

**Министерство спорта Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

**Сборник статей
по результатам итоговой научно-практической конференции
профессорско-преподавательского состава
Национального государственного
Университета физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2021 год,
посвященной Дню российской науки
(Санкт-Петербург, 18-29 апреля 2022 г.)**

Часть 1

**Санкт-Петербург
2022**

C23

Сборник статей по результатам итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г., посвященной Дню российской науки: в 2 ч. Ч. 1. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2022. – 340 с.

Печатается по решению Редакционно-издательского совета НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

В сборнике представлены статьи ведущих ученых Университета, докторантов, аспирантов, соискателей, а также ученых России, в которых освещаются актуальные теоретические, методические, исторические, психологические, социально-политические, философско-культурологические, экономические и правовые, аспекты физической культуры и спорта. Рассматриваются проблемы совершенствования системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации в современных условиях.

Статьи предназначены для широкого круга специалистов, интересующихся проблемами физической культуры и спорта.

Состав редакционной коллегии

Председатель редакционной коллегии – ректор НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Петров С.И., канд. психол. наук, доцент.

Заместители председателя редакционной коллегии – проректор по науке, инновациям и цифровой трансформации Макаров Ю.М., д-р пед. наук, профессор; главный научный руководитель НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Терехина Р.Н., д-р пед. наук, профессор.

Члены редакционной коллегии:

Закревская Н.Г., д-р пед. наук, проф.; Скок Н.С., канд. социол. наук, доцент; Улицкая Т.И., канд. физ.-мат. наук; Бавыкин Е.А., канд. пед. наук; Турянская В.А.

Секция 1. Курамшин Ю.Ф., д-р пед. наук, профессор; Липовка А.Ю., канд. пед. наук, доцент.

Секция 2. Медведева Е.Н., д-р пед. наук, профессор; Тараканов Б.И., д-р пед. наук, профессор; Лосин Б.Е., д-р пед. наук, профессор.

Секция 3. Волков А.И., д-р эконом. наук, профессор; Верзилин Д.Н., д-р эконом. наук, профессор; Ермилова В.В., канд. пед. наук, доцент; Пыж В.В., д-р полит. наук, профессор; Муртазина Г.Х., канд. пед. наук, доцент.

Секция 4. Хвацкая Е.Е., канд. психол. наук, доцент; Станиславская И.Г., канд. психол. наук, доцент; Вилкова К.А.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта.....	8
<i>Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г.</i> Активные методы обучения студентов на занятиях аэробикой.....	8
<i>Егоров В.Ю., Шайдуллов А. Р., Дудин А. Ю., Рыбаков Г. П.</i> Спортивные и подвижные игры как средство подготовки военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации	12
<i>Кармаев Н.А.</i> Физическая культура в историческом измерении.....	16
<i>Курамышин Ю.Ф.</i> О противоречиях становления и развития теории физической культуры как учебно-научной дисциплины	19
<i>Липовка А.Ю.</i> Цифровой след самостоятельной работы студентов при реализации дисциплин магистратуры на портале дистанционного обучения.....	24
<i>Липовка А.Ю., Сухляева А.В.</i> Противоречия в процессе подготовки студента НГУ ИМ. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург к школьной практике.....	27
<i>Максимова Н.А., Лебедев А.И.</i> Оценка организационно-технической подготовки объекта физкультурно-спортивного назначения: проблемы и способы их решения.....	28
<i>Михайлова Д.А.</i> Оздоровительный режим применения подготовительных упражнений в дзюдо для детей дошкольного и младшего школьного возраста.....	33
<i>Руденко С.А.</i> Грани прошлого, настоящего и будущего, или несколько штрихов к портрету мужских прыжков на акробатической дорожке	38
<i>Русакова И.В., Ушков Я.С.</i> Информационно-коммуникационные технологии в физической культуре и спорте.....	45
<i>Терихов Л.С., Черкасова А.В.</i> Рекомендуемые средства физической культуры для студентов Российской таможенной академии с заболеваниями дыхательной системы.....	50
<i>Титорова О.Н.</i> Взаимосвязь теоретической и практической профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта	53
<i>Черкасова А.В., Молчанова С.А.</i> Влияние гипертонии на текущий уровень здоровья студента Российской таможенной академии.....	57
<i>Шаламова О.В., Просвирнин Д.С.</i> Сравнительный анализ цифровых платформ для организации учебно-тренировочных онлайн занятий по фехтованию.....	60
Секция 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.....	64
<i>Александров Д.В., Ушаков В.И.</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей квалифицированных лыжников в подготовительном периоде.....	64
<i>Бакулев М.С.</i> О необходимости учета межмышечной координации боксеров различных весовых категорий в практике повышения мобильности их технико-тактических действий.....	67
<i>Бакулев С.Е., Аимбетова Н.В.</i> Перспективы изучения пропускной способности мозга спортсменов-единоборцев	72
<i>Белодед В.А.</i> Анализ показателей психомоторных способностей боксёров на этапе предсоревновательной подготовки.....	77
<i>Ботова Л.Н., Савельева Л.А.</i> Стратегические направления подготовки гимнасток-многоборков в олимпийском цикле 2022-2024.....	79

<i>Бордовский П.Г., Романов М.И.</i> Исследование показателей соревновательной деятельности хоккеистов высокой квалификации.....	83
<i>Волохин М.К., Соловарова Е.В., Гусева М.С., Губова О.В.</i> Техника работы рук в скалолазании.....	87
<i>Волыхина Н.А.</i> Развитие и совершенствование функции равновесия у юных фигуристов.....	92
<i>Войнова М.М.</i> Совершенствование техники выполнения поддержек и спиралей в синхронном фигурном катании на этапе высшего мастерства.....	96
<i>Григорьева Д.В.</i> Резервы повышения прыгучести квалифицированных баскетболистов.....	100
<i>Колесников М.Б.</i> Развитие вестибулярной устойчивости у регбистов 17-18 лет.....	102
<i>Куванов В.А.</i> Средства и методы развития силовых качеств в учебно-тренировочном процессе начинающих борцов-вольников 10-12 лет.....	105
<i>Мосунова М.Д., Любский Я.Д.</i> Совершенствование техники послестартового выхода в спринте в кроле на груди у юных пловцов 11-12 лет.....	107
<i>Медведева Е.Н., Супрун А.А., Терехина Р.Н., Мальнева А.С.</i> Кинематика движений, как объективный критерий сложности комбинируемых элементов художественной гимнастики.....	112
<i>Николаева О.В.</i> Коррекция предстартового состояния волейболисток 13–14 лет.....	119
<i>Павленко А.В.</i> Обзор современных методик исследования психофизического состояния в спортсмен-единоборцев в процессе соревновательной деятельности.....	124
<i>Петрушин А.В.</i> Совершенствование системы стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов.....	129
<i>Рамзайцева А.А.</i> Развитие гибкости у гандбольных вратарей 11-12 лет.....	132
<i>Рооп А.А., Малышев И.А., Никитин И.Д.</i> Антропометрические характеристики высококвалифицированных игроков в пляжный футбол	134
<i>Русакова И.В., Томашев Н.М.</i> Выступление команды университета по парусному спорту в студенческой парусной лиге	137
<i>Рыбьякова Т.В., Коляденко А.П.</i> Модельные характеристики соревновательной деятельности центральных защитников ватерполистов мужских национальных команд...	139
<i>Сергеев Г.А., Прокопьева К.А.</i> Совершенствование стрельбы у квалифицированных биатлонистов в подготовительном периоде с использованием стресс-упражнений.....	142
<i>Синицын Д.К., Зимин А.В.</i> Развитие специальной силы боксёра на примере подготовки спортсменов высокой квалификации	145
<i>Скосярев Д.И., Корзинова Н.А., Томишин В.А.</i> Некоторые аспекты тренировки квалифицированных биатлонистов в горных условиях.....	148
<i>Скрипкина Т.М.</i> Влияние различных высот в рамках понятия «среднегорье» на уровень подготовленности лыжников-гонщиков этапа спортивного совершенствования...	150
<i>Сомкин А.А.</i> Анализ результатов выступления российских гимнасток на 50-м чемпионате мира по спортивной гимнастике 2021 года.....	154
<i>Талибов А.Х., Виноградов Г.П., Зверев В.Д., Лапиков Д.В., Джалилов П.Б.</i> Эффективность воздействия физической нагрузки силовой направленности на организм спортсменов на основе биохимического контроля.....	159
<i>Тараканов Б.И., Коблова В.С.</i> Критический анализ основных положений «Федерального стандарта спортивной подготовки по вольной борьбе».....	163
<i>Филатов В.В.</i> Основы методики обучения техническим приемам юных хоккеистов на начальном этапе.....	166
<i>Филатов Ю.В.</i> Обучение технике передвижения на коньках вне льда хоккеистов на начальном этапе (7-10 лет).....	170

<i>Хильченко А.Д., Шкеул-Сергеева И.В.</i> Особенности этапов подготовки спортсменов-волейболистов.....	173
<i>Царьков А.М., Пудло П.М.</i> Проблемы подготовки спортивного резерва хоккеистов.....	178
<i>Чурин В.М.</i> Педагогический анализ уровня развития специальной выносливости у рапиристов и шпажистов на тренировочном этапе периода углубленной специализации.....	182
<i>Шулико Ю.В., Бадилин А.О., Мельников Д.С.</i> Динамика отдельных параметров функционального состояния керлингисток 15-17 лет в годичном цикле подготовки.....	186
<i>Шустиков Г.Б., Рычкова А.С., Струтина Ю.В.</i> Моделирование и модельные характеристики в фехтовании.....	190
<i>Юшин А.Б., Юшина И.В., Ефимова К.А., Берсенева И.А., Соловьёв Н.А.</i> Категории оценок «брутто и нетто» при определении уровня развития двигательных (физических) способностей человека.....	194
Секция 3. Исторические, социально-политические, философско-культурологические, экономические и правовые вопросы физической культуры и спорта.....	200
<i>Бойкова Н.Г., Бердышева Н.Ю.</i> Публицистический взгляд на спорт: извне и изнутри.....	200
<i>Буренко В.О., Мустафина Д.В.</i> Осведомленность студентов непрофильных направлений подготовки спортивного ВУЗа о понятиях «Физическая культура» и «Спорт».....	204
<i>Голокова М.С.</i> Воспитание патриотизма как речевая стратегия спортивных СМИ.....	208
<i>Еремин И.Б., Лебедев А.И.</i> Аналитическая оценка спортивной инфраструктуры Российской Федерации за период 2015-2020 годов.....	212
<i>Ермилова В.В., Турянская В.А., Волков А.И., Волков П.А.</i> Деятельность средств массовой информации как фактор привлечения женщин к здоровому образу жизни.....	216
<i>Закревская Н.Г., Колева Е.Ю.</i> Особенности коммуникации спортивных субкультур в студенческом спорте.....	220
<i>Калинина Е.А.</i> Правовые основы создания школьной системы физического воспитания России в 1920-е годы.....	223
<i>Кривобоков А.Д.</i> Факторы теневизации индустрии спорта.....	227
<i>Кротова Е.Е.</i> Драматизм игры в футбол.....	230
<i>Кротова Н.Ю., Суровцева О.Н., Петрушин А.В.</i> Экономико-правовые вопросы и проблемы в биатлоне.....	234
<i>Кузнецова В.В., Предовская М.М.</i> Гуманитарный опыт культурологического знания как базовая составляющая профессиональной деятельности спортсмена и тренера.....	237
<i>Мальцева С.Г., Ермилова В.В., Турянская В.А., Гуревич Б.Д.</i> Перспективы развития спортивно-событийного туризма.....	240
<i>Михайлова Д.А.</i> Организационно-правовые проблемы российского детского дзюдо и возможные авторские пути их решения.....	244
<i>Николаев Е.А.</i> Соревнования по многоборью комплекса ГТО как фактор развития массовой физической культуры и спорта в СССР в период 1974-1982 гг.....	249
<i>Оганян К.М., Оганян К.К.</i> Здоровье как ценность.....	253
<i>Осиченко Е.Д., Черняк О.П., Титаренко С.А.</i> Формирование культурно-ценностного отношения студенческой молодежи к физической культуре в современных образовательных реалиях.....	255

<i>Предовская М.М., Тебякина Е.Е.</i> Конструирование представлений о теле как пропаганда физической культуры и ЗОЖ.....	259
<i>Пуятлова Э.Г.</i> Интегративная функция спорта как способ межкультурного взаимодействия.....	263
<i>Рагозина Н.А.</i> Нормативно-правовое обеспечение деятельности в области физической реабилитации.....	267
<i>Росенко С.И., Теодорович М.В.</i> Развитие международной деятельности в НГУ им. П.Ф. Лесгафта.....	270
<i>Рыбьякова Т.В.</i> Трансгендеры в плавании как проблема женского спорта высших достижений.....	272
<i>Скок Н.С., Бавыкин Е.А., Улицкая Т.И.</i> Популяризация норм и ценностей культуры здоровья средствами социальной рекламы как возможность профилактики девиантного поведения подростков.....	275
<i>Уколова И.П.</i> Бойкот международных спортивных соревнований в арсенале средств политической борьбы.....	279
<i>Утишева Е.В.</i> Некоторые вопросы отражения гендерных отношений в медиаспорте.....	284
<i>Яковлев А.А., Малышева С.Л., Ушаков В.И.</i> Ски-альпинизм: некоторые исторические аспекты.....	286

Секция 4. Психологические и социально-психологические проблемы подготовки спортивного резерва. Инновационные аспекты физической культуры и спорта..... 290

<i>Голигузов В.А., Иванова Г.П.</i> Расчет темпа игры спортсменов экспериментальной группы в настольном теннисе.....	290
<i>Димура И.Н.</i> Аффективные детерминанты физической активности: гендерный аспект хореографических практик.....	294
<i>Димура И.Н., Косалопова Д.А.</i> Самоотношение занимающихся и не занимающихся спортом подростков: противоречия исследований.....	300
<i>Елманов Н.А., Астраханцева А.М.</i> Применение тренажера бадминтонная пушка.....	305
<i>Иванова Г.П., Князева Т.И.</i> Изменение содержания соревновательной техники теннисистов мира в современных условиях.....	309
<i>Косьмина Е.А., Косьмин И.В., Кичайкина Н.Б., Шкляр Е.В.</i> Цифровизация процесса развития когнитивных и психомоторных способностей спортсменов в избранных видах спорта.....	312
<i>Куванов В.А.</i> Анализ взаимосвязей между агрессией и уровнем достижений в спортивной борьбе.....	315
<i>Моисеенко В.А., Кузнецова О.М.</i> Оценка физической подготовленности абитуриентов-девушек и мотивации обучающихся-девушек Военной академии воздушно-космической обороны как информационная основа планирования учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка».....	318
<i>Кузнецова О.М.</i> Оптимизация занятий по физической подготовке с учетом оздоровительной направленности обучения девушек Военной академии воздушно-космической обороны.....	321
<i>Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Скок Н.С., Куликов В.С.</i> Формирование внутренней мотивации волейболистов 15-16 лет как средство первичной профилактики девиантного поведения.....	324

<i>Кауров В.О., Скачков Ю.А.</i> Разработка единой рейтинговой системы спортсменов- скалолазов спортивной школы, выступающих на соревнованиях в различных спортивных дисциплинах и возрастных группах.....	328
<i>Фацевич-Слинченко А.В.</i> Обзор психолого-педагогических особенностей представителей поколения Z в условиях обучения в вузе.....	332
<i>Фёдоров В.В., Таймазов В.А.</i> Интеграция системы многолетней подготовки в олимпийском и профессиональном боксе с позиции спортивной карьеры.....	336

СЕКЦИЯ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Посвящено 100-летию Николая Ивановича Пономарева,
Заслуженного деятеля науки Российской Федерации, доктора
педагогических наук, профессора*

УДК 378.147

АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ

Бушма Татьяна Валерьевна—канд. пед. наук, доц.¹;

Елена Георгиевна Зуйкова—канд. пед. наук, доц.²

*^{1, 2} Санкт-Петербургский политехнический университет
Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия*

¹bushmat@mail.ru

²Lena031954@yandex.ru

Аннотация. Определен комплекс и значимость активных методов, используемых в практической деятельности преподавателей специализации «Аэробика». Совместная работа коллектива преподавателей, владеющих разными методами и приемами, разнообразным арсеналом средств аэробики позволила выделить особенности, характеризующие активные методы обучения на специализации «Аэробика», обеспечить выполнение определенных требований для активизации деятельности студентов в учебном процессе. Использование активных методов обучения способствовало положительной динамике физической подготовленности, функционального состояния студентов, большинство из которых дали положительную оценку применению активных методов обучения на практических занятиях по Элективной физической культуре.

Ключевые слова: активные методы, аэробика, учебный процесс, студенты.

Активные методы обучения являются востребованным средством совершенствования профессиональной подготовки студентов в высшем учебном заведении. Это обучение деятельностью, которая позволяет преподавателю управлять учебным процессом, привлечь студентов разного уровня подготовленности к участию в учебной работе, обеспечить текущий контроль на протяжении всего периода обучения. Именно в активной деятельности студенты овладевают необходимыми знаниями, практическими умениями и навыками, развивают творческие способности. В основе активных методов лежит общение между всеми субъектами образовательного процесса [1, 7, 9].

Перспективным направлением улучшения физического воспитания студентов является внедрение в учебный процесс дисциплины «Элективная физическая культура» активных методов обучения. Учебные занятия аэробикой популярны среди студенческой молодежи, их содержание, эмоциональная насыщенность, вариативность применяемых средств отвечает особенностям женского организма, личностно-культурным потребностям девушек. Актуальность исследуемой проблемы обусловлена необходимостью применения активных методов обучения для совершенствования учебного процесса на специализации «Аэробика».

Цель: исследование значимости активных методов обучения студентов в учебном процессе на занятиях аэробикой.

Задачи:

1. Сформулировать требования, активизирующие деятельность студентов в образовательном процессе на специализации «Аэробика».
2. Определить особенности активных методов обучения, применяемых для решения педагогических задач на специализации «Аэробика».
3. Определить комплекс активных методов обучения, используемых в учебном процессе на занятиях аэробикой, сформулировать их практическую значимость.

Методы исследования: анализ научных литературных источников, опрос, педагогическое наблюдение, обобщение, методы математической статистики.

Эффективность обучения студентов во многом определяется интересом и увлеченностью изучаемой дисциплиной. Внедрение активных методов обучения на практических занятиях аэробикой позволяет студентам легче понимать и запоминать материал, что увеличивает степень удовлетворенности от результатов занятий.

Нами выделены особенности, характеризующие активные методы обучения на специализации «Аэробика»:

- Организация учебного процесса, структурирование программ, технология их освоения направлены на повышение степени мотивации студентов к двигательной активности, совершенствование или приобретение новых двигательных умений и навыков.
- Обязательное выполнение самостоятельных и творческих работ на протяжении всех этапов обучения делает обучающихся активными участниками образовательного процесса независимо от их желания.
- Разнообразие используемых средств и музыкальное сопровождение занятий аэробикой оказывают положительное влияние на степень эмоциональной привлекательности студентов к этому виду двигательной деятельности.
- Взаимодействие студентов и преподавателя с помощью прямых и обратных связей на занятиях и внеучебное время.
- Методическое обеспечение образовательной среды формирует познавательный интерес к дисциплине.
- Использование информационных технологий, расширяет возможности реализации идеи развивающего и личностно-ориентированного обучения, увеличивает объем самостоятельной работы студентов.

В практической деятельности специализации «Аэробика» нами используются методы активного обучения, которые увеличивают степень самостоятельности студентов, при этом осуществляется индивидуальный подход и развиваются творческие способности каждого.

Активизировать деятельность студентов в учебном процессе возможно при выполнении следующие требования:

- исключить «метод принуждения», использовать приемы, которые вовлекают занимающихся в коллективный труд, вызывая чувство общего успеха, движения вперед, развития;
- конкретизировать цель, обеспечивающую формирование личной ответственности, веру в возможности преодоления трудностей;
- определить этапы, позволяющие даже самому слабому студенту последовательно продвигаться в обучении;
- структурировать материал учебных модулей, что значительно увеличит объем осваиваемого материала;
- обеспечить адекватное сочетание количественной и качественной оценки успешности усвоения студентами учебной программы;
- организовать систему коллективного обсуждения проделанной работы и возможность самоанализа каждого студента [3, 5, 6].

Выбор и методические особенности применения активных методов обучения определяются задачами и характером учебных занятий.

Метод конкретных ситуаций – овладение практическими умениями и навыков на основе знаний и развития творческих способностей.

Метод создания проблемных ситуаций – выполнение импровизационных заданий на учебных занятиях. Например, выполнение упражнений по конкретному заданию преподавателя, составление комплекса упражнений, состоящего из базовых шагов классической аэробики, демонстрация упражнений на конкретную группу мышц и т.д. На специализации разработаны темы практических заданий, которые соответствуют подготовке студентов [4].

Метод творческих заданий требует творческого подхода от студента и направлен на развитие творческого мышления – выполнение внеучебное время самостоятельных работ (танцевальных композиций, силовых комплексов, разминок в стиле «нон-стоп» и т.д.). На специализации разработаны темы творческих заданий, которые соответствуют определенному этапу обучения [2].

Метод проектной деятельности – коллективная деятельность студентов, заключающаяся в выполнении учебной группой итогового проекта по аэробике, с демонстрацией на зачетном уроке. Данный метод предоставляет возможность всем студентам участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения, развивает коммуникативные умения и навыки, помогает установлению эмоциональных контактов между учащимися [8].

Метод использования информационных технологий решает информационную задачу, поскольку обеспечивает обучающихся необходимой информацией. Обучение дисциплине организовано в созданной образовательной среде. Она состоит из рекомендуемых учебных пособий, видео программ по аэробике, комплексов упражнений для отдельных групп мышц и на развитие физических качеств. Это позволяет активизировать познавательную деятельность студентов.

Метод тестирования определяет результативность учебного процесса, направлен на оценивание сформированности профессиональных компетенций особенно в части творческой реализации студента и выполнения коллективной работы учебной группы. Согласно оценочным таблицам, разработанным на специализации «Аэробика», результаты контроля в конце учебного года показывают повышение уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов. В большинстве случаев демонстрируется положительная динамика при оценивании самостоятельных работ и творческих заданий [10].

На любом этапе учебного процесса возможно использование нескольких активных методов обучения. Эффективность их применения определяется уровнем соответствия методов и средств обучения поставленным целям и этапам учебного процесса.

Педагогический опрос 342 студентов, занимающихся на специализации «Аэробика» показал, что насыщенность учебных занятий нестандартными ситуациями, предлагаемый объем самостоятельных и творческих работ, образовательная среда на специализации, психологический климат и комфорт в общении с преподавателями обеспечивают благоприятное психоэмоциональное состояние [4].

Организацией учебного процесса на специализации «Аэробика» удовлетворены 95,6% респондентов, 77,8% опрошенных отметили, что использование активных методов обучения позволили реализовать их творческие способности и личностные ожидания, 57,9% студентов считают, что приобретенные знания и умения помогут им в реализации будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, введение активного обучения в учебный процесс позволило повысить его эффективность, сделав личностно значимым для большинства студентов. Следует отметить, что реализация активных методов обучения на специализации «Аэробика» существенно меняет роль преподавателя в организации учебного процесса, требует от преподавателя творческого подхода к подготовке и проведению занятия.

Выводы. 1. Применение активных методов обучения в учебном процессе дисциплины «Элективная физическая культура» является перспективным направлением в формировании современного специалиста. Их использование обеспечивает интенсивность подачи и усвое-

ния практического материала, высокую степень самостоятельности студентов, их субъектную позицию, способствует развитию творческих инициатив и способностей.

2. Сформулированы требования, активизирующие деятельность студентов в образовательном процессе на специализации «Аэробика». Определены особенности активных методов обучения, применяемых для решения педагогических задач на специализации «Аэробика»: структурирование программ, технология их освоения; обязательное выполнение самостоятельных и творческих работ; музыкальное сопровождение занятий; взаимодействие студентов и преподавателя; организация образовательной среды; использование информационных технологий.

3. Определен комплекс и значимость активных методов, используемых в практической деятельности преподавателей специализации «Аэробика»: метод конкретных ситуаций; метод создания проблемных ситуаций; метод творческих заданий; метод проектной деятельности; метод использования информационных технологий.

4. Наличие положительных результатов опроса студентов о применении активных методов обучения позволяет их рекомендовать к широкому использованию на практических занятиях дисциплины «Элективная физическая культура» в вузе.

Список источников

1. Алеева Ю. В. Учение как специфическая форма познавательной активности студентов // Вестник ТГПУ Педагогика высшей школы: теория и практика / Ю.В. Алеева. 2012.5 (120). С. 9-15.

2. Бушма Т.В. Творческая самореализация студентов на занятиях аэробикой / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, Л.М. Волкова // Культура физическая и здоровье. Изд-во Воронежского гос. пед. ун-та, 2018. №3 (67).С.100-102.

3. Куприянов С.В. Совершенствование методологии управления человеческим капиталом посредством интерактивного обучения / С.В. Куприянов, В.В. Пересыпкина // Вестник Поволжского государственного университета сервиса. Серия: Экономика. 2013. № 2 (28). С. 22-26.

4. Липовка А.Ю. Аэробика как средство коррекции ситуативной и личностной тревожности студентов / А.Ю. Липовка, Л.М. Волкова, Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, А.М. Сальман // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 4 (182).2020.С.275-279.

5. Люсев В.Н. Проблемное обучение как метод интегрирующий образовательную и производственную деятельность / В.Н. Люсев, А.В. Мишин // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2012. № 28.С. 856-859.

6. Першина Н.А. Проблемные ситуации как инструмент формирования познавательного интереса при обучении математике // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2013. № 1 (12). С. 183-185.

7. Привалова Г.Ф. Активные и интерактивные методы обучения как фактор совершенствования учебно-познавательного процесса в вузе // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. С.203.

8. Сальман А.М. Использование активного метода «Погружение» на занятиях аэробикой / А.М. Сальман, Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: Межвузовский сборник научно-методических работ / под науч. ред. д-ра пед. наук, проф. В. А. Щеголева.СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020. С.129-133.

9. Самсикова Н.А. Интерактивные технологии как средство формирования профессиональных компетенций // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2013. № 3 (14). С. 234-236.

10. Zuykova E.G., Bushma T.V., Lipovka A.Yu., Cherkasova A.V. The Usage Of Modular-Rating Technology In The Educational Process Of Physical Culture // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS / Published by the Future Academy. 2018. Volume LI – С.127-133.

УДК 796.2

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Егоров Виктор Юрьевич – начальник кафедры спортивных и подвижных игр¹;

Шайдуллоев Альберт Рамилевич – адъюнкт кафедры спортивных и подвижных игр²;

Дудин Антон Юрьевич – адъюнкт кафедры спортивных и подвижных игр³;

Рыбаков Георгий Павлович – доц. кафедры спортивных и подвижных игр⁴

^{1,2, 3,4}Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

¹victor_yegorov_1977@mail.ru

²uzp, rizhi1@mail.ru

³dudin.anton@list.ru

⁴lehax17@rambler.ru

Аннотация. В статье рассмотрено применение спортивных и подвижных игр в комплексных занятиях по физической подготовке военнослужащих войск национальной гвардии. Отмечается, что использование спортивных и подвижных игр в комплексных занятиях по физической подготовке будет способствовать формированию профессионально важных качеств будущих офицеров.

Ключевые слова: физическая подготовка, военнослужащие войск национальной гвардии, спортивные и подвижные игры, комплексные занятия

Введение. Возлагаемые задачи на войска национальной гвардии сложные, объемные и значимы. От качества их выполнения во многом будет зависеть целостность и благополучие общества и государства. Не маловажное значение для эффективности выполнения задач играет физическая подготовленность военнослужащих (сотрудников), специфика выполнения различного рода задач требует формирования и развития профессионально значимых двигательных навыков.

Авторский коллектив считает, что за счет рационально подобранных средств и методов физической подготовки, развивая специальную физическую подготовку, формирование и развитие профессионально значимых двигательных навыков у военнослужащих (сотрудников) будет проходить быстрее и качественней.

Основные положения. Нормативно-правовом документе, регламентирующем правовые основы организации физической подготовки в войсках закреплены и раскрыты основные положения, связанные с развитием и совершенствованием не только базовых физических качеств, но и военно-прикладных и служебно прикладных двигательных навыков. Раскрывается и содержание средств, за счет чего положительно изменяются морфологические и психофизиологические свойства организма военнослужащих (сотрудников). По мнению авторского коллектива, раздел спортивные и подвижные игры требует дополнительного исследования, направленного на развитие и совершенствование специальных качеств и двигательных навыков, коллективных действий, оценки обстановки и принятие решений в ограниченное время при возникновении нестандартных ситуаций. По сравнению с другими разделами физической подготовки спортивные и подвижные игры имеют ряд особенностей, важнейшими из которых являются:

- большое разнообразие движений, выполняемых в различных сочетаниях и условиях;
- высокая эмоциональность, вызывающая активизацию функций, как центральной нервной системы, так и вегетативных систем;
- коллективный характер действий, выполняемых в сложных игровых условиях без заранее определенной последовательности в действиях [2].

Все эти особенности требуют от военнослужащего не только достаточного уровня развития физических и специальных качеств, но хорошего взаимодействия, взаимной выручки, проявление инициативы, творчества и находчивости.

В таблице 1 представлены данные одного часа занятий по подвижным и спортивным играм.

Таблица 1 – Данные одного часа занятий по подвижным и спортивным играм

№ п/п	Вид спорта	Преодоленная дистанция	ЧСС	Энерго затраты
1	Мини футбол	до 5000м	160-180 уд/м	1200ккал
2	Гандбол	4000-6500м	160-180 уд/м	1000ккал
3	Регби	до 10 000м	до 200уд/м	1200ккал
4	Бадминтон	до 9 000м	160-180 уд/м	1200ккал
5	Баскетбол	до 4000м	160-200 уд/м	900ккал

За одно занятие спортивными и подвижными играми человек теряет больше калорий чем при занятии общей физической подготовкой. Военнослужащие (сотрудники) при выполнении служебных и служебно-боевых задач расходуют от 500 до 1000 к/кал находясь в полной экипировке. Задачи могут выполняться от 3 часов до суток в зависимости от обострения обстановки. В среднем они проходят от 3 км до 10 км.

При выполнении этих задач военнослужащим необходимо правильно взаимодействовать друг с другом в составе подразделения, используя построения в виде боевых порядков [1, с. 2-10].

«Цепь» – базовый прием для последующих силовых действий, применяется при оцеплении района проведения специальной операции (рисунок 1).

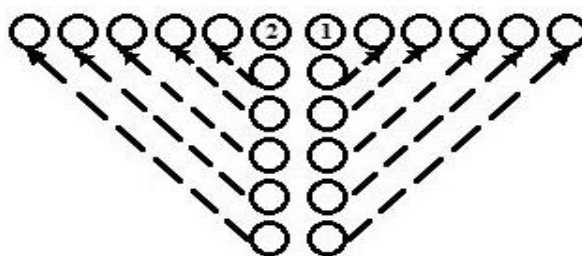


Рисунок 1 – Боевой порядок «Цепь»

«Чешуя» – предназначена для блокирования, последующего вытеснения и разгона активных участников массовых беспорядков (рисунок 2).



Рисунок 2 – Боевой порядок «Чешуя»

«Вал» – предназначен для осуществления полной защиты личного состава подразделений от различных летящих предметов со стороны правонарушителей (рисунок 3).

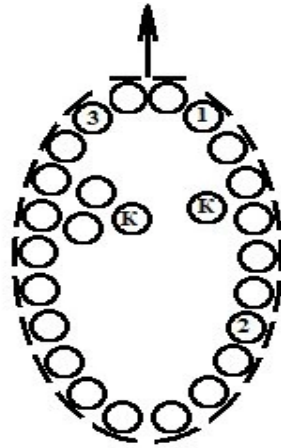


Рисунок 3 – Боевой порядок «Вал»

«Забор» - предназначен для осуществления блокирования района проведения специальной операции, позволяет осуществить полную коллективную защиту от летящих из толпы предметов.

«Клин» - предназначен для рассечения и последующего вытеснения участников массовых беспорядков (рисунок 4).

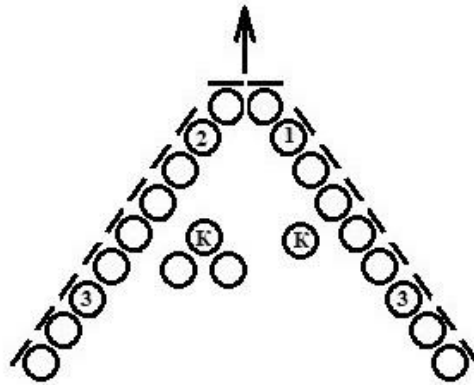


Рисунок 4 – Боевой порядок «Клин»

«Круг» – предназначен для осуществления защиты различных объектов и личного состава подразделений от превосходящих сил участников массовых беспорядков (рисунок 5).

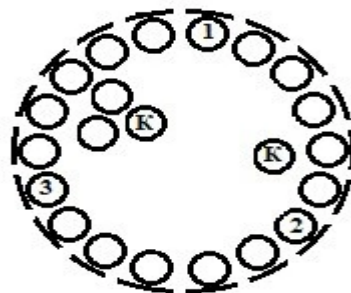


Рисунок 5 – Боевой порядок «Круг»

«Кольцо» - предназначен для изолирования активных участников массовых беспорядков (рисунок 6).

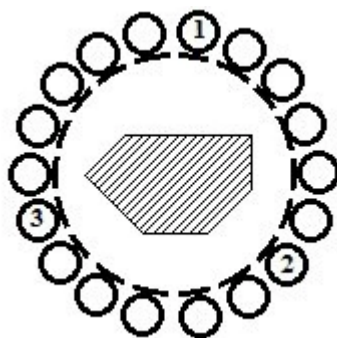


Рисунок 6 – Боевой порядок «Кольцо»

«Черепаша» – предназначен для осуществления защиты личного состава подразделения от летящих сверху предметов при теснении участников массовых беспорядков по узким улицам (рисунок 7).



Рисунок 7 – Боевой порядок «Черепаша»

Основным боевым порядком следует считать «Чешуя», так как его можно применять как атакующий, так и оборонительный вариант в зависимости от обстановки [2, с. 10-65]. Спортивные и подвижные игры способствуют воспитанию сплоченности коллектива, слаженности действий, оценки обстановки и принятие правильных решений в ограниченное время. Они являются дополнением к общефизической подготовке личного состава и способствуют положительному переносу двигательных навыков, приобретенных в подвижных и спортивных играх при тренировке построений боевых порядков [3]. В некоторых спортивных и подвижных играх вы видим сходство с боевыми порядками, которые могут поднять интерес к тренировкам среди личного состава.

Заключение. Таким образом, для успешного выполнения тактико-специальных задач по предназначению общей физической подготовки недостаточно чтобы достичь желаемого результата. Использование спортивных и подвижных игр в комплексных занятиях по физической подготовке будет способствовать формированию профессионально важных качеств будущих офицеров, которые в единстве с военно-профессиональными навыками и умениями составляют профессиональное мастерство и компетентность военнослужащих к деятельности в соответствии со своим предназначением.

Список источников

1. Егоров В.Ю., Рыбаков Г.П. Спортивные и подвижные игры: учебник. СПб.: ВИФК, 2019.233 с.
2. Егоров В.Ю., Рыбаков Г.П. Совершенствование физических качеств средствами спортивных и подвижных игр: учебно-методическое пособие. СПб.: ВИФК, 2021.
3. Об утверждении Наставления по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации: Приказ Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 29.03.2018. № 100.

УДК 316.334

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ИСТОРИЧЕСКОМ ИЗМЕРЕНИИ

Кармаев Николай Александрович – д-р социол. наук, проф., проф. каф. социально-гуманитарных дисциплин, НГУ им. П. Ф. Лесгафта, С-Петербург, Россия, karmaev@bk.ru

Аннотация. В исторической перспективе, физическая культура и спорт всегда находились на пересечении профанного и священного, рационального и иррационального. На разных этапах становления человеческого общества преобладали разные функции физической культуры. В работе выделяются основные аспекты физической культуры в историческом контексте и ее социальные функции. Рассматриваются инструментальные и подлинные ценности физической культуры.

Ключевые слова – физическая культура, функции физической культуры, личностное развитие, рентный капитализм, структура общества.

Введение. Человечество постоянно находится между познанным и не познанным. Более того, на крутых поворотах истории ситуация требует переосмысления понимания тех или иных явлений в историческом процессе. Физическая культура уже с древних времен предстала в качестве элемента общественных отношений. В данной работе будет предпринят анализ физической культуры с точки зрения ее потенциала формировать смыслы в эпоху рентного капитализма. А именно, будет представлена попытка охарактеризовать две основные функции физической культуры в новых условиях: духовную и рациональную.

Физическая культура и конструирование смыслов. Социальные функции физической культуры можно рассмотреть в разрезе отношения человека к себе, своему телу – на индивидуальном уровне, а на уровне общества – через призму развития общественных систем. В обществах древности преобладала духовная или сакральная направленность физической культуры. В эпоху возрождения – просветительская, ориентированная на познание и развитие человека, гармоничное сосуществование физического и духовного в человеке. В индустриальную эпоху – рационализаторская, как эффективное преобразование энергии человека для решения задач. На переходе к постиндустриальному обществу на первый план вышла функция потребления, в том числе потребления символов статуса и успеха.

Как отмечает Д. Питерсон «доисторический ум [человека] еще не научился забывать то, что важно» с точки зрения его выживания и поддержания благополучия [3, с. 192]. Следуя логике его теоретических рассуждений, физическую культуру можно рассматривать с точки зрения уникальной общей для всех людей эмоциональной значимости вещей, непреходящей жизненной ценности. Науку, при этом, можно характеризовать как описание деталей мироздания, которые совершенно недоступны пониманию, или как определение наиболее эффективного и рационального способа достижения определенной цели [3, с. 181]. Тем самым, физическая культура связана со смыслом человеческого существования - с совершенствованием его духовного потенциала.

В древней Греции смыслообразующая функция физической культуры была реализована в олимпийском движении. У физической культуры была в основном сакральная функция. Она заключалась в чествовании божеств и в приобретении совместного духовного опыта во время олимпийских состязаний.

Постепенно рациональное начало физической культуры как практики, нацеленной на подготовку атлетов, стало доминирующим. Вплоть до начала 20 века ее роль часто сводилась к тренировке военных. Попытку Пьера Де-Кубертена возродить духовную функцию физической культуры вряд ли можно считать успешной. В современном олимпийском движении рациональная функция вышла на передний план, особенно в условиях, когда цели получения

спортивных результатов переплелись с коммерческими интересами. Спортсмены и другие субъекты связывают спортивные достижения с получением прибыли и престижем. Побочным продуктом преобладания инструментальных мотиваций в сфере спорта и физической культуры являются употребление веществ, травмы, нездоровые и нечестные практики.

Раскрытие духовного потенциала человека через физическую культуру в подобной трактовке вызывает сомнение, поскольку инструментальные цели и мотивы преобладают. Физическая культура человека является средством для достижения других целей. Можно предположить, что капитализм не стал благодатной средой для процветания физической культуры – во всех ее аспектах. Хотя стремление к спортивным результатам, часто выраженным в форме количественных показателей, может служить основой индивидуального целеполагания, борьбы со своими слабостями, преодоления себя, подобные цели носят скорее инструментальный характер. Так, выполнение нормативов не может быть целью самой по себе. Человек должен сам наполнить смыслами свои спортивную деятельность и физическую активность.

Общественный запрос на смыслообразующую функцию физической культуры растет за пределами сферы профессионального спорта. Это обусловлено рядом причин. Во-первых, физическая культура поддерживает способность человека обучаться в течение всей жизни, делает мозг человека более гибким и способным к адаптации. Во-вторых, физическая культура наполняет деятельность человека смыслами – как индивидуальными, так и разделяемыми обществом в целом. Они включают в себя здоровье, физическое совершенствование, спортивное соревнование. Это особенно важно в свете тенденции отчуждения человека от трудовой деятельности, и исчерпания возможностей поиска смыслов в труде (работе по найму), а также процесса де-социализации в результате распространения удаленных форм занятости и обучения.

О глубоких проблемах современного капитализма как формы общественного устройства, нацеленного на производство капитала, в настоящее время сказано достаточно много, поскольку они чаще всего носят глобальный характер. О несостоятельности капитализма говорят и документы принятые на уровне ООН. Так, Концепция устойчивого развития, разработанная в ООН в 1992 году и принятая затем национальными государствами в качестве конкретных программ оптимизации социоприродных связей, оказалась не выполненной. В 2018 году ООН отмечает, что «кризисная ситуация в мире – геополитическая, социально-демографическая, природно-ресурсная, экологическая, финансово-экономическая усугубляется» [2]. В документе констатируется, что для решения проблем, прежде всего, требуется развитие национальных систем образования и, в частности, современные требования ситуации связаны с «гуманизацией, гуманитаризацией и интернализацией» жизнедеятельности всех участвующих субъектов [2].

Но не только отношения с внешней средой у современной постиндустриальной цивилизации не складываются. Большого внимания требуют другие проблемы. Пределы роста капитализма обнаружили уже в 79-е гг. и с тех пор кризисы не преодолевались [1, с. 143]. Рынки сбыта сужались, в долгосрочной перспективе ожидается новая технологическая волна автоматизации и роботизации. Другими словами, в ближайшем будущем скорость закрытия рабочих мест (по разным причинам, в том числе из-за автоматизации), будет опережать динамику создания новых рабочих мест. Поскольку уже сейчас ресурс роста глобальных рынков близок к исчерпанию, количество высвобождаемых работников будет только расти. В ближайшее время произойдет высвобождение работников на 47% нынешних рабочих мест, которые из-за ненадобности могут просто исчезнуть [там же].

Рост структурной безработицы становится ключевой социальной и политической проблемой для современного капиталистического общества. Стагнация производства уже в начале 21 века становится нормой. Эта тенденция проявляется также в том, что в ведущих капиталистических странах количество рабочих дней в неделю сокращается, как и количество рабочих часов.

В настоящее время ведутся разработки новых форм организации капиталистического общества, в частности, создания рентного общества. Под рентой понимаются «материальные и иные блага, которые получают индивиды, социальные группы и даже отдельные сообщества вследствие выгодной позиции в социально-политической структуре» [1, 155]. Другими словами, рента – это доход от (эксклюзивного) доступа к различным ресурсам.

Суть государственной ренты состоит в том, что каждое общество создает различного рода статусы с наличием соответствующих привилегий (прав на получение социальной ренты, подтвержденных силой государства). Предполагается, что творчески одаренному человеку в рентном обществе также будет присваиваться статус, как и менее «одаренному». Однако, механизмы распределения статусов остаются неясными [6].

Будут ли эти статусы наследоваться, либо распределяться на основе личных достижений каждого, вызывает вопросы. Однако не остается сомнений в том, что уровень социального неравенства останется высоким, либо даже вырастет [4]. Если статусы будут зависеть от индивидуальных достижений, физическая культура не утратит свою привлекательность для индивидов, наоборот, ее роль в обществе вырастет. Если ситуация будет обратной, то есть статусы будут распределяться путем наследования или иных механизмов распределения, имеет будущее либо как одно из общих благ и ценностей (в рамках концепции устойчивого развития), либо она уйдет на второй план и останется делом каждого (останется, тем не менее, одной из возможных основ поиска индивидуальных смыслов).

Первоначально труд при капитализме стал позиционироваться как главный источник богатства. Воплощением этой идеи была концепция человеческого капитала. Каждый носит этот источник в себе и, следовательно, каждый может стать богатым. Можно считать, что постиндустриальное общество – это прототип рентного общества. Существенное отличие заключается в том, как уже было сказано, что статусы далеко не всегда распределяются сообразно принципам меритократии. Приходится сомневаться, что эти принципы (по крайней мере, в их существующем виде), сохранятся в новую эпоху [5].

Что же это эти изменения в обществе означают с точки зрения социальных функций физической культуры? Во-первых, перекавалификация, смена места жительства, и другие последствия прекаризации труда, требуют адаптивности. Физическая культура способна помочь индивиду лучше адаптироваться к изменениям внешней среды. Занятия спортом и физическая активность поддерживает когнитивную деятельность и уровень интеллектуальных способностей в течение всей жизни. У людей, которые систематически занимаются физическими упражнениями, значительно повышается потенциал всех систем и органов. По этой причине возрастает значимость физической культуры непосредственно в поддержании высокого уровня физического и духовного здоровья, и опосредованно, в поддержании высоких когнитивных и некогнитивных навыков, умения воспринимать и осваивать новое. Это особенно важно в условиях прекарной занятости, когда высок объем скрытой и неоплачиваемой работы, которую нужно выполнять, чтобы просто «оставаться на плаву».

Во-вторых, рентное общество станет благодатной основой, где физическая культура может быть использована в смыслообразовании на уровне индивида или сообществ. Трудящиеся, массово ставшими лишними, породят множество проблем, которые приведут к стремительной дегуманизации властного и общественного дискурса. Как итог современной духовности - римский Папа Бенедикт XVI в начале XXI века отметил, что культура, которая распространилась в Европе абсолютно и радикально противоречит не только христианству, но религии и моральным традициям всего человечества. Между тем церковь в значительной мере приспособилась к миру. По этой причине потенциал физической культуры в формировании смыслов в секуляризованном обществе может оказаться весьма востребован.

Заключение. Исторический процесс ставит новые вызовы перед физической культурой как социальной подсистемой. Меняются ее функции. Так, роль физической культуры может сместиться из сугубо инструментальной и потребительской плоскости в сторону духовной, а

именно, в сторону формирования целей и ценностей жизнедеятельности. Это особенно важно принимать во внимание в условиях паркеризации труда, жизни в целом, и глобальных рисков, в том числе экологического.

Однако, потенциал физической культуры ограничен. Во-первых, самими условиями существования человека, которые становятся все более пекарными или неустойчивыми. Это затрудняет процессы адаптации, формирования социальных связей и др. Во-вторых, неопределенностью механизмов присвоения социальных статусов и роли физической культуры (и самого человека) в этих процессах.

Список источников

1. Мартьянов В. С. Наше рентное будущее: глобальные контуры общества без труда? // Социологические исследования. 2017. № 5. С. 141-153.
2. Организация Объединенных Наций. Преобразование нашего мира: Повестка дня в области устойчивого развития до 2030 года / Генеральная Ассамблея ООН, 1 сентября 2015. https://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=R
3. Питерсон Дж. Карты смысла. Архитектура верования / СПб.: Питер, 2020. 304 с.
4. Тощенко Ж. Т. Прекариат: от протокласса к новому классу: монография / Институт социологии ФНИСЦ РАН, РГГУ. М. : Наука, 2018. 350 с.
5. Мейсон П. Посткапитализм: путеводитель по нашему будущему / Пер. с англ. А. Дунаева. М.: Ад Маргинем Пресс, 2016. 416 с
6. Шипилов А.В. Жизнь без труда? Это естественно // Социологический журнал. 2019. Т. 25. № 2. С. 153-170.

УДК 796.01

О ПРОТИВОРЕЧИЯХ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УЧЕБНО-НАУЧНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Курамышин Юрий Федорович – д-р пед. наук., проф., зав. каф. теории и методики физической культуры, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, u.kuramshin@lesgaft.spb.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9693-7057>.

Аннотация. В статье рассмотрена эволюция взглядов на основные подходы к построению теории физической культуры, раскрыты основные противоречия в развитии теории физической культуры как учебной и научной дисциплины на протяжении последних пятидесяти лет. Определены пути преодоления этих противоречий.

Ключевые слова: теория физической культуры, понятийный аппарат, физкультурное образование.

В системе высшего физкультурного образования до 1980 г. основной профилирующей учебной дисциплиной была «Теория и методика физического воспитания». В рамках данной дисциплины изучали также основы спортивной тренировки. Генетическими корнями теории физического воспитания была теория физического образования, которая входила в учебные планы институтов физической культуры уже в 1919 г. и преподавалась до 40-х годов XX века.

В 1979 г. в учебные планы институтов физической культуры вместо теории физического воспитания введен новый учебный предмет «Теория и методика физической культу-

ры». Главной причиной перехода от одной дисциплины к другой явилось накопление знаний в сфере оздоровительно-реабилитационной, спортивной и физкультурно-досуговой деятельности, которые уже не вмещались в рамки физического воспитания.

В 1983 г. вышло в свет первое учебное пособие Л.П. Матвеева «Введение в теорию физической культуры», которое переиздавалось в течение ряда лет [3]. В последующие годы был издан ряд учебных пособий и учебников по теории физической культуры, подготовленных сотрудниками кафедры теории и методики физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта и сотрудниками других вузов.

Прошло более 30 лет с момента введения новой дисциплины в учебный процесс физкультурных вузов. На протяжении всего этого периода велись и сейчас ведутся дискуссии о ее названии, понятии «физическая культура», его объеме и предмете, структуре и содержании, связях с другими учебными предметами. Об этом свидетельствуют названия статей, посвященных развитию и формированию теории физической культуры: «Теория физической культуры: научный миф или реальность», «Теория физической культуры: что это такое?», «Претенциозная, но неудачная попытка переосмысления базовых основ теории физической культуры (критические замечания)» и другие.

Цель нашего исследования – рассмотреть эволюцию взглядов на основные подходы к построению теории и методики физической культуры, а также противоречия в понимании ее назначения, структуры и содержания.

Методы исследования. Для решения поставленной цели использованы анализ и обобщение литературных источников по проблемам формирования теории и методики физической культуры.

Результаты исследования. Анализ многочисленных публикаций, посвященных вопросам формирования теории физической культуры как научной и учебной дисциплины показал, что многие авторы предлагают разные ее названия: общая теория физической культуры, общая физкультурология (физкультуроведение), общая теория и методология физической культуры, теория и методики физической культуры, интегративная теория физической культуры. Многие из перечисленных названий не получили признания в научном сообществе. Привычным и широко применяемым стало название «Теория и методика физической культуры» (сокращенно – теория физической культуры), которое обычно используется для обозначения одноименной учебной дисциплины высшего профессионального физкультурного образования.

При построении теории физической культуры, в первую очередь, важно выяснить, что такое теория физической культуры, что она изучает и что является ее объектом и предметом. При решении этого вопроса не следует забывать, что отдельно выделяют объект и предмет теории физической культуры как науки и как учебной дисциплины. Эти понятия не равнозначны, хотя и тесно взаимодействуют между собой. Как наука теория физической культуры направлена на получение новых знаний о сути физической культуры в отличие от других видов науки, о закономерностях ее функционирования в обществе и направленного использования для всестороннего совершенствования физических и психических возможностей человека. Как учебный предмет теория физической культуры не является копией теории физической культуры как науки. В учебном предмете представлено основное содержание данной отрасли знаний.

При обсуждении различных концепций развития теории физической культуры, ее объекта и предмета нередко четко не проводят границы между этими понятиями. По утверждению Н.И. Пономарева [6], объект теории физической культуры – теоретические и социологические основы физического воспитания и спорта, а предмет – социальные и педагогические законы развития физической культуры.

Один из корифеев отечественной теории физического воспитания и спортивной тренировки Л.П. Матвеев полагал, что объект теории физической культуры – физическая культура как один из важнейших факторов совершенствования естественных качеств и способностей человека, оптимизации его физического состояния и физического развития, а предмет – интегративная система научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее формирования, функционирования, направленного использования и развития в системе факторов воспитания, социального формирования личности и оптимального развития жизненных сил [3].

Являющийся одним из инициаторов исследования теории физической культуры на основе теории культуры В.М. Выдрин считал, что объектом теории физической культуры является физическая культура как вид культуры общества и личности, ее предметом – система научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего и гармоничного развития людей [1, 2].

Несколько иной взгляд на содержание этих категорий высказал Ю.М. Николаев. Он указывал, что объектом современной теории физической культуры является физкультурная деятельность, формы и виды физической культуры человека и общества, ее предметная область – формирование физической культуры (и ее видов) как вида культуры и общества. Предмет – теоретико-методологическое обоснование особенностей (закономерностей) развития, познание и функционирование физкультурной деятельности и ее видов в практике (процессе) формирования физической культуры (ее видов и форм) человека в процессе онтогенеза как предпосылки его физкультурного совершенствования и всестороннего гармонического развития, дальнейшего прогресса общества [4, 5].

Сравнительный анализ разноплановых трактовок объекта и предмета теории физической культуры разными авторами позволил выделить общие признаки этих категорий. А именно: объект теории физической культуры – физическая культура, ее виды и разновидности, а предмет – выявление сущности физической культуры, общих закономерностей ее функционирования в системе образования, воспитания, развития, социализации личности и других сферах жизнедеятельности человека.

Отдельного внимания заслуживают суждения о статусе теории и методики физической культуры. Приведем точки зрения ведущих ученых в области разработки теоретико-методологических основ физической культуры. В.М. Выдрин, рассматривая культуроведческие аспекты теории физической культуры как научной и учебной дисциплины, указывал, что данная отрасль знаний относится к циклу педагогических наук. Он отмечал, что как учебная дисциплина теория физической культуры является главной, профилирующей в учебных планах средних и высших физкультурных учебных заведений. В конечном счете она определяет фундаментальность физкультурного образования специалиста, педагогическую направленность его деятельности, профессиональную компетентность [1, с. 12].

Иной точки зрения на положение этой дисциплины в системе наук придерживался Ю.М. Николаев. Он пишет: «В настоящее время необходимо отчетливо осознать, что теория физической культуры в современном понимании – это действительно самостоятельная, интегрированная учебная и научная дисциплина теоретико-абстрактного характера» [4, с. 96]. И далее: «Являясь абстрактной теорией, современная теория физической культуры направлена, прежде всего, на работу с духом человека [4, с. 97]. Вряд ли можно согласиться с такой позицией. Во-первых, никто с момента введения этой дисциплины в учебные планы институтов физической культуры не сомневался в ее самостоятельности. Она, как и теория и методика физического воспитания, является базовой дисциплиной профессионального физкультурного образования по всем направлениям и профилям подготовки. Во-вторых, как показывает эволюция номенклатуры научных специальностей, которая неоднократно уточнялась и допол-

нялась, теория и методика физического воспитания, а в последние годы теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры относится к педагогическим наукам. В новой номенклатуре научных специальностей, утвержденной в 2021 г., проблемы физической культуры и ее теории также отнесены к данной отрасли знаний. Поэтому не понятно, почему теория физической культуры должна принадлежать к числу абстрактных теорий. Наивно полагать, что в таком случае можно было бы защищать диссертации на соискание ученых степеней кандидата и доктора педагогических наук.

Существуют противоречивые взгляды на структуру и содержание теории физической культуры. На ранних стадиях формирования структуры теории физической культуры были весьма различные точки зрения на построение ее как научной и учебной дисциплины.

Одни авторы утверждают, что в теорию физической культуры должны входить теория физического воспитания, теория спорта, социология физического воспитания и спорта, научная организация педагогического труда, науковедческие проблемы физической культуры [6, 7].

В эти годы большой вклад в разработку проблем физической культуры и ее теории внесли Л.П. Матвеев и В.М. Выдрин. Так, по мнению В.М. Выдрин, при выделении структурных составляющих теории физической культуры как учебно-научного предмета надо опираться на состав и строение физической культуры. Он предлагает следующие ее разделы: введение в общую теорию физической культуры, теория и методика физического воспитания, теория и методика спорта, теория и методика физической рекреации, теория и методика реабилитации [2].

Именно такой подход был осуществлен в 1986 г. при написании учебника «Основы теории и методики физической культуры», подготовленного сотрудниками нашей кафедры с участием специалистов родственных кафедр других вузов физической культуры. Учебник состоял из трех частей. В первой части – Социально-педагогические основы физической культуры – изложены основы теории физической культуры, которые содержат материал о теории физической культуры как науки и учебного предмета, целях, задачах, принципах, средствах и методах физического воспитания, основы обучения двигательным действиям и развития физических способностей, построения занятий физическими упражнениями. Во второй части – Основные направления физической культуры – представлен материал по спорту и спортивной тренировке, прикладной физической культуре и др. Третья часть посвящена методическим основам физической культуры различных контингентов населения: детей дошкольного, школьного возраста, студентов и взрослого населения.

Матвеев Л.П., говоря о теории физической культуры как учебной дисциплины в сфере профессионального физкультурного образования, включал в ее содержание введение в теорию физической культуры, общие основы физического воспитания, характеристику типичных направлений и форм использования физической культуры в обществе, научно-прикладные аспекты дифференцированного использования физической культуры в возрастном аспекте [3]. Авторское понимание предметных контуров теории физической культуры нашло отражение при написании им учебника, изданного в 1991 г.

Следует отметить, что рассмотренные выше подходы, предложенные известнейшими учеными-теоретиками, по построению теории физической культуры как научной и учебной дисциплины неоднократно подвергались критике. Особенно радикально позицию по проблеме перехода от теории физического воспитания к теории физической культуры, по определению ее структуры, содержания и подготовки новых учебников вместо действующих занимает Ю.М. Николаев. Он считает, что следует ввести в понятийно-терминологический аппарат ряд новых понятий – человек, общество, природа, культура, целостность человека, здоровье и другие. Взамен традиционных общих принципов отечественной системы физиче-

ской культуры – всесторонности и гармоничности физического развития человека, оздоровительной и прикладной направленности – ввести такие принципы: «целостность человека», «культуросообразность», «реализация физического как личностного». Автор также считает, что в современной теории физической культуры основным специфическим средством формирования физической культуры является физкультурная деятельность, а не физические упражнения. Трудно согласиться с таким утверждением. Как показано в учебниках по теории спорта (спортивной тренировки), теории и методике физического воспитания, адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры, главным и специфическим средством являются физические упражнения. А в рамках каждой дисциплины разрабатываются свои классификации.

Вместо традиционных методов, излагаемых, как правило, в общих основах теории физической культуры, Ю.М. Николаев предлагает ввести новые методы – физкультурно-образовательные, физкультурно-спортивные, физкультурно-рекреационные и физкультурно-реабилитационные. К сожалению, перечень, классификация и описание данных средств и методов не названы и не рассмотрены.

Особую позицию занимает автор по поводу изложения материала в разделах по обучению двигательным действиям и развитию физических способностей. Согласно его взглядам, при обучении двигательным действиям и развитии физических способностей акцент надо делать не на формировании знаний, умений, навыков, развитии силы, быстроты и других качеств, а на духовном, социокультурном развитии личности [4, 5].

На наш взгляд, существующие расхождения во мнениях на объект, предмет, структуру и содержание теории физической культуры вносят путаницу в формирование ее общих теоретико-методологических основ. Это находит подтверждение в изданных в последние годы учебников для учреждений высшего образования физкультурного профиля.

В заключение следует сказать, что теория физической культуры развивалась и оформлялась как педагогическая наука, имеющая свои объект, предмет и методы исследования, что она имеет тесные связи с естественными, гуманитарными, отраслевыми и частнопредметными дисциплинами. Для устранения имеющих место противоречий в разработке теории физической культуры необходимо большее внимание уделять достижениям этих наук, изучению и обобщению физкультурной практики.

Список источников

1. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект). Ленинград : Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1988. 45 с.
2. Выдрин В.М. Физическая культура и ее теория // Теория и практика физической культуры. 1986. № 5. С. 24–27.
3. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 128 с.
4. Николаев Ю.М. От теории физического воспитания – к теории физической культуры в контексте формирования нового типа мышления // Теория и практика физической культуры. 2012. № 10. С. 94–100.
5. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: современные подходы. Санкт-Петербург: Олимп-СПб, 2010. 120 с.
6. Пономарев Н.И. О теории физической культуры как науки // Теория и практика физической культуры. 1974. № 4. С. 49–53.
7. Фомин Ю.А. О структуре теории физической культуры и взаимоотношения ее частей // Теория и практика физической культуры. 1973. № 4. С. 58–60.

УДК 378.147

ЦИФРОВОЙ СЛЕД САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН МАГИСТРАТУРЫ НА ПОРТАЛЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Липовка Анна Юрьевна – канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики физической культуры, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, annalipovka@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8683-3905>

Аннотация. В статье представлен анализ цифрового следа самостоятельной работы магистрантов на двух курсах дистанционного обучения по программам магистратуры кафедры теории и методики физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Выявлены наиболее и наименее используемые ресурсы онлайн-курсов. Анализ двух курсов показал, что лекционным материалом магистранты пользуются в меньшей степени, чем другими ресурсами, что обусловлено, как мы думаем, быстрым доступом к информации в сети интернет.

Ключевые слова: дистанционное обучение, учебная дисциплина, онлайн-курс, магистратура.

Введение. Внедрение дистанционных курсов для реализации дисциплин основных образовательных программ высшего образования стало необходимостью в связи с пандемией коронавируса и переходом образования на дистанционный и смешанный режим обучения [2]. Самостоятельная работа студента при переходе на дистанционное обучение переходит в другое качество [1].

На кафедре теории и методики физической культуры лично автором были разработаны и внедрены в практику работы онлайн-курсы по программам магистратуры:

По направлению «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»: «Проектирование образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта», по направлению «Спорт»: «Актуальные проблемы научных знаний о спорте».

Цель работы – провести сравнительный анализ цифрового следа самостоятельной работы студентов по дисциплинам в период реализации дисциплин при помощи дистанционного обучения. Необходимость исследования связана с совершенствованием системы дистанционного обучения [3,4].

Задачи: определить посещаемость ресурсов курса (лекции, текущие контроли и тесты, выполнение контрольной работы студентами заочной формы обучения, итоговое тестирование, промежуточная аттестация), оценить степень посещаемости ресурсов онлайн-курсов.

Методы: анализ платформы Moodle, методы математической статистики.

Организация исследования: исследование проводилось на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в период с 1 сентября по 20 ноября 2021 года.

Результаты и обсуждение. В таблице 1 представлены результаты самостоятельной работы на онлайн-курсах студентов магистратуры 2 курса.

Таблица 1 – Результаты работы на курсах магистратуры

МАГИСТРАТУРА							
Работа с лекционным материалом курса		Выполнение текущих контролей		Выполнение тестов, в том числе итогового		Экзамен	
просмотров	пользователей	просмотров	пользователей	просмотров	пользователей	просмотров	пользователей
Дисциплина «Актуальные проблемы научных знаний о спорте». б.з.е., 216 часов							
76	36	1349	73	1933	134	1542	154
Дисциплина «Проектирование образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта». 6 з.е., 216 часов							
10	9	86	7	72	8	72	9

На рисунке 1 представлены результаты работы по дисциплине «Актуальные проблемы научных знаний о спорте». Всего на курс было записано 217 магистрантов (10 учебных групп очной формы обучения). На диаграмме видно, что большую часть времени, в период обучения по дисциплине, студенты затратили на выполнение текущих контролей, тестов и выполнение экзамена. Как показал анализ платформы, из 217 магистрантов 33% выполняли текущие контроли на курсе, 61% выполняли тестовые задания, 70% просматривали ресурс «экзамен», 16% магистрантов пользовались лекционным материалом курса, 65% магистрантов воспользовались предлагаемой учебной литературой (учебные пособия).

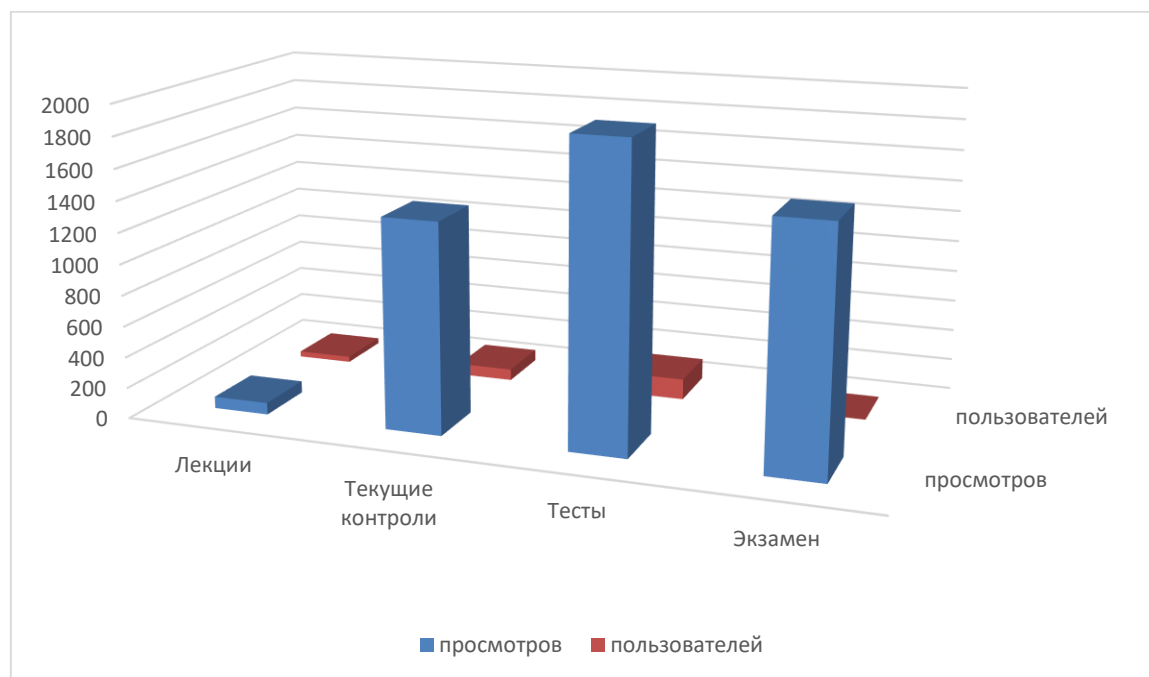


Рисунок 1 – Соотношение количества пользователей и просмотров ресурсов онлайн-курса «Актуальные проблемы научных знаний о спорте»

На рисунке 2 представлены результаты работы по дисциплине «Проектирование образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта». Всего на курс было записано 14 магистрантов (2 учебные группы очной и заочной форм обучения). Как показал анализ платформы, из 14 магистрантов 50% выполняли текущие контроли на курсе, 57% выполняли тестовые задания, 64% просматривали ресурс «экзамен», 64% магистрантов пользовались лекционным материалом курса.

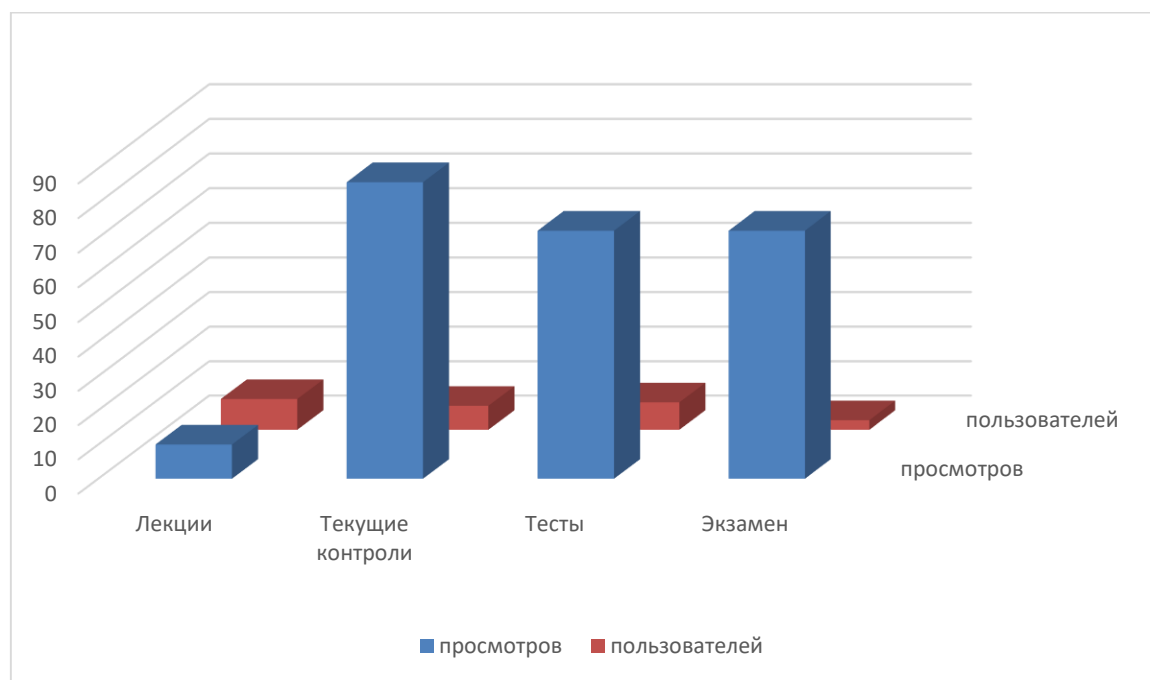


Рисунок 2 – Соотношение количества пользователей и просмотров ресурсов онлайн-курса «Проектирование образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта»

Заключение. Таким образом, анализ двух курсов показал, что лекционным материалом магистранты пользуются в меньшей степени, чем другими ресурсами, что обусловлено, как мы думаем, быстрым доступом к информации в сети интернет. Ресурсы курса «Тестовые задания» и «текущие контроли» были более посещаемые в связи с тем, что только выполнение этих заданий минимум на 20 баллов позволяло получить допуск к экзамену, 65-70% студентов выполняли задание экзамена, получив к нему доступ.

Список источников

1. Бушма Т.В. Использование компьютерных технологий в системе самостоятельной подготовки студенток, занимающихся аэробикой / Т.В.Бушма, Е.Г.Зуйкова, Л.В. Митенкова // Физическая культура, спорт и здоровье «Виртуаль 25». Йошкар-Ола, 2015. №25. С.38-41.
2. Липовка А.Ю. Электронное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта / А.Ю. Липовка // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. Уфа : РИК УГАТУ, 2020. 329 с . ISBN 978-5-4221-1359-0. С. 157-160.
3. Липовка А.Ю. Совершенствование самостоятельной работы студентов с индивидуальным графиком обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 19-20 мая 2020 г. / под науч. ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2020.С. 213-217.
4. Липовка А.Ю., Игумнова П.И. Совершенствование электронного ресурса по дисциплине «Физическая культура и спорт» НГУ им. П.Ф. Лесгафта Физическая культура студентов : сб. науч. тр. 69-й Санкт-Петербургской межвузовской науч.-практ. конф.вузов России «Физическая культура студентов» : в 2 ч. Ч. 1. / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб.: [б.и.], 2020.С. 55-59.

УДК 37.01

ПРОТИВОРЕЧИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ К ШКОЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

Липовка Анна Юрьевна – канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики физической культуры¹;

Сухляева Александра Викторовна – канд. пед. наук, доц. кафедры теории и методики физической культуры²

^{1,2}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹annalipovka@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8683-3905>

Аннотация. В статье представлен анализ рабочих программ практики бакалавриата кафедры теории и методики физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Выявлены противоречия в современной системе разработки документации к работе в школе.

Ключевые слова: бакалавриат, школьная практика, планирование

Введение. Министерством просвещения утверждены новые федеральные государственные образовательные стандарты (далее – ФГОС) начального общего и основного общего образования (далее – НОО и ООО соответственно). Обновлённая редакция ФГОС сохраняет принципы вариативности в формировании школами основных образовательных программ начального общего и основного общего образования. В связи с переходом системы образования на новый ФГОС НОО и ФГОС ООО необходимо внести ряд изменений в работу по подготовке документации учителей в школьных образовательных учреждениях на иной уровень.

Необходимость исследования связана с актуализацией подготовки студента к школьной практике и методической подготовки студента к проведению эффективных уроков по физической культуре [1].

Методы: анализ ФГОС НО и ООО, анализ литературы, анализ рабочих программ дисциплины «Физическая культура» для общеобразовательных организаций.

Организация исследования: исследование проводилось на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в период с 30 ноября по 30 января.

Результаты и обсуждение. До введения в Российской Федерации нового закона об образовании и ФГОС Н и ООО общепринятая в школе система физической культуры предполагала разработку и участие в разработке следующего пакета документов: годовой план график, в котором учитывался весь спектр работ, проводимых на всех уровнях: учебная работа, организационная, спортивно-массовая, административно-хозяйственная и т.д. Разделы работы, в разработке которых принимал участие учитель по физической культуре – учебная работа в части организации базовой физической культуры и спортивно-массовая работа в части разработки плана участия в соревнованиях и спортивных праздниках; четвертной план – документ, который отражал процесс решения общих задач, которые формулировались в соответствии с этапом процесса обучения, а так же задачи развития физических способностей, теоретические и воспитательные задачи, которые обеспечивали решение главной образовательной задачи (обучения двигательному действию) несоответствующие оздоровительные задачи, которые логично решать в данной конкретной четверти, а так же методические разработки, в которых подробно ставились частные задачи обучения, развития физических и других способностей, подбирались средства обучения, методы и методические приемы обучения, которые поурочно были отражены в четвертном плане; конспекты уроков, в которых были поставлены общие и частные задачи на урок с подробным описанием содержания каждого урока в четверти.

В современной школе учитель по физической культуре разрабатывает только рабочую программу дисциплины «Физическая культура» с перечислением спортивных дисциплин и необходимых физических способностей, которые будут развиваться, но подробного описания каким образом, какой этап процесса обучения того или иного действия, конкретные средства, применяемые на уроке, методы, методические приёмы, способы организации урока не прописываются. Тема урока в таком варианте становится условной, как и результат педагогической деятельности, а как следствие и результаты обучающихся.

Самая главная задача кафедры теории и методика физической культуры заключается в обучении студентов методически грамотно организовывать занятия по физической культуре, учитывая все принципы, применяя различные средства, методы и методические приемы обучения, развития физических и других качеств, воспитания и организации занимающихся, а также разработать методические рекомендации по написанию рабочей программы по предмету физическая культура.

Заключение. Таким образом, для наиболее эффективной подготовки студента к школьной практике рекомендуется:

1. Ознакомить студента с ФГОС НОО и ООО;
2. Ознакомить с современной рабочей программой дисциплины по физической культуре и особенностями ее разработки в соответствии с требованиями ФГОС;
3. Обратить особое внимание на методические разработки по обучению двигательным действиям, развитию физических способностей, формированию знаний, решению воспитательных и оздоровительных задач.

Список источников

1. Титорова О.Н. Разногласия, возникающие при обучении планированию занятий при подготовке к практике / О.Н. Титорова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Материалы итоговой науч.-практ. конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки (Санкт-Петербург, 03-27 февраля 2020 г.). Санкт-Петербург, 2020. С. 41-43.

УДК 796

ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБЪЕКТА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАЗНАЧЕНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ

Максимова Наталия Александровна – ассистент каф. спортивных сооружений и индустрии, доступной среды¹

Лебедев Александр Иванович – канд. техн. наук, доц., доц. каф. спортивных сооружений и индустрии, доступной среды²

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹*n.maximova@lesgaft.spb.ru, researcher ID: AAU-8540-2021, <https://orcid.org/0000-0002-9672-4673>*

²*lau48@mail.ru*

Аннотация. В статье рассмотрены нормативно-правовые документы, регламентирующие организационно-техническую подготовку объекта физкультурно-спортивного назначения к проведению официальных спортивных соревнований, проведен анализ правил видов спорта, развиваемых на общероссийском уровне. Проведено наблюдение за рядом соревно-

ваний на ледовых катках с искусственным льдом, а также разработана анкета оценки организационно-технического уровня соревнований.

Ключевые слова: организационно-техническая подготовка, спортивные сооружения, безопасность, объект физкультурно-спортивного назначения, официальные соревнования, спорт высших достижений.

Соревнования всегда являлись и являются неотъемлемой частью спортивной подготовки профессионального спортсмена. Одни соревнования носят отборочный либо квалификационный характер, другие являются частью тренировочного процесса, третьи могут быть показательными, четвертые являются итоговыми, на которых спортсмен показывает свой максимум, от которых зависит его дальнейшая судьба и финансовое благополучие. Соревнования могут быть различными по своему рангу и количеству участников – от городских до всероссийских и международных. В литературных источниках можно найти различные классификации соревнований, но объединять их будет один важный аспект – обеспечение безопасности при проведении мероприятия.

Стоит отметить, что сфера спорта развивается быстрыми темпами, растут скорости, усложняются выполняемые атлетами элементы, появляются новые экстремальные, зрелищные виды спорта. Одновременно с этим возрастает и травмоопасность. Организация соревнований является очень ответственным процессом, задачей которого является сведение к минимуму возможность получения травмы спортсменом по причине вышедшего из строя оборудования, нарушений эксплуатации спортивного объекта, сбоя в электронных системах или прочих неполадок. Спорт высших достижений не прощает ошибок. Чем выше уровень спортсмена, тем больше он ставит на кон, тем более трепетно относится к своему здоровью и уровню спортивной подготовки. Грамотная и полноценная оценка организационно-технической подготовки спортивного сооружения к проведению соревнований является актуальной темой в современном спорте высших достижений.

Для исследования темы предметной организационно-технической подготовки объектов физкультурно-спортивного назначения к проведению официальных спортивных соревнований были использованы эмпирические методы, описательный метод, метод наблюдения, а также теоретический анализ литературы.

Приказ Минспорта России № 506 [4], обязывает общероссийские федерации по видам спорта разрабатывать собственные правила, которые должны содержать ряд требований и положений, среди которых имеется раздел «Рекомендуемые образцы отчетных документов, включающие протоколы хода и итогов соревнований, отчет спортивных судей и главной судейской коллегии, необходимые иллюстрации и иные документы, обусловленные особенностями определенного вида спорта» [4].

По итогам анализа 133 видов спорта, признанных и развиваемых на территории Российской Федерации согласно приказу Минспорта России от 24.08.2018 № 739 [5] (среди которых 41 вид – олимпийские летние виды спорта, 13 – олимпийские зимние и 79 неолимпийских видов), было определено, что лишь у 39 видов спорта в правилах приведены рекомендованные образцы отчетных документов.

Форма отчета главной судейской коллегии есть у 21% вида спорта из числа всех рассмотренных. Представлен рекомендованный образец акта готовности места проведения или спортивного сооружения у 10% из всех изученных правил видов спорта, среди которых лишь у 35% (из числа 10% указанных выше) есть подробная оценка готовности места или спортивного сооружения к проведению соревнований или других спортивных мероприятий. Присутствуют иные рекомендованные формы отчетности в правилах у 12% из 39 рассмотренных видов спорта. Наличие рекомендованного образца акта готовности места проведения или спортивного сооружения (объекта физкультурно-спортивного назначения) к проведению соревнований в правилах вида спорта представлено на рисунке 1.

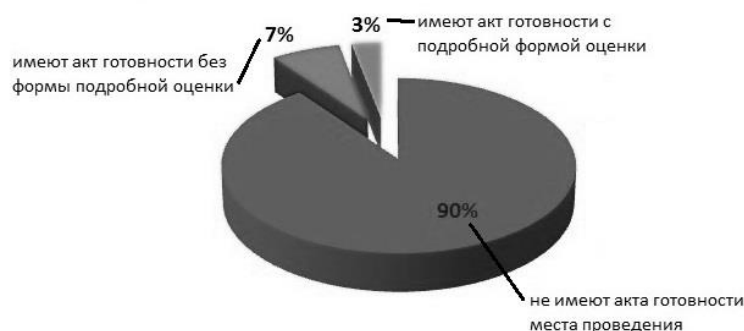


Рисунок 1 – Наличие в правилах вида спорта рекомендованного образца акта готовности места проведения или спортивного сооружения (объекта физкультурно-спортивного назначения) к проведению соревнований

Среди отчетной документации по подготовке и проведению спортивных соревнований типовой акт готовности является нормативно закрепленным документом с рекомендованной формой, указанный в приказе Комитета Российской Федерации по физической культуре № 44 [1] и отчете главной судейской коллегии, представленном в виде образца в методических рекомендациях по организации и проведению юношеских и юниорских первенств России, спартакиад и других детско-юношеских всероссийских официальных спортивных мероприятий [2], утвержденных заместителем Министра спорта Российской Федерации в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года» и Планом мероприятий по реализации Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года [6].

Проведя анализ актов готовности, представленных в правилах некоторых видов спорта, а также типового акта, можно сделать заключение о том, что данные формы оценки не могут дать полной картины готовности места или объекта к проведению физкультурно-спортивного мероприятия.

В процессе исследования нормативно-правовой базы по данному вопросу был отмечен приказ Спорткомитета СССР от 18.05.1983 № 366 «О задачах физкультурных организаций страны по выполнению постановления Совета Министров СССР от 28.03.1983 № 245 «О порядке проведения массовых спортивных мероприятий в стране». Данный документ содержит типовой акт, который предоставляет возможность подробно оценить готовность спортивного сооружения к проведению физкультурно-спортивного мероприятия по установленным критериям. Документ не только дает четкий алгоритм оценки спортивного сооружения, но и определяет круг ответственных лиц, которые обязаны завизировать данный документ в рамках своей компетенции.

В настоящее время данный документ не имеет юридической силы, однако стоит отметить, что некоторыми спортивными федерациями в правилах вида спорта использованы данные критерии оценки в качестве контрольного листа проверки, являющегося приложением к акту готовности спортивного сооружения.

Стоит отметить, что официальными спортивными соревнованиями являются не только крупные межрегиональные, всероссийские и международные соревнования, но районные и городские соревнования, включенные в Единый календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Минспорта России. С учетом ранга и требований вида спорта, официальные соревнования могут проводиться также и на базе образовательных учреждений. Письмом Министерства науки и образования Российской Федерации от 18.10.2013 № ВК-710/09 рекомендован пример анкеты по определению материально-

технического обеспечения общеобразовательных организаций спортивным оборудованием, инвентарем и технического состояния школьных объектов [3].

По итогам анализа данной анкеты, можно выделить следующие критерии, подходящие для оценки предметной организационно-технической подготовки объекта физкультурно-спортивного назначения к проведению соревнований: тип и состояние напольного покрытия, наличие защитных матов, тип и состояние освещения.

Проанализировав существующие подходы к оценке готовности спортивного сооружения к проведению официальных спортивных соревнований, стоит отметить, что для полноценной разработки критериев оценки организационно-технической готовности спортивного сооружения к соревнованиям необходимо провести оценку проведения официальных спортивных соревнований и выявить существующие недостатки.

С целью разработки анкеты, отражающей критерии оценки организационно-технического уровня проведенных официальных соревнований на объекте физкультурно-спортивного назначения, были проведены наблюдения за следующими официальными соревнованиями: всероссийские соревнования по конькобежному спорту, международные соревнования по шорт-треку, городские соревнования по фигурному катанию на коньках, городские соревнования по керлингу.

На основании данных наблюдений и анализа нормативно-правовых документов разработана следующая анкета оценки организационно-технического уровня проведенных соревнований (таблица 1).

Таблица 1 – Анкета оценки организационно-технического уровня проведенных соревнований на объекте физкультурно-спортивного назначения с искусственным льдом

Блок	№ п/п	Проблема	Баллы	Оценка
1	1	Нарушения по выполнению требований Плана общественного порядка и общественной безопасности при проведении мероприятия, зафиксированные территориальными органами внутренних дел	10	
	2	Отсутствие медицинского обслуживания	10	
	3	Отсутствие возможности подъезда машины скорой помощи к объекту физкультурно-спортивного назначения	5	
	4	Травмы, полученные спортсменами в процессе соревнований по причине нарушения условий обеспечения безопасности	5	
	5	Травмы, полученные спортсменами в процессе соревнований по причине нарушения требований спортивной экипировки	5	
	6	Возникновение ЧС (в том числе краж) в процессе проведения соревнований	10	
2	7	Значительное отклонение от графика (регламента) проведения соревнований в большую сторону (более 1 часа на момент окончания)	1	
	8	Низкое качество состояния ледового покрытия, вызванное наличием загрязнений на ледовом поле	1	
	9	Отсутствие мест для зрителей (при наличии их на стадионе)	1	

Блок	№ п/п	Проблема	Баллы	Оценка
2	10	Неявка участников на парад/торжественное открытие/закрытие соревнований	1	
	11	Наличие ошибок в текущих/итоговых протоколах соревнований	0,5	
	12	Наличие протестов (с указанием причин)	1	
	13	Нарушение зон доступа любой из категории лиц, находящихся на мероприятии	1	
	14	Проблемы с трансфером (для соревнований не ниже всероссийского уровня)	1	
3	15	Низкое качество состояния ледового покрытия, вызванное проблемами с техникой, осуществляющей подготовку льда	1	
	16	Низкое качество состояния ледового покрытия, вызванное нарушениями температурного режима морозильных установок	1	
	17	Отсутствие специальных мест для разминки участников соревнований внутри ОФСН	0,5	
	18	Сбои в работе энергетических систем и освещения	1	
	19	Сбои в работе системы радиооповещения, громкой связи (в т.ч. микрофона)	1	
	20	Сбои в работе электронных систем, задействованных в процессе фиксации результатов /оповещения / вывода на экран результатов	1	
	21	Недостаточное обеспечение раздевалками участников соревнований	1	
22	Проблемы с работой санузлов	1		

Примечания: блок 1 – неприемлемо; блок 2 – организационный блок; блок 3 – технический блок.

Интерпретация результатов:

- 60 – максимально возможное количество баллов. При отсутствии проблемы в графе «оценка» ставится 0 баллов;

- 0-5 баллов – высокий уровень организации соревнований;

- 5,5-10 баллов – средний организационный уровень;

- 11-60 баллов – низкий организационный уровень.

Подтверждена актуальность исследования подходов к оценке организационно-технической готовности спортивного сооружения к проведению официальных спортивных соревнований. Отмечено, что в 90% правил видов спорта отсутствует такой документ, как акт готовности спортивного сооружения (места проведения). Типовой образец действующего акта готовности спортивного объекта, к сожалению, не отвечает требованиям полноценной оценки организационно-технической готовности объекта к проведению соревнований. С целью глубокого изучения данной темы авторами исследования проведено наблюдение за рядом соревнований на ледовых катках и разработана анкета оценки организационно-технического уровня проведенных соревнований.

Список источников

1. Об обеспечении безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом: приказ Комитета Российской Федерации по физической культуре от 01.04.1993 № 44 <http://consultant.ru> (дата обращения 05.02.2022).

2. Методические рекомендации по организации и проведению юношеских и юниорских первенств России, спартакиад и других детско-юношеских всероссийских официальных спортивных мероприятий, утвержденные 25.06.2019 заместителем Министра спорта Российской Федерации Косиловым С.В.

3. О рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися: письмо Министерства науки и образования Российской Федерации от 18.10.2013 № ВК-710/09 <http://consultant.ru> (дата обращения 05.02.2022).

4. Об утверждении порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение: Приказ Министерства спорта РФ от 31 мая 2018 г. № 506 <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravilavidov-sporta/> (дата обращения: 05.02.2022).

5. Об утверждении порядка признания видов спорта и порядка его ведения: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.08.2018 № 739 [Электронный ресурс] <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 05.02.2022).

6. Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 № 2245-р // Собрание законодательства Российской Федерации, № 44, 29.10.2018, ст.6770.

УДК 796.853.23

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ДЗЮДО ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВЗРАСТА

Михайлова Дарья Александровна – канд. пед. наук, доц. каф. права и гражданской безопасности, доц. каф. теории и методики физической культуры, НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, d-samuray@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5835-7585>, <https://publons.com/researcher/3218260/daryamikhaylova/>, ААЕ-6365-2019

Аннотация. В статье рассматривается авторский подход к комплектованию и дозированию подготовительных упражнений в детском дзюдо. Предложен оздоровительный режим применения, как комплексных, так и базовых подготовительных упражнений для дзюдоистов дошкольного и младшего школьного возраста. В работе приводятся синтезированные данные, являющиеся результатом многолетнего исследования, в ходе которого на его разных этапах для решения частных задач исследования применялись такие методы исследования, как сравнительный метод, лонгитюдинальный метод, включённое педагогическое наблюдение, протоколирование, фотографирование, видеосъёмка, метод контрольных испытаний, формирующий естественный закрытый последовательный педагогический эксперимент (по схеме единственного различия), кейс-стади, метод проверки статистических гипотез, частотный анализ, генетический метод, теоретическое моделирование.

Ключевые слова: дети дошкольного и младшего школьного возраста, дзюдо, оздоровительный эффект физических упражнений, подготовительные упражнения.

Введение. Применение подготовительных упражнений является первым шагом в решении частных задач обучения по методу «пяти шагов». Подготовительные упражнения применяют в подготовительной части учебно-тренировочного занятия для обеспечения го-

товности функциональных систем организма и соответствующих структурных элементов опорно-двигательного аппарата к решению задач основной части занятия.

Дзюдо является комплексным противоборством, в этой связи для обеспечения готовности к разучиванию приёмов дзюдо и их совершенствованию в качестве подготовительных упражнений необходимо применять, как комплексные упражнения, касающиеся подготовки всех ведущих групп мышц, так и базовые упражнения, касающиеся акцентированного воздействия на те группы мышц, на которые приходится максимальная физическая нагрузка в определённые моменты учебно-тренировочного процесса.

Комплектование и дозирование подготовительных упражнений в детском дзюдо должны вызывать у тренера особое внимание, как минимум, в связи с низкой подготовленностью занимающихся, интенсивным и гетерохронным ростом и развитием функций, органов и систем организма детей. При этом нельзя забывать и о психологической составляющей в регулировании режима деятельности юных дзюдоистов, их эмоциональном фоне, принципиально позволяющем определить их целесообразное отношение к выполнению физических упражнений в формате «практика с удовольствием / активным отдыхом / развлечением / увлечением».

Об оздоровительном формате практики дзюдо. Традиционно, оздоровительный формат выполнения физических упражнений предполагает их практику в аэробном режиме, в течение продолжительного времени (от 30–40 минут и более); к аэробным физическим упражнениям относят циклические упражнения, в то время как силовые упражнения, гимнастические упражнения относят условно к анаэробным упражнениям, с другой стороны, – к ациклическим. Выполнение циклических и ациклических упражнений в творческом чередовании в течение длительного времени может рассматриваться как смешанное упражнение анаэробно-аэробного характера. Именно к таким упражнениям относятся комплексные подготовительные упражнения в дзюдо. Их систематическое применение на учебно-тренировочных занятиях развивает у детей все физические способности, акцентируя воздействие на оздоровлении организма (профилактика и коррекция / устранение плоскостопия, искривлений / деформаций позвоночника, мышечных зажимов, психотелесных нарушений, асоциального поведения, сенсорных и когнитивных отклонений).

Комплексные подготовительные упражнения в дзюдо и оздоровительный режим их дозирования для детей дошкольного и младшего школьного возраста (расчёт на спортивный зал в 70 м²).

Комплексные подготовительные упражнения, применяемые в работе с дзюдоистами дошкольного и младшего школьного возраста, можно разделить на три группы – беговые упражнения (примеры приведены в таблице 1), упражнения в ходьбе и с перемещением собственного тела (примеры приведены в таблице 2) и прыжковые упражнения (примеры приведены в таблице 3). Применение комплексных подготовительных упражнений в смешанных группах (присутствуют дзюдоисты от четырёх до двенадцати лет разных подготовленности, роста, веса, пола) предполагает, что при поточном выполнении упражнений тренером дозируется: 1) время выполнения каждого упражнения, включающего четыре отрезка, для наиболее подготовленных и успевающих детей (остальные дети за то же время выполняют столько отрезков, сколько успевают; для подготовленных – соревновательный метод «кто выполнит быстрее и качественнее», для остальных – метод «гонка за лидерами»), 2) время отдыха от предыдущего упражнения в процессе восприятия задания для следующего упражнения. Кроме поточного, формат выполнения рассматриваемых комплексных подготовительных упражнений может быть в виде эстафеты (состав и количество команд можно варьировать для решения разных тренировочных задач). Чем больше дзюдоистов присутствует на учебно-тренировочном занятии, тем меньше упражнений удастся выполнить. Это связано с необходимостью временных затрат на решение разнообразных ситуативных задач интеллектуального и воспитательного характера. Конкретная комбинация из нижепредставленных упражнений определяется тренером для каждого учебно-

тренировочного занятия с учётом состава образовательных задач и принципа вариативности (для поддержания интереса занимающихся).

Таблица 1 – Беговые комплексные подготовительные упражнения дзюдоистов дошкольного и младшего школьного возраста

Физическое упражнение	Первый отрезок (9 м)	Второй отрезок (9 м)	Третий отрезок (9 м)	Четвёртый отрезок (9 м)
бег	лицом вперёд	спиной вперёд	спиной вперёд	лицом вперёд
бег на носочках	спиной вперёд	спиной вперёд	лицом вперёд	лицом вперёд
бег на пяточках	лицом вперёд	лицом вперёд	спиной вперёд	спиной вперёд
бег на внешних сводах стопы	лицом вперёд	спиной вперёд	лицом вперёд	спиной вперёд
бег на внутренних сводах стопы	спиной вперёд	лицом вперёд	спиной вперёд	лицом вперёд
бег приставным шагом	правым боком вперёд	левым боком вперёд	левым боком вперёд	левым боком вперёд
бег с захлёстыванием голени	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег с высоким подниманием бедра	спиной вперёд	лицом вперёд	левым боком вперёд	правым боком вперёд
бег с высоким подниманием бедра в приседе	спиной вперёд	лицом вперёд	левым боком вперёд	правым боком вперёд
бег с вращением (последовательно все отрезки в каждую сторону)	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег на коленях	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег на коленях с вращением (последовательно все отрезки в каждую сторону)	спиной вперёд	лицом вперёд	левым боком вперёд	правым боком вперёд
бег «обезьянкой» (кисти – стопы)	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег «на четвереньках» (кисти – колени)	спиной вперёд	лицом вперёд	левым боком вперёд	правым боком вперёд
бег «конькобежца»	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег с вращением головой по часовой стрелке	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег с вращением головой против часовой стрелки	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег с наклонами головой «вперёд – назад»	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд

Физическое упражнение	Первый отрезок (9 м)	Второй отрезок (9 м)	Третий отрезок (9 м)	Четвёртый отрезок (9 м)
бег с наклонами головой «вправо – влево»	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег с поворотами головой «вправо – влево» (каждый поворот до точки «увидеть то, что сзади»)	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег с вращением прямых рук вперёд	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег с вращением прямых рук назад	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег с вращением рук в локтевых суставах внутрь	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег с вращением рук в локтевых суставах наружу	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег с вращением кулаков внутрь (фиксация рук в импровизированных точках – на разных отрезках разные точки)	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег с вращением кулаков наружу (фиксация рук в импровизированных точках – на разных отрезках разные точки)	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег с вращением туловища по часовой стрелке	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
бег с вращением туловища против часовой стрелки	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд

Таблица 2 – Комплексные подготовительные упражнения дзюдоистов дошкольного и младшего школьного возраста в ходьбе и перемещении собственного тела

Физическое упражнение	Первый отрезок (9 м)	Второй отрезок (9 м)	Третий отрезок (9 м)	Четвёртый отрезок (9 м)
ходьба «гусиным шагом»	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
ходьба с наклоном на каждый шаг	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд

Физическое упражнение	Первый отрезок (9 м)	Второй отрезок (9 м)	Третий отрезок (9 м)	Четвёртый отрезок (9 м)
(касание всеми пальцами рук всех пальцев «ноги наклона»)				
ползание «попластунски» на животе	головой вперёд	ногами вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
ползание «попластунски» на спине	головой вперёд	ногами вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
ползание на боку (последовательно все отрезки на каждом)	головой вперёд	ногами вперёд	рабочим боком вперёд	свободным боком вперёд
вращение «брёвнышком»	правым боком вперёд	левым боком вперёд	левым боком вперёд	правым боком вперёд
выталкивания в седе	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
перемещение в упоре лёжа (ноги – «хвост русалки»)	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд

Таблица 3 – Прыжковы комплексные подготовительные упражнения дзюдоистов дошкольного и младшего школьного возраста

Физическое упражнение	Первый отрезок (9 м)	Второй отрезок (9 м)	Третий отрезок (9 м)	Четвёртый отрезок (9 м)
прыжки «лягушкой»	спиной вперёд	лицом вперёд	левым боком вперёд	правым боком вперёд
прыжки «лягушкой» с вращением (последовательно все отрезки в каждую сторону)	спиной вперёд	лицом вперёд	левым боком вперёд	правым боком вперёд
прыжки на одной (последовательно все отрезки на каждой)	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд
прыжки из положения стоя на коленях в присед и обратно	лицом вперёд	спиной вперёд	правым боком вперёд	левым боком вперёд

Базовые подготовительные упражнения в дзюдо и оздоровительный режим их дозирования для детей дошкольного и младшего школьного возраста. К базовым подготовительным упражнениям, применяемым в работе с дзюдоистами дошкольного и младшего школьного возраста, можно отнести:

- упражнения для мышц шеи и затылка [для выполнения самостраховок; из позы «сейдза» вращения головой по / против часовой стрелке/стрелки; наклоны головой в форматах «вперёд – назад» / «вправо – влево»; повороты головой «вправо – влево» (каждый

поворот до точки «увидеть то, что сзади»); по 20 / 30 / 40 / 50 / n раз каждое упражнение в каждом формате);

- упражнения для мышц нижних конечностей (для выполнения приёмов дзюдо; приседания из разных исходных положений в форматах «20 / 30 / 40 / 50 раз / до отказа или 10 × 3 / 4 / 5 / n подходов»);

- упражнения для мышц спины (для выполнения приёмов дзюдо; наклоны с амортизирующим жгутом, фиксированным партнёром, из разных исходных положений; по 10 / 15 / 20 / n раз каждое упражнение в каждом формате);

- комплексное базовое упражнение для мышц спины и нижних конечностей «приседание + наклон + разгибание ног + подъём туловища» (для отрыва партнёра от татами; из разных исходных положений в форматах «20 / 30 / 40 / 50 раз / до отказа или 10 × 3 / 4 / 5 / n подходов»);

- упражнения для развития способности к удержанию равновесия (для выполнения приёмов дзюдо; равновесие на правой / левой с разными положениями свободной ноги и разными положениями рук на фиксированное / максимальное время – n подходов);

- упражнения для мышц брюшного пресса (для выполнения приёмов дзюдо; для активизации энергетических ресурсов организма; из положения лёжа на спине «рисование» цифр / букв / объектов правой / левой ногой с акцентированным носком в форматах «10 / 15 / 20 / n раз / до отказа или 5 × 2 / 3 / n подходов»);

- упражнения для мышц груди (для выполнения приёмов дзюдо; сведение – разведение рук с амортизирующим жгутом, фиксированным партнёром, из разных исходных положений; по 10 / 15 / 20 / n раз каждое упражнение в каждом формате);

- упражнения для мышц верхних конечностей (для выполнения приёмов дзюдо; сгибания – разгибания рук в упоре лёжа / с амортизирующим жгутом, фиксированным партнёром, из разных исходных положений; по 10 / 15 / 20 / n раз каждое упражнение в каждом формате).

Заключение. Подготовительные упражнения, применяемые в работе с дзюдоистами дошкольного и младшего школьного возраста, весьма разнообразны. Их творческое применение позволяет тренеру целенаправленно развивать физические способности, как аэробные, так и анаэробные возможности юных дзюдоистов, оказывать оздоровительное воздействие на их организм, обеспечивать готовность к освоению собственно соревновательных упражнений, а также успешно решать задачи интеллектуального, духовного, душевного и социального развития занимающихся.

УДК 796. 413/418

ГРАНИ ПРОШЛОГО, НАСТОЯЩЕГО И БУДУЩЕГО, ИЛИ НЕСКОЛЬКО ШТРИХОВ К ПОРТРЕТУ МУЖСКИХ ПРЫЖКОВ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

Руденко Сергей Александрович – канд. пед. наук, доц. каф. теории и методики гимнастики, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Основная идея настоящей статьи сводится к анализу современного состояния мужских прыжков на акробатической дорожке через призму исторических сведений о развитии этой дисциплины и зарождающихся тенденций в соревновательной деятельности. Несколько тезисно, что называется «штрихами», дана характеристика «прыжковых» комбинаций и одновременно обозначены некоторые проблемы, иногда выходящие за плоскость спортивной подготовки.

В лучших образцах исполнения соревновательные прыжки на акробатической дорожке – это всегда высокий динамизм за счёт быстротечного следования одного элемента за другим в условиях скоростно-силового режима работы и необходимости оперативной коррекции (управления) сложнокоординационными действиями вращательного и переместительного характера. Поэтому повышение уровня физической и технической подготовленности, формирование приёмов, направленных на достижение психологической устойчивости и умения быстро реагировать на внезапно изменяющиеся условия (в частности, в случаях «потери темпа»), являются важными аспектами спортивной тренировки акробатов-прыгунов.

Новаторские «эксперименты», связанные, к примеру, с выполнением «рекордных» по трудности элементов, поиском новых «связок» в переходной-связующей части комбинаций, безусловно, сначала проводятся в «мужских прыжках», а затем эти достижения уже адаптируются к особенностям «женской акробатики». Все эти изменения неизбежно оказывают влияние на формирование будущего облика прыжков на акробатической дорожке.

Ключевые слова: история спортивной акробатики, прыжки на акробатической дорожке, прыжковая акробатика, соревновательные комбинации.

Было время – речь идёт о 70-90-х гг. XX в., – когда в соревновательной программе по всем (тогда ещё 7 видам) спортивной акробатики наибольший интерес у зрителей вызывали выступления сильнейших «мужских четвёрок» и прыгунов-мужчин на акробатической дорожке. И это легко объяснялось. «Первый» – самый зрелищный и одновременно сложный, многофакторный, высоковариативный вид. В нём всё трудно: начиная с решения задач по формированию составов, выработке у спортсменов устойчивых и надёжных приёмов взаимодействия на фоне устранения слабых звеньев в подготовке (физической, технической, тактической, психологической, хореографической) индивидуально каждого из четырёх исполнителей и нахождения в работе той «золотой середины», которая позволила бы им успешно демонстрировать сильные стороны при исполнении своих композиций. Вне всякого сомнения, тренеры, работающие с мужскими «четвёрками», – это настоящие «гроссмейстеры», «кудесники акробатического ремесла». Точно такую же популярность имел «второй» из вышеупомянутых видов – «мужские прыжки на акробатической дорожке» (сейчас их нередко называют английским аналогом «тамблинг», что дословно означает «кувыркание», «акробатика»). После очередной реорганизации, прошедшей в 90-х гг. XX в., эта спортивная дисциплина, отделившись от парной и групповой акробатики, присоединилась к прыжкам на батуте. В результате появился новый импульс в развитии прыжков на акробатической дорожке благодаря радикально изменившимся правилам судейства и формату соревнований.

Название настоящей статьи – «Грани прошлого, настоящего и будущего, или несколько штрихов к портрету мужских прыжков на акробатической дорожке» – выбрано неслучайно, поскольку истоки настоящего всегда нужно искать в прошлом, а анализ сегодняшнего состояния позволил бы приоткрыть завесу будущего. Разумеется, данный материал не претендует на «истину в последней инстанции» (особенно относительно прогнозов на будущее). В качестве эпиграфа к статье можно привести высказывание античного философа Гиппократа: «Провозглашай прошлое, определяй настоящее, предсказывай будущее» [9]. Именно с прошлого прыжков на акробатической дорожке, иначе говоря, с кратной «исторической справки» и следует начать.

Надо признать, что специалисты всю историю спортивной акробатики (по крайней мере в нашей стране) рассматривают в основном через призму содержания учебников под редакциями Е.Г. Соколова и В.П. Коркина, а прошлое прыжков на батуте – по информации из учебных пособий К.Ю. Данилова. В этих источниках довольно подробно охарактеризованы периоды развития этих спортивных дисциплин в нашей стране. А как проходило их становление в других странах? Систематизированных и обобщённых данных в доступной литературе обнаружить не удалось. Очевидно, эта тема ещё ждёт своего исследователя.

На рубеже XIX и XX вв. два направления – профессионально-цирковое и спортивно-любительское (гимнастическое) – сначала развивались параллельно, и, несмотря на свою самостоятельность, несомненно, имели между собой связь, которая и до сих пор сохраняется. Так, к примеру, в спортивных видах акробатики немало терминологических заимствований из цирковой лексики – вот некоторые из них: «колесо», «рондат», «курбет», «фляк» (первоначально – «флик-фляк»), «сальто» (первоначально – «сальто-мортале»), «твист», «вольтиж» и другие [2]. Да и первый исполнитель «двойного сальто назад» – цирковой артист Иосиф Сосин: свой знаменитый «трюк» он исполнил в 1895 г. [5] и ещё долго после этого покорял своим акробатическим новаторством зрителей из разных стран Мира.

Что известно о прыжках на акробатической дорожке, как виде спортивных соревнований? Например, о них упоминается в хронике X летних Олимпийских игр, состоявшихся в 1932 г. в Лос-Анджелесе в рамках турнира по спортивной гимнастике. Победителем и призёрами этих соревнований стали, соответственно, Р. Вульф, Э. Гросс, и У. Хермен (т.е. лидерами в этом виде спорта были представители США) [5].

Следующей ключевой датой можно считать 1939 год – год образования спортивной акробатики и получения ею юридического статуса вида спорта. Именно в этом году была утверждена классификационная программа по шести видам («мужским и женским акробатическим прыжкам», «мужским и смешанным парам», «мужским четвёркам и тройкам») и прошли первые Всесоюзные соревнования (правда, пока без «женских акробатических прыжков» и «смешанных пар»). Это был, по сути, первый чемпионат СССР. В соревнованиях приняло участие 90 человек (хотя некоторые источники указывают другое количество – 64 человека [4]) – они выступали по программам I, II и III разрядов («четвёрки» – только по I, а «тройки» – по II, III, IV разрядам), 24 из них справились с разрядными нормативами. Победителем в мужских акробатических прыжках стал Г. Клейнгольц [8].

Нужно понимать, что в любом развитии этапы интенсивного роста всегда чередуются фазами замедления и даже затухания. Следовательно, в первой половине и середине XX в. о бурном развитии акробатики говорить не приходится, скорее это был обособленный и вялотекущий процесс: в те годы в Море была сложная и беспокойная международная политическая обстановка, да и наша страна восстанавливалась от последствий сначала гражданской войны, а затем – Великой отечественной.

Предпосылки к новому мощному витку в развитии спортивной акробатики (а значит и прыжков на акробатической дорожке) уже возникают в период первых международных соревнований. Так, в 1957 г. в г. Варшава состоялась матчевая встреча акробатов СССР, ГДР, Болгарии и Польши. Такой формат «состязательной борьбы» становится популярным. К примеру, с 1967 г. регулярно проводятся (и даже транслируются по телевидению) «матчи» между спортсменами СССР и Польши; в дальнейшем – с 1973 г. – к ним присоединяются и акробаты Болгарии.

Начиная с 1972 г., дан «старт» международным соревнованиям на приз памяти лётчика-космонавта, почётного президента федерации В.Н. Волкова [6, 8] – большого ценителя и пропагандиста занятий акробатикой. Именно этот турнир (точнее сказать, «второй» по счету, прошедший в 1973 г.) явился «точкой отчёта» для всего спортивного акробатического движения в Море: в рамках его проведения состоялся учредительный конгресс с участием 10 стран (в их числе Болгария, Великобритания, Венгрия, ГДР, Куба, Польша, США, СССР, ФРГ, Югославия), на котором было принято решение об образовании Международной федерации спортивной акробатики (ИФСА). Затем события развивались стремительно: уже в 1974 г. состоялся первый чемпионат Мира, в 1975 г. – первый Кубок Мира, а в 1978 г. – первый чемпионат Европы [8].

Анализируя историю акробатики в СССР того времени, в частности прыжков на дорожке, обязательно нужно вспомнить имена легендарных спортсменов того времени, – к примеру, Юрия Зикунова, Василия Скакуна, Вадима Биндлера, Александра Расолина, Игоря Брикмана, Николая Павлюченкова и других, – которые были широко известны не только

специалистам, но и всем любителям этой дисциплины (параллельно развивалась история прыжков на батуте – ещё одного спортивного вида «прыжковой» акробатики).

В нашей стране спортивная акробатика была чрезвычайно популярна. Такой феномен можно было бы объяснить небольшим выбором и разнообразием занятий, основанных на использовании гимнастических и акробатических упражнений, в отличие от сегодняшнего дня. Однако, скорее всего, была другая, более важная причина. Преодоление чувства страха, получение удовольствия от ощущения управления собственным телом, познание границ своих возможностей – всё это привлекало детей, подростков, да и молодых людей постигать «акробатические азы» (разумеется, лишь немногим удастся достигнуть высоких вершин на этой стезе, но занятия акробатикой, пусть даже непродолжительные, оставляют неизгладимый «след» в виде дорогих сердцу воспоминаний, ярких впечатлений и главное – акробатических умений и навыков). Ещё одной вероятной причиной небывалой популярности занятий акробатическими упражнениями может являться большой диапазон их доступности, да и оснащённость спортивных залов, по сравнению со спортивной гимнастикой, обходилась гораздо дешевле (поэтому неслучайно спортивная акробатика особенно была популярна в малых городах).

В 70-90-е гг. прыжки на дорожке, безусловно, были одним из самых массовых видов акробатики. Тогда правила соревнования по этой дисциплине позволяли экспериментировать со сложностью комбинаций: они не имели такой регламентации, в частности, по количеству элементов, как сейчас, и каждый исполнитель в зависимости от своих индивидуальных возможностей и личностных предпочтений мог показывать свой уникальный набор элементов и связок, некоторые из них и по сей день остаются непревзойдёнными.

Именно в этот период начинается настоящий шторм «тройного сальто» в разных его вариантах. В марте 1974 г. Вадим Биндлер впервые в Мире выполнил тройное сальто назад; в 1977 г. Александр Расолин покоряет тройное сальто назад в положении согнувшись; в 1984 г. Вячеслав Чуев в этом элементе первый оборот делает в положении прогнувшись, а в 1986 г. Иван Федюнин в этой фазе уже добавляет вращение на 360 ° (впервые этот элемент продемонстрировал в 1979 г. москвич С. Шаповалов, правда, неудачно); ряд акробатов-прыгунов пополняют свой арсенал тройным твистом (С. Малоштан, И. Федюнин, Л. Ведяев, Е. Иванов и др.), а Игорь Брикман совершает удачную попытку выполнения тройного арабского сальто назад; одним из самых редких элементов было тройное сальто вперёд с разбега (его, например, исполнили И. Федюнин, А. Гарбузов)[1, 3, 7, 8]. Это был настоящий ренессанс «прыжковой» акробатики. За этими экспериментами пристально следили представители других видов гимнастики, особенно спортивной. Конкуренция в мужских прыжках на акробатической дорожке была необычайно высокой. Примечателен и тот факт, что по этой дисциплине можно было сформировать несколько равноценных составов сборной команды СССР, и все они, с высокой долей вероятности, – если у них была бы такая возможность, – наверняка, успешно бы представляли нашу страну на крупных международных форумах (чемпионатах Мира и Европы, Кубках Мира и др.), как и те, кому повезло оказаться в первом составе.

Тем не менее, к 90-м гг. XX в. внутри спортивной акробатики зреет противоречие, которое приведёт, в конечном итоге, к «расколу» между, с одной стороны, «прыжковыми» её видами, с другой – «парными» и «групповыми». Дело в том, что во время проведения соревнований (в частности, в финальных их стадиях) чередовали выполнение упражнений на ковре и акробатической дорожке. По характеру и длительности эти упражнения были разные: одни – продолжительными (поскольку выполнялись обычно в виде композиции под музыку), другие – быстротечными; после объявления окончания разминки «прыгунам» приходилось долго ждать своего выступления, и за это время эффект от разминки нивелировался. Конечно же, эту проблему можно было как-то решить, но в 90-е гг. соревнования по прыжкам на акробатической дорожке уже начинают проводить отдельно от парных и групповых видов. Результат мы уже знаем: с 1999 года они становятся отдельной дисциплиной «Прыжков на батуте».

Таким образом, прыжки на акробатической дорожке, сначала возникли в системе спортивной гимнастики (в начале XX в.), затем стали видом спортивной акробатики (с 1939 г.) и, наконец, сейчас (а точнее, с 1999 г.) является одной из трёх дисциплин прыжков на батуте. Эволюционно так сложилось, что современный облик соревновательных упражнений в прыжках на акробатической дорожке (прежде всего, мужских) начал проявляться уже к 90-м гг. XX в. в виде исполнения так называемых «марафонских» комбинаций. Безусловно, всё могло бы пойти и по другому пути развития, но история не терпит сослагательного наклонения: в настоящее время из арсенала «прыгунов» практически исчезли переходы на одну ногу, ушли в прошлое элементы, связанные с боковым вращением, никто не выполняет несколько двойных сальто подряд, «невыгодно» стало делать «четверной пируэт». Эти и многие другие новаторские наработки остались в прошлом или, может быть, ждут ещё своего часа.

Сегодня прыжки на дорожке в системе современной гимнастики занимают особое место, поскольку задают «акробатическую планку» другим, прежде всего, спортивным её дисциплинам. Эталоном трудности в «прыжковой» акробатике являются выступления спортсменов-мужчин высокой квалификации. К тому же, нужно подчеркнуть, что соревновательные комбинации, в качественном их исполнении, отличаются быстротечностью, динамизмом, координационной сложностью, энергозатратностью (поскольку работа совершается в зоне максимальной мощности) и состоят, согласно правилам соревнований, из 8 элементов, которые условно можно разделить на начальные, переходно-связующие и финальные (т.е. обычно последние обладают максимальной трудностью).

По своему типу комбинации, выполняемые на акробатической дорожке (как среди мужчин, так и женщин), могут быть преимущественно «сальтовыми» (первое упражнение), «винтовыми» (второе упражнение) и «комбинированными» (третье упражнение, включающие элементы первых двух). Как и в любом виде спорта, все соревнования «прыгунов» включают в себя «предварительную» и «финальную» стадии и проходят по возрастным категориям, а в результате состязательной борьбы определяются победители и призёры в личном, командном и лично-командном зачёте. Итоговая сумма баллов за выполнение упражнения в прыжках на акробатической дорожке складывается из трёх «медиальных» оценок за «технику» (E+E+E) и одной – за «трудность» («D») с учётом усмотренных судьями специальных «сбавок» («штрафов»).

Акробатическая дорожка, как спортивный снаряд, условно разделяется на «зону разбега» (10 x 1 м), «рабочую зону» (25 x 2 м) и «зону приземления» (6 x 3 м). Кроме этого, в целях безопасности в конце дорожки (т.е. «зоны приземления») кладётся дополнительный мат (2x3 м). Современная спортивная индустрия предлагает разные варианты акробатической дорожки, предназначенные для тренировочных или соревновательных целей. В стандартной дорожке, на которой проходят соревнования, для придания ей необходимой упругости используется (помимо самой конструкции) фиброгласс – вид композиционного пластического материала, состоящего из стекловолоконистого наполнителя.

На различных международных форумах – чемпионатах Мира, Европы, этапах Кубка Мира – российские прыгуны на акробатической дорожке традиционно претендуют на самые высокие места. Об этом свидетельствуют результаты прошедшего в 2021 г. в г. Баку (Азербайджан) чемпионата Мира. Победителем в личном первенстве стал наш спортсмен – Александр Лисицын. Помимо российских прыгунов, в финальную часть крупных турниров попадают спортсмены из других стран, прежде всего, США, Дании, Великобритании, КНР. Наиболее сильные центры подготовки высококлассных прыгунов в России расположены в Ставрополе, Краснодаре и Москве.

Для того, чтобы быть успешным в прыжках на акробатической дорожке нужно генетически, физически, психологически и ментально приближаться к «идеальным» модельным характеристикам. К факторам успешности закономерно относят: трудность соревновательной комбинации, их состав и структуру (при их конструировании всегда нужно учитывать индивидуальные возможности и предпочтения спортсменов), стабильность и надёжность техни-

ки исполнения элементов (имея в виду её степень рациональности и эффективности), а также уровень физической и психологической подготовленности. Вместе с тем, результат в спорте – это всегда триединство «сил»: с одной стороны, талантливость и трудолюбие ученика (спортсмена), с другой – педагогическое мастерство и профессиональная интуиция наставника (тренера), с третьей – влияние «его величества случая» (т.е. не все обстоятельства можно учесть в подготовке: поэтому одни становятся чемпионами, а другим – «не везёт»). Таким образом, трудно предсказать какие причины окажутся «решающими» в конечном итоге.

Есть и ещё один фактор – тактическая подготовка, но она практически во всех гимнастических дисциплинах (и прыжки на акробатической дорожке не исключение) проявляется в редуцированном виде: к примеру, использование «запасных» вариантов продолжения комбинации в случае «потери темпа». Так, при незначительной потере скорости можно ещё рассчитывать на успешное окончание упражнения, но при серьёзном «сбое» в большинстве случаев происходит «остановка» (т.е. прерывание). Поэтому уровень сформированности двигательных «автоматизмов» и психологической устойчивости всегда будет актуален при выполнении «прыжковых» упражнений.

Говоря о «трудности» соревновательных комбинаций, нужно отметить, что наибольшей вариативностью обладает переходно-связующая её часть, тогда как набор финальных элементов (т.е. которые являются последними, «восьмыми» в упражнении), – а это разновидности двойного и тройного сальто, и, в том числе, с добавлением вращения вокруг продольной оси тела, – остается довольно стандартным и не отличается большим разнообразием. Безусловно, современные высококлассные прыгуны практически все владеют несколькими вариантами «тройного сальто», однако эти «трюки» исполнялись ещё в 90-х гг. XX в. (но гораздо реже, чем сейчас): по этому направлению работы уже давно не было больших «прорывов». Однако уже предпринимаются попытки вставить в середину комбинации «тройное сальто», правда пока на тренировочных занятиях: если эта «задумка» будет реализована в условиях соревнований, то есть все шансы значительно поднять «потолок» итоговой трудности.

В финальных стадиях крупных международных соревнований обычно в первом упражнении, в переходно-связующей его части, спортсмены высокого класса в большинстве случаев выполняют два «двойных сальто» (80,9 %); во втором упражнении наблюдается примерное равенство по «включению в «середину» комбинации либо одного, либо двух «двойных сальто» (соответственно, в 44,7 % и 51,1 % случаев), и лишь небольшая группа спортсменов (4,2 %) подходит к заключительному восьмому прыжку после «разгонных» элементов (фляков и темповых сальто). Вполне закономерно, что 99% случаев первым после разбега обычно выполняется рондат.

Уровень современных прыжков на акробатической дорожке довольно высокий. Однако, к сожалению, они всё больше превращаются в узкоспециализированный вид. Это, в свою очередь, сказывается на массовости (по наблюдениям – она снижается), а значит в будущем эта тенденция может привести и к уменьшению количества высококвалифицированных спортсменов. В России пока ситуацию спасают центры, где этот вид акробатики имеет давние традиции и по-прежнему является «кузницей» высококлассных «прыгунов»: речь идёт о Ставрополе, Краснодаре, Москве и других городах. Кроме того, уже не встретишь спортсменов, обладающих большими габаритами, к примеру, высоким ростом: этот фактор, так же уменьшает выборку желающих заниматься этой дисциплиной.

Имеется немало и других проблем: к примеру, по-прежнему остро стоит вопрос финансирования и оснащённости залов, где проходят тренировочные занятия акробатов-прыгунов. Кроме того, на соревнованиях (даже на крупных международных турнирах) на трибунах мало зрителей. Конечно же, в оправдание можно сказать, что у наблюдателя есть возможность переключать внимание с одного вида программы на другой (благо в прыжках на батуте имеются три дисциплины), а во время проведения «финалов» интерес естественным образом значительно повышается, поскольку на этой стадии соревнований спортсмены

показывают свои максимальные возможности. Всё эти доводы верны, но если смотреть соревнования несколько часов подряд (что нередко в действительности и происходит), то закономерно возникает состояние утомления и, следовательно, снижается внимательность, появляется ощущение однообразия в происходящих событиях. Кого можно увидеть на зрительских местах? В основном, спортсменов, тренеров и представителей команд, а также немногочисленных зрителей и энтузиастов акробатики. Эта тенденция характерна не только для дисциплин прыжков на батуте, но и практически для всех технико-эстетических видов спорта.

Современные соревнования – это продукт массмедиа. Поэтому неслучайно проведение крупных турниров по различным сложнокоординационным видам спорта, как правило, сопровождается телевизионной трансляцией: запечатлённые удачные моменты, связанные с «накалом» борьбы, «замедленные повторы» упражнений, наглядная статистика результатов, интервью с «героями дня» (победителями и призёрами, тренерами и судьями, зрителями и почетными гостями, спортивными функционерами и спонсорами) – всё это атрибуты спортивной драматургии, это данность, которая в будущем только будет усиливаться.

Прыжки на акробатической дорожке – какими они будут завтра? Вопрос не праздный и даже вызывает некоторые волнения у специалистов. Но сильно переживать пока не стоит: зрелищность этого вида гимнастики всегда будет высокой, а в современных правилах соревнований пока ещё есть запас прочности в виде «избыточности» и «концептуальности». Может быть в будущем появятся другие, более упругие модели акробатической дорожки, и тогда неизбежно настанет момент радикального пересмотра правил судейства и поиска новых соревновательных форм, поскольку прежние («старые») будут не в состоянии удерживать бурные тенденции развития «содержания». Но всё это пока на уровне рассуждений и гипотез относительно отдалённого будущего.

Заключение. 1. Прыжки на акробатической дорожке – это стремительно развивающийся вид спорта, который имеет богатую историю. Зародившись ещё в начале XX в., он возник первоначально в системе «Спортивной гимнастики», затем был частью «Спортивной акробатики» и, наконец, сейчас является одной из трёх дисциплин «Прыжков на батуте».

Современные соревновательные комбинации, особенно у высококвалифицированных спортсменов, отличаются быстротечностью, динамизмом, координационной сложностью, энергозатратностью и состоят, согласно правилам соревнований, из 8 элементов, которые условно можно разделить на начальные, переходно-связующие и финальные.

Эталонами высокой сложности прыжков на акробатической дорожке, безусловно, являются выступления мужчин. Нужно подчеркнуть, что современный облик соревновательных комбинаций создали именно прыгуны-мужчины ещё в 90-х гг. XX в., положив начало (моду) на выполнение так называемых «марафонских» (т.е. «длинных») упражнений, на тот момент дающие возможность набирать максимальную «трудность».

2. К факторам успешности в прыжках на акробатической дорожке (как у мужчин, так и у женщин) можно отнести: «трудность» соревновательной комбинации, их состав и структуру, стабильность и надёжность техники исполнения элементов, а также уровень физической и психологической подготовленности. Однако не нужно исключать из этого ряда ещё и талантливость, трудолюбие спортсмена, а также педагогическое мастерство, профессиональную интуицию наставника (тренера).

3. Не смотря на позитивные тенденции, влияние которых наблюдается в прыжках на акробатической дорожке – и в «мужских» и «женских», – к сожалению, необходимо констатировать, что они всё больше «превращаются» в узкоспециализированный вид (т.е. доступный далеко не для всех). В дальнейшем это может привести к снижению массовости занятий этой дисциплиной, а значит к уменьшению количества высококвалифицированных спортсменов.

Другой тревожный фактор – малое количество зрителей на трибунах во время проведения (даже крупных) соревнований (кстати, похожая ситуация и в других видах спорта, в частности, технико-эстетических). Эта уже данность. На смену эпохе, когда «переполненные трибуны зрителей» являлись неотъемлемым атрибутом состязаний спортсменов, приходит «другая», основанная

на широком использовании высоких цифровых технологий. Наступило время, когда никого не удивишь телевизионными и онлайн-трансляциями соревнований, а «живая атмосфера», подпитываемая эмоциями зрителей – это всего лишь удачные «картинки», «эпизоды», зафиксированные операторами. Однако по поводу будущего прыжков на акробатической дорожке не стоит сильно переживать: у современных правил соревнований имеется прочный запас «концептуальности», комбинации спортсменов обладают высокой зрелищностью, а значит есть у этого вида гимнастики потенциальные возможности для дальнейшего развития.

Список источников

1. Анцупов Е.А. Акробаты России. Справочник (1974-1994 гг.) / Автор-сост. Е.А. Анцупов. Воронеж: Транспорт, 1995. 191 с.
2. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка: учеб. пособие / З.Б. Гуревич. М.: Искусство, 1977. 280 с.
3. Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки / В.Н. Курьсь, В.М. Смолевский. М.: Физкультура и спорт, 1985. 144 с.
4. Соколов Е.Г. Акробатика в советской системе физического воспитания / Е.Г. Соколов, А.М. Игнащенко, А.К. Бондарев // Акробатика: под общ. ред. доц. Е.Г. Соколова. – М., 1965. – С. 3-13.
5. Соколов Е.Г. Возникновение акробатики / Е.Г. Соколов // Спортивная акробатика: учебник для ин-тов физ. культ; под ред. В.П. Коркина. М., 1981. С. 9-12.
6. Сомкин, А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов. Монография / А.А. Сомкин // СПб.ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: Петрополис, 2001. 224 с.
7. Федюнин И.В. Тройное сальто XX века / И.В. Федюнин, И.А. Иванова. СПб.: Изд-во Политехн. ин-та, 2004. 160 с.
8. Якубчик Б.И. Развитие спортивной акробатики в СССР / Б.И. Якубчик, Е.Г. Соколов // Спортивная акробатика: учеб. для ин-тов физ. культ. ; под ред. В.П. Коркина. М., 1981. С.12-20.
9. Цитаты и афоризмы. Гиппократ.<https://quote-citation.com/aphorism/37431>.

УДК 378.147

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

*Русакова Ирина Витальевна – канд. пед. наук, каф.
теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта¹;
Ушков Ярослав Сергеевич²–аспирант²
^{1, 2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
¹i_rusakova@mail.ru, ²ushkov.yaroslavspb@gmail.com*

Аннотация. В статье рассматриваются возможности использования информационно-коммуникационных технологий в физической культуре и спорте, показаны основные направления использования современных информационных технологий в области спортивной тренировки, фитнеса, спортивной рекреации.

Ключевые слова: информационные технологии, хранение данных, видеoinформация, спортивные датчики, киберспорт.

Информационные технологии активно внедряются во все сферы человеческой жизни, и спорт не является исключением. Инновационные достижения, базирующиеся на использовании электронных и высокоточных устройств, позволяют развиваться самостоятельной и крайне прогрессивной отрасли под названием «спортивная наука». Благодаря таким разработкам тренировочный процесс становится содержательнее и эффективнее, снаряды – совершеннее, а итоговые результаты – лучше.

Информационно-коммуникационные технологии – это процессы, методы поиска, сбора, хранения, обработки, предоставления, распространения информации и способы осуществления таких процессов и методов; приёмы, способы и методы применения средств вычислительной техники при выполнении функций сбора, хранения, обработки, передачи и использования данных, ресурсы, необходимые для сбора, обработки, хранения и распространения информации [2].

Основанные на использовании компьютеров, компьютерных сетей, телекоммуникационных средств связи, информационные технологии сегодня прочно вошли в нашу жизнь. Современные информационно-коммуникационные технологии не только позволяют автоматизировать процесс обработки различных видов информации, но и обеспечивают доступ к удаленным базам данных, программам, вычислительным ресурсам, обеспечивают возможность электронных коммуникаций, позволяют осуществлять общение и обмен информацией в реальном времени.

В настоящее время выделяют основные тенденции использования современных информационных технологий в физической культуре и спорте. К ним относятся:

1. *Хранение статистических данных.* Современный спортивный мир сложно представить без цифр, результатов, базы данных. Анализ этой информации важен для каждого спортсмена, тренера, спортивного агента или спортивного функционера, чтобы оценить проделанную работу, планировать предстоящий результат, выявить слабые и сильные соперников. Информационные технологии используются в спорте для сбора и отслеживания различного типа данных. Так, например, набрав в рейтинге фамилию и имя шахматиста, можно посмотреть в каких турнирах он принимал участие, какое место и сколько очков он набрал в соревнованиях. Сайты международных федераций хранят статистические данные о соревнованиях разного уровня. Например, на сайте международной федерации парусного спорта WorldSailing храниться информация о результатах всех чемпионатов мира, Европы и олимпийских игр. С помощью компьютера руководитель спортивной организации или менеджер способен создать базу данных, в которой сможет хранить всю статистику нужную для команды или работников спортивной организации. Средства массовой информации, освещающие спортивные события, активно используют в своей работе базы данных при написании статьи, в комментариях матча или спортивного события.

2. *Анализ и хранение видеoinформации.* В настоящее время трудно представить себе тренера или спортсмена, который в спортивной подготовке не использовал бы анализ видеоматериалов. Анализ поединков, тактических действий на площадке, техники выполнения элемента или композиции позволяет выявить собственные ошибки, найти слабые и уязвимые места у соперника, разработать тактику на предстоящие соревнования. Благодаря информационным технологиям огромное количество видеозаписей может быть сохранено и доступно одним нажатием кнопки. Легкий доступ к информации - одно из самых больших преимуществ использования информационных технологий.

3. *Технологическая разработка снаряжения и оборудования для спортсменов.* Благодаря информационным технологиям произошли огромные улучшения в сфере разработки современной эргономичной и безопасной экипировки спортсменов, что позволило снизить травматизм от занятий физической культурой и спортом. С целью исследования вопросов безопасности спортсменов, как во время тренировочного процесса, так и в период соревнований разработчики оборудования использовали информационные технологии, чтобы спроектировать наиболее безопасное снаряжение и оборудование. К примеру новый игровой

шлем для американского футбола, который был разработан компанией Riddell во время сезона NFL 2010 с использованием ряда компьютерных технологий, который способен выдерживать удары повышенной нагрузки. Или защитные шлемы с переговорным устройством для яхтсменов, участвующих в Кубке Америки, позволяющий коммуницировать во время гонки, а также защитить спортсмена от травм головы и шеи. Современная экипировка, оборудование, снаряды прежде чем дойти до производства моделируются и рассчитываются при помощи компьютерных программ, которые позволяют учесть все особенности того или иного вида спорта.

4. *Спортивные датчики, приборы, программы и приложения, позволяющие следить за состоянием человека.* Данные информационные технологии активно используются в спортивной индустрии, дают возможность оценивать текущее состояние спортсмена, составлять программу тренировки, контролировать процесс восстановления. Сегодня трудно представить себе современного человека, который не использовал бы пульсометр, позволяющий контролировать частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Современные смартфоны посредством различных приложений помогают нам рассчитать калорийность питания, увидеть количество шагов, оценить качество сна, подобрать физические упражнения или составить программу тренировки.

5. *Спортивные симуляторы и видеоигры.* За последнее десятилетие популярность спортивных видеоигр возросла, уже никого не удивляет такое направление в спорте как киберспорт. Благодаря информационным технологиям игроки теперь могут в режиме реального времени, не выходя из дома соревноваться с другими соперниками. Наибольшую востребованность данное направление приобрело в условиях пандемии, когда в период изоляции этот вид коммуникационных технологий стал одним из наиболее безопасных и доступных. Так в период с апреля 2020 года по декабрь 2020 года были проведены регаты различного уровня посредством программы VirtualRegatta, которая позволяет любому человеку, находящемуся в любой точке земного шара, принять участие в регате в режиме реального времени.

6. *Скаутинг* – почти все профессиональные команды используют информационные технологии, когда дело доходит до поиска игроков. Технология была разработана в начале 21 века и позволяет тренерам и менеджерам легко и быстро вводить информацию и подбирать нужных игроков для своих спортивных организаций.

Современное образование активно внедряет цифровые технологии в программу многих учебных дисциплин и предмет «Физическая культура» не является исключением. Проведенное Гаучи И., Карасевой Ю.Ю., Ефименко К.В., Марьиной Н.В. исследование среди студентов вуза показало, что 98 % респондентов отметили положительную роль цифровых технологий в освоении учебного материала по дисциплине «Физическая культура и спорт» [4].

Благодаря информационно-коммуникационным технологиям, мы получили еще одно направление в спорте – киберспорт. В настоящее время уровень соревнований и подготовки команд в киберспорте вышел на совершенно другой уровень и на наш взгляд, встал на одну ступеньку с профессиональным спортом. К примеру, призовой фонд на The International 2019 (чемпионат Мира) в дисциплине dota 2 от компании VALVE составил \$34,330,068. The International 2019 проходил на Мерседес-Бенц-Арене (Шанхай), количество зрителей на арене составило около 18 тыс., а трансляция в интернете собрала около 2 млн. зрителей. Все лучшие киберспортивные команды по различным дисциплинам тренируются от 6 до 12 часов в день, в состав команды помимо игроков входят, менеджер, тренер, тренер-аналитик, психолог, контент-мейкер а также тренер по физической подготовке. Таким образом информационные технологии, проникая в нашу действительность, создают новые направления в области физической культуры и спорта.

Информационные технологии улучшили не только зрелищность и удобство просмотра соревнований, а также заметно повысили объективность фиксации результатов во многих видах спорта. От развития информационных технологий наибольшую точность получили

виды спорта, которые основаны на фиксации скоростных показателей спортсменов (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и т.п.). Виды спорта, где судейство основано на «человеческом» оценивании (прыжки в воду, синхронное плавание, гимнастика, фигурное катание и т.п.), посредством информационных технологий смогли более объективно использовать оценочную шкалу, используя видео повторы, покадровую оценку того или иного элемента.

Любые внесения или изменения в спорте вызывают серьезные споры и разногласия, в том числе и включение инновационных информационных технологий. Одна сторона критикует использование информационных технологий, обосновывая это тем, что оно может замедлить скорость игры. Другая сторона придерживается позиции, что благодаря инновационным информационным технологиям судьи принимают верные и справедливые решения по отношению к спортсменам, а также снимают многие спорные вопросы во время соревнований.

На наш взгляд, прогресс нельзя остановить и за разработкой все более совершенных и востребованных информационных технологий будущее.

В настоящее время в таких видах спорта, как футбол, теннис, волейбол, крикет и снукер была опробована компьютерная технология Hawk-Eye. Вокруг игровой зоны устанавливают несколько скоростных видеокамер которые регистрируют траекторию и скорость полета мяча и передают полученную информацию на компьютер. Hawk-Eye активно используется на турнирах большого тенниса, где при помощи нее выносится вердикт о попадании мяча в площадку. Благодаря отснятым кадрам, вычислительная машина воссоздает трехмерную модель пересечения мяча линии площадки, на основании полученных данных судья выносит решение.

В фехтовании применяют технологию беспроводного фиксатора уколов. Технология получила название «Примула-идея». Разработка инженеров из Казани позволяет отказаться от длинных шнуров, к которым раньше были привязаны фехтовальщики. Информация об уколе поступает на датчик, расположенный на затылочном держателе маски, откуда он мгновенно передается на судейский приемник через инфракрасный порт. Одновременно внутри маски вспыхивает красный или зеленый светодиодный индикатор. В результате ни судьям, ни спортсменам, ни зрителям не надо без конца поворачиваться в сторону центрального судейского регистратора. У фехтовальщиков появляется больше свободы. Теоретически «Примула» позволяет отказаться от стратегии, при которой фехтовальщику нельзя покидать специальную дорожку. Появляется возможность вести бой на любой площадке (например, на боксерском ринге или на цирковом манеже). Организаторы соревнований теперь в меньшей степени зависят от возможностей электросети, кроме того, беспроводная система намного компактнее и дешевле проводных электрофиксаторов.

Впервые на Олимпиаде в Лондоне 2012 года в водном поло применили компьютерную технологию Water Polo Visual System (WVS). WVS – это система визуальных маркеров для водного поло. Данную технологию разработала компания MyrthaPools в сотрудничестве с AqvatechEngineering, они представили одну из наиболее актуальных технологических инноваций последних лет для игры в водное поло. «WVS» – это впечатляющая система высокого уровня, которая использует светодиодную маркировку, размещенную в определенных зонах внутри и снаружи бассейна. Эти светодиодные маркеры информируют спортсменов, судей, зрителей и телезрителей о ходе игры. Данная технология также помогает неопытной аудитории понимать игру лучше всего и гарантирует более точную прозрачность для судей во время матча. В настоящее время в воде отмечены только те линии, которые ограничивают периметр игрового поля, в то время как линии, расположенные в двух и пятиметровой зоне от плавающей цели, определяются внешними элементами с определенными цветами (желтым и красным). Пластиковые конусы расположены на бортике бассейна в соответствии с каждой воображаемой линией, чтобы помочь жюри определить положение игроков и мяча; однако, эти маркировки помогают только судьям, а не пловцам. На рисунке 1 изображена компьютерная технология WaterPoloVisualSystem.

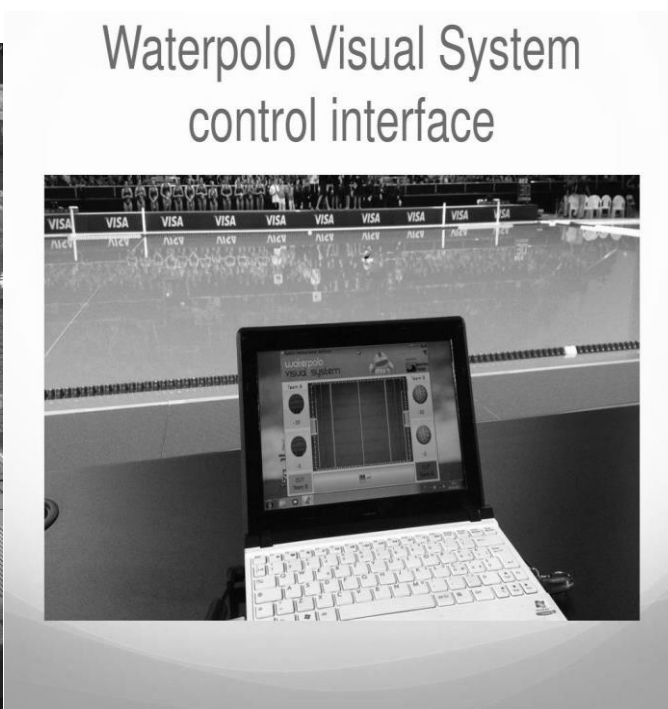


Рисунок 1 – Технология Water Polo Visual System

В настоящее время все конструкторские бюро, разрабатывающие технически сложные снаряды и оборудование используют компьютерное моделирование. Так производители корпусов яхт, парусов и парусного оборудования используют информационные технологии для расчета гидродинамических характеристик корпуса яхты, анализируют при помощи компьютерного моделирования аэродинамику паруса. На рисунке 2 изображена показана технология компьютерного моделирования аэродинамических характеристик яхты.

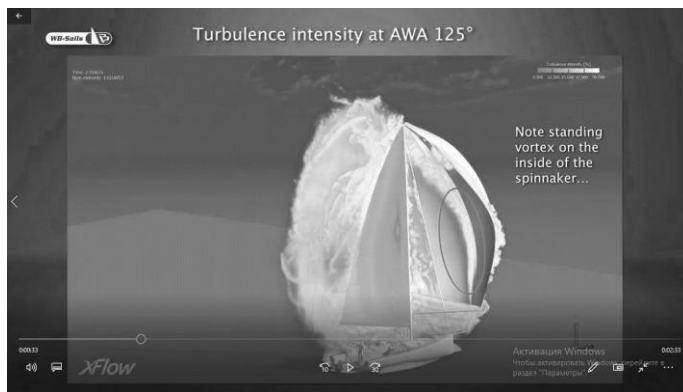
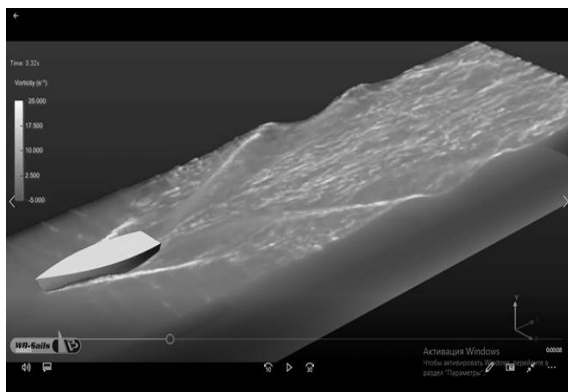


Рисунок 2 – Технология компьютерного моделирования аэродинамических характеристик яхты

Все это позволяет на этапе проектирования рассчитать и заложить необходимые характеристики в конструкцию корпуса яхты, а также наглядно увидеть воздействие воздушного потока на парус, проанализировать изменение потока ветра в зависимости от скорости движения яхты, рассчитать зоны напряжения и ослабления воздушного потока на каждом участке паруса. Данные исследования имеют большое значение, т.к. благодаря компьютерному моделированию яхтсмен получает информацию, которая позволяет ему рассчитывать оптимальные настройки оборудования яхты на те или иные погодные условия.

Таким образом использование информационно-коммуникационных технологий стали неотъемлемой частью физической культуры и спорта. Благодаря им профессиональный спорт становится более доступным, понятным и наглядным. Возможно пройдет не так много времени, когда одним из видов спортивной тренировки станет «информационная» подготовка.

Список источников

1. Компьютерные технологии и спорт / М.М. Фатиенко [и др.]// Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7-2. С. 85-86.
2. Об информации, информационных технологиях и о защите информации: Федер. закон [принят Гос. Думой 27.07.2006] // Собрание законодательства РФ. 2006. № 31, Ст. 3448. С. 161-168
3. Основы баз данных : учеб. пособие / С. Д. Кузнецов.М.: Интернет-Университет Информационных Технологий; БИНОМ. Лаборатория знаний, 2007.484 с.
4. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов вуза / И.Гаучи [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2021. №8(198). С. 48-53.
5. Science in sailing: Interdisciplinary perspectives in optimizing sailing performance Gisela Sjøgaard, Eduard Inglés & Marco Narici Pages 191-194 | Published online: 19 Feb 2015 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17461391.2015.1008583>.

УДК 796.035

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ РОССИЙСКОЙ ТАМОЖЕННОЙ АКАДЕМИИ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Терихов Леонид Сергеевич – студент¹;

*Черкасова Алина Викторовна – старший преподаватель
каф. физической подготовки²*

*^{1, 2}Государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования «Российская таможенная академия»,
Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал, Санкт-
Петербург, Россия*

¹terihovleo@mail.ru

²cherar@mail.ru

Аннотация. Целью исследования явилось изучение особенностей занятий физической культурой лиц с заболеваниями дыхательной системы. На основе проведенного анализа специализированной литературы выявлены допустимые упражнения, которыми может заниматься человек, страдающий бронхиальной астмой, изучено влияние занятий этими упражнениями на количество проявлений рецидивов заболевания.

Ключевые слова: хронические заболевания дыхательных путей, дыхательная гимнастика, адаптивная физическая культура, элективные курсы по физической культуре, бронхиальная астма.

Введение. Бронхиальная астма – это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей с участием разнообразных клеточных элементов. Ключевым звеном является бронхиальная обструкция (сужение просвета бронхов), обусловленная специфическими иммунологическими (сенсibilизация* и аллергия) или неспецифическими механизмами, про-

являющаяся повторяющимися эпизодами свистящих хрипов, одышки, чувства заложенности в груди и кашля.

Некоторые специалисты (в основном – врачи) придерживаются мнения, что больным с диагнозом бронхиальная астма занятия физкультурой не показаны, и таких пациентов необходимо ограничивать в физической активности, поскольку, по их мнению, физические нагрузки способны спровоцировать бронхоспазм (то есть обострение заболевания бронхиальной астмой).

Однако, по данным других литературных источников [1,2], дозируемые и строго регламентируемые тренировки при соблюдении оптимальных условий быта, спортивных помещений, погодных условий, к которым относятся температура и влажность воздуха (в случае занятий на открытом воздухе), напротив, снижают частоту и тяжесть приступов удушья. Поэтому такая нагрузка может быть показана большинству больных бронхиальной астмой и похожими заболеваниями. Кроме этого, специализированные дыхательные и гимнастические упражнения вовремя помогут больному бронхиальной астмой справиться с приступом, а регулярные занятия физической культурой под контролем специалистов научат правильно дозировать физическую нагрузку для поддержания качества жизни, и – самое главное – без вреда своему здоровью.

К основным задачам повышения качества жизни средствами физической культуры у лиц с бронхолегочными заболеваниями относят:

- обучение методикам управления дыханием, особенно во время приступа;
- обучение упражнениям, способствующим улучшению вентиляции лёгких, активизирующих процессы питания в тканях и органах дыхательной системы. Особое внимание уделяется упражнениям с удлиненным выдохом
- обучение методам самоконтроля
- адаптация основных средств физической культуры [4] к возможностям занимающегося, с обязательным учетом противопоказаний.

Физическая активность лиц с исследуемыми заболеваниями имеет свои особенности. В самостоятельные занятия физической культурой больным бронхиальной астмой следует включать простые, понятные по технике и дозируемые упражнения.

В исследовании применялись два комплекса упражнений [1,3] с различным сочетанием движений и в координации с дыханием.

Противопоказания при занятиях физическими упражнениями при бронхиальной астме. Так как астма является достаточно опасным заболеванием, отсутствие должной подготовки, самоконтроля, контроля со стороны специалистов и своевременной квалифицированной помощи может привести к нежелательным последствиям. Для предупреждения приступа удушья следует исключить любые перегрузки. Кроме того, выполнение упражнения должно быть немедленно прекращено в случае проявления первых признаков приступа: «свистящее» затрудненное дыхание, сопровождающийся кашлем спазм, головокружение, внезапная слабость. У лиц с бронхолегочными заболеваниями, часто в анамнезе присутствует аллергия на пыль [5], поэтому в помещении, где проходят занятия, необходимо предварительно провести проветривание и тщательную влажную уборку. Также противопоказано заниматься интенсивными физическими упражнениями на улице в неблагоприятных погодных условиях (отрицательные температуры воздуха, особенно в сопровождении высокой влажности, дождь, сильный ветер), так как любое переохлаждение организма на фоне учащенного дыхания может вызвать приступ удушья.

Исследование. В Российской таможенной академии реализуются четыре рабочих программы дисциплин кафедры физической подготовки, одной из которых является программа адаптивной физической культуры. Данная программа призвана помочь студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, адаптироваться к занятиям физической культурой, которые, в свою очередь, помогают этим студентам в скорейшей и наиболее полной социализации, а следовательно, улучшают качество жизни.

Элективные курсы адаптивной физической культуры предлагаются, в том числе, студентам с аллергией, бронхиальной астмой и другими бронхолёгочными патологиями, как аналог и продолжение занятий лечебной физической культурой под контролем врачей.

По данным опроса, проведенного авторами в два этапа, на втором курсе обучается 12 человек, страдающих от тех или иных дыхательных патологий. Все эти студенты по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» занимаются адаптивной физической культурой. При этом, до поступления в Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии они являлись освобождёнными от занятий, и большая часть из них не занималась физической культурой ни в школе, ни в иных специализированных учреждениях.

В ходе изучения вопроса была разработана схема, примерно отображающая количество студентов, имеющих те или иные болезни органов дыхания, и количество пропусков занятий, которые данные студенты совершили за предыдущий год. Выглядит она следующим образом (рисунок 1).

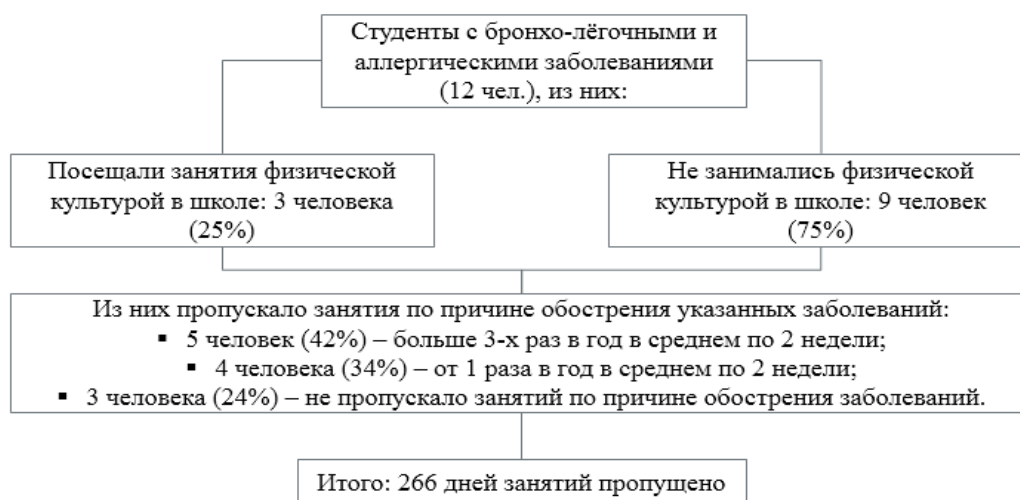


Рисунок 1 – Схема исследования за предыдущий год

После этого была изучена ситуация, связанная с пропуском занятий в текущем году. Была установлена некоторая положительная динамика, которую можно увидеть на рисунке 2.

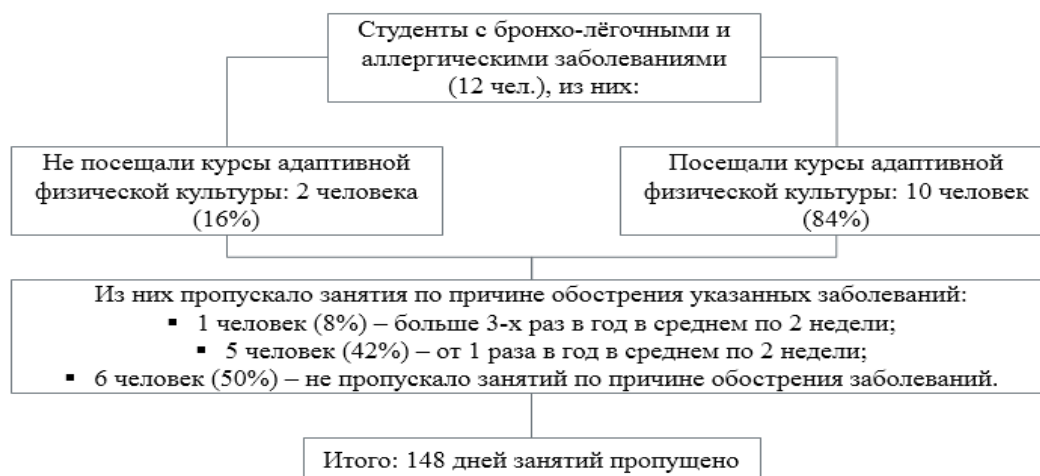


Рисунок 2 – Схема исследования за текущий год

В сравнении с предыдущим годом, теми же студентами было пропущено 148 занятий, что на 118 занятий меньше, чем в том же прошлом году. Разница составляет около 44%.

Заключение. В ходе данного исследования было проведено изучение особенностей физической подготовки лиц, страдающих бронхиальной астмой и другими бронхолегочными патологиями. Было описано два примерных комплекса упражнений, которые позволяют человеку с указанным недугом заниматься физической активностью хотя бы в минимальном объеме, описаны возможные противопоказания для предотвращения нежелательных последствий.

Также было проведено исследование по изучению посещаемости студентов, имеющих дыхательные патологии и занимающихся адаптивной физической культурой в Российской таможной академии. Был сделан вывод о том, что количество пропусков занятий по причине обострения заболеваний указанного характера снизилось на 44%, при этом студенты в целом чувствуют себя лучше как по объективным, так и субъективным показателям. Это вносит положительный вклад в уровень здоровья и социализации таких студентов, так как полное отсутствие физической активности не только не улучшает ситуацию, но и негативно влияет на социализацию и будущую профессиональную пригодность такой группы студентов.

Список источников

1. Алёшина А.И. Особенности применения лечебной физической культуры для больных бронхиальной астмой // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2012. №6.
2. Баур К. Бронхиальная астма и хроническая обструктивная болезнь легких / К. Баур. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 296 с.
3. Кокосов А. Н. Лечебная физическая культура в реабилитации больных заболеваниями легких и сердца / А.Н. Кокосов, Э.В. Стрельцова. М.: Медицина, 1981. 168с.
4. Липовка А.Ю. Физическая реабилитация, как вид физической культуры, ее взаимосвязь с другими видами физической культуры / А.Ю. Липовка // *Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции*. Том 3 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В. Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021.с. 24-27.
5. Минкайлов К.О. Бронхиальная астма и аллергические заболевания: моногр. / К.О. Минкайлов. М.: Медицина, 2016. 283 с.

УДК796.07

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Титорова Ольга Никитична—канд. пед. наук, доц., проф.
каф. теории и методики физической культуры, НГУ им.
П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, o.titorova@lesgaft.spb.ru*

Аннотация. Реализация положения о практической подготовке обучающихся требует расширения и углубления взаимосвязи теоретического и практического обучения с учетом требований реальных условий профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, которые не всегда возможно полноценно воспроизвести в образовательном процессе по причине несформированности у обучающихся компетенций. Образовательный процесс требует более развернутого и конкретного содержания практических заданий, выполняемых в процессе изучения дисциплин, обеспечивающих формирование знаний и

умений, необходимых для достижения опыта профессиональной деятельности при прохождении практики.

Ключевые слова: практическая подготовка обучающихся, взаимосвязь теоретического и практического обучения, оптимизация практических заданий.

Теория и методика физической культуры является базовой дисциплиной в системе профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта. Результатами освоения этой дисциплины являются компетенции общепрофессиональной направленности, связанные с решением педагогического типа задач профессиональной деятельности.

Первым в списке общепрофессиональных компетенций, характеризующих сформированность готовности выпускников выполнять трудовые функции по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся является категория планирования, где знания положений теории и методики физической культуры являются первичными [3].

Для формирования умений и владения навыками педагогической деятельности необходимо реализовать модельные характеристики этого процесса, а также условия, обеспечивающие согласованность со средой, в которой предстоит функционировать построенной модели.

В аспекте внедрения в систему профессионального образования понятия практической подготовки как формы организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессией, важным вопросом является обеспечение связи теоретического и практического обучения [1,2].

Теория методика физической культуры является одной из актуальных дисциплин реализации практической подготовки. Традиционно для школы Университета им. П.Ф. Лесгафта является взаимосвязь данной дисциплины и учебной (педагогической и тренерской) практики. Изучение раздела дисциплины, посвященного теории и методике физической культуры в различные периоды жизни человека, а также теории и методики спорта обеспечивают формирование умений реализации профессиональных функций, а практики – их закрепление в навык и развитие в реальных условиях среды профессиональной деятельности [5].

Сегодня государство в рамках регулирования и контроля деятельности в сфере основного и дополнительного образования вводит нормативную базу по программированию и планированию деятельности педагога. Однако предлагаемый формат документов сводится к количественным показателям и обобщенным характеристикам деятельности. Например, в планах указываются часы и перечень средств, используемых на том или ином занятии. Возможно, такой способ позволяет педагогу точнее соблюдать предъявляемые требования к объему и содержанию процесса, но не может дать представление об особенностях методики преподавания, раскрыть результативность деятельности обучающихся и способы коррекции в случае не благоприятного исхода. На сегодняшний день предполагается только текущее планирование, оперативное в форме планов или конспектов уроков и занятий не предусмотрено вовсе.

Возникает проблема, с одной стороны, при обучении студентов необходимо давать информацию об актуальном способе осуществления профессиональной деятельности, с другой – научить их методике преподавания, контроля и коррекции педагогического процесса, не имея образцов для построения этих процессов.

Во ФГОС ВО последнего поколения роль практики существенно расширена. При подготовке педагогов по физической культуре в системе общего образования (44.03.01) учебная практика (ознакомительная) предусмотрена на первом курсе, что позволяет студентам погрузиться в реальные условия среды профессиональной деятельности, увидеть и проанализировать действия компетентного преподавателя, соотнести свои представления с объективными требованиями действительности, понять, какие знания и умения необходимы для выполнения профессиональных функций на практиках, требующих самостоятельной деятельности.

Такие студенты готовы к сознательному обучению по базовым профессионально значимым дисциплинам.

К сожалению, подготовка специалистов по физической культуре (49.03.01) и спорту (49.03.04) предусматривает практику только с третьего курса, и изучение теории и методики физической культуры проходит на абстрактном уровне. Студенты часто не связывают знания и умения, полученные при изучении дисциплины, с требованиями по выполнению заданий практик, не компетентно их выполняют и, зачастую, приобретают некачественный опыт деятельности.

Еще одна проблема заключается в отсутствии необходимой согласованности в обучении методике преподавания при изучении дисциплин по теории и методике обучения базовым видам спорта с концепцией теории и методики физической культуры. Так, например, при изучении всех базовых видов спорта студенты практикуются в постановке педагогических задач, подборе и описании средств их решения, применения методических приемов обучения, развития, воспитания и организации при подготовке и проведении занятий с учетом вида спорта. Так как базовые виды спорта изучаются в самом начале обучения, студенты пользуются опытом конкретного преподавателя и возникает, порою, серьезные разночтения и у студентов возникают сомнения и формируется необязательное отношение к процессу планирования своих профессионально важных действий [6].

Избежать такой несогласованности можно, пересмотрев место и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт», также относящейся к базовой части учебного плана. На сегодняшний момент определение содержания этой дисциплины с учетом специфики подготовки специалистов по физической культуре и спорту воспринимается не однозначно. Возникает проблема дублирования информации, содержащейся в теории и методике физической культуры. Эти две дисциплины изучаются в одни сроки, что тоже снижает ценность каждой. Выходом из этой ситуации мог бы стать пересмотр концепции дисциплины по физической культуре и спорту. Логично было бы эту дисциплину изучать на первом курсе обучения, как вводную (ознакомительную), дающую студентам общую картину о специфике будущей деятельности, укрепление мотивации к профессиональной подготовке, понимания особенностей теоретической и практической форм подготовки и их взаимосвязи, освоения базовых технологий преподавания. В частности, в программу дисциплины можно ввести основы планирования занятий физическими упражнениями, основные правила документирования и отчетности в рамках предусмотренных трудовых функций квалифицированного специалиста, расширив возможности данной дисциплины в форме практической подготовки. При разработке программы дисциплины в такой концепции необходимо провести обобщение опыта преподавания дисциплин по теории и методике базовых видов спорта, согласования и приведения к единству требований и правил выполнения практических заданий.

Рассмотрев историю развития профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта, можно найти ценный опыт концепции такой образовательной траектории. Многие годы в Университете преподавалась дисциплина «Введение в специальность», разработанная выдающимся специалистом Выдрином В.М., в рамках которой предусматривалось формирование у студентов первого курса общих знаний, позволявших им адаптироваться и сориентироваться на пути формирования профессиональной компетентности [4].

Расширить и углубить эффект данной концепции может включение в подготовку первокурсников ознакомительной практики как разновидности учебной практики. Такой опыт также был в системе обучения в Университете. Студенты посещали различные организации, осуществляющие деятельность, связанную с будущей профессией, знакомились с условиями работы и наблюдали за трудовыми действиями компетентных специалистов в реальной среде их профессии. Объем такой практики может быть минимальным, но польза от такого включения в настоящую жизнь будет весьма значимой для дальнейшего профессионального становления студентов.

Еще один актуальный вопрос, который обсуждается среди специалистов профессионального обучения в сфере физической культуры и спорта является не соответствие формата документального обеспечения преподавательской деятельности в реальности и в программе практик.

Однако здесь нет противоречия. Как указывалось, выше, в реальном процессе организации образовательной деятельности нет критериев текущего оценивания педагогического мастерства педагога. Для подтверждения своей квалификации педагог только вовремя аттестации конкретизирует в документах планирования свои действия. Для компетентного специалиста это допустимо. При подготовке специалистов контроль сформированности компетенций на основе системы индикаторов их достижения, предусмотренных основной профессиональной программой высшего образования, является основой успешности образовательного процесса. Студенты должны показать уровень своих возможностей в решении задач профессиональной деятельности: планирования, организации и проведения занятий, контроля результатов педагогического процесса, обеспечения безопасности, сохранения и совершенствования здоровья спортсменов и обучающихся, воспитания у них личностных и других социально значимых качеств, расширения информационного обеспечения занятий физической культурой и спортом. Для организации возможности все это продемонстрировать в программу практик включаются практические задания по реализации трудовых функций. Отчет по практике должен включать документы, содержащие описание всех действий, выполняя которые студент раскрывает методику выполнения задач, связанных с профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы [1]. И только на основании анализа каждого из этих действий, делается заключение о сформированности соответствующих программе практики компетенций. Такая конкретизация необходима для объективности, дифференциации и индивидуализации оценки, а использование документов, рекомендуемых нормативной базой, не дает такой возможности, так как шаблонировано и легко доступно для заимствования.

Возникает вопрос, какие дисциплины должны обеспечить формирование знаний и умений, необходимых для приобретения опыта непосредственного выполнения студентами определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью в процессе практики [1]. Прежде всего это дисциплины по теории и методике физической культуры и базовых видов спорта для педагогической практики и избранного вида спорта для тренерской практики. В программах этих дисциплин предусмотрены практические работы в большом объеме, кроме этого, оценки за их выполнение определяют количественную сторону текущего контроля по дисциплинам. Проверка практических заданий занимает много фактического времени работы преподавателя, однако при определении учебной нагрузки не учитывается, хотя в процессе определения нагрузки по руководству практикой назначаются часы за контроль выполнения подобных заданий.

Заключение. В контексте требований организации практической подготовки обучающихся необходимо расширить возможности базовых дисциплин для приобретения студентами знаний и умений, закрепление которых будет проходить в процессе практик. Практиковаться в трудовых функциях будущей профессии необходимо начинать с первого года обучения в вузе, что позволит сформировать осознанное отношение к обучению на весь период профессиональной подготовки студентов. Этому может способствовать включение в программу первого курса подготовки по направлениям физическая культура и спорт дисциплины «Физическая культура и спорт», изменив ее концепцию, а также проводить ознакомительную практику. В программе по теории и методике физической культуры и теории спорта сохранить и совершенствовать систему практических работ, моделирующих виды работ на учебной практике, предусмотрев возможность назначения учебной нагрузки за контроль их выполнения.

Список источников

1. О практической подготовке обучающихся: Приказ Минобрнауки РФ N 885, Минпросвещения РФ N 390 от 05.08.2020.
2. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденный приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. N 886.
4. Выдрин В.М. Введение в специальность: учебное пособие для институтов физической культуры / В.М. Выдрин. 2-е изд., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1980. 119 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. [4-е изд., стер.]. Москва: Советский спорт, 2010. 463 с.
6. Титорова О.Н. Разногласия, возникающие при обучении планированию занятий при подготовке к практике / О.Н. Титорова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки (Санкт-Петербург, 03-27 февраля 2020 г.). Санкт-Петербург, 2020. С. 41-43.

УДК 796.035

**ВЛИЯНИЕ ГИПЕРТОНИИ НА ТЕКУЩИЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА
РОССИЙСКОЙ ТАМОЖЕННОЙ АКАДЕМИИ**

Черкасова Алина Викторовна – ст. преп. каф. физической подготовки¹;

Молчанова Софья Андреевна – студент²

^{1, 2} Государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Российская таможенная академия», Санкт-Петербургский имени В. Б. Бобкова филиал, Россия

¹ cherar@mail.ru

Аннотация. Проведенное авторами исследование среди студентов второго курса Санкт-Петербургского имени В.В. Бобкова филиала Российской таможенной академии показало, что проблема артериальной гипертензии у молодых людей в возрасте до 25 лет имеет выраженное значение. Была выявлена взаимосвязь между физической активностью студента и течением заболевания. Сделан вывод, что регулярные физические упражнения, начиная с детского возраста, позволяют адаптироваться наилучшим образом различным системам организма студента.

Ключевые слова: артериальная гипертензия, физическая активность, студент РТА.

Введение. Гипертония поражает, в целом, более 40% взрослого населения и связана с инфарктом миокарда, сердечной недостаточностью, инсультом и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями [2]. Было доказано, что высокое артериальное давление вызывает серьезные функциональные и структурные повреждения мозга, приводящие к когнитив-

ным нарушениям и деменции. Кроме того, считается, что эти когнитивные нарушения влияют на способность поддерживать производительность труда, в конечном итоге вызывая социальные и экономические проблемы. Поскольку гипертония является хроническим заболеванием, требующим клинического лечения, необходимы стратегии с меньшим количеством побочных эффектов, и, кроме того, желательны наименее инвазивные процедуры [3].

Физические упражнения показали свою эффективность и взаимодополняемость в профилактике и лечении артериальной гипертензии, и их главные преимущества были широко подтверждены соответствующими исследованиями.

Существует непрерывная связь между кровяным давлением, сердечно-сосудистыми заболеваниями и смертностью [1]. Отсутствие физической активности в прямой зависимости связано с гипертоническим заболеванием.

Артериальная гипертензия начинается во все более раннем возрасте, что вызвало растущую озабоченность медицинского сообщества в последние десятилетия. Таким образом, тенденция повышения артериального давления у детей по отношению к возрасту может быть важным предиктором последующей тенденции развития артериальной гипертензии у взрослых. Физическая активность и ответственное поведение в отношении собственного здоровья отслеживаются уже в более зрелом возрасте; следовательно, важно изучить возрастное распределение артериального давления в целом в обществе для разработки и реализации эффективной программы поощрения физической активности среди молодежи [5].

Исходя из проведенного авторами исследования, в котором приняли участие 108 студентов второго курса Санкт-Петербургского имени В.В. Бобкова филиала Российской таможенной академии, около 17% (19 человек) опрошенных студентов имеют заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой. По опросу можно сделать вывод, что также есть и 20% учеников (22 человека), которые не обращают внимание на симптомы ухудшения своего здоровья и предпочитают не обращаться за профессиональной помощью. Прослеживается четкая зависимость между студентами с нарушениями сердечно-сосудистой системы и физической активностью. 63,15% учеников (12 человек) с подтвержденными диагнозами поделились, что в детстве избегали спортивные мероприятия в школе и самостоятельно не занимались физкультурой. Из этого можно сделать вывод, что регулярные физические упражнения, занятия по учебным дисциплинам, проводимым кафедрой физической подготовки Филиала, позволяют различным системам организма студента адаптироваться наилучшим образом. Такая адаптация приводит ко многим преимуществам, включая улучшение биологического, психологического и социального благополучия, что является, по определению ВОЗ, - здоровьем человека.

Чаще всего пациентам с данным диагнозом рекомендуют следующие виды физической активности:

1. Начинать день с утренней гимнастики в тренирующем режиме.
2. Больше ходить пешком, не менее 10 000 шагов.
3. Проводить больше времени на улице (минимум 30 мин.), посоветоваться со специалистом, как превратить регулярные прогулки в тренировки ходьбой.
4. Занятия плаванием [4].
5. Выполнять обязательную работу по дому, используя различные движения.
6. Тренироваться дома по программе, предложенной специалистом в области физической культуры или врачами.
7. Занятия различными по темпу танцами.
8. Занятия в спортивно-оздоровительном комплексе под контролем специалиста.

Физические упражнения повышают активность липопротеинлипазы. Они приводят к снижению холестерина, улучшая липидный профиль пациентов, которые регулярно занимаются физическими упражнениями. Аэробные упражнения были связаны с повышенным вниманием, исполнительными функциями и памятью [7].

Изменение образа жизни в сторону повышения физической активности могут быть достаточно эффективными среди студентов со слегка повышенным артериальным давлением и должны быть рекомендованы проходящим антигипертензивное лечение, поскольку это может снизить дозировку антигипертензивных препаратов, необходимых для контроля артериального давления.

Более низкая масса тела является надежным маркером здоровья и благополучия человека. ИсокINETическая сила мышц-разгибателей (четырёхглавых мышц) и особенно сгибателей колена (подколенных сухожилий) тесно связана со смертностью. Сопровождается потерей функциональных возможностей и увеличением мышечного жира, что оказывает существенное негативное влияние на качество жизни пожилых людей, вызывая слабость, зависимость, повышенную заболеваемость и даже смертность. Силовые тренировки не рекомендуются в качестве единственного вида тренировок для лиц с гипертонией, лишь в качестве дополнения к аэробным тренировкам.

Имеются научные данные о влиянии аэробных упражнений средней интенсивности на липидный профиль здоровых лиц, ведущих сидячий образ жизни, показывающие, что однократная тренировка приводит к проходящим изменениям концентрации липидов и аполипoteинов в плазме крови, независимо от интенсивности. Изменения концентраций общего холестерина, триглицеридов были статистически значимыми в образцах, взятых после завершения упражнения, от непосредственного после нагрузки до 48 часов спустя, независимо от интенсивности упражнения или тренировочного статуса человека. Физические упражнения, выполняемые с интенсивностью выше анаэробного порога, приводят к увеличению концентрации лактата в крови, что способствует рекомбинации кислот, уменьшая доступность свободных жирных кислот в качестве энергетического субстрата [6].

Также важно отметить, что физическая активность и физические упражнения у таких студентов должны основываться на оценке их возможностей. Следует проводить сознательную и индивидуальную оценку каждого студента, чтобы получить максимальную пользу от такой физической активности с наименьшим риском. Прежде всего, следует помнить, что желание начать программу физической подготовки у студентов с гипертонической болезнью должно исходить от них самих и их желания улучшить качество своей жизни.

Анализируя свое исследование, уверенно можем сказать, что любая физическая нагрузка в раннем возрасте может положительно сказаться на дальнейшем здоровье человека. Проблема «омоложения» диагнозов, связанных с сердечно-сосудистой системой, будет обсуждаться в будущем все больше и чаще.

Список источников

1. Доценко Н.Я. Роль длительности артериальной гипертензии и возраста в развитии когнитивных нарушений у больных гипертонической болезнью / Н.Я. Доценко, Л.В Герасименко, С.С Боев, И.А. Шехунова // АГ. 2016. №3(47).
2. Карпов, Ю.А. Новостилечения артериальной гипертонии / Ю.А. Карпов // Атмосфера. Новостикардиологии. 2020. №3.
3. Лазарева Е.Ю. Качество жизни, связанное со здоровьем, у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями Е.Ю. Лазарева // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2016. №2.
4. Липовка А.Ю. Методика начальному обучению основным способам плавания студентов специальной медицинской группы / А.Ю. Липовка, О.Н. Устинова, В.П. Липовка // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием. 22–23 апреля 2021 г. / под науч. ред. Л. Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. С. 1026-1031.

5. Пономарев Д.С. К вопросу оценки качества жизни у больных гипертонической болезнью // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2016. №1.

6. Устинова О.Н. Актуальные задачи совершенствования структуры учебно-тренировочного занятия по физической культуре студентов специального медицинского отделения технического вуза / О.Н. Устинова, А.В. Черкасова, Ю.В. Родионов, И.К. Яичников // Неделя науки СПбПУ. Материалы научного форума с международным участием. Междисциплинарные секции и пленарные заседания институтов. 2015. С. 305-314.

7. Чазова И.Е., Жернакова Ю.В. Диагностика и лечение артериальной гипертонии // Системные гипертензии. 2019. №1.

УДК 796.015.4

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЦИФРОВЫХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ОНЛАЙН ЗАНЯТИЙ ПО ФЕХТОВАНИЮ

Шаламова Олеся Викторовна – канд. пед. наук, каф. теории и методики фехтования им. К.Т. Булочко¹;

Просвирнин Дмитрий Сергеевич – каф. теории и методики фехтования им. К.Т. Булочко²

^{1,2}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹shov2006@mail.ru

²demonpoketonn0@gmail.com

Аннотация. В сложившейся неблагоприятной эпидемиологической ситуации в стране и мире, связанной с пандемией коронавирусной инфекции, спортсмены, в том числе фехтовальщики, оказались в условиях, когда заниматься спортом в привычном формате – в стенах спортивного зала не представлялось возможным. В связи с этим, перед тренерами было поставлено несколько новых задач. Первая - скорректировать тренировочный процесс так, чтобы его было можно реализовать с помощью электронной среды и вторая – выбрать цифровую платформу для проведения занятий. В статье представлен сравнительный анализ цифровых платформ для организации и эффективной реализации, учебно-тренировочных онлайн занятий по фехтованию.

Ключевые слова: фехтование, спорт, организация тренировок, тренировочный процесс, онлайн занятия, спортивная подготовка, электронная среда, цифровые платформы.

Информационные технологии в наше время позволяют оперативно адаптироваться к изменениям, происходящим в обществе и образовательном процессе. Хорошим примером выступили события 2020 года, когда сложившаяся неблагоприятная ситуация в стране и в мире заставила всех перейти на дистанционный формат обучения в связи с пандемией коронавирусной инфекции [3].

Данный формат обучения в это время уже активно применялся в обучении корпоративных клиентов в различных сферах жизнедеятельности, а также, хоть и не повсеместно, но уже входил в рамки учебного процесса в высших учебных заведениях. Но в спортивной практике, в частности, в фехтовании, такая форма проведения учебно-тренировочных занятий не применялась.

Эпидемиологическая ситуация, массовые карантинные, самоизоляции навели настоящую панику в мировом спорте. В год начала пандемии в 12 европейских странах в июне и июле должен был состояться чемпионат Европы по футболу, а в июле и августе пройти Олимпийские иг-

ры в Токио. Но в связи со всеми событиями, которые перевернули всю нашу жизнь, был полностью пересмотрен и скорректирован календарь проведения соревнований [2].

Полный запрет на проведение соревнований и турниров, отсутствие возможности проведения тренировок на спортивных сооружениях стали причиной «заморозки» целого спортивного сезона. И тогда перед спортивными организациями, клубами и тренерами встала задача о необходимости внесения изменений в процесс подготовки спортсменов. Необходимо было оперативно адаптировать и начать реализацию учебно-тренировочных занятий с помощью информационных технологий.

Курамшин Ю.Ф. отмечает, что целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов [1]. Безусловно, мы понимаем, что это возможно только занимаясь в традиционной форме, будь это спортивный зал, стадион, ледовый каток и т.д. Но, в условиях, которых оказались спортсмены всего мира и всех видов спорта, фехтовальщики не исключение, важно было сохранить уже имеющееся. Так, например, чтобы атлеты не потеряли спортивную форму во время самоизоляции, при проведении онлайн занятий тренеры по фехтованию делали акцент на увеличение объема нагрузки общей физической подготовки. С целью повышения технического мастерства закрепляли и совершенствовали ранее полученные умения и навыки. В группах начальной подготовки проходило обучение основным положениям, двигательным действиям и простым техническим приемам.

Одной из задач нашего исследования было сравнить и выявить наиболее удобные и доступные цифровые платформы для организации и эффективного проведения, учебно-тренировочных онлайн занятий по фехтованию (таблица 1).

Таблица 1 – Субъективное сравнение цифровых платформ

	Бесплатная	Понятный и удобный интерфейс	Безопасность и приватность	Скорость передачи данных	Количество трафика на 1 конференцию (ГБ)
Zoom	+	+	+-	1,0 Мбит/с- 2,5 Мбит/с-	1
Discord	+	+	+	0,8 Мбит/с- 3,3 Мбит/с	0,72
YouTube	+	+-	+	1 Мбит/с-2,8 Мбит/с	1,6
Skype	+	-	-	0,5 Мбит/с-2 Мбит/с	2,2
Microsoft Teams	-	-	+	1 Мбит/с-2 Мбит/с	1,5

После субъективного сравнения цифровых платформ нами были определены три наиболее перспективные и чаще используемые для проведения онлайн занятий.

В исследовании приняли участие 20 фехтовальщиков группы начальной подготовки. Они были разделены на 4 группы по 5 человек, в трех группах (ЭГ 1, ЭГ 2, ЭГ 3) на протяжении трех месяцев учебно-тренировочные занятия проходили онлайн с помощью цифровых платформ Zoom, Discord, YouTube, по адаптированной под электронную среду программе спортивной подготовки, а четвертая группа в это же время тренировалась по традиционной программе, в спортивном зале.

Сравнительный анализ цифровых платформ проводили с помощью контрольных упражнений (тестов), в которые входили задания, как по общей физической подготовке (ри-

сунок 1), так и специализированные – фехтовальные приемы и действия (рисунок 2), которые выполняли спортсмены всех четырех групп по истечению трех месяцев.

Оценивание результатов выполнения осуществлялось по пятибалльной шкале: «5» - всё выполнено, «4» - 1 незначительная ошибка, «3» - 2 незначительные ошибки или 1 значительная, «2» - 2 и более значительные ошибки, «1» - задание не выполнено.

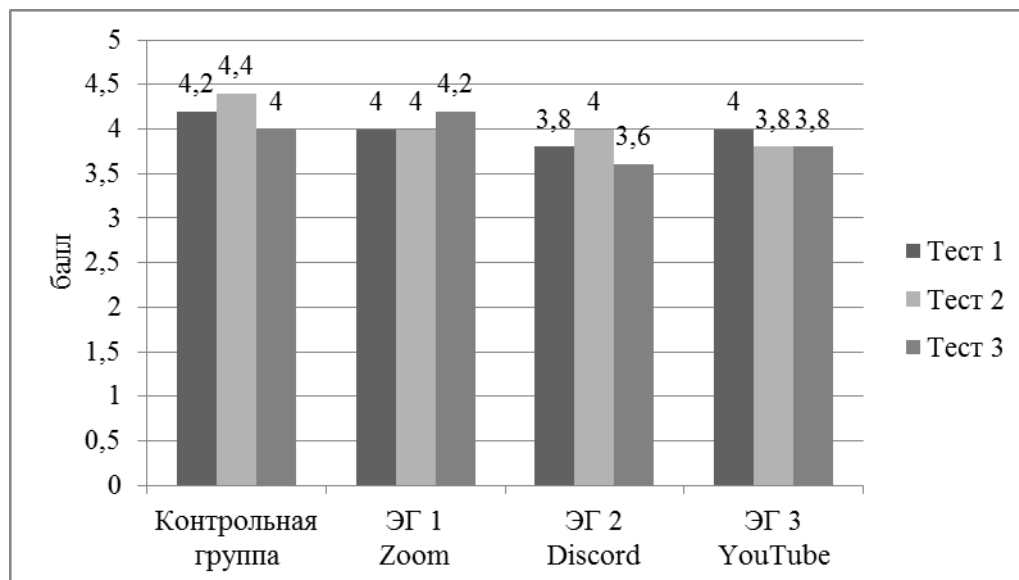


Рисунок 1 – Показатели выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке

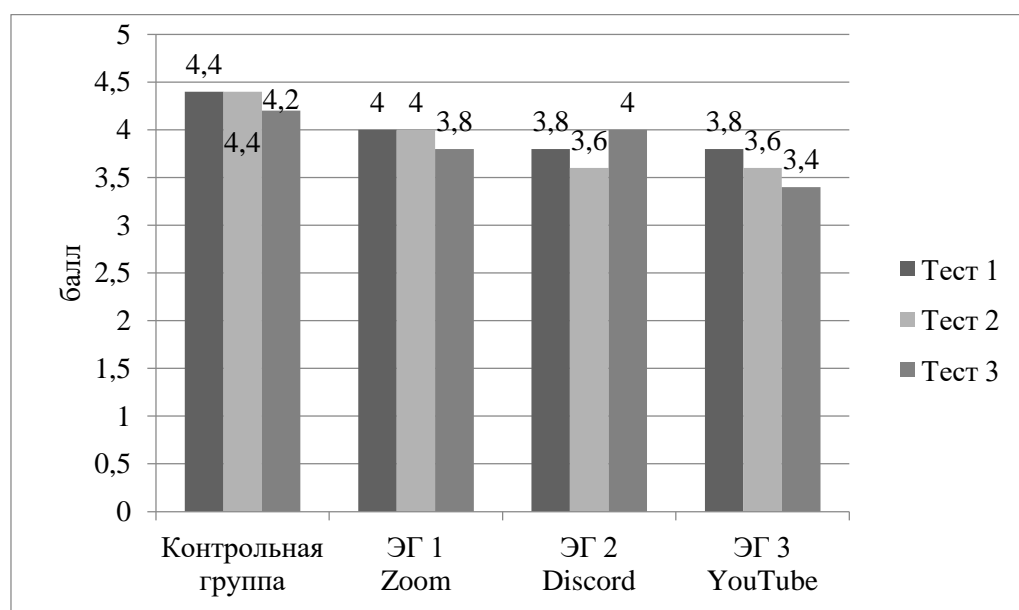


Рисунок 2 – Показатели выполнения специализированных контрольных упражнений

Исходя из полученных данных, представленных на рисунке 1 и рисунке 2, мы можем говорить о том, что, безусловно, показатели выполнения контрольных тестов, как по общей физической подготовке, так и специальной у контрольной группы выше по сравнению с экспериментальными. Это, прежде всего, обусловлено, привычными условиями и форматом проведения учебно-тренировочных занятий. Но, тем не менее, у экспериментальной группы 1 (ЭГ 1), у которой занятия проходили с помощью цифровой платформы Zoom, не значительно отличаются от показателей контрольной группы. Это связано с тем, что абсолютно все двигательные действия, которые давал тренер, он объяснял, показывал и комментировал,

давал четкие организационно-методические указания, что максимально приближено к условиям работы в спортивном зале. Постоянно следил за правильностью выполнения всех действий, в случае обнаружения ошибок, своевременно их исправлял и просил спортсмена выполнить повторно, с соблюдением рекомендаций, которые были даны. Таким образом, занятия проходили под контролем тренера и соблюдением всех требований к тренировочному процессу.

Также стоит отметить, благодаря стабильной работе, своему удобному и понятному интерфейсу, а также хорошему качеству воспроизведения видео и звука не возникало проблем ни на одном занятии, как у тренеров, так и у спортсменов. Но есть и минусы - в бесплатной версии приходилось несколько раз подключаться в конференции, так как время ограничено и составляет сорок минут, из-за чего падала плотность урока. Таким образом, для регулярного использования и, с целью повышения плотности занятия необходима полная версия, где время проведения конференции не ограничивается.

У экспериментальной группы 2 (ЭГ 2) занятия проходили с помощью цифровой платформы Discord, по такой же программе, форме и принципу, что у экспериментальной группы 1. Исходя из результатов, можно предположить, что материал был усвоен не в полной мере, это связано с тем, что видео постоянно «зависало», а также были прерывания связи. Тренеру было крайне неудобно предоставлять, а спортсменам получать материал из-за большого дефекта изображения, и когда включалось видео голос постоянно прерывался. Эта платформа больше подходит для сетевых игр и дистанционного обучения, нежели для реализации тренировочного процесса.

Показатели экспериментальной группы 3 (ЭГ 3), полученные с видеохостинга YouTube, свидетельствуют, что он, не совсем подходит для проведения учебно-тренировочных онлайн занятий, конечно там можно загружать, просматривать, оценивать, комментировать, добавлять в избранное и делиться видеозаписями, но в режиме реального времени, подключиться, не представляется возможным. Из всего перечисленного следует, что на данном видеохостинге невозможно моментально исправлять ошибки, допускаемые спортсменами во время выполнения двигательных действий, что может привести к формированию не правильного навыка. А также загрузка и просмотр видео от каждого спортсмена достаточно долгий и трудоёмкий процесс, требующий много ресурсов.

Таким образом, можно сделать *вывод*, что цифровая платформа Zoom является наиболее удобной и доступной для организации и эффективного проведения, учебно-тренировочных онлайн занятий по фехтованию. И, безусловно, важным условием для реализации тренировочного процесса с помощью информационных технологий является, продуманная, логично выстроенная программа спортивной подготовки и планирование каждого учебно-тренировочного занятия.

Список источников

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник.2-е изд., испр. Москва: Советский спорт, 2004.464 с.
2. Левина И.Л. Дистанционные образовательные технологии в организации онлайн-тренировок / И. Л. Левина // Norwegian Journal of development of the International Science. 2020. № 42.Р. 66.
3. Шаламова О. В. Результаты обучения студентов по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование. Фехтование» с применением дистанционных образовательных технологий / О.В. Шаламова, П.Г. Бордовский // «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики». Серия «Гуманитарные науки». Москва. 2021. № 5. С. 137-140.
4. Шустиков Г. Б. Построение тренировочного процесса фехтовальщиков / Г. Б. Шустиков, В. Г. Федоров, А. В. Деев, О. В. Шаламова. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург : [б.и.], 2020. 130 с.

СЕКЦИЯ 2
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ

УДК 796.922

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Александров Дмитрий Владимирович – магистрант ¹;
Ушаков Виталий Иванович – канд. пед наук, доц. каф.
теории и методики лыжных видов спорта²
^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
¹d.aleksandrov@lesgaft.spb.ru
²v.usakov@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В данной работе теоретически обоснована и экспериментально проверена эффективность средств, методов и организационных форм скоростно-силовой подготовки квалифицированных лыжников в подготовительном периоде. В качестве рабочей гипотезы исследования было сделано предположение о том, что, используя для развития скоростно-силовых качеств квалифицированных лыжников в одном тренировочном занятии статодинамические упражнения в комплексе с динамической силовой тренировкой по одному разу в недельном микроцикле на протяжении подготовительного и соревновательного периодов, мы повысим уровень скоростно-силовой подготовленности лыжников. В работе представлена разработанная методика использования упражнений для развития скоростно-силовых способностей квалифицированных лыжников в подготовительном периоде.

Ключевые слова: лыжные гонки, статодинамические упражнения, динамические упражнения, скоростно-силовые качества, скоростно-силовая подготовленность.

Актуальность. Силовые способности в лыжной гонке лыжников проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей на лыжах оказывают разные факторы, в силу которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей и особенностей организма лыжника. Основным компонентом силовых способностей при передвижении на лыжах является скоростно-силовая выносливость и скоростно-силовые качества, так как результат в лыжных гонках зависит от мощности отталкивания и от способностей спортсмена поддерживать эту мощность на протяжении всей гонки. Оба компонента силы развивается с помощью упражнений с отягощениями. Поэтому умение подбирать оптимальное сочетание объёма и интенсивности в упражнениях с отягощениями, учитывая восстановительный период, является актуальной задачей в профессиональной деятельности тренера [3, 4]. Цель исследования – теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности средств, методов и организационных форм скоростно-силовой подготовки квалифицированных лыжников в подготовительном периоде. В исследовании приняли участие 10 лыжников (6 кандидатов в мастера спорта и 4 спортсменов МС) в возрасте 21-26 лет, женщины. Для проведения исследования был выбран макроцикл (с мая 2020г. по сентябрь 2020 г.) спортсменов-лыжников. Эксперимент проводился в течение 5 месяцев, во время которых испытуемые тренировались по плану, который был предоставлен тренером одной из СДЮСШОР Санкт-Петербурга. Экспериментальная группа выполняла комплекс упражнений по разработанной нами методике,

направленной на повышение скоростно-силовых качеств лыжников. В начале макроцикла все участники прошли предварительное тестирование.

Для экспериментальной группы была предложена следующая организация силовой подготовки. Каждая силовая тренировка состояла из двух частей. В подготовительном периоде (май-сентябрь) спортсмены один раз в микроцикле выполняли силовую тренировку. Вначале тренировки выполняли статодинамические упражнения начиная с продолжительности в 1 минуту, через 15 секунд отдыха. В дальнейшем увеличивая в каждой последующей тренировке время выполнения упражнения и (или) сокращая время отдыха (возможно выполнять комплекс упражнений без отдыха). Вторую часть силовой тренировки начинали со специальных упражнений с небольшими весами (некоторые упражнения со своим весом), выполняя несколько подходов (2-3) через минуту отдыха. В следующих тренировках веса постепенно увеличивались, а количество повторений сокращалось.

Экспериментальный комплекс, используя понятие "тезаурус", включал следующие упражнения статодинамического характера: «велосипед» с именованием исходно положения, «планка» и «боковая планка» с именованием исходно положения, петли TRX. После того как заканчивается статическая часть начинается динамическая скоростно-силовая тренировка, куда входят следующие упражнения: 1. отжимание от брусьев, 2. жим штанги лёжа, 3. французский жим, 4. боковой, либо классический выпад, 5. тяга штанги к груди из положения лёжа на скамейке, 6. становая тяга, 7. упражнения с петлями TRX. Упражнения выполняются 2-3 подхода по 8-12 повторений, через минуту отдыха. Вес отягощения и количество повторений индивидуальны для каждого спортсмена и определяются подготовленностью и состоянием на тренировке. На максимальных силовых тренировках количество повторений уменьшится до 4-6 раз, а вес отягощения увеличится.

В соревновательном периоде такие тренировки не играют такой важной роли, так как основная направленность периода - сохранение и улучшение спортивной формы на протяжении ответственных соревнований. Основная задача физической подготовки состоит в функциональной мобилизации организма спортсмена на предельные напряжения, в достижении и сохранении высшей степени специальной тренированности и поддержании достигнутой общей тренированности [1].

В переходном периоде эти тренировки служат для поддержания формы и выполняются с минимальными весами и временными промежутками и не так часто, как в подготовительном периоде, где закладывается основная скоростно-силовая база [2].

Контрольная группа тренировалась в таком же объеме, что и экспериментальная группа и использовала программный комплекс упражнений.

Методика. В начале подготовительного периода упражнения выполнялись равномерно со слабой интенсивностью в течении 1 минуты с переходом к следующему упражнению за 30 секунд. По мере повышения уровня тренированности постепенно к концу интенсивность выполнения упражнений увеличивалась и сокращалось время для перехода к следующей станции (до 15 секунд). Отдых между сериями всегда составлял 2 минуты. На следующий день после силовой тренировки обе группы выполняли скоростную работу. В зависимости от условий проведения тренировки это была: скоростно-силовая или повторная тренировка на лыжероллерах, либо кроссовая тренировка с ускорениями по 300-500 метров. Также проводилась темповая имитация по рельефу. В процессе соревновательного периода спортсмены контрольной и экспериментальной групп не делают скоростно-силовых тренировок, так как тренер считал, что скоростной подготовки спортсменам достаточно той, которую они получают на соревнованиях. Кроме того, выполнялись специальные упражнения в процессе технической подготовки: передвижение без палок по различному рельефу, передвижение одновременным бесшажным ходом.

В результате тренировки у спортсменов, участвующих в эксперименте, произошли изменения в показателях скоростно-силовых качеств, что отразилось в результатах тестиро-

вания и произошли положительные изменения показателей, полученных в процессе проведенных тестирований и спортивного результата. Об этом свидетельствуют, отраженные в таблице.

Таблица 1 – Результаты прохождения дистанции спортсменами КГ и ЭГ за одну минуту одновременным бесшажным ходом (м)

Группа исследуемых	Май (начало эксперимента) (м)	Июль (м)	Сентябрь (конец эксперимента) (м)
ЭГ (n=5)	231,4 ± 8,5	261,4±7,8	281,1 ± 6,2
КГ (n=5)	224,3 ± 10,1	240,8 ± 6,9	254,6 ± 9,4
P	P ≥ 0,05	P≤0,05	P≤0,05

Таблица 2 – Результаты спортсменов ЭГ и КГ в соревнованиях

Группа исследуемых	Сумма мест В кроссе на 5 км	Сумма мест в гонке на 15 км	Сумма мест
ЭГ (n=5)	26	34	60
КГ (n=5)	41	52	93

Анкетирование тренеров (n=37) по вопросу эффективности предложенной нами методики и желания применять ее в практической деятельности показали, что 80,00% ± 1,33% (81,33% - 79,00% доверительный интервал) тренеров ответили утвердительно. Некоторые тренеры посчитали не только возможным, но и необходимым использовать предложенную нами методику совершенствования скоростно-силовых способностей квалифицированных лыжников. Такое решение тренеры объяснили нестабильными и, чаще всего, отрицательными результатами спортсменов на соревнованиях разного ранга и в разных дисциплинах, а также необходимостью разнообразить силовую подготовку лыжников.

Список источников

1. Гузь С.М. Средства и методы развития силы на этапе предварительной подготовки в силовом троеборье / С.М. Гузь; Карельский гос. пед. ун-т (КГПУ), г. Петрозаводск// Учены записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. N 6 (52). С. 27-32.
2. Зациорский В. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. Зациорский.М.: Советский спорт, 2009. – 159 с.
3. Лисин С.Р. Тренер Большунова использует в подготовке упражнения конькобежцев. Мы сходили на силовую тренировку группы Бородавко/https://matchtv.ru/skiing/matchtvnews_NI1422520_Trener_Bolshunova_ispolzujet_v_podgotovke_uprazhnenija_konkobezhcev_My_skhodili_na_silovuju_gruppy_Borodavko (дата обращения: 19.11.2021).
4. Плохой В. Н. Тренировка молодых лыжников-гонщиков // Лыжный спорт.<https://www.skisport.ru/articles/read/99024/>(дата обращения: 29.01.2022).

УДК 796.83

О НЕОБХОДИМОСТИ УЧЕТА МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ БОКСЕРОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ В ПРАКТИКЕ ПОВЫШЕНИЯ МОБИЛЬНОСТИ ИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Бакулев Михаил Сергеевич – ст. преп. каф. теории и методики бокса, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного проблеме оптимизации процесса технико-тактической подготовки боксеров различных весовых категорий. Доказано, что повышение мастерства боксёров должно строиться на объективной информации о взаимосвязях его компонентов с общими и специальными способностями. Впервые на примере выполнения базовых ударов в условиях функциональной нагрузки дается анализ межмышечных механизмов реализации действий боксерами разных весовых категорий. На основе данных исследования выявлены факторы, предопределяющие успешность технико-тактических действий спортсменов разных весовых категорий в боксе.

Ключевые слова: бокс, весовые категории спортсменов, мобильность технических действий, базовые удары, межмышечная координация

Введение. Общеизвестно, что одним из путей повышения эффективности тренировки боксеров является индивидуализация и дифференциация учебно-тренировочного процесса [1]. Она возможна только на основе изучения различий физической, технико-тактической, психологической и других сторон подготовленности боксеров, а также их морфофункциональных особенностей.

В настоящее время накопилось довольно много отдельных фактов, свидетельствующих о существовании заметных различий в подготовленности боксеров, вызванных преимущественно морфофункциональными особенностями спортсменов и особенно весом тела [2,3]. При этом, проблему оптимизации невозможно решить без понимания биомеханизмов реализации технических действий в условиях влияния различных функциональных нагрузок у боксеров разных весовых категорий.

Однако на данный момент остается нерешенным противоречие между наличием различий в содержании соревновательной деятельности боксеров разных весовых категорий, с одной стороны, и отсутствием объективных данных о факторах эффективности технико-тактической деятельности, с другой. Именно это указывает как на актуальность выбранной направленности исследования, так на необходимость поиска научно-обоснованных путей оптимизации технико-тактической подготовки боксеров разных весовых категорий.

Организация и методы исследования. Целью исследования являлось выявление особенностей межмышечной координации высококвалифицированных боксеров разных весовых категорий при выполнении базовых ударов как факторов повышения мобильности технико-тактических действий.

В процессе исследования применялся комплекс современных научных методов, позволявший осуществить системный анализ обозначенной проблемы и поиск адекватных путей ее устранения: анализ специальной литературы и программных документов; педагогические наблюдения; метод бесконтактного исследования видеоряда движений; метод поверхностной электромиографии; метод стабилотрии; проектирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе анализа специальной научно-методической литературы было выявлено, что практически не рассматриваются особенности функциональной подготовки боксеров различных весовых категорий в аспекте совершен-

ствования их технико-тактической результативности. Отсутствует объективная информация о межмышечных механизмах эффективного выполнения базовых ударов боксерами разных весовых категорий; информация о влиянии функциональных нагрузок на межмышечную координацию боксеров различных весовых категорий; для представителей различных весовых категорий в боксе отсутствуют методики позволяющие повысить мобильность технико-тактических действий на основе сбалансированного и обоснованного применения всего разнообразия базовых ударов независимо от уровня функциональной нагрузки. Это снижает эффективность тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности спортсменов.

В связи с этим был осуществлен сбор и системный анализ объективных характеристик результативности базовых ударов, с последующей конкретизацией факторов, предопределяющих успешность соревновательной деятельности боксеров различных весовых категорий. Регистрация показателей, характеризующих физиологические, стабилметрические и биомеханические особенности ударов осуществлялась без предварительной нагрузки и после функциональной нагрузки на вестибулярный аппарат и сердечнососудистую систему, позволяющих выявить особенности адаптации и биомеханизмы ударов. Установлено, что предварительная нагрузка, приближенная к условиям соревновательной деятельности, по-разному влияла на боксеров и определяла различия в длительности ударов. Так при выполнении прямого удара в тяжелом весе увеличение длительности наблюдалось после любой нагрузки. В среднем весе при выполнении удара снизу. В легком весе ухудшение происходило только после вестибулярной нагрузки относительно продольной оси вращения. Статистический вывод подтверждает данную закономерность (таблица 1).

Таблица 1– Достоверность различий в продолжительности ударов боксеров разных весовых категорий в стандартных условиях и после нагрузки

вес	№п/п	Тестовое задание	Прямой удар	Боковой удар	Удар снизу
легкая	1	без предварительной нагрузки	-	-	-
	2	после наклонов головы вперед	0,0002*	0,4332	0,0652
	3	после наклонов головы влево/вправо	0,0001*	0,3732	0,0002*
	4	после поворотов головы направо/налево	0,0001*	0,0899	0,0001*
	5	после нагрузки	0,0001*	0,0002*	0,0001*
средняя	1	без предварительной нагрузки	-	-	-
	2	после наклонов головы вперед	0,0558	0,2989	0,0001*
	3	после наклонов головы влево/вправо	1,0000	0,9909	0,0001*
	4	после поворотов головы направо/налево	0,0405*	0,0002*	0,0002*
	5	после нагрузки	0,0051*	0,0001*	0,0001*
тяжелая	1	без предварительной нагрузки	-	-	-
	2	после наклонов головы вперед	0,0002*	0,0001*	0,0039*
	3	после наклонов головы влево/вправо	0,0001*	0,0002*	0,5513
	4	после поворотов головы направо/налево	0,0001*	0,0001*	0,6519
	5	после нагрузки	0,7851	0,0001*	0,5142

Примечание* – различия достоверны при $p < 0,001$

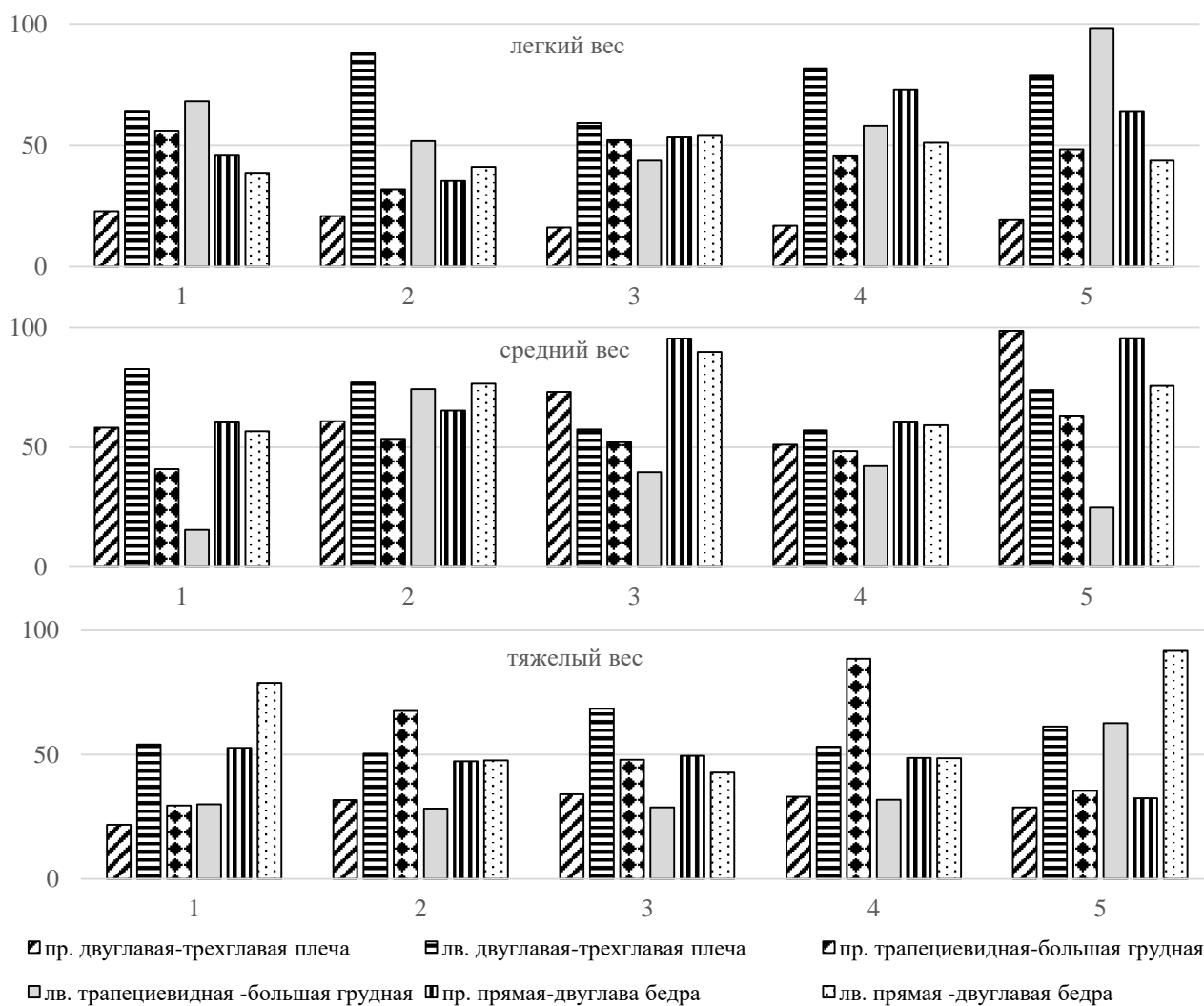
Анализ динамики показателей угловых скоростей свидетельствовал, что наибольшая стабильность показателей характерна для легкого веса, при этом наибольшему влиянию подвержены угловые скорости в боковом ударе и ударе снизу. В угловых ускорениях была выявлена противоположная тенденция. Наибольшие изменения фиксировались в прямом ударе. При этом в боковом ударе практически не менялись ускорения точек в легком весе, а в ударе снизу более стабильны были показатели в среднем весе. Это указывало на то, что под влиянием нагрузок изменялась не только точность базовых ударов, но и скорость их реализации. Как следствие различия в динамике перемещений звеньев тела боксеров разных весовых категорий, отражалось и на показателях стабиллометрии, информирующих об устойчивости тела в условиях функциональной нагрузки. Так наивысшие показатели качества функции равновесия при выполнении ударов, независимо от направленности вестибулярной нагрузки, были зафиксированы в средней весовой категории, а самые низкие - в легкой и тяжелой.

Эффективность реализации двигательной программы боксерами различных весовых категорий, как производная оптимальной активации мышц, оценивалась в процессе анализа показателей характеристик электрической активности. Установлено, что при выполнении базовых ударов в условиях вестибулярной нагрузки свидетельствовал динамика показателей максимальной амплитуды турнов электрической активности мышц боксеров различных весовых категорий не идентична. Так в легком весе значительно повышается активация мышц рабочей руки, в среднем весе – добавляется активность большой грудной мышцы левой стороны тела, а в тяжелом – дельтовидных мышц левой и правой рук и большой грудной правой стороны тела. При этом средняя амплитуда турнов электрической активности мышц имела выраженную тенденцию к повышению после функциональной нагрузки во всех весовых категориях боксеров.

Расчет и анализ реципрокности мышц, характеризующей межмышечную координацию в процессе реализации двигательных задач, позволил установить, что в большинстве случаев данная характеристика мышц после нагрузки имела тенденцию к повышению, что приводило к снижению динамики – скорости технических действий: в первую очередь, в среднем весе, затем в тяжелом и менее всего – легком (рисунок 1).

Кроме этого, корреляционный анализ взаимосвязи показателей реципрокности мышц и межзвенных углов в суставах тела, характеризующих точность базовых ударов, показал, что повышение функциональной нагрузки приводит к увеличению этой зависимости до 36%. Например, в прямом – после кардионагрузки, в боковом – после всех нагрузок, а в ударе снизу – только после вестибулярных нагрузок.

С целью анализа рациональности и стабильности активации мышц при выполнении базовых ударов в боксе спортсменами различных весовых категорий анализу была подвергнута интегрированная биоэлектроактивность мышц. Наибольшее воздействие функциональной нагрузки на данную характеристику было зафиксировано в легком весе, затем – в тяжелом, и в меньшей – в среднем (таблица 2).



Примечание. Характер нагрузки: 1- без предварительной нагрузки; 2- после наклонов головы вперед; 3-после наклонов головы влево/вправо; 4 - после поворотов головы направо/налево; 5 - после циклической нагрузки

Рисунок 1 –Реципрокность мышц при выполнении прямого удара без предварительной нагрузки и после нее боксерами разных весовых категорий (%)

Таблица 2 – Динамика показателей интегрированной биоэлектроактивности мышц боксеров разных весовых категорий при выполнении базовых ударов (N=12, мкВ)

вес	удар	без предвари- тельной нагруз- ки	после наклонов головы впе- ред	после накло- нов головы влево/вправо	после поворо- тов головы направо/налево	после цик- лической нагрузки
		мкВ	±%	±%	±%	±%
тяже- лый	прямой	6120,67	10,6	16,1	14,8	13,1
	боковой	6739,6	-3,0	6,2	-4,3	6,0
	снизу	8183,01	-8,8	-16,8	-14,7	-31,9
средний	прямой	2064,22	6,7	22,3	-3,4	8,3
	боковой	2578,13	-1,8	-2,4	-21,4	-13,7
	снизу	2942,92	-7,5	-43,5	-34,2	-31,5
легкий	прямой	1642,03	45,5	45,7	34,5	27,8
	боковой	2154,35	4,1	24,1	9,7	13,1
	снизу	2188,93	-6,1	15,0	-6,3	-2,0

Обобщив полученные данные по биомеханическим исследованиям, было установлено, что:

1. Результативность решения двигательных программ базовых ударов в боксе обеспечивается оптимальной активацией мышц и надежным положением тела спортсмена.

2. Для каждой из весовых категорий характерны особенности функциональной адаптации к нагрузкам, влияющие на мобильность базовых ударов:

- в легком весе достоверно снижаются длительность прямого удара после любой нагрузки, в боковом ударе достоверно увеличивается длительность только после кардионагрузки, а в ударе снизу длительность устойчива только к вестибулярным нагрузкам, связанным с вращением относительно поперечной оси;

- в среднем весе все базовые удары, выполняемые после вращений относительно продольной оси или кардионагрузки, увеличивают свою длительность, а длительность удара снизу достоверно увеличивается после всех видов нагрузки;

- в тяжелом весе после всех видов нагрузки характерно снижение скорости выполнения бокового удара, скорости выполнения всех ударов после вращения относительно поперечной оси, но стабильно лучшее выполнение удара снизу.

3. Функциональная адаптация к вестибулярным и кардионагрузкам определяет межмышечную координацию и интегрированную биоэлектроактивность мышц боксеров при выполнении всех базовых ударов.

4. Повышение эффективности базовых ударов должно быть сопряжено с формированием функциональной адаптации спортсмена, обеспечивающей адекватность межмышечной координации двигательным задачам и повышение мобильности технико-тактических действий.

На основании полученных данных было выполнено проектирование методики, которое предполагало последовательное и пошаговое выполнение операций, обеспечивающих обоснованность и управляемость процесса технико-тактической подготовки высококвалифицированных боксеров.

В процессе формирующего педагогического эксперимента было доказано, что сбалансированность, мобильность и результативность применения базовых ударов в моделируемых условиях у боксеров экспериментальной группы стала достоверно выше, что свидетельствовало о росте их технико-тактической подготовленности.

Заключение. Таким образом, в результате выполненного научного исследования были получены новые данные, которые подтвердили необходимость учета в тренировочном процессе как внешних, так и внутренних характеристик успешности технико-тактических действий боксеров различных весовых категорий. Установлена специфика проявления внешних (кинематических, стабилографических) и внутренних (физиологических) характеристик базовых ударов у высококвалифицированных боксеров разных весовых категорий, являющаяся основой для методического обеспечения процесса коррекции технико-тактической подготовки и повышения эффективности соревновательных действий в боксе. На основе конкретизации объективных факторов эффективности реализации базовых ударов тренерам предложены алгоритмы повышения мобильности технико-тактических действий высококвалифицированных боксеров разных весовых категорий. Тренировочный процесс высококвалифицированных боксеров разных весовых категорий дополнен критериями оценки спортивной формы, объективно характеризующими мобильность их технико-тактических действий.

Список источников

1. Бакулев С.Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксера / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, А.С. Саввина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Т. 20.2006. С.1-9.

2. Горстков Е.Н. Особенности методики тренировки боксеров тяжелых весовых категорий : автореф. дис.... канд. пед. наук / Е.Н. Горстков. М., 1983. 26 с.,

3. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н.Остьянов. М.: Олимп. лит-ра, 2011. С.65-78.

УДК 796.8

ПЕРСПЕКТИВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОПУСКНОЙ СПОСОБНОСТИ МОЗГА СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

Бакулев Сергей Евгеньевич – д-р пед наук, проф., проф. каф. теории и методики бокса им. ЗТ СССР А.Н. Кудрина¹;

Аимбетова Наталья Викторовна – ст. преп. каф. теории и методики бокса им. ЗТ СССР А.Н. Кудрина²

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹bakulevse@lesgaft.spb.ru

²ippon-sin@yandex.ru

Аннотация. На современном этапе развития единоборств тактическое мастерство должно являться одним из ключевых компонентов для достижения максимального спортивного результата вне зависимости от квалификации спортсмена. Развитие тактического мышления – это неотъемлемая часть тактической подготовки спортсменов на всех этапах многолетней тренировки. В основе тактического подготовленности лежит пропускная способность мозга. Расширение знаний о пропускной способности мозга в единоборствах позволит повысить эффективность процесса подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Изучение специализированной научной литературы позволило определить степень познаний в исследуемой области и определить перспективы в дальнейшем изучении пропускной способности мозга у спортсменов-единоборцев.

Ключевые слова: тактика, тактическое мышление, пропускная способность мозга, скорость перерабатывания информации, ошибки перерабатывания информации.

Во время тренировочной и соревновательной деятельности будь то боксер, тхэквондист или кикбоксер должен эффективно обработать огромное количество поступающей информации. За данный процесс отвечает пропускная способность мозга.

Цель исследования: Выявить перспективы изучения пропускной способности мозга спортсменов в единоборствах.

Задачи исследования: 1. По данным научной литературы изучить результаты исследования мозга в историческом контексте; 2. Проанализировать сведения об изучении пропускной способности мозга (локализация центров головного мозга, механизмы взаимодействия структур мозга, корреляция с другими способностями...); 3. Изучить методы познания пропускной способности мозга; 4. Выявить перспективы дальнейшего изучения пропускной способности мозга в единоборствах.

В связи с изучением пропускной способности мозга следует затронуть вопрос изучения мозга в целом.

Изучение мозга человека насчитывает многовековую историю, первые упоминания проходятся на шумерскую культуру (4000 г. до н.э.). Ученые Древнего Египта, Древней Индии Древней Греции оставили после себя трактаты о черепно-мозговых травмах и внутричерепной пульсации, о черепных швах, о мозговых оболочках и спинномозговых жидкостях, с описанием отделов мозга и функций мозжечка. Они практиковали трепанацию черепа для профилактики и лечения головных болей. Гиппократ пытался доказать, что ум (интеллект) – то продукт именно мозга. Планов считал, что мозг – это место зарождения всех психических процессов. Эрасиаст и Герофил (медики и анатомы из Древней Греции) оставили после себя трактаты (385-280 гг до н.э.) [1].

Римский хирург Гален (177 г.) написал труд о мозге. Абу Бакр Мухаммад ибн Закария ар-Рази впервые заговорил о черепно-мозговых нервах. Основоположник «научной» анатомии Везалий (1538 г.) исправил более двухсот ошибок в трудах медиков античности, досконально описал строение мозга человека: мозговые оболочки, нервы, гипофиз. Братоломео Евстахио подробно изучил и нарисовал основание мозга, деление на симпатический и парасимпатический отделы. Большой вклад в изучение структур мозга внесли Джулио Чезаре Аранци (1530 – 1589 гг, отрыл гиппокамп, который отвечает за образование эмоций и долговременную память), Костанцо Варолий (изучал в 1573 г. мозжечок и часть заднего мозга, которая отвечает за передачу информации от спинного мозга к головному), Томас Уиллис (изучил и пронумеровал черепные нервы. Данная нумерация применяется и в современной медицине; исследовал артериальный круг в основании мозга.), Жерар Власий (обнаружил и описал паутинную оболочку головного мозга), Хамфри Ридли (впервые описал субарахноидальные цистерны и веревчатое тело, открыл пятый черепной нерв – тройничный нерв и гемато-энцефалический барьер) [1].

В XVIII веке с изобретением микроскопа начинается эра более детального изучения структур мозга. Шарль Лорри обнаружил что повреждения мозжечка рушит координацию движений (1760 г.). Альбрехт фон Галлер (1766 г.) доказал, существование реакций мозга при различных воздействиях на мышцы. Винченцо Малакарне (1776 г.) стал первым, кто полностью описал верно анатомию мозжечка. Феликс Вик-д'Азир, (1786 г.) описал голубое пятно, располагающееся в стволе мозга и отвечающее за реакции тревоги. Луиджи Гальвани продемонстрировал электростимуляцию мышц, эту методику до настоящего времени используют и в медицине, и в косметологии, и в спорте. Иоганн Христиан Рейл исследовал островок Рейля, отвечающий за моторику и частично за вкусовые рецепторы. Самуэль Томас Земмеринг (1800 г.) описывает черную субстанцию мозга, которая отвечает за дыхание, сердечную деятельность, моторику, движения глаз. В XIX веке Луиджи Роландо (1808 г.) описывает центральную кору головного мозга. В 1813 году Вик-д'Азир открывает Ограду – тончайшую часть мозга под корой больших полушарий (ее функции в организме до сих пор оспариваются). Карл Бурдах (1822 г.) изучал поясную кору мозга, контролирующую болевые ощущения и эмоциональные настроения, а также участвующую в процессах памяти. Жан-Батист Буйо (1825 г.) смог локализовать некоторые функции разных частей мозга, в частности доказал, взаимосвязь речевых возможностей с лобной долей мозга. В этом же году физиолог Роберт Тодд описывает функции полосатого тела и рассуждает о роли коры головного мозга в «генерации» эмоций и формировании мышления. В 1848 году Финеас Гейдж лишился большей части лобной доли левого полушария, несмотря на это, он через пару месяцев снова приступил к работе. Травма Гейджа послужила толчком для дальнейшего изучения функций отделов мозга, которые не прекращаются по сей день. Уильям Карпентер (середина века) занимался исследованием рефлексов и доказал, что они берут свое начало не только в спинном мозге, но и в головном. Его разработки продолжил И.В. Сеченов. Благодаря исследованиям Бартоломео Паницца и Ричарда Гешля нам стало известно, что зрительные возможности заключены в задней коре головного мозга (зрительная кора), а слуховые – в коре височной доли. Джексон Джон Хьюлингса описал двигательные центры коры головного мозга [1].

Как сказала Бехтерева Н.П. [2]: «Первый прорыв в изучении мозга был в начале 60-х, двадцатого века». Данный прорыв в изучении мозга ознаменован использованием имплантированных электродов. Это позволило получить подробнейшие сведения о жизни отдельных зон мозга, получены: материалы, позволяющие судить об организации и механизмах деятельности мозга; принципиально новые данные о функциях подкорковых образований и функциональной организации коры; данные об особенностях системы обеспечения мыслительной деятельности; выявлены механизмы самосохранения, надежности и собственной защиты мозга. Опыт этого периода исследований обобщен в большом количестве публикаций, в том числе в монографиях. Второй прорыв в изучении мозга – это современное время [2]. Развитие техники привело к разработке позитронно-эмиссионной томографии, функцио-

нальной магнитно-резонансной томографии, однофотонной эмиссионной компьютеризированной томографии, модернизированной электроэнцефалографии и магнитоэнцефалографии. Подобный технический прорыв позволяет исследовать множественные структуры мозга, одновременно и без непосредственного вмешательства. Уточняются ранее изученные сведения о мозге и дополняются новыми знаниями о структурах, взаимосвязях и функциях мозга и его деятельности. Так, с помощью современных методик выявлено, что при зрительной направленности внимания возбуждение преимущественно сконцентрировано в экстрастриарной коре, а при внимании к слуховым стимулам возбуждены височные области, фронтальная кора, инсула, поясная извилина, чечевицеобразное и хвостатое ядра [2].

Умственная деятельность проявляется в способности человека воспринимать и перерабатывать информацию, принимать решения и действовать. Параметрами умственной работоспособности являются память, внимание, скорость передачи и обработки информации.

Тактика единоборств – это умственная деятельность, направленная на эффективную реализацию техники в поединке. Эффективность решения тактического выбора оценивается правильностью выбора и временем исполнения выбора. В свою очередь эффективность тактики зависит от пропускной способности мозга (способность мозга в единицу времени переработать максимально возможное количество информации). За единицу информации – 1бит/сек, принимается количество информации, которое перерабатывается при выборе 2-х альтернатив [4]. Следует отметить, что величина пропускной способности мозга, как и эффективность тактики складывается из 2-х компонентов: скорости перерабатывания информации и допущенных при этом ошибок.

В основе скорости переработки информации лежат врожденные свойства мозга – лабильность и подвижность нервных процессов, отражающихся в частоте ритма биопотенциалов коры больших полушарий – альфа-ритма. Лабильность и подвижность нервных процессов на 80% генетически обусловлены.

Вероятность принятия правильных решений, в свою очередь, определяется качеством деятельности нервных центров, характером формирования межцентральных взаимосвязей, уровнем возрастного развития коры больших полушарий, созреванием ассоциативных (третичных) полей в нижнетеменных и переднелобных участках мозга, а также интенсивности, концентрации и устойчивости внимания, двигательного опыта, специальной работоспособности и пола [4].

В настоящий момент времени изучены вопросы развития пропускной способности мозга в процессе онтогенеза. В возрасте от 9 до 12 лет происходит быстрый рост межцентральных горизонтальных взаимосвязей корковых нейронов, развитие морфофункциональных взаимосвязей в коре больших полушарий головного мозга и активное развитие ассоциативных областей коры. Так же выявлено, что созревание сенсорных систем завершается, к 12-13-летнему возрасту, а у спортсменов на 2-3 года раньше, чем у нетренированных сверстников. Эти факторы позволяют с 12-летнего возраста эффективно справляться с простыми зрительно-моторными задачами, а с 14-летнего возраста – сложные задачи, возникающие в трудных ситуациях, требующих переработку большого количества информации и выбор действий из 2-х и более альтернатив. Данная способность развивается до 16 лет, но достоверно отличается от показателей взрослых спортсменов [1, 4, 5].

Изучены локации, механизмы получения информации и ее перерабатывания, выбора наиболее адекватного решения и формирования ответных действий. И как следствие механизмы взаимодействия между структурами мозга при решении тактических задач. При решении тактических задач в единоборствах, спортивных играх происходят процессы восприятия сигналов на периферии зрительной сенсорной системы (примерно 80-90% внешней информации). Полученная информация передается по афферентным нервам в проекционные зоны коры больших полушарий, где происходит ее переработка в подкорковых структурах – первичных (проекционных) и полях коры – вторичных (опознающих). В дальнейшем, в нижнетеменных (третичных) полях коры, происходит переход от процессов распознавания образов ситуации к их осмысливанию. В этот момент взаимодействуют сигналы от вестибулярного

аппарата, мышц и кожи, внутренних органов и хранящиеся в памяти навыки моторных действий и тактических комбинаций (большое значение приобретает синхронизация электрической активности различных областей коры больших полушарий: чем стабильнее и сильнее функциональные взаимосвязи корковых центров, тем быстрее и эффективней операционная система мозга находит адекватный ответ). На основе полученных сведений и доминирующей мотивации переднеобочные третичные поля коры осуществляют выбор наиболее адекватного действия и строят программу для ответного действия. Которая по эфферентным путям передается в моторную зону и далее к скелетным мышцам [2, 4].

Выявлено, что с момента восприятия внешней информации до принятия решения затрачивается 50-60% времени от целостного решения тактической задачи. Мастер спорта по боксу затрачивает на опознание финтов или ударов соперника на 1 с меньше, чем менее квалифицированный спортсмен, делает при этом в 2,5 раза меньше ошибок. Чем богаче запас тактических знаний и технических умений, тем эффективнее квалифицированный спортсмен может использовать различные их комбинации и строить на основе процессов экстраполяции новые тактические комбинации в непредвиденных условиях. Процесс автоматизации мыслительных операций, необходим в контактных видах спорта (в боксе, в борьбе, кикбоксинге, фехтовании и др.), так как позволяет многие решения принимать почти мгновенно, а осознавать их уже после выполнения [4]. Ж. Пиаже и Я.А. Пономарев полагают что сенсомоторный уровень интеллекта является базовым. На нем строятся интеллектуальные процессы более высокого уровня. Степень развития сенсомоторного уровня определяет успешность информационной деятельности в ситуациях дефицита времени [3].

В практике некоторых видов спорта получены сведения о величине пропускной способности мозга, ее изменениях в зависимости от цикла тренировки и половых отличий квалифицированных спортсменов. Так, в условиях напряженной спортивной деятельности пропускная способность мозга (бит/с) составляет: у велосипедистов-шоссейников 0,62-0,96; у ориентировщиков 0,84-1,28; у волейболистов 1,7; у баскетболистов 1,66-2,14; у гандболистов 2,33-3,01; у хоккеистов 2,8; у теннисистов 2,38; у футболистов 2,28-3,44; у горнолыжников 3,5; у боксеров и фехтовальщиков 3,81 - 6,32 [4]. Следует отметить тот факт, что время принятия решения увеличивается прямо пропорционально росту количества предъявляемой информации до 3 бит, или 8 альтернатив, а при большем количестве информации резко возрастает и не изменяется, так как человек не способен эту информацию сознательно воспринять. [1, 2, 4]. Этот процесс можно сравнить со зрительным восприятием при передвижении 60 км/ч, когда человек полностью видит окружающую картину, а при увеличении скорости передвижения, зрение фрагментарно передает информацию в мозг, а структуры мозга достраивают самостоятельно окружающую обстановку. При этом мы видим, что у выдающихся спортсменов пропускная способность достигает 4-6 бит/с и более. Встает вопрос – Каким образом мозг эффективно перерабатывает такой объем информации? «Нейрофизиологическое исследование мозговой организации мыслительной деятельности обнаружило множество интересных механизмов и свойств в этой работе мозга. Отдельно нужно рассматривать изменения в электроэнцефалографии, отражающие защитный механизм, способствующий торможению избыточной информации», – Бехтерева Н.П. [2]. В связи с этим ученые изучают теории торможения избыточной информации и параллельного решения задач, разрабатывают компьютерные программы для изучения нового феномена.

Выявлено, что у женщин не только абсолютный показатель пропускной способности мозга является меньшим, чем у мужчин, но и нарастание его в процессе тренировки ниже. Например, у гандболисток на протяжении подготовительного периода пропускная способность мозга возрастает от 2.32 до 2.57 бит/с, а у мужчин-гандболистов за тот же период занятий – от 2.33 до 3.00 бит/с. [4]. В тренировке женщин необходимо учитывать: способность к решению простых задач (лучше решают стандартные задачи, чем мужчины, в том числе и в условиях монотонной работы); учитывать периоды овариально-менструального цикла (наибольшее количество ошибок возникает в менструальную, овариальную и предменстру-

альную фазы); в отличие от мужчин хуже решают сложные тактические задачи в новых и экстремальных ситуациях.

Для изучения пропускной способности мозга человека разработаны специальные корректурные таблицы, наибольшее распространение в исследовательской деятельности используются кольца Ландольта.

Заключение. С одной стороны, в настоящий момент, данная способность мозга достаточно изучена (получены результаты ее развития в онтогенезе; по некоторым видам спорта есть данные корреляционных связей между различными компонентами подготовленности спортсменов; найдены отличия между показателями в различные циклы тренировки и др.). С другой стороны, эти данные в большинстве своем (исключение составляют: результаты исследования сенситивных периодов развития способности; отличительные характеристики особенностей ее развития и проявления между мужчинами и женщинами; механизмы формирования и функционирования мозговой деятельности при решении тактических задач) носят не информативный характер для боксеров, тхэквондистов и кикбоксеров. Для повышения эффективности процесса подготовки спортсменов данных специализаций необходимы собственные исследования.

Анализ диссертационных работ по специализациям бокс, тхэквондо, кикбоксинг показал, что развитию и совершенствованию компонентов тактической подготовленности посвящено достаточно большое число исследований. Но, данные исследования проводились со спортсменами тренировочных групп (3-го года обучения), группами спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Требуются разработки в области развития пропускной способности мозга и других компонентов тактической подготовленности в тренировочных группах, с учетом сенситивных периодов их развития. Так как именно в этот период будет закладываться фундамент для эффективного решения тактических задач в будущем.

Разработана специальная шкала оценок пропускной способности для определения пригодности к некоторым видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, фехтование. В тоже время отсутствует такая шкала в боксе, тхэквондо и кикбоксинге, ее наличие позволит оптимизировать процесс отбора в секции.

Изучение корреляционных связей пропускной способности мозга, ряда психомоторных и координационных способностей, времени формирования навыка, позволят оптимизировать тренировочный процесс, в том числе с позиции тактической подготовки, прогнозировать успешность овладения техникой и тактикой боксеров, тхэквондистов и кикбоксеров.

Список источников

1. Баркер Р. Наглядная неврология: [учебное пособие] /Р. Баркер, С. Баррази, М. Нил / Пер. с англ. Г.Н. Левицкого : под ред. В.И. Скворцовой. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. 176 с.
2. Бехтерева Н.П. Магия мозга и лабиринты жизни / Н.П. Бехтерева. С-Пб. : Нотабене, 1999. 98 с.
3. Муравлев В.В. Психологические закономерности развития информационной работоспособности и сенсомоторная обучаемость : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 19.00.01 / Муравлев Владимир Васильевич ; ФГОУ ВПО Барнаульский педагогический университет. Барнаул., 1999. 24 с.
4. Солодков А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. С-Пб. : С-Пб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 231 с.
5. Терехина Е.Н. Особенности Функционального состояния центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата спортсменов-боксеров в условиях оптимизации тренировочного процесса : автореф. дис. ... канд. биолог. наук : 03.00.13 / Терехина Евгения Николаевна ; ФГОУ ВПО Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск., 2007. 23 с.

УДК 796.83

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЁРОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Белодед Владислав Александрович – преп. каф. теории и методики бокса им. ЗТ СССР А.Н. Кудрина, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, beloded.vlad@bk.ru

Аннотация. Высокий уровень психомоторных способностей боксёров играет определяющую роль в результативности конкурентной соревновательной деятельности. Следовательно, их дальнейшее изучение и анализ их влияния на соревновательный результат является актуальным направлением научно-исследовательской работы на предсоревновательном этапе подготовки боксёров.

Ключевые слова: психомоторные способности, боксёры высокой квалификации, предсоревновательный этап подготовки.

Соревновательная деятельность боксёров высокой квалификации насыщена ориентировочными, исполнительными, корректирующими компонентами индивидуальных технико-тактических действий, некоторые из которых могут быть ошибочными. Причин этому много, начиная от непредсказуемости действий соперника до накопления утомления, снижения концентрации внимания по ходу поединка и т.д. Следовательно, психомоторные профили боксёров позволяют представить более объективную картину причинно-следственных взаимосвязей результативных и не результативных действий, определить корреляционную и факторную взаимозависимость действий и результата с позиции совершенствования индивидуальной манеры ведения боя боксёров.

Психомоторные профили в спорте высших достижений давно находятся в «поле зрения» ведущих ученых в области спорта высших достижений. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сочетание специфических показателей психомоторики в спортивных единоборствах являются значительным резервом роста спортивного мастерства, позволяющим шире и глубже реализовать индивидуальный потенциал спортсмена в условиях контактной конкурентной соревновательной борьбы.

При использовании понятия «психомоторные профили» специалистами (В.А.Таймазов, В.В.Фёдоров и др.) предлагается иметь ввиду психически регулируемые моторные действия, которые обеспечивают поисковую, оперативную деятельность боксёра в ответ на изменяющиеся условия соревновательного противоборства на ринге. В условиях конкурентного поединка боксёров проявляются психомоторные механизмы оценивания не только текущей ситуации противостояния, но и ее прошлого и наиболее вероятного будущего, поиск адекватных этой ситуации решений, реализация оптимального варианта с помощью наработанных технико-тактических действий.

Содержание тренировочного процесса на предсоревновательном этапе подготовки боксёров высокой квалификации, во многом, определяет результат их выступлений на соревнованиях. Проведённый нами анализ выступлений боксёров сборных команд России на чемпионатах Европы и Мира в последние годы позволил выявить характерные тенденции современного олимпийского бокса:

- значительное повышение конкурентности участников Олимпийских Игр и Чемпионатов Мира;
- высокая интенсивность технико-тактических действий (ТТД) на всем протяжении соревновательных поединков;

- демонстрация разнообразия индивидуальных стилей ведения боксерских поединков.

На основании изучения модельных характеристик соревновательной деятельности сильнейших боксеров Мира, нами выявлена значимость «специализированных» спортивно-важных качеств, совокупность которых может быть выражена в психомоторных профилях спортсменов. Результативность боксерских поединков, во многом, определяется своевременным и точным нанесением ударов. В среднем за бой, боксер наносит 240-270 скоростных и силовых ударов, но лишь 60-65% из них достигают цели. При этом, происходит неэффективная потеря энергетических и эмоциональных ресурсов организма боксеров, а отсутствие высокого соревновательного результата часто приводит к завершению спортивной карьеры.

На основании специальной литературы (В.А.Таймазов, С.Е.Бакулев, В.В.Фёдоров и др.), обобщение соревновательной деятельности и системы подготовки сильнейших боксеров в научно-исследовательской работе нами сделан акцент на изучение взаимосвязи индивидуально-стиля спортсменов с показателями их психомоторных способностей на предсоревновательном этапе подготовки.

Как известно, объективными показателями высокого уровня подготовленности боксера является «чувство дистанции», «чувство времени» и «чувство удара». На наш взгляд, не менее важными показателями являются концентрация и объём внимания, а также координация движений боксера в условиях нарастающего утомления.

Для оценки показателей психомоторных способностей боксеров на этапе предсоревновательной подготовки мы использовали психодиагностический комплекс «НС-ПСИХОТЕСТ». Он позволяет проанализировать и обобщить показатели реакции выбора (РВ), реакцию на движущийся объект (РДО), особенности показателей двигательной асимметрии (тейпинг-тест) подвижности нервных процессов в условиях соревновательных нагрузок. Все эти показатели в совокупности влияют на точность нанесённых боксером ударов и объективное состояние подготовленности боксера перед ответственными соревнованиями, что на наш взгляд и является важным резервом в дальнейшем повышении спортивного мастерства. (РДО) показывает уровень подготовленности, проявляемой боксером на ринге в определении дистанции до соперника. (РВ) позволяет анализировать динамику подвижности нервных процессов в условиях соревновательных нагрузок, что позволит спортсмену своевременно нанести эффективный удар. (ТТ) это исследование лабильности (подвижности) нервных импульсов, позволяющее нам наблюдать за функциональным состоянием боксера.

Проведённые нами исследования показателей психомоторных способностей выявили, что для боксёров атакующей манеры ведения боя, средние показатели реакции выбора (РВ) 357 мс., число ошибок 12, количество точных совпадений ведущей рукой в (РДО) 22, что составляет 44%, опережений 18,36%, запозданий 8,16%; не ведущей рукой точных 30,60%, запозданий 5,10%, опережений 15,30%. Количество ударов, показавших в (ТТ) 247 ведущей рукой и 234 не ведущей. А средние показатели реакции выбора боксёров контратакующий манеры ведения боя (РВ) 323 мс., число ошибок 13, количество точных совпадений ведущей рукой в (РДО) 29, что составляет 58%, опережений 15,30%, запозданий 6,12%; не ведущей рукой точных 26,52%, запозданий 5,10%, опережений 18,36%. Количество ударов, показавших в (ТТ) 206 ведущей рукой и 179 не ведущей.

Под влияем «генетического» фактора, специфики и требований тактического стиля, ряда других позиций и условий формируется и корректируется психомоторный профиль боксеров. Как мы выявили, боксер атакующей манеры демонстрирует на ринге непрерывное темповое давление, работу «первым номером», наносит много серийных ударов, обманных действий, финтов, затрудняющих защитные действия соперника. Для его психомоторного профиля, в большей мере, характерны высокие показатели реакции выбора, реакция переключения, теппинг-теста, объема внимания. Боксер контратакующей манеры боя высокой квалификации – иной (типичный) психомоторный профиль. В нем превалирует превосходства различительной чувствительности, антиципирующих реакций (РДО), точности и своевременности реагирования, концентрации внимания, предвидение действий.

Снижение количества преждевременных и запаздывающих антиципирующих реакций, особенно важны в тренировочном процесс при совершенствовании контратакующей манеры ведения боя

Эффективность технико-тактических действий боксера контратакующей манеры ведения боя, как показали и наши исследования, обеспечивают не столько быстрые, сколько своевременные встречные и ответные действия. Своеобразие такой реакции заключается еще и в том, что содержание центрального момента, кроме тонкой дифференцировки временного интервала, может быть и простым и достаточно сложным, аналогичным выше рассмотренным сенсомоторным реакциям. Она является важным перцептивным фактором, определяющим своеобразие, качественные и количественные закономерности всех сенсомоторных функций спортсмена. Демонстрация боксером эффективных технико-тактических действий, умение дифференцировать сенсомоторные реакции невозможно без обостренного «чувства времени», «чувства удара», «чувства дистанции», в совокупности обеспечивают на ринге соревновательный результат.

В настоящее время изучение показателей ведущих боксеров Санкт-Петербурга продолжается, при подготовке к МТ кубка губернатора Санкт-Петербурга, с целью включения в состав сборной команды России. Мы формируем банк данных показателей подготовленности боксеров с дальнейшим их обобщением по результатам соревнований и подготовкой конкретных практических рекомендаций для тренерского состава сборных команд. В дальнейшем, нами запланирован подробный анализ видеозаписей турниров, с участием студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Список источников

1. Становление индивидуального стиля в соревновательной деятельности боксеров на этапе высшего спортивного мастерства / В.А.Таймазов, С.Е.Бакулев, В.В.Фёдоров // Научно-педагогические школы Университета им. П.Ф.Лесгафта.СПб, 2021. С. 43-55.

2. Интеграция компонентов стиля соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / В.А.Таймазов, С.Е.Бакулев, В.В. Фёдоров // Теория и практика физической культуры. 2021. № 10. С. 11-14.

3. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя боксеров на основе психомоторных профилей / В.Фёдоров, В.А. Белодед: сб. материалов по результатам итоговой научно-практической конф. профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г. Санкт-Петербург : [б.и.], 2021. С. 140-143.

УДК 796.41

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК-МНОГОБОРОК В ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ 2022-2024

Ботова Любовь Николаевна – канд. биол. наук., и.о. зав. каф. теории и методики гимнастики, Lnekrasova2014@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5908-964X>¹;

Савельева Лариса Анатольевна – канд. пед. наук, доц. каф. теории и методики гимнастики, botovaliubov@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8987-4008>²

¹Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия;

²НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Трансформация правил соревнований, происходящая каждый олимпийский цикл в частности в спортивной гимнастике, требует от специалистов и тренеров поиска новых путей подготовки спортсменов. С учетом укороченного олимпийского цикла 2022-

2024 оперативный пересмотр содержания соревновательных комбинаций и понимание стратегии подготовки гимнасток-многоборок становится весьма актуальным. Данная работа посвящена обоснованию стратегического подхода к подготовке гимнасток-многоборок к предстоящим Играм XXXIII Олимпиады на основе анализа соотношения результатов финальных соревнований в многоборье и их окончательных оценок в отдельных видах на Играх XXXII Олимпиады. В работе использованы методы анализа видеоматериалов, экспертной оценки и математической статистики, в частности корреляционный анализ (по Пирсону) и однофакторный дисперсионный анализ оценок, полученных 24 финалистками многоборья и 6 лучшими гимнастками.

В результате однофакторного дисперсионного анализа результатов 24 гимнасток было выявлено превосходство окончательных оценок в опорном прыжке относительно других видов многоборья ($p \leq 0,05$), тогда как анализ результатов 6 гимнасток, не допустивших грубых технических ошибок и условно определенных как эталон, выявил значимое превосходство окончательных оценок в опорном прыжке и на разновысоких брусьях ($p \leq 0,05$). Корреляционный анализ показал положительную связь между оценками на разновысоких брусьях и в многоборье, что свидетельствует о значимом вкладе оценок на данном виде в итоговое место.

Изменение правил в цикле 2022-2024 предусматривает снижение оценки D (difficulty, трудность) опорных прыжков, тогда как на других видах многоборья среднее значение оценки D остается практически неизменным, а в отдельных случаях имеет тенденцию к увеличению. Данный факт обращает особое внимание специалистов и тренеров на определение стратегических направлений: повышение качества исполнения на всех видах многоборья, особенно артистической составляющей на вольных упражнениях, также рассмотрение упражнений на брусьях, как «ударного» снаряда в цикле 2022-2024.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, многоборье, гимнастки, олимпийские игры.

Актуальность. Актуальным для тренеров и специалистов в начале нового олимпийского цикла является разработка стратегии подготовки спортсменов к предстоящим Олимпийским играм в соответствии с изменениями правил соревнований (CodeFIG). Изменения правил в спортивной гимнастике направлены не только на повышение зрелищности выступлений и объективности судейства, но и на «выравнивание» оценок на видах гимнастического многоборья, с целью исключения значительного превалирования оценок на одном виде над другим. Коррекция правил для сохранения относительного равенства оценок очень важна, так как, с одной стороны, гимнастки-многоборки, хорошо владеющие упражнениями на видах, изначально имеющих более значимый вклад в окончательный результат в многоборье, заранее будут находиться в более выгодной позиции по сравнению с другими спортсменками, для которых будут «ударными» другие виды многоборья. С другой стороны, анализ изменений CodeFIG, позволяет специалистам наметить стратегический подход к составлению соревновательных программ на основе технического арсенала гимнасток. В последнее время считалось, что существует тенденция превалирования оценок в опорном прыжке [1,2], однако анализ результатов сильнейших гимнасток-многоборок показывает преобладание оценок и на разновысоких брусьях.

На основе анализа результатов Игр XXXII Олимпиады и утвержденных изменений CodeFIG соревнований на олимпийский цикл 2022-2024 можно с достаточной вероятностью говорить о перспективном содержании соревновательных программ гимнасток, возможных резервах повышения окончательных оценок и стратегической подготовке гимнасток-многоборок в данном укороченном олимпийском цикле.

Целью работы является обоснование стратегических направлений подготовки гимнасток-многоборок в олимпийском цикле 2022-2024.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования произведен анализ протоколов результатов соревнований Игр XXXII Олимпиады, анализ видеоматериалов, проведена экспертная оценка соревновательных программ сильнейших гимнасток-

многоборков согласно изменений в правилах соревнований в олимпийском цикле 2022-2024. Для обработки полученных результатов использовался корреляционный анализ (по Пирсону) и однофакторный дисперсионный анализ оценок, полученных 24 финалистами многоборья. Для получения данных о максимально возможных на сегодняшний день сложности гимнастических программ и качестве их исполнения, отдельно рассмотрены результаты 6 лучших гимнасток-финалисток, выступивших без грубых технических ошибок (падений). Данные результаты рассматривались, как эталон и возможный максимум в соответствии с современными требованиями CodeFIG.

Результаты исследования и их обсуждение. При сравнении оценок на Играх XXXII Олимпиады на видах многоборья у финалисток (n=24) выявлены статистически значимые различия между всеми видами ($P \leq 0,01$ и $P \leq 0,05$) с наивысшей оценкой в опорном прыжке, что согласуется с данными исследований Atiković A., Kamenjašević E, 2020, 2021 [1,2] и минимальной оценкой в упражнениях на бревне, что обусловлено большим количеством падений на данном виде. Анализ результатов 6 лучших гимнасток, прошедших финальные соревнования без падений, показал, что наблюдается статистически значимое различие между оценками в опорном прыжке и упражнениях на брусьях с оценками на бревне и вольных упражнениях (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты факторного анализа окончательных оценок финалисток в многоборье на Играх XXXII Олимпиады

Анализируемые показатели	Опорный прыжок	Разновысокие брусья	Бревно	Вольные упражнения
Среднее значение окончательных оценок на видах у финалисток многоборья (n=24), балл	14,278 ±0,11*▲♦	13,72 ±0,19*▲♦	12,72 ±0,19*♦♦	13,22 ±0,11*•▲
Среднее значение окончательных оценок на видах у лучших финалисток многоборья, (n=6), балл	14,578 ±0,17▲♦	14,789 ±0,21▲♦	13,755 ±0,10*•	13,694 ±0,09*•
Вклад оценки на виде в итоговую сумму баллов (n=24), %	26,46	25,44	23,58	24,52
Вклад оценки на виде в итоговую сумму баллов (n=6), %	25,66	26,03	24,21	24,10

Примечания. Статистически значимые различия оценок на видах многоборья относительно оценок: * на прыжке ($P \leq 0,01$) • на брусьях ($P \leq 0,01$) ▲ на бревне ($P \leq 0,01$) ♦ на вольных упражнениях ($P \leq 0,01$), ♦♦ ($P \leq 0,05$).

Таким образом, при рассмотрении результатов финалисток в многоборье (n=24) оценки на бревне и вольных упражнениях значимо ниже, оценок на брусьях и в опорных прыжках, что связано, на наш взгляд, с высокими требованиями к качеству исполнения упражнений на данных снарядах и резким увеличением сложности упражнений на разновысоких брусьях. Именно данный факт, на наш взгляд, послужил основой для снижения оценки D в опорном прыжке на 0,4 балла в олимпийском цикле 2022-2024.

Согласно CodeFIG окончательная оценка состоит из компонентов D difficulty-трудность и E execution - исполнение. Анализ компонентов окончательной оценки является, на наш взгляд, не менее актуальным (таблица 2). Сложность упражнений у финалисток многоборья (n=24) не имеет значимых различий, тогда как у шести лучших спортсменок, значительно выше оценки D на разновысоких брусьях. Оценки за исполнение на снарядах как у всех финалисток многоборья, так и у шестерки лучших имеют значимые различия с оценками в опорном прыжке.

Таблица 2 – Результаты факторного анализа оценок D и E финалисток в многоборье на Играх XXXII Олимпиады

Анализируемые показатели	Опорный прыжок	Разновысокие брусья	Бревно	Вольные упражнения
Среднее значение оценок D на видах у финалисток многоборья (n=24), балл	5,28 ±0,25	5,87 ±0,52	5,31 ±0,39	5,33 ±0,37
Среднее значение оценок D на видах у финалисток многоборья (n=6), балл	5,43 ±0,13*	6,38 ±0,13*▲♦	5,72 ±0,11*	5,53 ±0,16*
Среднее значение оценок E на видах у финалисток многоборья (n=24), балл	9,02 ±0,17*▲♦	7,85 ±0,59*	7,41 ±0,61*	7,94 ±0,35*
Среднее значение оценок E на видах у финалисток многоборья (n=6), балл	9,18 ±0,14*▲♦	8,41 ±0,29*♦	8,04 ±0,22*♦	8,23 ±0,13*

Примечания. Статистически значимые различия оценок на видах многоборья относительно оценок: * на прыжке ($P \leq 0,01$) ● на брусьях ($P \leq 0,01$) ▲ на бревне ($P \leq 0,01$) ♦ на вольных упражнениях ($P \leq 0,01$), ** ($P \leq 0,05$).

Таким образом можно заключить, что значимое отличие окончательной оценки у финалисток в многоборье (n=24) в опорном прыжке обусловлено высокой оценкой за качество исполнения (оценка E), тогда как у лучших гимнасток (n=6) значимое отличие наблюдается как оценки E в опорном прыжке, так и оценки D на разновысоких брусьях.

Изучив изменения CodeFIG в олимпийском цикле 2022-2024 для определения объема изменений и потребности в корректировке соревновательных программ гимнасток, был проведен сравнительный анализ оценок D 6 лучших финалисток в многоборье на Играх XXXII Олимпиады и их пересчет по правилам цикла 2022-2024 (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнительный анализ оценок D 6 лучших финалисток в многоборье на Играх XXXII Олимпиады и их пересчет по правилам цикла 2022-2024

Анализируемые показатели	Опорный прыжок	Разновысокие брусья	Бревно	Вольные упражнения
Среднее значение оценки D у лучших гимнасток (n=6) 2017-2021	5,43 ±0,12	6,38 ±0,12▲	5,72 ±0,10	5,53 ±0,15
Среднее значение оценки D у лучших гимнасток (n=6) 2022-2024	5,03 ±0,12*	6,32 ±0,10▲	5,80 ±0,11	5,45 ±0,23

Примечания. * Статистически значимые различия оценок на виде многоборья между оценками по правилам соревнований 2017-2021 и оценками за соревновательные комбинации по правилам 2022-2024 ($P \leq 0,05$); ▲ Статистически значимые различия оценок на видах многоборья ($P \leq 0,05$).

Согласно данным таблицы 3 выявлено, что, анализируя соревновательные программы гимнасток по правилам 2017-2021 и 2022-2024 годов значимые различия наблюдаются лишь в опорном прыжке. Это обусловлено снижением оценки D всех опорных прыжков на 0,4 балла в новом олимпийском цикле. Тенденция к превалированию оценки D на разновысоких брусьях сохраняется, что по-прежнему дает преимущество гимнасткам, для которых данный вид является «ударным».

Это подтверждают и результаты корреляционного анализа, которые указывают на наличие значимой сильной положительной связи 0,730 между рангами на брусьях и в многоборье (для сравнения: опорный прыжок 0,600, бревно 0,617, вольные упражнения 0,654). Анализ нововведений в правилах соревнований в цикле 2022-2024 выявил следующие основные направления возможных изменений компонентов окончательной оценки (D и E):

- повышение требований к танцевальным элементам (прыжкам и поворотам) на бревне и вольных упражнениях вероятно приведет к снижению оценок E и D;
- повышение требований к артистизму в вольных упражнениях вероятно приведет к снижению оценки E;

- повышение требований к качеству выполнения соединений может привести к снижению оценок E и D;

- надбавка 0,2 балла при выполнении соскоков трудностью 0,4 балла и выше даст возможность повысить оценку D на бревне и вольных упражнениях, на брусьях большинство гимнасток данный резерв уже использует.

Выводы. Для исключения снижения окончательных оценок на видах многоборья, необходимо выявление резервов повышения качества исполнения соревновательных программ гимнасток-многоборок и их сложности. Подобный подход позволяет обозначить следующие стратегические направления подготовки гимнасток к Играм XXXIII Олимпиады:

1. В опорных прыжках наиболее вероятным резервом является повышение качества их исполнения, в свою очередь резкое увеличение сложности прыжка (на 0,4 балла) в короткое время является менее перспективным, но не исключается.

2. В упражнениях на разновысоких брусьях резервом является повышение качества исполнения соревновательных программ. С учетом значимого превалирования оценки D на данном снаряде относительно оценок D на других снарядах как в цикле 2017-2021, так и в цикле 2022-2024, особенно на фоне снижения оценки D на опорных прыжках, данный вид остается стратегически значимым для подготовки гимнасток-многоборок.

3. В упражнениях на бревне пересмотр требований к исполнению танцевальных элементов и соединений приводит к необходимости повышения качества их исполнения. Резервом повышения оценок D может являться как повышение качества выполнения танцевальных элементов и надежности соединений, так и повышение сложности соскоков до 0,4 балла и выше.

4. Резервом сохранения на прежнем уровне и повышения оценки E в вольных упражнениях является улучшение качества построения композиции, хореографии и выполнения танцевальных элементов. Резервом повышения оценки D выступает наличие завершающего акробатического элемента программы трудностью 0,4 балла и выше.

Список источников

1. Atiković A. et al. Differences between all-around results in women's artistic gymnastics and ways of minimizing them //Baltic Journal of Health and Physical Activity. 2020. Vol. 12. №. 3. С. 80-91.

2. Atiković A., Kamenjašević E. The prediction of all-around event final score based on D and E score factors in women's artistic gymnastics //Science of Gymnastics Journal. 2021. Vol. 13. №. 1, P.47-58.

УДК 796.966

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Бордовский Павел Георгиевич – канд. пед. наук, доц., доц.
каф. биомеханики¹;*

*Романов Михаил Иванович – каф. теории и методики хоккея²
^{1,2}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

¹pbord@bk.ru, <http://orcid.org/0000-0003-3792-8753>

²9045846703@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0001-5974-1186>

Аннотация. В игровых видах спорта не всегда получается объективно оценить результат выступления в соревнованиях. Проблема объективности оценки заключается в том, что победа или поражение в конкретном матче не всегда в полной мере отражают уровень подготовленности спортсмена.

Ключевые слова: хоккей; соревновательная деятельность; показатели технико-тактических действий; регистрация и оценка.

Соревновательная деятельность является ведущим видом деятельности профессионального спортсмена, вот почему для объективной оценки уровня подготовленности, прежде всего, именно соревновательная деятельность должна быть подвергнута всестороннему анализу.

Введение. Существует ряд способов для оценки уровня технико-тактической подготовленности спортсмена: экспертное оценивание; педагогическое тестирование; регистрация и оценка технико-тактических действий хоккеистов непосредственно во время проведения хоккейного матча.

По мнению В.П. Савина [1], метод экспертного оценивания недостаточно объективен, поскольку основывается на субъективном мнении экспертов-наблюдателей. Оценка уровня технико-тактической подготовленности при помощи специальных тестов имеет сложности в реализации на основании невозможности моделирования игровых ситуаций в стандартных условиях при осуществлении тестирующих процедур.

Точнее и объективнее оценить уровень технико-тактической подготовленности можно при помощи педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью. Ещё в 80-х годах 20 века была разработана и экспериментально проверена методика педагогических наблюдений с четырёхрядной шкалой оценок эффективности технико-тактических действий хоккеистов. Эксперты, работающие с данной методикой, имеют возможность оценить каждое технико-тактическое действие хоккеиста в зависимости от условий его выполнения и сложившейся в результате выполненного технико-тактического действия игровой ситуации [2].

Количество и качество выполненных технико-тактических действий позволяет получить достаточно большой объём первичных данных, на основе анализа которых появляется возможность рассчитать интегральные показатели игровой деятельности хоккеиста.

К интегральным показателям отнесены:

- объём (общее количество технико-тактических действий, выполненных за игру);
- плотность (количество выполненных технико-тактических действий в минуту);
- качество (разность положительно и отрицательно оцененных технико-тактических действий);
- брак (сумма баллов отрицательно оцененных технико-тактических действий);
- коэффициент эффективности (отношение суммы баллов положительно оцененных технико-тактических действий к общей сумме баллов, умноженное на 100%).

Предлагаемая методика позволяет достаточно объективно оценить, как рассчитываемые интегральные показатели соревновательной деятельности, так и каждое отдельно взятое технико-тактическое действие: обводку; передачу; приём; бросок; отбор.

Регистрация и оценка технико-тактических действий (ТТД) предполагает наличие 5 экспертов-наблюдателей, каждый из которых ведёт протокол хоккеиста определённого игрового амплуа (два защитника, два крайних нападающих и центральный нападающий). Таким образом, каждый эксперт имеет возможность вести четыре протокола и выполнить оценку количества и качества выполнения технико-тактических действий всех 20 полевых игроков. Если у нас имеется достаточное количество подготовленных экспертов-наблюдателей, аналогичным образом мы сможем получить сведения и об игре хоккеистов команды соперников.

Было выполнено научное исследование с целью изучения практики применения различных информационных технологий в процессе подготовки квалифицированных хоккеистов. В процессе проведения исследования применялись принципы системного подхода, комплексности и функциональности. Системный анализ позволил выделить основные виды подготовки хоккеистов и связанные с ними информационные технологии, а комплексный подход был применён при обработке различных характеристик выполняемых технико-

Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

тактических действий игроков и функциональности оценки этих характеристик с помощью компьютерных технологий [3].

На современном этапе развития информационных технологий стала возможной разработка компьютерной программы, позволяющей выполнять фиксацию и оценку ТТД на экране ноутбука (планшета). Такая программа была разработана доцентом кафедры биомеханики НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург П.Г. Бордовским.

Программа представляет собой таблицы в формате MicrosoftExcel с открытыми кодами, созданные для каждого полевого игрока. Оператор наблюдает за игрой в ходе проведения матча и в случае выполнения игроком какого-либо технико-тактического действия ставит ему соответствующую отметку в таблицу. При этом автоматически подсчитываются такие показатели как объём, качество, брак и эффективность (рисунок 1).

№ игрока	Период 1 Игрок	Прием		Передачи			Обводка			Броски			Отбор			VTT	Кач.	Брак	Эф-ть
		Простой	Сложный	Простая	Сложная	Острая	Длинная	Короткая	Силовая	Простой	Сложный	Головой	Перехват	Выбивание, вбрасывание	Силовое Ед-во				
79																12	17	8	68
1																			
2	Выполнил и создал		1																
3	оптимальный										1								
4	момент (+)										1								
5																			
1																			
2	Выполнил и не			1											2				
3	создал (+)								1	1									
4																			
5																			
1																			
2	Не выполнил без		1																
3	последствий (-)																		
4																			
5																			
1																			
2	Не выполнил с																		
3	тяжелыми																		
4	последствиями (-)																		
5																			
Σ Пол.	Действия	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	2	0	0	8			
	Баллы	2	2	0	0	3	2	0	0	3	0	3	2	0	0	17			
Σ Отр.	Действия	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	4			
	Баллы	2	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	8			

Рисунок 1 – Интерфейс программы регистрации ТТД хоккеистов

После окончания матча тренер получает в своё распоряжение сводную таблицу с результатами ТТД хоккеистов, отражающими объём, качество, брак и эффективность каждого игрока по периодам и за всю игру. В случае необходимости такая информация может быть предоставлена тренеру в первом или во втором перерывах.

Результаты регистрации и оценки технико-тактических действий хоккеистов на одном из матчей Чемпионата мира представлены на рисунке 2.

Дата: 10.05.2016		Матч: Чемпионат Миц Словакия - Германия															
Номер	роль	1 период				2 период				3 период				Игра			
		VTT	Кач.	Брак	Эф-ть	VTT	Кач.	Брак	Эф-ть	VTT	Кач.	Брак	Эф-ть	VTT	Кач.	Брак	Эф-ть
79	нап. центр.	12	17	8	68	7	10	9	53	1	2	0	100	20	29	17	63
14	защ. прав.	8	17	8	0	1	2	0	100	0	0	0	0	9	19	8	75
22	нап. прав.	4	7	3	70	0	0	0	0	3	4	0	100	7	11	3	79
83	нап. лев.	1	1	0	100	1	0	3	0	1	2	0	100	3	3	3	50
10	нап. прав.	4	3	2	60	9	18	1	95	5	10	3	77	18	31	6	84
25	нап. центр.	1	1	0	100	7	11	9	55	6	11	4	73	14	23	13	64
52	защ. лев.	1	1	0	100	3	6	0	100	3	6	0	100	7	13	0	100
13	нап. лев.	6	12	0	100	6	10	3	77	1	1	0	100	13	23	3	88
2	защ. лев.	5	6	1	86	2	4	0	100	2	3	0	100	9	13	1	93
8	защ. лев.	9	18	0	100	1	3	0	100	1	2	0	100	11	23	0	100
21	нап. центр.	3	16	0	100	5	5	6	45	3	3	3	50	11	24	9	73
65	нап. лев.	2	6	0	100	2	3	3	50	4	4	5	44	8	13	8	62
26	защ. прав.	6	12	4	30	4	5	3	63	5	11	3	79	15	28	10	73
41	нап. лев.	1	2	0	100	6	9	3	75	3	3	3	50	10	14	6	75
15	защ. лев.	10	17	6	74	3	7	0	100	0	0	0	0	13	24	6	80
59	нап. прав.	2	5	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	2	5	0	100
62	защ. лев.	2	1	3	75	4	7	3	70	0	0	0	0	6	8	6	57
61	нап. прав.	4	13	3	81	4	3	9	25	3	5	3	63	11	21	15	58
15	защ. прав.	1	1	0	100	0	0	0	0	1	1	0	100	2	2	0	100
51	защ. лев.	5	8	3	73	1	3	0	100	0	0	0	0	6	11	3	79

Рисунок 2 – Результаты регистрации и оценки ТТД

Помимо оперативности, важным преимуществом программы является её открытость и наглядность, что позволяет оперативно, без привлечения квалифицированных программистов настраивать программу «Под себя».

Современные программы, основанные на автоматической видеофиксации игровых моментов (StevaHockeyPro, InStat и др.) имеют ряд преимуществ. Эти программы позволяют:

- произвести легкую сортировку событий по заранее созданным категориям;
- выполнить анализ ТТД в различных игровых эпизодах;
- учитывать статистические показатели в течение длительного времени;
- создавать архивные подборки игровых эпизодов;
- получать быстрый доступ к файлам.

Такой набор, несомненно, полезных функций не может не отразиться на стоимости программы, которая составляет весьма значительную сумму, оплатить которую могут позволить себе лишь профессиональные хоккейные клубы.

Выводы. 1. При выборе программ информационного сопровождения процесса подготовки хоккеистов следует использовать бесплатные общедоступные программы.

2. Отдавать предпочтение программам с открытыми кодами, модернизация и настройка которых доступна обычным пользователям, имеющим минимальный уровень специальной подготовки.

3. Использование программ с открытыми кодами позволяет адаптировать систему под конкретные задачи, стоящие перед тренерами и командами.

Список источников

1. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Савин.М.: Издательский центр «Академия», 2003.400 с.

2. Ишматов Р.Г. Использование инновационных технологий в планировании, реализации и контроле тренировочного процесса квалифицированных хоккеистов: учебное пособие / Р.Г. Ишматов, М.И. Романов, С.Р. Герсонский, В.А. Кузьмин; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.СПб.: [б.и.], 2021. 104 с.

3. Бордовский П.Г. Современные информационные технологии в хоккее / П.Г. Бордовский, Т.К. Сахарнова, В.В. Филатов, М.И. Романов // Теория и практика физической культуры. 2021. №5. С. 109-110.

УДК 796.526

ТЕХНИКА РАБОТЫ РУК В СКАЛОЛАЗАНИИ

*Волохин Михаил Кириллович – магистрант¹;
Соловарова Елена Владимировна – тренер-преподаватель²;
Гусева Мария Сергеевна – студент³;
Губова Ольга Викторовна – преп. каф. теории и методики керлинга⁴*
*^{1,3,4}НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия;
²«ЦФКСиЗ» Московского района, Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье ставится задача детализации классификации движений в скалолазании. Актуальность темы обосновывается отсутствием единой классификации технических действий скалолазов. Методы, с помощью которых проводилось исследование: теоретический анализ литературных источников, педагогические наблюдения, анализ фотоматериалов, беседы с тренерами и спортсменами различного уровня, анкетирование, экспертная оценка, математическая статистика. В результате проделанной работы были составлены схемы, описывающие возможные варианты работы рук, работы кисти. Проведен анализ существующих русскоязычных и англоязычных классификаций и результат представлен в виде блок-схем, собирающих всю классификацию воедино. Благодаря созданной классификации можно проследить все типы технических действий скалолазов взаимосвязи. Появившиеся схемы вносят конкретику в существующие классификации.

Ключевые слова: классификация движений в скалолазании, работа кисти, работа рук, сдваивание.

В первоначальных источниках [11] рассмотрены 5 вариантов работы кисти (рисунок 1).

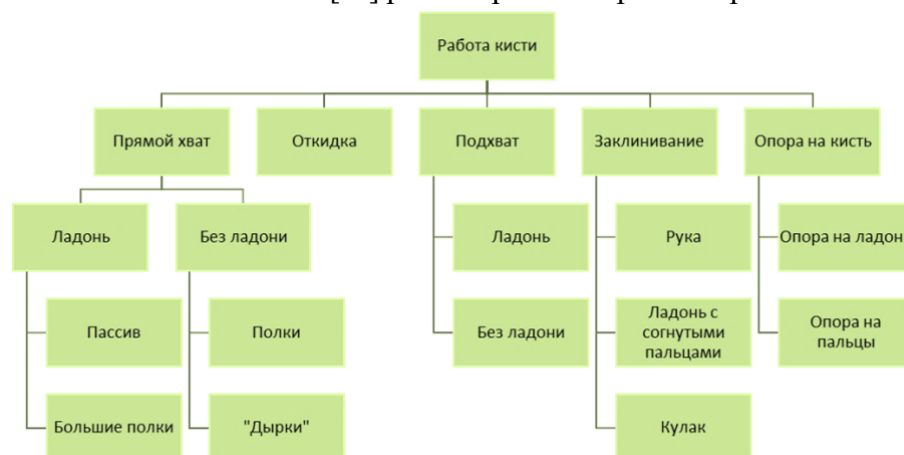


Рисунок 1 – Работа кисти

Прямой хват [2, 10, 11, 23, 24] представляет собой взятие зацепа сверху. Может быть использован, как со всей ладонью, так и только пальцами. От вида зацепа зависит тип хвата.

Большие полки и пассивы рекомендуется брать прямым хватом с ладонью. А «дырки» и обычные полки прямым без ладони (Рисунок 1).

Откидка [2, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 17, 24, 23, 25, 29, 30, 31]. Зацеп используется сбоку на уровне пояса и выше. Туловище должно быть максимально прижато к стене. Откидки обычно позволяют отклониться в сторону и дотянуться до следующего зацепа [2].

Подхват [2, 9, 10, 11, 17, 23, 24, 29, 30, 31] используется на перевернутом вниз зацепе, который может быть различной формы и размеров: от совсем маленького до огромного. Зацеп берется рукой снизу. Позволяют при высоко поднятых ногах дотянуться до высоко расположенного зацепа [4, 14]. Подхват может разделяться на хват с ладонью и без (рисунок 1). Подхват с ладонью применяется на больших зацепах. Подхват без ладони часто применим на сложных маршрутах и представляет собой использование небольших зацепов.

Одной из основных техник трещинного лазания является заклинивание (защемление) [11, 14, 24] кистей рук, ступней (или других частей тела) в трещинах для обеспечения захвата. Просунув ладонь в щель и, сложив ее лодочкой, можно обеспечить надежное сцепление руки с камнем. Большой палец используется сообразно ситуации – под остальными пальцами или рядом с ними. Вставлять ладонь можно большим пальцем вверх или вниз. Последнее положение не слишком удобное, но делает защемление более надежным.

Щели поставляются природой во всех видах и размерах – от таких тонких, что туда с трудом что-нибудь забьешь, до огромных каминов, вылезти которые можно лишь, распираясь всем телом. Но так как скалолазы также различных размеров, то искусство щелевого лазанья полностью зависит от соответствия этих параметров [13].

Прохождение щелей включает в себя несколько разных их типов: микротрещины (щель под пальцы), «больше пальца», щель под ладонь [18] под руку (заклинивание кисти) – [2, 18, 27], под кулак (заклинивание кулака) [2, 18], шире кулака, распирание руками, рука + рука, рука + кулак, кулак + кулак [13].

Заклинивание руки в щели подразделяется на разные виды и используется в зависимости от размера щели и положения тела на стене. Заклинивание руки необходимо, когда нужно хорошо расположиться и отдохнуть. Ладонь с согнутыми пальцами чаще всего используется при недостаточном размере щели для кулака. Заклинивание кулака имеет более распространенное использование, т.к. можно использовать его в двух положениях (Рисунок 1).

Опора на кисть (Рисунок 1) может быть как на ладонь, так и на пальцы. Используется при переносе общего центра тяжести в сторону выкатывающей ноги.

Движение спортсмена по трассе зависит как от обособленной деятельности каждой руки спортсмена, так и от скоординированной работы двух рук (Рисунок 2).

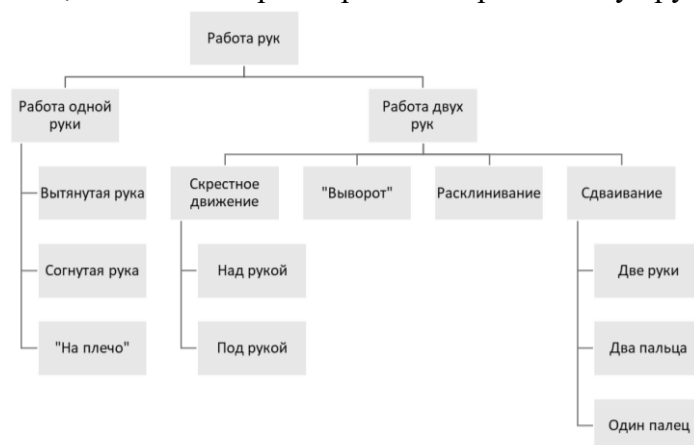


Рисунок 2 – Работа рук

При прохождении трассы рука скалолаза постоянно находится в определенной позиции. Рука может быть вытянутой, согнутой, а также находится в позиции «на плечо».

В зависимости от угла наклона, размера зацепов, сложности перехватов на трассе спортсмен может использовать различные варианты скоординированной работы двух рук: скрестное движение, выворот, расклинивание.

Понятие вытянутая рука [6, 11, 19, 21, 22, 25, 26] подразумевает под собой лазание с прямыми руками. Такая работа руки используется при выполнении длинных перехватов, при работе на пассивах, при рабочем восстановлении. При выполнении длинных перехватов вытянутая рука позволяет достать отдаленный зацеп. Вытянутая рука оптимально загружает откидку. При отдыхе на вытянутую руку приходится минимальная нагрузка, одновременно происходит растяжение мышц, способствующее восстановлению.

Согнутая рука [11, 19, 21, 22, 24] представляет собой движение с согнутой руки в сторону следующего зацепа. Согнутой рукой спортсмен притягивает себя к уже взятому зацепу, поднимая центр тяжести выше для совершения следующего перехвата.

«На плечо» (Gaston) – это противоположность откидке. В откидке хват ориентирован так, чтобы зацеп тянули на себя. Gaston при этом ориентирован на боковую силу, но вместо откидывания требует толчка. Положение – похоже на открытие дверей лифта; локти согнуты и направлены в сторону, а пальцы направлены наружу. [11, 24, 25, 29, 30].

«Крыло летучей мыши» («цыплячьи крылышки») [16, 26] используется, когда хват начинает ослабевать, запястья напрягаются, а локти отходят от стены. Достаточно выгодная позиция, отчасти компенсирующая потерю силы хвата. Но при использовании этого хвата трудно выполнимы динамические движения и динамические перехваты.

Скрестное движение – движение, при котором левая рука находится правее правой и наоборот [4, 5, 8, 9, 11, 12, 15, 17, 20, 22, 24]. Такие движения используют, чтобы избежать смены рук на зацепе, т.е. исключить лишние перехваты и соответственно сэкономить силы.

Скрестное движение может выполняться двумя способами: под основной и над основной рукой. Выполнение движения под рукой выгодно при спуске. В этом случае вторая рука не мешает и позволяет выполнять далекие движения. Аналогично при движении вверх крест выполняется над рукой. При движении траверсом (в сторону) скрестное движение выполняется как над, так и под рукой, в зависимости от расположения зацепов.

«Выворот» по сути является модификацией скрестного движения, как отдельный элемент техники выворот выделен только у Соловаровой Е.В. [11]. При «вывороте», в отличие от скреста, под рукой проходит не только вторая рука, но и голова и корпус спортсмена. Движение сложнее, чем скрестное, т.к. требует полного обратного раскручивания.

Расклинивание встречается только в одном российском источнике [11]. При использовании расклинивания руки спортсмена располагаются на разных сторонах щели и как бы растягивают щель в противоположные стороны (иногда говорят, что щель берут «на разрыв»). Руки используют движение «на плечо».

На основании проанализированных материалов расширена классификация техники работы рук – добавлено сдваивание.

Сдваивание (matchinghands) встречается только в одном зарубежном источнике [29]. В российской классификации никто не рассматривал данное движение. Сдваивание – совмещение рук на одной зацепе. Сдваивание позволяет переходить с зацепа на зацеп, чтобы легче было взять следующий. На больших зацепках легко совмещать руки и пальцы, поскольку они будут располагаться рядом.

На меньших краях сложнее сдваиваться. Для этого нужно держать первую руку сбоку от зацепа и держаться за него всего двумя пальцами. Затем поднять другую руку и тоже взять зацеп двумя пальцами. В некоторых случаях на сложных маршрутах, возможно, придется отрывать один палец от зацепа, а затем заменять его другим пальцем (рисунок 2).

По результатам исследования была проведена экспертная оценка (таблица 1). Эксперты по 5-ти бальной шкале оценивали схемы работы кисти и рук.

Таблица 1 – Экспертная оценка разработанной классификации

№	Эксперт	Оценивание классификации по пятибалльной шкале							
		Прямой хват	Подхват (работа кисти)	Заклинивание	Опора на кисть	Работа рук	Скрестное движение	Сдвигание	Среднее
1	К-ов В.О.	4	4	5	5	5	5	4	4,57
2	Н-ко О.А.	5	4	5	5	5	5	5	4,86
3	С-ва Е.В.	5	5	5	5	5	5	5	5
4	З-ва И.Р.	5	5	5	5	5	5	4	4,86
5	А-ов Р.А.	5	5	4	5	5	5	5	4,86
6	А-ов С.С.	4	5	5	5	5	5	5	4,86
7	К-ов Е.И.	5	4	5	5	5	5	5	4,86
8	Н-ин О.Я.	5	5	5	5	5	5	5	5
9	К-ов И.А.	5	5	5	5	5	5	5	5
10	Х-ва С.С.	5	5	5	5	5	5	5	5
11	П-ко А.	4	5	5	4	5	5	5	4,71
12	М-ин К.	5	5	5	5	5	5	5	5
13	С-ов С.	5	5	5	5	5	5	5	5
14	К-ва А.	5	5	5	5	5	5	5	5
15	Д-на Л.	5	5	4	5	5	5	5	4,86
Выборочное среднее значение экспертных оценок		4,80	4,80	4,87	4,93	5,00	5,00	4,87	4,90
Стандартное отклонение (σ)		0,40	0,40	0,34	0,25	0,00	0,00	0,34	0,16

Как видно из таблицы, значения стандартного отклонения имеют небольшую величину (0,40; 0,34; 0,25; 0,00; 0,16). Небольшое стандартное отклонение указывает на то, что данные группируются вокруг среднего значения. Следовательно, значения экспертных оценок не сильно отклоняются от среднего значения. Таким образом, экспертные оценки подтверждают правильность созданной классификации.

Заключение. Экспертная оценка ведущих тренеров по скалолазанию показывает, что классификация движений кисти и рук, предлагаемая в данной работе, соответствует существующей практике тренировочного процесса. В результате исследования была разработана схема работы кисти и рук, даны описания дополнительных движений и использования комбинаций пальцев. Данные схемы и описания движений призваны помочь в процессе обучения начинающих скалолазов элементарным двигательным действиям и совершенствованию техники скалолазов более высокого уровня.

Список источников

1. Звягинцева Т.В. Дополнительная общеразвивающая программа «Юный скалолаз». Направленность: физкультурно-спортивная / Т.В. Звягинцева. М.: ГБОУ «Школа №2120», 2016. с. 22
2. Кризи М. Скалолазание: курс тренировок от А до Я / Малькольм Кризи. М.: Эксмо, 2013. 128 с.
3. Миллер Н.Я. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Маугли» для детей среднего и старшего возраста / Н.Я. Миллер. АГО: МБДУ «Детский сад «Журавушка»», 2018. 94 с.
4. Новикова Н.Т. Особенности силовой подготовки скалолаза. / Н.Т. Новикова // Вопросы физического воспитания студентов: межвузовский сборник, выпуск XXXIII/ под ред. А.И. Зорина. СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2009. С. 105-111

5. Першин В.Н. Дополнительная предпрофессиональная программа по скалолазанию для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (период базовой подготовки) / В.Н. Першин, Е.В. Деулина. Екатеринбург: МБОУ ДО СДЮСШОР горных видов спорта, 2016. 33с.
6. Пиратинский А.Е. Подготовкаскалолаза / А.Е. Пиратинский. М.: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
7. Приданникова Н.Ф. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами скалолазания» / Н.Ф. Приданникова. Каменск-Уральский: Средняя школа №21, 2019.12 с.
8. Программа спортивной подготовки по виду спорта скалолазание. Красноярск: МБУ ДО «СДЮСШОР имени В.Г. Путинцева», 2018. 107с.
9. Сергеева С.Н. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное скалолазание» / С.Н. Сергеева. Рубцовск: МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий», 2017. 62 с.
10. Слепнева Е.Л. Обучение скалолазанию в детском саду для детей старшего дошкольного возраста / Е.Л. Слепнева. Екатеринбург: МАДОУ – детский сад №24, 2019.19с.
11. Соловарова Е.В. Классификация движений в скалолазании: методическое пособие. СПб, ООО «Оникс», 2014. 64 с.
12. Тогункова П.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» / П.В. Тогункова, Соловьева А.С. СПб: ГБУ ДО «Центр детского (юношеского) технического творчества Колпинского района Санкт-Петербурга, 2019. 164 с.
13. Хастон С. Техника трещинного лазания / Стиви Хастон // Риск онсайт.2009. №38. 36 с.
14. Хаттинг Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Гарт Хаттинг; пер. с англ. К.Ткаченко. М.: Изд-во ФАИР, 2006. 98 с.: ил. ISBN: 5-8183-1156-2, 978-5-8183-1156-2.
15. Goddard D. Performance rock climbing / Dale Goddard and Udo Neumann – Stackpole Books, Mechanicsburg, Pa. 1993. 145 p. ISBN: 0-8117-2219-8
16. Horst E.J. Training for Climbing: The Definitive Guide to Improving Your Climbing Performance / Eric J. Horst – Falcon, 2002.224 p. ISBN: 0762723130, 9780762723133.
17. Кичкайло А. Уроки: Видыперехватов, хватовпальцамииназваниязацепов. Ч. 6 / А.Кичкайло // <https://krasrocks.ru/2015/06/uroki-vidy-perexvatov-xvatov-palcami-i-nazvaniya-zacepov-chast-6/> - 04.06.2015.
18. Кожевников А. Щелевое лазание: техника / А. Кожевников // <http://proclimbing.ru/?p=424> – 23.02.2011.
19. Курс по скалолазанию : материал с сайта Федерации альпинизма и скалолазания города Астаны // <https://rocksport.kz/kurs-osnovy-skalolazaniya-zanyatie-2> - 08.02.2017.
20. Лазание по щелям с параллельными стенками // <http://www.activeclub.com.ua/modules.php?name=Pages&pa=showpage&pid=14156> - 25.05.2014
21. Пегг, Д. Для победы нужна не только сила / Д. Пегг пер. М. Кострова // http://www.mountain.ru/climber/training/2004/secrets/index_2.shtml - 06.12.2004
22. Семенов, А. Техника скалолазания. Инструкция / А. Семенов // <https://www.rock-climbing.ru/blog/tag/%d1%82%d0%b5%d1%85%d0%bd%d0%b8%d0%ba%d0%b0-%d1%81%d0%ba%d0%b0%d0%bb%d0%be%d0%bb%d0%b7%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d1%8f/> - 16.03.2020.
23. Скалолазание как вид спорта // https://proextrim.com/moutains/rock_climbing/tekhnika-razryady.html - 04.10.2013.
24. Федченко М.Э. Техника лазания. Часть II / М.Э. Федченко // <https://ru-mo.ucoz.ru/publ/19-1-0-544> - 12.11.2007.
25. Climbing Techniques and Moves // <https://www.rei.com/learn/expert-advice/climbing-techniques.html> - 15.08.2016.

26. Dr. Jared Vagy. Injury-Free Movement for Rock Climbers : материал с сайта Climbing Magazine // <https://www.climbing.com/skills/injury-free-movement-for-rock-climbers/>. - 4.05.2016.
27. Ellison J. Climbing Techniques: How to Hand Jam. Conquer hand cracks with this guide to better technique / Julie Ellison // <https://www.climbing.com/skills/climbing-techniques-how-to-hand-jam/> - 18.09.2017.
28. Green S. Nine Basic Types of Climbing Handholds / Stewart Green // <https://www.liveabout.com/basic-types-of-climbing-handholds-755334> - 23.06.2018.
29. Green S. Six Basic Finger Grips for Face Climbing / Stewart Green // <https://www.liveabout.com/six-basic-finger-grips-face-climbing-755397> - 30.12.2018.
30. Markey D. Climbing Moves, Holds, & Technique: The Beginner's Guide / Danaan Markey // <https://www.99boulders.com/climbing-moves-holds-and-technique> - 27.02.2018.
31. Rock Climbing Technique // <https://rockandice.com/how-to-climb/rock-climbing-technique/> - 16.09.2016.

УДК 796.015.12

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ

Волыхина Наталия Александровна – канд. пед. наук, доц. каф. теории и методики фигурного катания и конькобежного спорта, НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В работе раскрыты основные вопросы развития и совершенствования равновесия у юных фигуристов. В результате исследований были подобраны информативные тесты, позволяющие объективно оценивать состояние функции фигуриста – равновесие, сократить и оптимизировать сроки обучения, служащие ориентиром для отбора детей в тренировочные группы и составления комплексов направленного развития и совершенствования равновесия.

Ключевые слова: равновесие, специальные упражнения, тестирование физических способностей – равновесия.

Введение. Фигурное катание на коньках предъявляет специфические требования к равновесию.

В совершенствовании функции равновесия большое значение имеет тренировка и в частности, использование различных средств физического воспитания. Исследования статического и динамического равновесия у детей от 4 до 6 лет позволили выявить улучшение с возрастом всех показателей, характеризующих функцию равновесия. При этом было отмечено, что наиболее интенсивное развитие происходит в 5 лет.

Уже на начальном этапе обучения юных фигуристов, в тренировочном процессе подготовительного периода уделяется много времени на развитие равновесия. С выходом на лёд у детей должно складываться представление о малой площади опоры (лезвие конька). И самые простые движения могут вызывать большие сложности в выполнении. При исполнении даже самых простых упражнений, фигурист постоянно удерживает устойчивое положение тела [1].

Сложные условия исполнения элементов предъявляют повышенные требования к равновесию. С повышением спортивного мастерства элементы не представляют сложности в выполнении, что говорит о точности сохранения равновесия [3].

Следовательно, развитие функции равновесия в подготовке фигуристов является необходимым условием для совершенствования мастерства.

Методика. Исследование проводилось в сентябре 2020 г. – марте 2021 г. Были обследованы фигуристы 5-6 лет. Всего обследовано 20 человек.

Исследования по 4 тестам проводились до тренировки:

1. Поза Ромберга – удержание равновесия в одноопорном положении с закрытыми глазами;
2. Стойка на двух ногах, ступни на одной линии, друг за другом, глаза закрыты;
3. Проба Яроцкого – вращение головой в левую сторону;
4. Проба Яроцкого – вращение головой в правую сторону [2].

Между испытаниями был включен перерыв для отдыха в 20 минут.

Результаты исследования. В результате проведенного исследования были получены следующие результаты: определен уровень развития равновесия у юных фигуристов по 4 тестам. В таблице 1 представлены результаты тестирования испытуемых.

Таблица 1 – Таблица нормативных показателей по данным тестам у юных фигуристов 5-6 лет (n=20)

Тесты	Поза Ромберга (сек)	Стойка на 2 ногах, ступни на 1 линии, друг за другом (сек)	Проба Яроцкого	
			В правую сторону	В левую сторону
$\bar{X} \pm S \bar{x}$	11,5 ±0,27	13,5 ±0,54	86,7±24,46	74,4±2,83

Таким образом, исследование, проведенное по тестам, говорит о недостаточном уровне развития равновесия у юных фигуристов, фактические результаты проведенных тестов оказались ниже нормативных показателей. Это говорит о том, что в тренировочном процессе недостаточно уделяется внимания развитию функции равновесия.

В результате проведенных исследований были предложены 6 комплексов упражнений на равновесие. Они разработаны на основе средств и методов совершенствования равновесия, педагогических наблюдений за тренировочными занятиями фигуристов. Приведенные комплексы упражнений можно использовать как аналоги комплексов для развития равновесия тела. Все упражнения, входящие в комплексы, выполняются в зале. Целесообразнее применять комплексы направленного развития равновесия в подготовительном и восстановительном периодах тренировочного процесса подготовки юных фигуристов.

Комплекс 1

1. Стойка на одной ноге. Маховые движения руками вверх – вниз: попеременно; свободная нога может быть в различных положениях;
2. стойка на одной, повороты туловища;
3. стойка на одной, вторая – впереди, руки на пояс;
4. полуприседания и приседания;
5. стойка ноги скрестно, руки в стороны. мах в сторону, стоящей впереди ногой до касания носком ладони;
6. стойка немного наклоняясь вперед. Согнутую левую ногу быстро поднять вперед до отказа, не отпуская руку с голеностопного сустава;
7. стоя на правой ноге, поднять вперед согнутую левую ногу и отводить колено наружу, нажимая левой рукой на колено, а правой – поднимая пятку вверх. То же с др. ноги;
8. О.С. подняв согнутую ногу в сторону, взять одноименной рукой спереди за стопу (пятку), удерживая стопу рукой, выпрямить ногу в сторону вверх, свободная нога в сторону;
9. стойка на одной, вторая – впереди согнута, руки за голову: поднимая согнутую ногу вверх и наклонять вперед, коснуться коленом груди. То же вставая на носок;

10. стойка на одной, вторая – в сторону, руки в различных положениях. Круговые движения прямой ногой, вперед, назад. Руки в стороны, на пояс;

11. О.С. одновременные махи ногой вперед и наклон туловища назад, руки в стороны (до горизонтального положения);

12. О.С. приседание на одной ноге, вторая – выпрямлена.

Комплекс 2

1. Из упора на коленях, поднимая левую ногу назад, левую ногу назад, левую руку вперед, поворот туловища влево;

2. стойка на коленях, руки вниз (или вверх). круговые движения туловищем, наклоны вперед, вправо, назад, влево;

3. стойка на колене, вторая – вперед, руки вверх, ладони вперед:

- пружинящие наклоны вперед, доставая носок руками;

- то же с захватом голени руками, доставая лбом колено;

4. полушпагат, руки за голову:

- пружинящие наклоны назад;

- повороты туловища;

5. упор присев на левой, правая – вперед. смена положения;

6. из положения приседа, выпрямить правую ногу вперед, держать равновесие.

Комплекс 3

1. Мгновенные остановки в стойке на одной во время ходьбы, бега;

2. прыжки на одной вперед, назад, в стороны;

3. «бой петухов». Подскакивая на одной ноге, руки скрещены на груди или за спиной, столкнуть партнера, чтобы он встал на две ноги;

4. стоя друг против друга, носки вместе, столкнуть партнера с места толчком ладоней;

5. то же в приседе, полуприседе;

6. стойка лицом друг к другу. партнер правой рукой держит левую ногу партнера. приседание;

7. прыжки с продвижением вперед на одной колене, другая сзади согнута, за нее берется стоящий сзади, его левая рука лежит на плече стоящего впереди.

Комплекс 4

1. Ходьба на носках на гимнастической скамейке, бревне;

2. то же в различных положениях руки (за спиной, за головой, на поясе);

3. ходьба по бревну боком скрестным шагом;

4. ходьба по бревну с поворотом вокруг себя;

5. ходьба по бревну спиной вперед;

6. ходьба по бревну с мячом:

-перекладывая мяч из рук в руку вокруг головы;

-ловля мяча после удара о пол;

7. ходьба по бревну в полуприседе;

8. ходьба по бревну партнеров, навстречу друг другу, с расхождением при встрече любым способом;

9. упор сидя на бревне. поднимание и опускание ног;

10. из седа на бревне, держать носками снизу, лечь и снова прийти в сед.

Комплекс 5

1. Стойка на одной, пятка другой у колена, глаза закрыты;

2. О.С. быстро повернуться на 360° и встать с закрытыми глазами;

3. О.С. наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;

4. ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами;

5. ходьба и бег с поворотами на 360° (повороты по сигналу);

6. продвижение вперед прыжками на одной ноге с поворотами на 90°, 180°, 360°;

7. переступание на месте с поворотом, при этом голова вращается влево;

8. кувырки вперед и назад;
9. кувырки вперед (назад) со вставанием на одну ногу. Стойка на одной, глаза закрыты;
10. бег – кувырок вперед – бег.

Комплекс 6

1. Подъём на носки;
2. стойка на одной. повороты туловища влево, вправо;
3. pistolетик (садиться и вставать);
4. стоя на одной. обхватить другой и немного, наклоняясь выпрямиться, не опуская руки;
5. круговые движения туловищем, стоя на коленях;
6. полушпагат, руки за голову:
 - наклоны назад;
 - повороты туловищем;
7. прыжки из pistolетика в pistolетик;
8. ласточка и pistolетик с различными положениями рук;
9. стойка лицом друг к другу. партнеры правой рукой держат левую ногу, приседания;
10. стойка на одной ноге, пятка другой у колена, глаза закрыты (поза ромберга) держать;
11. прыжок в один оборот и встать с закрытыми глазами;
12. выполнение простого поворота на 180°, 360° в остановку равновесия на одной ноге (другую ногу назад – вверх, в сторону, вперед). зафиксировать положение на одной, затем на другой ноге;
13. после прыжка (шагом или перекидным) встать в равновесие на одной ноге с последующим подниманием на носок;
14. бег с поворотами на 360° вправо и влево;
15. из положения наклона вперед четыре поворота на 360° в темпе один поворот в секунду. после выполнения задания сохранить устойчивое равновесие;
16. из наклона вперед, руки на коленях, поворот переступанием на 360°. Упражнение выполнять по 5 раз в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки удерживать равновесие 3 – 5 секунд;
17. О.С. прыжками выполнять 5 поворотов на 360° – два кувырка вперед – поворот кругом и шагом вернуться в О.С. [1, 3].

Разработанные комплексы упражнений на формирование устойчивости были внедрены в тренировочный процесс юных фигуристов. И экспериментально проверены методом тестирования в конце этапа обучения. Результаты этого тестирования представлены в таблице 2. Занятие до эксперимента проводилось по обычной схеме обучения юных фигуристов. Занятия во время эксперимента строились с учётом внедрения в тренировочный процесс разработанных комплексов упражнений. После 3 месяцев занятий, группа была протестирована.

Таблица 2 – Таблица результатов испытуемых после проведенного эксперимента (n=20)

Тесты	Тесты			
	поза Ромберга (сек)	стойка на 2 ногах, ступни на 1 линии, друг за другом (сек)	Проба Яроцкого	
			в правую сторону	В левую сторону
$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$	13 ±0,4	15 ±0,94	99,3±2,01	111,3±2,83

Сравнивая таблицы 1 и 2 оказалось, что результаты группы испытуемых значительно улучшились и практические не имеют отклонений от данных таблицы 5, различие статистически достоверно при $P < 0,05$.

Из рис. 1 видно, что использование разработанных комплексов оказало благотворное влияние на развитие равновесия. Из чего можно сделать вывод об эффективности его использования, а значит этот комплекс может быть использован в дальнейшем, в тренировочном процессе.

Заключение

1. В ходе исследований было выявлено, что фактические результаты проведенных тестов оказались ниже нормативных показателей. Это говорит о том, что в тренировочном процессе недостаточно уделяется внимания развитию равновесия;

2. Для совершенствования равновесия необходимо постоянно включать в тренировочный процесс средства развития равновесия. Специальное развитие качества равновесия в юном возрасте приведет к быстрому росту спортивного результата. Включение в учебный процесс направленного развития способности удерживать равновесие, окажет положительный эффект;

3. Приведенные в работе 6 комплексов упражнений можно использовать как аналоги комплексов для развития способности удерживать устойчивое положение тела в подготовительном и восстановительном периодах тренировочного процесса подготовки юных фигуристов 5 – 6 лет.

Список источников

1. Апарин В.А. Основы начального обучения фигурному катанию на коньках: учеб.-метод. пособие/В.А. Апарин.Спб.: [б.и.], 2010. 39 с.

2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ В.И. Дубровский. 2-е изд., доп.М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 512 с.

3. Ланцева Н.А. Обучение фигурному катанию на коньках детей младшего школьного возраста в условиях массовых форм подготовки : учеб.-метод. пособие / Н.А. Ланцева, В.А. Апарин ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2011. – 86с.

УКД796.912.012.66

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДДЕРЖЕК И СПИРАЛЕЙ В СИНХРОННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО МАСТЕРСТВА

Войнова Мария Михайловна – ст. преп. каф. теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Новая система предполагает, надбавка или снижение за качество исполнения элементов. Новая шкала изменила базовую стоимость элементов. Количество надбавок – ГОЕ было от -3, +3, а стало от -5 до +5. Выполнения спиралей и поддержек на высоких скоростях требует совершенствования скоростно-силовых качеств фигуристок, координационных способностей. Результаты контрольных прокатов «Парадиз» в начале сезона 2020-2021, показали, необходимость в модернизации тренировочного процесса фигуристок. Нами были разработаны комплексы средств и методических приемов по совершенствованию скоростно-силовых и координационных качества у фигуристок синхронниц на этапе высшего спортивного мастерства

Ключевые слова: синхронное фигурное катание, совершенствования скоростно-силовых качеств фигуристок, спиралей и поддержки в синхронном фигурном катании, базовая стоимость элементов, надбавки в оценке элементов.

За последнее десятилетие произошли принципиальные изменения в требованиях к структуре и содержанию соревновательных программ, по синхронному фигурному катанию на коньках, а также в технологии их оценки.

После Олимпийских Игр 2018 года были внесены изменения в систему судейства на Конгрессе ISU. Новая система предполагает, надбавка или снижение за качество исполнения элементов. Новая шкала изменила базовую стоимость элементов. Количество надбавок – GOE было от -3, +3, а стало от -5 до +5 [5]. Данное изменение, несомненно, отразилось на технике исполнения, скорости передвижения и амплитуды выполнения спиралей и поддержек в синхронном фигурном катании. Выполнения спиралей и поддержек на высоких скоростях требует совершенствования скоростно-силовых качеств фигуристок, координационных способностей. [1]. Особый акцент необходимо сделать на корректировку в психологической подготовке всей команды, так как каждому необходимо приложить большие усилия в тренировочном процессе для достижения лучших результатов всей команды на соревнованиях. Эффективное межличностное взаимодействие и сплоченности, создают благоприятный социально-психологический климат, который позволяет сконцентрировать членов команды на достижении наилучшего результата как на тренировках, так и на соревнованиях.

Результаты контрольных прокатов «Парадиз» в начале сезона 2020-2021, показали, необходимость в модернизации тренировочного процесса фигуристок. Контрольные прокаты оценивали приглашенные эксперты, судьи и технические специалисты. Оценки полученная за выполнения спиралей и поддержек в короткой и произвольной программе не имели больших надбавок, GOE составило от +2 до +3 к базовой стоимости элементов. Такие незначительные прибавки к базовой стоимости элементов могли негативно сказаться на результатах отборочных соревнований. Стоит отметить, что сезон 2020-2021 связан со сложной эпидемиологической обстановке в РФ и в мире, что не позволили посетить должное количество соревнований в этом сезоне.

Перед тренерским составом команды «Парадиз» была поставлена задача, повысить уровень скоростных и координационных качеств фигуристок, так именно эти качества являются приоритетными при совершенствовании технического мастерства, уровня и скорости скольжения, а также возможности усложнения входа и выхода в групповых поддержках.

Нами были разработаны комплексы средств и методических приемов по совершенствованию скоростно-силовых и координационных качества у фигуристок синхронниц на этапе высшего спортивного мастерства. Комплексы выполнялись как на полу в рамках специальной физической подготовки в зале, так и на льду в основной части тренировочного занятия, в течении всего сезона и перед основным стартом. Основным отборочным соревнованием для фигуристок было победа на кубке России по синхронному фигурному катанию в сезоне 2020-2021. Успешное выступление на данном соревновании позволило фигуристкам отобраться на Чемпионат Мира по синхронному фигурному катанию.

Комплекс упражнений, выполняемый фигуристками в основной части тренировочного занятия на льду:

1 упражнение. «Быстрое шоссе». 2 повторения через 30 сек. отдыха. Фигуристкам необходимо выполнить скольжение шагом шассе или перебежкой пять кругов по всему льду за максимальное короткое время. Показанное время, а также частота сердечных сокращений фиксировалось на электронные часы Applewatch которые были у каждой фигуристки.

2 упражнение. «Перетяжки вперед и назад с захватом ноги вперед и назад». 3 повторения на каждый ход.

По большому кругу каждая фигуристка выполняет перетяжки вперед и назад с захватом одной ноги сначала на ход вперед, затем на ход назад. Задача фигуристок максимально показывать реберность скольжения без потери скорости.

3 упражнение. «Арабеск, бильман и алесгон по маленькой траектории».

Каждая спортсменка по маленькому радиусу должна проехать в каждой позиции целый круг, не опустив ногу и не теряя скорости. Главная задача фигуристки – это замкнуть круг, не теряя баланса.

4 упражнение. «Базовая поддержка». Выполнение по 2 раза каждой через 20 сек отдыха.

Разбившись на 4 подгрупп, по 4 фигуристки, спортсменки выполняют поддержки один раз акцент на баланс, позиция фигуристки на верху с отрывом одной руки, вторая поддержка с акцентом на растяжку в позиции шпагата. При волнении частота сердечных сокращений, так же фиксировалось с помощью электронных часов Apple watch

Разработанный нами комплекс был направлен на совершенствование скольжения, владения коньком, координационных способностей, синхронности выполнения элемента «спираль» и технического совершенствования поддержек.

Так же в специальной физической подготовки подготовок в зале, применялись следующие упражнения.

1 упражнение. «Кораблик в прогиб спине» выполняется в парах.

Разбиться на пары, исходное положение позиция «кораблик» удерживать позиция в максимальном приседе 30 секунд, держась за руку в одну линию 2 раза через 20 сек. отдыха.

2 упражнение. «Подъёмы туловища с набивным мячом» выполняется в парах.

Разбиться на пары, исходное положение лежа на матах фигуристы выполняют подъёмы туловища и перебрасывают мяч партнерше в положении сидя. По 20 раз в быстром темпе. Так же в положение лежа на животе.

3 упражнение. «Челночный бег с поддержкой». выполняется в парах.

Разбиться на пары, фигуристки бегут ускорение держась за руки 20 м. выполняют поддержку на степ по очередной и бегут в обратном направлении. Выполняют данное упражнение 1 мин., необходимо выполнить как можно больше попыток.

Разработанные комплексы применялись 3 раза в неделю на тренировочные занятия на льду и в зале. Основным отборочным соревнованием для фигуристок было победа на кубке России по синхронному фигурному катанию в сезоне 2020-2021. Успешное выступление на данном соревновании позволило фигуристкам отобраться на Чемпионат Мира по синхронному фигурному катанию. Ниже представлен протокол соревнований результаты Кубка России 2021г. (рисунок 1, 2).

Финал Кубка России (синхронное катание)
МС Короткая программа ДETAЛИЗАЦИЯ СУДЕЙСКИХ ОЦЕНОК

Место	Имя	Регион	Старт. номер	Общая сумма за вид	Сумма за элементы	Сумма за компоненты (умноженная)	Общая сумма снижений									
1	Парадиз Санкт-Петербург, СПб ГБУ СШОР ФК	СПБ	1	80.06	41.82	38.24	0.00									
#	Выполненные элементы	о/п	Базовая стоимость	GOE	Elm. Ded.	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	Реф.	Оценка бригады
1	ME3+fm3		5.50	2.20		4	4	4	4	4	5	4	4	3		7.70
2	l4+pi3		7.50	2.14		3	3	3	3	3	3	2	2	3		9.64
3	PB3		5.50	2.28		3	4	4	5	5	4	4	4	4		7.78
4	NHE4+s4		7.00	2.70		4	3	4	4	5	4	4	3	4		9.70
5	TC4		5.00	2.00		4	3	4	4	4	5	4	4	4		7.00
			30.50													41.82
	Компоненты программы			Фактор												
	Мастерство катания		0.80			9,50	9,25	9,25	9,25	9,50	9,75	9,50	9,50	9,50		9.43
	П переходы/Перестроения		0.80			9,25	9,25	9,25	9,50	9,50	9,75	9,50	9,50	9,50		9.43
	Представление		0.80			9,50	9,50	9,50	9,75	9,75	10,00	9,75	9,75	9,50		9.64
	Композиция		0.80			9,50	9,50	9,50	9,75	9,75	9,75	9,75	9,75	9,75		9.64
	Интерпретация музыки/Музыкальность		0.80			9,75	9,50	9,50	9,75	9,75	10,00	9,75	9,75	9,50		9.68
	Сумма за компоненты программы (умноженная)															38.24
	Снижения															0.00

Рисунок 1 – Результаты короткой программы Кубка России 2021 г.

МС Произвольная программа ДETAЛИЗАЦИЯ СУДЕЙСКИХ ОЦЕНОК																
Место	Имя	Регион	Старт. номер	Общая сумма за вид	Сумма за элементы	Сумма за компоненты (умноженная)	Общая сумма снижений									
1	Парадиз Санкт-Петербург, СПб ГБУ СШОР ФК	СПБ	2	152.84	75.40	77.44	0.00									
#	Выполненные элементы	Info	Базовая стоимость	GOE	Elem. Ded.	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	Реф.	Оценка бригады
1	I4+pi3		7.50	3.00		3	4	4	3	5	5	4	4	4		10.50
2	ME4+tm3		6.50	2.60		3	4	4	4	4	5	4	4	4		9.10
3	AC2		4.00	1.60		4	4	3	4	4	4	4	4	5		5.60
4	TE3		5.50	2.20		4	3	4	5	5	3	4	4	4		7.70
5	I3+pi3		7.00	2.40		3	3	3	4	5	3	4	4	3		9.40
6	NHE4+s3		6.00	2.40		4	3	4	4	5	4	4	4	4		8.40
7	GL4		7.50	3.00		3	4	4	4	5	5	4	4	3		10.50
8	Pa4		6.00	2.31		3	3	5	4	5	3	4	4	4		8.31
9	Cr1		4.00	1.89		3	5	5	5	5	5	5	4	4		5.89
			54.00													75.40
	Компоненты программы			Фактор												
	Мастерство катания			1.60		9,50	9,50	9,25	9,50	9,75	9,75	9,50	9,50	9,50		9,54
	Переходы/Перестроения			1.60		9,25	9,50	9,50	9,50	9,75	9,75	9,50	9,50	9,50		9,54
	Представление			1.60		9,25	9,75	9,75	9,75	10,00	10,00	9,75	9,75	9,75		9,79
	Композиция			1.60		9,50	10,00	9,75	9,50	9,75	10,00	9,75	9,75	10,00		9,79
	Интерпретация музыки/Музыкальность			1.60		9,75	9,75	9,75	9,75	9,75	9,75	9,75	9,75	9,75		9,75
	Сумма за компоненты программы (умноженная)															77.44
	Снижения															0.00

Рисунок 2 – Результаты произвольной программы Кубка России 2021г.

Гоеполученные за поддержки, получили прибавки от +3до +5, что позволило повысить баллы итоговой оценки в короткой и произвольной программах и выиграть данные соревнования[6].В связи с сложной эпидемиологической обстановкой, в России и в мире фигуристики не смогли поехать на Чемпионат Мира по синхронному фигурному катанию, так как он был перенесен на следующий год.

Список источников

1. Абсалямова И.В. Синхронное фигурное катание на коньках / Абсалямова И.В., А.Ю. Беляева, Е.В. Жгун. М.: ГЦОЛИФК, 2002, 238 с.
2. Абсалямова И.В. Пособие по синхронному фигурному катанию на коньках: Точные линии [Книга] / авт. Абсалямова И.В. и др. Москва : Спорт, 2002.
3. Гандельсман, А.Б. Фигурное катание на коньках / А.Б. Гендельсман. М. : Физкультура и спорт, 2013. 183 с.
4. Зайфферт Дитмар. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учеб. пособие / Зайфферт Дитмар, И.Лунтер.СПб: Планета музыки, 2021. 128с.
5. Коммюнике ISU No. 2392 СИНХРОННОЕ КАТАНИЕ: Группы Сложности Элементов, Черт и Дополнительных Черт [В Интернете] / авт. ISU – на англ. яз. Ульяна Чиркова – русский перевод // Федерация фигурного катания на коньках России. - 04 05 2021 г. <https://fsrussia.ru/dokumenty/16-sinkhronnoe-katanie.html>.
6. Протоколы [В Интернете] / авт. [Figureskatingresults.fi//results/2122/FTSYS2021/SEG001.htm](https://figureskatingresults.fi//results/2122/FTSYS2021/SEG001.htm).

УДК 796.015.686

РЕЗЕРВЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРЫГУЧЕСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Григорьева Дарья Владимировна – ст. преп. каф. теории и методики спортивных игр, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, dvgrigoreva@mail.ru

Аннотация. Детальный анализ прыжка, позволяет выделить индивидуальные резервы его повышения. Использована методика (ТАБС – Тренажёр-Анализатор Быстроты и Силы), позволяющая в автоматизированном режиме получать динамограмму прыжка с его количественной оценкой, позволяющей выполнять оперативный контроль техники, скорости и высоты выпрыгивания.

Ключевые слова: Баскетбол, прыгучесть, автоматизированная система ТАБС.

В спортивных играх спортсмену необходимо развитие специфической прыгучести, проявляющейся в умении спортсмена не только высоко, но быстро и дифференцированно выпрыгивать вверх при реализации технико-тактических приемов. В спортивных играх зачастую быстрота выполнения прыжка важнее высоты, а принятие решения к действию регламентируется игровой ситуацией.

Этим обусловлена специфика прыжковой подготовки спортсменов в игровых видах спорта, где разнообразие структуры прыжков почти не проводится.

Успешный прыжок в баскетболе является интегральным проявлением:

1. силы отталкивания, что влияет на высоту выпрыгивания;
2. скоростными качествами (скоростью выполнения прыжка)
3. развитием координационных способностей (ритм прыжка).

Согласно анализу, ранее проведенных исследований - чем быстрее отталкивание, тем выше начальная скорость взлета, из этого следует - чем короче величина подседа и большая включенность работы стопы, тем больше скорость вылета, что способствует решению ситуации, когда игрок опаздывает в защите.

Для достижения проявления максимальной скорости, человек преодолевает значительное внешнее сопротивление (напряжение, вес и инерцию собственного тела и пр.), в ходе чего важную роль играет техника прыжка, значительное сгибание в коленном суставе способствует потере скорости в фазе амортизации. При амортизации центр тяжести направляется вниз - к опоре, работа мышц приобретает уступающий характер. В момент активного отталкивания общий центр тяжести тела удаляется от опоры и характер работы меняется на преодолевающий. Вместе с тем решающее значение приобретает не только рациональное соотношение силы и быстроты движений, но и определение точного момента их сочетания как в подготовительных действиях, так и в ведущем звене техники.

Для проявления определенного уровня прыгучести большое значение имеет точность прилагаемых усилий при высокой скорости выполнения движений. Это соответствие обеспечивает ритм движений, который неодинаков в различных движениях.

С помощью измерительной автоматизированной системы ТАБС (Тренажер – Анализатор Быстроты и Силы), позволяющей получать данные в режиме оперативного контроля, которые представляли собой графики динамограммы (рисунок 1) с автоматизированной обработкой результатов, были получены данные о прыгучести квалифицированных баскетболистов, входящих в состав сборной команды НГУ по баскетболу. Полученные данные представляли собой сводные таблицы по каждому виду задания и отдельно на каждого испытуемого, который позволял провести анализ выполнения прыжков (таблица 1).

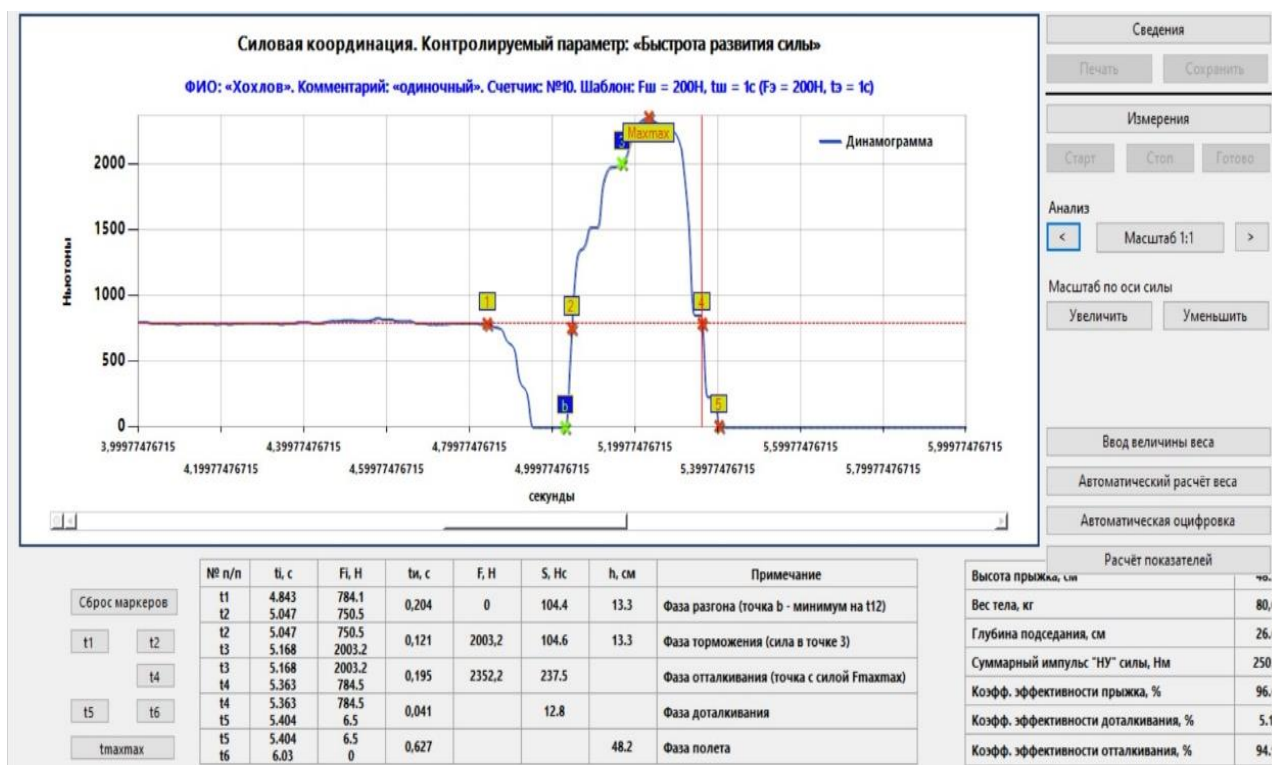


Рисунок 1 – Образец анализа полученных данных в программе ТАБС

Таблица 1 – Данные выполнения одиночных прыжков с максимальным выпрыгивание квалифицированного баскетболиста

№ прыжка	H max			Величина подседа, см	Доталкивание, %
	tot, мс	t, мс	h, см		
1	370	656	52	25,3	3,5
2	406	653	52	25,2	4
3	392	646	51	28,3	2,3
4	438	634	49	29,5	2,4
5	370	658	53	20,5	5,4
6	343	651	51	26	1,1
7	374	655	52	24,7	1,4
8	404	630	48	25,3	3,5
9	386	660	53	25,1	2
10	384	655	52	26,6	4,6
Ср. арифметическое	386,7	649,8	51,3	25,65	3,02
Станд. ошибка	8,14	3,22	0,52	0,75	0,45
Станд. отклонение	25,75	10,17	1,64	2,38	1,41

Полученные данные позволяют сделать выводы о резервах повышения прыгучести за счет следующих компонентов:

1. Максимальная высота выпрыгивания – 53см, показана при подседе 20,5, при подседе 29,5 – высота прыжка уменьшается на 5 сантиметров.

2. Время отталкивания в пределах 400 мс позволяет игроку выпрыгивать на 50 и более см, при этом при минимальном времени отталкивания игрок в наименьшей степени включает в выпрыгивание стопу (1,1%), успеваю при это выполнить подсед на 26 см.

3. Повышения включения работы стопы при выполнении прыжка, так как показатель фазы доталкивания в среднем – 3%, при 5% показан наивысший прыжок.

4. Исходя из данных можно сделать вывод, что подсед в пределах 21 см, является для игрока наиболее удобным.

5. Наибольшая высота выпрыгивания спортсменом достигается за счет подседа, что выявляет резерв повышения за счет фазы доталкивания, но только при работе над ритмом выполнения движения, так как высота прыжка при одинаковом подседе достигается не за счет работы стопы (прыжки 1, 2, 8, 9).

Данная методика позволяет получить многочисленные данные о прыжке выполненным спортсменом, изучить все параметры прыжка, включая силу, скорость, ритм движения, выявить положительные моменты и слабости при выполнении конкретного вида прыжка, что в свою очередь позволит более индивидуально подходить к процессу подготовки квалифицированных баскетболистов.

Список источников

1. Исследование прыжковой координации в спортивных играх / Г.П. Иванова, Б.Е. Лосин, А.Г. Биленко, Д.В. Григорьева // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию Университета, Санкт-Петербург, 30 марта – 29 апреля 2021 года. Санкт-Петербург: [б.и.], 2021. С. 83-87.

2. Оценка прыгучести баскетболистов по временной структуре непрерывных прыжков / Б.Е. Лосин, Г.П. Иванова, А.Г. Биленко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1(191). С. 196-201. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.

3. Специфика структуры прыжков в спортивных играх / Б.Е. Лосин, Г.П. Иванова, А.Г. Биленко, Д.В. Григорьева // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сб. науч. ст. Международной научно-практической конференции, Воронеж, 07–08 октября 2021 года / Воронежский государственный институт физической культуры. Воронеж: Издат.-полиграф. центр «Научная книга», 2021. С. 413-417.

УДК 796.05

РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У РЕГБИСТОВ 17-18 ЛЕТ

Колесников Михаил Борисович – преп. каф. теории и методики неолимпийских видов спорта, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос развития вестибулярной устойчивости у регбистов 17-18 лет. Приведены результаты сравнительного анализа показателей вестибулярной устойчивости квалифицированных регбистов. Выявлено, что задания для развития вестибулярной устойчивости, составленные в виде четырех блоков заданий (задания первого блока – движения головой; второго – движения головой и туловищем, третьего – прыжки и кувырки с движениями головой, четвертого – кувырки с мячом) дают положительный эффект в лимите времени. Эта информация может использоваться в целях рационального выбора средств и методов тренировки квалифицированных регбистов.

Ключевые слова: вестибулярная устойчивость, регби, средства тренировочного процесса.

Для подготовки регбистов к соревновательной деятельности в разделе физической подготовки выделяют задачу развития вестибулярной устойчивости – способности преодолевать воздействия на вестибулярную сенсорную систему [3, С. 51].

Вестибулярная устойчивость влияет на ситуационно-адекватное разнообразное применение спортивной техники в регби [5]. Федеральный стандарт спортивной подготовки по регби выделяет среднее влияние вестибулярной устойчивости, на результативность игры.

Вопросы характеристики вестибулярной устойчивости, средств и методов ее развития, критерии ее оценки в научной литературе раскрыты достаточно подробно [1, 4]. Вместе с этим, вопрос применения средств развития вестибулярной устойчивости у квалифицированных регбистов представляется мало изученным.

Гипотезой исследования явилось предположение, что показатели вестибулярной устойчивости у квалифицированных регбистов повысятся в установленные сроки, если в тренировочный процесс будут включены узконаправленные упражнения.

Цель исследования: конкретизировать средства тренировочного процесса для развития вестибулярной устойчивости у квалифицированных регбистов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать показатели вестибулярной устойчивости в двух командах регбистов 17-18 лет.

2. Выявить задания по развитию вестибулярной устойчивости и проверить целесообразность их применения в тренировочном процессе у спортсменов 17-18 лет, занимающихся регби.

Для анализа исходных данных проводилось медико-биологическое тестирование. Оно включало измерение и оценку двигательной координации по методике В. Старосты [2].

Результаты тестирования свидетельствуют, что показатели вестибулярной устойчивости регбистов 17-18 лет двух групп соответствуют шкале оценки двигательной координации (градусы), а показатели по балльной шкале соответствуют оценке удовлетворительно, они не имеют статистически достоверных различий.

Далее нами были составлены задания, проводимые в ходе тренировочных занятиях по избранному виду спорту – регби, и направленные на развитие вестибулярной устойчивости регбистов 17-18 лет.

Были разработаны четыре блока заданий (задания первого блока – движения головой; второго – движения головой и туловищем, третьего – прыжки и кувырки с движениями головой, четвертого – кувырки с мячом). Задания проводились в каждом тренировочном занятии в подготовительной и начале основной части, по два упражнения из каждого блока. Педагогический эксперимент проводился шесть месяцев. Каждую неделю осуществлялась замена заданий.

Примеры задания первого блока:

1. Поворот головы влево-вверх (вправо-вверх) с одновременным поочередным подниманием руки в сторону (левую, правую). В каждую сторону дозировка до 11-12 раз (изменение темпа от среднего до быстрого). Упражнение выполняется с открытыми глазами, затем с закрытыми глазами.

Примеры задания второго блока:

1. Передача набивного мяча партнеру с поворотом туловища влево, далее – ловля мяча от партнера справа. Выполнять непрерывно от 8-10 раз до 12-15 раз в обе стороны.

Примеры задания третьего блока:

1. Передвижение подскоками и поворотом на 90-180 градусов, с остановкой до 1 мин.

Примеры задания четвертого блока:

1. Передача в тройках, партнеры перемещаются по ходу передачи, после передачи в движении выполняется прыжок на 360 градусов.

После проведения педагогического эксперимента нами проводилось повторное медико-биологическое тестирование, которое было направлено на определение показателей развития вестибулярной устойчивости регбистов 17-18 лет в группах. Динамика отражена в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение показателей вестибулярной устойчивости регбистов 17-18 лет в экспериментальной группе (ЭГ) до и после проведения педагогического эксперимента

Показатель	ЭГ до эксперимента	ЭГ после эксперимента	t-Критерий Стьюдента	p-value	Заключение о различии
Вестибулярная устойчивость (балл)	57,55± 5,54	63,22± 4,57	1,04777	0,0407	p≤00,05

Анализ результатов медико-биологического тестирования спортсменов в экспериментальной группе свидетельствует, что показатели в группе после эксперимента выше исходных. Определяя достоверность различий выборочных данных в исследовании, используя t – критерию Стьюдента, можно сделать заключение, что выявлены различия внутри группы до и после эксперимента, различия показателей являются статистически достоверными. Динамика показателей контрольной группы отражена в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение показателей вестибулярной устойчивости регбистов 17-18 лет в контрольной группе (КГ) до и после проведения педагогического эксперимента

Показатель	КГ до эксперимента	КГ после эксперимента	t-Критерий Стьюдента	p-value	Заключение о различии
Вестибулярная устойчивость (балл)	59,44±7,93	59,55±8,09	0,6056	0,5532	p>00,05

Определяя достоверность различий выборочных данных в исследовании, используя t – критерию Стьюдента, можно сделать заключение, что внутри контрольной группы до и после эксперимента различия показателей являются не достоверными.

В таблице 3 представлено сравнение показателей медико-биологического тестирования регбистов 17-18 лет в экспериментальной и контрольной группах после проведения педагогического эксперимента.

Таблица 3 – Сравнение показателей вестибулярной устойчивости регбистов 17-18 лет в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах после проведения педагогического эксперимента

Показатели	КГ	ЭГ	t-Критерий Стьюдента	p-value	Заключение о различии
Вестибулярная устойчивость (балл)	63,22± 4,57	59,55±8,09	1,1835	0,02546	p≤0,05

Прирост в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Определяя достоверность различий выборочных данных в исследовании, используя t – критерию Стьюдента, можно сделать заключение, что различия между группами после эксперимента являются статистически достоверными.

Положительная динамика показателей определена в экспериментальной группе. Выявленные данные в соответствии с критериями оценки характеризуют средний уровень вестибулярной устойчивости до проведения педагогического эксперимента, в ходе повторного медико-биологического тестирования определен высокий уровень вестибулярной устойчивости. Выявленная динамика изучаемых показателей вестибулярной устойчивости спортсменов, занимающихся регби, свидетельствуют возможности использования в целях рационального выбора составленных средств в тренировке квалифицированных регбистов.

Выводы:

1. Исходные характеристики вестибулярной устойчивости регбистов 17-18 лет двух команд соответствуют среднему уровню по шкале оценки. Группы являются однородными.

2. Для развития вестибулярной устойчивости у спортсменов 17-18 лет, занимающихся регби, целесообразно предусмотреть включение в тренировочный процесс составленных блоков заданий (задания первого блока – движения головой; второго – движения головой и туловищем, третьего – прыжки и кувырки с движениями головой, четвертого – кувырки с мячом). Целесообразность применения составленных упражнений подтверждается итогами повторного медико-биологического тестирования.

3. Результаты педагогического эксперимента показали высокий уровень развития вестибулярной устойчивости. Внутри экспериментальной группы определены достоверные различия показателя вестибулярной устойчивости на уровне значимости $p \leq 0.05$. Этот показатель достоверно отличается с показателем контрольной группы.

4. Устойчивость вестибулярного анализатора целесообразно измерять по способу измерения и оценки двигательной координации В. Старосты. Этот метод позволяет оперативно получать информацию об устойчивости вестибулярного анализатора, что не оказывает отрицательного влияния на ход тренировочного занятия.

Список источников

1. Луткова Н.В. Развитие вестибулярной устойчивости для выполнения ударов по воротам квалифицированными футболистами 17-18 лет / Н.В. Луткова, М.Б. Колесников // Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (29-30 июня 2018 года). Казань: Поволжская ГАФКСИТ, 2018. С. 54-59.

2. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / В. Староста // Теория и практика физической культуры. 1998. № 6. С.8-12.

3. Физиология человека: учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. М.: Физкультура, образование и наука, 2001. 492 с.

4. Формирование ориентировочной основы игровой деятельности спортсменов на первом уровне обучения / Н.В. Луткова, Ю.М. Макаров, А.А. Рамзайцева, Е.И. Мокина, А.А. Зайцев // Теория и практика физической культуры. 2019. № 1. С. 87-89.

5. Хайхем Е.С. Регби на высоких скоростях / Е.С. Хайхем, В.Ж. Хайхем. М.: Физкультура и спорт, 1970. 272 с.

УДК 796.81

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ-ВОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ

*Куванов Виктор Анатольевич – канд. пед. наук, доц., доц.
каф. теории и методики борьбы, НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В теории и практике физической культуры и спорта проблемам спортивной тренировки детей и подростков всегда придавалось особое значение. Проведённые исследования состояния уровня специальной физической подготовленности, в частности силовой, юных борцов-новичков позволяют говорить о том, что целенаправленная спортивная подготовка приводит к выраженному приросту специальных физических качеств.

В нашем исследовании подробно показана динамика развития силовых способностей спортсменов, периоды их развития. Раскрыты возрастные особенности реагирования на

нагрузки, связанные с увеличением силовых способностей борцов. Также в работе подробно показано, какими средствами и методами можно добиться роста мышц и силы.

Ключевые слова: спортивная борьба, вольная борьба, средства и методы развития силовых качеств

Введение. Данная работа посвящена довольно обширной теме – развитию силовых способностей у борцов. Развитие силовых качеств борцов, является одним из ранних и главных этапов формирования борца. Хорошо развитые силовые способности дают высокий процент успеха в схватке, особенно у начинающих борцов. Существует множество средств и методов развития силовых качеств в борьбе, однако, до настоящего времени в теории и методике борьбы не выработано единого мнения относительно наиболее целесообразных из них. Таким образом, необходимость развития силовых качеств борцов с одной стороны и недостаточная изученность вопроса о целесообразности их использования, особенно на начальном этапе тренировки – с другой, обуславливает актуальность нашей работы.

Рабочей гипотезой нашего исследования послужило предположение о том, что изучение проблемы оптимальных средств и методов развития силовых качеств начинающих борцов будет способствовать развитию теории и методики борьбы.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных борцов 10-12 лет.

Предмет исследования – особенности и эффективность развития силовых качеств, начинающих борцов-вольников.

Цель исследования – определить значение развития силовых качеств в тренировочном процессе начинающих борцов-вольников и найти способ повышения эффективности средств и методов их развития.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, методы тестирования, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проходило в ДЮСШ №2 г. Санкт-Петербурга Красногвардейского района, в нём принимали участие 20 спортсменов начинающих борцов-вольников 10-12 лет.

В ходе исследования в экспериментальной группе была применена собственная программа развития и контроля силовых качеств начинающих борцов-вольников 10-12 лет. В экспериментальной группе была применена экспериментальная методика развития силовых способностей борцов. В контрольной группе применялись традиционные для тренировочного процесса борцов средства и методы развития силовых качеств.

Для оценки уровня максимальной силы был применён тест – динамометрия сильнейшей руки при помощи динамометра. Испытуемым давалось три попытки из которых фиксировалась лучшая. Для оценки уровня силовой выносливости был использован тест – количество подтягиваний на перекладине. Для оценки уровня скоростно-силовых способностей был использован тест – прыжок в длину с места. Испытуемым давалось три попытки из которых учитывалась лучшая.

Результаты и их обсуждение. В таблице 1 приводятся результаты оценки силовой подготовленности борцов-вольников 10-12 лет полугодичного цикла в контрольной и экспериментальной группах.

В экспериментальной части работы было показано, что применение экспериментальной методики развития силы является наиболее эффективным. Педагогический эксперимент показал, что в обеих группах наблюдается прирост показателей силовой подготовленности, что объясняется естественным развитием детей. В то же время, полученные результаты говорят о том, что в экспериментальной группе результаты роста исследуемых параметров более значительные, что доказывает эффективность педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Различия в результатах годового цикла в контрольной и экспериментальной группах

Группа	Морфофункциональный показатель	Среднее значение в начале годового цикла	Среднее значение в конце годового цикла	Коэффициент Стьюдента	Значимость различий,
Контрольная	силовой выносливости	4,6	5,2	2,19	
	скоростно-силовых способностей	171,7	172,9	4,13	p< 0,05
	максимальной силы	34,6	35,4	2,17	
Экспериментальная	силовой выносливости	4,8	6,7	6,04	< 0,001
	скоростно-силовых способностей	168,9	171,9	4,74	< 0,01
	максимальной силы	33,3	34,9	3,75	< 0,05

Заключение. Расширением круга методов, применяемых в рамках учебно-тренировочного процесса, а также варьирования нагрузки при применении средств силовой подготовки удалось повысить эффективность развития силовых качеств. Это позволяет считать гипотезу исследования подтвержденной, а цель работы достигнутой.

Список источников

1. Шайымова Д.С. Проблемы здоровья современной студенческой молодежи / Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р. // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. научн.-практ. конф. Чебоксары, 2021. С. 485-489.
2. Шайымова Д.С. Особенности спортивного коллектива в ВУЗЕ (на примере спортивного клуба) / Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р. // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2021. С. 92-96.
3. Нигматулина Ю.Р. О чемпионате Санкт-Петербурга среди студентов по художественной гимнастике (2015-2019) / Скороходов А.А., Богатырева И.Я., Овчинникова С.В. // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: межвуз. сб. научно-методических работ; под научн. ред. В.А. Щеголева. Санкт-Петербург, 2020. С. 127-129.

УДК797.2

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОСЛЕСТАРТОВОГО ВЫХОДА В СПРИНТЕ В КРОЛЕ НА ГРУДИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 11-12 ЛЕТ

Мосунова Мария Дмитриевна – канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики плавания¹;

Любский Ярослав Дмитриевич – магистрант²

^{1, 2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹m.mosunova@lesgaft.spb.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4453-4314>

²yarik.lyubskiy@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного эксперимента по внедрению в тренерскую практику специальных упражнений в воде, направленных на совершен-

ствование техники подводной части старта, а именно послестартового выхода в спринте в кроле не груди у юных пловцов 11-12 лет.

Ключевые слова: стартовый прыжок, спортивное плавание, кроль на груди, вольный стиль, юные пловцы, технико-тактическая подготовка пловцов.

Старт в спринте является залогом успешного и более результативного прохождения дистанции, поскольку во время старта у пловца наблюдается самая высокая скорость движения за всю дистанцию, а задачей его самого является сохранение скорости, полученной во время стартового прыжка, и поддержание ее на высоком уровне на протяжении всей дистанции. Для этого ему следует принять обтекаемое положение тела заранее, во время надводной части старта, и с помощью движения ног и туловища поддерживать снижающуюся во время нахождения в воде скорость. Поскольку некоторые пловцы за счет меньшего сопротивления под водой проходили дистанцию с длинной подводной частью около 40 метров, обгоняя таким образом спортсменов, плывущих в полной координации, было введено ограничение на прохождение дистанции под водой в 15 метров на каждом бассейне после стартов и поворотов [4].

К сожалению, тренерский состав в практике российских спортивных школ плавания, уделяет недостаточное внимание проблеме детализации и проработыванию индивидуальных возможностей юных спортсменов на ранних этапах тренировок. В связи с этим у спортсменов вырабатывается стереотипное мышление о незначительной важности выполнения старта. Наибольший акцент тренировок приходится на выработку тренировочных объемов работы по количеству проплытия километров, за которыми теряется важность выполнения каждого элемента тактики прохождения дистанции особенно важного в спринтерских дистанциях.

По мнению ведущих специалистов в области спортивного плавания [1, 2, 3], именно на учебно-тренировочном этапе необходимо больше уделять внимание совершенствованию и оттачиванию техники спортивных способов плавания индивидуальному подходу к каждому спортсмену по ведению тактики прохождения спринтерской дистанции, и особенное внимание уделять развитию у спортсмена-пловца «чувства воды» и ощущения собственного тела в водной среде, что наиболее сложно уловить и продемонстрировать при переходе из воздушной среды в водную. В данном возрасте в виду особенностей физиологических и гормональных перестроений организма, индивидуальных перепадов роста-весовых показателей на которые спортсменам и тренерам приходится постоянно оперативно реагировать особенно важным является индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Одновременно с этим у детей в данном возрасте проявляется осознанное отношение к тренировочному процессу, что является немаловажным фактором при выполнении индивидуальных заданий.

Старт, в спортивном плавании, является одним из сложных элементов для проведения тренировки и требует осознанного отношения при его совершенствовании [3]. Требуется включение в тренировочное занятие по отработке старта сложно-координационных упражнений, связанных с личными ощущениями спортсменами глубины погружения и пониманием важности переключения работы звеньев тела при снижении скорости в воде.

Постоянное совершенствование и развитие техники плавания – главный показатель квалифицированности пловца. Она должна соответствовать их возрастающим индивидуальным возможностям: физическим и функциональным. Качественные изменения техники стартового выхода реализуются лишь в практической среде, что свидетельствует о результативности изменений. Важно отметить, что сохранение резервов скорости, которые не реализуются в начале дистанции, способствуют неиспользованию потенциальных возможностей при выполнении послестартового выхода.

Резервы повышения эффективности спортсмена сохраняются на каждом этапе тренировочного процесса, в том числе и технологии совершенствования техники выхода после старта в спортивном плавании.

Изучение влияния качества выполнения старта у юных пловцов 11-12 лет в доступной научно-методической литературе практически не изучается. Этим и объясняется актуальность выполненного исследования.

Ход эксперимента. Проводилось частичное педагогическое наблюдение на территории бассейна ДЮСШ «Дельфин» в течении одной недели тренировок на воде в период с 21.10.2019 по 26.10.2019 г. Особенно внимание уделялось упражнениям, используемым для совершенствования первых плавательных движений после поворота в кроле на груди.

Наблюдение проводилось за спортсменами учебно-тренировочной группы (УТ-3), возраст которых – 11-12 лет. Предметом нашего наблюдения были первые плавательные движения после поворота кролем на груди. Тренировки проводились в течение 1,5 часов в период с 7:00 до 8:30 часов.

Педагогический эксперимент проводился в период с октября по декабрь 2019 года среди спортсменов (2008 года рождения) 11-12 лет в бассейне ДЮСШ «Дельфин».

Целью эксперимента являлось выявление и обоснование эффективности разработанного комплекса упражнений для совершенствования выхода после старта в кроле на груди у пловцов 11-12 лет в спринте. Эксперимент продлился 9 недель, количество тренировочных занятий в неделю - 9, из которых количество занятий с включением экспериментальных упражнений – 5.

Эксперимент проведен с использованием контрольной и экспериментальной группой, в каждой из которых было по 6 мальчиков и 6 девочек, группы были распределены примерно одинаково по уровню плавания и разрядам. Группы ходили на занятия с понедельника по субботу включительно с 8.00 по 9.30.

Контрольная группа тренировалась по традиционной программе тренировочных занятий по плаванию. Занятия проводились по урочному типу с продолжительностью 1.5 часа. (Приказ Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г. №164 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание» [Электронный ресурс]. URL: http://russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf).

В экспериментальной группе была так же использована традиционная программа тренировок, но с включением в основную часть упражнений для совершенствования техники выходов после старта 5 раз в неделю в пределах 20-25 минут на воде, внедрение упражнений было согласовано с тренером – преподавателем, принимая в расчет нагрузку на тренировке и физическое состояние занимающихся.

Данный комплекс был разработан для совершенствования техники выходов после старта и направлен на улучшение соревновательного результата. Комплекс направлен на улучшение межмышечной координации и развития «чувства воды», умение сохранять обтекаемое положение и поддерживать скорость, полученную от стартового прыжка, совершенствование техники самих движений под водой.

Комплекс упражнений:

1. Выполнение стартового прыжка через резину с задачей проскользнуть после этого до 15 метров. Упражнение лучше проводить в начале водной части тренировки.

2. Плавание ногами дельфином в разных положениях тела с акцентированием удара вниз / удара вверх (напряжение спинных мышц и задних мышц бедра/ напряжение брюшного пресса и двуглавых мышц бедра) по 25 метров. Руки в разных положениях - в стрелочке, вдоль тела, на поясе- на усмотрение тренера. Упражнение выполняется во время основной части на воде где-то в середине тренировки.

3. Упражнение со старта. В первый раз скольжение со старта до 15 метров. Далее со старта с 1 ударом ногами вниз - вверх дельфином до 15 метров. Увеличивать количество ударов ногами до 6.

4. «Проныры» по 25 метров на вдохе со старта. Выполняется после упражнения №2 для закрепления его эффекта.

5. Удерживать тело в вертикальном положении с помощью движений ногами дельфином, руки скрещены на груди. 20 спокойных движений, 10 интенсивных, диафрагма должна находиться над водой.

6. Выныривания вертикальные из воды вверх - отталкиваясь от дна бассейна, руки в стрелочку, максимально высоко выпрыгнуть из воды, взять вдох и опуститься обратно. Хорошим признаком является показывание над водой пупка. Упражнение выполняется в дозировке 10 раз

7. Плавание одной ногой дельфином, вторая согнута и находится над водой. Упражнение может оказаться сложным, потому стоит дозировать его по протяженности на 25 метров на одну ногу, и с откупом в 50 метров (в совокупности – 100 метров) Используется доска.

8. «Проныры» с толчка по 15 метров в стрелочке с использованием одной ноги, вторая не работает.

9. Выполняется стартовый прыжок и скольжение на максимальную длину за 30 с.

10. Нужно проплыть 25 метров, считая количество движений ногами дельфином, руки в стрелочку. Каждые последующие 25 метров уменьшать количество ударов ногами дельфином на один удар.

Спортивно-педагогическое тестирование

Тестирование направлено на выявление перманентной эффективности техники выполнения выхода после старта при плавании на спринтерских дистанциях в кроле на груди, и контрольной оценки качества разработанного нами комплекса по совершенствованию техники послестартового выхода в кроле на груди.

Контрольные упражнения:

1. Скольжение на максимальную длину со старта в стрелочке
2. Проныривание 25 метров со старта ногами дельфином.
3. Скольжение 15 метров со старта в стрелочке.
4. Проплавание 25 метров кролем на груди в максимальном темпе

По прошествии 9 недель эксперимента были проведены контрольные тестирования в обеих группах. С результатами тестирования в контрольной и экспериментальной группе можно ознакомиться в таблице 1 и таблице 2.

Таблица 1 – Результаты тестирования до и после проведения эксперимента

Тест	До эксперимента КГ	После экспери- мента КГ	Достоверность различий (p)
Скольжение на максимальную длину со старта в стрелочке	15,25±0,3	15,43±0,3	$P \geq 0,05$
Проныривание 25 метров со старта ногами дельфином	17,38±0,2	17,36±0,2	$P \geq 0,05$
Скольжение 15 метров со старта в стрелочке.	17,65±0,3	17,58±0,3	$P \geq 0,05$
Проплавание 25 метров кролем на груди в максимальном темпе	18,81±0,2	18,75±0,2	$P \geq 0,05$

В контрольной группе выявлены улучшения по всем тестам, однако улучшения незначительные

В экспериментальной группе улучшения имеют большее значение по сравнению с контрольной группой.

Таблица 2 – Результаты тестирования до и после проведения эксперимента в экспериментальной группе

Тест	До эксперимента ЭГ	После эксперимента ЭГ	Достоверность различий (p)
Скольжение на максимальную длину со старта в стрелочке	15,28±0,2	15,68±0,3	$P \geq 0,05$
Проныривание 25 метров со старта ногами дельфином	17,36 ±0,2	17,19±0,2	$P \geq 0,05$
Скольжение 15 метров со старта в стрелочке.	17,64±0,3	17,34±0,3	$P \geq 0,05$
Проплавание 25 метров кролем на груди в максимальном темпе	18,83±0,2	18,56±0,2	$P \geq 0,05$

Для того, чтобы грамотно оценить оказанное разработанным комплексом упражнений воздействие на уровень освоения техники послестартового выхода в спринте в кроле на груди к детей 11-12 лет, требуется сравнить результаты, полученные в ходе контрольных тестирований в контрольной и экспериментальной группе после проведения эксперимента. В таблице 3 приведен сравнительный анализ результатов тестирования.

Таблица 3 – средние значения оценки уровня улучшения результатов после проведенного эксперимента

Тест	КГ	ЭГ	Достоверность различий (p)
Скольжение на максимальную длину со старта в стрелочке	15,43±0,3	15,68±0,3	$P \geq 0,05$
Проныривание 25 метров со старта ногами дельфином	17,36±0,2	17,19±0,2	$P \geq 0,05$
Скольжение 15 метров со старта в стрелочке.	17,58±0,3	17,34±0,3	$P \geq 0,05$
Проплавание 25 метров кролем на груди в максимальном темпе	18,75±0,2	18,56±0,2	$P \geq 0,05$

По результатам сравнительного анализа, проведенном между результатами контрольных тестов в контрольной и экспериментальной группе после проведенного эксперимента, можно увидеть, что результаты тестирования экспериментальной группы значительно превышают результаты контрольной группы. Показания скольжения в стрелочке на максимальную длину в экспериментальной группе в среднем увеличились на – метров; результат проныривания 25 метров со старта ногами дельфином в экспериментальной улучшился в среднем значении на – секунд; время, затраченное на скольжение 15 метров со старта в стрелочке, улучшилось на – секунд; результаты проплавания 25 метров в максимальном темпе в среднем значении улучшились на – секунд.

Вывод. Таким образом исходя из результатов сравнительного анализа, можно сделать вывод, что применение разработанного комплекса упражнений на совершенствование техники выполнения послестартового выхода в спринте в кроле на груди у детей 11-12 лет оказывает положительное влияние на техническую подготовленность и спортивный результат, а следовательно – доказало свою эффективность и может рекомендоваться ко внедрению в тренировочный процесс.

Список источников

1. Клешнев И.В. Оценка динамических характеристик спортивно-технического мастерства сильнейших спортсменов специализирующихся в паралимпийском плавании / И.В. Клешнев, В.В. Клешнев // Адаптивная физическая культура. 2014. №1. С. 28-30.

2. Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Учебное пособие / А.В. Козлов. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2014. 132 с.

3. Мосунов Д.Ф. Гидродинамическое качество паралимпийского пловца в фазе «вход в воду – скольжение» при выполнении старта с тумбы / Д.Ф. Мосунов, М.Д. Мосунова, О.С. Пацек // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2010. №10 (68). С. 73-76.

4. Мосунов Д.Ф. Методика прикладного анализа внутрицикловой скорости пловца / Д.Ф. Мосунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. №4. С. 49-51.

УДК 796.412.2

КИНЕМАТИКА ДВИЖЕНИЙ, КАК ОБЪЕКТИВНЫЙ КРИТЕРИЙ СЛОЖНОСТИ КОМБИНИРУЕМЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Медведева Елена Николаевна – д-р пед. наук, проф., декан факультета подготовки научно-педагогических работников¹;

Супрун Александра Александровна – канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики гимнастики²;

Мальнева Алина Сергеевна – ст. преп. каф. теории и методики гимнастики³

^{1, 2, 3} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия;

¹ elena.vlgafk@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2990-2599>

Аннотация. На данный момент в соответствии правилами соревнований FIG 2022-2024 года существует весьма приблизительная оценка сложности комбинированных элементов. Это является одной из причин неадекватного определения достижений спортсменок в художественной гимнастике и может негативно сказываться на развитии вида спорта в целом. Основными критериями в определении сложности, а, значит, технической ценности комбинируемых элементов структурных групп художественной гимнастики является их форма. В связи с этим на этапе биомеханических исследований анализу подверглась кинематика комбинированных элементов. Такой подход дает возможность объективно оценивать сложность комбинированных элементов и ранжирования спортсменок по уровню их исполнительского мастерства. Таким образом, целью работы являлась разработка научно-обоснованных предложений по объективизации технической ценности комбинированных элементов для правил соревнований по художественной гимнастике.

Ключевые слова: комбинированные элементы, техника исполнения, кинематические характеристики, правила соревнований, художественная гимнастика.

Введение. Способы освоения комбинированных элементов в художественной гимнастике обусловлены, в первую очередь, содержанием техники их выполнения. Характеристиками последней являются биомеханические параметры движения, предопределяющие координационную сложность, а также степень проявления физических качеств и способностей. В соответствии с биомеханическими закономерностями, кинематические характеристик (площадь опоры, высота расположения общего центра тяжести тела над опорой, длина рычага отводимого звена, амплитуда, направление, скорость и ускорения движений, отклонение туловища от вертикали и т.д.) в большей или меньшей степени определяют сложность реализации двигательной программы, как объединяемых элементов, так и способа их объединения,

то есть являются объективными факторами сложности комбинированного элемента в целом. Все вышеперечисленные факторы должны обязательно учитываться при освоении комбинированных элементов [1-5].

Методы и организация исследования. В процессе решения задач исследования применялся комплекс научных методов: анализ специальной литературы и программных документов, экспертная оценка, метод бесконтактного анализа видео ряда движений, методы математической статистики. Исследование, в котором приняли участие высококвалифицированные спортсменки художественной гимнастики (МС; $n=12$), проводилось на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и научно-исследовательского института проблем спорта и оздоровительной физической культуры Великолукской государственной академии физической культуры и спорта. Исследовалось 20 вариантов комбинированных элементов: «равновесие-равновесие»; «поворот-равновесие», «поворот-поворот», «прыжок-равновесие», «прыжок-поворот». Фиксировались кинематические характеристики: скорости перемещения точек звеньев тела (мм/с); ускорения перемещений звеньев тела (мм/с²); дистанции перемещения точек звеньев тела (мм).

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе математического анализа кинематики было установлено, что качественное выполнение второго элемента зависит от дистанций перемещения звеньев тела гимнастки при переходе от одного элемента к другому.

Сначала был выполнен анализ перемещения звеньев тела гимнастки от фазы реализации первого элемента к заключительной фазе его выполнения, то есть которая является начальной фазой для выполнения второго элемента. Наибольшие показатели длины были зафиксированы у точек звеньев свободной ноги, головы и шеи при выполнении гимнасткой амплитудных отведений и наклонов туловища.

Показатели головы и шеи зависели в большей степени не от комбинирования элементов разных структурных групп, а от смены положения туловища в пространстве. Поэтому для объективного сравнения рассматривались элементы в вертикальном положении. Так наибольшие показатели перемещения точек звеньев лобной и шейной зафиксированы в комбинации «прыжок-поворот», что связано с фазой полета и безопорным положением гимнастки при выполнении первого элемента и во время приземления идет уже поворот туловища для выполнения поворота. На втором месте – «прыжок-поворот», на третьем – «поворот-поворот». Наименьшие показатели зафиксированы в комбинировании равновесий, так как фиксировано положение верхней части тела. То же самое касается и длин перемещения плечевой, лучевой, шиловидной точек правой и левой руки, так как они относительно фиксированы, комбинирование элементов идет за счет смены положения маховой ноги в пространстве, связи с чем, вертельная точка левой стороны тела тоже фиксирована, так как смены опоры не происходит.

Движение рук в заключительной фазе первого элемента является подготовительной фазой для второго элемента. И как при комбинировании равновесий положение рук не меняется, так и при выполнении связки вертикальный «прыжок-равновесие», основная нагрузка приходится на ноги, в связи с чем изменения дистанций перемещения точек звеньев минимальны. При выполнении связки поворотов положение рук меняется при переходе к другой форме, чтобы сделать дополнительный «форс», поэтому руки поднимают вверх или противоположное плечо «заводят» вперед. Изменение длин траекторий перемещения точек звеньев тела плечевой, лучевой, шиловидной точек более заметно происходит при выполнении комбинированного элемента «поворот-равновесие», причем в большей степени противоположной руки вращательному направлению, для точной остановки и фиксации равновесия, не «роняя корпус», руки приподнимаются вверх-назад, или вперед-кверху. Самым простым вариантом комбинирования поворотов с равновесиями является остановка в том же положении, в котором выполнялся сам поворот.

Анализ кинематики движений опорной ноги после выполнения первого элемента, показал, что перемещение вертельной точки в большей степени происходит при комбинирова-

нии прыжка с элементами, так как переход к другому элементу осуществляется при амортизации. Соответственно сначала спортсменка перемещается вверх, затем опускается ниже горизонтали и выпрямляясь переходит к следующим движениям. То же прослеживается перемещение и в антропометрических точках нижних конечностей. В фазе приземления опорная нога сгибается, в связи с чем верхнеберцовая, нижнеберцовая и конечная точки из верхнего положения перемещаются вниз, маховая нога как правило тоже опускается вниз, даже если следующий элемент выполняется движением назад с наивысшей амплитудой. Показатели угловых скоростей точек звеньев опорной ноги были в несколько раз меньше скоростей точек ноги, отводимой в равновесии. При этом, вариативность показателей скорости точек в равновесиях с переводом из положения вперед-назад, выше, чем в равновесиях, с переводом на 90° - вперед-в сторону, в сторону-назад и т.д.

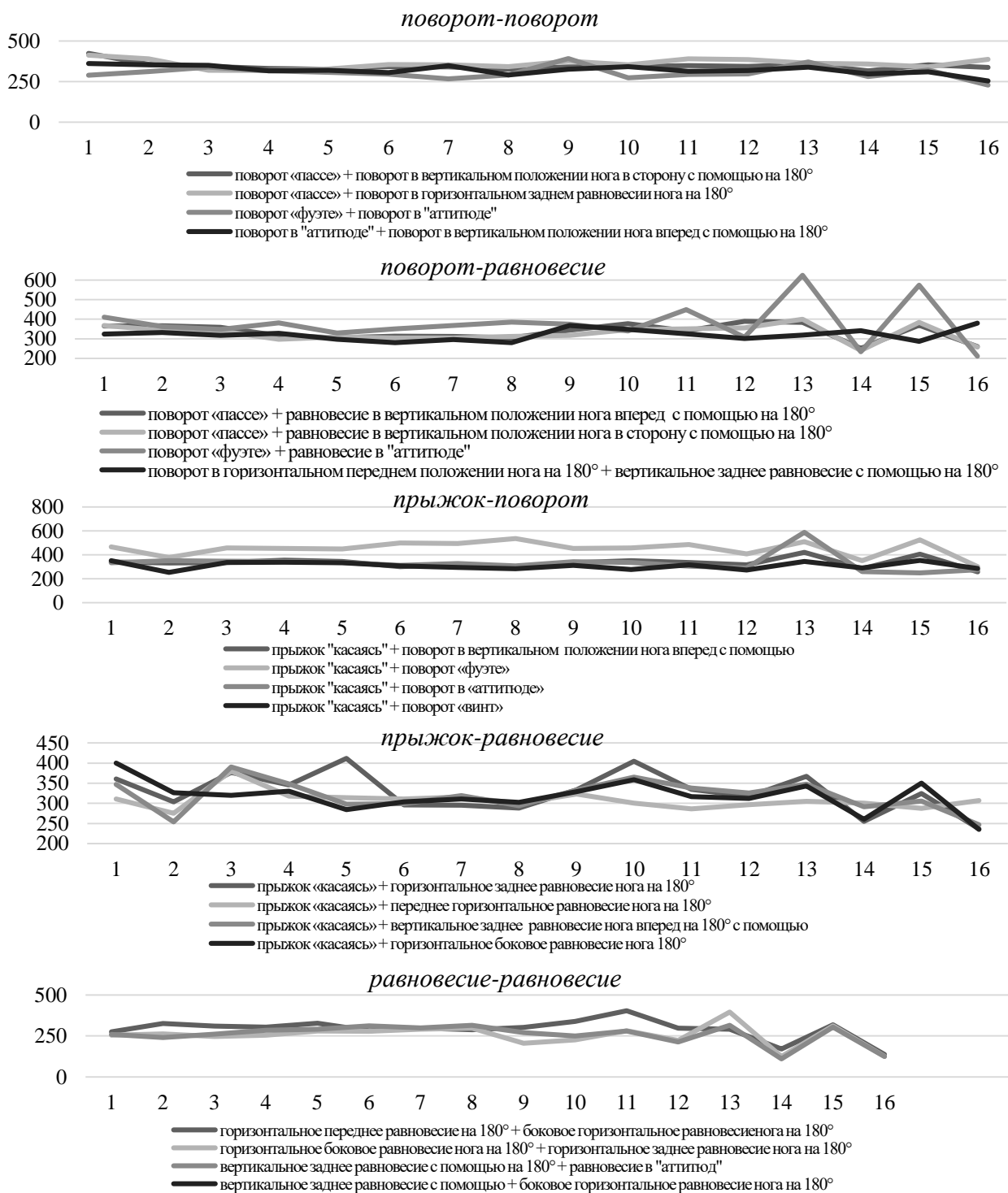
В завершающей фазе перехода от равновесия к равновесию, угловые скорости значительно ниже, чем при выполнении элементов «прыжка-поворот», «прыжок-равновесие». Угловые скорости точек звеньев тела при выполнении различных по технической ценности прыжков имеют еще большую специфику, чем длины траекторий. Так необходимость своевременного завершения фиксации позы в полетной фазе для безопасного приземления требует проявления высоких скоростей звеньев тела, обеспечивающих форму прыжка. Вариативность показателей при выполнении связки «прыжок-поворот» колебалась от 742,43 мм/с до 5425,59 мм/с.

Анализируя скорости перемещения звеньев пояса верхних конечностей, можно отметить высокие их показатели при комбинировании поворотов разной ложности между собой, что связано с наличием инерционных действий и перехода без остановки, т.е. завершающая фаза первой формы практически плавно переходила в начальную фазу следующего поворота, таким образом скорость движения рук не приостанавливалась. Установлено, что вариативность показателей скорости точек пояса верхних конечностей в поворотах с переходом из вертикального положения, выше, чем в поворотах, с сохранением вертикального положения, но ниже, чем при выполнении перехода от горизонтального положения к вертикальному. Это объяснялось необходимостью быстрого принятия формы поворота в кратчайший промежуток времени без потери равновесия и на высокой скорости вращения.

Учитывая, что повороты выполняются на месте, а прыжки вверх, то такой способ комбинирования элементов более простой. Если в поворотах и равновесиях в завершающих действиях руки уже готовы к выполнению следующего движения, осуществляется перевод только корпуса и ноги, то при комбинировании прыжков с поворотами в фазе приземления необходимо опустить руки вниз, чтобы «взять форс» для последующего поворота. Таким образом данный способ выполнения завершающей фазы прыжка является нехарактерным для исполнения этой структурной группы.

Еще более выраженную картину, указывающую на существенные различия в технике выполнения комбинированных элементов разных структурных групп, можно было наблюдать, сравнивая ускорения точек звеньев тела (рисунок 1).

Показатели ускорения в изолированных элементах в завершающей фазе были бы приближены к нулю. В комбинированных элементах же показатели ускорения перемещений звеньев тела в завершающей фазе определяются теми элементами, которые присоединялись. Анализируя показатели ускорения перемещения звеньев тела, можно констатировать, что при переходе от поворота к выполнению равновесия и от равновесия к равновесию фиксировались самые низкие показатели ускорения перемещения звеньев, что было связано с отсутствием в завершающей фазе каких-либо маховых, инерционных действий.



Примечание. Точки звеньев тела: 1 - лобная, 2 - шейная, 3 - плечевая правая, 4 - плечевая левая, 5 - лучевая правая, 6 - лучевая левая, 7 - шиловидная правая, 8 - шиловидная левая, 9 - вертельная правая, 10 - вертельная левая, 11 - верхнеберцовая правая, 12 - верхнеберцовая левая, 13 - нижняя большеберцовая правая, 14 - нижняя большеберцовая левая, 15 - конечная правая, 16 - конечная левая.

Рисунок 1 – Ускорения перемещений звеньев тела при выполнении движения от фазы реализации первого комбинированного элемента до завершающей фазы при переходе ко второму элементу (мм/с²; n=12)

В комбинированных элементах «поворот-равновесие» самые высокие показатели ускорения были характерны только для точек свободной ноги. Конкретно, это было зафик-

сировано в нижеберцовой точке и конечной при переводе ноги назад. Сравнивая показатели ускорения в завершающей фазе перед выполнением равновесия после поворота по сравнению с равновесием отмечены большие значения в показателях головы, шеи и пояса верхних конечностей (в 1,3 раза), что связано с погашением скорости поворота и фиксации положения туловища и рук. В комбинации «поворот-поворот» показателях головы, шеи и пояса верхних конечностей фиксированы, в связи с чем показатели ускорения не меняются, как и при равновесиях. Результаты анализа динамики ускорений ещё в большей степени выделила элементы, которые можно считать объективно сложными. Самым сложным техническим действием является комбинирование прыжка с поворотом и прыжков между собой, так как в завершающей фазе необходимо безопасно приземлиться, погасить скорость приземления, в тоже время за счет разгибательно-толчкового движения и опускания рук набрать необходимую скорость за счет ускорения звеньев тела для реализации последующего двигательного действия. Вариативность показателей при выполнении связки «прыжок-поворот» колебалась от 253,12 мм/с² до 588,95 мм/с².

Дальнейший математический анализ кинематики комбинированных элементов разных структурных групп направлен был на выявление особенностей технических действий спортсменки при выполнении движений при переходе от завершающей фазы первого комбинированного элемента до фазы реализации второго элемента. Рассматривая комбинацию равновесий, можно отметить, что принятие и сохранение статического равновесия второго элемента зависят от длин траекторий перемещения звеньев тела гимнастки в первом элементе. Анализ данных характеристик показал, что большинство звеньев имеет среднюю и ниже средней вариативность показателей длин траекторий перемещения.

Величина вариативности зависела от степени свободы и длины звена тела. Так звенья левой опорной ноги имели меньшие показатели длин траекторий, чем правой свободной. При этом, чем ближе они находились к опоре, тем меньше были длины траекторий. В связи с этим независимо от того, в каком направлении отводилась свободная нога, и какая техническая ценность элемента, длины траекторий перемещения стопы, голени и бедра левой (опорной) ноги имели минимальные отличия. Наибольшие показатели длины были зафиксированы у точек звеньев свободной ноги, головы и шеи при выполнении гимнасткой амплитудных отведений и наклонов туловища.

Была выявлена и общая для всех равновесий тенденция. Наибольшие показатели были характерны для звеньев рук (шиловидной правой и левой точек звеньев) при переходе от положения ноги в шпагат с наклоном туловища вперед до вертикального положения для выполнения после поворота вертикального переднего равновесия или вертикального равновесия в каком-либо другом направлении. Показатели длины траекторий перемещения шиловидной правой и левой точек звеньев варьировались от 1482,18 до 1467,87 мм. Однако самые высокие показатели длины траекторий перемещения шиловидной правой и левой точек звеньев были зафиксированы при выполнении комбинированных поворотов и переходе из вертикального положения в горизонтальное с наклоном назад (от 2007,75 до 1882,12 мм). Схожие показатели перемещения звеньев зафиксированы у лобной точки, точек правого и левого плеча, а также голени и стопы опорной ноги во всех вертикальных поворотах с остановкой в равновесиях или комбинировании вертикальных равновесий. Это объяснялось, необходимостью сохранения вертикального положения туловища на носке и балансирования посредством схожих движений руками.

Рассматривая дистанции перемещения точек звеньев тела при выполнении перехода от завершающей фазы прыжка к фазе реализации второго элемента поворота или равновесия, можно отметить, что, как и при поворотах так и при равновесиях (первый элемент) длины траекторий зависели от амплитуды движений. Наибольшие длины траекторий были зафиксированы в поворотах и равновесиях с максимальным отведением ноги (близко к шпагату) и наклонами туловища вперед или назад. Так, например, длина траекторий нижней большеберцовой левой точки свободной ноги в самом низком ее положении в фазе приземления

после прыжка до самой высокой в фазе реализации в повороте «винт» составляло 2173,82мм, длина траектории левой конечной составляла 2470,89 мм. Наиболее удаленные от ОЦМт точки свободных звеньев тела гимнастки в повороте «винт», имеющих наибольшие угловые характеристики, имели большие длины траекторий.

Если длина траектории точек звенья после приземления в большей степени зависит от амплитуды движения свободной ноги в последующем элементе, то скорость и ускорение точек звеньев определяется и характеристиками самого приземления после прыжка. Последнее в свою очередь определяет своевременность погашения скорости в одном направлении (вертикальном) и ускорения точек звеньев (горизонтальном вокруг вертикальной оси) в другом, для выполнения поворота. Анализ результатов позволил установить, что в зависимости от содержания поворота, выполняемого после прыжка, угловая скорость движения точек, была весьма вариативна и колебалась от 871,05 мм/с до 3857,81 мм/с. Наибольшие длины траекторий были зафиксированы при переходе к выполнению поворота с максимальным отведением ноги (близко к шпагату – поворот «винт»), с круговым замахом ногой (фуэте) и наклонами туловища вперед или назад.

Для выполнения после прыжка поворота необходимо задать начальную скорость вращения не только свободной ногой, но и помочь задать «форс» активными движениями руками. В связи с чем одновременно с движением при приземлении свободной ноги вниз, затем вверх и наружу-назад фиксировалась достаточно высокая скорость перемещения точек пояса верхних конечностей (плечевая правая и левая, лучевая правая и левая, шиловидная правая и левая).

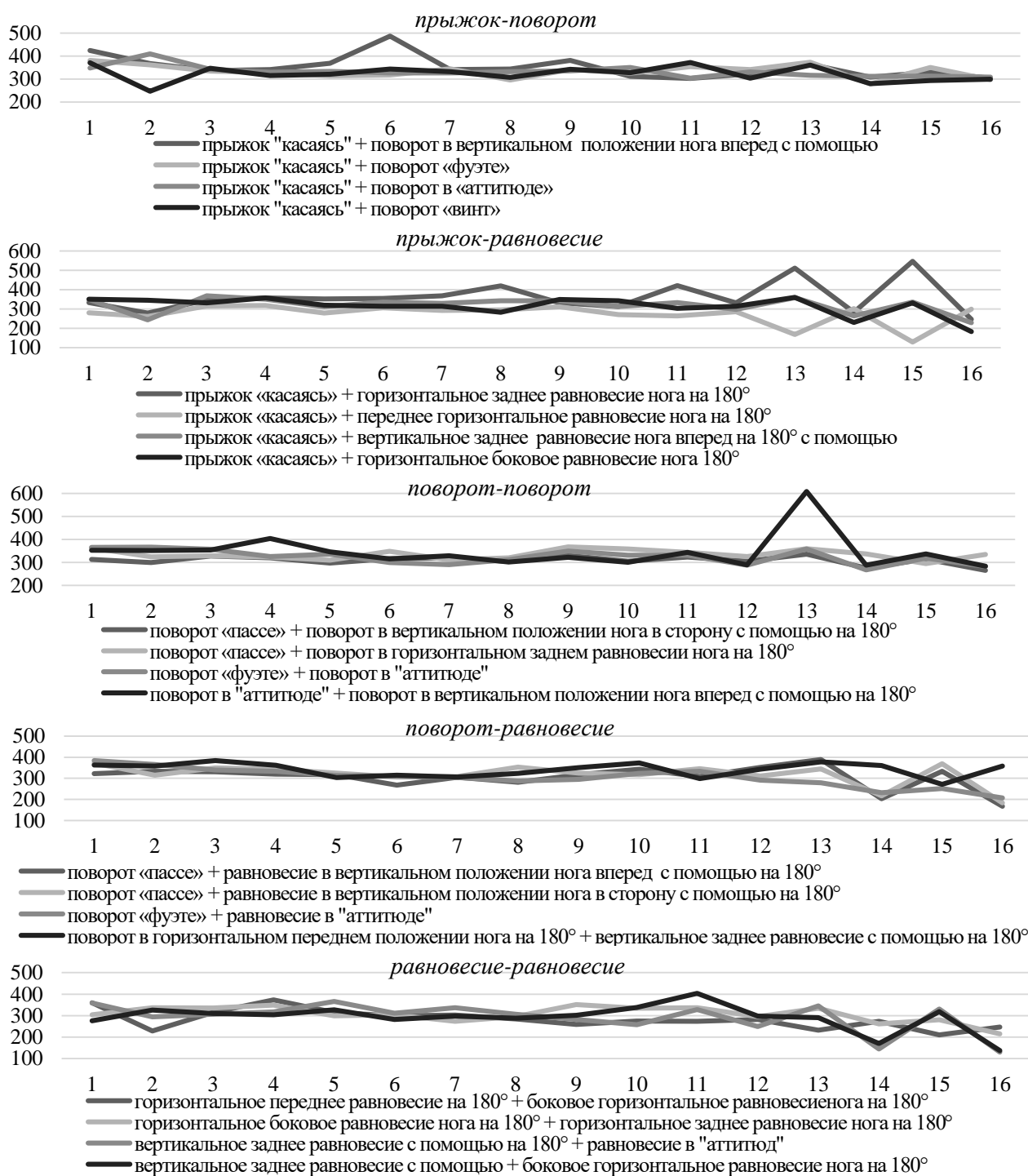
Наиболее сложные условия выполнения равновесий, с точки зрения возникающих в звеньях скоростей, фиксировались при переводе ноги назад из положения вперед и с наклоном туловища в каком-либо направлении. Установлено, что вариативность показателей угловой скорости точек в равновесиях с захватом выше, чем в равновесиях, требующих проявления активной гибкости. При этом после выполнения прыжка при переходе к выполнению вертикального заднего равновесия с помощью скорость точек голени неопорной ноги (нижней большеберцовой правой и конечной правой) выше в 1,5 раза и составляет 4014,00 мм/с и 4500, 21 мм/с соответственно, чем при переходе к его выполнению после поворота (показатели скорости 2770,29 мм/с и 3240,63 мм/с соответственно). Аналогичная ситуация прослеживается и в показателях ускорения точек звеньев голени при выполнении второго элемента равновесия с захватом после прыжка выше. Однако, в равновесиях с захватом независимо от направления движения свободной ногой ускорения звеньев тела были значительно ниже.

Самые высокие показатели скоростей возникающих в звеньях рук при выполнении равновесий были зарегистрированы при переходе посредством поворота туловища. Например, в боковом горизонтальном положении руки находились в лицевой плоскости, при повороте туловища и переходе к заднему горизонтальному равновесию, положение рук меняется в сторону-вперед в горизонтальной плоскости (от 1055,00 до 1803,63 мм/с). При этом показатели ускорения не должны быть высокими, чтобы своевременно зафиксировать второе равновесие, не потеряв «баланс» и амплитуду движения (рисунок 2).

При этом и наивысшие показатели ускорений в горизонтальных равновесиях с отведением ноги вперед или в сторону были зафиксированы в более удаленных от ОЦМт точках звеньев тела: лучевых и шиловидных обеих рук, конечной, нижней большеберцовой и середины латерального мыщелка бедренной кости правой ноги.

Во всех комбинированных элементах во время перехода ко второму при добавлении наклона туловища назад увеличивало ускорения всех точек звеньев верхней части туловища, особенно это проявлялось при сочетании поворотов.

Максимальные показатели ускорения были зафиксированы в шиловидной правая и левой точках (2814,12 и 2518,63 мм/с² соответственно). Это правомерно, так как дополнительные движения тела (наклоны) в поворотах создают эффект комбинированной вращательной нагрузки и затрудняют сохранение динамического равновесия. Последняя кинематическая характеристика (ускорение) ещё в большей степени выделила элементы, которые можно считать объективно сложными.



Примечание. Точки звеньев тела: 1 - лобная, 2 - шейная, 3 - плечевая пр., 4 - плечевая лв., 5 - лучевая пр., 6 - лучевая лв., 7 - шиловидная пр., 8 - шиловидная лв., 9 - вертельная пр., 10 - вертельная лв., 11 - верхнеберцовая пр., 12 - верхнеберцовая лв., 13 - нижняя большеберцовая пр., 14 - нижняя большеберцовая лв., 15 - конечная пр., 16 - конечная лв.

Рисунок 2 – Ускорения перемещения точек звеньев тела при выполнении движения при переходе от завершающей фазы первого комбинированного элемента до фазы реализации второго элемента (мм/с²; n=12)

Кроме этого, в процессе исследования установлено, что наиболее ускоренными при выполнении комбинированных элементов, таких как прыжок и поворот, прыжок и равновесие, поворот + поворот. Особенно при переводе опорной ноги из положения назад – вперед, и наоборот, из положения вперед - назад. То есть, переход ко второму элементу и актив-

ное увеличение амплитуды достигалось за счет ускоренного движения свободным звеном и активной балансировки руками.

Таким образом анализ кинематических характеристик комбинированных элементов, показал, что самым сложным является комбинирование элементов из разных структурных групп. Самый простой способ комбинировать элементы одной структурной группы – равновесия; следующим по сложности является комбинирование поворота с равновесием. Сочетание элементов с прыжком требует дополнительных механизмов, а также необходимость трансформации техники приземления для выполнения следующего элемента, например, поворота. В данном случае техника для прыжка в завершающей фазе будет нехарактерна – требуется опускание рук вниз, замах, подседание и резкое выпрямление опорной ноги, при этом сохранение амплитуды свободной ноги и ускорение точек звеньев для последующего выполнения поворота или прыжка. Самое сложное в прыжке, то, что технику приземления изменить невозможно, невозможно поменять ноги при комбинировании только прыжков. Комбинирование прыжков с поворотами более простой способ, так как возможно изменение направления ноги. Технически сложным выполнением является сочетание элементов с прыжками, выполняемыми с продвижением вперед или в сторону, а не только вверх. Важным моментом является, что завершающая фаза первого элемента является подготовительной фазой для выполнения последующего элемента, и таким образом сложность перехода и способа комбинирования необходимо в первую очередь учитывать для объективной оценки данных элементов.

Список источников

1. Горохова В.Е. Специальная физическая подготовка гимнасток к выполнению серий из элементов повышенной трудности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Горохова Виктория Евгеньевна. Москва, 2002. 26 с.

2. Обоснование необходимости конкретизации способов освоения комбинированных элементов в художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Е.С. Крючек, А.С. Мальнева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 316-320.

3. Обоснование подхода к определению сложности элементов художественной гимнастики и их технической ценности / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, А.С. Мальнева, Н.И. Кузьмина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 146-149.

4. Устойчивость равновесий как фактор сложности освоения комбинированных элементов в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, А.А. Супрун, Е.С. Крючек, А.С. Мальнева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 176-181.

5. Suprun A., Medvedeva E., Chebykina K. Justification of the need to concretize the ways of mastering combined elements in rhythmic gymnastics // International Conference “Scientific research of the SCO countries: synergy and integration” Part 1. Participants’ reports in English, 2021, pp. 85–92.

УДК 796.325

КОРРЕКЦИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13–14 ЛЕТ

Николаева Ольга Викторовна – доц. каф. теории и методики спортивных игр, НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, ov.nikolaeva@yandex.ru

Аннотация. В статье анализируется эффективность применения новых технологий (smart-часы) для определения психофизиологического состояния волейболисток 13–14 лет. Возможность тренера иметь максимально быстрый доступ к информации о психофизиологи-

ческом состоянии спортсмена перед матчем, средствами новых технологий и в соответствии с ним вносить коррективы для оптимизации предстартового состояния.

Ключевые слова: определение психофизиологического состояния, волейбол, современные технологии (smart-часы).

Волейбол - предъявляет высокие требования к нервной системе волейболиста: ощущениям (площадки), восприятиям (игровой ситуации), вниманию (концентрация на мяче), воображению (представления игры), мышлению (тактика игры), эмоциям и волевым качествам. Основываясь на зрительные восприятия, волейболистам приходится выполнять большую часть своих действий в тренировочном и соревновательном процессе. Во время игры волейболисты получают непрерывный поток информации о комбинации движущихся объектов (мяч, партнер, противник и т. д.) [6].

В подготовке к соревновательной деятельности, а затем и участие в играх, специалисты из отрасли психологии спорта утверждают, что следует выделять две основные цели для спортсмена, а именно: показать максимально возможный результат своей подготовки, следом сделать его предельно стабильным. Поэтому спортсмены, которые участвуют в соревновательной деятельности и показывают стабильность своих действий, сплоченность и понимание команды, контролируют свои эмоции - удерживаются на лидерских местах и добиваются высших достижений [5].

Психологическая подготовка включает план действий, который обеспечивает формирование у волейболистов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для эффективного решения задач тренировки и успешного участия в соревнованиях.

Обосновать возможность тренера иметь максимально быстрый доступ к информации о психофизиологическом состоянии спортсмена перед матчем, средствами новых технологий и в соответствии с ним иметь средства коррекции, поэтому наша работа является актуальной

Цель исследования: Коррекция предстартового состояния в соревновательной деятельности у волейболисток 13–14 лет, на основании определения психофизиологического состояния с применением современных технологий (smart-часы).

Гипотеза: предполагалось, что использование средств с применением современных технологий (smart-часы), для определения психофизиологического состояния, позволит внести экспресс-коррекцию и оптимизировать состояние волейболисток 13–14 лет к соревновательной деятельности

В основе психического напряжения деятельности спортсмена лежит два вида регуляции: эмоциональный и волевой. Первый порождает такие чувства, как неуверенность и переживание, второй – волевое усилие. В спортивной практике для оценки уровня нервно-психического напряжения у спортсмена, выходящего на старт соревнований, используются большое количество разнообразных педагогических методов. Для более надежного диагностирования психического состояния спортсмена перед стартом, как правило, пользуются одновременной регистрацией нескольких различных показателей. Совокупность используемых для оценки предстартового состояния методик определяется возможностями и квалификаций экспериментатора, спецификой соревновательной борьбы в данном виде спорта, а также цели диагностирования. В спортивной практике необходимо использовать положительное влияние стресса, вызывать напряжение, но в определенной дозе [2].

Диагностические методы должны отвечать и ряду других требований. Их можно сформировать так: относительная простота и портативность, кратковременность, возможность многократного повторного использования, объективность показателей, характеризующих определенный признак состояния психической готовности к соревнованию [7].

Для определения степени эмоционального возбуждения используются следующие методы:

1. Наблюдение за проявлением внешних признаков напряженности (потоотделение, внимание, раздражительность, покраснение, побледнение);

2. Измерение ЧСС перед соревнованиями, в процессе игры и сравнение данных с показателями, зафиксированными на других играх;
3. Измерение частоты дрожаний рук термометром;
4. Измерение точности усилий кистевым динамометром [3].

13-летние подростки значительно улучшают свои способности обрабатывать информацию, быстро принимать решения и повышают эффективность тактического мышления. Время на решение тактических задач значительно сокращается. Помехоустойчивость поведенческих реакций и двигательных навыков достигает взрослого уровня уже к возрасту 13 лет. Подростковое поведение становится нестабильным, часто немотивированным и агрессивным. Активность центральной нервной системы очень близка к уровню взрослых. Тем не менее, он по-прежнему характеризуется меньшими функциональными резервами, меньшей устойчивостью к высоким умственным и физическим нагрузкам.

Для решения поставленных задач в данном исследовании использовались следующие методы: метод педагогического наблюдения во время соревновательной деятельности команд, принимающих участие в Первенстве города Санкт-Петербурга по волейболу с целью определения уровня надёжности выполнения приёма мяча с подачи; метод самонаблюдения посредством заполнения индивидуального дневника физиологических наблюдений.

В таблице 1 представлено описание признаков предстартовых состояний спортсменов.

Таблица 1 – Признаки предстартовых состояний

Показатели	Предстартовая апатия	Боевая готовность	Предстартовая лихорадка
ЧСС	понижена	незначит. повышена	значит. повышена
Изменение кожного покрова	побледнение	без изменений	покраснение
Тремор	отсутствует	отсутствует	присутствует
Температура тела	низкая	незначит. повышена	повышена
Дыхание	поверхностное	незначит. учащённое	учащённое
Фазы сна	тревожный	глубокий	тревожный

Спортивно-педагогическое тестирование проводилось с целью определения технической подготовленности игроков. Прием мяча с подачи [1]. Критерии оценивая для группы ТСС (2): более 4 раз – норматив выполнен.

Психологическое тестирование. Тест измерения коротких интервалов. С помощью данного теста определяется способность субъективного отсчёта, которая как известно, под влиянием усиления возбуждения обнаруживает тенденцию к его недооценке (укорочение), а при развитии процесса торможения к его переоценке (удлинение). Последовательность выполнения: волейболистам даётся секундомер, задача спортсменок несмотря на табло секундомера нажать на кнопку «старт», отсчитать 10 секунд и остановить секундомер, нажав кнопку «стоп». Результат исследования: ошибки у каждой спортсменки будут индивидуальны, что говорит о показателе психического состояния. Укорочение обычной оценки данного отрезка в пределах 0,5–1,5с. определяет оптимальный уровень нервно - психического напряжения (боевая готовность). Укорочение более чем на 1,5–2,0с. по сравнению с исходным уровнем, свидетельствует о предстартовой лихорадке, переоценка времени более 1,5–2,0 с., говорит о развитии процесса торможения (предстартовая апатия).

Опросник К. Юнга направлен на выявление экстравертов, интровертов, и третий, промежуточный тип – амбиверта. Это личности, в которых проявляются особенности описанных выше типов темперамента.

В исследовании принимали участие 2 команды девушек 13-14 лет г. Санкт-Петербурга, Команда «А» имеет в своем составе: 6 спортсменок имеют черты характера экстраверта, 4 волейболистки – интроверты, а 2 человека имеют тип личности амбиверта; команда «Б»: 4 спортсменки имеют тип личности экстраверта, 4 волейболистки – интроверты, а 4 игрока имеют тип личности амбиверты.

Сравнение эффективности приема мяча в соревновательной деятельности показал: на основе использования Т – критерия Стьюдента можно сделать заключение, что группы имеют статистически достоверные различия по показателям эффективности приёма подачи, на уровне значимости $p \leq 0,05$, что говорит о различиях обеих команд. Показатели команды «А» не соответствуют модельным характеристикам.

Сравнение показателей технической подготовки и психологического тестирования волейболисток команд «А» и «Б» позволил сделать заключение: группы не имеют статистически достоверных различий на уровне значимости $p \geq 0,05$, что говорит об однородности команд. Обе команды выполнили нормативы для своего возраста. Команду «А» определили как экспериментальную группу, а команда «Б» – контрольная группа. Для повышения результатов в экспериментальной группе будет применен метод самонаблюдения (ведение индивидуального дневника) и разработанный блок упражнений, направленный на устранение отрицательных предстартовых состояний у волейболисток 13–14 лет.

Для решения третьей задачи исследования в экспериментальной команде внедрили ведение индивидуального дневника на протяжении 45 дней, информация считывалась smart-часами. В индивидуальном дневнике волейболистки отмечали свои физиологические изменения (таблица 2) каждый день, в дни эксперимента входят тренировки и дни соревнований. Замеры производили два раза в день, утром (после сна) и вечером (перед сном). Фиксировались фазы сна и пульс во время сна. Трекер также «записывает» подвижность человека во сне, фиксируя, ворочался ли он, или же вставал в течение ночи. Проведя анализ фаз сна, можно сделать вывод о тревожности спортсмена перед играми.

Так же нами были составлены блоки заданий. Каждый блок с заданиями направлен на регуляцию предстартовых состояний.

Блок 1 - Задания, направленные на регуляцию предстартовой лихорадки (индивидуальные и групповые);

Блок 2 - Задания, направленные на регуляцию предстартовой апатии (индивидуальные и групповые).

Таблица 2 – Пример заполнения дневника диагностики изменений состояний у волейболистки Б.В за период проведения педагогического эксперимента

№	ЧСС	Изменение кож. покрова	Тремор	t* тела	Дыхание	Фазы сна	Пред.состояние
1 д.э/ Т.З	↑	Покраснение	+	Высокая	Учащенное	Тревожный	ПЛ
2 д.э/ Т.З	↑	Покраснение	+	Высокая	Учащенное	Тревожный	ПЛ
3 д.э/ Т.З	В норме	Без изменения	-	В норме	Нез.учащ.	Глубокий	БГ
4 д.э/ Т.З	В норме	Без изменения	-	В норме	Нез.учащ.	Глубокий	БГ
5 д.э/ Игра	↑	Покраснение	+	Высокая	Учащенное	Тревожный	ПЛ
6 д.э/ Т.З	В норме	Без изменения	-	В норме	Нез.учащ.	Глубокий	БГ
7 д.э/ Т.З	↑	Покраснение	+	Высокая	Учащенное	Тревожный	ПЛ
8 д.э/ Т.З	В норме	Без изменения	-	В норме	Нез.учащ.	Глубокий	БГ
9 д.э/ Т.З	↑	Покраснение	+	Высокая	Учащенное	Тревожный	ПЛ
10 д.э/ Игра	↑	Покраснение	+	Высокая	Учащенное	Тревожный	ПЛ

Примечание: *ПЛ - предстартовая лихорадка; БГ - боевая готовность; ПА – предстартовая апатия; Т.З – тренировочное занятие; «↑» - повышенное ЧСС; «↓» - пониженное ЧСС; «+» - присутствует тремор в руках, «-» - непроизвольной дрожи в руках нет.

Целью нашей работы было определение предстартового состояния, выбор методик коррекции предстартового состояния тренер может выбирать на свое усмотрение. В нашем исследовании мы применяли такие упражнения: «Скручивание полотенца» - для экстравертов, «Падение с высоты» - для интровертов, медитирующие тексты. Благодаря показателям smart-часов тренер более четко определял предстартовые состояния игроков и в критичных случаях применялся успокаивающий массаж (экстравертам), или тонизирующий массаж (интровертам).

Подводя средние итоги по личным дневникам спортсменов, можно сделать вывод, что у волейболисток преобладает состояние предстартовой лихорадки в силу своего возраста. Стабилизацию состояния «боевая готовность» можно наблюдать после 25–28 дня эксперимента, состояние предстартовой апатии у волейболисток 13–14 лет наблюдалось меньше всего.

После внедрения разработанных нами блоков заданий в тренировочный процесс, направленный на устранение отрицательных состояний, было проведено повторное спортивно-педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение и психологическое тестирование экспериментальной и контрольной группы волейболисток 13–14 лет, результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнение показателей спортивно-педагогического тестирования, педагогического наблюдения и психологического тестирования экспериментальной группы до и после проведения педагогического эксперимента

Тест	До педагогического эксперимента	После педагогического эксперимента	t-критерий Стьюдента	P-value
Эффективность приёма мяча, %	24,4±1,1	20,3±1	4,1	p≥0,05
Приём мяча в зону 3, раз	5,16±0,4	7,1±0,3	3,34	p≤0,05
Измерения коротких интервалов времени, с.	11,1±0,4	10,2±0,3	1,8	p≥0,05

Примечание: *Т-критическое равно 2,2

Заключение. После изучения научно-методической литературы и интернет-ресурсов нами была освоена информация по данной теме, можно сделать вывод, что в настоящее время достаточно подробно раскрыта тема психологии в спорте, а именно предстартовые состояния. Однако, в современной литературе имеется дополнительный резерв для определения предстартовых состояний, средствами новых технологий (smart-часы), поэтому, данная тема является актуальной.

В ходе педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью волейболисток 13–14 лет команд Первенства г. Санкт-Петербурга были определены показатели эффективности приёма мяча. Показатели приема команды «А» не соответствовали модельным характеристикам. Проведя анализ показателей спортивно-педагогического тестирования, на основе использования Т – критерия Стьюдента, можно сделать заключение, что группы не имеют статистически достоверных различий на уровне значимости p≥0,05, что говорит об однородности групп. Команда «А» была определена экспериментальной по показателям эффективности приема.

Нами были составлены блоки упражнений, направленные на регуляцию отрицательных предстартовых состояний и снятие эмоционального напряжения перед стартом, с учётом возрастных особенностей. Задания применялись в тренировочном и соревновательном процессе экспериментальной группы, после анализа ежедневных показателей полученных с помощью smart-часов, и внесенных в индивидуальный дневник показателей психофизиологических состояний спортсменов.

В результате проведения педагогического эксперимента эффективность приёма стала соответствовать модельным характеристикам, а также выявлен прирост показателей технико-тактической подготовленности. Таким образом, поставленные задачи были решены, гипотеза подтверждена

Список источников

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / Под общ. ред. Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. М., 2016. 210 с.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. М. : Физкультура и спорт, 1981. 112 с.
3. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. СПб. : Питер, 2005. 412 с.
4. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена : пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. Москва : Советский спорт, 2009. 275, [1] с. : ил.; 22 см.; ISBN 978-5-9718-0398-0.
5. Серова Л.К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для академического бакалавриата / Л.К. Серова. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2019. 124 с.
6. Хапко В.Е.; Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. Киев: Здоровье, 1990. 61 с.
7. Психология стресса: учеб.-метод. пособие [электронный ресурс] / под. общ. редак. К.С. Карташова. Красноярск, 2012. URL : <https://mybook.ru/author/robert-sapolski2/psihologiya-stressa-2—25.01.2022>.

УДК 796.83

ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Павленко Антон Валерьевич – канд. пед. наук, доц.,
зав. каф. теории и методике бокса, НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия, box74-pavlenko@yandex.ru*

Аннотация. В статье обсуждаются методики исследования различных характеристик психофизического состояния спортсменов-единоборцев в процессе соревновательной деятельности. В единоборствах использующих технику ударов в качестве основного средства ведения соревновательного поединка (бокс, кикбоксинг, тхэквондо, каратэ и ряд других), оптимальное психофизическое состояние позволяет обеспечить максимальную реализацию физического и технико-тактического потенциала спортсменов для достижения высокого результата. Выявление различных объективных характеристик этого состояния, а особенно психических аспектов, является важной прикладной научной задачей, в силу имеющихся проблемных противоречий. С одной стороны, неоспоримо достижение необходимого уровня психической подготовленности спортсмена в единоборствах для достижения победы, с другой – имеет место фактическое отсутствие объективного описания психических процессов во время поединка. Решение отмеченной выше научной проблемы, позволит построить процесс психической подготовки спортсменов-единоборцев максимально соответствующим реальным условиям соревновательного поединка и значительно повысить его эффективность. В качестве методов данного исследования применялись: анализ научно-теоретических материалов по соответствующей проблематике; анализ существующих методик оценки психофизического состояния спортсменов-единоборцев и особенности использования их тренерами для

коррекции процесса подготовки. Результатами исследования выступают предварительно сформированные рекомендации по применению комплекса методик и оценке их эффективности в аспекте решения указанной выше проблемы.

Ключевые слова: спортивные единоборства, соревновательная деятельность, психофизическое состояние, методика оценки, программно-аппаратный комплекс

Введение. Понимание психофизического состояния человека в процессе экстремальной деятельности, какой безусловно является поединок спортсменов в единоборствах, всегда было необходимо для достижения высоких результатов и эффективного построения тренировочного процесса. Соответственно, востребованы научные исследования, направленные на выявление объективных характеристик психофизического состояния спортсмена в процессе поединка, особенно психической стороны указанного процесса. Научные исследования по психологическим аспектам тренировки в спортивных единоборствах на основе ударной техники проводились ещё в прошлом веке. Одними из первых занимались данной проблемой специалисты в области бокса. Среди них стоит отметить ряд диссертационных исследований. В частности исследование Клещева В.Н. (1983) «Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса)», в котором была описана взаимосвязь свойств темперамента спортсменов-единоборцев с эффективностью их соревновательной деятельности. Весьма новаторской для того времени была диссертационная работа Бермудес Торрес, Анхеolina (1983) «Особенности самоконтроля в процессе соревновательной деятельности (на материале изучения спортсменов)». В данном исследовании была предпринята попытка, направленная на изучение особенностей самоконтроля в ходе поэтапного развертывания спортивной соревновательной деятельности, а также выяснение зависимости самоконтроля от некоторых нейро-психо-динамических, волевых и attentionных свойств спортсменов-тяжелотлетов и боксеров. В настоящий момент имеется ряд исследований [1,2,3,5], связанных с оценкой психофизического состояния боксёров и представителей других видов единоборств на основе техники ударов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Отмеченные работы того времени были востребованы и являлись опорными для понимания психофизических процессов, происходящих с человеком во время поединка. В тоже время практически все указанные исследования оценивали состояние спортсмена до или после поединка, вне специфических условий, присущих соревновательной деятельности в единоборствах. Однако, современные условия развития спортивных единоборств ставят задачи иного уровня, среди которых построение модели психической деятельности спортсменов в процессе состязания. Данная модель в настоящий момент не разработана, что приводит к следующему противоречию. С одной стороны, необходима полноценная психическая подготовка спортсмена для поединка, с другой – отсутствует объективное понимание психофизических процессов, имеющих место во время поединка, что не позволяет осуществлять эту подготовку эффективно.

Основная часть. Целью настоящего исследования является анализ применения методик на основе оценки психофизиологических показателей, направленных на коррекцию процесса подготовки спортсменов-единоборцев.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать научно-теоретические материалы по проблематике исследования;
- 2) провести анализ современных методик, применяемых в тренировочном процессе, направленных на выявление психофизиологических показателей спортсменов-единоборцев;
- 3) сформулировать выводы о особенностях применения указанных методик для коррекции процесса подготовки спортсменов-единоборцев

Методы исследования: анализ научно-теоретической литературы; опрос специалистов в области спортивных единоборств (тренеров, преподавателей).

Исследование проводилось на базе кафедры теории и методики бокса им. ЗТ СССР А.Н. Кудрина, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в период с октября 2021 г. по январь 2022 г. В опросе участвовало 23 тренера и преподавателя спортивных школ, клубов, учебных учреждений среднего и высшего образования по боксу и тхэквондо.

Учитывая динамичное развитие технологий на современном этапе, при проведении исследования было принято решение проанализировать наиболее часто используемые, современные разработки для оценки психофизических показателей спортсменов в единоборствах. Были исключены методики, определяющие личностные психические показатели, показатели социального и коллективного взаимодействия. Приоритетными являлись методики определяющие различные параметры текущего психофизического состояния спортсменов. Также преимущественно отбирались методики, имеющие цифровой аналог, как наиболее удобные и информативные при проведении исследования. Таким образом, была выбрана 21 методика, отвечающим поставленным критериям. Среди них: теппинг-тест; реакция выбора; реакция различения; простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР); реакция на движущийся объект (РДО); таблицы Шульте-Платонова; сила нервной системы; соревновательная личностная тревожность; физиологическая реакция на стресс; «как Вы действуете в условиях конфликта?»; полушарное доминирование; экспресс-оценка спортсменов; числовой квадрат; подвижность нервных процессов; теппинг-тест (асимметрия); ведущая репрезентативная система; таблицы Шульте-Горбова (проба); тест Мюнстерберга; акустико-моторная проба; реакция выбора (стрелки); глазомерная оценка.

Как показывает опрос, в тренировочном процессе для оценки текущего психофизического состояния квалифицированных боксёров и тхэквондистов, отмеченные методики применяются с разной степенью регулярности (таблица 1)

Таблица 1 – Ранжирование результатов опроса тренеров (бокс, тхэквондо) по использованию методик оценки текущего психофизического состояния спортсменов в тренировочном процессе (n=23).

Критерий (методика)	Показатель (%)	Ранг
<ul style="list-style-type: none"> – теппинг-тест; – реакция выбора; – реакция различения; – простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР); – реакция на движущийся объект (РДО) 	регулярно используются для коррекции тренировочного процесса (63% респондентов)	1
<ul style="list-style-type: none"> – соревновательная личностная тревожность; – экспресс-оценка спортсменов; – числовой квадрат; – подвижность нервных процессов; – теппинг-тест (асимметрия) 	эпизодически используются для коррекции тренировочного процесса (71% респондентов)	2
<ul style="list-style-type: none"> – таблицы Шульте-Платонова; – сила нервной системы; – физиологическая реакция на стресс; – «как Вы действуете в условиях конфликта?»; – полушарное доминирование; – ведущая репрезентативная система; – таблицы Шульте-Горбова (проба); – тест Мюнстерберга; – акустико-моторная проба; – реакция выбора (стрелки); – глазомерная оценка 	практически не используются для коррекции тренировочного процесса (84% респондентов)	3

Как следует из таблицы 1, ранжирование результатов опроса тренеров по боксу и тхэквондо показало, что наиболее часто используемыми ими методиками для коррекции процесса подготовки спортсменов являются теппинг-тест, реакция выбора, реакция различения, простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР), реакция на движущийся объект (РДО). При проведении опроса именно данные методики, как ведущие, отметили 63 % респондентов. Остальные методики используются либо эпизодически (71% респондентов), либо практически не используются (84% респондентов), для оценки психофизических показателей спортсменов и коррекции тренировочного процесса.

Таблица 2 – Ранжирование результатов опроса тренеров (бокс, тхэквондо) по коррекции тренировочного процесса, с использованием методик оценки текущего психофизического состояния спортсменов (n=23)

Критерий			Показатель (%)	Ранг
№ п/п	Вид подготовки/превалирующие средства	Период		
1	Технико-тактическая подготовка (работа в парах)	подготовительный	8	5
2	Технико-тактическая подготовка (поединки по заданию)	подготовительный	10	4
3	Технико-тактическая подготовка (вольные поединки)	соревновательный	20	3
4	Психическая подготовка (вольные поединки)	соревновательный	34	1
5	Психическая подготовка (соревновательные поединки)	соревновательный	28	2

В таблице 2 отражено ранжирование результатов опроса тренеров по боксу и тхэквондо, по особенностям коррекции процесса подготовки спортсменов, с использованием методик оценки их текущего психофизического состояния. Опрашиваемые отмечают высокую значимость указанных методик для коррекции процесса подготовки в соревновательном периоде, при использовании средств психической подготовки – вольных поединках (34% респондентов), и соревновательных поединках (28% респондентов). Несколько ниже, по мнению опрошенных, необходима коррекция тренировочного процесса при использовании вольных поединков, как средства технико-тактической подготовки в соревновательном периоде, что отметило 20% респондентов. В подготовительном периоде, необходимость коррекции тренировочного процесса с использованием отмеченных методик по мнению опрошенных невысока и требуется при решении текущих задач технико-тактической подготовки на основе таких средств, как: работа в парах (8% респондентов); поединки по заданию (10% респондентов).

«Ядром» комплекса методик, оценивающих психофизиологическое состояние спортсменов, является на наш взгляд, программно-аппаратный комплекс профессора Фролова Б.С., включающий в себя микрокардиоанализатор и программу CMS (current mental state - текущее психическое состояние) для получения шестнадцати свойств и параметров текущего состояния психики по данным кардиоинтервалограммы в режиме реального времени [4,6,7].

Таким образом, оценку психофизиологических показателей возможно будет осуществлять сразу в двух плоскостях: при тестировании в стандартных, привычных условиях и в специфических условиях спортивного поединка. Это позволит сравнить матрицу прогнозируемых психофизических показателей спортсменов (на основе указанных выше методик) и реальные показатели, полученные во время соревновательного поединка (аппаратная методика профессора Фролова Б.С.), осуществив корреляцию полученных данных.

Заключение. На основе изложенного, можно сказать, что:

1) анализ научно-теоретической литературы и методических материалов показывает, что определение текущего психофизического состояния спортсменов, специализирующихся в единоборствах бокс, кикбоксинг, тхэквондо, осуществляется на основе методик, оценивающих это состояние вне специфических условий соревновательной деятельности;

2) при проведении данного исследования был сформирован комплекс из 21 методики по определению текущего психофизического состояния спортсменов-единоборцев, критериями отбора которых являлись: информативность, апробированность и по возможности, наличие цифрового аналога;

3) из сформированного комплекса методик, большинство тренеров и специалистов применяют для коррекции процесса подготовки спортсменов-единоборцев, такие методики как: теппинг-тест, реакция выбора, реакция различения, простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР), реакция на движущийся объект (РДО). Указанные методики используются для коррекции тренировочного процесса в подготовительном и соревновательном периодах, в качестве средств контроля технико-тактической и психической подготовленности спортсменов, с превалярованием определённых заданий (работы в парах, поединков по заданию, вольных и соревновательных поединков);

4) необходимо применение аппаратных методик, оценивающих свойства и параметры текущего состояния психики в условиях спортивного поединка и в режиме реального времени (на примере программно-аппаратного комплекса профессора Фролова Б.С.). Сравнение матриц прогнозируемых и фактических показателей, полученных во время соревновательного поединка с применением методики Фролова Б.С., позволит получить более объективные данные и определить оптимальный инструментарий для разработки модели психофизической деятельности спортсменов в процессе состязания.

Список источников

1. Бакулев С.Е. Спортивное прогнозирование в педагогической деятельности тренера: на материалах бокса: дис. ... канд. пед. наук / С.Е.Бакулев. СПб., 1998. 189 с.

2. Бермудес-Торрес А. Особенности самоконтроля в процессе соревновательной деятельности (на материале изучения спортсменов): дис....канд.психол.наук/ А. Бермудес Торрес. Ленинград, 1983. 212 с.

3. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): дис....канд.психол.наук/В.Н.Клещев. Москва, 1984. 177 с.

4. Павленко А.В. Оценка психофизического состояния высококвалифицированных единоборцев в условиях соревновательной деятельности: опыт и современные подходы / А.В.Павленко // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию Университета : в 2 ч. Ч. 1. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург : [б.и.], 2021. С 117-122.

5. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров высших достижений: дис. ... д-ра пед. наук / В.А.Таймазов. СПб., 1997. 338 с.

6. Фролов Б.С. Новый принцип и способ инструментальной оценки психического состояния человека / Б.С.Фролов // Актуальные вопросы стереонейрохирургии и эпилепсии. СПб., 1993. С.136-142.

7. Фролов Б.С. Об оценке и прогнозировании психического здоровья военнослужащих в экстремальных ситуациях / Б.С. Фролов, А.Т. Давыдов // Актуальные вопросы военной и экологической психиатрии : сб. ст. / Воен.-мед. акад. СПб., 1995. С. 21-22.

УДК 796.92.093.642

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Петрушин Александр Владимирович – ст. преп., каф. теории и методики лыжных видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, skirambler.ru@yandex.ru

Аннотация. В современном биатлоне огромную роль на результативность спортсменов влияет стрельба, так же как из положений лёжа и стоя, а большой уровень конгруэнтности в соревнованиях международного уровня требует разработок новых методик спортивной тренировки. В данной статье представлены результаты тестирований квалифицированных биатлонистов, после разделения годовичного цикла.

Ключевые слова: биатлон, квалифицированные спортсмены, годовое планирование тренировочного процесса.

Стрелковая подготовка – основной вид подготовки в биатлоне, стандартная схема тренировочного годовичного цикла, включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В данной статье предложен вариант разделения годовичного цикла на два шести месячных цикла включающих в себя все периоды. Для ЭГ было предложено сделать соревновательный период в июле-августе. Объем циклической нагрузки, объем нагрузки с большой интенсивностью, количество контрольных тренировок и соревнований, которые были запланированы на год, представлены в таблице №1.

Так как в контрольной группе не запланирован летний соревновательный период, то объем тренировочной нагрузки в августе и сентябре значительно больше, чем в экспериментальной. Контрольные тренировки, в тот период времени, проводились для того, чтобы контролировать уровень физической подготовленности биатлонистов, а объем тренировочной работы перед ними не уменьшался.

Таблица 1 – Соотношение объема и интенсивности циклической нагрузки в годовичном плане тренировки спортсменов ЭК и КГ

Показатели (км)	Группа	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Всего
Объем циклической нагрузки (км)	ЭГ	230	525	480	400	440	570	480	430	400	3955
	КГ	260	525	680	750	540	600	440	430	360	4585
Имитация лыжного хода	ЭГ	2	6	17	27	19	11	-	-	-	82
	КГ	2	6	14	17	9	8	-	-	-	56
Бег	ЭГ	3	7	13	24	5	8	7	8	15	90
	КГ	3	7	16	16	13	11	7	15	22	110
Лыжи высокой интенсивности	ЭГ	-	-	-	-	-	41	80	79	93	293
	КГ	-	-	-	-	-	40	81	77	86	284
Количество контрольных тренировок, соревнований	ЭГ	1	2	4	5	-	4	4	5	5	30
	КГ	1	2	2	2	-	4	4	5	5	25

Как в период проведения тренировочных занятий на снегу, так и в период выступления в соревнованиях к группам ЭГ и КГ применялись одинаковые условия. Главным критерием эффективности плана подготовки на год, были взяты результаты выступления спортсменов, принимавших участие в эксперименте на соревнованиях.

Уровень спортивной готовности определялся нами по результатам, которые участники эксперимента показали в гонках с общим участием. Для этого были выбраны дистанции 6 км, 7.5 км, 7,5 км и 10 км, и сравнивалось время прохождения дистанций. В период всего годичного сезона нами анализировались исключительно такие гонки, где принимали участие все двенадцать биатлонистов, участвовавших в нашем эксперименте.

В результате проведенного педагогического эксперимента были получены данные, их полная математическая обработка, всесторонне проведенный анализ и обобщение, позволяют произвести ряд выводов и заключений, которые, в свою очередь, прямо или косвенно свидетельствуют о научном подходе к обоснованию годового планирования тренировочного процесса биатлонистов 15-16 лет, с помощью которого возможно эффективнее выстраивать тренировочный процесс, и достигать более значительных результатов.

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов ЭГ и КГ в начале эксперимента (июнь) (M±m)

Группа	Спринт 6 км (с)	Гонка преследования 7,5 км (с)	Масс-старт 7,5 км (с)	Индивидуальная гонка 10 км (с)
ЭГ	1301,7±30,7	1463,3±14,3	1425,2±30,5	2283,2±59,8
КГ	1289,2±24,3	1458,3±17,1	1420,5±29,9	2242,2±61,2
Уровень значимости	P≥0,05	P≥0,05	P≥0,05	P≥0,05

Средние арифметические значения результатов спортсменов КГ ниже, чем у спортсменов ЭГ. Достоверность различия вариативности результатов между КГ и ЭГ в гонках определялась нами по t-критерию Стьюдента.

В спринтерской гонке на 6 км различия в вариативности результатов недостоверны, P≥0,05. В гонке преследования на 7,5 км различия в вариативности результатов недостоверны, P≥0,05. В гонке с массового старта на 7,5 км различия в вариативности результатов недостоверны, P≥0,05. В индивидуальной гонке на 10 км различия в вариативности результатов недостоверны, P≥0,05.

Таблица 3 – Сравнительный анализ результатов ЭГ и КГ в середине эксперимента (август) (M±m)

Группа	Спринт 6 км(с)	Гонка преследования 7.5 км(с)	Масс-старт 7.5 км (с)	Индивидуальная гонка 10 км (с)
ЭГ	1237,2±22,1	1376,5±17,5	1394±20,1	2153,6±35,2
КГ	1288,3±31,2	1403,9±26,5	1396,2±27,8	2155,5±45,6
Уровень значимости	P≥0,05	P≤0,05	P≤0,05	P≤0,05

Средние арифметические значения результатов спортсменов ЭГ ниже, чем у спортсменов КГ. Достоверность различия вариативности результатов между КГ и ЭГ в гонках определялась нами по t-критерию Стьюдента. В спринтерской гонке на 6 км различия в вариативности результатов недостоверны, P≥0,05. В гонке преследования на 7,5 км различия в вариативности результатов достоверны, P≤0,05. В гонке с массового старта на 7,5 км различия в вариативности результатов достоверны, P≤0,05. В индивидуальной гонке на 10 км различия в вариативности результатов достоверны, P≤0,05.

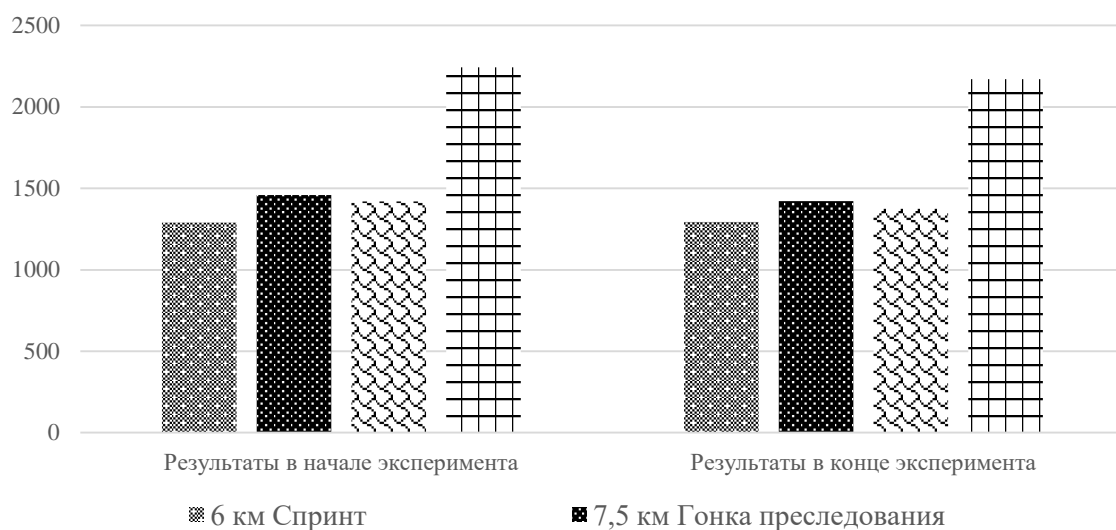


Рисунок 1 – Результаты спортсменов КГ в контрольных гонках в процессе педагогического эксперимента (с)

Таблица 4– Сравнительный анализ результатов ЭГ и КГ в конце эксперимента (февраль) (M±m)

Группа	Спринт 6 км (с)	Гонка преследования 7.5 км (с)	Масс-старт 7.5 км (с)	Индивидуальная гонка 10 км (с)
ЭГ	1289,8±25,7	1425±14,8	1381,2±18,6	2173,8±32,1
КГ	1294,7±25,6	1420,8±15,5	1373,6±17,7	2169,3±30,1
Уровень значимости	P≤0,05	P≤0,05	P≥0,05	P≥0,05

Средние арифметические значения результатов спортсменов ЭГ ниже, чем у спортсменов КГ. Достоверность различия вариативности результатов между КГ и ЭГ в гонках определялась нами по t-критерию Стьюдента. В спринтерской гонке на 6 км различия в вариативности результатов достоверны, $P \leq 0,05$. В гонке преследования на 7,5 км различия в вариативности результатов достоверны, $P \leq 0,05$. В гонке с массового старта на 7,5 км различия в вариативности результатов недостоверны, $P \geq 0,05$. В индивидуальной гонке на 10 км различия в вариативности результатов недостоверны, $P \geq 0,05$.

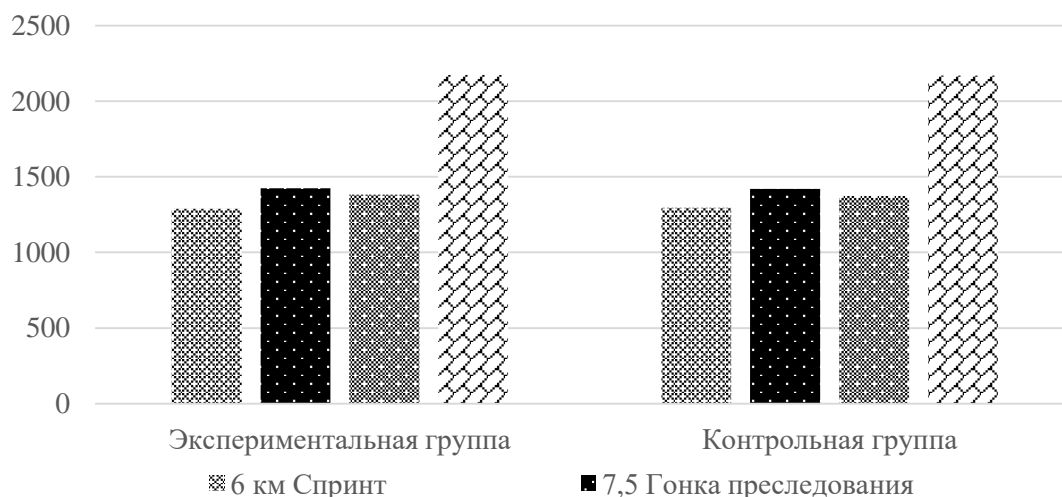


Рисунок 3 – Сравнение контрольных результатов ЭГ и КГ (с)

Вся информация, приведенная выше, отчасти подтверждает о том, что построение годичного тренировочного процесса в два цикла дает возможность повысить качество подготовки биатлонистов. В результате данного исследования, выявлена явная тенденция к улучшению спортивных достижений, при годичном планировании подготовки в два цикла у биатлонистов 15-16 лет.

Список источников

1. Скорохватова Г.В. Стрелковая подготовка квалифицированных биатлонисток 16-18 лет в соревновательном периоде : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Скорохватова Галина Владимировна ; РГПУ им. А.И. Герцена. СПб., 2000.

УДК 796.3

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ГАНДБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ 11-12 ЛЕТ

Рамзайцева Анна Александровна – канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики спортивных игр, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, annaramzaitseva@gmail.com

Аннотация. Современные тенденции гандбола предъявляют высокие требования к выполнению технических элементов вратарей. Высокий уровень выполнения технических приемов будет сохраняться за теми вратарями, которые будут обладать высоким уровнем развития гибкости. Успех выступлений гандбольного вратаря во многом зависит от точности выполнения технических движений. Высокий уровень выполнения элементов будет сохраняться за теми вратарями, которые будут обладать высоким уровнем развития гибкости и смогут активно сочетать ее с другими физическими качествами.

Ключевые слова: гандбол, вратарь, развитие гибкости.

Подготовка вратарей в гандболе сильно отличается по своему содержанию от подготовки полевых игроков. Основы будущего успеха вратаря закладываются в юные годы. В связи с прогрессирующим ростом требований к исполнительскому мастерству, стабильности и надежности демонстрации достигнутого спортивного результата, актуальным становится специальное обучение гандбольных вратарей движениям, присущих только им. При обучении специальных движений юный вратарь должен овладеть всеми физическими качествами, но большее внимание нужно уделить развитию гибкости.

Гибкость проявляется в резких, с широким размахом движениях вратарей-гандболистов. Недостаточное развитие гибкости ограничивает свободу движений, быстроту, точность, приводит к излишнему напряжению и травмам.

Основные движения вратаря – передвижения в воротах для выбора позиции, быстрые перемещения, прыжки, рывки и выпады, ускорения, обманные движения и задержание мяча, махи руками и ногами, ловля и передача мяча [1].

Успех выступлений гандбольного вратаря во многом зависит от точности выполнения технических движений. Для выполнения технических элементов вратарю необходим достаточный уровень амплитуды возможного комфортного движения, которого можно достичь только при хорошо развитой специальной гибкости.

Актуальность данной работы состоит в том, что для гандбольных вратарей предъявляются высокие требования к выполнению технических элементов для успешного задержания мяча. Высокий уровень выполнения элементов будет сохраняться за теми вратарями, которые будут обладать высоким уровнем развития гибкости и смогут активно сочетать ее с

другими физическими качествами. Поэтому требуется еще более качественный подход, к специальной физической подготовке гандбольных вратарей, основывающийся на принципах индивидуальной работы.

Цель исследования – развитие гибкости у гандбольных вратарей 11-12 лет.

Задачи исследования: 1. Определить исходный уровень развития гибкости у гандбольных вратарей 11-12 лет; 2. Определить уровень технической подготовленности гандбольных вратарей 11-12 лет; 3. Разработать и экспериментально обосновать специальный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости гандбольных вратарей 11-12 лет.

С целью определения исходного уровня развития гибкости и уровня технической подготовленности было проведено спортивно-педагогическое тестирование гандболисток-вратарей 11-12 лет, учащихся СШОР Кировского и Приморского района г. Санкт-Петербурга (таблица 1).

Проанализировав результаты тестирования, отмечено, что занимающиеся не обладают достаточным уровнем развития гибкости для успешного выполнения технических приемов гандбольного вратаря.

После проведения тестирования была определена группа СШОР Приморского района как контрольная, а группа СШОР Кировского района как экспериментальная.

Таблица 1 – Сравнение показателей уровня развития гибкости и технической подготовленности гандбольных вратарей (на примере девочек 11-12 лет)

№ п/п	Показатель	СШОР Приморского района	СШОР Кировского района	$t_{\text{эсп}}$	P
1	Подвижность в плечевом суставе «замок за спиной», балл	1,4±0,24	1,2±0,2	0,64	>0,05
2	Подвижность в тазобедренном суставе «шпагат», балл	1,6±0,24	1,2±0,2	1,28	>0,05
3	Подвижность позвоночного столба «мостик», см	78,6±1,72	79±1,41	0,18	>0,05
4	Гибкость всего тела «наклон из положения стоя», см	7,2±0,86	6±0,89	0,97	>0,05
5	Комплексное упражнение для вратарей, с	32,9±0,39	33,32±0,49	0,67	>0,05

С целью повышения уровня развития гибкости в экспериментальной группе был проведен педагогический эксперимент, длительностью 3 месяца. Был разработан и внедрен в тренировочный процесс специальный комплекс, включающий упражнения динамического, статического характера для развития специальной гибкости гандбольных вратарей. В качестве дополнительного оборудования использовались гимнастические палки, амортизаторы, ремни, а также применялись упражнения с партнером и у шведской стенки.

После эксперимента было проведено повторное тестирование, результаты которого представлены в таблице 2.

Анализ полученных результатов позволяет сделать заключение, что внедренный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, позволил значительно повысить показатели гибкости и технической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

Таблица 2 – Сравнение показателей уровня развития гибкости и технической подготовленности гандбольных вратарей (на примере девочек 11-12 лет) после эксперимента

№п/п	Тест	КГ - СШОР Приморского района	ЭГ - СШОР Кировского района	t _{ксп}	P
1	Подвижность в плечевом суставе, балл	1,8±0,37	2,8±0,2	2,38	≤0,05
2	Подвижность в тазобедренном суставе, балл	1,6±0,24	2,8±0,2	3,84	≤0,05
3	Подвижность позвоночного столба, см	73,6±1,72	58,4±1,2	7,25	≤0,05
4	Гибкость всего тела, см	8,2±0,37	14,6±1,2	5,10	≤0,05
5	Комплексное упражнение для вратарей, с	32,6±0,36	26,5±0,82	6,81	≤0,05

Таким образом, целенаправленное развитие гибкости гандбольных вратарей (на примере девочек 11-12 лет) создает предпосылки к успешному освоению элементов техники вратаря.

Список источников

1. Игнатъева В.Я. Гандбол: учебник для студентов вузов физ. культуры / В.Я. Игнатъева. Москва: Физическая культура, 2008. 375 с.

УДК 796.332

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ

*Рооп Артур Алексеевич – ст. преп. кафедры футбола¹;
Малышев Игорь Александрович – преп. кафедры футбола²;
Никитин Игорь Дмитриевич – студент³*
^{1, 2, 3}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
¹roopartur18@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2147-6812>

Аннотация. Успешность соревновательной деятельности в спортивных играх во многом зависит от степени соответствия игроков команды антропометрическим характеристикам свойственных различным амплуа. В данной работе нами были выявлены антропометрические показатели (длина тела) свойственные игрокам различного амплуа в пляжном футболе. Полученные результаты могут быть использованы тренерами как критерий отбора игроков в сборные команды страны по пляжному футболу.

Ключевые слова: пляжный футбол, антропометрические показатели, Чемпионат мира, соревновательная деятельность, критерии отбора, амплуа.

По мнению А.В. Борисовой, проблема отбора является одной из центральных в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. В спортивной практике существуют несколько этапов спортивного отбора, для каждого из которых должны быть разработаны модельные характеристики характерные именно для этого этапа [2]. Проблематикой отбора в футболе занимались такие авторы как А.А. Сучилин, Е.В. Павлова, В.В. Кузнецова,

В.А. Алов [1], В.П. Губа и др. В пляжном футболе данной проблеме уделяется незаслуженно мало внимания.

Антропометрические показатели являются важнейшим критерием отбора и фактором, определяющим успешность соревновательной деятельности в спортивных играх. В результате проведенного анализа научно-методической [3-6] литературы нами было обнаружено, что изучению антропометрических показателей в пляжном футболе посвящена только работа коллектива авторов из НГУ им. П.Ф. Лесгафта [7]. В этой работе была обнаружена тенденция к увеличению среднего роста команд-участниц финальной стадии чемпионата мира по пляжному футболу с 2009 по 2019 год. Кроме того, в данном исследовании затрагивается вопрос влияния антропометрических показателей на результат соревновательной деятельности. Так, авторами было обнаружено достоверное преимущество в росте команд, прошедших в четвертьфинал над остальными командами на чемпионатах мира в 2009, 2015, 2017 и 2019 году.

С целью определения антропометрических характеристик (длины тела) собственных игрокам различного амплуа и степени их влияния на успешность соревновательной деятельности, был проведен анализ заявочных листов команд, принимавших участие в чемпионатах мира по пляжному футболу с 2009 по 2019 годы. В ходе исследования критерием успешности соревновательной деятельности для команд, нами был выбран – выход команды в четвертьфинал. Мы разделили все команды на две группы, первая – команды, успешно вышедшие на групповом этапе и прошедшие в четвертьфинал (1/4), вторая – команды, которые потерпели неудачу и завершили свое выступление после группового этапа (ГЭ). Изучив заявочные листы команд, мы разделили всех игроков по амплуа: вратарь, защитник, универсал и нападающий. Затем с помощью t-критерия Стьюдента был проведен сравнительный анализ выборочных значений длины тела игроков различного амплуа команд, прошедших в четвертьфинал и команд, завершивших свое выступление в турнире после группового этапа. Результаты анализа представлены в таблице 1.

В ходе проведенного анализа, нами было установлено, что достоверные различия в значениях длины тела между вратарями команд (1/4) и вратарями команд (ГЭ) наблюдались только на чемпионате мира 2019 года. Тогда средние значения длины тела вратарей команд (1/4) составили $185 \pm 4,7$ см, а аналогичный показатель у вратарей команд (ГЭ) был равен $180 \pm 6,5$ см ($p < 0,01$). Кроме того, необходимо заметить, что средние значения длины тела вратарей команд (1/4) были не ниже $181 \pm 5,7$ сантиметра. Учитывая полученные результаты, можно предположить, что важнейшим критерием отбора на позицию вратаря в пляжном футболе, является рост не менее 180 сантиметров.

Защитники команд (1/4) достоверно превосходили в росте защитников команд (ГЭ) в 2009 ($p < 0,01$), 2015 ($p < 0,05$), 2017 и 2019 году ($p < 0,001$). Средние значения длины тела защитников команд (1/4) находились в диапазоне от $179 \pm 7,9$ см до $184 \pm 6,1$ см. Таким образом, можно с полной уверенностью утверждать, что данные значения являются эталонными для защитников в пляжном футболе.

Средние значения длины тела игроков-универсалов составляли от $172 \pm 6,3$ до $179 \pm 7,0$ сантиметров. Достоверные различия ($p < 0,05$) в этого показателя игроков-универсалов между командами (1/4) и командами (ГЭ) были зафиксированы только в 2009 году и составляли $176 \pm 4,8$ и $173 \pm 6,5$ сантиметра соответственно. Данные результаты указывают на то, что для позиции универсала показатели длины тела не является существенным фактором.

Для нападающих команд (1/4) средние значения длины тела, находились в диапазоне от $177 \pm 7,2$ см до $181 \pm 6,2$ см. Нападающие команд (ГЭ), достоверно уступали в этом показателе нападающим команд (1/4) в 2009 ($p < 0,01$) и 2015 году ($p < 0,05$). В ходе исследования также было установлено, что нападающие команд (ГЭ) достоверно уступали в показателях длины тела защитникам (1/4) в 2009 ($p < 0,001$), 2015 ($p < 0,001$), 2017 ($p < 0,001$) и 2019 ($p < 0,05$). В свою очередь, защитники (ГЭ) не имели достоверного преимущества в длине тела перед нападающими (1/4), а даже достоверно уступали в 2009 году ($p < 0,05$).

Таблица 1 – Средние значения длины тела (по амплуа) игроков команд, прошедших в четвертьфинал (1/4), и завершивших выступление после группового этапа (ГЭ)

Амплуа		Вратари		Защитники		Универсал		Нападающие	
Рост, см ($X \pm \sigma$)									
год		1/4	ГЭ	1/4	ГЭ	1/4	ГЭ	1/4	ГЭ
2009	X	183	180	181	175	176	173	180	174
	σ	5,4	6,4	5,7	6,5	4,8	6,5	8,2	6,4
	n	16	16	27	33	31	28	22	19
	ρ	>0,05		<0,01		<0,05		<0,01	
2011	X	182	183	179	176	172	173	178	177
	σ	7,3	5,0	7,9	6,2	6,3	5,5	7,9	7,0
	n	16	16	32	31	22	25	26	24
	ρ	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
2013	X	181	184	180	178	174	173	177	177
	σ	5,7	5,5	5,7	6,9	7,3	9,5	7,2	5,7
	n	16	16	28	25	21	36	31	19
	ρ	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
2015	X	183	180	182	177	176	175	181	177
	σ	5,5	5,4	5,8	7,9	6,9	6,6	6,2	3,5
	n	16	16	28	27	32	31	20	22
	ρ	>0,05		<0,05		>0,05		<0,05	
2017	X	184	179	184	177	178	175	179	176
	σ	5,2	10,4	6,1	6,4	6,7	6,3	6,5	7,3
	n	16	16	29	29	25	20	26	31
	ρ	>0,05		<0,001		>0,05		>0,05	
2019	X	185	180	183	175	179	174	179	178
	σ	4,7	6,5	5,0	9,1	7,0	6,3	7,7	8,2
	n	16	17	27	38	24	13	29	28
	ρ	<0,01		<0,001		>0,05		>0,05	

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что длина тела является важнейшим фактором для успешной соревновательной деятельности вратарей и защитников в пляжном футболе. Из-за того, что на песчаной поверхности сложнее оттолкнуться, нехватку длины тела сложно компенсировать «прыгучестью», поэтому модельными значениями длины тела для вратарей являются от 180 сантиметров и выше. Оптимальные показатели длины тела защитников, составляют от 179 до 184 сантиметров. Для нападающих, значения длины тела, не столь критичны, однако, для ведения успешной борьбы за «верховые» мячи, нападающие не должны значительно уступать в длине тела защитникам. Наименее значимыми показателями длины тела, являются для позиции универсала, это объясняется тем, что в основном эти игроки играют на флангах, где им реже приходится играть головой.

Список источников

1. Алов В.А. Характеристика модели комплексной методики отбора детей для занятий футболом на этапе начальной подготовки // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, (01 – 31 января 2012 г.). СПб., 2013. С. 46-48.
2. Борисова А. В. Морфофункциональные критерии отбора юных футболистов : автореф... дис. кан. мед. наук. СПб., 2016. 22 с.

3. Взаимосвязь объективных параметров подготовленности вратаря и эффективности игровых действий / М.Ю. Нифонтов, А.В. Привалов, Р.Р. Мухамедзянов, Ю.Ю. Вишнякова // Теория и практика физической культуры. 2021. № 8. С. 92-93.

4. Мухамедзянов Р.Р., Нифонтов М.Ю. Программирование рабочих микроциклов на специально-подготовительном этапе тренировки высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7. С. 241-245.

5. Параметрическое моделирование состояния физической подготовленности пляжных футболистов / А. А. Рооп, И. А. Малышев, М. С. Данилов, И. К. Яичников // Спорт, человек, здоровье : Материалы Конгресса, Санкт-Петербург, (08–10 декабря 2021 г.). СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС. 2021. С. 123-125.

6. Перспективные направления научной разработки проблемы контроля соревновательной деятельности в женском пляжном футболе / А. П. Золотарев, Р. З. Гакаме, М. Р. Григорьян, В. Н. Куропаткина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6. С. 141-145.

7. Савинский Г.И., Привалов А. В., Рооп. А. А. Влияние антропометрических показателей на результат соревновательной деятельности в пляжном футболе // Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, (27 сентября – 8 октября 2021 г.) СПб. 2021. С. 84-88.

УДК 797.14

ВЫСТУПЛЕНИЕ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ПАРУСНОЙ ЛИГЕ

Русакова Ирина Витальевна – канд. пед. наук, проф. каф. теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта¹;

Томашев Николай Михайлович – доц. каф. теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта²

^{1,2} НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹ i_rusakova@mail.ru

² tomash-25@mail.ru

Аннотация. В статье проводится анализ выступления команды университета по парусному спорту в 2021 году, даются рекомендации, позволяющие повысить спортивные достижения в данном направлении студенческого спорта.

Ключевые слова: парусный спорт, студенческая парусная лига, студенческий парусный спорт.

В конце 2015 года в Российской Федерации в целях реализации основных направлений молодежной политики в РФ Министерством спорта России и долгосрочных перспектив развития студенческого спорта разработана Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года [1]. Основными задачами Концепции были определены следующие направления: расширение сети студенческих спортивных клубов, увеличение количества студенческих спортивных лиг, повышение эффективности системы физического воспитания студентов и организации спортивно-массовой работы в профессиональных образовательных организациях высшего образования. Это привело к тому, что в мае 2021 года была создана Ассоциация «Студенческая Парусная Лига» (СПЛ). Основным направлением деятельности

СПЛ является организация и проведение спортивных соревнований по парусному спорту среди студентов и студенческих спортивных команд.

В 2021 году команда НГУ им.П.Ф.Лесгафта принимала участие в соревнованиях, организованных СПЛ. По регламенту соревнований было проведено 16 этапов в различных городах России. География мест проведения соревнований студенческих команд включала такие города как Калининград, Севастополь, Курчатов, Таганрог, Москва, Санкт-Петербург, Ярославль, Анапа. Из 17 этапов десять проходили на яхтах, требующих экипаж, состоящий из 4-5 человек, а семь этапов проводились на швертботах-одиночках (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты выступления сборной команды университета по парусному спорту в 2021 году

Этап	Период	Занятое место	Класс яхты
1	апрель	2	МХ700
2	май	-	МХ700
3		1	МХ700
4	июнь	1	Луч
5		-	Ракета 610
6	июль	-	Снайп
7	август	-	Луч
8		-	Луч
9		-	Луч
10		-	Луч
11	сентябрь	1	J70
12		1	МХ700
13		1	МХ700
14	октябрь	-	Луч
15		-	МХ700
16	ноябрь	5	МХ700
17	декабрь	-	МХ700

Как видно из таблицы 1, команда университета приняла участие в семи этапах из семнадцати возможных. В летний период, на который пришлось семь этапов спортсмены выступили только в одном этапе, который проходил в самом начале июня. Это обусловлено тем, что спортсмены, обучающиеся на кафедре теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта и из которых состоит основной костяк команды университета, имеют плотный график тренировочной и соревновательной деятельности своей спортивной карьеры. Анализ результатов также свидетельствует о том, что команда успешно выступает в экипажных яхтах (МХ700, J70), хотя и имеет потенциал для выступления в яхтах-одиночках, о чем убедительно показывает результат выступления на четвертом этапе в классе «Луч». На этом этапе спортсмены команды университета заняли весь пьедестал в мужском зачете, а также 1 место в женском зачете.

По сумме всех этапов команда университета оказалась на четвертом месте. Это обусловлено тем, что регламент соревнований Студенческой Парусной Лиги направлен на привлечение как можно большего числа студентов к участию в соревнованиях. Поэтому подсчет очков ведется исходя из личного зачета каждого участника команды по формуле, в которой учитывается число присуждаемых участнику этапа очков, число участников этапа, каждый из которых стартовал хотя бы в одной гонке, занятое участником место в данном этапе, а также коэффициента экипажа. Таким образом на лидирующих позициях в командном зачете оказались команды, которые смогли принять участие во всех этапах СПЛ, и смогли выставить не одну, а несколько команд.

Таким образом, анализ выступления команды университета по парусному спорту в сезоне 2021 года показал, что для успешного участия в соревнованиях Студенческой Парусной Лиги необходимо привлечь в состав команды не только студентов, обучающихся на кафедре теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта, но и студентов с других направлений и профилей, которым был бы интересен парусный спорт. Это позволит в летний период, когда основная часть спортсменов тренируется и выступает в своих видах программы парусного спорта, формировать экипаж университета из числа любителей, включая в их состав одного опытного яхтсмана. Кроме того, это позволит увеличить число экипажей, участвующих в СПЛ, что принесет большее количество очков за участие каждого спортсмена.

Список источников

1. Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2017 г. N 1007 : приказ М-ва спорта Рос.Федерации от 21.11.2017 № 1007 // Министр спорта. 2017. С.1-11.

УДК 797.253

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРАЛЬНЫХ ЗАЩИТНИКОВ ВАТЕРПОЛИСТОВ МУЖСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ КОМАНД

*Рыбьякова Татьяна Всеволодовна – канд. пед. наук,
доц., доц., каф. теории и методики плавания¹;*

Коляденко Антон Павлович – директор по развитию²

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

²Ватерпольный Клуб «Балтика», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Статья посвящается исследованию соревновательной деятельности центральных защитников ватерполистов мужских национальных команд. На данный момент, в российской практике требования, которые предъявляются к центральным защитникам высокого класса, не соответствуют международным стандартам высококвалифицированных игроков. Отсутствие информации об оборонительных действиях центральных защитников не дает возможности вносить коррекцию в их технико-тактическую подготовку. В статье изложены разработки модельных характеристик центральных защитников, основанные на анализе игр Чемпионата Европы по водному поло среди мужчин 2020 года.

Ключевые слова: водное поло, система подготовки, центральный защитник, модельные характеристики, соревновательная деятельность, прессинг, подстраховка.

Введение. Состояние мужского водного поло в России, как известно не является успешным. За период с 2004 года по настоящее время, наша команда ни разу не отбиралась на Олимпийские игры. Ситуация требует глубокого анализа и изменений во всех структурах, связанных с развитием водным поло, в том числе в системе подготовки ватерполистов высокой квалификации [2].

Как и любой вид спорта, водное поло постоянно развивается. Определяются новые правила игры, модернизируются стратегия и тактика, меняется нагрузка и требования к спортсменам. Одна из ведущих ролей в команде ватерполистов отводится центральному защитнику, способному эффективно влиять на систему обороны целой команды, однако модельные характеристики соревновательной деятельности центральных защитников до сих пор остаются мало изученными.

Актуальность. Для нейтрализации центрального нападающего соперника, необходим высококлассный центральный защитник, который может переводить оборонительный процесс в игру по периметру, вынуждая команду соперника совершать броски издалека. Как сказал знаменитый американский тренер по водному поло Терри Шрёдер: «Тот, кто контролирует линию двух метров, тот и выигрывает» [3].

Однако в доступной научно-методической литературе информация, содержащая данные по оборонительным действиям центральных защитников и их модельным характеристикам соревновательной деятельности, практически отсутствует.

Цель исследования – разработать модельную характеристику соревновательной деятельности по оборонительным действиям для центральных защитников национальных сборных команд.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, видеоанализ, метод математической обработки результатов исследования.

Исследование проводилось с 14.01 по 26.01.2020 года во время проведения Чемпионата Европы по водному поло среди мужчин 2020. Видеоанализу были подвергнуты игровые действия 7 центральных защитников из мужских национальных сборных Сербии, Венгрии, Хорватии, Италии и Греции. За чемпионат было проанализировано 27 матчей, включающих в себя групповую и финальную стадии. А также были проанализирована деятельность игроков в 4 матчах Лиги чемпионов сезона 2019-2020 гг. Полученные результаты были подвергнуты статистической обработке, вычислены средние показатели для каждого игрока за 7 матчей, и составлена модельная характеристика.

Результаты исследования и их обсуждение. Специалисты водного поло утверждают, что прессинг – наиболее эффективный выбор тактики, при условии, что центральный защитник справляется со своими основными задачами [1,3]. Но прошедший Чемпионат Европы показал, что не имея ярко выраженного центрального защитника, можно побеждать. Это наглядно доказали сборная Испании и Черногории, заняв 2-ое и 3-е место соответственно.

Для определения модельных характеристик соревновательной деятельности центральных защитников было принято решение фиксировать данные в единоборстве против центрального нападающего в 6-ти метровой зоне: время, проведённое в прессинге и в подстраховке, а также общее время, проведённое на поле. Для отображения отрицательных действий учитывались персональные фолы (ПФ), назначенные пенальти, допустимый показатель голов с центра. Для отображения положительных качеств изучалось наличие контрфолов (КФ), как косвенного показателя навыка борьбы и артистизма (умения донести информацию до судьи о неприемлемых приёмах со стороны центрального нападающего), блок/помеха броска и отбор/перехват мяча.

Для изучения общей тенденции соревновательных действий центральных защитников в обороне был проведен анализ полуфинальных и финальных игр Чемпионата Европы и Лиги чемпионов. Суммарные показатели соревновательной деятельности центральных защитников, представлены в таблице 1.

Также в ходе анализа были получены средние показатели соревновательной деятельности центральных защитников за игру. Результаты представлены в таблице 2.

Высокий диапазон значений для игровых фрагментов связан с конкретным соперником и выбором тренером игровой тактики. Так, в одной игре центральный защитник больше времени проводит в прессинге, в другой в подстраховке. А если учитывать то, что тренер определяет тактику, опираясь на подготовленность своего центрального защитника, то можно будет выявить уровень технико-тактического мастерства центрального защитника.

Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Таблица 1 – Суммарные показатели соревновательных действий центральных защитников за 7 матчей

Центральный защитник	Время в обороне против ЦН, сек		Время на поле, с	ПФ	Пенальти	Допущено голов с центра	КФ	блок, помеха	отбор, перехват
	прессинг	подстраховка							
Sava Randjelovic (SRB)	850,74	578,00	4424,00	10	1	1	4	6	5
								5	2
Milan Alexic (SRB)	584,32	500,53	7026,00	6	0	0	4	8	1
								7	1
Nikola Jaksic (SRB)	367,75	321,20	5877,00	10	1	1	2	7	1
								3	2
Zoltan Pohl (HUN)	451,76	504,37	5367,00	11	1	0	4	7	2
								3	1
Hrvoje Benic (CRO)	287,48	400,85	3929,00	12	1	1	3	8	2
								3	3
Andrea Fondelli (ITA)	439,90	630,82	4954,00	7	0	2	6	8	2
								3	3
Stylios Argyropoulos (GRE)	348,77	395,78	6894,00	9	1	2	7	10	3
								3	5

Таблица 2 – Средние показатели соревновательной деятельности европейских центральных защитников за матч ($\bar{X} \pm \sigma$)

Центральный защитник	Время в обороне против ЦН, в секундах		Время на поле, с	ПФ	Пенальти	Допущено голов с центра	КФ	блок, помеха	отбор, перехват
	Прессинг	Подстраховка							
Sava Randjelovic (SRB)	38,7±12,5	71±23,2	500±309	1±1	0,5±0,5	0,5±0,5	0,5±0,5	1±1	1±1
								1±1	0,5±0,5
Milan Alexic (SRB)	94,9±67	81,5±30,1	1019,5±273,5	0,5±0,5	0	0	0,5±0,5	1±1	0,5±0,5
								2±1	0,5±0,5
Nikola Jaksic (SRB)	49,9±21,3	63,3±41,6	777,5±413,5	1±1	0,5±0,5	0,5±0,5	0,5±0,5	1±1	0,5±0,5
								0,5±0,5	0,5±0,5
Zoltan Pohl (HUN)	74,2±52,8	68,6±37,2	736±409	2±1	0,5±0,5	0	0,5±0,5	1±1	0,5±0,5
								0,5±0,5	0,5±0,5
Hrvoje Benic (CRO)	39,6±19,3	55,9±16,47	663,0±292	2±1	0,5±0,5	0,5±0,5	0,5±0,5	1±1	0,5±0,5
								0,5±0,5	0,5±0,5
Andrea Fondelli (ITA)	70,3±41,7	94,7±32,6	775,5±563,5	1±1	0	0,5±0,5	1±1	1±1	1±1
								0,5±0,5	0
Stylios Argyropoulos (GRE)	50,2±18,3	55,9±24,2	978±240	2±1	0,5±0,5	1±1	1±1	1,5±1,5	0,5±0,5
								0,5±0,5	0,5±0,5

Из общего массива данных соревновательных действий высококвалифицированных центральных защитников, была составлена модельная характеристика их игровой деятельности, которая представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных центральных защитников по водному поло

Время в обороне против ЦН, (с)		Время на поле (с)	ПФ	Пенальти	Приемлемое значение голов с центра	КФ	блок, по-меха	отбор, перехват
Прессинг	Подстраховка							
57,35	67,99	785,12	1,33	0,1	0,14	0,63	1,04	0,41
							0,55	0,29

В общей сложности время, проведенное в игре у центрального защитника против центрального нападающего должно составлять не менее 125,34 с. Опираясь на мнение специалистов и тренеров, лидирующих национальных команд, в идеальной обороне время, проведенное в прессинге, должно превышать время игры в подстраховке. На практике, эти значения очень близки друг к другу, за исключением показателей отдельных элитных игроков, таких как Милан Алексик, Золтан Похл. Схожие значения также показывают тенденцию игры в смешанную оборону. Соответственно центральные защитники должны в совершенстве обладать как прессингом, так и игрой в подстраховке.

Заключение. Составлена модельная характеристика соревновательной деятельности центральных защитников. Опираясь на результаты исследования, можно определить уровень подготовленности центрального защитника и его соответствие модельным характеристикам ведущих мировых спортсменов, а также скорректировать его программу технико-тактической и физической подготовки.

Список источников

1. Кольман В.Г. Водное поло: программа для спортивных факультетов институтов физической культуры (курс специализации) / В.Г. Кольман. М.: ГЦОЛИФК, 2016. 52 с.
2. Коляденко А.П. Совершенствование технико-тактической подготовленности центральных защитников ватерполистов высокой квалификации / А.П. Коляденко, Т.В. Рыбьякова // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Ч. 1. СПб., 2021. С. 64.
3. Schroeder T. Fundamentals of the Center Defender: Part 1-3 / Terry Schroeder [Электронный ресурс] URL: <http://www.waterpoloplanet.com/fundamentals-of-the-center-defender/>.

УДК 796.92.093.642

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРЕЛЬБЫ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТРЕСС-УПРАЖНЕНИЙ

Сергеев Геннадий Александрович – канд. пед. наук, доцент, зав. каф. теории и методики лыжного спорта¹;

Прокопьева Ксения Алексеевна – ассистент каф. теории и методики лыжного спорта²;

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹ sga181054@yandex.ru

² ks.prock97@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы совершенствования стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов. Актуальность исследования обусловлена необходимостью в процессе соревнований в любых условиях обстановки показывать каче-

ственную стрельбу на огневых рубежах, от которой зависит результат спортсмена. Рекомендуется включать в стрелковую подготовку квалифицированных биатлонистов комплекс специальных упражнений, которые могут формировать у биатлониста чувство уверенности ведения стрельбы в резко изменяющихся условиях при воздействии на них неблагоприятных факторов.

Ключевые слова. квалифицированные биатлонисты, стресс-упражнения, совершенствование стрельбы.

Введение. Круг биатлонистов, способных быстро проходить соревновательную дистанцию и точно поражать все мишени, постоянно расширяется, что ведет к росту конкуренции среди спортсменов [1, с. 290-293].

Качественная стрельба становится важным фактором прогресса спортивных достижений биатлонистов, что побуждает тренеров уделять все большее внимание стрелковой подготовке. Спортсмены ведут качественную стрельбу при повышенной эмоциональной напряженности, изменяющихся условиях освещенности, дожде, ветре, ярком солнце, атмосферном давлении, температуре в своем темпе и ритме вне зависимости от сбивающих факторов соревновательной борьбы [2].

Организация исследования. В качестве рабочей гипотезы исследования нами сделано предположение о том, что использование квалифицированными биатлонистами комплекса стресс-упражнений в подготовительном периоде эффективно скажется на точности их стрельбы.

В экспериментальную группу нашего исследования были включены 8 спортсменов, из них мастеров спорта – 5 человек и кандидатов в мастера спорта – 3 человека. Возраст спортсменов – 19-23 года. Эксперимент проводился в течение 6 календарных недель в подготовительном периоде, которые были разделены на два одинаковых мезоцикла длительностью по три недели. В тренировочный план недельного микроцикла ЭГ были включены три тренировки с использованием специальных упражнений, объединенных в два комплекса, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Комплексы специальных упражнений

Комплекс № 1	Комплекс № 2
№1. Бег 100 м с максимальной скоростью, затем 15 раз - сгибание-разгибание рук в упоре лежа с максимальной амплитудой, далее 3 выстрела в одну мишень	№1. Бег 100 м с максимальной скоростью, затем 15 раз - сгибание-разгибание рук в упоре лежа с максимальной скоростью и амплитудой, далее 3 выстрела в одну мишень
№2. Бег 100 м с максимальной скоростью, 20 раз - упор лежа, упор присев, выпрыгивание с хлопком руками над головой с максимальной скоростью, 25 раз сгибание-разгибание туловища с максимальной скоростью (для того, чтобы сбить дыхание), далее 5 выстрелов в 1 мишень. В этом упражнении ЧСС нужно разгонять на уровень выше соревновательного. После этого упражнения следует вывести среднюю точку прицеливания и сделать поправку	№3. Бег 100м с максимальной скоростью, 15 раз сгибание рук в упоре лежа с максимальной скоростью и амплитудой, далее стрельба по 5-ти мишеням. В этом упражнении следует использовать звуковой раздражитель
№4. Бег 100 м с максимальной скоростью, далее с максимальной скоростью 25 изготовок (без выстрела или тренажа!). Это упражнение проводится для автоматизации изготовки + самоконтроль	№5. Упражнение в парах. Первый – упор лежа, второй – держит первого за стопы. Передвижение прыжками на руках 50 м, 5 выстрелов по одной мишени
№6. 100 м с максимальной скоростью, 15 раз сгибание-разгибание рук в упоре лежа с максимальной скоростью, 10 раз упор лежа, упор присев, выпрыгивание с хлопком руками над головой с максимальной скоростью, стрельба по установке. В момент выстрела должен включаться звук	№7. Сгибание рук в упоре лежа - 15 раз, сгибание-разгибание туловища - 25 раз, выпрыгивания вверх с двух ног - 20 раз. Все задания в спокойном темпе. Стрельба производится по маленькой мишени, независимо от положения при стрельбе
№8. Тренаж стоя с резиной. Спортсмен встает на резину, а другой конец цепляется к рукам за предплечье	№8. Тренаж стоя с резиной. Спортсмен встает на резину, а другой конец цепляется к рукам за предплечье

Главной задачей этих тренировок было создание нестандартных и стрессовых ситуаций, при которых совершенствовалась стрельба на точность.

На первой неделе стрельба проводилась по бумажным большим мишеням диаметром 110 мм. На следующих двух неделях стрельба проводилась только по бумажным мишеням диаметром 45 мм. В процессе тренировки спортсмены 3-4 раза выполняли комплекс 1 или комплекс 2 специальных упражнений, чередуя их в соответствии с планом.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 2 представлены результаты тестирования спортсменов ЭГ и КГ в начале педагогического эксперимента.

Таблица 2 – Результаты предварительного тестирования спортсменов ЭГ (n=8) $\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$

Контрольные упражнения	ЭГ
Стрельба из положения лежа в спокойном состоянии 10 выстрелов (очки)	81,2±2,2
Стрельба из положения стоя в спокойном состоянии 10 выстрелов (очки)	49,2±8,4
Кросс-спринт 3 км с 2 огневыми рубежами 10 выстрелов (5л+5 с) (очки)	66,7±1,9
Время стрельбы из положения лежа в спокойном состоянии 10 выстрелов (с)	56,6±1,8
Время стрельбы из положения стоя в спокойном состоянии 10 выстрелов (с)	49,6±0,5
Время стрельбы в кросс-спринте (с)	51,5±1,1

По завершению первого мезоцикла нашего эксперимента было проведено промежуточное тестирование биатлонистов. Это было необходимо для предварительной оценки разработанного нами комплекса специальных стрелковых упражнений, а также для отслеживания динамики результатов.

Таблица 3 – Сравнение предварительного и промежуточного тестирования точности стрельбы спортсменов КГ и ЭГ

Группа		Стрельба из положения лежа в спокойном состоянии 10 выстрелов (очки)	Стрельба из положения стоя в спокойном состоянии 10 выстрелов (очки)	Кросс-спринт 3 км с 2 огневыми рубежами 10 выстрелов (5л+5 с) (очки)
ЭГ (n=8)	До	81,2±2,2	49,2±8,4	66,7±1,9
	Во время	81,0±2,7	50,5±7,9	67,7±3,0
Статистический вывод		$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$
КГ (n=8)	До	77,0±1,5	57,0±2,6	80,0±5,0
	Во время	76,2±2,5	41,0±13,9	79,7±4,1
Статистический вывод		$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05^*$

Примечание. Так как результаты КГ в спринте на 3 км с 2-мя огневыми рубежами не соответствуют закону нормального распределения, то расчет проводился по критерию Вилкоксона.

Статистических различий внутри исследуемой группы не было выявлено, показатель $P \geq 0,05$. Однако, индивидуальные результаты промежуточного тестирования хуже, чем в предварительном. Мы предполагаем, что это связано с тем, что перед спортсменами не стояла задача показать свой наилучший результат, как во время предварительного тестирования.

Результаты контрольных упражнений экспериментальной группы, представленные в таблице, доказывают эффективность применения нашего комплекса специальных стрелковых упражнений. Прирост показателя в стрельбе из положения лежа в спокойном состоянии составил 10,3 очка, что является отличным результатом. В стрельбе из положения стоя в спокойном состоянии спортсмены экспериментальной группы показали наилучшие показатели и разность между тестами составила 23,5 очка.

Таблица 4 –Изменение показателей точности стрельбы спортсменов КГ и ЭГ до и после эксперимента

Группа		Стрельба из положения лежа в спокойном состоянии 10 выстрелов (очки)	Стрельба из положения стоя в спокойном состоянии 10 выстрелов (очки)	Кросс-спринт 3 км с 2 огневыми рубежами 10 выстрелов (5л+5 с) (очки)
КГ (n=8)	До	77,0±1,5	57,0±2,6	80,0±5,0
	После	78,2±2,4	57,0±2,4	76,7±2,2
Статистический вывод		P ≥0,05	P ≥0,05	P ≥0,05
ЭГ (n=8)	До	81,2±2,2	49,2±8,4	66,7±1,9
	После	91,5±1,0	72,7±3,0	74,7±1,1
Статистический вывод		P ≤0,05	P ≤0,05	P ≤0,05

Результаты стрельбы в кросс-спринте на 3 км с двумя огневыми рубежами до проведения эксперимента равны 66,7±1,9, а после – 74,7±1,1. Во всех контрольных упражнениях нами были выявлены статистически достоверные различия в результатах экспериментальной группы.

Таким образом, результаты исследования показали, что разработанные нами и используемые в процессе совершенствования стрельбы на огневых рубежах комплексы специальных упражнений могут эффективно применяться в стрелковой подготовке квалифицированных биатлонистов и могут рекомендоваться тренерам, работающими с группами ССМ и ВСМ.

Список источников

1. Зубрилов Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста : монография / Р.А. Зубрилов. К.: Олимп, л-ра, 2010.С. 296.
2. Безмелицин Н.Г. Биатлон: учебник для вузов / Н.Г. Безмелицин, В.Ф. Маматов, Н.В. Астафьев. Омск: Омскбланкиздат, 2015. 256 с.

УДК 796.839

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ БОКСЁРА НА ПРИМЕРЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Синицын Дмитрий Константинович—канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики бокса¹;

Зимин Александр Васильевич— проф. каф. теории и методики бокса²

^{1, 2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹d.sinicin@lesgaft.spb.ru

Аннотация. Агрессивно-наступательная форма ведения боя на ринге, за которую придают победу, всё больше приближает любительский бокс к профессиональному. Физическая и психическая выносливость спортсменов достигает высокого уровня подготовки, благодаря чётко поставленным задачам, которые решаются на конкретном этапе подготовки и на каждой тренировке боксёра. В результате спортсмен проводит бой в высоком темпе, количество жёстких и акцентированных ударов нарастает от раунда к раунду. «Нет смысла заниматься тем, что не делает тебя чемпионом», - пишет А.В. Зимин. Эта фраза заслуженного тренера России относится как к психологическому настрою боксёра на победу, так и к подготовке спортсмена, упражнением которые он выполняет на тренировке и максимально эффективно помогающее ему добиваться поставленной цели.

Ключевые слова: бокс, «взрывная» сила, специальная физическая подготовка, планирование тренировочного процесса, цикл подготовки.

Введение. Класс ведения поединка и технико-тактические задачи, решаемые боксёром во время боя, требуют создания необходимого фундамента. Специальная физическая подготовка является таковым. Ведущая роль в ней отводится способности боксёра приложить максимальное усилие за минимальное количество времени.

Методика и организация проведения исследования. Специализированная силовая подготовка с отягощениями была направлена на совершенствование скоростно-силовых качеств, характерных для боксеров и проявляемых в боксерских поединках. Этап специализированной подготовки характеризовался утилизацией возросшего силового потенциала применительно к требованиям предстоящих боев точка. В связи с этим подбор средств тренировки, количество серий и повторений в серии, ритм, скорость их выполнения соответствовали режиму боксерского поединка. Упражнения выполнялись во «взрывном» режиме с проявлением силы для мышц плечевого пояса, рук и ног. Для усиления атакующих действий передней и задней рукой за счет жесткости, резкости и силы ударов; для эффективности и качества ударов следует всегда включать толчковую ногу, а также по возможности больше вкладывать в удар массу тела.

В основе прямых ударов сильнейшей рукой (правой или левой для левши) лежат три элемента такой последовательности:

- толчок стоящей сзади ногой;
- поворот туловища с тазом одновременно с поступательным движением туловища вперед, а также выдвиганием вперед плеча бьющей руки;
- разгиб бьющей руки.

Во время трехнедельного сбора на специально-подготовительном этапе сборная команда Санкт-Петербурга по боксу под руководством главного тренера А.В. Зимина два раза в неделю выполняла тренировку, направленную непосредственно на развитие нужной силы боксёра – «взрывной», которая является основной составляющей жёсткости, остроты атакующих и контратакующих действий [1, 4].

При составлении содержания основной части тренировки по специальной физической подготовке соблюдался основной критерий её эффективности- структура двигательных действий спортсмена должна быть максимально приближена к его соревновательной деятельности [2, 3].

Каждая тренировка включала в себя:

1. Разминка 15 минут
2. Основная часть:

2.1 Боксёр из фронтальной стойки с максимальным взрывом и скоростью выбрасывает вперёд гриф весом 10 кг. Число повторений – 10-15 раз. После каждого выброса следует обязательная восстановительная пауза 1-3 секунды.

Следующий подход после восстановительного перерыва 10-20 секунд боксёр выполняет с грифом весом 15 кг. Число повторений – 8-10 раз.

Следующий подход после восстановительного перерыва 10-20 секунд боксёр выполняет с грифом весом 20 кг. Число повторений может быть сокращено до 5 раз в зависимости от функционального состояния спортсмена.

Следующий подход после восстановительного перерыва 10-20 секунд боксёр выполняет с грифом весом 25-30 кг в зависимости от весовой категории боксёра. Число повторений – 2-4 раза.

Далее подходы идут в обратном порядке, начиная с тяжелого грифа, заканчивая легким грифом.

Завершена первая серия, восстановительная пауза 1-2 минуты. Необходимо замерить частоту сердечных сокращений – она должна восстановиться ~ до 90 ударов в минуту.

Последующие три серии следуют в аналогичном порядке.

2.2 Боксёр из фронтальной стойки с грифом на плечах весом 10 кг с максимальным взрывом и скоростью выполняет резкий толчок передней частью стопы вверх без отрыва от поверхности. Число повторений – 10-15 раз. После каждого «взрыва» следует обязательная восстановительная пауза 1-3 секунды.

Следующий подход после восстановительного перерыва 10-20 секунд боксёр выполняет с грифом весом 15 кг. Число повторений – 8-10 раз.

Следующий подход после восстановительного перерыва 10-20 секунд боксёр выполняет с грифом весом 20 кг. Число повторений может быть сокращено до 5 раз в зависимости от функционального состояния спортсмена.

Следующий подход после восстановительного перерыва 10-20 секунд боксёр выполняет с грифом весом 25-30 кг в зависимости от весовой категории боксёра. Число повторений – 2-4 раза.

Далее подходы идут в обратном порядке, начиная с тяжелого грифа, заканчивая легким грифом.

Завершена вторая серия, восстановительная пауза 1-2 минуты. Необходимо замерить частоту сердечных сокращений – она должна восстановиться ~ до 90 ударов в минуту.

Последующие три серии следуют в аналогичном порядке.

3. Заключительная часть

Тренерский состав внимательно следил за амплитудой выполнения упражнений, максимальным «взрывом» каждого повторения и корректировал их число и вес в зависимости от функциональной готовности и веса боксёра.

Такую тренировку использовали в своей подготовке следующие ученики А.В. Зимина: Арбачаков Ю.Я. десятикратный чемпион мира по версии WBC, Назаров О.П. восьмикратный чемпион мира по версии WBA, Бахтин А.А. чемпион мира по версии IBF, Яновский В.Е. чемпион Евразии среди профессионалов, Поветкин А.В. чемпион мира по версии WBC, Валувев Н.С. двухкратный чемпион мира по версии WBA, боксёр супертяжелого веса Вирясов И.Ю. двухкратный чемпион России и участник Олимпийских игр в Токио 2021 года, Яковлев В.Ю. – абсолютный чемпион СССР, финалист первенства Европы 1979 года, ЗМС.

Заключение. В результате опроса спортсменов тренерами было выявлено, что у боксёров возросла уверенность в своих действиях на ринге.

Сборная команда Санкт-Петербурга в чемпионате России по боксу 2021 года заняла первое общекомандное место, по итогам всего турнира завоевав две золотые, две серебряные и четыре бронзовые медали.

Содержание каждой тренировки должно быть направлено на решение конкретной задачи, поставленной в зависимости от этапа подготовки спортсмена, его физической и психологической готовности. Правильно составленная и выполняемая спортсменом тренировка оказывает положительное влияние на психику боксёра.

Предлагаемая тренировка помогает боксёру, проходящему сборы выдержать напряжение психическое и эмоциональное, выстоять физически, сохранить здравый смысл и желание побеждать.

Список источников

1. Зимин А.В. Искусство побеждать нокаутом/ А.В. Зимин. СПб.: Изд-во «Симпозиум», 2020. 272 с.

2. Сеницын Д.К. Подготовка боксёров высокой квалификации на специально-подготовительном этапе/ Д.К. Сеницын, А.В. Зимин// Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. №11 (189). С.465-469.

3. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. Москва «Инсан», 2001. 400 с.

4. Ширяев А.Г. Бокс: учителю и ученику / А.Г. Ширяев. СПб.: АНО НПО «Мир и семья», ООО «Интерлайн», 2000. С.72-73.

УДК 796.92.093.642

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ В ГОРНЫХ УСЛОВИЯХ

Скосырев Дмитрий Иванович – ст. преп. каф. теории и методики лыжного спорта¹;

Корзинова Надежда Анатольевна – начальник отделения биатлона²;

Василий Александрович Томшин – инструктор³,

¹ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия;

² СПб ГБУ СШОР № 3 Калининского района, Россия;

³ Центр подготовки сборных команд Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы использования в тренировке квалифицированных биатлонистов условий среднегорья и высокогорья. В процессе исследования было выявлено, что включение тренировок в высокогорье, при постоянном проживании и тренировке квалифицированных биатлонистов в условиях среднегорья на протяжении двух недель, позволяет достоверно повысить у спортсменов мощность мышц плечевого пояса, а также время работы после достижения МПК.

Ключевые слова: квалифицированные биатлонисты, условия высокогорья.

Введение. Биатлон в России в настоящее время стал одним из самых популярных и зрелищных видов спорта. Однако биатлон не только зрелищный вид спорта с современным оснащением, красивой формой, но и ежедневная тяжелая изнурительная работа. Как усилить мощь и выносливость спортсмена? Как отведенное для тренировок время использовать с максимальной пользой?

С подготовкой в горах появилось много достижений, особенно в циклических видах спорта [1, с. 13.]. Сейчас большинство тренеров-профессионалов, работающих со спортсменами, понимают, как важна для спортсмена подготовка в горах.

Организация исследования. В процессе исследования нами была поставлена задача определить, как влияет на уровень функционального состояния квалифицированных биатлонистов применение тренировок с использованием высокогорья (высота 3000 м) при постоянном их пребывании (проживании) в условиях среднегорья (высота 1100 м).

Эксперимент заключался в том, что были созданы две группы: экспериментальная (4 чел.) и контрольная (4 чел.).

Контрольная и экспериментальная группы отправились на тренировочный сбор (далее – ТС) в условия среднегорья (австрийская коммуна РамзауДахштайн – 1135 метров над уровнем моря) с возможностью проводить тренировки в условиях высокогорья (глетчер Дахштайн – 2995 метров над уровнем моря). Обе группы придерживались схожего плана, различие в их подготовке заключалось в том, что экспериментальная группа проводила часть своих тренировок в условиях высокогорья.

Спортсменами ЭГ за две недели тренировочного мероприятия было проведено семь тренировок в условиях высокогорья на высоте 2995 метров над уровнем моря. Тренировки имели аэробную направленность и проходили в низкой зоне интенсивности, показатели молочной кислоты в крови спортсменов не превышали 2,5 м/моль. Все остальные тренировки проходили в условиях среднегорья на высоте 1135 метров над уровнем моря.

В первый тренировочный день было проведено тестирование спортсменов на специализированном лыжном тренажёре «Concept» и в беге с палками на тредмиле. Результаты представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты тестирования биатлонистов на специализированном лыжном тренажёре «Concept» до эксперимента

Группа	Спортсмен	АнП, ЧСС (уд/мин)	Частота движений (кол-во)	Достигнутая мощность (Ватт)
ЭГ	Спортсмен 1	164	49	230
	Спортсмен 2	173	46	230
	Спортсмен 3	170	52	245
	Спортсмен 4	169	52	238
	M±m	169,0±1,7	49,8±1,5	235,8±3,5
КГ	Спортсмен 5	171	48	236
	Спортсмен 6	172	53	245
	Спортсмен 7	162	45	230
	Спортсмен 8	166	48	238
	M±m	167,8±2,4	48,5±2,2	237,3±3,5

Таблица 2 – Результаты тестирования биатлонистов в беге с палками на тредмиле до эксперимента

Группа	Спортсмен	АнП, ЧСС уд/мин	МПК, л/мин	Время работы после достижения МПК, с
ЭГ	Спортсмен 1	172	69,1	30
	Спортсмен 2	176	70,2	25
	Спортсмен 3	174	71,4	28
	Спортсмен 4	169	66,1	38
	M±m	172,5±1,7	69,2±1,3	30,3±3,2
КГ	Спортсмен 5	176	72,0	27
	Спортсмен 6	175	69,8	32
	Спортсмен 7	167	68,7	24
	Спортсмен 8	168	73,2	31
	M±m	171,5±2,2	70,9±1,1	28,5±1,9

Результаты тестирования, представленные в таблицах 1 и 2, свидетельствуют о том, что во всех показателях различия между ЭГ и КГ не достоверны. В конце эксперимента спортсмены, участвующие в исследовании, были подвергнуты тестированию в тех же упражнениях. Результаты тестирования представлены в таблицах 3 и 4.

По частоте выполнения тестового упражнения некоторое незначительное преимущество наблюдается у спортсменов КГ, однако различия не достоверны ($P \geq 0,05$). Достоверные различия обнаруживаются в достигнутой спортсменами мощности выполнения теста. Спортсмены ЭГ с достоверностью 95 % показали результат выше, чем спортсмены КГ ($264 \pm 4,2$ в ЭГ против $250,0 \pm 4,6$ в КГ).

Таблица 3 – Результаты тестирования биатлонистов на специализированном лыжном тренажёре «Concept» в конце эксперимента

Группа	АнП, чсс Уд/мин	Частота движений Кол-во	Достигнутая мощность Ватт
ЭГ	168,7±2,2	48,3±1,9	264±4,2
КГ	166,0±3,4	49,7±2,1	250,0±4,6
P	≥0,05	≥0,05	≤0,05

Таблица 4 – Результаты тестирования биатлонистов в беге с палками на тредмиле в конце эксперимента

Группа	АнП, час	МПК, л/мин	Время работы после достижения МПК, с
ЭГ	174,7±3,1	74,8±2,3	40,0±1,5
КГ	170,7±3,2	72,1±3,1	34,8±1,3
P	≥0,05	≥ 0,05	≤ 0,05

Результаты тестирования биатлонистов в беге с палками на тредмиле свидетельствуют о том, что показатели порога анаэробного обмена у спортсменов ЭГ не достоверно выше, чем у спортсменов КГ.

В обоих тестах определялся порог анаэробного обмена. Как в ЭГ, так и в КГ при выполнении теста на тредмиле результаты порога анаэробного обмена существенно выше, чем результаты этого показателя при выполнении теста плечевым поясом.

Результаты МПК не показали в конце эксперимента достоверных различий, при этом следует отметить, что в абсолютном значении результаты ЭГ (74,8±2,3) выше, чем результаты спортсменов КГ (72,1±3,1). Время работы после достижения МПК у спортсменов ЭГ с достоверностью 95 % выше, чем у спортсменов КГ (40,0±1,5 в ЭГ, против 34,8±1,3 в КГ).

Заключение. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что спортсмены ЭГ, которые выполняли часть тренировочного плана на высоте 3000 метров над уровнем моря, при проживании и тренировками в среднегорье на высоте 1100 метров показали результаты в тестах, отражающих уровень функциональной подготовленности выше, чем спортсмены, которые постоянно тренировались в условиях среднегорья. Достоверные различия между спортсменами ЭГ и КГ были выявлены в показателях количества времени работы после достижения МПК, а также в мощности выполнения отталкивания руками на специализированном лыжном тренажёре «Concept» ($P \leq 0,05$).

Предложенную методику тренировки можно рекомендовать для групп ССМ и ВСМ, а результаты, полученные в исследовании, целесообразно использовать в лекционном фонде кафедры теории и методики лыжных видов спорта.

Список источников

1. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. – М.: 1999.

УДК796.92

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВЫСОТ В РАМКАХ ПОНЯТИЯ «СРЕДНЕГОРЬЕ» НА УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Скрипкина Тамара Михайловна – доц. каф. лыжного спорта, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема зависимостей уровня подготовленности лыжников-гонщиков от используемых в спортивной подготовке «фрагментов» высот диапазона среднегорье. Полученные результаты педагогического эксперимента продемонстрировали отсутствие прямой связи между увеличением высоты и результативностью лыжников-гонщиков. Выявлено повышение уровня подготовленности лыжников-гонщиков при включении в тренировочный план учебно-тренировочных сборов на более низких высотах в

диапазоне понятия среднегорье в сравнении с контрольной группой, тренировавшейся на более выраженной высоте.

Ключевые слова: среднегорье, спортивная подготовка, спортивное совершенствование, выносливость.

Современная система подготовки лыжников-гонщиков является сложной в организационном плане структурой, каждый из компонентов которой решает определенные задачи. Повышающийся уровень мастерства лыжников-гонщиков, стремительный рост результатов требует постоянного поиска новых средств, методов подготовки, дополнений и уточнений теории лыжного спорта [1, с. 225-227]. Разумная дозировка тренировочных нагрузок, оптимальное планирование, рациональный подход к расширению функциональных возможностей организма спортсменов являются основными принципами при организации тренировочного процесса [2]. Грамотное соотношение разнонаправленных нагрузок, способствующих полному раскрытию функциональных резервов спортсменов, формированию сбалансированного энергообеспечения во время выполнения тренировочных заданий обеспечит рост спортивной подготовленности и повысит результативность на соревнованиях [3].

Известно, что лыжные гонки по структуре двигательной деятельности относятся к видам спорта, в которых одной из ведущих двигательных способностей является выносливость. Ее основные виды – это общая, специальная, скоростная и силовая. Возможность длительное время поддерживать необходимую скорость является важнейшей способностью лыжника-гонщика и определяет приоритетность задач системы подготовки.

В циклических видах спорта применение в тренировочном процессе для развития выносливости и работоспособности условий среднегорья давно является отлично зарекомендовавшим себя методом. При использовании условий среднегорья происходит стимуляция напряжения функциональных систем и адаптация организма, что в итоге приводит к повышению спортивных результатов [4-7]. Диапазоном, характеризующим в спорте понятие среднегорье, являются высоты от 1400 до 2400 метров над уровнем моря. Данный разброс высот является достаточно значительным и приводит к мнению о различной выраженности физиологических сдвигов в организме. Возникают вопросы об оптимальном определении той или иной высоты для подготовки лыжников-гонщиков. На первый взгляд выбор кажется очевидным: чем больше высота, тем значимее физиологические сдвиги в организме спортсмена тренировки в данных условиях способны вызвать. Проведенный в 2021 году эксперимент поставил под сомнение кажущуюся очевидность.

В исследовании приняли участие 20 юношей в возрасте 14 – 17 лет, занимающиеся лыжными гонками и имеющие первый спортивный разряд и выше. Непрерывный стаж занятий каждого из участников составляет от 6 до 8 лет. Случайным образом были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 10 спортсменов в каждой. В рамках плана подготовки в июле 2021 года для участников каждой группы был проведен двухнедельный тренировочный сбор в условиях среднегорья на УТЦ «Звезда» в Приэльбрусье. До выезда на учебно-тренировочный сбор было проведено предварительное тестирование, ставящее целью определить равноценность групп по уровню подготовки. Для мониторинга физиологического состояния использовалось измерение ЧСС, а для определения уровня подготовленности адаптированный для лыжных гонок тест Купера, заключающийся в преодолении в течение 12 минут отрезка лыжероллерной трассы на пересеченной местности. Для создания равных условий был регламентирован способ преодоления дистанции – все участники тестирования должны были использовать исключительно одновременный бесшажный ход. Прямым показателем результативности являлись метры, преодоленные лыжниками-гонщиками за 12 минут. Предварительное тестирование проводилось на базе УТЦ «Кавголово», Санкт-Петербург. Результаты тестирования показали одинаковый уровень подготовленности спортсменов в обеих группах на 5% уровне значимости, что для нашей величины выборки характеризуется числом $t \leq 2,228$ (таблица 1, рисунок 1).



Рисунок 1 – Тест Купера и ЧСС в контрольной и экспериментальной группах до учебно-тренировочного сбора

Таблица 1 – Статистические значения результатов по контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) группам до эксперимента

	тест Купера (м)		ЧСС (уд/мин)	
	к	э	к	э
М	2405	2660	177,5	175,6
σ	243,4	428,6	5,74	5
$v, \%$	10	16	3	3
Δ	171,5	302	4	3,5
$t \leq 2,228$	1,633		0,791	

Во время учебно-тренировочного сбора в условиях среднегорья контрольная группа выполняла запланированную тренировочную программу на высоте 2000 метров над уровнем моря, а экспериментальная – на высоте 1600 метров. Тренировочная программа была идентичной в обеих группах, различием являлась исключительно разница в высоте. По возвращении со сбора на УТЦ «Кавголово» тестирование было проведено повторно. Результаты представлены на рисунке 2.

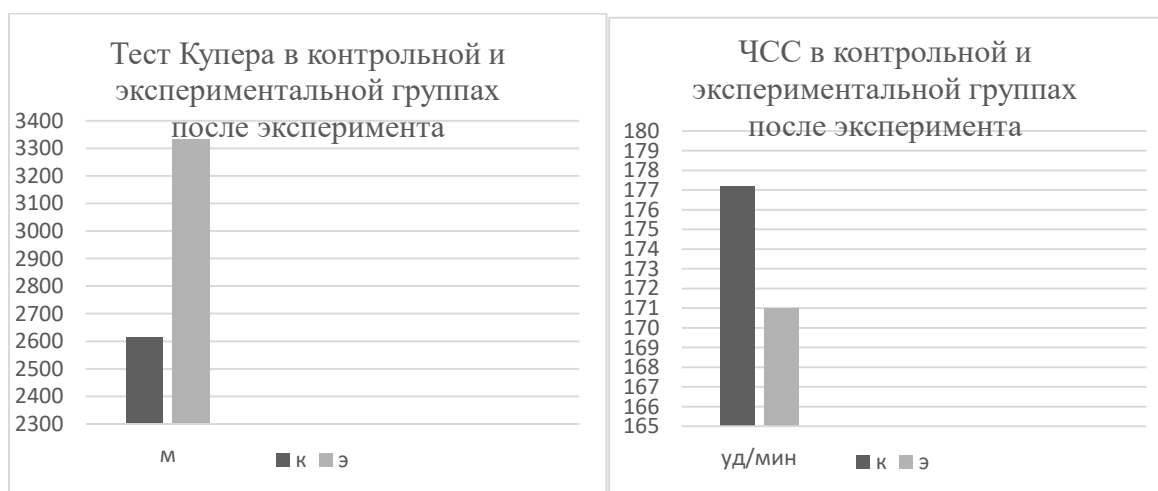


Рисунок 2 – Тест Купера и ЧСС в контрольной и экспериментальной группах после учебно-тренировочного сбора

Таблица 2 – Статистические значения результатов по контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) группам после эксперимента

	тест Купера (м)		ЧСС (уд/мин)	
	к	э	к	э
М	2614	3333,6	177,2	171
σ	272,4	499,6	6,1	5,8
v, %	10	15	3	3
Δ	191,9	352	4,3	4,1
t > 2,228	3,999		2,333	

Рисунок 2 демонстрирует выраженное различие между двумя группами. Преодолеваемое за 12 минут расстояние у спортсменов, тренировавшихся на более низкой высоте оказалось достоверно выше, а ЧСС ниже, чем у спортсменов, которые провели учебно-тренировочный сбор на высоте, отличающейся в большую сторону на 400 метров. Достоверность различий на 5% уровне значимости при $t > 2,228$ (таблица 2).

Таким образом, полученные в ходе эксперимента результаты дают основания говорить об отсутствии прямой зависимости между увеличением высоты в рамках понятия «среднегорье» и уровнем подготовленности лыжников-гонщиков, о необходимости проведения более масштабных исследований данного вопроса, о возможном уточнении в теории лыжного спорта понятия «средние высоты» в направлении фрагментации диапазона по меньшей мере в пределах 200 метров. Необходимо дальнейшее изучение влияния каждого такого «фрагмента» на функциональное состояние лыжника-гонщика, на уровень его результативности, установление логики зависимости этих влияний, определение оптимального сочетания применения различных «фрагментов» высот в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков.

Список источников

1. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учеб. книга / Т.И. Раменская. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 228 с.
2. Спорт в современном обществе / под ред. В. М. Выдрина. М.: Физкультура и спорт, 1980. 272 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высш. спец. физ. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. 4-е изд., стереотип. СПб.: Лань, 2004. 159 с.
4. Вегетативная регуляция сердечного ритма высококвалифицированных лыжников-гонщиков в условиях тренировки в среднегорье / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин, Г.Н. Тер-Акопов, С.М. Абуталимова; Северо-Кавказский федеральный научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства, Ессентуки // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2021. Т. 98, № 3-2. С. 98.
5. Методика разработки индивидуального тренировочного плана спортсмена высокой квалификации / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков, А.С. Крючков [и др.]; Центр спорт. подготовки сборных команд России, М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Москва // Теория и практика физической культуры. 2011. № 12. С. 66-71.
6. Суслов Ф.П. Подготовка спортсменов в горных условиях / Ф.П. Суслов, Е.Б. Гиппенрейтер; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2000. 175 с.
7. Вечеренко А.П. Рекомендации по использованию среднегорья в годичном цикле подготовки спортсменов (на примере лыжников-гонщиков ДВГАФК) / А.П. Вечеренко, Е.Н. Приходько // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск, 2016. С. 51–53.

УДК 796.41

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОК НА 50-м ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ 2021 ГОДА

Сомкин Алексей Альбертович – д-р пед. наук, проф., проф. каф. физического воспитания, СПбГИКиТ, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье проводится анализ выступления сборной российских гимнасток на очередном 50-м чемпионате мира в японском городе Китаakyо. Данные соревнования проводились практически через три месяца после окончания XXXII Олимпиады в Токио. Этот турнир позволил выявить основных лидеров мировой спортивной гимнастики на новый «олимпийский цикл» 2022–2024 годов. Особое внимание было уделено результатам лидеров российской сборной команды – Ангелины Мельниковой и Владиславы Уразовой.

Ключевые слова: 50-й чемпионат мира, спортивная гимнастика, Международная Федерация гимнастики (ФИЖ), российская женская команда, абсолютное первенство, отдельные виды многоборья, Федерация спортивной гимнастики России (ФСГР).

Введение. Начиная с 2001 года, Международная Федерация гимнастики (ФИЖ) проводит чемпионаты мира по спортивной гимнастике (среди мужчин и женщин) каждый год, за исключением года проведения очередной летней Олимпиады. Однако, в связи с пандемией COVID-19, XXXII Олимпийские игры в Токио были перенесены с 2020 на 2021 год. Поэтому сильнейшим гимнасткам мира пришлось через три месяца после окончания той Олимпиады выступать ещё и на чемпионате мира. Можно отметить, что ФИЖ проводила чемпионаты мира в годы Олимпиад и раньше. Их проведение (в апреле) предшествовало тогда Олимпийским играм. В первый раз это было в 1992 году – в Париже был проведён 27-й чемпионат мира. Затем в 1996 году в Сан-Хуане (Пуэрто-Рико) проводился 32-й чемпионат мира. На обоих этих турнирах разыгрывалось только лишь первенство в отдельных видах [1].

Регламент 50-го «планового постолимпийского» чемпионата мира предполагал, что гимнастки будут оспаривать первенство в личном многоборье и на отдельных видах [2]. Следует отметить, что этот чемпионат был последним, который проводился по Правилам на «олимпийский цикл» 2017–2020 годов, пролонгированным ещё и на 2021 год [3]. На этом чемпионате мира не выступал ряд сильнейших гимнасток мира, в частности из США:

- Симона Байлз (Simone Biles) – четырёхкратная чемпионка XXXI Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро (в том числе, в абсолютном первенстве), 19-кратная чемпионка мира (в том числе, абсолютная чемпионка 2013, 2014, 2015, 2018 и 2019 годов);

- Суниса Ли (Sunisa Lee) – абсолютная чемпионка XXXII Олимпийских игр в Токио.

Однако это дало возможность проявить себя гимнасткам, которые будут претендовать на лидирующие позиции в следующем «олимпийском цикле» и на XXXIII Олимпиаде 2024 года в Париже. В состав российской сборной команды были включены четыре гимнастки. А. Мельникова и В. Уразова – олимпийские чемпионки Токио в командном первенстве – здесь выступали в многоборье. Две молодые гимнастки участвовали в первенстве на отдельных видах – Яна Ворона (на бревне) и Мария Минаева (на разновысоких брусьях). Российские гимнастки вынуждены были выступать на этом 50-м чемпионате мира (с 18 по 24 октября 2021 года) под флагом Федерации спортивной гимнастики России – ФСГР (RGF).

Цель работы: провести анализ выступления российских гимнасток на 50-м «постолимпийском» чемпионате мира и определить их перспективы на Олимпийские игры 2024 года в Париже с учётом потенциальных возможностей основных конкурентов.

Методы исследования. Основными методами исследования были: анализ нормативных, информационных и аналитических материалов – формат соревнований, программа чем-

пионата мира, статистика результатов (квалификация, личное женское многоборье – абсолютное первенство, финалы в отдельных видах), аналитические комментарии – изложенных на следующих веб-сайтах:

- Федерации спортивной гимнастики России – ФСГР (sportgymrus.ru);
- Международной Федерации гимнастики – ФИЖ (gymnastics.sport);
- на официальном веб-сайте чемпионатов мира по спортивной и художественной гимнастике 2021 года в Китаюсю (en.2021agrg.jp) [4].

Просмотр и последующий анализ видеоматериалов 50-го чемпионата мира по спортивной гимнастике в Китаюсю, представленных в сети Интернет на различных YouTube каналах.

Результаты исследования. Квалификационные соревнования. Первую позицию заняла А. Мельникова, которая достаточно уверенно выполнила свои упражнения на всех видах, с результатом 57.065 балла. Основными её соперницами здесь на чемпионате мира в борьбе за абсолютное первенство стали, занявшие второе и третье место, американские гимнастки:

- Линн Вонг (LeanneWong) – победительница Пан-Американских игр 2019 года (2019 PanAmericanGames) в командном первенстве и победительница этапа Кубка мира 2019 года (All-Around World Cup – 2019 AmericanCup) в многоборье;





- Кайла ДиЧелло (KaylaDiCello) – победительница в опорном прыжке на Первом чемпионате мира среди юниоров 2019 года и победительница в абсолютном первенстве на чемпионате США 2019 года также среди юниоров (2019 U.S. Juniornational).

В квалификации они набрали соответственно: Л. Вонг – 55.749 балла; К. ДиЧелло – 55.700 балла. Вторая российская гимнастка В. Уразова заняла предварительное пятое место с результатом 53.065 балла. Она очень неудачно исполнила опорный прыжок и вышла за ковёр на вольных упражнениях (сбавка – 0.1 балла). В итоге А. Мельникова, помимо абсолютного первенства, вышла в финалы на всех четырёх видах. В. Уразова завоевала право на участие в финале многоборья, а также на брусьях и в вольных упражнениях. Я. Ворона вышла в финал на бревне. М. Минаева заняла в квалификации седьмое место в упражнениях на брусьях, но не попала в финал, так как там могли выступить только две гимнастки от одной страны.

Финал в личном многоборье. После первого вида многоборья – опорного прыжка – в лидеры вышла с лучшим результатом К. ДиЧелло. Однако на следующем снаряде – брусьях – она совершила падение и практически выбыла из реальной борьбы за первое место. Другая американская гимнастка Л. Вонг достаточно стабильно выполнила упражнения на всех видах и, даже, показала лучшие результаты из всех участниц этого финала на бревне и на вольных упражнениях. А. Мельникова вышла в лидеры после удачного выполнения упражнения на брусьях. Несмотря на то, что она в финале выступила чуть хуже, чем в квалификации, – в общей сумме А. Мельникова набрала на 0,433 балла меньше. Однако это не помешало ей впервые завоевать золотую медаль чемпионата мира в абсолютном первенстве, опередив на 0.292 балла Л. Вонг. Бронзовую медаль завоевала также американская гимнастка К. ДиЧелло с отставанием от лидера на целых 2.066 балла. К сожалению, В. Уразова не смогла вступить в борьбу за медали в многоборье на этом чемпионате мира. На опорном прыжке она сделала прыжок достаточно низкой трудности (4.6 балла). Удачно исполнив упражнение на втором виде – разновысоких брусьях – она смогла приблизиться к лидерам. Однако падение при наскоке на бревно исключило В. Уразову из претендентов на призовое место. На вольных упражнениях трудность её программы (5.0 баллов) уступала упражнениям главных соперниц и в итоге В. Уразова заняла четвёртое место с отставанием от бронзового призёра на целых 0,968 балла. Таким образом, подводя итог выступлениям российских гимнасток в личном многоборье на 50-м чемпионате мира в Китаюсю (таблица 1), можно отметить следующее. После достаточно длительного перерыва, когда на протяжении десяти лет чемпионками мира в многоборье были только американские гимнастки, этот титул выиграла представительница России – А. Мельникова. В предыдущий раз титул чемпионки мира российская гимнастка – Алия Мустафина – смогла завоевать на 42-м чемпионате мира 2010 года в Роттердаме. По

поводу выступления В. Уразовой можно выделить следующие моменты. Она уже является одним из лидеров российской сборной команды, чемпионкой Олимпийских игр в Токио. Поэтому для успешного прохождения нового «олимпийского цикла» 2021–2024 годов и достаточно конкурентного выступления уже на следующей XXXIII Олимпиаде 2024 года (в Париже) ей необходимо повысить трудность своих программ практически на всех видах многоборья, а также тщательно работать над стабильностью их исполнения. К сожалению, и на XXXII Олимпийских играх в Токио у неё было несколько неоправданных «срывов».

Таблица 1 – Результаты личного первенства в многоборье на 50-м чемпионате мира 2021 года в Китаюсю (Япония)

Участницы						Сумма
1. Мельникова Ангелина	Оценка	14.466 (2)	14.533 (1)	13.800 (2)	13.833 (2)	56.632
	Трудность	5.400	6.100	5.600	5.500	22.600
2. Вонг Линн	Оценка	14.341 (5)	14.066 (3)	13.900 (1)	14.033 (1)	56.340
	Трудность	5.400	5.500	5.600	5.700	22.200
3. ДиЧелло Кайла	Оценка	14.600 (1)	12.766 (14)	13.400 (4)	13.800 (3)	54.566
	Трудность	5.400	5.600	5.700	5.400	22.100
4. Уразова Владислава	Оценка	13.566 (12)	14.333 (2)	12.333 (13)	13.366 (4)	53.598
	Трудность	4.600	6.100	5.100	5.000	20.800

Примечание: в скобках указано место гимнастки на данном снаряде.

Финалы в отдельных видах многоборья. Опорный прыжок. Безоговорочным лидером на этом виде являлась бразильская гимнастка Ребека Андраде (Rebeca Andrade). Она была чемпионкой в этом виде на XXXII Олимпийских играх в Токио, а также ещё серебряным призёром этой Олимпиады в абсолютном первенстве. На 50-м чемпионате мира в Китаюсю Р. Андраде не выступала в вольных упражнениях (а значит и в абсолютном первенстве). Она ограничилась выступлением только на трёх видах, на двух из которых вышла в финал – опорном прыжке и разновысоких брусьях – с лучшими результатами. В финале на опорном прыжке Р. Андраде оказалась единственной гимнасткой на этом чемпионате мира, которая смогла продемонстрировать прыжок трудностью 6.0 баллов (Cheng Fei) и с большим преимуществом над соперницами завоевала золотую медаль. А. Мельникова, уверенно исполнив свой первый прыжок, сделала много ошибок во второй попытке. Это были: достаточно неточное приземление с большим «отскоком»; нечёткое положение тела в фазе полёта, что позволило судьям даже понизить ей оценку за трудность (4.8 балла). В итоге А. Мельникова завоевала на этом виде бронзовую медаль, проиграв победительнице Р. Андраде целый балл. Серебряную медаль достаточно неожиданно завоевала итальянская гимнастка Азия Д’Амато (Asia D’Amato), опередив нашу гимнастку всего на 0,117 балла.

Разновысокие брусья. На этом чемпионате мира отсутствовали гимнастки, которые завоевали медали на данном виде на Олимпиаде в Токио. Это чемпионка Олимпийских игр Нина Дерваль (Nina Derwael) из Бельгии; серебряный призёр – российская гимнастка Анастасия Ильянкова; бронзовый призёр – Суниса Ли из США. Чемпионкой мира на брусьях стала китайская гимнастка Вэй Сяюань (Wei Xiaoyuan). Она показала только лишь пятый результат за исполнение своей программы, но сумела выиграть за счёт наивысшей среди всех финалисток трудности (6.5 балла). Лучшее исполнение продемонстрировала Р. Андраде, но, уступив чемпионке в трудности, завоевала серебряную медаль с отставанием всего в 0,1 балла. Российские гимнастки – А. Мельникова и В. Уразова – не смогли завоевать медалей на этом виде, заняв, соответственно, четвёртое и седьмое места. Они уступили чемпионке мира в трудности своих программ, а серебряному призёру – в качестве их исполнения.

Бревно. Так же, как и на предыдущем виде, в финале на бревне отсутствовали все гимнастки, завоевавшие медали на этом виде в Токио, в том числе и олимпийская чемпионка Гуань Чэньчэнь (GuanChenchen). Следует отметить, что большинство финалисток не смогли выполнить свои упражнения на высоком техническом уровне. Только лишь чемпионка и серебряный призёр получили оценки за исполнение выше 8.0 баллов. Показав программу с наивысшей среди всех финалисток трудностью (5.8 балла), чемпионкой мира на бревне стала японская гимнастка Урара Асикава (UraraAshikawa), которая уже выигрывала соревнования на этом виде на этапах Кубка мира в 2019 (Cottbus World Cup) и 2020 году (Melbourne World Cup). Второе место заняла немецкая гимнастка, чемпионка мира в упражнениях на бревне 2017 года (в Монреале) Паулина Шефер-Бетц (Pauline Schaefer-Betz). Проявив невысокую для финала трудность программы (5.4 балла), она превзошла соперниц в качестве её исполнения (8.4 балла) и завоевала здесь серебряную медаль. Обе российские гимнастки совершили падения при исполнении своих программ и не смогли бороться за медали в этом виде. А. Мельникова заняла лишь седьмое место, а Я. Ворона – последнее девятое место.

Вольные упражнения. На заключительном виде чемпионата мира также отсутствовали олимпийская чемпионка Токио американка Джейд Кэри (Jade Carey) и серебряный призёр итальянская гимнастка Ванесса Феррари (Vanessa Ferrari). Поэтому основное соперничество здесь было между двумя бронзовыми призёрами XXXII Олимпийских игр – А. Мельниковой и японской гимнасткой Май Мураками (Mai Murakami), которая уже была чемпионкой мира в этом виде в 2017 году (в Монреале). Первой из них выступала российская гимнастка. Она продемонстрировала здесь своё наилучшее выполнение этой программы и получила самую высокую оценку среди практически всех участниц финала за исполнение (8.4 балла). По экспертному заключению судьи международной категории Л.П. Короленко судьи понизили трудность её программы на целых 0.3 балла, не засчитав полную «стоимость» поворота на 720° с ногой, поднятой вперёд на 90° (минус 0.2 балла). Кроме того, в связи с понижением группы трудности этого элемента, А. Мельниковой не дали ещё и бонус (0.1 балла). После выступления М. Мураками судьи выставили ей общую оценку всего на 0.034 балла ниже, чем у А. Мельниковой. Японская делегация подала протест и судьи, пересмотрев программу М. Мураками, повысили её оценку за трудность на 0.1 балла. Таким образом, чемпионкой мира в вольных упражнениях стала японская гимнастка. А. Мельникова, проиграв ей в итоге 0.066 балла, завоевала серебряную медаль. К сожалению, российская делегация подавала протест, но он не был рассмотрен, так как был представлен с опозданием. Третье место на этом виде завоевала Л. Вонг (США). Другая российская гимнастка в вольных упражнениях В. Уразова также получила за исполнение наивысшую (вместе с А. Мельниковой) оценку – 8.4 балла. Однако низкая общая трудность программы (5.3 балла) не позволила ей завоевать здесь медаль. В итоге В. Уразова заняла, как и в многоборье, только четвёртое место.

Заключение. 1. Выступление российских гимнасток на 50-м чемпионате мира можно оценить как неоднозначное. С одной стороны, А. Мельникова, впервые после 10-летнего перерыва и лидерства гимнасток из США, стала абсолютной чемпионкой мира. Кроме того, она завоевала ещё две медали – бронзовую в опорном прыжке и серебряную в вольных упражнениях. Вместе с тем, другие российские гимнастки не сумели выиграть здесь ни одной медали, включая олимпийскую чемпионку Токио В. Уразову. С другой стороны, было излишне много серьёзных «срывов» у российских гимнасток, в том числе у А. Мельниковой.

2. Результаты чемпионата мира в Китакюсю выявили отставание у наших гимнасток, по сравнению с зарубежными соперницами, в таком важном компоненте, как трудность их программ. Именно трудность композиций будет решающим фактором в достижении их конкурентоспособности, как в «олимпийском цикле» 2022–2024 годов, так и на Олимпиаде 2024 года в Париже. Данное отставание становится явно заметным при розыгрыше медалей в отдельных видах многоборья, где именно этот компонент итоговой оценки существенно влияет на окончательное распределение занятых мест и завоевание призовых позиций.

3. Основными соперницами российской сборной, исходя из итогов XXXII Олимпиады в Токио и 50-го чемпионата мира в Китаюсю 2021 года, будут, прежде всего, гимнастки из США. Несмотря на отсутствие своих лидеров на чемпионате мира, они смогли составить здесь серьёзную конкуренцию и завоевать в многоборье серебряную и бронзовую медали. Из других сборных команд, которые будут реально претендовать на медали уже на следующей XXXIII Олимпиаде 2024 года в Париже, следует отметить Великобританию, Италию, Китай и Японию. В отдельных видах многоборья это могут быть также и гимнастки из других стран, например, бельгийка Нина Дерваль (на разновысоких брусьях) и Ребека Андраде из Бразилии (в опорном прыжке и в вольных упражнениях).

4. Российская женская сборная команда имеет реальные шансы повторить в Париже свой успех в Токио – выиграть командное первенство. А. Мельникова и В. Уразова, скорее всего, будут вести целенаправленную подготовку к Олимпийским играм 2024 года. Кроме того, ещё одна олимпийская чемпионка Токио в команде Виктория Листунова, которая не выступала на 50-м чемпионате мира из-за травмы, также будет готовиться к предстоящей Олимпиаде. За место в составе олимпийской сборной команды может бороться и ещё одна чемпионка Токио – Лилия Ахаимова. При удачном восстановлении формы после довольно длительного перерыва этим гимнасткам может составить конкуренцию Мария Пасека. Она является серебряным призёром Олимпийских игр 2012 и 2016 годов в команде и чемпионкой мира 2015 и 2017 годов в опорном прыжке. Здесь же следует упомянуть А. Ильянкову – серебряного призёра Олимпиады в Токио в упражнениях на брусьях. Вместе с тем, команду могут пополнить перспективные юниорки, если они в течение «олимпийского цикла» 2022–2024 годов составят серьёзную конкуренцию лидерам нашей национальной сборной.

5. Коротко необходимо остановиться на результатах мужской российской команды на 50-м чемпионате мира в Китаюсю. К сожалению, из шести российских гимнастов завоевал медаль только Григорий Климентьев. Он выступал только в одном виде – в упражнениях на кольцах – где вышел по результатам квалификации в финал. В итоге Г. Климентьев поделил третье место с Сальваторе Мареска (Salvatore Maresca) из Италии. Чемпионом в этом виде стал китайский гимнаст Лань Синю (LanXingyu). Серебряным призёром здесь стал другой итальянский гимнаст Марко Лодадио (Marco Lodadio), который уже завоёвывал такую же медаль на кольцах на предыдущем 49-м чемпионате мира в Штутгарте (в 2019 году).

Остальные участники российской команды не смогли попасть в финалы на отдельных видах. Никита Игнатьев, единственный выступавший в финале по многоборью, сумел занять только 17 место, уступив более семи баллов чемпиону мира, – гимнасту из Китая Чжану Бо-хэну (Zhang Boheng). Китайский гимнаст, впервые выступая на чемпионате мира, обыграл всего лишь на 0.017 балла олимпийского чемпиона Токио в многоборье Дайки Хасимото (DaikiHashimoto). Здесь необходимо отметить, что никто из членов мужской российской сборной команды, выигравшей золотые медали XXXII Олимпийских игр в Токио, в этом 50-м чемпионате мира не принимал участие.

Список источников

1. Энциклопедия спортивной гимнастики / Общая редакция: Л.Я. Аркаев; Составитель: В.М. Смолевский. Москва: Из-во «АнитаПресс», 2006. 378 с.
2. Fédération Internationale de Gymnastique. 2019 Technical Regulations. Lausanne : FIG, 2018. 129 p.
3. Fédération Internationale de Gymnastique. 2017–2020 Code of Points. Women’s Artistic Gymnastics. Lausanne : FIG, 2016. 209 p.
4. Results Book. 50th FIG Artistic Gymnastics World Championships Kitakyushu (JPN), 18 October – 24 October 2021. Provided by Swiss Timing. Japanet, 2021. 257 p.

УДК 57.017.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Талибов Абсет Хакиевич – д-р биол. наук, доц., проф. каф. атлетизма¹;

Виноградов Геннадий Петрович – д-р пед. наук, проф., зав. каф. атлетизма²;

Зверев Виктор Дмитриевич – канд. пед. наук, проф., проф. каф. атлетизма³;

Лапиков Дмитрий Валентинович⁴;

Джалилов Пирбала Бейрутович – канд. пед. наук, доц. каф. физического воспитания⁵

^{1, 2, 3, 4} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия;

⁵ Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, Санкт-Петербург, Россия

¹t.abset@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-2005-1609

⁵ORCID: 0000-0002-9553-849X

Аннотация. Результаты проведенных исследований, показывают, что методика определения оптимальных тренировочных нагрузок на основе текущего биохимического контроля позволяет оценить степень влияния тренировочной нагрузки на организм спортсменов в разные сроки восстановления или в процессе учебно-тренировочных занятий. Дает возможность индивидуализировать и дифференцировать тренировочные нагрузки, оценивать степень биохимических сдвигов в зависимости от объема нагрузок и степени подготовленности атлетов.

Ключевые слова: спортсмен, тренировка, пауэрлифтинг, мочевины, биохимия.

Введение. Тренировочная нагрузка вызывает у спортсмена утомление и предполагает, как количественную, так и качественную стороны. Под количественной стороной понимается объем нагрузки, выполняемый спортсменом (количество тренировочных занятий в цикле, упражнений в течение единичной тренировки, подходов для каждого упражнения и выполняемых повторений, общий вес, поднятый в упражнении и т.д.). Качественная сторона характеризуется интенсивностью нагрузки.

В теории спорта известно, что важнейшим критерием управления тренировочным процессом является величина прироста спортивного результата.

Однако в случае с пауэрлифтингом, в отличие от других силовых видов спорта, спортивный результат будет заключаться не в приросте силовых показателей, а в достижении определенной формы.

Было исследовано биохимические показатели слюны и мочизанимающихся пауэрлифтингом различной интенсивности, мужчины 26 человек в возрасте 18-23 лет, спортивная квалификация – 1-й разряд, КМС.

Результаты и обсуждение. Изменения концентраций биохимических показателей мочи и слюны (рисунок 1) в начале и в конце подготовительного периода под влиянием тренировочных нагрузок происходит увеличение содержания глюкозы в моче ($0,43 \pm 0,1$ ммоль/л, $p \leq 0,01$), на следующий день увеличение уровня глюкозы в состоянии покоя ($0,4 \pm 0,12$ ммоль/л, $p \leq 0,05$) у всех обследованных спортсменов.

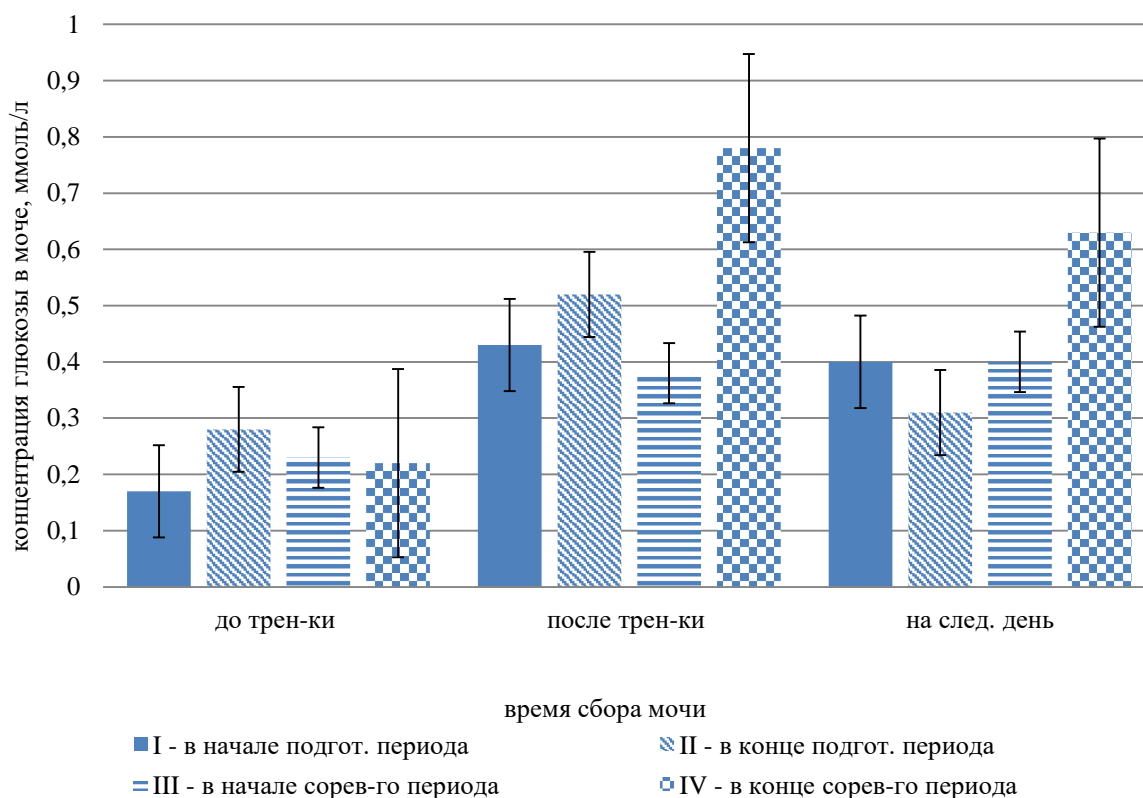


Рисунок 1 – Результаты определения концентрации глюкозы в моче разные периоды подготовки

В слюне (рисунок 2) также наблюдается увеличение концентрации глюкозы ($0,31 \pm 0,16$ ммоль/л) по сравнению с до нагрузочного уровня в течение всего тренировочного процесса и сразу после тренировки ($0,3 \pm 0,1$ ммоль/л). Такая тенденция наблюдается в моче и в слюне в конце подготовительного периода, где результаты исследований показывают достоверное увеличение ($p \leq 0,05$) концентраций после тренировки. Изменение концентрации глюкозы в слюне в течение тренировочной нагрузки носит однонаправленный характер, при этом достигая пика в середине тренировочной нагрузки.

Однако, в слюне на следующий день концентрация глюкозы возвращается в исходное состояние или наблюдается его снижение по сравнению с базальным уровнем как в начале подготовительного периода ($0,10 \pm 0,05$ ммоль/л), так и в конце подготовительного периода ($0,11 \pm 0,04$), ($p \geq 0,05$). В начале соревновательного периода в процессе тренировки увеличение концентрации не так высока, но сохраняется достоверное увеличение по сравнению со значениями, полученными в начале подготовительного периода ($0,38 \pm 0,18$ ммоль/л) ($p \leq 0,05$). Следует отметить значительное увеличение концентрации глюкозы в моче спортсменов в конце соревновательного периода после нагрузки ($0,78 \pm 0,12$ ммоль/л) ($p \leq 0,01$) и сохранения высокого содержания концентрации относительно «состояния покоя» на следующий день ($0,63 \pm 0,56$ ммоль/л) ($p \leq 0,01$).

Повышение концентрации глюкозы в моче и в слюне у пауэрлифтеров может быть объяснено, прежде всего, большим разнообразием выполняемых упражнений по сравнению с циклическими упражнениями, имеющими место в различных видах спорта.

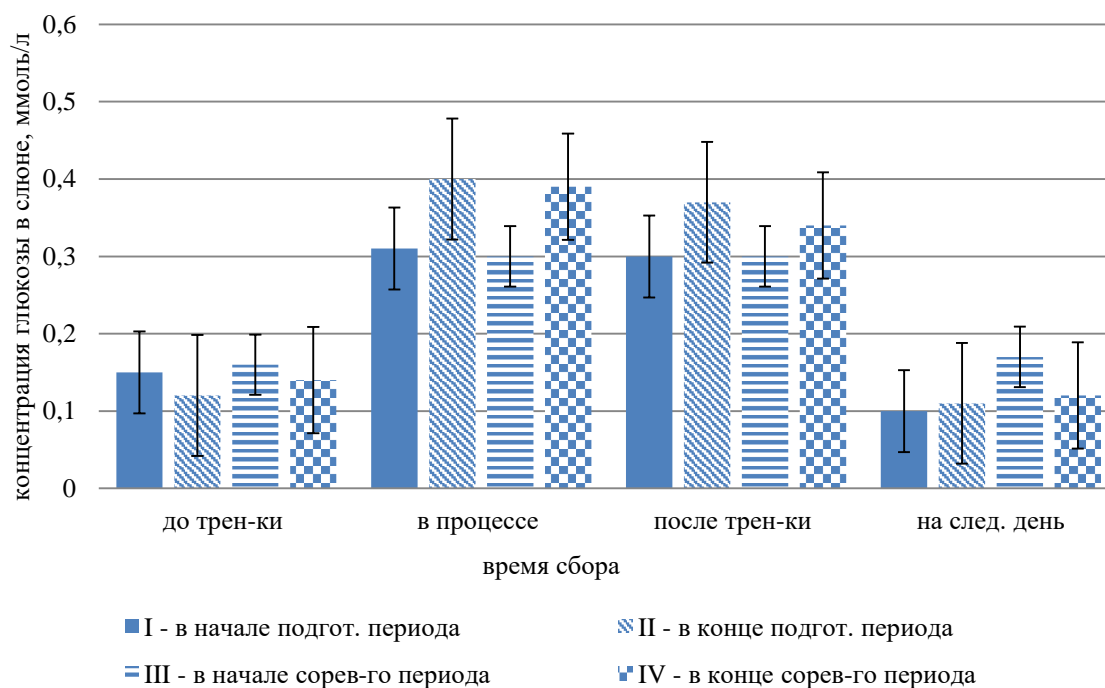


Рисунок 2 – Результаты определения концентрации глюкозы в слюне разные периоды подготовки

На рисунке 3 представлены результаты изменения концентрации мочевины в слюне в начале и в конце подготовительного и соревновательного периодов, после воздействия нагрузок высокой интенсивности.

Ранее в литературе не освещались изменения концентрации мочевины в слюне спортсменов при воздействии физической нагрузки силовой направленности. Проведенное исследование показывает, что в слюне при выполнении интенсивных физических нагрузок происходит достоверное изменение концентрации мочевины.

До тренировки (339 ± 38 ммоль/л) в течение тренировки наблюдается достоверное увеличение ($761 \pm 68,5$ ммоль) ($p \leq 0,01$), с тенденцией сохранения повышения концентрации на следующий день.

Воздействие силовой тренировки на организм занимающихся на максимальное значение концентрации мочевины в моче (988 ммоль/л, $p \leq 0,05$), отмечается на следующий день после тренировочной нагрузки в соревновательный период, в слюне наибольшее значение (464 ммоль/л, $p \leq 0,05$) наблюдается в начале подготовительного периода. Несмотря на увеличение концентрации мочевины в слюне спортсменов в начале и в конце соревновательного периода, следует отметить, что в моче увеличение уровня более значительны по сравнению со слюной. Следовательно, определение уровня мочевины в слюне после сравнительно длительных нагрузок силовой направленности, приводящих к значительному утомлению, является информативным тестом для оценки срочного и отставленного тренировочного эффекта [1, 2].

Анализ полученных результатов после воздействия физических нагрузок позволил сделать заключение о том, что нагрузки силовой направленности приводят к достоверному изменению концентраций метаболитов в моче и в слюне.

Простота получения и проб подготовки слюны позволяют оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на организм спортсмена в процессе тренировки, при этом не нарушая тренировочный процесс.

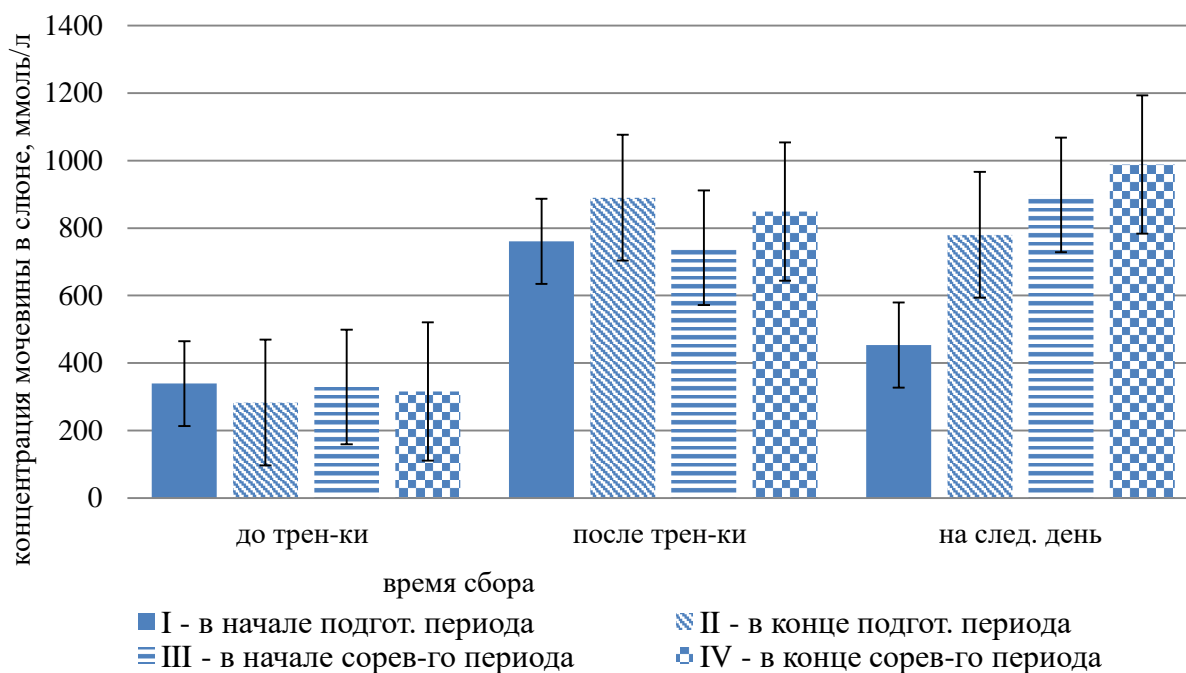


Рисунок 3 – Результаты определения концентрации мочевины в слюне разные периоды подготовки

Результаты показывают, что после тренировочных занятий силовой направленности, как правило, восстановление дотренировочных биохимических соотношений во внутренней среде организма спортсмена происходят на следующий день. Эти наблюдения позволяют предполагать, что в течение восстановительного периода происходит пополнение энергетического потенциала тканей, затраченного ими во время работы.

Таким образом, можно отметить, что биохимический контроль в течение тренировочного процесса позволяет оценить степень воздействия нагрузок на срочные и отставленные тренировочные эффекты, позволяет выявить эффективность тренировочных нагрузок, оценить направленность нагрузки, степень адаптации организма спортсменов, судить о восстановлении. Применение биохимического контроля позволяет спортсменам и их тренерам подходить к соревнованиям в оптимальной форме.

Список источников

1. Джалилов П.Б. Изменение показателей сыворотки крови и слюны тяжелоатлетов под влиянием тренировочной нагрузки / П. Б. Джалилов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 2 (84). С. 58–62.
2. Джалилов П.Б. Изменение показателей сыворотки крови и слюны тяжелоатлетов под влиянием тренировочной нагрузки / П.Б. Джалилов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 2 (84). С. 58–62.

УДК 796.8

КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ «ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ»

Тараканов Борис Иванович – д-р пед. наук, проф., зав. каф. теории и методики борьбы¹;

Коблова Валерия Сергеевна – аспирант каф. теории и методики борьбы²

^{1, 2}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты анализа основных положений «Федерального стандарта спортивной подготовки по вольной борьбе». Выявлено, что многие из этих положений заметно устарели, не отражая объективных перемен в сфере спортивной подготовки борцов, и поэтому нуждаются в инновациях. Показаны направления модернизации стандарта в аспекте снижения минимального возраста занимающихся вольной борьбой в соответствии с этапами подготовки, уменьшения обязательного числа борцов в группах, адекватного выбора контрольных тестов и нормативов в целях повышения эффективности комплексного контроля подготовленности атлетов в системе спортивной подготовки. Внедрение этих инноваций позволит существенно увеличить количество юных борцов и упорядочить тренировочный процесс на всех этапах подготовки.

Ключевые слова: стандарт, вольная борьба, спортивная подготовка, инновация, тест, норматив, контроль, программа.

Во времена расцвета советского спорта, пик которого приходился на 70-80-е годы прошлого столетия, были разработаны вполне обоснованные и широко доступные «Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Эти программы периодически переиздавались, постоянно совершенствовались, но не имели принципиальных инноваций, регламентируя возраст, наполняемость групп, максимальный объем нагрузки в неделю и в год, требования по видам спортивной подготовки в соответствии с этапами многолетнего тренировочного процесса. Следует отметить, что такие примерные программы вполне устраивали тренеров и спортсменов, а руководители спортивных школ использовали имеющуюся в них информацию при комплектовании групп, занимающихся по видам спорта и составлении расписания тренировочных занятий.

Однако постепенные изменения условий жизни населения в нашей стране на стыке XX и XXI столетий, а также глобальная политизация и коммерциализация международного спортивного движения, привели к осознанию неотвратимости существенных перемен в структуре и содержании этого движения.

В частности, в сфере спортивных единоборств произошли следующие негативные изменения:

- значительно снизился возраст начала занятий спортом, в том числе и всеми видами борьбы;
- резко возросло количество видов единоборств, в том числе и суррогатных;
- снизилась квалификация тренеров, работающих с юными спортсменами;
- ярко проявилась недостаточная эффективность имеющихся программ для ДЮСШ и СШОР, особенно в отношении этапов предварительной и начальной подготовки.

Основными аспектами принципиальных разногласий между традиционными олимпийскими видами борьбы, давно завоевавшими международное признание, и видами единоборств, которые стремятся войти в программы будущих Олимпийских игр, являются, во-первых, приоритетно коммерческая деятельность представителей «неолимпийских» видов

единоборств, завышенная оценка результатов своей работы, низкий уровень квалификации тренеров, многие из которых не имеют профессионального опыта и образования. Не получая признания и должного контроля со стороны многих спортивных руководителей, они принимают в свои секции всех, кто способен оплатить тренировки и соревнования, в том числе и малолетних детей. Именно вследствие такой деятельности тренеров-коммерсантов резко снизился возраст занимающихся единоборствами, и уже можно видеть состязания 5-6-летних детей с использованием болевых и удушающих приемов и даже ударов, что крайне опасно для здоровья занимающихся.

Возвращаясь к истокам формирования системы спортивной подготовки юных борцов, следует отметить, что длительное время оптимальным возрастом мальчиков для начала занятий борьбой считался возраст 10 лет. Это в принципе исключало возможность более раннего начала целенаправленных тренировок юных борцов, хотя тенденция нарушения этих возрастных границ отчетливо проявилась еще в 80-х годах сначала до 7-8 лет, а теперь уже до 4-6 лет. Такая тенденция имеет как позитивные, так и негативные последствия: с одной стороны, она увеличивает количество детей, занимающихся борьбой, хотя с другой стороны, приводит во многих случаях к преждевременному прекращению этих занятий (примерно, в 18-19 лет), и к началу этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей борцы юниорского возраста ощущают себя спортивными «пенсионерами» (Воробьев В.А., Тараканов Б.И., 2007.).

Еще одним негативным последствием снижения эффективности системы спортивной подготовки атлетов в греко-римской и вольной борьбе явилась реальная угроза со стороны МОК об исключении этих видов борьбы из числа обязательных видов спорта в программах будущих Олимпиад. Для исправления этой ситуации руководителям FILA (UWW) пришлось приложить огромные усилия, включая введение правил соревнований, направленных на повышение динамичности и зрелищности борьбы (Апойко Р.Н., Тараканов Б.И., 2015).

Наличие названных проблем развития борьбы предопределило очевидную необходимость разработки инновационных программных документов, регламентирующих деятельность спортивных организаций, культивирующих борьбу. При этом большинство специалистов ожидало принципиальных позитивных изменений, которые способствовали бы повышению эффективности их работы. В первую очередь это касалось официального снижения возраста детей для начала занятий борьбой.

В течение 2012-2013 годов вышли в свет усилиями ведущих специалистов страны так называемые федеральные стандарты спортивной подготовки по всем видам борьбы (вольной, греко-римской, дзюдо, самбо), что безусловно было весомым позитивным вкладом в систематизацию основных положений, характеризующих особенности этой подготовки. Вместе с тем следует подчеркнуть, что сам термин «стандарт» и производное от него слово «стандартизация» нельзя считать наиболее удачными для применения в сфере спортивной педагогики, поскольку индивидуальность каждого человека во многих случаях выходит за рамки искусственно определенных величин, и любая даже хорошо продуманная программа может носить только примерный характер, но не характер стандарта.

Еще одним неудачным положением вступивших в силу федеральных стандартов по видам борьбы было все то же ограничение минимального возраста юных борцов на этапе начальной подготовки до 10 лет, что по формальным признакам запрещало занятия борьбой детям девяти лет и младше. Принятие такого явно консервативного решения возмутило специалистов-практиков, но некоторое время ситуация сохранялась. Лишь в 2017 году руководители отечественного дзюдо значительно модернизировали федеральный стандарт с целым блоком позитивных положений, включая рекомендации по зачислению в группы начальной подготовки детей с семилетнего возраста.

В то же время содержание федеральных стандартов по вольной и греко-римской борьбе практически не изменилась, сохранив требования по продолжительности этапов

спортивной подготовки, минимальному количеству борцов в группе на уровне программ 20-ти летней давности.

По-прежнему необходимо, чтобы в группах начальной подготовки юных борцов-вольников было не менее 15 человек в возрасте не моложе 10 лет, в тренировочных группах – не менее 10-12 человек 13-16-летнего возраста, в группах совершенствования спортивного мастерства – не менее 6-8 человек 17-18 летнего возраста, в группах высшего спортивного мастерства – не менее 6 человек в возрасте 19 лет и старше. Все эти представленные данные очень близки к тем требованиям, которые излагались в примерной программе «Борьба вольная для системы дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮШОР и УОР» (2003), и, следовательно, имеют незначительный элемент инновации.

Вместе с тем, еще более слабым звеном анализируемого стандарта является раздел «Нормативы спортивной подготовленности». Подчеркивая важность разработки нормативов спортивной подготовленности юных борцов и осуществления комплексного контроля тренировочного процесса, авторы стандарта ограничились лишь перечислением контрольных тестов, причем состав этих тестов практически одинаков как для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, так и для групп этапа совершенствования спортивного мастерства. При этом контрольные тесты для атлетов групп высшего мастерства вообще отсутствуют, также, как и тесты для контроля технико-тактической подготовленности борцов всех квалификационных уровней. Кроме того, странно выглядят количество и содержание контрольных тестов, в комплексах которых представлены от 21 до 25 упражнений в зависимости от этапа подготовки, которые характеризуют только общую физическую подготовленность и не позволяют судить о динамике показателей специальной подготовленности.

В частности, в спортивной борьбе уже весьма давно разработаны специализированные высоко информативные тесты с элементами борцовских упражнений, включая упражнения на мосту, с резиновыми амортизаторами, тренировочными манекенами, партнерами в различных модификациях. Однако ни один из этих тестов даже не упоминается в анализируемом стандарте, что значительно снижает эффективность всей системы контроля подготовленности борцов, представленной в так называемом стандарте. Более того, в нем отсутствуют и сами нормативы спортивной подготовленности борцов, которые крайне необходимы для оценки результатов тестирования и принятия решений о путях коррекции тренировочного процесса, причем эти нормативы должны быть указаны с учетом пола и весовых категорий спортсменов. К сожалению, анализируемом стандарте вся эта информация отсутствует, а определение точного количественного состава контрольных тестов и оценка эффективности всей системы контроля уровня подготовленности борцов возлагается на администрацию организаций, осуществляющих спортивную подготовку. При таком подходе нелегко понять суть стандартизации, которая сводится к перекладыванию ответственности за результаты комплексного контроля подготовленности борцов на руководителей спортивных организаций.

В этом отношении значительно предпочтительнее выглядит «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (2017), в котором рекомендуются только 6 контрольных тестов и указаны минимальные нормативы с учетом весовых категорий и пола спортсменов. Вместе с тем, этот стандарт имеет еще большее преимущество по сравнению с аналогами, разработанными для других олимпийских видов борьбы, в отношении ограничения возраста зачисления детей в группы этапа начальной подготовки с 7-летнего возраста, юных дзюдоистов в группы тренировочного этапа – с 11-летнего возраста, подростков в группы спортивного совершенствования – с 14-летнего возраста, дзюдоистов в группы этапа спортивного мастерства – с 16-летнего возраста. Все это является принципиальными инновациями в структуру тренировочного процесса с существенным позитивным эффектом, позволяющим интенсифицировать процесс спортивной подготовки дзюдоистов.

После выхода такого прогрессивного стандарта по дзюдо, тренеры по греко-римской и вольной борьбе и руководители спортивных школ ожидали аналогичных изменений и в

стандартах по другим видам борьбы. Однако этого не произошло, и они вынуждены руководствоваться явно устаревшими стандартами.

Таким образом, обобщение изложенной выше информации по анализу «Федерального стандарта спортивной подготовки по вольной борьбе», позволяет сделать следующее резюме:

- современные тенденции развития спортивной борьбы настоятельно требуют совершенствования программных документов, содержание которых должно соответствовать этим тенденциям и включать в себя точные количественные показатели, на которые необходимо ориентироваться при осуществлении спортивной подготовки;

- существующий «Федеральный стандарт спортивной подготовки по вольной борьбе» в значительной степени дублирует содержание ранее разработанных примерных программ для системы ДЮСШ и СШОР и не отвечает тенденциям повышения интенсивности процесса подготовки;

- наиболее слабым звеном этого стандарта является недостаточно обоснованный выбор количества и существа контрольных тестов, а также отсутствие конкретных нормативов для оценки общей физической подготовленности борцов с последующим внесением коррекций в дальнейший ход тренировочного процесса;

- назрела объективная необходимость значительного обновления существующего стандарта по вольной борьбе с включением инновационных положений, характеризующих возраст занимающихся, наполняемость тренировочных групп и объемы нагрузок в соответствии с этапами спортивной подготовки борцов, а также с обоснованием контрольных тестов и нормативов в соответствии с полом и весовыми категориями занимающихся.

Список источников

1. Апойко Р.Н. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения: монография /Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов. СПб.: Изд-во Политехн.ун-та, 2015. 94 с.

2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. М.: Советский спорт, 2003. 216 с.

3. Воробьев В.А. Научно-методологические основы подготовки юных борцов: монография /В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов. СПб.: Изд-во Олимп СПб», 2007. 80 с.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». М.: Минспорт России, 2017. 24 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по вольной борьбе. М.: Минспорт России, 2013. 23 с.

УДК 796.96

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Филатов Виктор Владимирович – доц. каф. теории и методики хоккея, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, vik.filatov@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8904-4362>

Аннотация. В статье сформулированы основные направления в процессе обучения техническим приёмам юных хоккеистов начального этапа обучения. Отмечается необходимость использования поэтапного принципа тренировочных занятий (обучение коньковой подготовке, обучение технике владения клюшкой и шайбой, сначала вне льда, а затем переносить достигнутые умения на тренировки на льду). Отражены методические рекоменда-

ции по формированию умений и навыков при обучении техническим приёмам детей в возрасте 7-10 лет.

Ключевые слова: юные хоккеисты, методика обучения, тренировочные занятия, технические приёмы, элементы техники, техническая подготовка.

В системе подготовки юных хоккеистов существует триединый принцип подхода к тренировочным занятиям: это обучение, закрепление и совершенствование элементов техники владения коньками и техники передвижения на коньках, а также техники владения клюшкой и шайбой. На начальном этапе подготовки, основной задачей является обучение и закрепление элементов техники и технических приёмов. Следует использовать поэтапный принцип тренировочных занятий, первое это обучение коньковой подготовке, а затем осуществлять обучение технике владения клюшкой и шайбой, сначала вне льда, а затем перенести достигнутые умения на тренировки на льду. Для осуществления такой технологии необходимо придерживаться основ методики обучения техническому мастерству. Такой подход обеспечит качество технической подготовки юных хоккеистов.

В тренировочном занятии при разучивании элементов и технических приемов необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- ознакомить детей с техническим приемом, который им предстоит выполнить;
- объяснить выполнение технического приема;
- тренеру или инструктору выполнить показ-демонстрацию технического элемента, приема или действия полностью, или по частям, если его полное выполнение вызовет у детей затруднение;

- оказывать помощь детям в освоении и выполнении технических заданий.

В процессе обучения детей 7–10 лет необходимо учитывать закономерности физического, физиологического и психологического развития. Очень важно обращать внимание на качество выполнения технических заданий. Для этого их следует выполнять в не быстром темпе. Контроль за качеством выполнения тренировочных заданий юными хоккеистами осуществляет тренер, а лучше всего, когда в процессе участвуют несколько наставников, тем самым охватывая вниманием большее количество занимающихся. Соответственно, наиболее продуктивно отслеживается качество выполняемых упражнений. Все вышеперечисленные рекомендации позволяют обеспечить наиболее оптимальный тренировочный процесс, поэтому необходимо остановиться на каждой из них отдельно.

Юные хоккеисты перед началом выполнения технического задания должны понимать и иметь представление о том, для чего и почему они изучают и выполняют его. Для достижения поставленной тренером задачи необходимо придерживаться следующих правил:

- привлечь внимание детей;
- правильно назвать и сформулировать техническое задание;
- четко и правильно объяснить, для чего и зачем они его выполняют, дать представление о нем и о его назначении.

А) Как привлечь внимание детей? При объяснении задания и его корректировке необходимо несколько повысить тон, т. е. говорить несколько громче, внятнее и выразительнее, это позволит привлечь их внимание и сконцентрировать на усвоении задания. Некоторые тренеры своей активностью, эмоциональностью, а также использованием сравнительных примеров и характеристик технического задания добиваются желаемого результата. Во время объяснения задания очень важно придерживаться качественной интонации, смотреть в глаза детей во время разговора с ними, это также привлекает детей и позволяет качественно усвоить задание. Очень важно перед объяснением задания правильно расположить или расставить детей так, чтобы они хорошо могли видеть тренера, макетную доску, на которой объясняется задание, непосредственно показ-демонстрацию технического элемента, приема, действия.

Б) Название приема. Каждый технический элемент, прием или действие имеет свое название. В этом случае очень важно, какое название тренер будет использовать и применять в процессе обучения в тренировочных занятиях, чтобы избежать наслоений и путаницы в терминологии. Это способствует улучшить взаимопонимание между тренером и воспитанниками.

В) Объяснение, для чего и зачем выполняется техническое задание [1]. Несмотря на то, что назначение технического задания очевидно и понятно тренеру, детям необходимо увидеть и понять, как это задание сможет помочь им в освоении техники хоккейного искусства. Необходимо объяснить юным хоккеистам причину изучения технического задания, и как тот или иной элемент и прием соотносится с техническими действиями. Очень важно выстроить цепочку от простого технического элемента к приему и далее к техническому действию.

Наиболее продуктивным и результативным способом обучения юных хоккеистов техническим элементам, приемам и действиям является одновременное краткое его объяснение и показ-демонстрация. В процессе объяснения необходимо пользоваться простыми выражениями и терминологией наиболее доступной детям, стараться увязывать изучение нового технического задания, с уже знакомыми и усвоенными ранее, техническими умениями и навыками.

Главным в объяснении нового материала является его усвоение юными хоккеистами, всегда после предложенного задания необходимо спрашивать у детей о том, все ли они понимают в выполнении технических элементов, приемов, действий. Перед началом выполнения спросить: «Что вы будете делать в начале, а что в завершении задания?» Если видна растерянность и неуверенные взгляды детей, то необходимо повторить объяснение задания, не забывая о том, что долгие и монотонные разъяснения утомляют детей, говорить надо четко, ясно, коротко и внятно. Прежде, чем предлагать задание, тренер обязан знать его досконально, с учетом всех тонкостей и нюансов его выполнения. Очень важно обращать внимание на составные технические задания, их необходимо делить на несколько блоков, выполнять поэтапно, при этом сопровождать объяснениями, корректировкой, показом-демонстрацией каждого блока в отдельности, также, как и их выполнение.

Останавливаясь на этом более подробно, необходимо учитывать следующее:

- продемонстрировать технический прием;
- разделить задание на блоки, показать его составные части;
- выполнить каждый блок отдельно;
- после выполнения отдельных блоков вновь объяснить все задание полностью, закрепить его;
- выполнить техническое задание полностью.

Как правило, в тренировочное занятие включается одна задача, тем не менее, можно использовать разнообразные упражнения и задания, которые будут соответствовать содержанию занятия. Примером могут послужить несколько добавленных упражнений на развитие технической подготовки, если задачей является техника владения коньками или техника владения клюшкой и шайбой. Хорошая организация и доступность в объяснении и предложении технического задания несет в себе положительный воспитательный и тренировочный эффект, который позволяет обеспечить высокую техническую подготовленность юных хоккеистов.

Не менее важной частью обучения хоккейному мастерству в группах начальной подготовки является показ-демонстрация технического задания, элементов техники, технических приемов, технических действий как в технике владения коньками, так и в технике владения клюшкой и шайбой. В процессе обучения дети впервые сталкиваются с новыми и неизвестными для них техническими заданиями, поэтому тренеру необходимо продемонстрировать, показать наглядно, как выполняются технические упражнения. Это может быть видео - материал или показ-демонстрация непосредственно на занятии самим тренером или

его помощниками, а лучше и то, и другое для более объемного и качественного восприятия информации. Хорошим подспорьем в обучении в последние десятилетия стали мастер-классы, на которых проводятся тематические занятия по технике передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой и на многие другие темы. Дети должны видеть, как выполняется технический элемент, прием, действие. Тем не менее, самой главной фигурой в процессе обучения является тренер, который в непосредственном контакте с воспитанниками обязан донести до каждого из них через объяснение, помощь, сопровождение и показ-демонстрацию техническое задание.

Что включает в себя показ-демонстрация технического задания:

- использование правильной техники выполнения технического задания;
- выполнение заданий необходимо демонстрировать в слегка замедленном темпе, с повторением два-три раза, что позволяет детям хорошо рассмотреть, ознакомиться и отобразить в сознании каждый элемент, прием, действие.
- выполнение задания с различных позиций, если этого требует технология выполнения технического задания.

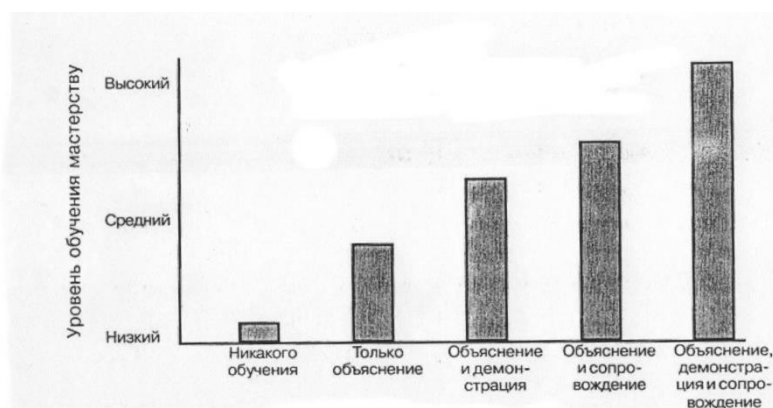


Рисунок 1 – Сравнение методов обучения спортивному мастерству

После ознакомления, демонстрации и объяснения задания дети должны попытаться выполнить его. Все задания предлагаются в соответствии с уровнем технической подготовленности и с учетом возрастных особенностей развития юных хоккеистов. Как правило, большинство юных хоккеистов при выполнении новых для них упражнений допускают ошибки, в этом случае задача тренера отслеживать и корректировать неправильные действия, тем самым определяя качество технического задания. Реакция тренера, его внимание имеет большое значение, оказывает влияние на желание детей тренироваться и овладевать навыками и умениями технического мастерства. Во время наблюдения за деятельностью юных хоккеистов важно поддерживать, стимулировать словами похвалы за правильное выполнение технических упражнений и действий. Тренер должен знать: если не обеспечить юных хоккеистов необходимой технической подготовкой, а в частности качественной техникой передвижения на коньках и техникой владения клюшкой и шайбой на начальном этапе обучения, то в дальнейшем обучение будет выглядеть как натаскивание. Показателем может служить сравнение методов обучения спортивному мастерству (рисунок 1).

Помимо методических составляющих тренировочного процесса хотелось бы остановиться на структуре тренировочного занятия. Хорошо и правильно организованная тренировка значительно облегчает и упрощает тренеру задачу по ее качественному проведению. Перед каждым тренировочным занятием ставится своя задача, и выполнение ее является главным смыслом. В тренировочное занятие включаются несколько отличающихся друг от друга упражнений на технику владения коньками, клюшкой и шайбой, а также, начиная с групп начальной подготовки 3 года обучения, – тактические задания [2].

Для большего разнообразия тренировочного занятия целесообразно изменять последовательность упражнений. В тренировочных занятиях на льду следует уделять больше внимания технической подготовке. В тренировочном занятии вне льда возможны различные по содержанию и направленности тренировки, которые соответствуют по своему подбору упражнений и нагрузке возрастной категории юных хоккеистов начального этапа обучения. В процессе обучения юных хоккеистов 7-10 лет целесообразно применять игровой метод (обучение в виде подвижных игр и т. д.), его эффективность связана с повышением интереса занимающихся и эмоционального фона занятия. Помимо этого, закрепляются и совершенствуются технические элементы, приемы и действия. Положительный эффект несет в себе и соревновательный метод, который характеризуется возможностью сопоставления сил отдельных юных хоккеистов или нескольких групп в условиях соперничества – это позволяет увеличивать и повышать физическую и волевую подготовку. Можно применять и стандартно-интервальный метод, его содержание заключается в выполнении упражнений в режиме интервальной нагрузки при условии повторения стандартного упражнения с одинаковым интервалом отдыха.

Список источников

1. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки : учеб. пособие / В.В. Филатов, В.В. Филатов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб. : [б.и.], 2013. 145 с.

2. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / под. ред. Л.В. Михно. СПб. 2017. 616 с.

УДК 796.96

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ ВНЕ ЛЬДА ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ (7-10 ЛЕТ)

Филатов Юрий Владимирович – преп. каф. теории и методики хоккея, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, phil.68@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7775-3148>

Аннотация. В статье раскрыты принципы и подходы формирования техники передвижения на коньках в тренировочных занятиях хоккеистов 7 – 10 лет, вне льда. Отражены комплексные мероприятия в процессе обучения юных хоккеистов в тренировочных занятиях на льду и вне льда.

Ключевые слова: техника передвижения на коньках вне льда, тренировочные занятия, специализированная подготовка, юные хоккеисты, умения, навыки, обучение, формирование.

Одним из важнейших аспектов процесса обучения юных хоккеистов является техника передвижения на коньках. Для успешного решения поставленной задачи необходимость занятий вне льда очевидна. Как сказал известный хоккеист Уэйн Гретцки «Если вы не умеете кататься, вам не суждено играть в хоккей; катание на коньках - это искусство». Данное высказывание следует понимать, как умение выполнять сложные хоккейные маневры на коньках с высокой скоростью и эффективностью, при этом затрачивая минимум усилий. В основе техники передвижения на коньках лежат научные каноны – центробежная сила, центр тяжести, инерция движения, ускорение.

Поэтапное обучение технике передвижения на коньках вне льда позволяет своевременно и максимально правильно сформировать умение выполнять различные виды действий во время игры в хоккей. Учитывая сложность и особенность ледяного покрытия хоккейной площадки, упражнения, направленные на обучение, закрепление и дальнейшее совершенствование навыков передвижения на коньках, следует осуществлять на твердом и не скользком покрытии, что обеспечит качественное и уверенное выполнение задания в тренировочном занятии. В данном случае следует использовать спортивный зал с паркетным, или тартановым покрытием, также можно проводить обучение на твёрдом резиновом покрытии. Упражнения, используемые в тренировке вне льда, необходимо переносить на занятия на льду, тем самым перенося эффект выполнения из одних условий в другие. Так же необходимо обратить внимание, на то, что в хоккее очень часто спортсменам приходится менять направление движения, а также выполнять действия, связанные с изменением игровой ситуации на площадке, что влечёт за собой использование, так называемых видов передвижения на коньках, а именно:

- бег лицом вперед;
- бег спиной вперед;
- бег с переступанием вправо, влево спиной-лицом вперед;
- повороты, виражи;
- торможения и остановки;
- старты;
- прыжки.

Эти действия определяют задачу формирования правильной техники передвижения на коньках, что обуславливает успешность профессиональной деятельности хоккеистов.

Характерной особенностью хоккея, в отличие от других спортивных игр, является то, что игровая деятельность хоккеистов осуществляется в движении на коньках. Основной двигательный механизм этих видов бега имеет много общего. Его суть заключается в переменных толчковых движениях ногами [1]. Часто используемые хоккеистами высокой квалификации технические приемы выполняются с легкостью и не принужденностью. На первый взгляд создается впечатление, что спортсмены при этом не испытывают ни каких внешних факторов дискомфорта. Данный факт свидетельствует о профессионализме и мастерстве. Выполняемые действия отточены до автоматизма.

Принцип обучения юных хоккеистов, имеет систематический и интегративный характер. Важно заложить качественную основу в формирование умений и навыков, в их дальнейшую подготовку, с учетом возрастных особенностей и физиологического развития организма юных хоккеистов. У детей в возрасте 7-10 отмечается благоприятный период развития координационных способностей, быстроты, ловкости, гибкости. Оптимально использовать упражнения на развитие поддержания равновесия, баланса. Применяются упражнения на стабилизацию удержания корпуса тела, с опорой на одной, или двух ногах.

Для успешного обучения навыкам и умениям технике передвижения на коньках наиболее эффективно используется комплекс специализированных упражнений вне льда направленных на синхронную работу рук и ног, формированию основной стойки хоккеиста:

- статическое положение в основной стойке хоккеиста;
- отводящие-приводящие действия нижних конечностей (вперед, назад);
- имитация передвижения бега на коньках длинными скользящими шагами;
- имитация передвижения короткими шагами;
- имитация передвижения скрестными шагами;
- имитация торможения.

Важно четко фиксировать ошибки и вовремя их исправлять. Упражнения выполняются в положении основной стойки хоккеиста. Эффективность бега на коньках во многом зависит от посадки хоккеиста, т.е. его исходного положения, определяемого рациональным расположением звеньев тела в пространстве. Посадка должна быть удобной, устойчивой и обес-

печивать возможность свободного проявления рабочих усилий в отталкивающих движениях ногами для развития определенной скорости. Посадка во многом зависит от анатомо-морфологических особенностей хоккеиста (роста, длины отдельных звеньев тела). Вместе с тем при обучении целесообразно придерживаться следующего усредненного, биомеханически обоснованного варианта. Туловище наклонено вперед на 15-25градусов от вертикали и согнуто в тазобедренном суставе под углом 100-120градусов, так что проекция плеч опережает колени. Ноги согнуты в коленном и голеностопном суставах соответственно под углами 90-110градусов и 70-80градусов, чтобы проекция колена опережала стопу. Плечи развернуты, живот подтянут, голова поднята. [1]. Часто применимым термином вместо «посадка» используется «основная стойка хоккеиста». Тем самым подчеркивая, что хоккейный бег на коньках имеет свою специфику и имеет различие с конькобежной техникой. Обусловлен данный факт в первую очередь техническим оснащением спортсменов. И в тоже время используемые упражнения в ходе специализированной подготовки имеют схожий характер.

Выполняемые упражнения вне льда по сути являются имитацией движений на льду. Необходимо учитывать биомеханику локомоций верхних и нижних конечностей и разбивать их на фазы применяемых действий. Основными фазами при передвижении на коньках стоит выделить следующие:

- фаза опоры(прокат);
- фаза отталкивания;
- фаза свободного маха.

При выполнении специализированных упражнений вне льда направленных на формирование модели хоккейного эталона в качестве техники передвижения на коньках широко и эффективно используется метод демонстрации. Применимо использование таких средств, как видеоматериал, наглядный показ. Из технических средств: жгуты-эспандеры, слайдборды, конусы. Хоккей является видом спорта поздней специализации, включающий в себя многообразие двигательных действий. И во многом, а может и в целом, зависящий от филигранной техники передвижения и владения коньками. Помимо выполнения технических приемов хоккеистами клюшкой и шайбой в совокупности с четко отточенными передвижениями на коньках предусматривает ведение силовой борьбы по всей ледовой площадке. Умение уходить от силовых приемов, столкновений позволяет снизить травматизм. Даёт возможность принять оптимальное решение в сложной игровой ситуации. Своевременное перестроение технико-тактических взаимодействий позволяет с большей степенью эффективности контролировать ход матча. Совершенная техника передвижения на коньках на льду в хоккее обеспечивает высокую маневренность. Максимально увеличивает шансы на успех при игре один против одного.

В процессе обучения следует помнить и учитывать индивидуальные особенности растущего организма. Также физические возможности каждого юного спортсмена не одинаковы и во многом зависят от генетической наследственности. В возрасте 7-10 лет дети часто отвлекаются во время занятия из-за неумения концентрироваться на длительное время. Учитывая данный факт упражнения должны быть не продолжительными, а задания разнообразными, тренировочное занятие, следует планировать с использованием игрового метода. Также немаловажным фактором, является использование тренером доступной терминологии, для восприятия детьми.

Основная задача обучения технике передвижения на коньках вне льда у детей 7-10 лет это – сформировать умение владеть своим телом и применять приобретенные навыки в тренировочных занятиях на льду, для успешного развития данного направления. Заложить фундамент совершенной моторики, рационально и эффективно использовать физические усилия. Обучая специальным двигательным навыкам воздействовать на организм ребёнка, развивая физические качества (ловкость, гибкость, быстрота). Упражнения, применяемые в тренировочном занятии целесообразно разбивать на отдельные элементы. Выполнив задания по частям, объединять в блоки, а затем в единое упражнение.

Практика обучения технике передвижения на коньках вне льда для детей 7-10 лет в первую очередь направлена на взаимодействие верхних и нижних конечностей.

Последовательность выполнения отдельных элементов, распределение центра тяжести, воспитание концентрации внимания.

Развороты по ходу движения требуют последовательную смену ног. Все развороты сопровождаются вращением всего тела. Обладая хорошей координацией при синхронном переносе веса тела с опорной ноги на вперед идущей позволяет игроку выполнить переход движения лицом вперед на движение спиной вперед и наоборот. Этот технический прием широко используется в ходе игры в обороне. Для выполнения данного приема детьми 7-10 лет на льду является не простой задачей, требующей достаточного уровня подготовленности. И для решения данного вопроса занятия специализированной направленности являются незаменимым помощником. Упражнение выполняется в основной стойке хоккеиста без клюшки.

Ключевым фактором выполнения любого разворота является поворот всего корпуса тела (головы, верхнеплечевого пояса, грудного и тазобедренного отдела) [2].

Бег с переступанием вправо, влево лицом-спиной вперед часто применим хоккеистами при игре один против одного. В тренировочном занятии вне льда следует четко выделять углы смещения (крены) туловища, постановку ноги, переносимую через опорную (используя «ребра» стопы) в параллельной проекции [3]. Бедро, голень, стопа расположены в одной вертикальной проекции (не заламывать, не сваливать). Успешное решение поставленных задач в процессе обучения позволяет развивать дальнейшие перспективы профессионального роста.

Список источников

1. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 400 с.
2. Стамм Л. Основы скоростно-силового катания в хоккее/Лора Стамм; пер. с англ. В. Сизоненко. К.: Феникс, 2021. 280 с.
3. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки: учеб. пособие / В.В. Филатов, В.В. Филатов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб. : [б.и.], 2013. 145 с.

УДК 796.325

ОСОБЕННОСТИ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Хильченко Александра Денисовна – преп. каф. спортивных игр¹;

Ирина Васильевна Шкеул-Сергеева²

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия;

²СШОР по КСусП, Санкт-Петербург, Россия

¹Sekret14-93@mail.ru

²79533423120@yandex.ru

Аннотация. В современном обществе на развитие отрасли физической культуры и спорта выделяется большое количество ресурсов. Спорт высших достижений представляет собой сферу, которая всё больше вовлекает молодёжь и направляет на популяризацию здорового образа жизни, развитие патриотического мышления и представление интересов нашей страны на мировых спортивных соревнованиях.

Ситуационные виды спорта представляют собой максимально зрелищное и интересное событие, за которым наблюдает всё мировое сообщество. Это предполагает большие требования, предъявляемые к развитию командных видов спорта (волейбол).

Для анализа эффективности учета особенностей командного вида спорта на различных этапах спортивной подготовки использовались такие методы, как наблюдение, анкетирование, метод математической обработки данных. На основании полученных результатов были разработаны рекомендации для совершенствования системы спортивной подготовки спортсменов – волейболистов, сделан акцент на необходимость психологической подготовки спортсменов на всех этапах и сопровождение каждого спортсмена на протяжении всей спортивной жизни игрока. Система подготовки спортсменов различного возраста и квалификации в игровых видах спорта имеет свои особенности.

Ключевые слова: волейбол, команда, этап подготовки, психомоторика, координация, тренер, спортсмен.

Волейбол – характеризуется как ситуационный вид спорта, который требует от спортсменов множества физических, психологических и психофизиологических качеств и реакций. Для таких видов спорта необходимо соответствовать по ряду признаков.

Психическое состояние – это уровень активности психики, который может быть устойчивым в течении определенного времени, он и показывает возможности организма взаимодействовать с окружающей средой [1]. Для каждого человека, а особенно для спортсмена очень важным является степень осознания и восприятия окружающей среды именно для правильной организации своей деятельности.

Психомоторика – это широкое понятие, которое определяет множество возможностей, функций и пределов развития ребенка, будущего спортсмена и гармонично развитого индивидуума [2].

Почему это важно учитывать при подготовке спортивного резерва? – именно потому что знания обо всех факторах взаимодействия с внешним миром могут определить не только принадлежность спортсмена к тому или иному виду спорта, но и создать, откорректировать и усовершенствовать систему подготовки спортсменов всех этапов подготовки, от начальной до высшего спортивного мастерства.

Вид спорта волейбол – это сложнокоординационная командная игра, которая предполагает максимальное количество энергетических затрат на такие качества, как реакция, внимание, принятие решения, взаимодействие с другими игроками и ответственность за свою «роль» на игровой площадке. От каждого игрока зависит вся команда и ошибка одного игрока может привести к поражению всей команды. Чтобы нести такую ответственность за свои действия каждый из спортсменов должен пройти большую и долгую подготовку, пройдя все стадии и все этапы.

Начальная подготовка спортсменов – волейболистов это самый ранний этап, на котором дети знакомятся с видом спорта, с игрой, с умением контактировать с внешней средой [3]. На этот этап отбираются дети уже с восьмилетнего возраста. Именно на этом этапе дети знакомятся с игрой, с правилами, с целью игры и с основными понятиями. Этот этап является показательным, кто может пройти на дальнейшие этапы (тренировочный, например), кто обладает качествами присущими спортсменам волейболистам, а кто не готов и целесообразнее будет сменить вид спорта для продолжения физического развития. Именно на этом этапе будут отобраны дети для прохождения подготовки к спорту высших достижений.

Важность знаний психомоторных процессов в самом начале пути юных спортсменов поможет не только в отборе, но и в подготовке. На этом этапе тренеры должны учитывать все особенности каждого из детей. Учёт этих особенностей поможет определить перспективы развития в конкретном виде спорта. Тренер должен подбирать упражнения, которые будут максимально приближены к техническим особенностям, а значит и заведомо подводить к трудностям, с которыми можно столкнуться на более высоком этапе спортивной подготовки, а, следовательно, и подготовить к решению таких трудностей и задач.

Тренировочный этап может занимать несколько лет и основная цель такого этапа – это индивидуализация спортивной подготовки, обеспечение спортсменам обучение, в рамках

которого они смогут совершенно владеть техникой и подстраиваться под все вариации нагрузки и под различные ситуации в игровых видах спорта.

На что следует тут обратить внимание:

- На этот этап переходят спортсмены после нескольких лет обучения по программе начальной подготовки. Для волейбола эти спортсмены уже прошли отбор по генетическим признакам (рост, длина конечностей и т.д.), по физическим качествам (успешно прошедшие не менее двух раз в год контрольно-переводные нормативы по тестам общей физической подготовки, которые разработаны на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: волейбол) [4]. Спортсмены, отвечающие всем необходимым характеристикам, которые связаны с дисциплиной, отсутствие пропуска занятий, ответственным отношением к тренировочному процессу, уважением к тренеру (тренерам) и спортсменам, а также прошедшие полное медицинское обследование 1-2 раза в год, эти спортсмены являются допущенными и переведенными на следующий этап.

- На тренировочном этапе спортсмены – волейболисты уже вовлечены в соревновательную деятельность, в связи с этим добавляются новые требования к подготовке. То есть соревновательная деятельность подразумевает свои психомоторные изменения и предъявляются особенные требования не только к физической подготовке, но и к психологической. Соревновательная деятельность предполагает, что для каждого из игроков встаёт конечная конкретная цель, которая должна быть достигнута в рамках правил и технических действий. Всё, что предшествует соревнованиям, сам процесс соревнований и период после соревнований является особой специфической нагрузкой для каждого игрока команды. Неоднократное проигрывание момента соревнований, проигрывание игровых моментов, мысленное принятие решений, заключающееся в идеомоторной тренировке – является неотъемлемым моментом такого периода.

После соревнований спортсмен не просто самостоятельно должен проанализировать свои действия, понять, как надо было, или возможно он принял наилучшее из решений в тот или иной момент игры – это всё нагрузка, нагрузка моральная. В этом тренер просто обязан принимать участие, стимулировать спортсменов к анализу всех действий и регулировать такую нагрузку для избегания стрессовых ситуаций спортсмена. Соревновательная деятельность в игровых видах спорта делится на компоненты, каждый из которых имеет свою подцель, свои требования и принятие определенных решений. И тут психомоторика играет важнейшую роль – ведь сознательное регулирование двигательных актов в ответ на внешние сигналы определяет успешность реализации конечной цели. Именно на этом этапе определяется готовность спортсмена по психомоторным качествам к соревновательной нагрузке.

Помимо вышеперечисленных особенностей тренировочного этапа к контрольно-переводным нормативам после общей физической подготовки (ОФП) добавляется специальная физическая подготовка (СФП) и обязательная техническая программа. Спортсмены должны отвечать и соответствовать всем требованиям этапа для успешного освоения новых технических навыков.

Этап совершенствования спортивного мастерства – это ступень, которая может быть следующей для спортсмена любого года тренировочного этапа, но не ранее исполнения спортсмену четырнадцати лет и получение спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

Это значит, что, будучи игроком команды на тренировочном этапе спортсмен выполняет требования, определенные Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК), – важнейшим нормативным документом, регулирующим переход спортсменов с этапа на этап.

Поскольку психомоторные качества спортсмена – игрока могут совершенствоваться в течении всей жизни – этот этап будет отвечать именно за повышение уровня физической подготовленности ребенка, совершенствования психомоторных реакций, психологическую подготовку, упор на технические и технико-тактические знания.

В связи с переходом на этот этап спортсмен неминуемо будет чаще подвержен специфическим нагрузкам, уровень соревнований растёт, цели и предъявляемые к спортсмену требования тоже растут. Тут появляется большое количество тренировочных мероприятий, даже за пределами региона, что предшествует не менее серьёзным поездкам на соревнования, для достижения запланированного результата, установленного на год для конкретного спортсмена. Это однозначно влияет на организм спортсмена (смена климатических зон, смена часовых поясов, переезды на поездах, автобусах, перелёты на дальние расстояния, поиск резервов для регулировки умственной нагрузки и поиск возможности восполнить упущенные темы и знания, которые сверстники проходят очно в учебных заведениях и многое другое) – всё это является дополнительной нагрузкой, которая может привести к отсутствию мотивации.

Тут просто необходимы индивидуальные планы. Каждый тренер обязан проработать индивидуально спортсмена этапа совершенствования спортивного мастерства, на каждого игрока прописать цели, задачи и путь реализации, всё, абсолютно всё должно быть спланировано – это может тренерскому составу и персоналу спортсмена наметить план и программу работы, но самое важное, что это поможет самому спортсмену выстроить в голове график работы, подстроить свою повседневную жизнь к мероприятиям. Именно это поможет избежать стрессовых ситуаций в отношении ритма жизни подростка.

Работа с мотивацией. Желательно иметь в команде психолога, который своевременно сможет заметить изменения в поведении спортсмена, выяснить причины и среагировать для предотвращения нежелательных последствий. Мотивация может влиять на все процессы, сопутствующие профессиональной спортивной деятельности. Она является основой не только в рамках тренировочного занятия (решение поставленных целей поурочного планирования), не только в соревновательном моменте (одержав победу), но и как мотивация к восстановлению организма, восстановлению после травм и повреждений, после болезней. Мотивация к усвоению нового материала и совершенствования навыков, для спортсменов мотивация – это залог влияния на результат. Помимо запланированных результатов на год, выступления и поездки на тренировочные мероприятия спортсмены этапа спортивного совершенствования так же сдают контрольно-переводные нормативы, которые тоже свидетельствуют об уровне физической формы, готовностью спортсмена к продолжительным нагрузкам, своевременной реакции на ухудшение физического состояния.

Кроме психологической подготовки, которая должна осуществляться не только тренерами, но и профессиональными психологами, постоянно должно быть наблюдение спортивными врачами команды, а также необходима медико-биологическая поддержка со стороны медицинского персонала спортсмена.

Обязательно ежегодно РУСАДА требует прохождения онлайн-образования тренерами, спортсменами (всех этапов подготовки), персоналом спортсмена и руководителями организаций для формирования компетенций в отрасли медико-биологической поддержки спортсменов [5].

Высшее спортивное мастерство – это этап подготовки спортсменов, где существенно и максимально достигаются объёмы тренировочной, психологической и соревновательной нагрузки. Это тот этап, где достигается максимум для попадания в сборную России и возможность представлять страну на самых важных спортивных мероприятиях мира.

Тут безусловно должны быть предусмотрены все риски, помимо индивидуальных планов должны быть полностью рассчитаны все возможности спортсмена, риски ухудшения физического состояния, постоянное наблюдение и сопровождение персоналом спортсмена (тренер, медицинский персонал, психолог и другие).

На этом этапе тренер становится не просто наставником, но и частью семьи спортсменов, так как в ситуационных видах спорта, когда работа идет не с одним спортсменом, а с целой командой, командой личностей со своими «взлётами» и «падениями» никто не сможет среагировать быстрее тренера на изменения, ухудшение, усталость и на другие негативные воздействия.



Рисунок 1 – Рост спортивных результатов под влиянием психологического сопровождения команды

Когда успех всей команды зависит от каждого из игроков – просто невозможно не оценивать ситуацию оперативно. К сожалению, не каждая спортивная организация может предоставить нужное количество персонала спортсменам, не каждая организация может обеспечить максимальный всесторонний контроль для каждого из игроков команды. От внимания к психологической подготовке, к физической подготовке, к здоровью спортсменов зависит не просто результат, но и успех тренерского состава, профессиональный рост и самое важное – рост спортивных достижений, который влияет не только на здоровье нации, популяризацию физической культуры и спорта, но и на статус нашей страны для мирового спортивного сообщества, для спортсменов – волейболистов должны быть созданы все условия для успешной спортивной деятельности, так как такой вид спорта предъявляет максимальные требования ко всем сферам жизни игрока. Когда на тебя возложена ответственность за результат не личный, а командный – ты самостоятельно предъявляешь к себе требования, которые могут как положительно сказаться на результате, так и негативно сказаться на моральном состоянии. Для этого каждая спортивная организация должна уделять должное внимание спортсменам на всех этапах подготовки, начиная со спортивно-оздоровительного (при его наличии). Имеет значение, как своевременный отбор кандидатов в команду, так и постоянное полное сопровождение спортсменов.

Список источников

1. Особенности психических состояний в спорте [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://studme.org/> (дата обращения 24.03.21).
2. Психомоторика: оценка, причины задержки и методы коррекции развития// Лого-Эксперт [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://logopedprofiportal.ru/> (дата обращения 24.03.2022).
3. Методические рекомендации для начинающих волейболистов// Образовательная социальная сеть nsportal.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://nsportal.ru/> (дата обращения 24.03.2022).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол// Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://docs.cntd.ru/> (дата обращения 24.03.2022).
5. ВФЛА заменила систему лицензирования тренеров на обязательное онлайн-обучение в РУСАДА/ ТАСС [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://tass.ru/> (дата обращения 24.03.2022).

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ХОККЕИСТОВ

Царьков Анатолий Михайлович – доц. каф. теории и методики хоккея¹;

Пудло Петр Максимович – ст. преп. кафедры теории и методики хоккея²

*^{1, 2}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
¹kafhokey@mail.ru, ²pt_pudlo@mail.ru*

Аннотация. В статье отражены проблемы подготовки резерва хоккеистов различных возрастных групп, результаты опроса специалистов, пути устранения недостатков. Необходимость проведения тестирования на всех этапах подготовки хоккеистов, политика государства в отношении вида спорта хоккей, направление научных исследований по этой тематике.

Ключевые слова: хоккеисты, спорт, физическая подготовка, тестирование, спортивный резерв, дворовой спорт, тренерский состав.

Важной проблемой подготовки спортивного резерва на ранней стадии является развитость общества, богатого положительным человеческим капиталом. В массовой физической культуре и спорте обществом ставится цель всеобщего физического оздоровления. В наличии ежедневная кропотливая работа по оздоровлению нации. Это, в конечном счете, приносит основной доход государству, поскольку здоровый человек оказывается экономически выгодным с самых различных точек зрения: он способен к напряженному труду, меньше болеет, избегает вредных привычек, чаще создает семью и дает более здоровое потомство. Поэтому к положительному человеческому капиталу относятся: здоровье населения, уровень его образования и воспитания, способность к напряженному труду, склонность к инновациям и конкурентоспособность в виде спорта – хоккей. Экономика вида спорта хоккей в настоящее время активно развивается и требует необходимости проведения исследований по данному виду спорта. Государственные вложения в развитие физической культуры и спорта призваны способствовать решению экономической проблемы спорта и его вида – хоккей. В настоящее время они полностью окупаются и приносят дополнительный доход обществу. Если государство строит новые стадионы, то это можно только приветствовать. Но основная функция данных стадионов – проведение зрелищных мероприятий, а не привлечение широких слоев населения к занятиям физической культурой и спортом [1].

Олимпиады, международные встречи, матчи, соревнования приносят значительный доход государству, прежде всего, за счет зрелищности и рекламы. В спорте высших достижений прибыль выступает наиболее наглядно. Возрастает роль подготовки спортивного резерва, как необходимой базы для развития человеческого капитала по виду спорта хоккей. Заботясь о спортивном резерве, следует уделить больше внимания и дворовому спорту. Под дворовым (социальным) спортом подразумевается часть спорта, направленную на социальное спортивное просветительство, социализацию, реабилитацию, личностное спортивное самовыражение граждан, формирование здорового образа жизни, а также на организацию и проведение регулярных и системных спортивных соревнований в рамках хоккейных лиг, мероприятий по месту жительства с целью максимального раскрытия человеческого капитала, а также базовый (первичный) уровень подготовки спортивного резерва. Дворовой спорт – это большое социальное явление, задача которого заключается в объединении людей вокруг здорового образа жизни в целях максимального раскрытия и реализации их социальных возможностей посредством спортивно-оздоровительных занятий по месту жительства, через участие в различных спортивных мероприятиях и занятиях в специализированных хоккей-

ных секциях или школах и дальнейшее профессиональное занятие хоккеем [4]. К участникам дворового спорта, по месту жительства, почти во всех регионах России, можно отнести следующие группы: 1) дети дошкольного возраста; 2) школьники и подростки; 3) студенты и учащаяся молодежь.

Ведущим механизмом развития социального дворового спорта является создание института Всероссийской дворовой лиги по виду спорта хоккей. В истории нашей страны этому есть сходный исторический аналог – проведение всесоюзных соревнований по виду спорта хоккей– «Золотая шайба». Обеспечить нормативно подобные соревнования по месту жительства, не составляет труда – это могут быть отдельные приказы и распоряжения муниципального уровня, плановые муниципальные задания, мероприятия в плане работы органов территориального общественного самоуправления, соревнования под эгидой спортивной федерации по виду спорта хоккей. Представляется, что наиболее оптимальным нормативным актом для проведения соревнований дворовых лиг является принятие специального Положения о всероссийской дворовой лиге по виду спорта хоккей.

В действующем российском спортивном законодательстве не содержится противоречий для организации подобных соревнований в масштабах всей страны. Если реализовать такую систему, могут появиться десятки тысяч любительских команд низового уровня, сотни специализированных спортивных секций, десятки команд мастеров и даже профессиональные клубы [4]. Это постоянный неубывающий источник спортивного резерва по всей стране, при условии заинтересованности всех уровней спортивной власти в развитии вида спорта – хоккей. Это первичное звено развития данного вида спорта, его начальный этап. Но уже существует много хоккейных команд в различных лигах, которым присущи проблемы данного вида спорта.

Для команд КХЛ, ВХЛ, МХЛ, НМХЛ, ЖХЛ и других, необходимо для повышения результативности подготовки, решать существующие проблемные вопросы. Проблемы физической подготовки хоккеистов различной квалификации, особенно высокой, всегда привлекали научных работников и тренеров команд. Последние мировые чемпионаты свидетельствуют о стремительной модернизации мирового хоккея, особенно в части физической подготовленности лучших команд. В целях достоверного выявления проблем необходимо знать мнение ведущих специалистов профессиональных клубов, работающих непосредственно со спортсменами. А мнения тренеров профессиональных команд свидетельствует о существующих проблемах в управлении физической подготовкой спортсменов. В существующей подготовке спортсменов имеется ряд проблем. Многие тренеры недооценивают значение тестирования, которое является неотъемлемой частью управления подготовкой [2], а результаты тестирования являются оценкой эффективности работы тренера. Но для эффективного проведения тестирования необходимо иметь унифицированные блоки тестов и периодичность их проведения. Очень значимой проблемой подготовки спортсменов является слабое научное обеспечение профессионального хоккея из-за закрытости информации в клубах. Проводимые исследования несколько лет назад устарели и не соответствуют требованиям современного хоккея. По отзывам специалистов, значимость физической подготовки оценили как второстепенную: 47% отечественных тренеров, 53% зарубежных специалистов. Такой результат свидетельствует о недооценке важности в современном хоккее физической подготовленности спортсменов. Для решения данной проблемы, очень важно создать эффективную систему тестирования физической подготовленности, которая отвечает требованиям современного хоккея [3]. Для более эффективного решения этой задачи, следует получить поддержку руководителей и менеджеров клубов, которые оценили и поняли роль и значение научного обеспечения в подготовке команды. Его отсутствие является причиной неправильного планирования нагрузки и как следствие высокий травматизм и нестабильность достижений команды в сезоне. Вопрос необходимости потребности тестирования ОФП поддерживают большинство специалистов в области хоккея. Необходимость тестирования ОФП поддержали 97% опрошенных отечественных специалистов и 98% зарубежных специалистов. А

вот целесообразность тестирования СФП высказались 90% отечественных специалистов и 78% зарубежных специалистов. Применять тестирование необходимо в начале предсезонной подготовки и в завершение подготовительного этапа. Степень прогресса подопечных специалистами и тренерами нельзя снижать, так как это является важным инструментом оценки эффективности своей собственной программы подготовки, потому что это негативно влияет на эффективность управления, контроля, и повышение профессионального уровня тренера. В середине игрового сезона (соревновательного периода) проводят контроль около 50% специалистов. Немного лучше ситуация с контролем в конце игрового сезона перед уходом в отпуск, около 60% тренеров тестируют уровень физической подготовленности хоккеистов. Полученные результаты тестирования позволяет оценить динамику физических способностей за период игрового сезона. Следует обратить внимание на тот факт, что 10% отечественных опрошенных тренеров не проводят тестирование, хотя считают необходимым контролировать ОФП [2]. В настоящее время не существует единого подхода к тестированию всех команд клубной структуры. Без контроля уровня физической подготовленности, не применяя единый подход к тестированию во всей клубной вертикали и в отсутствие у руководства единой базы данных всех хоккеистов клубной структуры, эту задачу нельзя решить эффективно. В большинстве отечественных хоккейных клубах для проведения тестирования, целесообразно вовлекать весь тренерский штаб и четко разделить полномочия между ними.

Данные опросов тренерского состава свидетельствуют о понимании необходимости контроля ОФП и СФП спортсменов, но еще остается проблема практической реализации данного вопроса и получение результатов этой работы. А работу эту необходимо реализовывать тренерскому составу и менеджерам хоккейных лиг и команд.

Важным вопросом подготовки хоккеистов является подготовка, стаж и возраст специалистов, которые их готовят. Анализ возрастных характеристик показал, что 50% опрошенных отечественных специалистов имеет возраст 40-49 лет, в возрасте 30-39 лет находится 27%. Возраст старше 50 лет имеет 18% тренеров. Также имеются тренеры в возрасте до 29 лет [2]. Рассматривая возраст, стаж, профессиональную подготовку тренерского состава следует вывод о необходимости выстроить четкую хоккейную вертикаль, которая позволит молодым специалистам расти в ведущих лигах, реализовывать смелые замыслы и набираться опыта. Такой подход позволит проводить более качественный отбор специалистов в лучшие хоккейные клубы.

Важное значение для развития вида спорта хоккей и объективно определять качество подготовки спортсменов важную роль играет правильный отбор юных хоккеистов на начальных этапах. Спортивный отбор это длительный, многоступенчатый процесс, который является эффективным средством, когда на этапах многолетней подготовки юных хоккеистов используются объективные оценки и характеристики физической, технической, специальной, тактической, психологической подготовок. Такой всесторонний подход к отбору предполагает медико-биологические, физиологические, функциональные, психологические методы исследования [4]. Необходимым условием объективного отбора является наличие квалифицированных специалистов в этой области, которые смогли бы провести профессиональный анализ, зрительный контроль технической и тактической подготовленности хоккеистов и определить достойных воспитанников для дальнейшего спортивного роста.

В настоящее время в системе подготовки спортивного резерва России задействовано достаточное количество административных работников и специалистов. Статистические данные системы подготовки спортивного резерва России свидетельствует об избытке во всех типах спортивных школ административных работников. Штатные тренеры осуществляют непосредственную подготовку юных хоккеистов. Но для успешной подготовки юных хоккеистов необходимо изучить и посетить административными работниками хотя бы одно занятия в неделю, и тогда в течение учебного года практическая деятельность каждого штатного тренера может быть изучена и проанализирована 26 раз, исходя из того, что в учебном году 46 недель [2]. Для реализации функциональных обязанностей тренеров, необходимо органи-

зовывать открытые уроки с последующим анализом на тренерском совете методики проведения занятия, правильное использование методов выполнения упражнений, анализ технологии подготовки, самооценка процесса подготовки, ответственности, полномочий и обмена информацией. Настало время говорить о тренировке не только как о процессе обретения специальных технико-тактических навыков и развития физических качеств, но необходимо обратить внимание и на образовательную сторону и вооружение юных хоккеистов теоретическими знаниями здорового образа жизни.

Обучение детей дошкольного и младшего школьного возраста рекомендуется осуществлять с применением достаточно большого количества подвижных, спортивных игр и эстафет, а с повышением возраста занимающихся предпочтение следует отдавать подвижным играм и эстафетам меньше, чем специальной подготовке. В этом случае внимание должно быть направлено на интересы ребенка, что будет способствовать формированию у него потребности к занятиям. Занимающиеся в большинстве случаев приходят на тренировочные занятия ради веселой подвижной игры или соревновательной эстафеты, а вынуждены заниматься односторонней техникой и тактической подготовкой, которая направлена на оттачивание элементов, способных привести к победам в ближайшей перспективе. Подобная направленность в обучении отрицательно сказывается на формировании двигательного базиса юных хоккеистов, а впоследствии это ограничивает тактико-технический арсенал спортсменов. Часто высокие спортивные результаты, показанные в юном возрасте, выступают сдерживающим фактором в старшем возрасте. Хоккеисты, демонстрирующие явное превосходство в мастерстве на детском уровне, не смогли достичь высоких результатов в профессиональном хоккее или вовсе не попали в профессиональный спорт. В последние годы ввиду повышения статуса детских хоккейных турниров (таких как «Кубок Газпром нефти», «Золотая шайба») наблюдается резкая интенсификация тренировочного процесса, направленная на достижение максимально высоких спортивных результатов в раннем возрасте, что противоречит психологическому и биологическому развитию ребенка [4]. Руководитель хоккейной школы с каждым годом предъявляет все более высокие требования к тренерам. В свою очередь заранее сориентированный на достижение высокого результата тренер начинает форсировать подготовку. Таким образом, вместо того, чтобы дать системам организма планомерно развиваться, тренер способствует включению дополнительных ресурсов организма юных игроков. Поэтому соблазн тренера сократить время ожидания серьезных результатов может иметь катастрофические последствия для дальнейшей карьеры спортсмена. Традиционно именно это имеют в виду, когда говорят о «форсировании» подготовки. Проблема заключается в том, что чем выше результаты спортсмена, тем более востребован он в сборных командах. А значит и тренер, и сам спортсмен оказываются заложниками этого противоречия [3].

Сохраняют свою актуальность проблемы финансирования учебно-тренировочного процесса и перевода обучающихся по годам или этапам спортивной подготовки в рамках создания резерва для спорта высших достижений, обусловленный снижением их уровня подготовленности по контрольно-переводным нормативам.

Существующая и не решаемая проблема – созданная система коррупции в хоккее. Проблема начинается еще в детском хоккее. Есть мальчик, который занимается хоккеем, и у него довольно средние результаты, и со временем парнишка начинает не выдерживать конкуренцию и отправляется на скамейку запасных. Вот тут-то в дело и вмешиваются влиятельные родители – они пытаются «пробить» своему сыну место в основном составе. Вопросы решаются с тренером, а иногда – через руководство клуба [5]. В итоге – парнишка получает место, которое он не заслужил, а кто действительно показывает хороший уровень игры остаётся за бортом. В конечном итоге: «блатной» спортсмен не показывает хорошей игры, но играет, а простой хоккеист со временем тоже ухудшает свои показатели из-за отсутствия игровой практики. Новый виток внутри командных ротаций наступает, когда игрокам исполняется 12 лет. Итог удручающий – более 90 процентов ребят заканчивают с хоккеем, а среди оставшихся снова начинается соревнование кошелев родителей. Вторые составы в клубах полностью ликвидируются, начинается взрослый хоккей. В физическом плане дети примерно на одинаковом уровне. Кто состоятельнее, тот сможет отстоять место своему ребенку

вспортивной школе. Кто откреплен, тот идет по проторенному пути своих товарищей в клубы второго и третьего уровня. Как только составы определяются – снова начинается тесное сотрудничество тренером. Но иногда финансовые усилия родителей незакончиваются. В 16 лет после выпуска из спортивной школы перед юными хоккеистами встает вопрос: куда дальше. Попасть в молодежную команду любого клуба КХЛ – это значит еще немного продлить спортивную жизнь и иметь слабую перспективу вместо взрослой команды. Это влияет на уровень игры юниорской, молодежной, а затем и основной сборной страны. При этом уходят ребята, которые талантливее своих товарищей, но их вытесняют сыновья богатых родителей [6].

Список источников

1. Варданян В.Т., Козин В.В. Проблемы интенсификации тренировочного процесса в подготовке хоккеистов начального этапа обучения // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 5.
2. Занковец В. Проблема обратной связи в управлении подготовкой в современном профессиональном хоккее // Энциклопедия тестирования. М. : Спорт, 2016.
3. Ишматов Р.Г., Романов М.И., Герсонский, С.Р., Кузьмин, В.А. Использование инновационных технологий в планировании, реализации и контроле тренировочного процесса квалифицированных хоккеистов: учеб. пособие. СПб.: [б.и.], 2021. 104 с.
4. Геращенко Н.В., Геращенко И.Г. Подготовка спортивного резерва в контексте формирования человеческого капитала // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения: Сб. материалов II Всероссийской с междунар. участием науч.-практ. конф. / под общей ред. Дзержинской Л.Б. Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. С. 31-34.
5. Анализ результатов анкетного опроса тренеров профессиональных клубов и национальных сборных [Электронный ресурс]. URL: www.bstudy.net (дата обращения 08.01.2022).
6. Коррупция в хоккее страшная! [Электронный ресурс]. URL: <https://mirnov.ru/zakulisami-sporta/-korrupcija-v-hokkee-strashnaja/html> (дата обращения 10.01.2022).

УДК 796.862

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У РАПИРИСТОВ И ШПАЖИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПЕРИОДА УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Чурин Виктор Михайлович – канд. пед. наук, ст. преп.
каф. теории и методики фехтования им. К.Т. Булочки, НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия,
Churin.vm@yandex.ru*

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос, касающийся определения уровня развития специальной выносливости у рапиристов и шпажистов 14-16 лет. Основываясь на результатах изучения научно-методической литературы, опроса тренеров по фехтованию были разработаны тестовые задания, позволяющие определить данное физическое качество в обусловленной и вероятностной ситуации. Эффективность теста, со специально разработанной шкалой (в баллах) времени выполнения норматива была проверена в ходе эксперимента с фехтовальщиками шпажистами и рапиристами.

Ключевые слова: специальная выносливость, фехтование, рапиристы, шпажисты, этап становления спортивного мастерства.

Введение. Проблема оценки уровня развития специальных качеств, обеспечивающих эффективность деятельности в том или ином виде спорта, всегда была и находится в центре внимания специалистов. Одним из важных качеств, обеспечивающих успех в фехтовании, является специальная выносливость, которая характеризуется длительной прерывисто-скоростной работой на фоне высокой координации и точности движений [1,2]. На сегодняшний день на достаточном уровне в специальной научно методической литературе по фехтованию освещены вопросы, касающиеся выбора средств для развития специальной выносливости, в то же время проблема контроля данного качества изучена недостаточно. Прежде всего не разработаны и не проверены на практике специальные задания (тесты), оценивающие уровень развития специальной выносливости у фехтовальщиков на тренировочном этапе периода углубленной специализации.

Цель исследования: определение уровня развития специальной выносливости в обусловленной и вероятностной ситуации у фехтовальщиков рапиристов и шпажистов 14-16 лет.

Методы и организация исследования. В работе были использованы следующие методы исследования: анализ специальной литературы, анкетирование тренеров, тестирование уровня развития специальной выносливости у фехтовальщиков рапиристов и шпажистов 14-16 лет.

На основании изучения специальной литературы по фехтованию в работе определено состояние вопроса по изучаемой теме. Анализ научно-методической литературы позволил установить, что выносливость в данном виде спорта характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и целевой точностью движений. Помимо того, на основании теоретического анализа литературы, установлено, что в практике фехтования не разработаны в полной мере методики, оценивающие уровень развития специальной выносливости в фехтовании.

Анкетирование в исследовании применялось для выявления мнения специалистов по фехтованию относительно специализации такого качества, как выносливость. Основными вопросами анкетирования являлись вопросы, связанные с уровнем развития специальной выносливости и способами его контроля у фехтовальщиков различных видов оружия в периоде углубленной специализации.

Тестирование специальной выносливости проводилось в обусловленной и вероятностной ситуации, по методике, разработанной Чуриным В.М. [3], и апробированной на практике с девушками-шпажистками 16-17 лет [4] с той лишь разницей, что в данной работе оценка изменения данного качества проводилась по специально разработанному коэффициенту. Определение уровня развития специальной выносливости при работе в обусловленной ситуации определялась следующим образом: испытуемому предлагалось наносить уколы со средней дистанции с выпадом под сигнал метронома в специальную мишень диаметром 5 см. Частота сигналов метронома устанавливалась таким образом, чтобы обеспечить выполнение 45 циклов «выпад-возврат» в минуту. Предпосылкой к прекращению теста служила визуальная оценка рассогласования движений с сигналом метронома. Оценка производилась по специально разработанному коэффициенту специальной выносливости при работе в обусловленной ситуации:

$$K_{св.о.} = T_{\text{вып.}} + \frac{K_T}{K_B} \quad (1),$$

где: $T_{\text{вып.}}$ – время выполнения задания (определенное в баллах);

K_T – количество уколов, выполненное точно в мишень, диаметром 5 см.;

K_B – количество выполненных циклов «выпад-закрыться».

Специальная выносливость в вероятностной ситуации изучалась по той же методике лишь с разницей, что испытуемому на специальном световом мониторе в случайном порядке

демонстрировались цветные раздражители в случайном порядке (красный, синий, белый). Фехтовальщик на каждый цвет должен был колоть в мишень с дальней дистанции строго по заданиям: красный – укол с шагом вперед выпадом, синий – скачком вперед выпадом, белый – 4 позиция укол шагом вперед-выпадом. Сигналы подавались с частотой 1 повторение за 3с. Окончанием выполнения контрольного задания служил момент раскоординированности движений с демонстрацией световых сигналов. Оценка производилась по коэффициенту специальной выносливости при работе в вероятностной ситуации:

$$K_{св.в.} = T_{вып.} + \frac{K_T}{K_B} + \frac{P_B}{K_B} \quad (2),$$

где: $T_{вып.}$ – время выполнения задания (определенное в баллах);

K_T – количество уколов, выполненное точно в мишень, диаметром 5 см.;

K_B – количество выполненных циклов «шаг-выпад-закрыться»;

P_B – правильность выбора вариантов реагирования.

Для оценки в баллах времени выполнения задания была разработана специальная шкала (таблица 1), где диапазон времени реализации тестовых заданий по определению уровня развития специальной выносливости в обусловленной и вероятностной ситуации у фехтовальщиков на тренировочном этапе приравнивался к баллам, где 1:53 мин и более соответствовали – 1 баллу, а 0:57 сек и менее – 7 баллам. За средний балл (4) был принят показатель, равный среднему времени выполнения задания $\pm 0,5\sigma$.

Таблица 1 – Шкала перевода времени выполнения тестовых заданий определения уровня развития специальной выносливости фехтовальщиков на тренировочном этапе в обусловленной и вероятностной ситуации в баллы

Баллы	Диапазон времени выполнения задания (мин/сек)
1	$\geq 1:53$
2	1:52 – 1:42
3	1:41 – 1:31
4	1:30 – 1:20
5	1:19 – 1:09
6	1:08 – 0:58
7	$\leq 0:57$

Тестирование проводилось в условиях фехтовального зала. В исследовании приняли участие 10 фехтовальщиков-рапиристов и 10 фехтовальщиков-шпажистов в возрасте 14-16 лет (1р и КМС).

По результатам анкетирования выявлено, что большинство тренеров (80%) высказалось о значимости развития специальной выносливости для успешной деятельности в соревновательных поединках по фехтованию. Значительная часть респондентов (70%) в своих ответах указала, что для развития специальной выносливости в учебно-тренировочном процессе использует специальные средства фехтования и формы организации проведения индивидуального урока и «боевых практик». Однако, все опрошенные специалисты на вопрос, касающийся специальных заданий (тестов) оценки уровня развития специальной выносливости у фехтовальщиков на тренировочном этапе, ответили отрицательно.

Руководствуясь результатами анкетного опроса тренеров, было проведено тестирование уровня развития специальной выносливости в обусловленной и вероятностной ситуации, моделирующей условия деятельности в фехтовании. В исследовании приняло участие 2 группы юношей-спортсменов 14-16 лет, специализирующихся в разных видах оружия (рапира и шпага).

Результаты тестирования специальной выносливости у фехтовальщиков шпажистов и рапиристов 14-16 лет представлены на рисунках 1 и 2.



Рисунок 1 – Коэффициенты специальной выносливости фехтовальщиков в обусловленной ситуации

На рисунке 1 представлены результаты тестирования специальной выносливости у фехтовальщиков шпажистов и рапиристов 14-16 лет в обусловленной ситуации. В результате исследования выявлено, что, несмотря на то, что время выполнения тестового задания колеблется в обеих группах от 50 сек до 1 минуты 20 сек, показатели теста. Характеризующие точность нанесения уколов в мишень также сильно разнятся внутри групп, при этом количество выполненных циклов «выпад-возврат» примерно одинаково, Ксв.о. в обеих группах практически не отличается ($P > 0,05$).



Рисунок 2 – Коэффициенты специальной выносливости фехтовальщиков в обусловленной ситуации

Анализируя результаты показателя Ксв.в. (рисунок2), при проведении исследования можно констатировать следующее, что данный показатель у группы фехтовальщиков рапиристов значительно лучше ($P < 0,05$), чем результаты данного теста у фехтовальщиков-шпажистов.

Заключение. Таким образом в результате проведенного исследования установлено, что большинство опрошенных тренеров-преподавателей выделяют специальную выносливость, как одно из основных качеств, необходимых фехтовальщику для успешной деятельности в фехтовальных поединках на протяжении всего соревновательного дня. Разработаны тестовые задания, оценивающие уровень развития специальной выносливости в условиях близких к соревновательным (обусловленная и вероятностная среда).

По результатам проведенного тестирования уровня развития специальной выносливости в обусловленной ситуации у групп фехтовальщиков шпажистов и рапиристов 14-16 лет, можно заключить, что существенных различий ($P > 0,05$) не обнаружено. Вероятнее всего этот

факт можно интерпретировать таким образом: в учебно-тренировочном процессе по фехтованию на рапирах и шпагах изучение боевых действий в обусловленной ситуации присутствует в равных объемах, поэтому реагирования шпажистов и рапиристов практически не отличаются.

Результаты тестирования специальной выносливости в вероятностной ситуации, значительно лучше у рапиристов ($P < 0,05$), чем у шпажистов так, как в подготовке фехтовальщиков-рапиристов в большей части задействованы действия с выбором и переключением.

Список источников.

1. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. М. : Спорт., 2019. С.444-446.
2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» / под общ. ред. А.Д.Мовшовича. М., 2016. С.77-78.
3. Чурин В.М. Техничко-тактическая подготовка юношей-рапиристов с учетом особенностей развития спортивно-важных качеств: автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Чурин Виктор Михайлович; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.Л., 1989.22с.
4. Чурин В.М. Оптимальные режимы тренировочной нагрузки в индивидуальных уроках у девушек шпажисток 16-17 лет для развития специальной выносливости / В.М. Чурин, М.А. Грибова // Человек в мире спорта: материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: в 3ч. ЧЗ, 2021. С.171.

УДК: 796.96

ДИНАМИКА ОТДЕЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КЕРЛИНГИСТОК 15-17 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Шулико Юрий Владимирович – канд. пед. наук, проф., зав. каф. теории и методики кёрлинга¹;

Бадилин Александр Олегович – канд. пед. наук, доц. каф. теории и методики кёрлинга²;

Мельников Дмитрий Сергеевич – канд. биол. наук, доц., проф. каф. физиологии³;

^{1, 2, 3} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹ ivs@mail.ru

Аннотация. Определение уровня функциональных возможностей спортсменов, учитывающее все компоненты подготовки, является одной из приоритетных задач медико-биологического контроля, за тренировочным процессом. Керлинг, как и любая спортивная игра, предъявляет достаточно высокие требования к различным составляющим работоспособности, вследствие чего, существует необходимость в объективной и разносторонней ее оценке. Во избежание возникновения таких состояний как утомление, переутомление, тренер должен максимально быстро и эффективно определять работоспособность спортсмена в разные периоды тренировочной деятельности, что позволяет повысить эффективность управления тренировочным процессом.

Для высококвалифицированных керлингисток исследования, связанные с изменением работоспособности в различные периоды годичного цикла подготовки проводятся систематически. Для менее подготовленных спортсменок подобных работ выявлено не было. В связи с этим полученные в ходе исследования показатели могут использоваться, как модельные

характеристики при оценке функционального состояния керлингисток 14-17 лет в годичном тренировочном цикле.

Ключевые слова: керлинг, функциональное состояние, эффективность соревновательной деятельности, корреляция, годичный цикл подготовки.

Введение. Соревновательная деятельность в кёрлинге представляет собой выполнение «прицельных» двигательных действий (пуски кёрлингового камня) в сочетании с осуществлением высокоинтенсивной двигательной деятельностью, связанной с передвижением по площадке и натиранием её ледовой поверхности (сви́пинг) [1, 9]. При этом игровая логика в кёрлинге полностью исключает проявление малейшей импровизации в действиях бросающего игрока [2, 8]. При этом каждый пуск спортивного снаряда представляет из себя командное тактическое действие, требующее от каждого игрока одновременного участия в нескольких групповых взаимодействиях, направленных на достижение необходимой траектории и скорости перемещения игрового спортивного снаряда. Таким образом, «для достижения высокого спортивного результата кёрлингисту необходима способность к выполнению сложной системы действий, включающей в себя перцептивные, моторные и аналитические познавательные действия» [1,2]. Это, в свою очередь, подразумевает необходимость сохранять высокий уровень работоспособности как на протяжении отдельного матча, так и в течение всего соревнования или серии соревнований. Определение модельных показателей различных компонентов функционального состояния керлингистов позволит делать вывод о текущем уровне готовности к выполнению соревновательных действий и индивидуализировать тренировочный процесс с целью профилактики развития негативных реакций организма. Если для высококвалифицированных игроков в керлинг аналогичные исследования проводились, в том числе и на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, то для менее подготовленных керлингистов подобных работ не было выявлено.

Организация исследования. Целью данного исследования был анализ динамики функционального состояния спортсменов-керлингистов 15-17 лет в годичном тренировочном цикле и определение корреляции между интегральным показателем функционального состояния и эффективностью выполнения соревновательных действий в керлинге.

В исследовании принимала участие 21 спортсменка – керлингистка, все - учащиеся СПб ГБУ СШОР «ШВСМ по ЗВС» в возрасте от 15 до 17 лет. Стаж занятий на момент обследования составлял от 3 до 5 лет, уровень спортивной квалификации – II разряда до КМС.

Для интегральной оценки функционального состояния применялся аппаратно-диагностический комплекс «Спорт-Краб» (патент на изобретение РФ № 2293512 от 24.11.2005 и Заявка на изобретение рег. №2009138622 от 19.10.2009) производства фирмы «БАРОКОМ», предназначенный для «...интегральной оценки работоспособности спортсменов ситуационного характера деятельности» [4]. Программное обеспечение данного комплекса позволяет регистрировать следующие показатели:

- частоту сердечных сокращения (ЧСС) покоя;
- длительность латентного периода простой сенсомоторной реакции (ЛППСР);
- критическую частоту слияния световых мельканий (КЧССМ) для белого цвета;
- результаты степ-теста;
- длительность удержания максимального усилия кисти (статическая выносливость)
- величину задержки дыхания на выдохе (проба Генча) [3, 4].

На основании полученных результатов вычислялся интегральный показатель работоспособности по формуле (1) [3, 4]:

$$P_c = 0,191ПГ + 0,295ИСТ + 0,202СВ + 0,155 КЧССМ - 0,002ЧСС - 0,155ЛППСР \quad (1),$$

где: P_c – интегральный показатель работоспособности;

ПГ – показатель пробы Генча, после нагрузки субмаксимальной мощности;

ИСТ – индекс 5-и минутного степ-теста;
 СВ – показатель статической выносливости;
 КЧССМ - показатель критической частоты слияния световых мельканий;
 ЧСС – показатель частоты сердечных сокращений в покое;
 ЛППСР – латентный период простой сенсомоторной реакции спортсмена» [3].

Данный показатель представляет собой «интегральный уровень работоспособности спортсмена, который учитывает состояние двигательного и зрительного анализаторов, силу процесса возбуждения и лабильность его в коре головного мозга, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также анаэробные способности организма» [3, 4].

Результаты обследования и их обсуждение. Обследования функционального состояния спортсменов проводились в подготовительном периоде (на этапах ОФП и СФП), а также в середине первого соревновательного периода (таблица 1). Применительно к керлингу, на этапе ОФП основными задачами подготовки считают повышение аэробных возможностей организма и развитие специальных физических качеств неспецифическими средствами вне льда, на этапе СФП рекомендуют развивать специальные двигательные качества, а также добавляется ледовая подготовка и в соревновательном периоде направленность тренировочного процесса связана со совершенствованием технико-тактической подготовленности и поддержанием ранее достигнутого уровня развития физических качеств.

При сравнении данных очевидно, что изменения компонентов интегральной работоспособности в среднем по выборке не имеют достоверных различий. В то же время, необходимо отметить, что именно в первом тестировании по большинству параметров были получены самые низкие значения. Можно предположить, что выполнение неспецифической работы с большим объемом и невысокой интенсивностью требует активности моторных доминант, отличных от тех, которые связаны с выполнением основных игровых упражнений [6]. Это, в свою очередь, вызывает развитие процессов утомления, что выражается в снижении силы нервных процессов и угнетении функций зрительного анализатора.

Таблица 1 – Средние показатели компонентов интегральной оценки работоспособности у керлингисток 15-17 лет (n = 21) в различные периоды годичного цикла подготовки

Показатели	ОФП	СФП	1-й соревновательный
ЧСС, уд/мин	72 ± 8	78 ± 11	74 ± 11
ЛППСР, мс	133 ± 17	128 ± 18	129 ± 13
КЧССМ, Гц	39 ± 4	42 ± 2	41 ± 2
Динамометрия с	17 ± 5	19 ± 6	22 ± 8
ИСТ, у.е.	74 ± 11	79 ± 8	78 ± 12
Проба Генча с	26 ± 6	29 ± 8	29 ± 9
Интегральный показатель, у.е.	16, 21 ± 3,48	19,47 ± 2,84	18,17 ± 2,22

При переходе к этапу СФП, уменьшению объемов нагрузки и появлению упражнений, непосредственно связанных с соревновательной деятельностью в керлинге, отмечается тенденция к оптимизации функционального состояния спортсменок. Именно в этот период достигаются максимальные величины интегрального показателя работоспособности.

Снижаются показатели длительности латентного периода простой зрительно-моторной реакции, что указывает на повышение уровня адаптированности к физическим нагрузкам высших отделов ЦНС. На эту же закономерность указывает оптимизация функциональной подвижности корковых отделов зрительного анализатора по результатам теста КЧССМ.

Положительная динамика результатов наблюдается при определении значений показателя пробы Генча. Время задержки дыхания на выдохе в группе испытуемых в среднем увеличилось на 12%, что свидетельствует об активной адаптации к специализированной физической работе, связанной, прежде всего, с анаэробно-аэробной работоспособностью, которая характерна для выполнения свипинга, и у первых двух номеров команды может занимать до 60% активных действий в ходе матча.

Положительную динамику развития показали способности к удержанию заданного мышечного усилия, что косвенно свидетельствует об улучшении устойчивости нервно-мышечного аппарата к гипоксии у керлингисток.

Значения ИСТ увеличились между первым и вторым замером, что может быть подтверждением достаточного уровня и организма к интенсивным нагрузкам и о расширении восстановительных возможностей организма у представительниц данной выборки [7]. Повышение эффективности рабочего восстановления позволит спортсменкам в течение всей игры выполнять соревновательные действия без снижения эффективности.

Средние значения интегрального показателя достоверно не изменились, увеличение между первым и вторым замерами составило 19%. Также необходимо отметить незначительное снижение вариативности величины P_c в выборке при повторном тестировании, что указывает, во-первых, на однонаправленную реакцию испытуемых на преобладающие нагрузки, а во-вторых, на то, что негативная динамика ЧСС была компенсирована положительным развитием адаптации к гипоксии.

Для определения степени взаимосвязи между интегральной оценкой функционального состояния и результатами выполнения различных видов бросков (контактных и бесконтактных) использовался метод корреляционного анализа. Наибольшая степень взаимосвязи была выявлена для контактных бросков (открытые тэйк-ауты и «reel») - $r = 0,74$ и $0,68$ соответственно. По шкале Чеддока подобную степень взаимосвязи можно считать «высокой». Расчётные значения r оказываются выше критического для данного числа степеней свободы ($n - 2 = 19$) при $p = 0,05$, таким образом, значения коэффициента корреляции являются статистически достоверными. В обоих случаях связь оказывается положительной, то есть повышение интегрального показателя работоспособности приведет к повышению точности выполняемых бросков данного типа.

Для бесконтактных бросков «открытый дро», «гард» и «дро-эраунд» степень корреляции с P_c - $r = 0,57$, $0,54$ и $0,44$. Значения коэффициента корреляции статистически достоверны для бросков первого и второго вида. Как и в случае с результатами контактных бросков, для значений эффективности постановочных бросков корреляция носит положительный характер.

Заключение. Проведенная оценка функционального состояния способствовала определению закономерностей динамики адаптации керлингисток в годичном тренировочном цикле. Также исследование позволило установить особенности приспособительных процессов, выражающиеся в изменении активности работы зрительных центров коры больших полушарий и колебаниях уровня специальной выносливости. Достаточно высокий коэффициент корреляции интегрального показателя с результативностью различных видов бросков позволяет тренеру наиболее эффективно проводить медико-биологическую диагностику спортсменов и получать данные, которые косвенно могут помочь в определении готовности, как отдельного человека, так и группы к соревнованиям и индивидуализировать процесс тренировки.

Список источников

1. Бадилин А.О. Содержание, задачи и особенности построения этапа непосредственной подготовки к главному старту сезона в спортивной игре в кёрлинг / А.О. Бадилин, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 10 (140). С. 13-16.

2. Задворнов К.Ю. Теория и методика избранного вида спорта (кёрлинг): учебное пособие / К.Ю. Задворнов, А.О. Бадилин, Д.С. Мельников; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб.: [б.и.], 2015. 90 с.
3. Левшин И.В. Функциональные состояния в спорте / И.В. Левшин, А.С. Солодков, Ю.М. Макаров, А.Н. Поликарпочкин // ТиПФК. №6, 2013. С. 69-75.
4. Поликарпочкин А.Н. Способ определения уровня профессиональной работоспособности спортсмена / Поликарпочкин А.Н., Левшин И.В., Поликарпочкина Н.В. // Управление движением = Motor control : материалы 1 Всерос., с междунар. участием, конф. по управлению движением, 14-17 марта 2006 г. / [под общ. ред. И.Б. Козловской, О.Л. Виноградовой] ; Рос. акад. наук [и др.]. Великие Луки, 2006. С. 76.
5. Солодков А.С. Адаптивные морфо-функциональные перестройки в организме спортсменов / А.С. Солодков, Ф.В. Судзиловский // Теория и практика физ. культуры. 1996. №7. С. 23-26,39.
6. Солодков А. С. Проблема адаптации в спорте: состояние и перспективы развития / А.С. Солодков//Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тезисы докладов Международного Конгресса. Москва, 24-28 мая 1998 года. Т.1.С.118-119.
7. Keith A., Willoughby K., Kostuk J. An Analysis of a Strategic Decision in the Sport of Curling. DecisionAnalysis 2:1, 2005. pp.58-63.
8. Turriff S.M.R. Curling. Steps to success. Human Kinetics, Champaign, IL, USA, 2016.180 p.

УДК 796.86

МОДЕЛИРОВАНИЕ И МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В ФЕХТОВАНИИ

Шустиков Геннадий Борисович – канд. пед. наук, доц., зав. каф. теории и методики фехтования им. К.Т. Булочко¹;

Рычкова Анна Сергеевна – каф. теории и методики фехтования им. К.Т. Булочко²;

Струтина Юлия Валерьевна – каф. теории и методики фехтования им. К.Т. Булочко³

^{1, 2, 3} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹ olimpicrapira@mail.ru

² a.rychkova@lesgaft.spb.ru

³ yu.strutina@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема моделирования спортивной деятельности в таком виде спорта, как фехтование. Определены разновидности построения моделей различных процессов и объектов, определяющих функционирование спорта, как вида деятельности, а также специфика моделирования в разных видах фехтования. Сформулирована целесообразность, различия, а также сложности, возникающие в ходе процесса моделирования различных элементов спортивной деятельности в фехтовании.

Ключевые слова: фехтование, моделирование, модельные характеристики, модельно-целевой подход, модели сильнейших спортсменов.

Введение. Моделирование представляет собой разновидность исследования, при котором сведения об исследуемом объекте или системе получают с помощью создания моделей, то есть мысленного или материально реализованного воспроизводства явлений и процессов, которые, отображая или воспроизводя объект исследования, способны заменить его. При моделировании,

в качестве вспомогательного метода, может использоваться метод экстраполяции - распространения выводов, полученных в результате исследования одной части объекта, на другие его части, поиск и анализ устойчивых закономерностей, опираясь на известные тенденции в развитии объекта.

Метод моделирования применяется в теории и методике спортивной тренировки для получения наиболее объективной информации о ходе спортивной деятельности и о функционировании спортсмена в ходе как тренировки, так и соревнований. Главной целью моделирования в спорте является повышение эффективности управления процессом тренировки и выступления на соревнованиях.

Матвеев Л.П. считал, что потребность построения моделей в физическом воспитании и спортивной тренировке определяется необходимостью реализации принципа доступности и индивидуализации [5].

В свою очередь, индивидуализация тренировочного процесса выражается в дифференциации тренировочных заданий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия. Исходя из этого, Л.П. Матвеевым был разработан модельно-целевой подход к спортивной тренировке, в рамках которого модельные характеристики позволяют прогнозировать спортивный результат, обеспечивая диагностику состояния спортсмена, коррекцию тренировочного процесса, уточнение направленности и содержания спортивной подготовки. Итогом использования модельно-целевого подхода является разработка модельных характеристик, при этом задача заключается в извлечении максимума данных из минимальной информации [4].

Зациорский В.М. выделяет три основных направления моделирования в теории и практике спорта. К ним он относит - моделирование процесса обучения; моделирование физического состояния спортсмена; моделирование собственно спортивной деятельности [2].

На кафедре теории и методики фехтования были выделены структурные компоненты, названные педагогическими доминантами, которые позволяют с учетом своей взаимосвязанности построить обобщенную модель многолетнего тренировочного процесса фехтовальщиков [7].

Независимо от вида модели, модельными характеристиками принято называть частные показатели, входящие в модель, мысленно представляемые или материально реализованные, которые, отображая или воспроизводя объект исследования, способны заменить его.

Сторонниками более узкого подхода являются В.В. Кузнецов, А.А. Новиков и Б.Н. Шустин, которые считают основным, приоритетным направлением моделирования – разработку моделей сильнейших спортсменов в том или ином виде спорта [3]. Также они дают определение таким моделям, подразумевая под ними совокупность различных параметров спортсмена, обуславливающих достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов.

Для успеха моделирования необходимо предусмотреть достаточную степень детализации модели и полноту соответствия ее внутренним свойствам изучаемому объекту, а также время, границы действия модели, процедуры ее возможного контроля и уточнения.

На наш взгляд, наиболее целесообразным в фехтовании является построение модели сильнейшего спортсмена. Процесс применения модели сильнейшего спортсмена для оптимизации тренировочного процесса включает в себя следующие этапы: – определение текущего состояния спортсменов; сопоставление текущего состояния спортсменов с моделью сильнейшего спортсмена; коррекция и возможное изменение направленности тренировочного процесса.

При этом другие виды моделирования (например, моделирование процесса спортивного противоборства) имеет вспомогательный характер. В модели сильнейшего спортсмена целесообразно выделить следующие частные модели:

- Модель технико-тактической оснащенности;
- Модель физической подготовленности;
- Модель психофизиологической готовности;

– Модель психологической готовности.



Рисунок 1 – Иерархические связи между видами подготовленности и частными моделями подготовки при построении модели сильнейшего спортсмена

На рисунке 1 представлены иерархические связи между видами подготовленности и частными моделями подготовки фехтовальщиков, в то же время, в целом указанную схему можно считать моделью сильнейшего спортсмена.

При этом на всех уровнях диагностика тех или иных качеств и свойств может выступать как в качестве обратных связей между управляемым объектом и компонентом структуры управления, так и в качестве средства получения эталонных параметров изучаемых объектов.

Говоря о наиболее общих принципах моделирования, можно отметить, что спортсмен, выделенный, в качестве объекта моделирования в ходе спортивной деятельности взаимодействует с внешней средой (в качестве элементов которой выступают соперники, тренер, социальное окружение, условия тренировочной деятельности и жизненная деятельность в целом) и качество каждой из указанных частных моделей, позволяют ему оптимально выстроить эти взаимодействия. Однако, при построении моделей сильнейших спортсменов принято концентрировать внимание на их качествах, непосредственно обеспечивающих успешность спортивного соревнования. В таких условиях выделенные нами частные модели должны представлять собой самостоятельные функциональные системы, в которых системообразующими факторами выступает наиболее рациональное и успешное решение задач соревновательного выступления.

При этом, наиболее нестабильной моделью является модель технико-тактической подготовленности, поскольку она непосредственно связана с изменением Правил соревнований и тенденциями развития мирового фехтования.

Весьма показательным примером в этом отношении является факт существенного изменения структуры боевых действий в сабельном фехтовании в результате изменения в 2017 г. временного интервала опережения в ситуациях с взаимными попытками нанесения ударов (уколов) со 150 до 170 мс., что в целом повлекло за собой увеличение в технико-тактической деятельности представленности атакующих форм ведения соревнования, и уменьшение значимости реализации оборонительных намерений [6].

Модель физической подготовленности, непосредственно связана с предыдущей моделью и также может изменяться, но в значительно меньшей степени и преимущественно - в части, определяющей специализированный аспект физической подготовленности.

Модель психологической готовности является наиболее стабильной, показывая уровень качеств, обеспечивающих высокую степень готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, которые слабо зависят от других видов подготовленности.

Наконец, модель психофизиологической готовности является наиболее противоречивой, поскольку с одной стороны такие психофизиологические параметры, как быстрота и точность реакций являются стабильными и легко измеряемыми, с другой - различные сочетания нейродинамических процессов (силы и подвижности нервных процессов) могут быть одинаково эффективными в спортивной деятельности, обеспечивая ее успешность разными путями, что было неоднократно доказано в ходе различных исследований [1].

Так, например, различные сочетания нейродинамических процессов индивида способствуют у него формированию различных стилей соревновательной деятельности, таких как универсальный, позиционно-наступательный, маневренно-наступательный, маневренно-оборонительный, позиционно-оборонительный.

В любом виде моделирования и особенно, при составлении модели сильнейших спортсменов, чрезвычайно важным является мониторинг как можно большего числа параметров, дающих представление об уровне их подготовленности, возможность организации обратной связи и необходимой коррекции тренировочного процесса. Это в свою очередь диктует необходимость применения большого числа разнообразных методов исследования характеристик спортсмена. Только такой подход может обеспечить успех применения метода моделирования в фехтовании.

Заключение. Использование моделирования в фехтовании является действенным средством для повышения эффективности тренировочного процесса, при этом наиболее целесообразным видом моделирования оказывается составление модели сильнейшего спортсмена, которые будут различаться в разных видах фехтования, однако, в каждой из них можно выделить следующие частные модели: модель технико-тактической оснащенности, модель физической подготовленности, модель психофизиологической готовности, модель психологической готовности.

Список источников

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. Москва : Физкультура и спорт, 1978. 135 с.
2. Зацюрский В.М. Двигательные качества спортсменов (исследования по теории и методике воспитания): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.М. Зацюрский, ГЦОЛИФК. Москва, 1969. 71 с.
3. Кузнецов В.В. Научные основы создания моделей сильнейших спортсменов / В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, Б.Н. Шустин // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Вып. 2. Москва : ВНИИФК, 1975. С. 24.
4. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая; статья вторая) // Теория и практика физической культуры: Тренер: журн. в журн. 2000. № 2. С. 28-37; № 3. С. 28-37.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. Москва: Физкультура и спорт, 1977. С. 280.
6. Рыжкова Л.Г. Оценка объективности времени опережения ударов при взаимных нападениях до 170 миллисекунд в фехтовании на саблях / Л.Г. Рыжкова, В.В. Шамис // Сб. научн. ст. XII Всероссийской научно-практической конференции «научно-методические проблемы спортивного фехтования. Смоленск : СГАФКСТ, 2017. С. 28-33.
7. Шустиков Г.Б. Построение тренировочного процесса фехтовальщиков / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, О.В. Шаламова; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург : [б.и.], 2020. 130 с.

УДК 796.011

КАТЕГОРИИ ОЦЕНОК «БРУТТО И НЕТТО» ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ (ФИЗИЧЕСКИХ) СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Юшин Алексей Борисович – доц., канд. пед. наук¹;

Юшина Ирина Владимировна – тренер по ХГ, МС²;

Ефимова Ксения Алексеевна – тренер по ХГ, МСМК³;

Береснева Ирина Алексеевна – инструктор по ФК, МС⁴;

Соловьёв Никита Алексеевич – системный администратор⁵

¹ ФГБУ ЦСП СКР, Москва, Санкт-Петербург, Россия

ly57@mail.ru

² Финляндия, Россия, *irina.yushina@gmail.com*

³ ГБУ СШ Центральный район, Санкт-Петербург, Россия

ksenia_efimova@mail.ru

⁴ ГБДОУ №5 комбинированного вида, Красногвардейский район, Санкт-Петербург, Россия, *irishka220683@mail.ru*

⁵ ФСГР, Москва, Россия, *dimmaser@mail.ru*

Аннотация. В статье анализируются различия двух подходов при оценивании уровня развития двигательных способностей человека. Обосновывается необходимость применения категорий оценок «брутто» и «нетто» и аргументируется отказ от термина «Прыгучесть». Приводится мнение ведущих отечественных спортивных антропологов по определению показателя «длина ног». Предлагается способ определения подвижности плечевых суставов, который впервые применялся в 1990 г. (выкрут по локтям).

Ключевые слова: тестирование, объективность, достоверность, двигательные (физические) способности, особенности телосложения.

Путин В.В. 06.10.2020 года в Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 г. отметил, что сегодня в России занимающихся всеми видами ФК и спорта уже 70 миллионов граждан, что составляет 43%. И нужно стремиться к тому, чтобы к 2030 году эта цифра составляла 70%. Президент особо отметил принципиальную важность того, чтобы за цифрами стояло *качество*, и что для развития физкультуры и спорта нужно задействовать современные технологии, цифровые, информационные ресурсы.

По нашему мнению, повысить *качество* тренировок в спорте и физкультуре невозможно без повышения *качества диагностики физического состояния* занимающихся, под которым, подразумевается измерение и оценивание особенностей телосложения и тестирование уровня развития физических качеств (ФК) и двигательных способностей (ДС).

Считаем, что самой актуальной и насущной проблемой диагностики ДС человека, является не столько несовершенство средств и методов контроля (*измерения*), сколько не объективный подход при оценивании результатов двигательных тестов.

Известно выражение Д.И. Менделеева: «Наука начинается с тех пор, как начинают измерять. Точное знание не мыслимо без меры» [1].

В спортивной науке есть измерение – тестирование (*педагогический контроль*). Но можно ли с уверенностью говорить о том, что результаты тестов мы *оцениваем* объективно, и получаем точное и достоверное знание об истинном уровне развития ФК и ДС?

Общепринятый подход не может гарантировать *во всех случаях* такую уверенность. Поскольку референсные значения (*нормы, стандарты*) для их оценивания продолжают разрабатываться на основе только двух критериев (пол и возраст), иногда - квалификация. Осо-

бенности телосложения (*ОТ*) не учитываются, поэтому, для одних оценки тестов будут верны, а для других – нет.

Движения человека в значительной мере зависят от того, каково строение его тела, и каковы его свойства. Чрезвычайная сложность строения и многообразие свойств тела человека делают очень сложными сами движения и управление ими [2]. Считается, что в опорно-двигательном аппарате человека нужно изучать те особенности строения и функций, которые имеют значение для совершенства движений [3-5].

Таким образом, противоречие традиционного подхода педагогической диагностики уровня развития *ДС* состоит в том, что влияние *ОТ* на результаты двигательных тестов никак не учитывается при оценивании результатов.

На рисунке 1 представлена концепция диагностики *ФК* и *ДС*, которая была научно обоснована в 1996 [6] и подтверждена нами в дальнейших исследованиях, например [7-9]. Эта концепция была основанием для разработки в 1989г. *индекса гибкости*, улучшенного в 2004, который готовим к обновлению (уточняется формула изобретения).

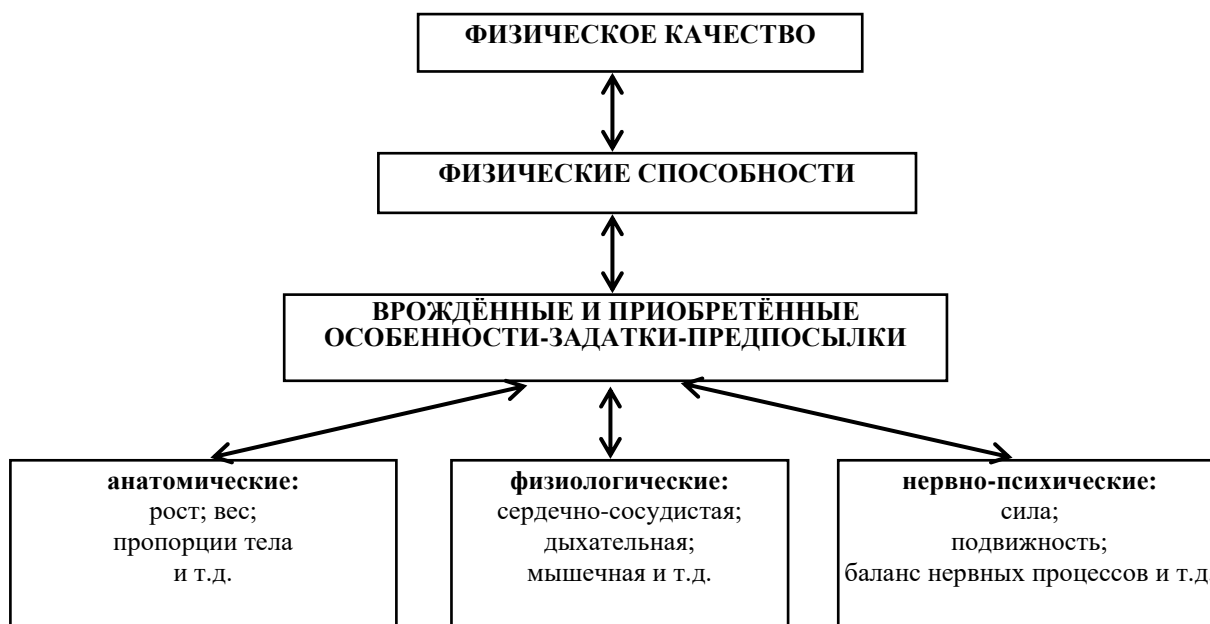


Рисунок 1 – Структура взаимообусловленности двигательных качеств и морфофункциональных особенностей

Считаем, что *ФК* - обобщающее понятие, *интегральный признак*, который нельзя измерить прямым способом как параметры физического развития, но который служит для описания характера движений и является основой для классификации их бесконечного множества на группы. Суть общего проявляется и раскрывается в частных деталях, в специфических элементах, которыми являются *однородные ДС*, каждая из которых несет в себе характерные черты общего, детализируя и раскрывая специфические стороны.

ДС являются материальным (объективным) выражением мысленного (субъективного) представления о качественно различающихся сторонах моторики. Результаты теста кинематическими и/или, динамическими параметрами движения/позы характеризуют *ДС*, но содержат лишь часть информации, которая не может считаться *необходимой* и *достаточной* для окончательной оценки. Поэтому, один тест не может дать объективную и достоверно точную характеристику об уровне развития физического качества в целом.

Основой для проявления всех *ДС* являются врожденные (*генотипические*) и приобретенные (*фенотипические*) задатки (предпосылки), отражающиеся в индивидуальных особен-

ностях анатомических, физиологических, нервно-психических и гормональных (биохимических) процессах, которые протекают в организме человека. Поэтому в результатах тестов необходимо учитывать степень влияния хотя бы тех из них, которые уже сегодня возможно определить, измерить и оценить для повышения объективности контроля.

Обусловленность проявления *ДС* от фенотипических особенностей подразумевает и то, что на них можно оказывать опосредованное влияние через организацию специфических условий двигательной деятельности, которые могут предъявлять либо высокие, либо низкие требования к интенсивности протекания всех процессов в организме спортсмена.

Исследования влияния *ОТ* на результаты двигательных тестов проводились:

– вузы Ленинграда (Санкт-Петербурга), студенты обоего пола (1988-1996);

– ДОУ №72 Выборгского района, дошкольники (1997-2006), включая работу Чистяковой В.Л. 2002-2006 по теме диссертационного исследования: «*Воспитание двигательных способностей детей разного пола в возрасте 4-7 лет на основе диагностики физического состояния*». За 4 года обследовано около 100 детей обоего пола, более 60 двигательных, психомоторных и других тестов, проведено более 5000 чел/обсл. К сожалению, соискательница (*призёр* ежегодных аспирантских конференций, что подтверждает письменная благодарность заведующей аспирантуры СПб НИИФК Т.П.Коцегуб) не стала доводить свою работу до официальной защиты, ссылаясь на семейные обстоятельства;

– общеобразовательные школы СПб (2003 г.);

– академическая гребля, плавание, дзюдо – спортсмены (1994-2003 гг.);

– художественная гимнастика - начиная с 1989 г., включая научно-методический тренировочный сбор с национальной командой (девушки) Болгарии летом 2001 г. (по личному приглашению Председателя БФХГ Марии Гиговой);

– спортивная гимнастика с 2004 г., с июня 2005 г. по настоящее время сборная команда России (основной и молодёжный составы).

Анализ результатов наших исследований убеждают нас в том, что оценка уровня развития *ФК* и *ДС* по общепринятому подходу в некоторых случаях может быть не только не достоверной, но даже ошибочной.

Проблема влияния *ОТ* на результаты двигательных тестов актуальна по сию пору.

В спортивной деятельности, по мнению Ю.Ф.Курамшина (2021), результативность, эффективность зависят от многих индивидуальных особенностей: морфологических, психологических, физиологических, личностных и других [10].

Сегодня результаты двигательных тестов продолжают оценивать двумя способами:

1 – без учёта *ОТ* (общепринятый);

2 – с учётом *ОТ* (*индексы*: относительной силы мышц сгибателей кисти - Кистевая динамометрия максимальная (кг) / Масса тела (кг); *«*Индекс Прыгучести*» ИП=Длина прыжка (см)/ Рост (см) по Никитину Б.П. [11]; «*ИТГС*» [12] и т. др.

В связи с принципиальными различиями двух подходов, предлагаем ввести понятия «*Брутто*** и *Нетто****» из других областей знаний (торговля, кулинария и т.д.), которые могут существенно приблизить нас к достижению *точного знания об уровне развития ДС*.

Бруттооценка ДС – оценка двигательного теста без учета влияния *ОТ* на результат.

Нетто оценка ДС – оценка с учётом влияния *ОТ*, т.е. «очищена от лишнего».

Примечание: *термин «*Прыгучесть*» впервые встретился около 40 лет назад в одной из книг Никитина Б.П. (название утеряно). Мы применяли его в своих работах. Но сегодня, считаем это слово как термин применяться не должно, т.к. образование существительных по такому образцу даёт незачисленные вульгаризмы, например: быстрота – «быстрючесть», сила – «силучесть», гибкость – «.....» и т.д.

***Брутто* – (итал. brutto – «грубый») – означает нечто, неочищенное от лишнего: масса товара с упаковкой, доход без вычета издержек [13];

****Нетто*– (итал. netto – «чистый») – означает нечто, очищенное от лишнего: масса чистого вещества без примесей, или товара без упаковки [13].

Мы выявили некоторые факты, влияющие на расчёты индекса тотальной и локальной гибкости тела человека (ИТГС). Например, определяя длину ног (*ДлН*) по формуле индекса *скелии* по *Мануврие* (1902) $I = (\text{Длина тела} - \text{Длина тела сидя}) / \text{Длина тела сидя}$ [14, с. 53], мы выяснили, что в отечественной спортивной антропометрии нет единого мнения. Одни авторы отмечают, что некоторые антропологи в качестве показателя длины ноги берут высоту точки большого вертела, и что эта величина не совпадает с принятым в России *стандартным определением длины ноги* по *В.Бунаку* – полусумма высот лобковой и передней подвздошно-остистой точек [15]. Другие авторы определяют *ДлН* как полусумму величин *вертельной* и лобковой точек [16].

Необходимо решить это противоречие, т.к. в трехзвенной модели человеческого тела при выполнении наклона вперед мы исходим из того, что два звена (совокупная длина рук и туловища) накладываются (проецируются) на третье звено (ноги). Короткие ноги и длинные руки и корпус дают преимущество в достижении максимального результата наклона вперед не зависимо от уровня развития ЭМСА. Таким образом, люди с разными пропорциями тела, при выполнении теста, находятся в неравных «стартовых» условиях.

Установлено, что длина ноги по формуле индекса *скелии* (*ДлНСк*) статистически достоверно отличается, на самом высоком уровне значимости ($p < 0,001$), от *ДлН* по *вертельной* точке (*ДлНвт*). Подтверждено во всех половозрастных группах от дошкольников (4-7 лет) до студентов (18-30 лет) и спортсменов (академическая гребля, плавание, дзюдо, художественная и спортивная гимнастика). Выборочные данные представлены в таблице 1 (где: *ДлНСк* – длина ног по индексу *скелии*, см; *ДлНвт* – длина ног по *вертельной* точке, см.).

Таблица 1 – Различия двух способов определения длины ног

Контингент	Кол-во n	ДлНСк, см X±σ	ДлНвт, см X±σ	Стьюдента критерий tSt	Уровень значимости	Разность (%)
Студенты	94	87,2±5,3	94,8±6,0	9,3	p<0,001	8,8
Студентки	63	79,6±6,7	87,5±6,9	6,6	p<0,001	10,0
Мальчики*	69	52,0±4,4	56,5±5,4	5,4	p<0,001	7,7
Девочки*	78	52,7±3,8	57,5±4,5	7,1	p<0,001	9,0

Примечание: *в исследованиях 1997-2002 гг. (ДОУ№72, Выборгский р-н СПб) возраст мальчиков и девочек достоверно не различался tSt=0,439, при p>0,05.

В отечественной и зарубежной теории и практике спорта для определения подвижности плечевых суставов применяют тест «Выкрут». Методика стандартна и общеизвестна. Летом 1990 г. в спортлагере «Гимнаст» (пос. Васкелово, Ленинградская обл.), разрабатывая средства и методы контроля и развития двигательных способностей спортсменок художественной гимнастики СДЮШОР Смольнинского р-на, г. Ленинграда, проводилось тестирование гибкости 67 гимнасток 1974-1985 г.р. (таблица 2, в которой: *ВыкрК* – *Выкрут* (кости) – стандартная методика; *ВыкрЛ* – *выкрут* по локтям (в момент максимального разведения рук измеряется расстояние от середины локтевых суставов).

Некоторые гимнастки демонстрировали *выкрут* хватом за указательный палец.

Таблица 2 – Подвижность плечевых суставов художественных гимнасток 5-16 лет

Контингент	Кол-во n	ВыкрК, см X±σ	ВыкрЛ, см X±σ	Стьюдента критерий tSt	Уровень значимости	Разность (%)
Гимнастки	67	30,3±12,8	34,1±6,3	3,583*	p<0,001	12,4

Примечание: *применялся параметрический критерий Стьюдента для связанных выборок.

Таким образом, в 1990 г. выявлено, что тест «Выкрут» (по кистям) в тех случаях, когда у тестируемого есть незначительное переразгибание локтевых суставов, может давать не объективную оценку. По методу Бейтона переразгибание локтевого сустава $>10^\circ$ на двух руках оценивается в 2 балла и считается клиническим признаком ДСТ и ГМС.

Заключение. Обращаем особое внимание на проблему ДСТ и ГМС в спорте.

В спортивной медицине давно подчеркивается важность диагностики дисплазии соединительной ткани (ДСТ) и гипермобильности суставов (ГМС) у спортсменов и физкультурников. Разработаны тесты и критерии оценок [17 и др.].

Но, в спортивной педагогике об этой проблеме даже не упоминают, а некоторые авторы продолжают оценивать гибкость в превосходных степенях: «отличная гибкость позвоночного столба/суставов». Очевидно, авторы даже не понимают, что такие оценки формируют ложное, ошибочное мнение и знание о том, что чрезмерная гибкость и подвижность (*гипермобильность/нестабильность*) позвоночного столба и суставов не опасна для здоровья человека, и не представляет угрозы его опорно-двигательному аппарату.

Но, в многочисленных исследованиях врачей, наоборот отмечается повышенный травматизм спортсменов и физкультурников с диспластическим статусом.

Список источников

1. Менделеев Д.И. Цитаты.URL: <https://ru.citaty.net/avtory/dmitrii-ivanovich-mendeleev> (дата обращения: 05.02.2022).
2. Донской Д.Д., Зацюрский, В.М. Биомеханика: учеб. для ин-тов физич. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1979. 264 с.
3. Грим Г. Основы конституциональной биологии и антропометрии. М.: Медицина, 1967. 291 с.
4. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физич. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.
5. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. М.: Теория и практика физической культуры, 1979. 171 с.
6. Юшин А.Б. Контроль развития двигательных качеств занимающихся физическими упражнениями оздоровительной направленности на основе учета морфофункциональных особенностей: дис. ... канд. пед. наук / Юшин А.Б. Санкт-Петербург, 1996. 120 с.
7. Юшин А.Б., Михайлова Г.Д., Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста. - СПб.: НМЦ Выборгского р-на // Педагогический вестник Выборгского района, 2000. №21. С.66.
8. Юшин А.Б., Ващук О.В., Вершинина Т.Г., Михайлова Г.Д. Обоснование концепции диагностики физического состояния дошкольников, в условиях ДОУ. СПб.: НМЦ Выборгского р-на // Педагогический вестник Выборгского района, 2001. №30. С. 67.
9. Ioushin A., Vershinina T., Mikhailova G. Problems of diagnostics of children's physical state at ages 5-7/ 7th Annual Congress of the ECSS. Greece, 2002. P.950.
10. Курамшин Ю.Ф. Проблема способностей и качеств в теории физической культуры. Материалы итоговой научно-практической конференции НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, посвященной 125-летию Университета. Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2021. С. 26-29.
11. Семья Никитиных – URL: <https://ru.http://nikitiny.ru/Indeksy-rasdel> (дата обращения 29.09.2020)
12. Патент RU 2296506 С2 Российская Федерация. Способ определения тотальной и локальной гибкости тела человека / Юшин А.Б., Юшина И. В., Юшина К.А., Комков А.Г. Бюл. № 10 от 10.04.2007 (приоритет 11.11.2004 г.).

13. Брутто. Нетто. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/ Брутто/ Нетто](https://ru.wikipedia.org/wiki/Брутто/Нетто) (дата обращения 12.01.22).

14. Мартиросов Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. М.: Наука, 2006. 248 с.

15. Мартиросов Э. Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе : учеб. пособие / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. М. : Физическая культура, 2009. 144 с. ISBN 978-5-9746-0124-8

16. Абрамова Т.Ф., Никитина, Т.М., Кочеткова, Н.И. Лабильные компоненты массы тела - критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Методические рекомендации. М.: ООО «Скай-принт», 2013. 132 с.

17. Методические рекомендации по практическому применению комплекса методик ранней диагностики, реабилитации, медико-биологическому сопровождению и профилактике состояний, связанных «болезнями роста» у юных спортсменов / О.С.Васильев, С.П.Левушкин, В.Д. Сонькин, И.Т. Выходец, В.Ю. Левков; под ред. проф. В.В. Уйба. М.: ФМБА России, 2019. 78 с.

СЕКЦИЯ 3
ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКО-
КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ, ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ
ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 070.11

ПУБЛИЦИСТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА СПОРТ: ИЗВНЕ И ИЗНУТРИ

*Бойкова Нина Георгиевна – канд. филол. наук, доц., доц. каф.
социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте¹;*

*Бердышева Наталья Юрьевна – канд. филол. наук, доц. каф.
социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте²,*

^{1, 2}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹n.bojkova@lesgaft.spb.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7594-141X>;

²n.berdysheva@lesgaft.spb.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0970-2522>

Аннотация. В статье анализируется понятие публицистичности применительно к спортивному медийному дискурсу, рассматривается различие в тематике, постановке проблем в собственно спортивных СМИ и в спортивных рубриках, колонках, блоках общественно-политических и пр.массмедиаинного профиля.

Проблема представляется в том, что узкоспециализированные спортивные медиа уделяют недостаточно внимания общественно-политическим проблемам в спортивном дискурсе. Методы исследования: контент-анализ и сравнительно-сопоставительный анализ публикаций аналитических статей в интернет-изданиях за декабрь-январь 2021-2022 гг.

Результаты исследования: авторская спортивная журналистика, а следовательно, и публицистический комментарий, и спортивная колумнистика недостаточно представлены в отечественном спортивном дискурсе. Специализированные СМИ на 70% представлены взглядом «изнутри» на спортивные темы. СМИ широкого профиля активно вторгаются в спортивный дискурс и исследуют спортивные проблемы как собственно в спортивном, так и в политико-идеологическом, экономическом, социальном ключе.

Ключевые слова: спортивная журналистика, публицистичность, авторская журналистика.

Публицистика, публицистичность как особое качество журналистских текстов представляет собой сложное понятие, которое в общих чертах можно определить как идейную и/или политическую установку автора текста (редакционного коллектива) во взгляде на ситуацию, предмет обсуждения или объект исследования, «реагирование на актуальные общественно значимые процессы и проблемы путем их документального отображения, идейно-политического осмысления и эмоционально-художественной оценки» [1, с. 56]. Нагляднее всего публицистичность проявляется в аналитических, информационно-аналитических текстах, где наряду с элементами научного, логического анализа присутствует явно выраженная личная, авторская позиция журналиста, который провел исследование или даже исследование какого-либо происшествия, тенденции или явления. «Общая социальная роль публицистики – служить формированию общественного мнения по поводу реальных событий, состояний и лиц, заслуживающих внимания общества. Данной ролью обусловлена сквозная социальная оценочность публицистических материалов» [2, с. 260].

О расширении тематического спектра, охватываемого публицистическим анализом, неоднократно высказывались многие исследователи медийных текстов, например, Г.Я. Солганик писал: «Публицистика как важнейшая составная часть СМИ значительно расширила поле своего применения. Если раньше изучение публицистики носило по преимуществу центростремительный характер, то исследование современной публицистики с необходимостью становится центробежным. Активное взаимодействие публицистики с такими сферами, как культура, интернет и др., требует углубить и расширить понимание современной публицистической речи» [3, с. 4-5].

Это утверждение справедливо и для спортивной сферы, однако в ней наблюдается, на наш взгляд, заметный водораздел между проявлением публицистичности в отношении внутренних спортивных проблем и публицистическим взглядом на спорт со стороны, как на явление общественной жизни, рассматриваемое в числе прочих общественных институтов. Естественно, что внутриспортивные проблемы являются вотчиной собственно спортивных массмедиа – газет, радио, специализированных спортивных телеканалов, а также сайтов, подкастов и т.п. Публицистическое осмысление спорта как общественного явления – его истории, становления, роли в современном обществе, его позитивных и негативных сторон свойственно, в основном, массмедиа широкого профиля-общественно-политическим, культурологическим, а также спортивным рубрикам, разделам, передачам специализированных СМИ – финансово-экономических, развлекательных, экологических и др.

Сравнительно-сопоставительный анализ интернет-СМИ и собственно сетевых медиа показал, что обозначенные две большие группы типологически различных медиа анализируют в публицистическом ключе, как правило, совершенно различные, непересекающиеся проблемы, при этом не обращая внимания на те серьезные вопросы, которые обсуждаются в каждой из групп СМИ. Подобная ситуация представляется нам некорректной, поскольку в большинстве случаев постановка глобальных вопросов спорта имеет прямое отношение к частным спортивным проблемам, и наоборот, частные случаи могут свидетельствовать о зарождении глобальных проблем.

В качестве иллюстрации к сказанному рассмотрим остро полемичную публикацию на популярном сайте «Свободная пресса», посвященную Олимпиаде в Пекине. Автор, журналист М. Синельников-Оришак, в одном, ярко публицистическом, весьма тенденциозном тексте, поднимает сразу несколько больших проблем, посвященных олимпийскому движению. Он утверждает: *«Так называемый большой спорт все равно не сохранится в «архаичном виде» – слишком дорого и громоздко, у людей появились качественно иные возможности для «коротания досуга». Спортивный шоу-бизнес или переформатируется в сторону массовой вовлеченности с повышением зрелищности и азарта, или обанкротится»* [4]. Автор справедливо отмечает очевидные проблемы спорта высоких достижений, олимпийского движения: огромные затраты, крайняя политизация, проявление блокового мышления, информационные войны.

В том же сетевом издании статья «Взлет и падение Хабиба – взгляд со стороны» автор, журналист Игорь Моисеев даёт подзаголовок тексту: *«Где ошибся боец, которого Путин принимал»* – этот подзаголовок сразу выводит проблему спортивной карьеры бойца на уровень общественно-значимого явления, при котором великие спортсмены, прощаясь с большим спортом, находили себя в большой политике, однако судьба Хабиба Нурмагомедова так не сложилась. *Боец мог бы найти себя в Госдуме, Совете Федераций, Министерстве спорта России или родного Дагестана и «далее по тексту».* В перспективе вообще мог бы возглавить свою республику – как Рамзан Кадыров соседнюю Чечню... *После глумления над знаковой фигурой обитателя российского политического Олимпа все двери в Большую политику на российском Олимпе (в том числе и в его любимом Дагестане) для Хабиба захлопнулись навсегда»* [5].

Можно привести много примеров из медийного дискурса о спорте, где обсуждаются проблемы коррупции, неоправданно высоких зарплат и т.п. (эти проблемы исследуются в

международном ракурсе, что свидетельствует о системных проблемах спорта как общественного института). Материалы исследования приведены в таблице 1, где указываются примеры заголовков публицистических текстов. Количественное соотношение материалов на общественно-политическую тематику и собственно спортивную тематику варьируется в зависимости от издания, но очевидно, что в изданиях широкого профиля это соотношение находится в относительном балансе, тогда как в специализированных спортивных изданиях спортивный дискурс ограничивается исключительно анализом внутриспортивной тематики.

Таблице 1 – Соотношение взгляда «извне» и «изнутри» на спортивную тематику в интернет-СМИ разной направленности (заголовки публикаций)

Общественно-политическая тематика	Собственно спортивная тематика
«СВОБОДНАЯ ПРЕССА»	
<p><i>Такой футбол нам не нужен: Путина вновь подставили свои же</i></p> <p><i>Спецоперация с Украиной и бойкотом: У кого еще осталась мечта омрачить олимпийский праздник?</i></p> <p><i>Фанаты Москвы, Питера и Ростова пошли против кремлевских сидельцев</i></p> <p><i>Олимпиада-2022: В хоккейную сборную берут тех, кто лоялен</i></p> <p><i>Пекин-2022: Ротенберга после фокусов НХЛ ждет жесткий разговор с Путиным</i></p> <p><i>Госдума может принять закон, когда за проигрыш спортсменов отправят в армию, в шахту и на стройку</i></p> <p><i>Такой хоккей им не нужен: США поссорятся с НХЛ, но не пустят Овечкина и многих звезд на Олимпиаду в Китае</i></p>	<p><i>Олимпиада-2022: МОК довел хоккейный турнир до абсурда. Два чемпиона без победы</i></p> <p><i>Доигрались: Фиаско на Олимпиаде добьет российский хоккей</i></p> <p><i>Хоккейный дурдом: Ротенберг, кроме СКА, возглавит и сборную?</i></p> <p><i>Такой у нас хоккей: Знарок не на первых ролях даже в «молодежке»</i></p> <p><i>Птенцы «Газпрома» опять позорятся в Европе</i></p> <p><i>ФИФА «убивает» чемпионаты мира и европейских «звезд»</i></p> <p><i>Хорватия опять оставляет Россию за бортом: 0:1, позора не было, но продули</i></p> <p><i>Русские могут играть в футбол?</i></p>
«ВЗГЛЯД деловая газета»	
<p><i>Путин выступил против коллективного наказания в спорте</i></p> <p><i>Самые заметные события Олимпийских игр решили показать во «ВКонтакте»</i></p> <p><i>ВАДА заявило о заинтересованности в сильной антидопинговой системе в России</i></p> <p><i>Губернаторы новой волны отчитались о развитии массового спорта в своих регионах</i></p> <p><i>Лавров заявил о «неприемлемой вакханалии» против России на всех спортивных форумах</i></p> <p><i>В Госдуме пожелали российским спортсменам уверенности в собственных силах на Олимпиаде</i></p> <p><i>Китаю очень хотят испортить Олимпиаду</i></p>	<p><i>Объявлен состав сборной России по фигурному катанию на Олимпиаду</i></p> <p><i>Роналду признали лучшим бомбардиром в футбольной истории</i></p> <p><i>Фигуристы Мишина и Галлямов установили новый мировой рекорд на ЧМ России</i></p>
RUSSIA.RT.COM	
<p><i>«Их политически накачают»: чего ждут от полуфинала ЧЕ по мини-футболу Россия – Украина</i></p>	<p><i>Опасения Большунова, успех Смирновой и составы сборных: чем запомнился последний день перед стартом Игр</i></p> <p><i>На штурм первой тройки: медальный прогноз сборной России на Олимпиаду в Пекине</i></p> <p><i>«Большая ответственность и честь»: Шипачёв и Фаткулина выбраны знаменосцами сборной России на Играх в Пекине</i></p>

	<p><i>Незаменимые: что нужно знать о составе сборной России на олимпийский командный турнир фигуристов</i></p> <p><i>Эстафета олимпийского огня, чартер для хоккеистов и перчатки с подогревом: о чём говорят за два дня до Игр в Пекине</i></p> <p><i>Навстречу Украине: сборная России победила Грузию и вышла в полуфинал ЧЕ по мини-футболу</i></p>
SPORTS.RU	
<p><i>Путину запрещено посещать Олимпиады, но именно он – особый гость на открытии Пекина-2022. Как так вышло?</i></p>	<p><i>У России нет ни одной олимпийской медали в женском хоккее. Знакомьтесь с командой, которая едет в Пекин-2022 за наградами</i></p> <p><i>Загадка фигурного командника – Степанова и Букин мимо (есть только одно объяснение), зато открыта дорога к медалям для Дэвис и Смолкина</i></p> <p><i>«Я вернулся». Дефо красиво воссоединился с «Сандерлендом» в ДЗ – с ссылкой к Майклу Джордану</i></p>

Специализированные спортивные медиа публицистичность понимают в узко-корпоративном ключе: это анализ побед и поражений с выяснением вопросов «кто виноват?» и «что делать?» В целом же спортивным текстам публицистичность не свойственна, она проявляется в минимальном количестве публикаций и избегает пограничной со спортом тематики. Социальные, психологические, общественно-политические вопросы современного спорта затрагивают в последнее время на канале «Матч ТВ» в дискуссионной передаче «Есть тема», в программе «Спортивный детектив», в некоторых передачах В. Фетисова на канале «Звезда».

В связи с этим, учитывая задачи спортивного журналистского образования, пристальное внимание, особенно на уровне магистерской программы, необходимо уделить подготовке аналитиков, публицистов с широким кругозором, умеющих рассматривать спортивную проблематику в контексте международных, политических, социально-психологических проблем современного общества и тех глубоких изменений, которые происходят во всех областях жизни.

Список источников

1. Князев А.А. Энциклопедический словарь СМИ. Бишкек: Крсу, 2002. 70 с. URL: <https://www.litmir.me/br/?b=243183&p=56> (дата обращения: 19.01.2022 г.).
2. Учебный словарь: русский язык, культура речи, стилистика, риторика/ Т. В. Матвеева. М.: Флинта; Наука, 2003. 432 с.
3. Язык современной публицистики: сб. статей/сост. Г. Я. Солганик. 2-е изд., испр. М. : Флинта; Наука, 2007. 232 с.
4. Синельников-Оришак М. «Верим в Олимпиаду? Тогда уж и в Зевса!» // «Свободная пресса», 19 января 2022. URL : <https://svpressa.ru/society/article/322507/> (дата обращения: 19.01.2022 г.).
5. Моисеев И. «Взлет и падение Хабиба – взгляд со стороны»// «Свободная пресса», 30 января 2022. URL : <https://svpressa.ru/sport/article/323550/>. (дата обращения: 30.01.2022 г.).

УДК 796.01

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО ВУЗА О ПОНЯТИЯХ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «СПОРТ»

Буренко Вера Олеговна – специалист по УМР каф. менеджмента и экономики спорта¹;

Мустафина Диана Владимировна – канд. физ.-мат. наук, доц. каф. менеджмента и экономики спорта²

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹v.burenko@lesgaft.spb.ru

²d.mustafina@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В статье описываются различия понятий «физическая культура» и «спорт». Авторы провели опрос среди студентов непрофильных направлений подготовки спортивного вуза с целью определения уровня осведомленности о разнице между данными понятиями. По результатам опроса выявлено, что большинство студентов первого курса непрофильных направлений подготовки спортивного вуза видят разницу между понятиями «физическая культура» и «спорт», что говорит о понимании студентами специфики профиля их подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, спортивный вуз, определения.

Понятия «физическая культура» и «спорт» часто не разделяются в представлении населения Российской Федерации, при изучении этого вопроса выявляется непонимание различий данных понятий. В связи с этим возникла необходимость четкой формулировки понятий «физическая культура» и «спорт», объяснение разницы между занятиями физической культурой и занятиями спортом.

Целью исследования является определение уровня осведомленности студентов, обучающихся в НГУ им. П.Ф. Лесгафта на непрофильных направлениях подготовки, о понятиях «физическая культура» и «спорт». В роли респондентов выступили студенты первого курса направлений подготовки «Менеджмент», «Журналистика», «Международные отношения». Для бакалавров, обучающихся в спортивном вузе на перечисленных направлениях подготовки, важно понимание разницы между этими понятиями, так как их профиль подготовки связан со сферой физической культуры и спорта.

Обратимся к Федеральному закону от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: «физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [1]. «Спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним» [1]. На основе анализа понятий необходимо обратить внимание на слова «соревнования» и «специальная практика подготовки», то есть благодаря занятиям спортом не только происходит социальная адаптация занимающегося, его деятельность направлена на достижение максимального результата, который можно отследить путем участия в соревнованиях. Цель занимающегося физической культурой состоит в оздоровлении организма, в физическом развитии и не заключена в достижении максимального результата по сравнению с другими занимающимися.

Спорт сопряжен с травмами, спортсмен понимает, что есть риск получить травму и готов пойти на этот риск, потому что спорт является его основной деятельностью. Занимающийся физической культурой, как правило, не будет рисковать при выполнении физических упражнений, так как не готов к тому, чтобы возможная травма помешала ему заниматься его профессиональной или учебной деятельностью. Соответственно, количество времени, которое уделяется занимающимся физической культурой на выполнение физических упражнений, гораздо меньше, чем количество времени, которое тратит на тренировки спортсмен. «Профессиональные спортсмены тратят в 6 раз больше времени на занятия спортом, чем физкультурники затрачивают на занятия физической культурой. В то же время если оценивать спорт, как основной вид деятельности, то это время в 1,7 раз меньше, чем среднестатистический служащий тратит на выполнение трудовой деятельности» [2]. Нагрузка на тренировках спортсмена дается максимальная, но с учетом стадии тренировочного цикла. Нагрузка на тренировках занимающегося физической культурой дается дозированная.

Физкультурник не так тщательно следит за питанием, спортсмену важно внимательно регулировать режим и рацион питания. Для спортсмена важно грамотное восстановление сил организма, у него есть комплекс мероприятий, который помогает восстановиться к следующему соревнованию, но не всегда возможно восстановиться к следующему турниру в полной мере. Занимающийся физической культурой может делать большие перерывы между занятиями, чтобы ресурсы организма успели восстановиться и, как правило, у физкультурника нет четкого плана по восстановлению. Спортсмену для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта нужно имеет определенное телосложение, которое будет способствовать успехам. Физкультурнику не нужно иметь какого-то определенного телосложения, чтобы выполнять физические упражнения. Фармакологическое сопровождение для занимающегося физической культурой не требуется, спортсмен часто прибегает к фармакологическому сопровождению своего тренировочного процесса.

Перейдем к результатам опроса. Нами было опрошено 37 студентов первого курса НГУ им. П.Ф. Лесгафта направлений подготовки «Менеджмент», «Журналистика», «Международные отношения». На вопрос: «Насколько, по Вашему мнению, отличаются понятия физическая культура и спорт?», где 1 – ничем не отличаются, а 5 – совершенно разные понятия, ответы распределились следующим образом (рисунок 1).

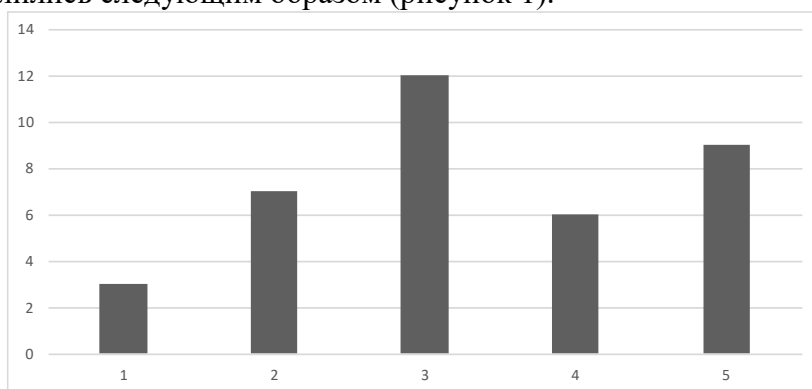


Рисунок 3– Различие понятий «физическая культура» и «спорт», по мнению студентов (n=37), в баллах

Исходя из этого, можно сделать вывод, что студенты не видят существенную разницу между понятиями «физическая культура» и «спорт».

Далее мы протестировали студентов на знание различий понятий «физическая культура» и «спорт». Вопросы, которые мы задавали студентам, представлены ниже (*курсивом* выделен правильный ответ).

1. Физическая культура главным образом направлена:

1) на достижение максимального результата (4%),

- 2) на укрепление здоровья (82%),
- 3) на повышение социальной значимости (14%).
2. Спорт главным образом направлен:
 - 1) на достижение максимального результата (82%),
 - 2) на укрепление здоровья (14%)
 - 3) на развитие физической привлекательности (4%)
3. Контингент занимающихся физической культурой:
 - 1) состоит из каждого желающего в своей возрастной категории (77%),
 - 2) регламентирован федеральными стандартами (18%),
 - 3) составляет очень узкую категорию граждан (5%).
4. Контингент занимающихся спортом:
 - 1) состоит из каждого желающего в своей возрастной категории (55%),
 - 2) представляет элитную категорию населения (4%),
 - 3) регламентирован федеральными стандартами (41%).
5. Нормы и правила занятий физической культурой:
 - 1) строго определены (14%),
 - 2) не являются жесткими (68%),
 - 3) не существуют в принципе (18%).
6. Нормы и правила занятий спортом:
 - 1) для каждого вида спорта существует свод правил и нормативов (96%),
 - 2) не существуют в принципе (4%),
 - 3) вводятся только для тренеров (0%).
7. Сравнение полученных навыков в физической культуре:
 - 1) проводится на соревнованиях согласно плану-графику (14%),
 - 2) может проводиться при желании занимающихся (86%),
 - 3) проводится регулярно на обязательной основе (0%).
8. Сравнение полученных навыков в спорте:
 - 1) может проводиться при желании занимающихся (9%),
 - 2) не проводится (0%),
 - 3) проводится, как правило, на соревнованиях согласно плану-графику (91%).
9. Занятия физической культурой проводятся:
 - 1) строго в спортивном зале (9%),
 - 2) на специализированных спортивных площадках, на природе, в спортивном зале, в домашних условиях (по желанию занимающихся) (91%),
 - 3) строго в домашних условиях (0%).
10. Занятия спортом проводятся:
 - 1) на специализированных спортивных площадках, в спортивных залах и на стадионах (100%),
 - 2) в домашних условиях (0%),
 - 3) на природе (0%).

За каждый правильный ответ мы присваивали 1 балл (рисунок 2), средний балл равен 8,1.

По итогам видно, что большинство респондентов (82%) понимает разницу между главной целью занятий физической культурой и занятий спортом. Вопрос о контингенте занимающихся физической культурой и занимающихся спортом вызывает больше затруднений: 55% опрошенных не смогло верно определить контингент, который занимается спортом. Объясним, чем может быть вызвано это затруднение. По каждому виду спорта существует федеральный стандарт спортивной подготовки, в котором прописаны минимальные требования к спортивной подготовке по виду спорта. В частности, там есть нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта.

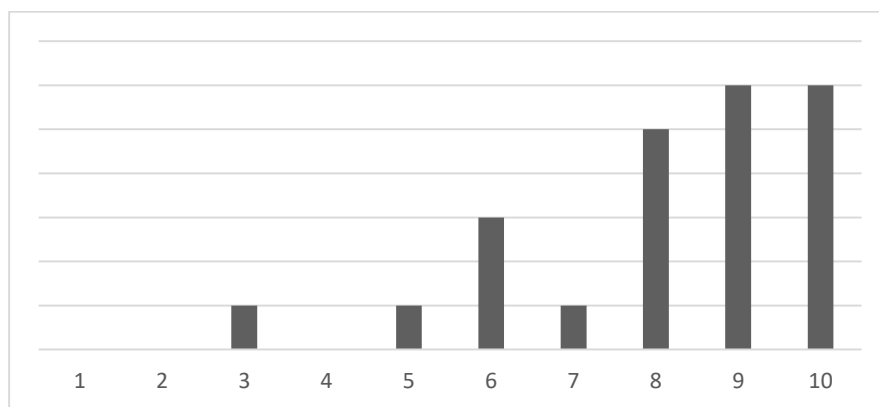


Рисунок 4– Распределение ответов респондентов, (n=37), в баллах

Студенты первого курса непрофильных направлений подготовки спортивного вуза могут не знать о таких федеральных стандартах по каждому виду спорта, этим можно объяснить процент неправильных ответов по данному вопросу. Если бы мы опрашивали студентов профильных направлений подготовки, полагаем, процент правильных ответов был бы выше, так как спортсмены знают, какие этапы спортивной подготовки существуют, какой возраст лиц устанавливается для зачисления и перевода на тот или иной этап спортивной подготовки по виду спорта.

Практически все респонденты (96%) понимают, что для каждого вида спорта существует свод правил и нормативов, по поводу физической культуры у респондентов возникли сомнения, существуют ли в принципе нормы и правила занятий физической культурой и спортом и насколько строгими они являются. Тем не менее, 68% опрошенных смогло правильно ответить на вопрос насчет существования норм для занятий физической культурой. Так как процент не является максимально высоким, дадим пояснение. Сфера физической культуры регламентируется нормативными документами (выше мы обращались к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»), но для самих занимающихся физической культурой правила занятий строго не определены. Например, по каждому виду спорта в федеральных стандартах спортивной подготовки строго прописано, какое должно быть оборудование, каким должен быть спортивный инвентарь, какая должна быть спортивная экипировка. Для занимающихся физической культурой нет таких строгих регламентов.

Перейдем к следующей группе вопросов. 86% опрошенных понимает, что сравнение полученных навыков в физической культуре может проводиться при желании занимающихся и не является обязательным. 14% респондентов ошибочно полагают, что для занимающихся физической культурой является обязательным сравнение навыков на соревнованиях согласно плану-графику. Сравнение полученных навыков в спорте проводится на соревнованиях согласно плану-графику (91% опрошенных понимает это) и не может проводиться только при желании занимающихся, в противном случае это перестает быть спортом. Соревнования – ключевое слово в спорте.

Все опрошенные (100%) понимают, что занятия спортом проводятся только на специализированных спортивных площадках, в спортивных залах и на стадионах. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, определены в федеральных стандартах и обязательны к исполнению. Занятия физической культурой могут проводиться не только в спортивных залах (это понимает 91% респондентов).

Таким образом, мы можем сделать выводы, что понятия «физическая культура» и «спорт» не являются равными. Студенты первого курса непрофильных направлений подготовки спортивного вуза видят разницу между данными понятиями, что говорит о понимании

студентами специфики профиля их подготовки. Однако, несмотря на понимание различий этих понятий студенты не считают их существенными.

Список источников

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 21.01.2022).
2. Сысоев А.В., Седоченко С.В., Савинкова О.Н. Концептуальный анализ терминов «физическая культура» и «спорт» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 290-294.

УДК 8.81.373

ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЗМА КАК РЕЧЕВАЯ СТРАТЕГИЯ СПОРТИВНЫХ СМИ

*Голокова Марина Степановна – канд. филол. наук, доц.
каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в
спорте НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Патриотическое воспитание рассматривается в данной статье как одна из речевых стратегий, успешно реализуемых в текстах спортивных медиа. Ее реализации способствуют речевые тактики, главной из которых является оправдание. На уровне прагматики одним из приемов, позволяющих реализовать стратегию воспитания патриотизма, выступает подбор фактов и событийных фрагментов. Лингвостилистический анализ материалов спортивных интернет-изданий показал, как оправдание и подбор фактов и событийных фрагментов становятся основой формирования положительнооценочного фона, необходимого для патриотического воспитания.

Ключевые слова: патриотизм, спорт, медиа, речевое воздействие, речевая стратегия, речевая тактика, оценка.

Спорт представляет собой благоприятную сферу для патриотического воспитания массовой аудитории. Он предусматривает единение, стремление к одной цели, формирование командного духа, определяя тем самым принадлежность каждого той или иной стране.

В спортивном медиадискурсе воспитание патриотизма является одной из речевых стратегий, которые реализуют средства массовой информации. Речевая стратегия представляет собой «комплекс речевых действий, направленных на достижение коммуникативной цели» [1]. Речевые действия с точки зрения реализации стратегии являются речевыми тактиками, поскольку способствуют решению общей коммуникативной задачи, комплексному речевому воздействию. Как отмечает О. И. Иссерс, «именно тактики производят впечатление действительно доступных изучению единиц – по-видимому, они и являются практическим инструментом говорящего» [1].

Процесс речевого воздействия в спортивном медиадискурсе происходит по модели, которая включает в себя обязательные компоненты: адресант (средство массовой информации), адресат (массовая аудитория), канал связи (Интернет, печатное издание, радио, телевидение), контекст. Данная модель коммуникативного акта может быть дополнена иными компонентами в зависимости от темы, участников и различных внешних факторов. С точки зрения реализации речевой стратегии каждый компонент играет воздействующую роль, составляющие модели в совокупности своей входят в систему речевых тактик.

Для реализации стратегии патриотического воспитания в спортивных медиа используются прежде всего такие речевые тактики, как похвала, осуждение, оценка, оправдание. Перечисленные речевые действия возможны благодаря прагматическим средствам, в частности подбору и подмене конкретных фактов и событийных фрагментов, способствующих реализации основной стратегии. Так, во время крупнейших спортивных событий, таких как Олимпийские игры и чемпионаты мира, российские СМИ публикуют материалы, свидетельствующие о победах россиян в предыдущих Олимпиадах и первенствах. Данная коммуникативная тактика, как показывает лингвостилистический анализ текстов СМИ, носит тенденциозный характер. Телеканал «Матч-ТВ», например, применял ее не один раз.

Не имея возможности 5 января 2020 года показать финал молодежного чемпионата мира по хоккею Россия – Канада, телеканал «Матч-ТВ» параллельно с прямой трансляцией на «Первом канале» пустил в эфир запись финала молодежного чемпионата мира по хоккею 2011 года, когда Россия победила Канаду. В матче 5 января 2020 года Россия проиграла Канаде. Подмена фактов вызвала большой резонанс, поскольку многие зрители были введены в заблуждение. Не разобравшись в истинности транслируемого матча, аудитория праздновала победу девятилетней давности, в то время как на самом деле российская команда проиграла.

Подобный прием телеканал «Матч-ТВ» повторил 7 июля 2021 года. Во время боксерского поединка между россиянином Тимом Цзю (сыном российского спортсмена Кости Цзю) и австралийцем Стивом Спарком за титул WBO Global в первом среднем весе телеканал показал предыдущий бой Тима Цзю: против Денниса Хогана, который состоялся 31 марта 2021 года и завершился победой Цзю нокаутом.

«Матч-ТВ» использовал похожий механизм и 4 февраля 2022 года, в день открытия зимних Олимпийских игр 2022 года в Пекине. Во время проведения церемонии открытия Олимпиады 2022 года телеканал представил повтор хоккейного матча между Россией и Германией в рамках зимних Олимпийских игр 2018 года, в котором Россия одержала победу над Германией со счетом 4:3.

В интернет-СМИ подбор фактов и событийных фрагментов, относящихся к соревнованиям прошлых лет, прослеживается на уровне содержательного анализа текстов. Сетевое издание «Чемпионат» 5 февраля 2022 года опубликовало материалы, посвященные победам российских спортсменов в предыдущих зимних Олимпиадах. Например: *«Сегодня мы расквитались за всё!» Как Россия в последний раз победила Канаду на Олимпиаде* [2]; *Первые медали сборной России на Олимпийских играх. Как наши лыжницы творили историю* [3]; *«Как мы теперь сможем общаться, шутить? Он же выиграл золото!» Монолог Легкова о Сочи-2014* [4].

Подбор фактов прием, способствующий патриотическому воспитанию, лег в основу многих материалов развлекательного характера. Информация в мультимедийной журналистике подается в различных формах, среди которых инфографика, фоторепортажи, карточки, слайд-шоу, подкасты. Многообразие цифровых технологий позволяет авторам представлять одну и ту же информацию в различных жанрах и форматах с акцентом на чувственно воспринимаемый мир.

Одним из относительно новых, но уже набравших популярность форматов в спортивных СМИ является слайд-шоу. Это формат, который позволяет воздействовать на аудиторию посредством изобразительного, текстового материала и аудиозаписи. Для реализации стратегии воспитания патриотизма данный формат является одним из наиболее предпочтительных, поскольку предусматривает подборку конкретных фактов и событийных фрагментов. Например, на сайте «Чемпионат» публикуется серия слайд-шоу, посвященных победам россиян в крупных соревнованиях прошлых лет, например: *Самые успешные зимние Олимпиады в истории России* [5]; *Самые яркие победы российских биатлонистов на Олимпиадах* [5]; *За кого болеть? Главные российские звезды на Олимпиаде-2022* [6].

Слайд-шоу – одна из составляющих инфотейнмента в спортивной журналистике. Это формат, рассчитанный скорее на развлечение, чем на информирование или аналитику. Изоб-

разительность здесь играет доминирующую роль. Развлекательный эффект усиливается благодаря музыкальному фону. Таким образом, используя слайд-шоу с подборкой фактов, свидетельствующих о победах прошлых лет, СМИ воздействуют на аудиторию с разных сторон.

Еще один развлекательный формат, позволяющий оказывать сильное речевое воздействие на аудиторию, – подкаст. Подкасты стали неотъемлемой частью мультимедийной спортивной журналистики. Они удобны аудитории, предпочитающей выполнять несколько дел одновременно. Восприятие аудиоинформации на слух позволяет этого достичь. Подкасты по различным тематическим направлениям входят, например, в структуру сайта Sports.ru.

На сайте «Чемпионат» с началом зимних Олимпийских игр 2022 года появился видеоподкаст «Ход коньком» о российских фигуристах на Олимпиаде. Ведущий подкаста приглашает специалистов в области фигурного катания для подробного анализа выступлений участников Олимпиады и прогноза дальнейших событий. Такой формат тоже позволяет удерживать определенную аудиторию и внушать ей чувство патриотизма благодаря акценту на событийных фрагментах, связанных с российскими спортсменами.

Подкасты, слайд-шоу и иные форматы являются технологиями, способствующими формированию системы речевых тактик для реализации речевой стратегии патриотического воспитания. Большую роль в передаче речевых действий играют языковые механизмы, среди которых оценочная лексика, эмоционально окрашенные слова, интонационное оформление. Стоит отметить, что спортивные СМИ используют данные средства гораздо чаще, чем универсальная пресса. Это прослеживается, например, на уровне заголовков. Сравним заголовки в спортивных интернет-изданиях «Чемпионат», Sports.ru и универсальном издании «Коммерсант»: «*Непряева – просто гордость! Как в России радуются первой медали на Олимпиаде-2022* [6]; *Первое серебро на Олимпиаде 2022 у команды России: Триумф Натальи Непряевой и несравненная Тереза Йоханс* [7] и заголовок в газете «Коммерсант» *Непряева взяла серебро в скиатлоне на ОИ-2022* [8].

В заголовках спортивных СМИ используются оценочные слова *гордость, радуются, триумф, несравненная*, конструкция с восклицательной интонацией. В обоих заголовках сделан акцент на первой медали у российской сборной. Предикативный заголовок газеты «Коммерсант» построен на констатации факта. Выражение субъективной модальности в нем сведено к минимуму. Данный пример демонстрирует разницу между специализированной (спортивной) и универсальной (общественно-политической) прессой в подаче материала. Спортивная пресса информирует, развлекая, субъективная модальность выражена в ней наиболее ярко.

Одним из речевых приемов, способствующих реализации речевой стратегии воспитания патриотизма, является противопоставление, деление мира на «своих» и «чужих». При этом для репрезентации российских спортсменов используются в основном тактики похвалы и оправдания. Соперники же представлены в качестве реальной или возможной угрозы. Это становится особенно значимым в речи экспертов, комментирующих ту или иную ситуацию: *Панжинский: Большунов – фаворит в скиатлоне. Клебо и Холунд представляют серьезную угрозу* [9]; *Nettavisen: Клебо – фаворит во всех гонках, но завтра победит Большунов* [10].

Речевая тактика оправдания проявляется в сложносочиненных предложениях с противительным союзом «но», вторая часть которых содержит информацию со значением положительной оценки. Об этом свидетельствуют примеры из текстов интернет-издания Sports.ru: *Отставание от норвежки Терезы Йоханс было солидным, но у Непряевой есть шансы в других дисциплинах* [11]; *У Кристины Резцовой был штрафной круг, но все перевернула стрельба стоя Александра Логинова* [11].

Та же синтаксическая конструкция может быть разбита и представлена в виде парцелляции: *Женская сборная России уступила США – 0:5. Но это не позор: американки – действующие чемпионы Игр, 13 хоккеисток брали золото Пхенчхана* [12]. Данный пример демонстрирует также еще один прием, который способствует воспитанию чувства патриотиз-

ма: положительная оценка действий соперников, которым не стыдно проиграть. Репрезентация достойного противника – один из способов создания положительнооценочного фона для освещения действий российских спортсменов.

Прогнозы являются основой многих текстов, которые позволяют внушать чувство патриотизма. В них, как правило, приводятся оценочные суждения, создаются устойчивые образы спортсменов, например: *Что нужно России для победы над США в команднике фигуристов? Безупречная Валиева, надежный одиночник и помощь от Грузии* [13]. Образ сильной спортсменки Камилы Валиевой здесь создан благодаря оценке *безупречная*. Фигурист Марк Кондратюк представлен как *надежный*. «Безупречность» фигуристки Камилы Валиевой автор материала открыто подчеркивает с помощью вставной конструкции: *С победой Камилы (спорить с ней за первую строчку почти некому) Россия получит 10 баллов...* [13].

Эксплицитная оценка в целом характерна для спортивной журналистики. Без категории оценки сфера спорта непредставима. Оценочная лексика является доминирующим средством создания образов спортсменов и фона, необходимого для речевого воздействия на аудиторию. Представляя оценочные суждения, авторы выполняют различные речевые тактики. В текстах спортивных СМИ, посвященных зимним Олимпийским играм 2022 года, как показывает лингвостилистический анализ, авторы применяют главным образом речевую тактику оправдания. Именно она становится основой для реализации речевой стратегии патриотического воспитания. С прагматической точки зрения, ведущим приемом здесь является подбор фактов и событийных фрагментов, свидетельствующих о силе и потенциале российских спортсменов. Различные форматы и жанры позволяют авторам оказывать на аудиторию максимальное воздействие.

Список источников

1. Иссерс О.С. Коммуникативные стратегии и тактики русской речи / Ом. гос. ун-т. Омск, 1999. 284 с.
2. Бобров А. «Сегодня мы расквитались за всё!» Как Россия в последний раз победила Канаду на Олимпиаде [Электронный ресурс] / Чемпионат, 05.02.2022 // [championat.com](https://www.championat.com/hockey/article-4598703-sbornaya-rossii-pohokkeyu-obygrala-kanadu-v-chetvertfinale-olimpiady-2006-kak-eto-bylo.html) [сайт]. Режим доступа: <https://www.championat.com/hockey/article-4598703-sbornaya-rossii-pohokkeyu-obygrala-kanadu-v-chetvertfinale-olimpiady-2006-kak-eto-bylo.html>.
3. Прохоров П. Первые медали сборной России на Олимпийских играх. Как наши лыжницы творили историю [Электронный ресурс] / Чемпионат, 05.02.2022 // [championat.com](https://www.championat.com/olympicwinter/article-4598637-pervye-medali-rossii-na-olimpijskih-igrah-kto-ih-zavoyovyval-v-kakih-vidah-sporta-eto-bylo-na-olimpiadah-proshlyh-let.html) [сайт]. Режим доступа: <https://www.championat.com/olympicwinter/article-4598637-pervye-medali-rossii-na-olimpijskih-igrah-kto-ih-zavoyovyval-v-kakih-vidah-sporta-eto-bylo-na-olimpiadah-proshlyh-let.html>.
4. Легков А., Чесалин М. «Как мы теперь сможем общаться, шутить? Он же выиграл золото! Монолог Легкова о Сочи-2014 [Электронный ресурс] / Чемпионат, 05.02.2022 // [championat.com](https://www.championat.com/olympicwinter/article-4598283-pobeda-lyzhnika-legkova-na-olimpiade-v-sochi-kak-ne-slomatsya-i-vyigrat-zoloto-spustya-8-let.html) [сайт]. Режим доступа: <https://www.championat.com/olympicwinter/article-4598283-pobeda-lyzhnika-legkova-na-olimpiade-v-sochi-kak-ne-slomatsya-i-vyigrat-zoloto-spustya-8-let.html>.
5. Олимпиада 2022 [Электронный ресурс] / Чемпионат, 05.02.2022 // [championat.com](https://www.championat.com/olympicwinter/) [сайт]. Режим доступа: <https://www.championat.com/olympicwinter/>.
6. Емельянов С. «Непряева – просто гордость!» Как в России радуются первой медали на Олимпиаде-2022 [Электронный ресурс] / Чемпионат, 05.02.2022 // [championat.com](https://www.championat.com/olympicwinter/article-4598775-zimnie-olimpijskie-igry-2022-pervaya-medal-sbornoj-rossii-reakciya-na-srebro-natali-nepryaevoj.html) [сайт]. Режим доступа: <https://www.championat.com/olympicwinter/article-4598775-zimnie-olimpijskie-igry-2022-pervaya-medal-sbornoj-rossii-reakciya-na-srebro-natali-nepryaevoj.html>.
7. Павлова В. Первое серебро на Олимпиаде 2022 у команды России: Триумф Натальи Непряевой и несравненная Тереза Йохоуг [Электронный ресурс] / Чемпионат, 05.02.2022 // [championat.com](https://www.sports.ru/skiing/blogs/3012817.html#home|posts#position_6#post_3012817) [сайт]. – Режим доступа: https://www.sports.ru/skiing/blogs/3012817.html#home|posts#position_6#post_3012817

8. Непряева взяла серебро в скиатлоне на ОИ-2022 [Электронный ресурс] / Коммерсант, 05.02.2022 // kommersant.ru [сайт]. Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/5204659>

9. Сивкович В. Панжинский: Большунов – фаворит в скиатлоне. Клебо и Холунд представляют серьёзную угрозу [Электронный ресурс] / Чемпионат, 05.02.2022 // championat.com [сайт]. Режим доступа: <https://www.championat.com/skiing/news-4599429-panzhinskij-bolshunov-favorit-v-skiatlone-klebo-i-holund-predstavlyayut-seryoznuyu-ugrozu.html>

10. Чистова Е. Nettavisen: Клебо – фаворит во всех гонках, но завтра победит Большунов [Электронный ресурс] / Чемпионат, 05.02.2022 // championat.com [сайт]. Режим доступа: <https://www.championat.com/skiing/news-4599411-nettavisen-klebo-favorit-vo-vseh-gonkah-po-zavtra-pobedit-bolshunov.html>

11. Полтавец М. Медальный зачет первого дня Олимпиады: Норвегия лидирует с двумя золотыми, у России – серебро и бронза [Электронный ресурс] / Sports.ru, 05.02.2022 // sports.ru [сайт]. Режим доступа: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/odukhevremeni/3012794.html#home|posts#position_9#post_3012794

12. Пресс-служба МХЛ и ЖХЛ. Женская сборная России уступила США – 0:5. Но это не позор: американки – действующие чемпионы Игр, 13 хоккеисток брали золото Пхенчхана [Электронный ресурс] / Sports.ru, 05.02.2022 // sports.ru [сайт]. Режим доступа: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whlrus/3010345.html#home|posts#position_8#post_3010345

13. Селенкова М. Что нужно России для победы над США в команднике фигуристов? Безупречная Валиева, надежный одиночник и помощь от Грузии [Электронный ресурс] / Sports.ru, 05.02.2022 // sports.ru [сайт]. Режим доступа: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/interval/3012592.html#home|posts#position_1#post_3012592

УДК 796/799

АНАЛИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЗА ПЕРИОД 2015-2020 ГОДЫ

Еремин Игорь Борисович – канд. пед. наук, доц. каф. спортивных сооружений и индустрии доступной среды¹;

Лебедев Александр Иванович – канд. техн. наук, доц. каф. спортивных сооружений и индустрии доступной среды²

^{1, 2}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Целью исследования является оценка развития спортивной инфраструктуры Российской Федерации за период 2015-2020 гг. Этот период важен как первый этап реализации Стратегии развития отрасли «Физическая культура и спорт», конечным сроком которой определен 2030 год. Аналитическая оценка некоторых показателей развития отрасли выполнена на основании ежегодных сведений статистических отчетов по форме №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте». Результаты исследования проиллюстрированы диаграммами и графиками. Предложены направления развития материально-технической базы отрасли.

Ключевые слова: спортивная инфраструктура, стратегия развития, объект физкультурно-спортивного назначения, материально-техническая база, экстенсивность развития, интенсивность развития.

В 2020 году закончился первый этап реализации Стратегии развития отрасли «Физическая культура и спорт» и распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р определены ориентиры развития отрасли на перспективу до 2030 г. [1].

Известно, что основой эффективного достижения результатов в любой отрасли являются люди, обладающие знаниями, умениями и практическими навыками, оснащенные современными средствами труда, и этот профессионализм позволяет им решать задачи любой сложности, направленные на развитие и совершенствование современной России.

Целью данной статьи является исследование некоторых параметров спортивной инфраструктуры отрасли и проведение возможной оценки достижения этих параметров в перспективе до 2030 года. В основу методологии исследования положена гипотеза, предполагающая, что существующая МТБ развивается по классическому сценарию экономики на основе двух подходов: экстенсивного и интенсивного развития отрасли. Аналитическое исследование спортивной инфраструктуры Министерства спорта Российской Федерации проведено за период с 31 декабря 2015 года по 31 декабря 2020 года, и основано на материалах открытой статистической отчетности по форме №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» [2-7].

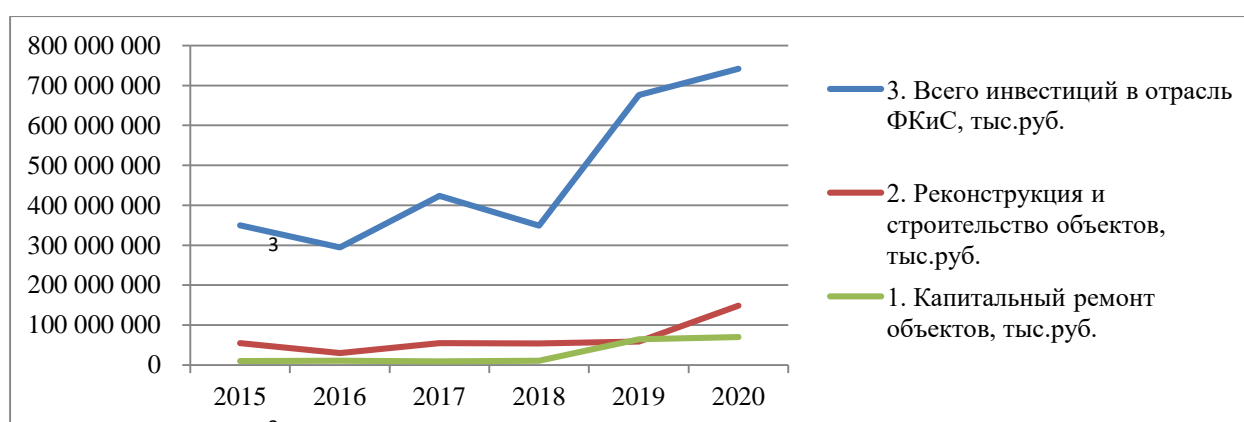


Рисунок 1 – Графики финансирования отрасли ФКиС за период 2015-2020 гг.

Реализация проектов невозможна без финансирования и динамика финансового обеспечения отрасли ФКиС за период 2015-2020 гг. представлена на рисунке 1. Сопоставляя объемы финансирования и изменения общего количества объектов спортивной инфраструктуры (рисунок 2), можно отметить следующие:

- объемы финансирования единовременных затрат текущего года, как правило, направляются на обеспечение задела нового строительства объектов спортивной инфраструктуры, а также на завершение ранее начатых объектов незавершенного строительства и капитального ремонта;

- практика строительного производства свидетельствует, что размещение и создание объекта недвижимости, в среднем по времени занимает от 2 до 4 лет, а отдельные уникальные проекты со сложным функциональным назначением могут на этих этапах реализации проекта достигать других, более длительных сроков реализации;

- существует инерционность строительного производства, поэтому включение значительных финансовых средств на строительство объектов спортивной инфраструктуры требует заблаговременной организационно-технической подготовки освоения этих инвестиций.

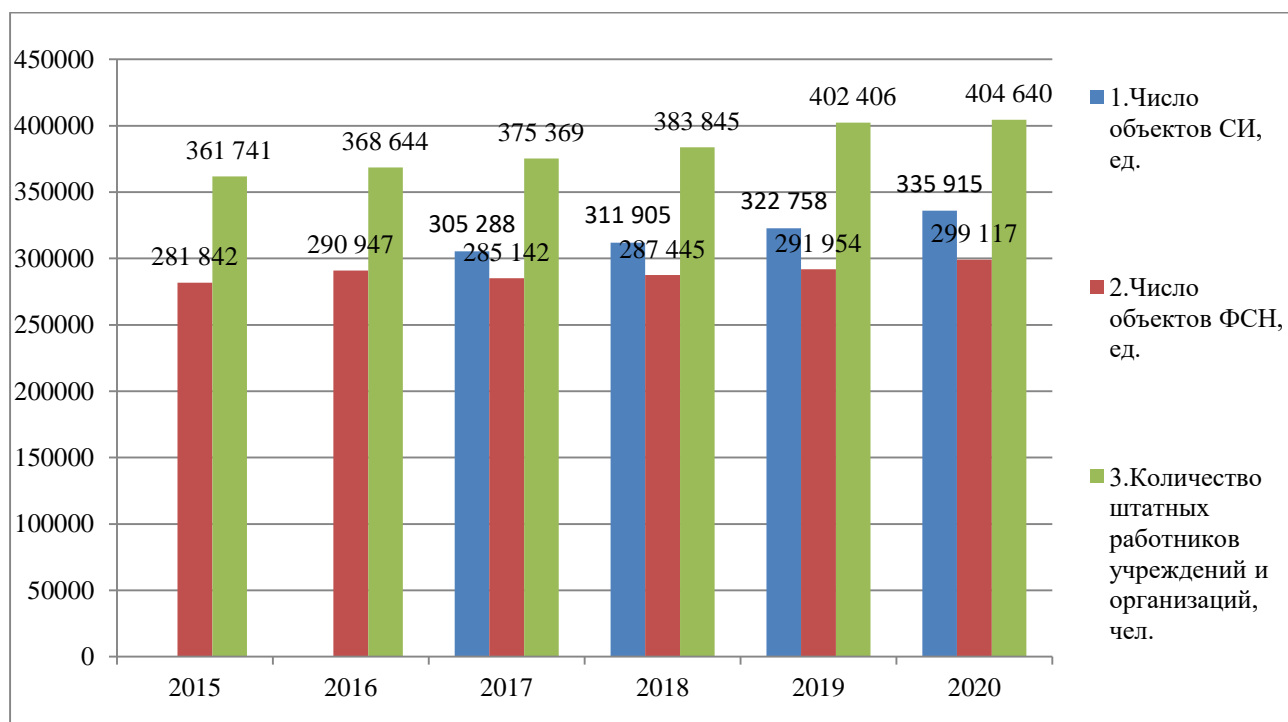


Рисунок 2 – Диаграмма количественных изменений объектов ОСИ, объектов ФСН и числа штатных работников ФСО

На рисунке 2 представлена динамика изменений количества объектов спортивной инфраструктуры (ОСИ), объектов ФСН и числа штатных работников ФСО за этот период.

Предлагается ведение учета объектов спортивной инфраструктуры осуществлять на основе принципов кадастрового учета, когда земельный участок является основой учета зданий и сооружений. Размещение объектов ФСН в его границах осуществляется в соответствии с требованиями градостроительных регламентов, когда существует собственник и пользователь, наделенный правами владения, пользования и распоряжения недвижимым имуществом.

В настоящее время существующие рекомендации по организации и использованию спортивной инфраструктуры, включая дворовую спортивную и детскую игровую отражают технологию размещения и создания этой инфраструктуры, и требуют исследований в правовом и организационном направлениях по эффективному использованию на ранее изложенных принципах.

В соответствии с положениями по оценке интенсивности использования объектов спортивной инфраструктуры выступает показатель КЗ – коэффициент загруженности спортивного сооружения. Значения этого показателя за период 2015-2020 гг. представлены на рисунке 3 графиком №1.

На рисунке 3 принята следующая система отображения представленных графических зависимостей по данным [2-7]:

- зависимость №1 отражает реальные значения показателя КЗ (отношение гр.13 и гр.14);

- зависимость №2 отражает относительное значение показателя единовременной пропускной способности (далее – ЕПС) в виде отношения реальных значений каждого периода к значению 2015 года (гр. 11);

- зависимости от №3-№8 отражают относительные значения в виде отношений реальных значений каждого показателя к реальному значению 2015 года, но для наглядности

результаты отношений увеличены в n-раз на соответствующий коэффициент приведения – $K_{n\ №3}=1,5$; $K_{n\ №4}=2,0$; $K_{n\ №5}=2,5$; $K_{n\ №6}=3,5$; $K_{n\ №7}=5,0$ и $K_{n\ №8}=5,5$.

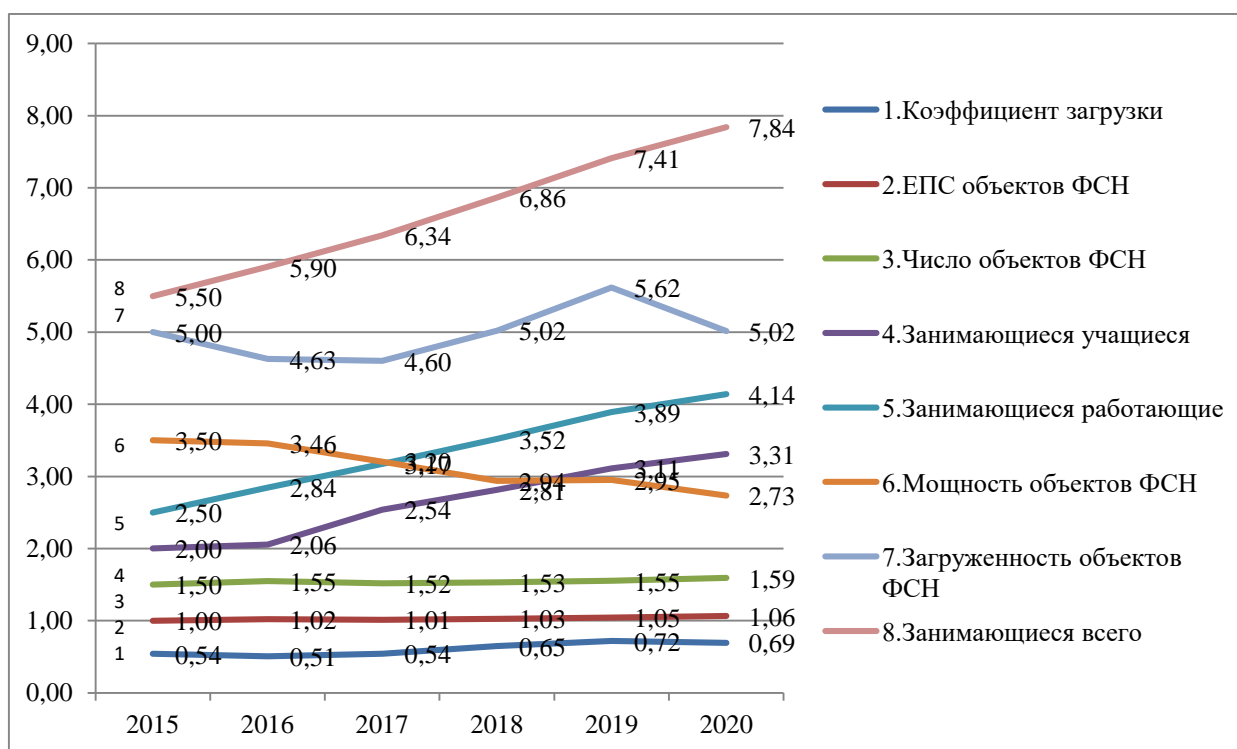


Рисунок 3 – Графические зависимости относительных изменений показателей и характеристик качественного использования объектов ФСН

Данный вид приведения значений позволяет наглядно отразить изменения некоторых показателей и характеристик за период 2015-2020 гг. и провести анализ развития отрасли на перспективу.

Анализ зависимостей №2 и №3 подтверждает корреляцию этих показателей, поэтому применение нормативного значения ЕПС в качестве критерия оснащенности территорий объектами ФСН может быть применен. Аналитическая оценка загруженности объектов ФСН в отрасли зависимость №7 на рисунке 3 отражает влияние реального состояния и настроений потребителей (занимающихся), но управление этим процессом.

Анализ численности занимающихся показал, что общая тенденция к увеличению общего количества потребителей сохраняется на протяжении всего периода (графическая зависимость №8). Зависимости №4 и №5 подтверждают тот факт, что в образовательных организациях и учреждениях, а также работниками ФСО проводится конкретная работа по расширению услуг и привлечению новых занимающихся к процессу физического воспитания, совершенствования и поддержания уровня физического развития населения.

Аналитическая оценка спортивной инфраструктуры Российской Федерации за период 2015-2020 гг., которая проведена авторами на основе рассмотренных сведений, подтверждает следующие, что реализация задач, поставленных перед отраслью ФКиС на период до 2030 года, может быть выполнена при условии комплексного подхода:

- обоснование, разработка и внедрение программы развития материально-технической базы отрасли за счет строительства новых объектов ФСН, реконструкции и капитального ремонта существующей спортивной инфраструктуры (экстенсивный путь развития);
- обоснование, разработка и внедрение практических рекомендаций по эффективному использованию спортивной инфраструктуры отрасли с учетом форм собственности, много-

образа организационно-правовых форм и видов деятельности ФСО, потребностей занимающихся и других факторов (интенсивный путь развития).

Список источников

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации №3081-р от 24.11.2020 г. «Об утверждении «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». URL: <https://7zJBHXM05d.pstatic.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BMdf/> (дата обращения 03.01.2022).
2. Сводный отчет по форме федерального статистического наблюдения №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2015 г. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/642/> (дата обращения 03.01.2022).
3. Сводный отчет по форме федерального статистического наблюдения №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2016 г. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения 03.01.2022).
4. 1-ФК Свод 2017 г. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения 03.01.2022).
5. Сводный отчет по форме федерального статистического наблюдения №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2018 г. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения 03.01.2022).
6. Сводный отчет по Российской Федерации 2019 г. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения 03.01.2022).
7. Сводный отчет по Российской Федерации 2020 г. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения 03.01.2022).

УДК 796

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ КАК ФАКТОР ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Ермилова Виктория Валерьевна – канд. пед. наук, доц., зав. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте¹;

Турянская Варвара Александровна – ассистент каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте²;

Волков Александр Иванович – д-р экон. наук, проф., директор ИМиСТ³;

Волков Павел Александрович – канд. экон. наук, доц. каф. менеджмента и экономики спорта⁴

^{1, 2, 3, 4}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹v.ermilova@lesgaft.spb.ru, <http://orcid.org/0000-0003-1449-6265>²v.tyrianskaia@lesgaft.spb.ru

³p.volkov@lesgaft.spb.ru

⁴ai.volkov@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В статье проанализированы понятия здорового образа жизни и здоровья, а также влияние освещения средствами массовой информации женского спорта и женской физической культуры на отношение аудитории к женщинам-спортсменкам и условия их деятельности. Помимо этого, приводится анализ того, насколько данные факторы могут повлиять на формирование здорового образа жизни среди женской аудитории.

Ключевые слова: средства массовой информации, здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура, женский спорт.

По данным Всемирной организации здравоохранения, неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, в то же время здоровый образ жизни является основным фактором укрепления здоровья и, соответственно, снижения рисков различных заболеваний, а, как следствие, увеличения продолжительности жизни.

Наиболее важные составляющие здорового образа жизни, которые выделяет ВОЗ это:

- отказ от курения;
- отказ от алкоголя и прочих наркотиков;
- рациональное питание;
- физическая активность, отказ от сидячего образа жизни.

К нездоровому образу жизни и, одновременно, к факторам, повышающим риск неинфекционных заболеваний, относятся: неправильное питание, низкий уровень физической активности, курение, злоупотребление алкоголем, чрезмерное употребление кофеина, нерегулярный режим сна, а также стрессы и сложности с их преодолением [8]. Как мы видим, физическая культура, в частности, играет здесь не последнюю роль.

Исходя из этого ясно, что социальная значимость как именно физической культуры, так и здорового образа жизни, в целом, обусловлена многими факторами, которые в итоге, проявляются в том, что государство заинтересовано в развитии данной сферы, привлечении населения к здоровому образу жизни, использованию физической культуры, как составной части здорового образа жизни, в качестве профилактики различных заболеваний и укрепления здоровья. Также в Российской Федерации идет тенденция на увеличение объема материалов спортивной тематики (теле-, радио-, печатных и интернет), как инструмента по формированию здорового образа жизни населения как женского, так и мужского.

Бесспорным является тот факт, что здоровый образ жизни в наши дни представляет собой безусловную ценность, а соответственно требует более подробного изучения. Для более полного понимания данного феномена, в первую очередь необходимо определиться с понятием «здоровье». основополагающее определение «здоровья» приводится в Преамбуле к Уставу Всемирной организации здравоохранения. Важно отметить, что с 1948 г. это определение не менялось. Итак, согласно ВОЗ, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [8].

Важным аспектом данного определения является помимо физического, еще и душевное или ментальное здоровье. Таким образом, ВОЗ призывает создавать не только условия для полноценного физического оздоровления, но и для того, чтобы человек чувствовал себя максимально комфортно, спокойно и интегрированно в деятельность, будь то труд, досуг или, в нашем случае, занятия физической культурой. Ведь сложно представить, что человек сможет полноценно заниматься улучшением качества своего физического состояния, если психологически он чувствует себя некомфортно. И если для физического здоровья в мире в целом и в нашей стране, в частности, на данном этапе созданы и создаются возможности, то с ментальным уровнем ситуация обстоит несколько сложнее, так как до сих пор существует множество стереотипов, например, на тему того, какими физическими качествами должен обладать человек, занимающийся физической культурой или на тему взаимосвязи гендерной принадлежности и успехов в спорте.

Как уже было сказано, на данном этапе для привлечения большего внимания к теме спорта используются средства массовой информации и действительно, нельзя пренебрегать значимостью средств массовой информации, как инструмента, влияющего на общественное сознание и определяющего социокультурные факторы. Средства массовой информации в данном случае играют двойную роль, с одной стороны, формируя в сознании аудитории приверженность тому или иному стилю жизни, а с другой создавая и поддерживая различные стереотипы, в том числе и гендерного характера. Сюда входят и стереотипы о спортивной деятельности, как о сугубо мужской. Однако, помимо формирования стереотипов, средства массовой информации могут их также и разрушать, и создавать этичное отношение как к

женщинам-спортсменкам [5], так и к женщинам, желающим заниматься физической культурой для поддержания формы и здоровья.

При этом, несмотря на успехи в достижении гендерного равенства в спорте, спортсменки по-прежнему сталкиваются с многочисленными препятствиями. Средства массовой информации до сих пор представляют спорт так, как будто существуют мужские (например, футбол и хоккей на льду) и женские (например, гимнастика и фигурное катание) виды спорта, что соответствует традиционным ожиданиям от спортсменов-мужчин и женщин. Это несомненно затрудняет преодоление традиционных гендерных барьеров и создает сложности как для женщин, так и для мужчин, которые занимаются или хотят заниматься традиционно «мужскими» / «женскими» видами спорта. Происходит так, что многие спортсменки принимаются обществом только если они участвуют в традиционно женских видах спорта [1]. Таким же образом дела обстоят и с освещением их успехов средствами массовой информации. Если же женщина занимается «мужским» видом спорта, это может сказаться даже на восприятии ее сексуальной ориентации, которая немедленно может ставиться под сомнение. Зачастую средства массовой коммуникации склонны игнорировать и обесценивать спортивные достижения женщин, сосредоточив внимание на их внешности, личной жизни, женственности и сексуальности, даже если они достигают впечатляющих спортивных успехов. До сих пор существует довольно серьезная проблема неравномерного и стереотипного освещения женского и мужского спорта средствами массовой коммуникации. Например, когда на Олимпиаде 2012 года американские баскетболистки завоевали пятую подряд золотую медаль, на канале NBC им уделили лишь полминуты эфирного времени. При этом, обсуждение мужской баскетбольной команды, которая выиграла вторую подряд золотую медаль, суммарно заняло полчаса [3].

При этом, исследование Т. Шедлера и О. Вегстафф показало, что увеличение эфирного времени уменьшает предубеждения по отношению к спортсменкам. Тем не менее в ходе этого же исследования было выявлено, что оно не увеличивает интерес зрителей к женскому спорту. Все же важно отметить, что на это могли повлиять сроки и метод исследования: в ходе эксперимента 89 студентов каждую неделю в течение месяца смотрели фильмы о женском спорте, а могли потреблять более разнообразный контент, как, например, записи самих игр или интервью со спортсменками [4].

Ситуация складывается так, гендерные стереотипы в спорте и тем более, трансляцию их средствами массовой информации, очень трудно преодолеть, даже несмотря на, казалось бы, очевидную несостоятельность данных стереотипов. Например, контент-анализ спортивных телевизионных трансляций в США показал, что 92 % эфирного времени, которое занимает тема спорта, отводится мужскому спорту. При этом для сравнения: 5 % отводят на женский спорт, а 3 % - это разговор комментаторов на прочие темы. То есть женские соревнования как бы выделяются в отдельную малоинтересную тему и занимают немногим больше времени, чем различные отвлеченные разговоры. В печатных изданиях ситуация обстоит не лучше: на 23 материала о мужском спорте приходится всего 1 о женском. Что касается трансляций различных матчей, выявлено, что комментаторы употребляют в одних и тех же видах спорта в три раза больше средств художественной выразительности, описывая соревнования мужчин. Также неоднократно замечалось, что, описывая успехи женщин в спорте, комментаторы могут позволить себе несколько более вольный тон, нежели при описании успехов мужчин. Особенно это заметно, когда журналисты позволяют себе называть спортсменок даже топ-уровня «девочками». В то же время, ни один комментатор не был замечен за тем, чтобы называть спортсменов-мужчин «мальчиками». Анита Дефрантц – член МОК так отозвалась об этом: «Как можно назвать девочкой Мартину Навратилу, Деби Томас или Катарину Витт. К сожалению, пренебрежительное отношение к женщинам как к существам, недостойным особого уважения, не считается в спортивном мире большим грехом, но с этим надо бороться» [2].

При этом, BBC было опубликовано исследование под названием Elite British Sportswomen's survey, в ходе которого были опрошены сами атлетки, целью было выявить их отношения к вопросам гендерного неравенства в спорте, узнать, какие формы дискриминации на данный момент встречаются в спорте чаще всего, а также выяснить, как на их взгляд можно было бы решить проблему. В данном опросе приняли участие около 500 топ-спортсменок, которые представляли 39 различных видов спорта. В число проблем, которые респондентками ощущаются наиболее остро, вошла дискриминация в оплате труда по гендерному признаку.

Выяснилось, что 86% из них зарабатывают в год менее £30 тыс., 60% – менее £10 тыс. Причем в статьи дохода для подавляющего большинства – 77% – не входят призовые деньги, а также финансовая поддержка от государственных структур или клубов. Это говорит о том, что в отличие от мужчин-спортсменов, британским спортсменкам не предоставляется возможности зарабатывать только на спорте, и они вынуждены находить дополнительные источники дохода [4].

Стоит отметить, что ситуация обстоит подобным образом практически везде. Из видов спорта, где разница в заработных платах не так велика выделяют, пожалуй, только большой теннис [7]. Самая плачевная ситуация в командных видах спорта, например, в сезоне-2018/19 максимальная зарплата в Женской национальной баскетбольной ассоциации составила \$117 тыс., в то время как самая высокая зарплата в НБА составляла свыше \$37 млн. Примерно такая же ситуация и в футболе. При этом американские футболистки даже пытались отстоять свои права, подав коллективный иск к национальной федерации футбола в суд из-за неравной оплаты труда и значительно худших условий тренировок и труда по сравнению с мужской сборной. Спортсменки требовали компенсацию в размере \$66 млн, тем не менее суд принял решение отклонить требования девушек [6].

Также BBC публиковал мнение на эту тему победительницы Паралимпийских игр-2014 в супергигантском слаломе Келли Галлахер. «Лыжные гонки для мужчин и женщин без инвалидности одинаковы с точки зрения вознаграждения. Так должно быть и у нас, особенно если учесть, что речь идет о спорте для людей с ограниченными возможностями, где нет реальных призовых и ощущается острая нехватка спонсоров», - сообщила спортсменка [7].

Интересно отметить, что значительная часть респонденток (85%) в исследованиях BBC и Forbes считает, что такая серьезная разница в заработных платах мужчин и женщин во многом объясняется тем, что средства массовой информации уделяют недостаточно внимания женским соревнованиям, а значит никак их не продвигают и не доносят до аудитории ценности женского спорта. Приблизительно столько же респонденток считает, что средства массовой информации «по-разному освещают» женские и мужские соревнования.

Под этим понимаются многие аспекты, начиная от упомянутого уже «покровительственного» тона, который позволяют себе некоторые комментаторы, а также концентрации внимания на внешности спортсменок, а не на их профессионализме и, заканчивая тем, что аудитория, перенимая подобное поведение средств массовой информации, считает возможным позволять себе несколько более фамильярное отношение к девушкам-спортсменкам, нежели к мужчинам. Например, почти треть опрошенных спортсменок сталкивались с издевательствами в социальных сетях, получали от своих подписчиков негативные сообщения и комментарии. Футболистка Рэйчел Ньюбро рассказала о том, что «часто получает сообщения, которые не связаны с футболом, от случайных людей». Регбистке Элинор Сноусилл приходилось блокировать пользователей, которые каким-то образом определили ее местоположение и затем могли преследовать девушку и т.д.

Таким образом, можно отметить, что женский спорт мало представлен зарубежными средствами массовой коммуникации, помимо этого сами спортсменки считают, что во многом в отсутствии интереса к их деятельности виноваты СМИ, уделяющие этому вопросу недостаточно внимания. При этом сама аудитория на данный момент не готова к спокойному восприятию женщин-спортсменок и намного более иронично и порой агрессивно ведет себя

по отношению к ним. В таком случае трудно говорить о том, чтобы сформировать у обычных девушек, аудитории спортивных средств массовой информации устойчивую потребность в занятиях физической культурой и спортом. Соответственно, средства массовой информации должны пересмотреть свою политику по отношению к женщинам-спортсменкам для формирования более этичного контента, а также безопасной среды для женщин и девушек в физической культуре и спорте.

Список источников

1. Ермилова В.В., Путятюва Э.Г., Турянская В.А. Мифы и реальность гендерного равенства в спорте // Спорт, человек, здоровье. Материалы X международного Конгресса, посвященного 125 – летию со дня создания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2021. С. 195-197.
2. Косьмина Е.С., Булатова М.М., Платонов В. Н. Феминизм и программа Олимпийских игр // Наука в олимпийском спорте. 2012. №3. С. 12-19.
3. Coche R., Tuggle C. A. (2016). The women's Olympics?: A gender analysis of NBC's coverage of the London 2012 Summer Games // Electronic News. 2012. № 10(2). P. 121-138.
4. Schedler T., Wagstaff A. Exposure to Women's Sports: Changing Attitudes Toward Female Athletes [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://thesportjournal.org/article/exposure-to-womens-sports-changing-attitudes-toward-female-athletes/> (дата обращения: 31.01.2022).
5. Trolan E. J. The impact of the media on gender inequality within sport // Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2013. № 91. P. 215-227.
6. Американские футболистки вышли на судебное поле [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/4451137> (дата обращения: 30.01.2022)
7. BBC Elite British Sportswomen's Survey results [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.bbc.com/sport/53593459>(дата обращения: 29.01.2022)
8. Как ВОЗ определяет здоровье? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/frequently-asked-questions>(дата обращения: 29.01.2022).

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАЦИЙ СПОРТИВНЫХ СУБКУЛЬТУР В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Закревская Наталья Григорьевна – д-р пед. наук, доц., проф. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте¹;

Комева Екатерина Юрьевна – ст. преп. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте²

^{1, 2}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹n.zakrevskaya@lesgaft.spb.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1134-9406>

²e.komeva@lesgaft.spb.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3946-5641>

Аннотация. Развитие механизмов социализации студентов в обществе посредством развития деятельности органов студенческого самоуправления спортивной направленности, спортивного волонтерского движения, студенческого туризма, создания студенческих объединений болельщиков создает благоприятные условия для совершенствования коммуникативного взаимодействия спортивных и молодежных субкультур. Спортивная субкультура активно коммуницирует с молодежной субкультурой. Образовательная организация предусматривает возможность создания различных структурных подразделений,

направленных на развитие студенческого спорта, интегрируя спортивную субкультуру в образ жизни студентов.

Ключевые слова: Коммуникация, спортивная субкультура, студенческий спорт, молодежная субкультура.

Введение. В «Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года», в разделе 3 «Современная система студенческого спорта в Российской Федерации» [1] представлена структура образовательной организации, где предусмотрена возможность создания различных структурных подразделений, направленных на развитие студенческого спорта: подразделений, отвечающих за реализацию федеральных государственных образовательных стандартов по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (институт, факультет, кафедра физического воспитания и т.д.); спортивных клубов; студенческих спортивных клубов; органов студенческого самоуправления физкультурной, спортивной, оздоровительной, туристической, волонтерской направленности; центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Наиболее востребованными видами спорта являются: волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис, легкая атлетика, лыжные гонки, шахматы, самбо, фитнес-аэробика.

Результаты исследования. Студенческий спорт - составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений. Можно выделить следующие организационные особенности студенческого спорта:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий;

- возможность заниматься спортом в свободное от учебных занятий время;

- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях.

Одним из основных направлений развития студенческого спорта, является совершенствование механизмов социализации студентов в обществе посредством развития деятельности органов студенческого самоуправления спортивной направленности, спортивного волонтерского движения, студенческого туризма, создания студенческих объединений болельщиков, развития партнерства спортивных клубов образовательных организаций с потенциальными работодателями в сфере физической культуры и спорта для трудоустройства выпускников [1].

Согласно статистики, в РФ сегодня 229 спортивных клубов в профессиональных образовательных организациях и 332 спортивных клуба в образовательных организациях высшего образования. В настоящее время студенческий спорт развивается в двух базовых направлениях:

- как часть массового спорта, включающая систему всероссийских, окружных, региональных, городских и локальных (на уровне образовательных организаций) массовых физкультурных и спортивных мероприятий, а также систематическую физкультурную, спортивную и оздоровительную работу со студентами системы образования;

- как часть спорта высших достижений, включающая отбор и подготовку спортивного резерва из числа студентов для участия на всемирных зимних и летних универсиадах, а также других спортивных мероприятиях Международной федерации студенческого спорта (FISU).

Это создает все условия для проникновения спортивной субкультуры в коммуникативный процесс в студенческом спорте. Проведенный опрос доказывает, что субкультуры активно взаимодействуют между собой, создавая положительную динамику коммуникации. Цель исследования - выявить особенности коммуникаций субкультур в студенческом спорте. Был проведен опрос среди студентов в количестве 150 человек. Выявлены основные признаки спортивной субкультуры, которые обусловлены молодежными субкультурами. Большинство студентов (61,1%) отмечают, что спортсмен отличается от других людей, так как, и сама

спортивная этика (с этим согласны 60,9%) несет особые идеалы, отличающие спортивную деятельность от другой. Аспект спортивного фанатизма тоже является показателем принадлежности к спортивным объединениям. К спортивным фанатам относят себя только 19,6% опрошенных, а остальные 80,4%, несмотря на принадлежность к спорту, все же не отличаются фанатизмом. Точно также, распределяется и их отношение к спортивным фанатам: положительно – 25,6%, отрицательно – 28,9%, остальные – 45,6% совсем не задумываются об этом. Неоднозначно относятся студенты к спортивному имиджу: согласны, что его нужно создавать – 26,8%, нет- 4,9%, 16,6% считают, что он нужен пока личность в спорте. 51% вообще считают, что создание спортивного имиджа не обязательно.

Особенностью спортивной субкультуры является потребность включенности в какой-либо спортивный клуб. Причем, это необязательно увлечение спортом: это могут быть клубы здоровья, танцевальные, фитнес-залы и т.п.

Студенческий спорт предоставляет все возможности наличия определенной социальной среды для формирования спортивной субкультуры. В каждой субкультуре, функционирующей в сфере спорта, существует достаточно жесткая статусная структура, т.е. положение человека в системе межличностных отношений группы, обусловленное его достижениями в соответствии с принятыми в данной субкультуре представлениями, с этим же связаны репутация и авторитет носителя этой субкультуры. Членов определенных групп спортивной сферы отличает набор предпочитаемых ими источников информации, иерархия их значимости.

Можно определить некоторые характеристики, которые способствуют формированию спортивной субкультуры:

- социальные установки, необходимые для усвоения ценностей молодежной субкультуры (социальная активность, стиль жизни, создание имиджа, социальное положение, организация досуга);
- основные смысложизненные ценности студентов, характеризующие их жизненные установки (инструментальные ценности, терминальные ценности);
- показатели спортивной субкультуры, обуславливающие ее особенности (профессиональное будущее, отношение к спорту, отношение к окружающей среде).

Имея те или иные особенности, ценностные ориентации конкретной субкультуры влияют на отношение к обществу ее носителей, на их самосознание и самоопределение, на выбор сфер и предпочитаемых способов профессиональной самореализации и проведения свободного времени.

Теоретический анализ научной литературы показал, что спортивная субкультура весьма сложное в структурном отношении социокультурное образование, включающее разноплановые компоненты, требующие изучения комплексной методикой. Эмпирическое изучение состояния субкультуры сферы спорта различной направленности, необходимо как с целью углубления их научного познания, так и с целью прогнозирования ее дальнейшего развития.

Информация, отобранная, трансформированная и воспринятая в соответствии с характерными для субкультуры ценностными ориентациями, определяет во многом содержание общения ее носителей. В каждой субкультуре можно выявить ярко выраженные общие для ее носителей увлечения, вкусы, способы свободного времяпрепровождения, которые определяются возрастными способностями и социокультурными особенностями, условиями жизни, а также модой. Исповедуемые идеалы определяют ведущие способы деятельности молодых людей и выбор ими определенной субкультуры [2].

Многочисленные исследования в сфере спорта показывают, что в каждой субкультуре, функционирующей в сфере спорта, существует достаточно жесткая статусная структура, т.е. положение человека в системе межличностных отношений группы, обусловленное его достижениями в соответствии с принятыми в данной субкультуре представлениями, с этим же связаны репутация и авторитет носителя этой субкультуры. Членов определенных групп спортивной сферы отличает набор предпочитаемых ими источников информации, иерархия

их значимости. Информация, отобранная, трансформированная и воспринятая в соответствии с характерными для субкультуры ценностными ориентациями, определяет во многом содержание общения ее носителей. В каждой субкультуре можно выявить ярко выраженные общие для ее носителей увлечения, вкусы, способы свободного времяпрепровождения, которые определяются возрастными способностями и социокультурными особенностями, условиями жизни, а также модой.

Вывод. Коммуникативные особенности спортивной субкультуры в студенческом спорте обусловлены включенностью в профессиональную деятельность не только в рамках образовательного процесса, но и в процессе формирования своего образа жизни. Направления студенческого спорта активизируют спортивную субкультуру и обуславливают социализацию студентов, в частности, в образовательных организациях этому способствуют различные спортивные клубы, студенческие объединения.

Список источников

1. Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025года: приказ Министерства спорта РФ, от 21 ноября 2017года, № 1007 [https:// minsport.gov.ru / 2017 / doc / order1017_211117 KoncepStudentSport_2025.pdf](https://minsport.gov.ru/2017/doc/order1017_211117KoncepStudentSport_2025.pdf)

2. Колева Е.Ю. Особенности спортивной субкультуры студентов университета физической культуры = Features of sports subculture of university of physical training students / Е.Ю. Колева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 8 (90). С. 48-52.

УДК 796.015.622.4

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ СОЗДАНИЯ ШКОЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РОССИИ В 1920-Е ГОДЫ

*Калинина Елена Александровна – д-р ист. наук, проф.
каф. теории и методики физического воспитания, Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск, Россия,
kalinka46@yandex.ru*

Аннотация. На основе законодательных актов, архивных материалов автор раскрывает истоки создания системы физического воспитания в учебных заведениях Советского Союза в 1920-е годы. Автор делает вывод, что в 1920-е годы в Советском Союзе вышел ряд законодательных актов по созданию системы физического воспитания учащихся, которые способствовали введению уроков физической культуры в учебных заведениях страны.

Ключевые слова: учебные заведения, Народный комиссариат просвещения, Всевобуч, физическая культура.

Началом становления физического воспитания в системе народного образования СССР является период 1917–1920-е годы, когда советское правительство предпринимает ряд мер по внедрению физического воспитания в учебные заведения страны, а также организует подготовку молодежи к трудовой деятельности и к защите Отечества.

Впервые в истории физической культуры страны были созданы органы управления, в ведении которых находилось физическое воспитание учащихся учебных заведений. В декабре 1917 г. начал свою деятельность Врачебно-санитарный отдел при Государственной комиссии по народному образованию. В обращении, составленном на одном из его заседаний, подчеркивалось, что в школах «должны производиться наблюдения за физическим и ум-

ственным развитием детей и должны производиться гимнастика, спорт, игры, купание, прогулки...» [1]. Это была одна из первых организаций, занимавшаяся проблемами подготовки кадров по физической культуре и разработкой научно-теоретических и методических вопросов физического воспитания в Советской России.

Позднее, с образованием Народного комиссариата просвещения, врачебно-санитарный отдел был переименован в Главный школьно-санитарный отдел, им заведовала В. М. Бонч-Бруевич. Основной целью деятельности отдела являлось привлечение широких пролетарских масс к делу охраны здоровья и физического воспитания подрастающего поколения. В его состав вошли врачи, педагоги, специалисты в области физической культуры. Они занимались постановкой физического воспитания и наблюдением за проведением его «в жизнь в школе...; обсуждением и разработкой общих мероприятий, относящихся к охране здоровья учащихся...; рассмотрением вопросов по подготовке... школьных врачей, руководителей физических упражнений и ручного труда...» [2].

В 1919 г. при Главном школьно-санитарном отделе был создан подотдел физической культуры. Его главной задачей являлось оздоровление населения. При подотделе были созданы секции: 1. физкультура в школе, 2. спортивно-гимнастическая, 3. юных коммунистов, 4. пропаганды идей физической культуры. Главным объектом внимания подотдела являлась постановка в учебных заведениях Советской России труда, спорта и гимнастики. В этой связи большое внимание уделялось трудовым процессам и самообслуживанию в школе, а также отмечалась «важность введения лыжного и конькобежного спорта в школах» [3]. Первое место в иерархии ответственных работников по развитию физической культуры занимали врачи, затем шли инструктора спорта Всевобуча и школьные учителя физкультуры.

В апреле 1918 г. было учреждено Главное управление всеобщего военного обучения (Всевобуч), деятельность которого была направлена на организацию физического воспитания среди допризывной молодежи.

Примечательно, что в проекте «Декрета о физической культуре РСФСР», разработанном сектором социального воспитания Наркомпроса в октябре 1920 г. были определены задачи, обязанности и права каждого из ведомств. Осуществление физического воспитания подрастающего «поколения с самого раннего возраста до 17 лет вменялось в обязанность Наркомздрава и Наркомпроса. На них же возлагалась научная разработка вопросов физической культуры и «создание высших учебно-ученых учреждений». В функции Наркомпроса входило: рациональное использование инструкторов физической культуры, которых готовил Всевобуч, подготовка педагогов-инструкторов физической культуры. Осуществление физического воспитания молодежи с 17 лет и старше предлагалось вменить в обязанность Всевобуча. Для объединения всей работы в качестве научно-консультативных органов при Наркомздраве предлагалось создать советы физической культуры на местах и в центре. Для «идейного и практического» руководства физической культурой на местах рекомендовалось организовывать Дома физической культуры [4]. Важно отметить, что данный документ был положен в основу известного «Положения о Высшем совете физической культуры», утвержденного СНК РСФСР 28 октября 1920 г.

Одним из первых правовых актов по созданию системы физического воспитания явился декрет Всероссийского центрального исполнительного комитета (ВЦИК) «Об обязательном обучении военному искусству» (апрель 1918 г.) [5]. Согласно этому документу военное обучение проходили граждане от 16 до 40 лет. Учение подготовительного и призывного возрастов возлагалось на Народный комиссариат по военным делам, а школьного – на Наркомпрос при ближайшем участии наркомвоена. Допризывная подготовка в школе I ступени ставила своей основной целью задачу «планомерной организации физического воспитания, которое было бы способно обеспечить гармоническое развитие духовных и телесных сил и сильного характера» [6].

Июньский приказ 1918 г. Петроградского военного комиссариата указывал, что при реализации программы военного обучения для подростков 14–15 лет необходимо «всегда

содержать три фактора: труд, спорт и игру, ведущие к созданию стойких, смелых и сильных граждан и незаметно готовить их военной службе» [7]. Для юношей 16–18 лет военное дело составляло половину программы обучения, остальное время использовалось на гимнастику, легкую атлетику и спортивные игры.

Декрет ВЦИК «Об единой трудовой школе РСФСР» (октябрь 1918 г.) предусматривал создание школ I ступени для детей 8–13 лет, II ступени для учащихся 13–17 лет и указывал на тесную связь трудового и физического воспитания. В данном законодательном акте определялись основные принципы деятельности новой школы, ее задачи, а также подчеркивалась особая роль и значение физического воспитания в системе народного образования: гимнастика и спорт должны развивать не только силу и ловкость, но и способность к труду, коллективным действиям, дух взаимопомощи и другие полезные качества [8].

Стоит заметить, что вопросы развития физической культуры учащихся впервые обсуждались на Всероссийском съезде по народному просвещению, состоявшемся в августе 1918 г. в Москве. В резолюции съезда, в частности, отмечалось: «огромным вниманием в трудовой школе должно пользоваться физическое образование детей, главным средством которого является правильно поставленный физический труд, а также подвижные игры» [9]. Так, физическая культура в учебных заведениях тесно связывалась с трудовым воспитанием и была направлена на развитие трудовых навыков.

Данная «трудовая система физической культуры в воспитании школьников» была подтверждена и на I Всероссийском съезде по школьной санитарии (1919), «как совокупность специальных достижений в области физических упражнений, гимнастика, подвижные игры, трудовые процессы и другие способы естественного оздоровления» [10].

Еще одним важным документом стал декрет ВЦИК РСФСР «О высшем и местных советах физической культуры трудящихся РСФСР» (1923) [11]. В нем указывалось, что в применении к детям, находящимся в учреждениях социального воспитания физическую культуру «необходимо понимать не только в виде проведения физических упражнений, но и привития ребенку и юноше необходимых санитарных навыков», и эту работу должны в своей повседневной жизни вести педагоги совместно с школьно-санитарными врачами, там, где они есть. Физическая культура должна начинаться с раннего детства и в основу ее должны быть положены возрастные особенности растущего организма, а также индивидуальные особенности детей и юношей. Для достижения этой цели на врачей детских учреждений возлагалось наблюдение за надлежащей постановкой всех трудовых процессов, а также за проведением в детском учреждении подвижных игр, спорта, гимнастики, экскурсий и закаливания организма [12].

Всероссийский совет физической культуры (ВСФК) в открытом письме ко всем местным советам физической культуры в 1923 г. говорилось о необходимости введения уроков физической культуры в учебные расписания каждой школы для всех классов и организации спортивных кружков. Одновременно ВСФК утвердил «Основные положения методики физического воспитания в школе». В Положении были определены задачи физического воспитания в части всестороннего коммунистического воспитания учащихся рекомендовались средства физического воспитания в соответствии с возрастными особенностями детей. Для школьников 7–9 лет предлагались подвижные игры, гимнастика, бег, прыжки, метания; для 9–12-летних – более сложные игры, гимнастика, бег, прыжки, метания, занятия на лыжах, коньках, плавание, экскурсии; для 12–15-летних – игры, преимущественно командного характера, с элементами спортивных игр, гимнастика, бег, прыжки, метания, плавание, передвижение на лыжах, коньках [13].

Важно отметить, что партийные власти также уделяли внимание постановке физического воспитания в учебных заведениях страны. Так, в постановлении ЦК РКП(б) «О задачах партии в области физической культуры», изданного в июле 1925 г. утверждалось, что спорт должен быть массовым: «Физическую культуру необходимо рассматривать не только с точки зрения физического воспитания и оздоровления и как одну из сторон культурно-

хозяйственной и военной подготовки молодежи (стрелковый спорт и проч.), но и как один из методов воспитания масс... В вопросе относительно соревнований необходимо исходить из того положения, что применяемые в соответствии с научными требованиями соревнования должны быть одним из способов вовлечения масс в физкультуру и выявления достижений в ней, как индивидуальных, так, особенно, достижений целых коллективов... При этом особое внимание надлежит обратить на постановку физической культуры среди пионеров... » [14].

После выхода в свет данного постановления в СССР стали проводиться соревнования для учащихся, а в проведении спортивно-массовой работы среди детей стали активное участие принимать пионерские организации. На пионерских сборах и слетах организовывали спортивные соревнования для школьников по спортивным играм, по легкой атлетике и по плаванию. В августе 1929 г. в Москве была проведена первая пионерская Спартакиада, в которой приняли старт 1100 юных спортсменов.

Таким образом, в 1920-е годы в Советском Союзе вышел ряд законодательных актов по созданию системы физического воспитания учащихся. Это были первые шаги в организации и введению уроков физической культуры в учебных заведениях страны.

Список источников

1. Основные положения, приказы и инструкции по вопросам советской физической культуры и спорта. 1919–1957 гг. / под ред. И. Г. Чудинова. Москва: Физкультура и спорт, 1959. С. 41.
2. Бюллетень школьно-санитарного отдела при Комиссариате народного просвещения. 1918. № 1. С. 2.
3. Задачи подотдела физической культуры // Народное просвещение. 1919. № 11/12. С. 32.
4. Мильштейн О. А. Физическая культура и спорт на службе охраны и укрепления здоровья советского народа в первый период строительства и победы социализма (1917–1937 гг.) / О. А. Мильштейн // Очерки по истории физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1967. С. 15.
5. Об обязательном обучении военному искусству // Собрание узаконений и распоряжений правительства за 1917–1918 гг. Москва, 1942. С. 466–467.
6. Положение о допризывной военной подготовке молодежи // Собрание узаконений и распоряжений правительства за 1919 г. Москва, 1943. С. 852–865.
7. Национальный архив Республики Карелия. Ф. Р-577. Оп. 1. Д. 29/516. Л. 47.
8. Об единой трудовой школе // Собрание узаконений и распоряжений правительства за 1917–1918 гг. Москва, 1942. С. 1026–1030.
9. Резолюция I Всероссийского съезда по просвещению. Москва, 1918. С. 3.
10. Задачи подотдела физической культуры // Народное просвещение. 1919. № 11/12. С. 33.
11. О высшем и местных советах физической культуры трудящихся РСФСР // Основные положения, инструкции по вопросам советской физической культуры и спорта. 1919–1957 гг. / под ред. И. Г. Чудинова. Москва: Физкультура и спорт, 1959. С. 9–11.
12. Чарнолуский В. И. Школьное законодательство в РСФСР. / В. И. Чарнолуский. Москва, 1927. С. 103.
13. История физической культуры / под ред. Ф. И. Самоукова. Москва: Физкультура и спорт, 1967. С. 284.
14. Из Постановления ЦК РКП(б) «О задачах партии в области физической культуры». от 13 июля 1925 г. // Основные постановления, приказы и инструкции по вопросам советской физической культуры и спорта 1917–1957 гг. / под ред. И. Г. Чудинова. Москва: Физкультура и спорт, 1959. С. 13.

УДК 338.51

ФАКТОРЫ ТЕНЕВИЗАЦИИ ИНДУСТРИИ СПОРТА

Кривобоков Антон Дмитриевич – адъюнкт каф. экономической безопасности и управления социально-экономическими процессами, Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены общие и специфические факторы развития теневых экономических явлений в сфере спорта. Отдельно проанализированы экономические, социальные и правовые факторы. Обоснована необходимость исследования таких факторов. Представлены некоторые направления снижения негативного влияния данных факторов на экономическую безопасность страны.

Ключевые слова: теневая экономика, спорт, факторы, причины, угрозы, налоги.

Теневые экономические явления являются одной из угроз экономической безопасности государства. Теневая экономика, хотя и может оказывать некоторое позитивное влияние на экономическую систему, как, например, амортизация последствий кризисов, в целом оказывает куда более сильное негативное влияние. Это связано и с подрывом конкуренции, как одной из основ существования рынка, и со снижением инвестиционной привлекательности, бюджетным дефицитом и криминализацией общества.

При этом теневые экономические явления характерны практически для всех отраслей экономики. Не исключением является и индустрия спорта. При этом спортивная индустрия достаточно широка и многообразна. Она включает такие составляющие как рынок труда тренеров, подготовку кадров, организаторов спортивных мероприятий, сферу строительства спортивных объектов, производителей спортивного инвентаря, оборудования, одежды, права на трансляцию спортивных событий, букмекерские конторы и так далее. Такая многогранность индустрии порождает такое же разнообразие и теневых экономических явлений в этой отрасли.

В целях противодействия любому деструктивному явлению на первых этапах необходимо их комплексный анализ и определение причин их возникновения. Ввиду этого целесообразно рассмотрение факторов, которые способствуют развитию теневых экономических явлений в спортивной индустрии.

Исследованию общих факторов посвящено достаточно большое количество исследований, например, Головкин М.В. [1] или Савченко К.С. [2].

Рассмотрим такие факторы в разрезе спортивной индустрии. Для систематизации факторов разделим их по отдельным направлениям, а именно выделим экономические, социальные и правовые.

К экономическим причинам можно отнести следующие:

1) Несовершенство налоговой системы. Одной из причин возникновения многих теневых явлений является стремление уйти от налогов. При этом, налоговую нагрузку стремятся снизить как представители крупного бизнеса, так и граждане с низким доходом, для которых любой налог оказывается существенным. В спортивной индустрии за счет этого фактора достаточно сильно развита серая экономика в сфере тренерских услуг. Частные тренеры нередко оказывают свои услуги без оформления своей деятельности. Это обусловлено спецификой их работы (индивидуальным подходом, относительно небольшим числом постоянных клиентов). Клиентский поток у тренера может быть в разы меньше, нежели в иных сферах бизнеса, например, в производстве, торговле, иных разовых услугах. Немногочисленных потребителей своих услуг тренер знает лично, а взаимоотношения являются достаточно тесными, поскольку сам процесс тренировок связан с общением. Это приводит к тому, что

даже при существенных финансовых оборотах есть возможность не отражать их официально. Риски, связанные, например, с жалобами клиентов на то, что тренер занимается незарегистрированной предпринимательской деятельностью существенно ниже, чем во многих других сферах. Ввиду этого достигается латентность их деятельности. Государством предпринимаются отдельные меры в решении данного вопроса, в частности вводятся новые режимы налогообложения, например, для «самозанятых», что упрощает процедуру регистрации и учета своей деятельности и ориентировано как раз на такого рода деятельность. Но процесс развития данного института на сегодняшний день недостаточно активен. Еще одним из способов решения данной проблемы может стать введение налоговых вычетов. Сегодня уже действуют налоговые вычеты «на фитнес». Традиционно, налоговые вычеты вводятся в тех областях, которые необходимо по мнению властей поддержать, например, это относится к сфере строительства жилых помещений, к сфере инвестиций (вычет на индивидуальные инвестиционные счета, образование, платная медицина). Однако, кроме увеличения спроса, налоговые вычеты решают и еще один вопрос – частичный вывод из тени отдельных субъектов. Налоговый вычет «на фитнес» в настоящий момент распространяется на незначительное количество услуг. Это также выступает, на наш взгляд, одним из аспектов несовершенства налоговой системы.

2) Современные кризисные явления в экономике, порождающие снижение реальных доходов предприятий, удорожание заемного капитала, снижение инвестиционной активности. Спортивная индустрия является достаточно сложной сферой экономики с точки зрения ведения бизнеса. Для нее необходимо обладание некоторыми специфическими знаниями, социальными связями. Ввиду большой связи со здоровьем, спортивный бизнес подразумевает различного рода сертификации. Все это связано с дополнительными затратами. С другой стороны, кризисные явления существенно сказываются как на стоимости привлечения капитала, так и на его доступности для молодых предприятий без кредитной истории и стабильного финансового положения. Современный экономический и политический кризис вызывает значительное удорожание заемного капитала. Ключевая ставка Банка России с начала 2021 года к февралю 2022 года увеличена в 2 раза с 4,25% до 9,5%, при этом прогнозируется и ее дальнейшее увеличение [3]. Поэтому открытие и развитие бизнеса в этой сфере часто начинается именно с незарегистрированной в установленном порядке деятельности. Это же может помочь при кризисных явлениях.

Среди социальных причин развития теневой экономики в спортивной индустрии можно выделить общие и частные. К общим традиционно относят такие факторы, характерные для современной России, как низкие доходы населения, большая дифференциация общества, высокий уровень безработицы.

Особенный социальный фактор связан с тем, что спорт присутствует в жизни практически всех слоев общества и на разных этапах жизни людей. Спорт в том или ином виде присутствует у людей начиная с детского сада и школы как в рамках физической культуры, так и различного рода секций и кружков, даже если человек не занимается им профессионально. Нередко спорт выступает как досуг. Для людей, которые сами не занимаются спортом, спортивные зрелищные мероприятия могут быть одним из способов отдыха и развлечения. Такая тесная интеграция спорта с жизнедеятельностью людей, накладываемая на вышеназванные негативные тенденции в экономике порождает уход этой сферы в тень.

Правовые факторы связаны в первую очередь с несовершенством законодательства. Одним из ярких примеров в данной области является сфера государственных закупок.

Спорт имеет большое позитивное влияние на общество (повышение здоровья населения, продолжительности жизни, работоспособности, отказ от вредных привычек, отказ от деструктивных видов деятельности у молодежи). В том числе, по этой причине, большая часть этой индустрии находится в ведении государства и финансируется за его счет. При этом, сама система государственных закупок, не смотря на периодические реформы, до сих пор не лишена существенных недостатков и позволяет как заказчикам, так и исполнителям

контрактов совершать различного рода противоправные действия в целях хищения бюджетных средств [4, с. 108]. Исследователи отмечают негативную динамику показателей в сфере контрактной деятельности [5, с. 288].

При этом в сфере спорта объемы таких средств могут быть значительны. Они представлены как средствами для строительства спортивных объектов, закупки инвентаря, проведения мероприятий, оплаты труда наемных специалистов.

Еще одной составляющей правовых факторов можно назвать невысокую эффективность правоохранительных органов. Теневые экономические явления не всегда представлены очевидными криминальными явлениями, нередко попадают под санкции не уголовного кодекса, а нарушают административное законодательство. Поэтому для органов внутренних дел, например, они могут представлять несколько меньший интерес, хотя общественная опасность таких явлений ввиду их масштаба может быть существенной. Высокая латентность таких правонарушений, сложность выявления, и последующего сбора доказательств служит еще одной из причин развития этого рода правонарушения.

Можно и несколько расширить данный фактор не только на правоохранительную систему, но и в целом на систему защиты прав и свобод граждан и общества. В частности, одним из факторов теневизации Худайназаров А.К. называет качество государственных институтов, к которым относятся все государственные органы, уполномоченные на защиту прав, в том числе прав собственности, верховенство закона, обеспечение исполнения контрактов [6, с. 218].

Имеются и иные факторы, не попадающие под предложенную классификацию. Примером можно назвать пандемию новой корона вирусной инфекции. Данный фактор одновременно носит как экономические, социальные, так и правовые черты. Например, он оказывает явное влияние на реальные доходы населения. Но также он связан и с ограничениями на ведение деятельности, вводимое регионами. Отдельные субъекты Российской Федерации в разные периоды 2020, 2021 и 2022 годов вводили ограничения для некоторые видов бизнеса, связанные с запретом очной деятельности. Очевидно, что спорт относится к тем видам, которые можно, но все же проблематично осуществлять дистанционно. Особенно, если это касается командных тренировок или соревнований. Для отдельных организаций соблюдение этих ограничений могло бы привести к их исчезновению, поскольку отсутствие доходов и постоянный издержек существенно сказалось на их финансовом положении. Одним из выходов для организаций стало ведение своей деятельности в тени. Э в данном случае это связано не с желанием скрыть доходы, а с необходимостью скрыть факт ведения деятельности на период ограничений. Отметим, что и после снятия ограничений, некоторые субъекты экономики и дальше продолжают свою теневую деятельность, поскольку механизмы ее сокрытия уже опробованы ими на практике. В отдельных случаях и вовсе организации официально ликвидируются [7], но фактически продолжают работать не официально.

Таким образом, факторы развития теневой экономики в индустрии спорта во многом совпадают с факторами всех теневых экономических явлений, однако имеют и свою специфику, связанную с особенностями и многогранностью этой сферы экономики.

Список источников

1. Головкин М.В. Теневая экономика в системе угроз национальной экономической безопасности: факторы, эволюция, направления противодействия. Дисс. ... д.э.н. 08.00.05. СПб. 2019. 426 с.
2. Савченко К.С. Факторы теневой экономики России. // Экономика и управление: ключевые проблемы и перспективы развития. Материалы IV всероссийской научно-практической конференции. 2016. С. 217-220.
3. Доклада о денежно-кредитной политике // Официальный сайт Банка России. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: https://cbr.ru/about_br/publ/ddkp/longread_1_37/page/ (дата обращения 20.02.2022)

4. Ахмедов Т.Ч. Роль государственной собственности в формировании системы экономической безопасности // Экономика и управление: теория и практика. Сборник научных трудов III-й Национальной научно-практической конференции научно-педагогических и практических работников с международным участием. 2020. С. 106-108.

5. Литвиненко А.Н. Мячин Н.В. Методология исследования сферы закупок для обеспечения государственных нужд // Вестник экономической безопасности. 2020, № 2. С. 288-293.

6. Худайназаров А.К. Определение, виды и основные факторы теневой экономической деятельности: обобщение на основе обзора исследований // Теневая экономика. 2019. Т. 3. № 4. С. 213-224.

7. Белохвостиков П.А., Штыркова В.О., Золотарёва Ю.П. Организация ликвидации предприятия // Интеллектуальный потенциал молодых ученых как драйвер развития АПК. Материалы международной научно-практической конференции молодых ученых и обучающихся. Санкт-Петербург, 2021. С. 289-291.

УДК 796.011.7

ДРАМАТИЗМ ИГРЫ В ФУТБОЛ

Кротова Елена Евгеньевна – ст. преп. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, elenahome@mail.ru

Аннотация. В работе раскрывается один из главных элементов эстетической привлекательности футбола – его драматизм. Анализируя футбольные матчи можно понять, почему на игре болельщики испытывают больше эстетических переживаний, чем в театре. Матч, подобно сюжету художественного произведения, несет в себе интригу. Драма, разыгрываемая на поле, всегда непредсказуема. Загадка сохраняется до конца финального свистка. Настоящую драму игры в футбол (а не финальный результат, выражающийся в счете на табло) может понять только зритель, понимающий футбол, поэтому необходимо научиться анализировать эту игру для правильного восприятия.

Ключевые слова: футбол, футбольный матч, тактическая схема, драматизм.

Футбол можно назвать простой игрой всей планеты, в простоте которой – ее популярность. Футбол доступен, а значит, и играют в него широкие слои населения всего мира. Географический охват членства в главной организации данного вида спорта больше, нежели в МОК. Если в Международном Олимпийском Комитете – 206 национальных комитетов (стран- участниц), то в ФИФА – 211. А сколько точно футбольных болельщиков – никто не может сказать. Как отмечал Билл Шенкли, футбол – это не вопрос жизни и смерти, это гораздо важнее. Футбол – больше, чем просто игра. Он используется политиками, бизнесменами в своих интересах, создавая моду на приобщение к этому виду спорта. Футболистов-манимэнов мы можем найти в каждой известной команде. Становясь медийными персонажами, они привлекают на стадионы еще большее число зрителей. С увеличением достатка известных футболистов растут и негативные процессы, происходящие в самом футболе. Зрелищность футбола стала ассоциироваться с результативностью, отодвигая на задний план основные компоненты эстетического наслаждения этим видом спорта.

Очень часто ведутся разговоры о том, считать ли футбол настоящим искусством или новой религией. Как заметил Ф.Фоер, «разумеется, футбол – это не Бах или буддизм, но очень часто он внушает более глубокие чувства, чем религия, и в той же мере является ча-

стью традиционного наследия общества» [5; с. XIV]. Важно то, что футбол смотрят не просто так. Невероятную притягательность футбола можно объяснить многими причинами: одной из них является то, что он дарит болельщикам. Его красота таится в самой его сути. Конечно, многие шутят по этому поводу, что футбол – это искусство 44 кривых ног, но главное – понять эту игру и полюбить.

Одна из главных черт футбольной игры – его драматизм. Эмоциональное напряжение, которое разрастается в болельщике на протяжении всего матча, ведет к тому, что многие называют психологической разрядкой. Зритель наблюдает за происходящим на поле, как будто смотрит новый блокбастер с неизвестным ему сюжетом. Но в отличие от кино драматизм в футболе подлинный. Никто никогда не знает, что может случиться на поле. Заранее болельщики могут спрогнозировать только результат, и то ошибочно. Три составляющие футбольной игры, «сюжет» матча, борьба и результат, непредсказуемы. Футбольная игра максимально насыщена событиями, потому что она динамична. Футболист (кроме вратаря) не стоит в одной точке в течение долгого периода времени. Футбол серьезно отличается от любого другого игрового вида спорта. Футбол является цельным временным полотном, прерываемым только на 15 минут. Многочисленные паузы в игре только его губят. Матч должен играть практически без остановок. Именно поэтому многих смущает система VAR (Video Assistant Referee). Считается, что хороший судья – это незаметный судья, то есть не тот, кто ничего не делает, но тот, кто не допускает грубости и ошибок игроков на поле, и при этом не мешает футболистам играть. Задача судьи – помочь в создании справедливой и добросовестной игры. Но когда работает система видеоповторов, матч приходится останавливать на разбор спорного фрагмента игры. Иногда эти паузы могут длиться в течение нескольких минут. За это время команда, над которой доминировал соперник, может немного восстановиться, а тренер этой команды – дать указания для преломления ситуации на поле. И наоборот, команду, которая атаковала, подобная пауза может расслабить. Данная система вводилась для того, чтобы создавать меньше конфликтных ситуаций и спорных моментов на поле. Справедливая игра – это то, чего заслуживают команды, и, возможно, можно было бы привыкнуть к подобным разрывам во времени игры, но, к сожалению, даже такая система не работает на все 100%. При просмотре повторов всегда остается шанс того, что судья неправильно разберется в ситуации, потому что не всегда камеры находятся там, где совершается нарушение. Интересно то, что без ошибок не было бы истории футбола. Всем известна «рука Бога» Диего Марадоны, когда он забил мяч в ворота сборной Англии на Чемпионате Мира 1986 г. в Мексике. Судья не зафиксировал нарушение правил со стороны аргентинца и засчитал гол, как будто он был забит головой. Или вспомним случай, произошедший на Чемпионате Мира 1966 г. в Англии. В финале турнира встретились сборные Англии и ФРГ. И в спорном моменте, когда было непонятно, залетел мяч в ворота ФРГ или нет, линейный судья определил, что гол был, и сборная Англии победила. Интересно, что немецкие болельщики до сих пор считают, что Т.Бахрамов ошибся и подыграл англичанам. В целом, технические новинки, используемые в футболе, уменьшают уровень драмы на поле. Подобные примеры показывают, что в ошибках судей есть тоже своего рода драматизм, который никто не может контролировать. Интрига не только самого матча, но и работы рефери.

Тот организованный хаос, который создается в пространстве футбольной игры, существует благодаря футболистам и замыслу тренера. Главной задачей команды является контроль хода игры, вне зависимости от того, в какой футбол они играют – в атакующий или оборонительный. Драма сохраняется до финального свистка, потому что всегда интригой является то, как будут действовать игроки. Как говорил французский философ Жан Поль Сартр, в футболе все усложняется присутствием соперника. В футболе много можно было бы забить голов, если бы не мешали ноги других футболистов. В этой игре участвуют для того, чтобы получать от нее удовольствие. Поэтому простое «хождение» по полю не приносит никакого удовлетворения. На поле футболисты творят историю. И творят ее командами. Болельщики переживают из-за того, что игроки не могут соединиться в единую команду, в

слаженный механизм. Футбол – это умение взаимодействовать 11 игроков, каждый из которых выполняет ту задачу, которую ему поставил тренер. Каждая из футбольных тактических схем способна поразить зрителей, так как исполняется она по-разному. Каждая команда, а точнее тренер, выбирает тот стиль, который ей больше подходит в зависимости от обстоятельств. Схема 3-2-5 (или как ее называли дубль-вэ»), когда она только появилась, заинтересовала болельщиков новыми вариациями в атаке, так как она давала большую свободу нападающим. Бразильская схема (4-2-4) показала зрителям увлекательный футбол в исполнении этой сборной в 1958 г., потому что данная тактика всегда рискованна – когда идет высокий прессинг со стороны одной команды, всегда есть шанс того, что она может пропустить контратаку и проиграть. Бразильцы, имевшие высокий уровень мастерства, показали, что означает настоящий атакующий футбол, ведь в составе того периода у них были гении атаки – Гарринча и Пеле. Одна из самых используемых схем в современном футболе 4-3-3 популярна потому, что потенциально атакующий футбол всегда хранит в себе большую интригу, чем обороняющийся. Данная схема применялась и в тотальном голландском футболе. Р.Михелс смог освободить игроков от их прямых задач и увеличить гибкость каждой позиции. Феномен «тотального футбола» удивил болельщиков своей вариативностью, так как данная схема позволила футболистам менять позиции в зависимости от конкретного момента на поле. В стороне всегда держалась итальянская тактика «катеначчо», которая относится к оборонительному стилю. Интересно, что даже глухая оборона с контратаками приносит свои плоды. Очень часто интригой было то, как итальянская команда сможет победить в матче, особенно если соперник использует тактику тотального футбола.

Благодаря многообразию команд болельщики, которые приходят на стадион или смотрят телетрансляции, никогда не знают, как закончится матч. Слишком много факторов влияет на результат. В футболе, как и в любом виде спорта, есть те, кого результат устраивает, и те, кого он не устраивает. Даже ничья для одной команды праздник, для другой – трагедия. Болельщики до финального свистка не могут точно знать, чем закончится матч. Ведь даже последние несколько минут могут кардинально изменить счет на табло.

Как отмечает Х.У. Гумбрехт, «игры вроде европейского футбола с их меньшей степенью контроля за мячом содержат в себе меньше предсказуемости и в большей мере зависят от интуиции и инициативы отдельных игроков» [1, с.126]. На поле футболист играет так, чтобы выполнять основные установки на игру. Но даже в действиях игроков имеется элемент драмы. Драматизма прибавляют даже футбольные трюки: удар через голову является ярким техническим элементом, который хотел бы выполнить каждый футболист, чтобы сорвать аплодисменты всего стадиона. Но драма как раз заключается в том, что всегда есть шанс того, что трюк не удастся, и игрок упустит мяч при плохом раскладе или просто будет выглядеть комично. Всегда существует элемент везения, который древние греки называли бы судьбой. Но чаще о везении или невезении говорят проигравшие. С.Кричли писал: «Футбол – это театр дифференциации идентичности, который разыгрывается игроками и фанатами, исполняющими свою драму под надзором сил судьбы, это роковая драма, которой мы добровольно подчиняемся во время игры» [3, с.77].

Совершая то или иное технико-тактическое действие, игрок всегда делает выбор, то есть находится в состоянии решения проблемы потенциального совершения ошибки, выберет он правильный вариант или нет. Если он выберет неправильный вариант, то другие игроки не смогут выполнить свои действия, которые приведут к положительному результату, и матрица рассыплется. Именно поэтому часто возникает противоречие между командой и индивидуальными действиями футболистов. Многие тренеры говорят, что команда лучших – это не лучшая команда, и что футбол – это не просто сумма футболистов. И не их зарплата. К примеру, Й. Кройф всегда акцентировал внимание на том, что не деньги играют в футбол, а люди. Действия футболистов должны быть подчинены команде. А команда должна давать возможность раскрывать индивидуальное мастерство. Шведский футболист З. Ибрагимович

не был бы самим собой, если бы не понимал структуру команд, в которых он играл и играет сейчас.

Особое место среди футбольных матчей занимают дерби. Это такие футбольные противостояния, в которых сталкиваются исторические соперники из одного города или региона. К примеру, игры между национальными сборными Аргентины и Бразилии окутывает драматизм не только самого футбола, но и в целом государств, точнее противников в Южной Америке. Проигрыш одной из команд расценивается как трагедия национального масштаба. На уровне национальных лиг дерби проходят еще более угнетающе. Матчи «Милан»-«Интер» в Италии, «Селтик»-«Рейнджерс» и «Манчестер Сити»-«Манчестер Юнайтед» в Великобритании, «Реал Мадрид»-«Атлетико Мадрид» (а противостояние Реала с клубом «Барселона» получило специальное название – Эль-Классико, так как эти клубы из разных городов, но по уровню борьбы оно соответствует дерби) в Испании похожи на войны. В России тоже существуют дерби, прежде всего в Москве. Но одними из главных футбольных событий национальной лиги являются матчи ФК «Зенит» против ФК «Спартак», которые окрестили как «дерби двух столиц». Интрига таких матчей может побороться с кинопремией «Оскар».

Кроме отдельных матчей болельщики всего мира всегда с нетерпением ждут главное событие в мире футбола – Чемпионат Мира. И всегда это спортивное событие сопряжено с грустью. Зритель как будто вовлечен в игры и переживает их в своем воображении, а если любимая команда не прошла дальше по турниру, воспринимает как личную трагедию, в которой обвиняет судей, плохие погодные условия. Хуже всего, когда болельщик отказывается верить в то, что действительно его команда была не так хороша, чтобы выиграть. Не зря это мероприятие можно сравнить с болезнью. Футбольная лихорадка увлекает людей в постоянное ожидание финальной развязки. Интересно то, что в действительности данное мероприятие не повлияет радикальным образом на жизнь отдельно взятого поклонника футбола (кроме подаренных играми эмоций и переживаний), но вместе с тем оно подарит воспоминания об удивительных моментах, связанных с просмотром матчей. С момента розыгрыша мест на Чемпионат Мира по отборочным играм до последнего матча болельщики живут в ожидании чуда. К примеру, вера в сборную России по футболу похожа на веру в Деда Мороза. Все знают, что его не существует, но все отчаянно хотят верить в чудеса. И если поддерживать сборную с трибун, подбадривать ее, то тем самым ей действительно можно помочь, и тогда болельщики смогут с гордостью сказать, что они стали частью успеха нашей команды. А ведь действительно, и такие чудеса случались. Может произойти такое, что на последней компенсированной минуте сказка станет явью. Надежда умирает только тогда, когда звучит финальный свисток. Как и любая футбольная игра, матчи Чемпионата Мира – это взаимодействие закономерностей и случайностей, которые переплетаются между собой, создавая непредсказуемую матрицу. Но это сплетение достаточно эфемерно. Оно не повторится в точности так, как уже произошло. В подобной «ускользающей» красоте момента футбольного матча заключается трагедия для болельщиков: подобные картины остаются только в памяти.

Кто не может увидеть драматизм в футбольной игре? Тот, кто не успевает за ней. Необходимо осознать, что суть футбола – это сами матчи, а не околоспортивная атрибутика, церемонии и ритуалы. Те люди, которые не знают и не понимают футбол, не почувствуют силу этой игры [4]. У зрителей должно быть желание «по-настоящему» смотреть футбол. Сам же футбол должен сохранить свою миссию: создавать, распространять и сохранять те футбольные ценности, которые заложены в нем. Альберт Измайлов считает, что футбольные ценности – это «спортивные, нравственные и эстетические идеалы, нормы и образцы поведения, национальные традиции и обычаи, исторические топонимы, фольклор, футбольные художественные промыслы и ремесла, произведения культуры и искусства, результаты и методы научных исследований футбольной деятельности, имеющие историко-футбольную значимость здания и спортивные сооружения, предметы и технологии, уникальные в историко-

футбольном отношении территории и объекты» [2,с.350]. Это достаточно длинный список. На самом деле, футболу нужно сохранить способность доставлять болельщикам истинное удовольствие, чтобы после матча они уходили под впечатлением того, что смотрели прекрасную игру.

Список источников

1. Гумбрехт Х.У. Похвала красоте спорта / пер. с англ. В. Фещенко. М.: Новое лит. обозрение, 2009. 176 с.
2. Измайлов А.Ф. Футбол играет в человеке (деятели искусства о культуре футбола). СПб.: НППЛ «Родные просторы», 2017. 376 с.
3. Кричли С. О чем мы думаем, когда думаем о футболе/пер. с англ. В.А. Колосова. М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2018. 208 с.
4. Кротова Е.Е. Основные тенденции восприятия футбольного зрелища // Спорт. Человек. Здоровье. Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2021. С. 279-280.
5. Фоер Ф. Как футбол объясняет мир. Невероятная теория глобализации / пер. с англ. С.Сахацкого. М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 206. 272 с.

УДК 796.92.093.642

ЭКОНОМИКО-ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ И ПРОБЛЕМЫ В БИАТЛОНЕ

Кротова Наталья Юрьевна – ст. преп. каф. права и гражданской безопасности¹;

Суровцева Ольга Николаевна – ст. преп. каф. права и гражданской безопасности²;

Петрушин Александр Владимирович – ст. преп. каф. теории и методики лыжных видов спорта³

^{1, 2, 3} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье изучаются правовые и экономические проблемы российской системы подготовки биатлонистов, а также влияние государственной политики на подготовку профессиональных спортсменов.

Ключевые слова: биатлон, подготовка профессиональных биатлонистов, подготовка кадров, финансирование, союз биатлонистов.

Биатлон является очень востребованным видом спорта, им занимаются как молодое, так и взрослое поколения. Ведь лыжная гонка в сочетании со стрельбой демонстрирует множество различных показателей, а также является зрелищной для наблюдателей. Однако в биатлоне, как и в другом любом виде спорта, встречаются проблемы. Спортивные результаты спортсменов высокого класса, а именно показатели биатлонистов на Мировой арене, демонстрируют должный уровень подготовки, как самих спортсменов, так и тренерского состава членов сборной Российской Федерации.

На сегодняшний день Российский биатлон занимает не стабильное положение. Одни из главных факторов и отрицательных причин затрагивают различные сферы деятельности, но основные из них определены ниже:

- сокращение числа людей, занимающихся лыжными видами спорта;
- отсутствие лыжного инвентаря и одежды российского производства;
- неудовлетворительное состояние спортивной медицины;

- неправильный подход тренерского штаба к системе тренировочного процесса.

Среди главных проблем следует отметить «Допинговый скандал», из-за которого Российские спортсмены остались без медалей Чемпионата мира в Пхёнчхане в 2009-м, на который взяли сборную Норвегии по биатлону, которая неоднократно выставляет спортсменов с заболеванием «Бронхиальная астма» и данным биатлонистам разрешено применять препараты из запрещённого списка, наверняка это уже какая-то, политическая вражда.

Главная причина всех бед российского биатлона – деньги. Пока скандал с IBU затягивается, лыжный спорт рушится. Биатлон – многопрофильный спорт, где задействованы не только физические умения, но и качество оборудования. Об этом часто говорят спортивные эксперты и СМИ. Однако нужно понимать разницу между умениями человека и оборудованием. Во многом в биатлоне решает умение спортсмена совместить оборудование с его навыками. Естественно, при отсутствии качественных лыж и патронов победить нельзя, но достичь результата можно только в сумме.

Биатлону не хватает профессионалов высокого уровня, причем во всех областях, начиная от шлифмашины и заканчивая тренерским штабом. В любом спорте рано или поздно наступит нехватка ресурсов, но в биатлоне дефицит длится долго. Особенно не хватает кадров. В таком случае есть два решения: увеличить количество привлеченных специалистов и изменить подход к работе с кадрами. Второе более актуально для российского биатлона, поскольку в зимний спорт постоянно приходят молодые и талантливые кадры. Что касается изменения подхода к специалистам, то им нужно дать больше возможностей для реализации. Руководство Союза биатлонистов России (СБР) не готово идти на уступки, если видит хотя бы малейший просчет.

В федеральном стандарте по биатлону, есть переводные нормативы для биатлонистов, переходящих в следующие тренировочные этапы и при зачислении в секцию по биатлону.

Можно согласиться, что данные переводные нормативы больше относятся к общей физической подготовке. С одной стороны, – это хорошо, ведь основной акцент в тренировочном процессе в группах начальной подготовки, должен быть направлен на всестороннее развитие: гибкость, ловкость и т.д., но при зачислении и переводе в группы на этап совершенствования спортивного мастерства в стандарте перечислены нормативы без стрельбы.

Для рассуждения, возьмем бег 100 метров с низкого старта. Данный норматив каким-то образом оценивает подготовленность биатлонистов. Если учесть то, что самая короткая дистанция в биатлоне, это «Супер-спринт», протяженность ее более 3 км., а самая распространенная дисциплина «Спринт», эта дистанция у юниорок и женщин равна 7.5 км., отсюда возникает вопрос каким образом норматив в беге на 100 метров оценивает подготовленность биатлонистов? В связи с вышеизложенным хочется сделать вывод, что спортсмен, судя логике, должен готовиться к бегу на 100 метров для того, чтобы его зачислили в группу следующего тренировочного этапа, вместо выполнения идентичных испытаний, или приравненных к соревновательным. При оценке высококвалифицированных биатлонистов играют роль ключевые старты сезона, а не переводные нормативы. На протяжении всей тренировочной деятельности в биатлоне, имеется очень важный документооборот, особенно это связано с мелкокалиберными биатлонными винтовками.

Затрагивая экономические вопросы в биатлоне, сразу можно столкнуться с нестабильным финансированием спортивных школ, спортивных команд. Финансовая составляющая во многом зависит от региона, где находится та или иная команда. Биатлон это, тот вид спорта, который нуждается в стабильной финансовой поддержке, ведь, прежде всего основным инвентарем являются патроны для биатлонных винтовок. Один спортсмен за тренировку в среднем использует одну пачку патронов, предположим в команде 10 человек, и в недельном микроцикле запланировано три комплексных (стрелковых) тренировки, в итоге на одну команду за одну неделю придется затратить тридцать пачек патронов. Так же в арсенале каждого биатлониста есть беговые лыжи, палки и ботинки и ложа для биатлонной винтовки.

Погодные условия не стабильны, у каждого профессионального биатлониста имеется не одна пара лыж. Лыжи подбираются в зависимости от погоды, структуры снега, так как на результат биатлониста, помимо стрельбы, так же влияет скорость его лыж, следовательно, должно еще быть множество лыжной смазки. Далее следует проблема многих регионов, это спортивные сборы потому как на первых Всероссийских стартах большое преимущество имеют те биатлонисты, которые раньше начали спортивную подготовку в данном зимнем сезоне.

Взять в пример город Санкт-Петербург, в котором зима бывает довольно разная, были года, когда снега совсем практически не было, спортсмены для демонстрации своих спортивных результатов, были вынуждены уезжать в другие снежные регионы для подготовки к основным спортивным соревнованиям по биатлону, опять же всё зависит от финансирования команды или спортивной школы. К большому сожалению не всегда спонсированы спортивные школы, для обеспечения спортивным инвентарем для подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных биатлонистов.

Общественной спортивной организации в России нелегко найти спонсоров. За допинговые разбирательства IBU выставил СБР штраф €700 000. Российская тема обсуждалась на конгрессе IBU и двух исполкомах организации – значит, СБР должен компенсировать затраты на их проведение. Там очень подробная калькуляция. Плюс расходы на юристов, дополнительные пробы и т.д. Долг СБР сейчас меньше €200 000, но допинг-история продолжается, так что сумма может вырасти. Мы предложим IBU вариант оплаты в рассрочку – из тех денег, что ежегодно должны получать от Международной федерации. Так, по итогам сезона 2018/19 нам полагалось €460 000, но эти средства были удержаны в счет допингового штрафа [1].

Строительство полноценного биатлонного комплекса – это долго (не меньше 5 лет) и дорого (от 200-500 млн рублей). Поэтому идет развитие инфраструктуры для пневматического биатлона. Для детей до 14 лет – это оптимальный вариант. Пневматические винтовки легче, дешевле и проще в использовании. Комплект из 40 мишенных установок, 20 рамок и 10 адаптированных для спорта винтовок МР-61 стоит около 500 000 рублей. Каждый квартал СБР отправляет необходимое оборудование в 5 спортивных школ [1].

Основную часть расходов на сборные берет на себя Минспорта – сборы и соревнования обходятся госбюджету примерно в \$1 млн плюс 69 млн рублей в год. Но СБР тоже много тратит на команду. Около 20 млн рублей уходит только на оплату специалистов сборной. Из субсидии Минспорта 8 млн рублей ушло на приобретение смазочных материалов для лыж. Кроме того, закупается огромное количество патронов для тренировок и соревнований (10-25 рублей за штуку), специальную экипировку, тест-полоски для измерения лактата – спортсмены меняют их по несколько раз за тренировку, поэтому их нужно очень много. Нанесение структур на 500 пар лыж стоит около \$10 000 – и это тоже оплачивает СБР» [1].

Государство в России играет большую роль в спорте. На это из федерального бюджета выделяются немалые деньги. Насколько хороший результат покажет спортсмен, зависит зарплата тренера. Соответственно, тренер и спортсмен замотивированы в необходимости скорейшего результата. Сам спортсмен за достижения от государства тоже получает бонусы. Вот только каким спортсмен будет лет в 25 никто не задумывается. Государству нужны победы сборной на международных соревнованиях, но само же негативно влияет на ДЮСШ, требуя от них результата. В юношеском и юниорских возрастах российские биатлонисты всегда показывают высокие результаты. Потом эти таланты куда-то исчезают.

Государство заинтересовано в высоких результатах, независимо от возраста спортсмена. Тренеры и спортсмены вынуждены находится под влиянием государства. Государство в этом плане не способно мыслить стратегически. Оно наносит огромный урон профессиональному спорту [2].

Список источников

1. Экономика главного телезрелища зимы: как зарабатывает и сколько тратит российский биатлон [Электронный ресурс]. URL: <https://www.forbes.ru/biznes/388467-ekonomika-glavnogo-telezrelishcha-zimy-kak-zarabatyvaet-i-skolko-tratit-rossiyskiy>(дата обращения: 06.02.2022).
2. Проблема российской системы подготовки биатлонистов [Электронный ресурс]. URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sport_live/1422361.html (дата обращения: 06.02.2022).

УДК 130.2

ГУМАНИТАРНЫЙ ОПЫТ КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ КАК БАЗОВАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА

*Кузнецова Вера Владимировна – канд. филос. наук, доц.,
проф. каф. социально гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеевца¹;
Предовская Мария Михайловна – канд. филос. наук, доц.
каф. социально гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеевца²
^{1,2}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
¹vkwladi77@gmail.com*

Аннотация. Целью данной статьи является анализ роли культурологии в формировании навыков культурного и межкультурного взаимодействия спортсменов и тренеров, задач культурологии, обеспечивающих глубокую познавательную активности будущих молодых специалистов и осмысление роли гуманитарного образования в повышении ценности процесса освоения культурологического знания. Гуманитарные дисциплины, обеспечивая воспроизведение и поддержание высокого общего уровня культуры в обществе, вместе с тем являются базовой составляющей профессионального образования, поскольку приобретаемые в данном аспекте знания, навыки и умения открывают возможность профессиональной реализации специалиста, а главное навыки саморазвития и профессионального роста. В этом и заключается их базовое предназначение, реализация которого требует должного места в структуре профессионального образования.

В статье использовались методы исследования: анализ литературы, исторический анализ.

Ключевые слова: гуманитарное знание, культура, культурология, межкультурное взаимодействие, профессиональное образование, спорт, физическая культура, ценности.

Несмотря на то, что культурология в качестве самостоятельной дисциплины возникает только во второй половине XX века, менее чем через полстолетия она приобретает значимое место в структуре гуманитарного знания. Такая позиция культурологии как в науке, так и в современном высшем образовании обусловлена назревшей потребностью не только осмыслить процессы и закономерности развития культуры как системы на уровне теоретического знания, но и понимать их связь с практической применимостью специалистами, чья профессиональная деятельность в той или иной мере связана с взаимодействием с другими людьми. Выявление и исследование структурных элементов культуры, их внутренних связей и взаимовлияния, осмысление закономерностей взаимодействия между различными областями гуманитарного знания, а также возможность структурировать уже накопленный в смежных областях гуманитарного знания материал с опорой на практические аспекты повседневных практик, позволяют представить культурологический и историко-

культурный материал как практически значимый в жизни человека, тем самым приближая научные знания к прагматическим потребностям обучающихся.

XX столетие – время стремительного возрастания активности и значимости межкультурных взаимодействий, что приводит к осмыслению ценности культурологического знания, не только как фундамента построения повседневных культурных практик, но и как основы для межкультурных коммуникаций. В связи с чем повышается престиж культурологии в сферах профессионального образования, которое предполагает международные контакты в качестве одного из неотъемлемых компонентов компетенции выпускников. Культурология как научная дисциплина даёт понимание процесса развития общечеловеческих ценностей в исторической ретроспективе, анализируя процессы динамики культуры, открывает возможность поднять уровень профессионального образования и осваивания как общекультурных ценностей, так и повседневных национальных культурных практик. Вместе с тем, следует отметить, тот факт, что значимость культурологии в сфере профессиональной подготовке спортсменов и тренеров, на наш взгляд, остается недооцененной. «И поэтому её место в системе гуманитарных дисциплин и в структуре профессиональной подготовки специалистов оказывается не соответствующим её реальной значимости. Вследствие чего в процессе изучения соответствующего курса, обучающийся не может получить всего возможного потенциала знаний и навыков» [4, с. 447].

Следует также обратить внимание на такую особенность современной культуры, как стремление к узкой профессиональной специализации. Данная тенденция приводит к снижению гуманитарного знания в целом, которое при этом не теряет своей функции становиться основой социализации и формирования социокультурной идентичности. Но подобный подход позволяет сокращать или ликвидировать в вузах курсы, не имеющие прямой и очевидной связи с профессиональной деятельностью обучающихся. Так уже был утрачен курс «Социологии», который формировал навыки анализа общественной динамики, необходимые для понимания и прогнозирования развития в том числе и спортивных практик, как части жизни социума. «Социология» представляла не просто полезную информацию, но методики социологических исследований, которые продолжают быть востребованным при проведении собственных научных исследований спортсменами и тренерами. Спортсмены, как люди, осуществляющие свою профессиональную деятельность в рамках социальных практик, призванные формировать и поддерживать нормы и стандарты общекультурных ценностей, должны получать необходимый теоретический и методологический инструментарий, который и заложен в блоке гуманитарных дисциплин.

«Культурология, в силу специфики своего объекта познания, позволяет студенту осмыслить процессы, характеризующие специфику современной культуры и культуры прошлого и осознать потребность и необходимость воспитания молодежи на примерах выдающихся достижений культурно-исторического архива, то есть необходимость поддержания культурного образца. Многие студенты нашего учебного заведения уже работают тренерами на старших курсах или, в перспективе собираются преподавать в школах и других учебных заведениях. Именно они становятся носителями культурного образца, тем самым воспитывая своих подопечных» [3, с.139].

Культурология часто воспринимается как область чисто теоретического гуманитарного знания, которое, прежде всего ориентировано на исследование процесса формирования сфер познания и как следствие этого – от практической применимости. Однако ей свойственна и практическая, прагматическая направленность на преобразование природной реальности в надприродную, культурную. Формы познания и способы выстраивания надприродной реальности, то есть культуры, являются общезначимыми в процессе культуротворчества, которое существует и на индивидуальном, личном уровне, осуществляясь в той или иной мере любым и каждым членом общества. Индивидуальное культуротворчество как сохранение, передача и возможность изменения культурных норм и ценностей, становится той основой, на которую опирается каждая конкретная современная культура,

поскольку таким образом обеспечивает как принятие своими участниками мировых общекультурных ценностей, так и возможность полноценного диалога и взаимопонимания для представителей, казалось бы, совершенно несхожих культурных парадигм.

Таким образом, для современного образованного человека освоение теории культуры открывает возможность через понимание достичь плодотворного взаимодействия, взаимобогащения, сотрудничества с представителями иных культур и культурных реалий, отличающихся от собственной культуры и норм социальных взаимодействий. Для спортсмена и тренера эти знания являются необходимостью, которая позволяет им не только совершенствовать собственный профессионализм, но и способствует как личностному, так и социокультурному развитию в профессиональной области, которая вписана в структуру самой культуры.

Спорт в его современном понимании, является продуктом и достижением индустриальной культуры. Такие его характеристики, как секулярность, равенство, специализация, рационализация, бюрократизация, количественный учёт, погоня за рекордами есть отражение и выражение состояния современной культуры. «Современная погоня за рекордами не состоялась бы, не будь современных количественных подсчётов. Но нельзя поставить какой-либо рекорд, если не пройти тренировок, которые требуют специализации и рационализации. Специализация и рационализация в свою очередь, подразумевают бюрократическую организацию, без которой не будет ни чемпионатов, ни правил соревнований, ни подтверждения рекордов... Специализация, рационализация и бюрократизация современного спорта подразумевают и равенство возможностей... И, наконец, само понятие измеримого числом достижения отвечает стандартам секулярной культуры, а не духовности. В которой возможно двигаться только в сторону сакрального» [2 с. 102-103] И культурология как теоретическая дисциплина структурирует понятийный аппарат будущего специалиста в области физической культуры и спорта, обосновывает понимание места спорта и физической культуры как значимых современных культурных практик в культуре. Обеспечивает не просто широкий кругозор, но позволяет понимать законы и закономерности динамики спорта как процесса, преломляющего в себе специфику и тенденции развития культуры, как единого процесса, описывает «... созерцание и превознесение атлетической красоты как воплощения высочайших ценностей культуры» [1, с. 20].

Одним из важнейших аспектов курса «Культурология» является осознание студентом в процессе обучения феномена культуры как единого процесса движения от хаоса к космосу. Хаос понимается, как нечто не познанное, не структурируемое и поэтому опасное пространство. В этом смысле, «неприрученная» природа опасна и даже губительна для человека. Космос – строй мира, порядок, который создаётся посредством созидания надприродной реальности. Процесс движения от Хаоса к Космосу имеет в своей основе общие корни и способы упорядочивания и структурирования, что обеспечивает создание единых культурных универсалий, формирующих общее культурное пространство. Изучение и понимание культурологических теорий позволяет принять и на практике эффективно реализовывать межкультурные, межнациональные профессиональные взаимодействия. С другой стороны, опора на историю культуры открывает возможность для ознакомления, усвоения и использования в профессиональной деятельности как навыков работы в рамках общего культурного пространства, так и обретение способности к анализу, выявлению особенного, специфического для данной культуры, что обеспечивает эффективный процесс профессионально-культурной коммуникации.

Культурология неслучайно появляется в XX веке как одна из наук позволяющей осуществлять интеграцию между все более отдаляющимися друг от друга гуманитарными дисциплинами, дающими знания о сути человека и специфике его жизни. Это курс, материал которого позволяет реализовать интегративную функцию, обеспечивающую единство гуманитарного знания, поскольку содержанием его является как теоретическое исследование культурного процесса, так и исследование конкретно-исторических культурных практик,

образа жизни и деятельности людей, в которых физическая активность вплетена сообразно ценностям и формам познания определённой культуры.

Список источников

1. Гумбрехт Х. У. Похвала красоте спорта. М.: Новое лит. обозрение, 2009. 176 с.
2. Гуттман А. От ритуала к рекорду. Природа современного спорта. М.Изд-во и-та Гайдара, 2016. 298 с.
3. Кузнецова В.В. Ценности культуры сквозь призму культурологического знания Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни : сб. науч. ст. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Санкт-Петербург, 23–25 мая 2019 г. СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019. 514 с.
4. Предовская М.М. Культурология в структуре профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта // Человек в мире физической культуры и спорта: проблемы и перспективы развития университетского образования в области физической культуры и спорта. СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019. 587 с.

УДК 796

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА

Мальцева Светлана Георгиевна – канд. филос. наук, доц., доц. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте¹;

Ермилова Виктория Валерьевна – канд. пед. наук, доц., зав. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте²;

Турянская Варвара Александровна – ассистент каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте³;

Гуревич Борис Давидович – магистрант⁴

^{1,2,3,4}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹v.ermilova@lesgaft.spb.ru, <http://orcid.org/0000-0003-1449-6265>

²s.malceva@lesgaft.spb.ru

³v.tyrianskaia@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В статье проанализировано состояние спортивно-событийного туризма в Российской Федерации. В ходе работы было выявлено влияние спортивно-массовых мероприятий различного уровня на туристскую и гостиничную индустрию. Выявлено значение спортивно-событийного туризма на развития сферы туризма и экономику Российской Федерации.

Ключевые слова: Спортивно-событийный туризм, туризм, инфраструктура, спортивные мега-события, спортивно-зрелищные мероприятия.

Событийный туризм – это направление туризма, в котором туристские поездки приурочены к каким-либо определенным мероприятиям. В различных странах и городах традиционно происходят события, которые представляют культурную, историческую и спортивную ценность, при этом не только для местных жителей, но и для других людей, в том числе и из других стран. Иногда происходит так, что туристский объект не имеет исторического события, которое было бы с ним связано. В таком случае подобное событие создается специально. А значит, имеет место создание и проведение кампании по повышению значимости туристского продукта, ориентированного на привлечение большого количества посе-

тителей и получение денежного потока от туристов, желающих посетить определенные места не только с целью осмотра достопримечательностей, но и принятия участия в совместном праздновании с местными жителями [1].

В настоящее время спортивно-событийный туризм уже вышел за рамки событийного туризма и сложилась отдельная индустрия спортивно-событийного туризма.

Спортивно-событийный туризм увеличивает свою долю в системе мирового туризма примерно на 1,5% ежегодно. Данный феномен связан с тем, что спорт играет все большую роль как в жизни людей, так и в жизни государства.

Сегодня спорт уже не просто соревновательная деятельность, а нечто большее. Спорт и его репрезентация через средства массовой информации активно влияет на общественное сознание, определяет социокультурные факторы, которые во многом формируют различные социальные установки. Соответственно, спорт является механизмом, который может как сплачивать социум, так и наоборот повышать уровень конфронтации между враждующими сторонами. Спортивные победы в мега-событиях служат отличным инструментом для повышения патриотизма в стране. Проведение спортивного мега-события – реальная возможность, показать государство с другого ракурса, открыться для всего мира по-новому и изменить мнение мировой общественности как о людях в стране, так и о государстве в целом. Спортивные мероприятия, как событие, часто повышают туристскую ценность того или иного центра, и дают толчок его развитию.

Понятие событийный туризм появилось в 80-е годы прошлого столетия в Европе. В те годы событийный туризм не являлся отдельным направлением в туризме, а был частью других направлений, таких как: приключенческий туризм, экологический туризм, гастрономический туризм и некоторых других. Но через какое-то время событийный туризм смог выделиться в отдельную отрасль туризма.

Событийный туризм имеет весьма глубокие корни. В основе многих современных фестивалей лежат исторические события, праздники, традиции. Гладиаторские бои, национальные праздники, народные гуляния, спортивные события (олимпийские игры в Древней Греции) способствовали к привлечению потоков населения соседних агломераций. Тем не менее это еще нельзя в полной мере назвать событийным туризмом, как мы его понимаем сейчас. Настоящий массовый событийный туризм начинает развиваться именно во второй половине XIX в., в связи с организацией и проведением Всемирных промышленных выставок и съездов.

Одной из важнейших вех в истории, которая и дала толчок для активного и быстрого развития событийного туризма стало возрождение бароном Пьером де Кубертенем Олимпийских игр на конгрессе в Сорбонне 1894 году. Первые Олимпийские игры, разумеется, были проведены в городе Афины. Первые Игры современности прошли с большим успехом. Несмотря на то, что участие в Играх принял всего 241 атлет (14 стран), Игры стали крупнейшим спортивным событием, прошедшим когда-либо со времён Древней Греции, а соответственно, привлекли и большое количество зрителей. Далее они проводились в таких городах, как Париж в 1900 году и в США штат Сент-Луис год 1904, самое начало XX века. Проводились они достаточно часто, с периодичностью раз в четыре года [4].

Повышенный интерес к спортивным мероприятиям, и социальная поддержка спорта в современных условиях закономерно становится необходимой частью жизни человечества. Все больше детей и взрослых, женщин и мужчин регулярно занимаются спортом, а мотивация к занятиям физической культурой и спортом как можно большей части населения, как женской, так и мужской, является приоритетной задачей государства, которую оно само признает. И тем самым, всё более широко развивается туризм с целью посещения различных спортивных соревнований, а также участия в спортивных зрелищах. Помимо этого, не стоит забывать о разного рода конгрессах и семинарах по спортивному менеджменту и различным другим направлениям, которые тоже являются частью индустрии спортивно-событийного туризма.

Спортивно-событийный туризм привлекателен для туристов в первую очередь тем, что путешественник максимально вовлечен в процесс, становится живым свидетелем грандиозных событий в мире спорта на любом уровне, участвует в них наравне с местными жителями и, безусловно, неповторимость спортивных мероприятий придает определенный статус тем, кто их посещает. Однако, мероприятия спортивно-событийного туризма имеют также и большое экономическое значение. В период их проведения активизируется деятельность всех объектов туристской индустрии, развивается наиболее динамичный и активный элемент производительных сил города/региона/страны и потому способствует повышению ресурсного потенциала места проведения мероприятия (туристской дестинации) в целом. Все эти функции тесно взаимосвязаны, дополняют и сопутствуют друг другу, позволяя осуществлять современный подход к туризму как к программному обслуживанию, при котором, как правило, потребительский спрос значительно превышает предложение [2].

Перечень международных спортивных событий разнообразен и представляет широкий выбор для любителей различных видов спорта. По популярности, традиционно, первое место им занимает футбол. Успешное проведение чемпионата по футболу крупного уровня (Чемпионат мира, Европы и т.д.) напрямую способствует не столько экономическому развитию государства-организатора, сколько повышению имиджа и привлекательности за рубежом, а из этого уже исходит и экономический рост и улучшение туристской инфраструктуры и т.д. Например, чемпионат мира по футболу 2010 в ЮАР способствовал привлечению в страну более чем 300 тысяч туристов. 53 миллиона долларов было потрачено туристами за время нахождения в ЮАР, а 59% посетивших страну приехали впервые. Большой наплыв туристов дал толчок для развития гостиничного бизнеса страны.

Что касается нашей страны, в целом и Санкт-Петербурга, в частности, то только за последние 5 лет в Санкт-Петербурге прошло (пройдет) четыре самых крупных и значимых футбольных турнира:

- Кубок конфедераций 2017;
- Чемпионат мира по футболу 2018;
- Чемпионат Европы по футболу 2020;
- Финал Лиги чемпионов 2022.

Однако опыт предыдущих стран – организаторов как Чемпионата мира по футболу, так и Европы, показывает, что мега-событие подобного типа не всегда является гарантом роста туристского потока. В настоящее время футбольный матч – это не только игра, которая длится 90 минут, но огромная индустрия. Футбол традиционно является одним из самых популярных видов спорта, и он уже давно вышел за рамки простого спортивного увлечения. Из-за большой конкуренции, организаторы проводят дополнительные события к матчу, разрабатывают специальные товары с символикой мероприятия, пытаются создать максимально комфортные условия для пребывания и улучшают инфраструктуру стадионов и прилегающих к ним территорий.

За последнее время наблюдается динамика, которая показывает, что событийный туризм занимает лидирующие позиции. Например, по данным специализированного портала о специфике гостиничной индустрии и туристского бизнеса Welcome Times, летом 2020го года, когда из-за пандемии многие мероприятия были отменены, спрос на Санкт-Петербург начал восстанавливаться только с середины июля, поэтому по итогам лета общий туристский поток в город на Неве сократился на 40% в сравнении с летними показателями 2019 года. Количество бронирований в Москве снизилось вдвое: сказались долгие ограничения, отсутствие транзитных туристов и бизнес-поездки. В Казани зафиксировано двукратное падение: без массовых, событийных мероприятий город оказался не так интересен туристам [2].

Как мы видим, роль событийного туризма очень велика в туристской индустрии. Несмотря на то, что на данную отрасль пандемия оказала особенно серьезное влияние, ведь и по сей день массовые мероприятия подвергаются различным ограничениям, эксперты оцени-

вают именно этот вид туризма, как самый многообещающий, поскольку с каждым годом процентная доля событийного туризма повышается по сравнению с остальными.

Что интересно, в России, по сравнению с Европейскими странами, событийный туризм только начал развиваться, но уже практически в каждом регионе проводились те или иные фестивали, форумы, концерты, выставки, конференции и т.д. Россия заинтересована в привлечении туристского потока на своей территории, поэтому будет стараться делать всё возможное для воплощения подобных проектов в реальность и, разумеется, проведение таких мега-событий, как, например, финал Лиги чемпионов не может не сказаться на положительной динамике развития данной отрасли.

При этом важно отметить, что рост популярности спортивно-событийного туризма на данный момент связан не только с любовью к определенному виду спорта, но также и с предпочтением многих людей сочетать сразу несколько видов отдыха в рамках одного тура. Посещение спортивного мероприятия помогает туристу разнообразить свой отдых, посетить матч своего любимого клуба или понаблюдать за выступлением конкретного спортсмена.

Турист сегодня стал включать определённое событие, как один из факторов выбора региона, который он хочет посетить для проведения отпуска. Благодаря изменению инфраструктуры, можно привлекать в эту отрасль не только истинных болельщиков, но и туристов, которые находятся в поисках новых эмоций и ощущений, ведь на данный момент спортивные мега-события и мундиали представляют собой поистине общекультурные явления, которые давно вышли за рамки простого фанатского движения. Соответственно, для важно понимать и знать особенности инфраструктуры, того или иного спортивного объекта, клуба или организации для того чтобы представить его лучшие качества, изменяющие его позиции как туристского центра. И таким образом, появляется большая вероятность опосредованного влияния туризма на популярность и посещаемость различных мероприятий. Туризм может влиять на количество зрителей на событии [3].

Это может происходить по некоторым причинам, которые влияют на спрос продукта:

1. Выбор спортивного ивента. Сегодня активно пропагандируется и развивается такое явление, как массовый спорт. Наряду с туризмом, он является мощным средством для решения многих социально-экономических проблем, связанных с организацией рационального досуга и активного отдыха людей и именно на нем, на наш взгляд, стоит заострить внимание при разработке спортивно-событийных туров. Примером такого ивента может служить марафон «Белые ночи», который ежегодно проводится в Санкт-Петербурге на протяжении более 30 лет.

2. Красота события. Помимо хорошей организации, мероприятия должно быть зрелищным и интересным. Турист, в отличие от болельщика, не готов идти на мероприятие ради самого мероприятия, он будет смотреть на упаковку товара, читать отзывы, смотреть фотоотчёты с прошлых мероприятий, просматривать ролики. Турист идёт на матч, чтобы получить новые эмоции, почувствовать энергию стадиона, игроков, болельщиков, соответственно, эстетическая составляющая тоже важна.

3. Инфраструктура. Для туриста нужно организовать доступный трансфер, чтобы он смог с комфортом добраться от отеля до стадиона. Стадион должен быть обустроен по всем современным стандартам, чтобы зритель, который оказался там в первый раз, не испытывал дискомфорта. На сегодняшний день существует глобальная классификация мест для зрителей: Создаются прекрасные условия для похода людей с ограниченными возможностями. Существуют специальные предложения, которые облегчают поход на стадион. Клубы помогают с трансфером на стадион, а также с сопровождающими людьми, которые помогут в любой ситуации на стадионе [5]. Такую работу мы можем наблюдать и у волонтерского центра футбольного клуба Zenit, Санкт-Петербург. Современные стадионы оборудуются комнатами для детей, чтобы поход с детьми был возможен и детские потребности не мешали зрителю насладиться игрой. Стадионы предоставляют особенный сектор, в котором детский билет идет по специальной цене, и возможен поход только для публики с детьми.

С каждым годом увеличивается численность секторов, которые предоставлены для студентов и школьников. Именно туризм данной категории людей является массовым, так как обычно они путешествуют группой. Это дает шанс охватить большое количество людей.

Для появления туриста на трибуне, необходимо создать условия комфорта, благодаря которым он выберет спортивное состязание, а не дополнительную экскурсию по городу.

Таким образом, формирование турпродукта представляет собой достаточно сложный многоступенчатый процесс, требующий комплексного, системного анализа и осуществляемый при выполнении ряда условий:

1. Проведения маркетингового исследования рынка для определения потенциального спроса на различные виды турпродукта.
2. Определения видов, форм и элементов турпродукта, периодичности его предоставления.
3. Анализа реальных затрат на разработку и реализацию предлагаемого к продаже тура.
4. Оценки экономической эффективности и целесообразности разработки турпродукта на основе его предполагаемых доходах и расходах.

Список источников

1. Булганина С.В., Лопаткина Н.С. Событийный туризм: история и перспективы развития // Интернет-журнал «Науковедение». 2015. №3. С. 6-7.
2. Итоги летнего туристического сезона 2020 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://welcometimes.ru/opinions/itogi-letnego-turisticheskogo-sezona-2020> (дата обращения: 31.01.2022).
3. Влияние развития спортивно-событийного туризма на создание и использование гостиничной инфраструктуры региона/ О.С. Крайнова, Ю.Р. Крючкова, Т.Е. Лебедева, О.А. Суханова// Экономика и предпринимательство. 2015. №10-1. С. 269-272.
4. Кузнецова З.М., Симаков Ю.П. Возрождение Олимпийской традиции // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009. №1. С. 15-42.
5. Фрайд Д. Управление спортивными сооружениями // М.: Олимпийская литература, 2012. 304 с.

УДК 796.853.23

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ РОССИЙСКОГО ДЕТСКОГО ДЗЮДО И ВОЗМОЖНЫЕ АВТОРСКИЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Михайлова Дарья Александровна – канд. пед. наук, доц. каф. права и гражданской безопасности, доц. каф. теории и методики физической культуры, НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, d-samuray@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5835-7585>, <https://publons.com/researcher/3218260/darya-mikhaylova/>, ААЕ-6365-2019

Аннотация. В статье рассматривается авторский подход к совершенствованию современных условий занятий дзюдо «в шаговой доступности» для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Актуализированы организационно-правовые проблемы российского детского дзюдо и предложены авторские варианты их решения. В работе приводятся синтезированные данные, являющиеся результатом многолетнего исследования, в ходе которого на его разных этапах для решения частных задач исследования применялись такие методы

исследования, как сравнительный метод, лонгитюдинальный метод, включённое педагогическое наблюдение, протоколирование, фотографирование, видеосъёмка, метод контрольных испытаний, формирующий естественный закрытый последовательный педагогический эксперимент (по схеме единственного различия), кейс-стади, метод проверки статистических гипотез, частотный анализ, генетический метод, теоретическое моделирование.

Ключевые слова: дети дошкольного и младшего школьного возраста, российское дзюдо, организационно-правовые проблемы.

Введение. Согласно документу «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» [1], занятия физической активностью, массовым спортом по всем видам спорта должны быть обеспечены «в шаговой доступности» для всех возрастно-половых групп населения. Решение этого вопроса особенно актуально для детско-юношеского спорта и олимпийских видов спорта, где массовый спорт, безусловно, рассматривается как резерв спорта высших достижений. Рассмотрим нюансы и проблемы, связанные с данным вопросом в российском детском дзюдо.

Спектр организационно-правовых проблем в российском детском дзюдо и их возможных решений

1. *Проблема необходимости государственного финансирования занятий дзюдо для российских детей дошкольного возраста.* Мировой лидер в дзюдо – Япония – проводит подготовку дзюдоистов от трёх до двенадцати лет в смешанных группах. Иными словами, речь идёт о подготовке детей дошкольного возраста совместно с детьми, посещающими начальную школу (в начальной школе в Японии учатся шесть лет). Этот этап подготовки у японцев является важным в связи с тем, что именно в эти годы осваивается учебный материал учебных квалификационных степеней. Вместе с тем, этот возраст предполагает актуализацию и формирование у детей познавательных потребностей, душевных переживаний, личностных черт, духовных ценностей и социальных навыков. В этом возрасте важно создавать условия для целенаправленного развития творческих способностей в разных форматах деятельности, прежде всего, в тех видах деятельности, в которых взрослые ожидают успехи детей, то есть важно актуализировать формирование специальных творческих способностей. Успешность в дзюдо как ситуативном виде спорта, безусловно, определяется навыками применения специальных творческих способностей – способности к адекватному и неожиданному для партнёра реагированию на ситуацию «здесь и сейчас», способности предвосхищать действия партнёра, способности к неожиданному комбинированию технических приёмов, способности к новым интеллектуальным решениям ситуации «здесь и сейчас», способности к применению новых деталей техники при выполнении технических приёмов, способности изменять направления выполнения технических приёмов, способности выполнять технические приёмы с дополнительными (маскирующими) деталями техники, способности выполнять технические приёмы, исключая некоторые детали техники, создавая для партнёра дополнительные неожиданные ситуации. Все творческие способности контролируются деятельностью правого полушария головного мозга человека, эти способности преимущественно наследуются, то есть целенаправленно формировать их в педагогическом процессе достаточно сложно, возможно, скорее создавать условия для актуализации того, что «дано природой». В этой связи так важно воспользоваться сенситивным периодом развития творческих способностей – дошкольным возрастом – периодом, когда ребёнок ещё преимущественно не знаком с шаблонами реакций. Вывод первый – будущим чемпионам в дзюдо важно начинать заниматься в дошкольном возрасте. Вывод второй – дзюдо можно рассматривать как систему / матрицу актуализации тех творческих способностей детей, которые они в дальнейшем смогут применять в различных сферах жизнедеятельности. Вывод третий – система занятий дзюдо с детьми дошкольного возраста – система естественного отбора одарённых дзюдоистов. В России сегодня занятия дзюдо для детей дошкольного возраста проводятся за счёт средств родителей детей. Таким образом, система работает не в полном объёме и с иными результатами –

дзюдо занимаются преимущественно те дети дошкольного возраста, чьи родители могут «им это позволить», отбор одарённых детей затруднён тем, что возможность их участия в занятиях определяется материальным статусом их родителей.

Авторский вариант решения. Необходимо государственное финансирование занятий дзюдо «в шаговой доступности» для детей дошкольного возраста, что должно привести к увеличению числа секций дзюдо, числа детей, занимающихся дзюдо, процента одарённых дзюдоистов от числа всех занимающихся дзюдоистов, к качественному улучшению состава спортивного резерва в дзюдо. Данный подход – форма массового развития российского дзюдо.

2. *Проблема отсутствия включённости образовательной и спортивной деятельности в состав лицензий физкультурно-оздоровительных комплексов и иных подобных объектов.* На примере Санкт-Петербурга, для создания возможности заниматься физической культурой «в шаговой доступности» для всех возрастно-половых групп населения были построены физкультурно-оздоровительные комплексы (23 объекта), однако, в лицензию, определяющую их деятельность не были внесены ни образовательная, ни спортивная деятельность. В этой связи нельзя не отметить, что все виды физической активности, в основу которых положены сложнокоординационные двигательные действия, не могут практиковаться вне образовательной деятельности, так как их последовательное освоение осуществляется через программу решения образовательных задач, то есть является образовательной деятельностью. Дзюдо, в свою очередь, является сложнокоординационным видом деятельности, освоение дзюдо – освоение сложнокоординационных технических приёмов, а, следовательно, невозможно практиковать занятия дзюдо вне образовательной деятельности. Относительно спортивной деятельности надо отметить, что практика видов физической активности, которые по своей сути являются видами спорта, безусловно, должна предполагать не только процесс, но и результат занятий, который должен определяться через соответствующую систему контроля, в том числе включающую систему массовых соревнований для соответствующих контингентов занимающегося населения. Иными словами, если организация заявляет, что готова оказывать полноценную услугу населению, то эта услуга, прежде всего, является образовательной, а не просто физкультурно-оздоровительной деятельностью, и, кроме того, должна сопровождаться систематически проводимыми данной организацией массовыми соревнованиями. В противном случае получается, что существует много физкультурных объектов, площади которых предназначены для обеспечения физкультурной активности населения, но в реальности сдаются в аренду спортивным школам (из чего следует, что у спортивных школ достаточных своих площадей нет), и только в оставшееся время возможно проведение соответствующих занятий, преимущество которых проводится опять же за счёт самокупаемости населения, хотя логичнее было бы для массового оздоровления населения создавать условия для бесплатных занятий для всех возрастно-половых групп по всем видам физической активности.

Авторские варианты решения. Разрешать открывать спортивные школы только при наличии достаточных своих площадей для осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Включать в лицензии, разрешающие деятельность физкультурно-оздоровительных комплексов и иных подобных объектов, образовательную и спортивную деятельности как компоненты создания условий для физкультурно-оздоровительной деятельности. Обеспечить государственное финансирование занятий «в шаговой доступности» для всех возрастно-половых групп населения по всем видам физической активности (по дзюдо, в том числе).

3. *Проблема коррекции примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (мужчины и женщины) в соответствии со всеми этапами спортивной подготовки.* С позиций двенадцатилетнего авторского педагогического опыта, очевидно, что программа спортивно-оздоровительного этапа должна включать освоение как минимум в течение двух лет базовых двигательных действий (технических приёмов) дзюдо (первый год обучения – этап начального разучивания, второй год обучения – этап углублённого разучи-

вания). К числу таких приёмов целесообразно отнести базовые и минимально опасные для выполнения приёмы дзюдо: основные самостраховки (укэми; назад, в сторону, вперёд), основные осаемеми (кэса-гатамэ, ёко-сихо-гатамэ, татэ-сихо-гатамэ, ками-сихо-гатамэ), приёмы о-госи (освоение броска в движении партнёра вперёд; освоение умения отрывать партнёра от татами и удерживать его до сбрасывания), о-сото-отоси (освоение броска в движении партнёра назад), о-ути-гари (освоение броска в движении партнёра в сторону и по полукругу). В случае, когда ребёнок занимается дзюдо более двух лет и при этом моложе семи лет, начиная с третьего года обучения он переходит к третьему этапу обучения – этапу совершенствования умения выполнять рассматриваемые приёмы дзюдо. Однако примерная программа по дзюдо для детей дошкольного возраста (российская версия – рекомендации по занятию дзюдо с детьми дошкольного возраста) предполагает освоение только некоторых элементов некоторых приёмов дзюдо, то есть деталей техники. Такой подход является некорректным с позиций теории и методики физической культуры, так как обучение любому сложнокоординационному двигательному действию предполагает на первом этапе освоение ведущего звена и основы техники, а только после этого – уже на втором этапе обучения – последовательное освоение всех деталей техники. Кроме того, японский подход также предполагает освоение технических приёмов дзюдо, а не «игру в дзюдо». Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (мужчины и женщины) не включает никакой информации по спортивно-оздоровительному этапу в связи с тем, что федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» также не включает эту информацию (как и остальные федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта – в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [2], где в части 2 статьи 32 указано, что требования федеральных стандартов спортивной подготовки не распространяются на спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки). Однако, очевидно, что примерная программа должна учитывать требования к спортивной подготовке на всех её этапах, а не только на тех этапах, которые соотносятся с федеральным стандартом спортивной подготовки.

Авторские варианты решения. Включить в примерную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (мужчины и женщины) информацию о требованиях к спортивно-оздоровительному этапу спортивной подготовки (в том числе провести коррекцию содержания по другим этапам спортивной подготовки, где упоминается освоение приёмов дзюдо, соотносимых со спортивно-оздоровительным этапом). Освоение технических приёмов дзюдо должно осуществляться в соответствии с теоретическими положениями к обучению сложнокоординационным двигательным действиям, сформулированные Н. М. Моисеевым, представителем ленинградской школы теории и методики физической культуры, что, очевидно, должно учитываться, как в теории – при составлении любых нормативных документов, так и на практике – в учебно-тренировочном процессе.

4. *Проблема отсутствия системы городских соревнований для дзюдоистов, не имеющих спортивных разрядов,*

5. *Проблема невозможности выполнения требований для присвоения третьего юношеского разряда для дзюдоистов, тренирующихся вне крупных спортивных школ (в спортивных секциях «шаговой доступности»).* Несмотря на то, что в Санкт-Петербурге проводится много известных, с многолетней историей, турниров по дзюдо для спортсменов разных возрастных групп, нельзя утверждать, что перечень минимально необходимых спортивных турниров по дзюдо исчерпан. Так одной из проблем в этой связи является отсутствие городских турниров для дзюдоистов, не имеющих спортивных разрядов. Надо отметить, что с момента снижения нижней границы занятий начальной подготовкой в дзюдо с десяти до семи лет возникла следующая проблема: для детей от десяти лет требованием для участия в соревнованиях стал третий юношеский разряд, и дети, не имеющие разрядов к участию в соревнованиях не допускаются. При этом нет разработанной системы городских соревнований по дзюдо для детей от семи–восьми до десяти лет – то есть нет соревнований, участвуя в ко-

торых, можно было бы выполнить требования для присвоения третьего юношеского разряда. Нет соревнований для детей дошкольного возраста. И нет соревнований для детей от десяти до восемнадцати лет, не имеющих спортивных разрядов, пришедших в дзюдо после десяти лет и изъявляющих желание «влиться в семью дзюдо». Таким образом, продвигаться вперёд в современных условиях в дзюдо возможно только в том случае, если ребёнок тренируется в крупной СДЮШ / СДЮШОР по дзюдо (где работает несколько тренеров, тренируется несколько групп дзюдоистов, есть укомплектованные татами спортивные залы и организация проводит закрытые турниры для своих спортсменов). Однако такой подход противоречит демократическим основам российской действительности и требованиям «занятий шаговой доступности» вышеупомянутого документа «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» [1]. Вряд ли возможно всех желающих заниматься дзюдо прикрепить к одной – двум городским школам (тем более, если эти школы и так качественно работают и широко известны, то в этом нет необходимости). Вряд ли правильно такое искусственное «преуменьшение» спортивного резерва в дзюдо. Вряд ли правильно проведение только закрытых турниров в качестве «пропускного барьера» для перспективных занятий видом спорта. Более того, реальная спортивная конкуренция в рамках реализации олимпийских принципов Fair play как раз должна предполагать проведение открытых турниров, в ходе которых должны проявляться, как наиболее одарённые, так и наиболее подготовленные дзюдоисты. Если говорить о проведении районных турниров, то опять же было выявлено, что в части районов города таких турниров не проводится вообще, а там, где проводится, турнир, как правило, один. Каким образом, возможно выполнить требования для присвоения третьего юношеского разряда для большей части спортсменов в таком случае (одержать не менее шести побед над дзюдоистами своей весовой категории в течение календарного года), остаётся лишь удивляться и догадываться.

Авторские варианты решения. Организовать в рамках Санкт-Петербургской Лиги дзюдо «Аврора» проведение городских турниров (не менее трёх турниров для каждой категории за календарный год): для детей дошкольного возраста (для привлечения в дзюдо и приобщения к дзюдо, для закрепления желания заниматься дзюдо), для детей от семи лет, не имеющих спортивных разрядов, но занимающихся дзюдо и желающих «влиться в единую семью дзюдо», рассматриваемых как спортивный резерв в дзюдо. Обеспечить таким образом возможность любому дзюдоисту участвовать в системе соревнований по дзюдо, самореализовываться в дзюдо, строить спортивную карьеру исходя из собственных желаний, а не вопреки чужим амбициям. Исключить дискриминацию в российском детском дзюдо.

6. *Проблема отсутствия системы соревнований по дзюдо в ката-формате для детей, не имеющих ученических квалификационных степеней.* На сегодняшний день дзюдоисты, практикующие дзюдо в ката-формате могут участвовать в спортивных соревнованиях только при наличии 4 КЮ (оранжевого пояса). В этой связи возникает логичная последовательность рассуждений – для освоения дзюдо желателен освоение базовых приёмов (не менее двух лет), далее – минимально быстрое освоение учебного материала жёлтого и оранжевого поясов (5 КЮ и 4 КЮ) – ещё два года, что по сумме даёт не менее четырёх лет без участия в соревновательном формате. Такой подход для детей является довольно неоднозначным, так как дети, всё-таки в большей степени склонны оценивать смысл деятельности по результату, а не по процессу. Интеграция освоения базовых приёмов дзюдо и учебного материала 5 КЮ и 4 КЮ возможна, но при групповых тренировках, рассчитанных на детей разной двигательной одарённости, быстрее чем за три года освоение такой программы действий вряд ли возможно для достижения результатов высокого качества.

Авторский вариант решения. Организовать в рамках Санкт-Петербургской Лиги дзюдо «Аврора» проведение городских турниров по дзюдо в ката-формате (не менее двух турниров за календарный год) для детей от семи лет, имеющих любую ученическую квалификационную степень (от 6 КЮ; для каждого КЮ – по программе ученической квалификационной степени).

7. *Проблема обеспечения спортивных секций инвентарём (татами).* В связи с оперативно выявленной информацией (на примере Санкт-Петербурга) можно, к сожалению, утверждать, что не все районные отделения СДЮШ / СДЮШОР по дзюдо имеют специально оборудованные татами спортивные залы (это приводит к необходимости аренды помещений, проведению учебно-тренировочных занятий на гимнастических матах в общеобразовательных организациях, проведению объектовых соревнований на других спортивных объектах – в других районах города).

Авторские варианты решения. Обеспечить все районные отделения СДЮШ / СДЮШОР по дзюдо специально оборудованными татами спортивными залами. При необходимости обеспечения проведения занятий «в шаговой доступности» регистрировать имеющиеся секции дзюдо как структурные подразделения районных отделений СДЮШ / СДЮШОР по дзюдо (что обеспечит возможность занимающимся посещать уже привычные спортивные секции и комфортное включение всех занимающихся дзюдо в единый городской спортивный резерв по дзюдо).

Заключение. Выявлены семь наиболее острых организационно-правовых проблем в российском детском дзюдо, предложены возможные, преимущественно организационные, пути их нивелирования и решения. В основу положены государственные и административные механизмы решения проблем.

Список источников

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года // <https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B8%202030/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5,%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F.pdf>. (дата обращения: 05.02.2022).

2. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home#doc/LAW/380616/100001/0>. (дата обращения: 05.02.2022).

УДК 796.015.132

СОРЕВНОВАНИЯ ПО МНОГОБОРЬЮ КОМПЛЕКСА ГТО КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СССР В ПЕРИОД 1974-1982 ГГ.

Николаев Евгений Анатольевич – ст. преп. каф. физической культуры, Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия, enikolaev@sfu-kras.ru, <http://orcid.org/0000-0003-2967-3463>

Аннотация. В статье рассматривается роль соревнований по многоборью Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в развитии массовой физической культуры и спорта в СССР. По предложению Всесоюзного комитета физической культуры и спорта СССР (ВК ФК) совместно с Всесоюзным Ленинским коммунистическим союзом молодежи (ВЛКСМ) и газетой «Комсомольская правда» соревнования по многоборью комплекса ГТО были введены в 1974 г. и проводились на протяжении девяти лет. Соревнования имели большую популярность и проводились на призы газеты «Комсомольская правда». Это способствовало привлечению всех категорий граждан СССР к систематическим за-

нениям физической культурой и спортом, укреплению здоровья граждан, а так же способствовало развитию материальной базы в стране.

Ключевые слова. Физическая культура, комплекс ГТО, комитет по физической культуре и спорту, многоборье ГТО, соревнования, первенство СССР.

Во все времена приоритетной задачей государства была забота о его физическом и нравственном воспитании. Во времена Союза Советских Социалистических Республик (СССР) этим вопросам уделялось большое внимание. Приоритетными задачами государства была забота о сохранении и укреплении здоровья, а так же подготовка населения в воспроизводительному труду и защите Родины. Долгие годы Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» был программной и нормативной основой физического воспитания советских граждан. На протяжении 60-ти лет он являлся основой массового спорта в стране. С возрождение в 2014 году Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [13] становится актуальным обращение к опыту его советского предшественника. По мнению Н.В. Паршикова, С.И. Изаак стратегический прогноз развития физической культуры и массового спорта на период до 2030 года с учетом компонентов модели Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [10], позволит создать условия, обеспечивающие возможности для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получать доступ к развитой спортивной инфраструктуре [10]. Всё это делает актуальной тему развития современного комплекса ГТО.

Всесоюзный комплекс ГТО был введен в 1931 г. по инициативе ВЛКСМ и существовал 60 лет. Содержание и структура комплекса на протяжении всего периода существования много раз видоизменялась. Все эти изменения носили системный характер и были связаны с политической, социально-экономической обстановкой в стране и задачами, стоящими перед физкультурно-спортивного движения [5, 9]. В 1958 г. был утвержден новый вид спорта «Многоборье ГТО», который был включён во Всесоюзную спортивную классификацию. Следует сказать, что с введением в 1959 г. нового комплекса ГТО советский спорт получил и новые возможности достаточно быстрого выявления молодых талантов. Не секрет, что многие советские спортсмены высокого класса прошли через выполнение нормативов комплекса ГТО [6]. Один из разработчиков комплекса ГТО, видный ученый 1960-1970 гг. И.Т. Осипов отмечал особую ценность многоборий комплекса ГТО, говоря о том, что оно содержит разнообразные физические упражнения, а так же жизненно важные прикладные навыки [1].

Известно, что комплекс ГТО получил большую популярность после принятия в 1972 г. постановления ЦК КПСС и Совета Министров «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» [11]. В 1973 ЦК ВЛКСМ и комитет по ФК и С при Совете Министров СССР принимают решение о проведении в 1974 году первенства СССР по многоборью ГТО на призы газеты «Комсомольская правда» [3]. Эти соревнования стали традиционными и проводились ежегодно до 1982 года. Соревнования проводились по возрастным ступеням комплекса ГТО. Как правило они состояли из нескольких этапов. Отборочные состязаний проводились в низовых коллективах физической культуры в учебных классах, группах, цехах, отделах, подразделениях и т.п. Затем лучшие спортсмены выходили на районные, областные, краевые и республиканские соревнования, проводились соревнования федеральных округов РСФСР и финальный этап венчало первенство СССР. Первенство СССР проходило масштабно как правило в одной из столиц союзной республики СССР. Во всех финальных соревнованиях принимали участие команды союзных республик, от некоторых из них выставлялись по две и более команд, а от команды Российской Советской Федеративной Социалистической Республики (РСФСР) как правило участвовали сборные областей и краев, а также автономных советских социалистических республик (АССР). Первое Первенство СССР по многоборью ГТО проводилось в г. Сочи в 1974 г. и вызвало большой интерес у населения страны. Участниками финальных соревнований могли стать

только участники всех предварительных этапов соревнований, т.е. победители соревнований в коллективах физической культуры, районе или городе, области, крае или союзной республике. В первом первенстве СССР не допускались действующие мастера спорта СССР международного класса, а так же мастера спорта СССР, являющиеся стипендиатами сборных команд страны, в этом виделось стремление уравнивать шансы всех участников. В финале первенства оценивался результат не ниже чем, на серебряный значок комплекса ГТО, в каждом из видов многоборья. В противном случае, участник получал 0 очков и терял право стать победителем соревнований. В этом случае общая сумма его очков не засчитывалась команде. В программу финала входили четыре возрастные ступени: мальчики и девочки 14-15 лет (вторая ступень), бег 60м, прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча, плавание 50м, кроссдевички 300м., мальчики 500м. соответственно. В третьей ступени для юношей и девушек 16-18 лет были предусмотрены бег 100м, кросс 500 м. девушки и 1000 м. Юноши, стрельба из малокалиберной винтовки, плавание 50м, метание гранаты. Для мужчин и женщин 19-28 лет (первая группа четвертой ступени) бег 100м, кросс женщины 2000м., мужчины 3000м, плавание 50м, метание гранаты, стрельба из малокалиберной винтовки. Для мужчин 29-39 лет и женщин 29-34 года (вторая группа четвертой ступени) бег 100м, кросс женщины 1000м, мужчины 3000м, плавание 50м, метание гранаты, стрельба из малокалиберной винтовки. Первым 10-ти участникам, занявшим места в первой группе четвертой ступени, присваивалось звание мастер спорта СССР, при условии, что спортсмен наберет не менее 500 очков. В финальных соревнованиях приняли участие без малого 400 человек, представляющие 47 команд. В состав участников вошли МСМК – 1 чел., МС – 45 чел., КМС – 35 чел., 1 разряд – 145 чел. Открытие проходило в день рождения ВЛКСМ, это не удивительно, ведь именно комсомол прилагал большие усилия к этой работе.

О подлинной массовости этих соревнований говорят некоторые статистические данные. В 1975 г. в массовых стартах по многоборью ГТО участвовали – 37 млн. человек [1]. По данным газеты «Комсомольская правда» в 1976 году соревнованиях по многоборью ГТО приняли участие – 36 млн. человек [8], а уже в 1981 году в них приняли участие свыше 50 млн. советских физкультурников [7]. 1982 год был ознаменован 60-летием образования СССР и призывом «60-летию образования СССР – 60 ударных недель!». 36-я неделя была посвящена комплексу ГТО. Неделя ГТО прошла с 12 по 18 июля 1982 г. [4]. В эту неделю массовым выполнением нормативов ГТО был охвачена вся страна. Только в Белорусской ССР в массовых мероприятиях участвовало более 6 тыс. коллективов физической культуры. Следует отметить, что с введением соревнований по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда» и введению комплекса ГТО большое внимание стало уделяться строительству простейших спортивных сооружений: легкоатлетических площадок, лыжных баз, катков, стрелковых тиров, плавательных бассейнов открытого типа [2].

Таблица 1 – Первенство СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда»

<i>Название соревнований</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Год проведения</i>	<i>Победитель</i>
1. Первенство СССР по многоборью ГТО на призы газеты «Комсомольская правда»	г. Сочи	1974	г. Ленинград
2. Первенство СССР по многоборью ГТО на призы газеты «Комсомольская правда»	г. Баку	1975	Украинская ССР
3. Первенство СССР по многоборью ГТО на призы газеты «Комсомольская правда»	г. Ташкент	1976	РСФСР
4. Первенство СССР по многоборью ГТО на призы газеты «Комсомольская правда»	г. Тбилиси	1977	РСФСР

<i>Название соревнований</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Год проведения</i>	<i>Победитель</i>
5. Первенство СССР по многоборью ГТО на призы газеты «Комсомольская правда» посвящённое 60-летию Ленинского комсомола	г. Ереван	1978	РСФСР
6. Первенство СССР по многоборью ГТО на призы газеты «Комсомольская правда»	г. Алма-Ата	1979	РСФСР
7. Первенство СССР по многоборью ГТО на призы газеты «Комсомольская правда» посвященное московской Олимпиаде	г. Ростов на дону	1980	РСФСР
8. Первенство СССР по многоборью ГТО на призы газеты «Комсомольская правда» посвященное 50-ой годовщине комплекса ГТО	г. Кишинев	1981	РСФСР
9. Первенство СССР по многоборью ГТО на призы газеты «Комсомольская правда» посвященное 60-ой годовщине образования СССР	г. Ленинград	1982	г. Ленинград

К сожалению, с 1983 г. первенство СССР по многоборью ГТО отменили по решению ВК ФК. От части это произошло из-за стремления недобросовестных руководителей на местах показать высокие результаты, в социалистическом соревновании на лучшую организацию спортивно-массовой работы, но пойдя по легкому пути. Привлекая профессиональных спортсменов на соревнования, по факту не являющимися работниками предприятий и не проходивших должного предварительного отбора, подобные факты были установлены на соревнованиях в Ленинграде проходивших в 1982 г. По данным Г.С. Деметра, В.В. Горбунова первенство СССР по многоборью комплекса ГТО проводилось в период с 1974 по 1982 гг. и практически всегда победу в них одерживали спортсмены РСФСР таблица 1 [3].

Подводя итог можно говорить о том, что соревнования по многоборью комплекса ГТО на протяжении всего периода существования комплекса входили в его структуру. Велась большая работа по совершенствованию структуры и содержания соревнований по многоборьям ГТО, как правило они были летние и зимние. С возрождением современного комплекса ГТО, встаёт вопрос о введении в его содержания спортивной части, на наш взгляд она дополнит его структуру и комплекс будет по праву называться физкультурно-спортивным, по факту же он является физкультурным комплексом ограничиваясь лишь проверкой физической подготовленности населения России. Проводившиеся в последние годы фестивали комплекса ГТО хоть и вызывают интерес у населения страны, но не носят такого массового характера как в СССР. Возможно введение спортивной части комплекса ГТО и присвоение спортивных разрядов в соответствии со единой всероссийской спортивной классификацией, создадут новый импульс в развитии не только массового спорта, но и спорта высших достижений.

Список источников

1. Гильмутдинов Т.С. Разработка структуры и содержания спортивной части - основной фактор реализации внедрения в ВФСК ГТО и развития массового спорта среди студенческой молодежи в Российской Федерации / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров, Р.Т. Гильмутдинов // Вестник Марийского государственного университета. 2016. № 3 (23). С. 5-14.
2. ГТО на марше / [сост. В. А. Ивонин]. Москва : Физкультура и спорт, 1975. 299 с.

3. Деметр Г.С., Горбунов В.В. 70 лет советского спорта: люди, события, факты. М.: Физкультура и спорт, 1987. 239 с.
4. Леонов А.А. Семь шагов навстречу радости // Советский спорт. 1982. 16 июня. №137. С. 1.
5. Николаев Е.А. Анализ изменений нормативных требований в период действия Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» СССР / Е.А. Николаев, А.В. Сужко // Социально-экономический и гуманитарный журнал. 2021. № 2 (20). С. 64-73.
6. Никифоров И. И. Новый комплекс ГТО / И. И. Никифоров // Теория и практика физ. культуры. 1959. Т. 22, вып. 2. С. 81-86.
7. Новому комплексу ГТО – 10 лет // Советский спорт. 1982. 17 января. №14. С. 1.
8. От значка ГТО – к Олимпийской медали // Комсомольская правда. 1976. 13 октября. №241. С. 4.
9. Паршикова Н.В. Основные этапы совершенствования комплекса «Готов к труду и обороне» в Российской Федерации (1931- 2017 гг.) / Н.В. Паршикова, Т.Г. Фомиченко, Э.А. Зюрин // Вестник спортивной науки. 2017. № 4. С. 35-43.
10. Паршикова Н.В. Разработка стратегического прогноза развития физической культуры и массового спорта на период до 2030 года / Н.В. Паршикова, С.И. Изаак // Человеческий капитал. 2016. № 4 (88). С. 10-12.
11. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 17 января 1972 г. № 61 «О введении нового всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)» [электронный ресурс] // Гарант.ру : информационно-правовой портал. Электронный текст. дан. М., 2015. URL: //https://base.garant.ru/189834/ (дата обращения 18.10.2021).
12. Уваров В.А. Основные аспекты обоснования структуры и содержания спортивной части ВФСК ГТО / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов // Научно-методический журнал «Вестник спортивной истории». 2016. № 1 (3). С. 64-78.
13. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/#ixzz4Nhqx0QVG> (дата обращения: 21.06.2021).

УДК 316.752

ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ

*Оганян Каджик Мартиросович – д-р филос. наук, проф.,
проф. каф. социально-гуманитарных наук имени В.У. Агеевца¹;*

*Оганян Карина Каджиковна – д-р филос. наук,
доц., доц. каф. социально-гуманитарных наук имени В.У. Агеевца²
^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

¹koganyan53@mail.ru; <https://orcid.org/0000-001-7339-7190>

²karina_oganyan@mail.ru

Аннотация. В статье анализируются: понятие социального здоровья, здоровье как ценность, подходы и их исследование, механизмы их выявления. Проводится сравнительный анализ некоторых подходов к интерпретации понятия «Социальное здоровье», даются их краткие характеристики, источники. Выделяется здоровье как фактор человеческих ресурсов. Отдельное внимание уделено рассмотрению медико-социального, социологического, социально-философского, социально-демографического подходов.

Ключевые слова: здоровье, ценность, человеческий ресурс, качество жизни, общество.

Актуальность анализа социального здоровья обусловлена: индикаторным характером его показателей для оценки качества жизни и управления; решающим признанием характеристик статуса здоровья как ценности человека.

В результате исследования выделим некоторые подходы в интерпретации понятия «социальное здоровье» (таблица 1).

Таблица 1 – Подходы к интерпретации понятия «Социальное здоровье»

Подходы в интерпретации понятия	Краткая характеристика	Источники	Примечание
1. Социологический: Оптимальные, адекватные условия социальной среды, препятствующие возникновению социальной дезадаптации [6]	Определяет качественные характеристики социальной системы, социального организма	Организм, отождествляющий общество с организмом, его эффективное функционирование с здоровьем, общественную дисфункцию с нездоровьем.	К социальным болезням относят: алкоголизм, наркомания, безработица, бандитизм и преступность, бюрократизм и коррупция, невежество и самоубийство, ценностный вакуум. Объект исследования – общество.
2. Социально-демографический: социальное здоровье, социальные факторы, детерминирующие физическое здоровье населения [3]	Доступная качественная медицина, ведение здорового образа жизни являются гарантом обеспечения полноценного здоровья.	Ценность социального здоровья используется как синоним общественного здоровья.	Неэффективная социальная организация приводит к социальным болезням.
3. Патоцентрический	Определяет здоровье как отсутствие болезни.	«Опыт переживания здоровья дан нам не изначально, а опосредованно первичным опытом недомогания» [2]	Современные врачи научились лучше определять причины заболевания человека, чем его здоровье [7]
4. Медико-демографический Объект исследования – здоровье	Раскрывает характеристики общества, эффективность действия механизма демографического потенциала.	Социальное здоровье отражает общественные и индивидуальные характеристики социальной культуры.	Понятие «социальное здоровье» применяется как общественное здоровье
5. Биопсихосоциальный – реализуется человеком в своих функциях.	Социальное здоровье определяется как определяющее гармоничное развитие личности в структуре личности [1].	Выделяется в рамках рассмотрения здоровья человека как ценности, его включенности в общество, предрасположенность к инфекционным заболеваниям, продолжительность жизни.	Менее разработанный подход.
6. Медико-социальный определяет социальные параметры человека и системно применяет понятие «социального здоровья».	В результате применения системного подхода выделяются единые параметры здоровья в контексте взаимоотношения личности и общества.	Выделяются два подхода к здоровью как ценности: 1 – гармоничное взаимодействие личности с социальной средой по реализации его биопсихо-социальных потребностей. 2 – сохранение развития социальной среды.	Здоровье как ценность рассматривается как способность личности соответствовать общественным запросам и выполнения личностью социальных функций.

Вышеизложенные подходы раскрывают основные характеристики общества: эффективность функционирования его различных сфер, демографический потенциал, гуманистичность. Обобщение существующих в литературе подходов позволяет сделать выводы:

1. Здоровье как ценность отражает поведение людей, их деятельное отношение к миру, взаимодействие человека и общества.

2. Здоровье как ценностный ресурс нашло свое отражение в исследованиях, посвященных теории и практике человеческих ресурсов [4; 5].

3. Анализ социально-психологических параметров личности в контексте социального здоровья становится объектом нового исследования в двух тенденциях: - включение личности в социальную среду пост глобального общества; - влияние ценностей социального здоровья человека на его физическое и душевное благополучие как фактора успешности (индекс счастья).

Список источников

1. Оганян К.К. Анализ личности в истории российской социологии: история и современность. М.: ИНФРА-М, 2015. 351 с.
2. Ларионова И.С. Здоровье как социальная ценность: дис. док.филос. наук. М., 2004. 265 с.
3. Приступа Е.Н. Социально-педагогическая профилактика девиаций социального здоровья школьников: дис. доктора пед. наук. М., 2008.
4. Социальные инновации в управлении человеческими ресурсами: монография/под науч. ред. Я.А. Маргуляна. СПб.: изд-во СПбУТУиЭ, 2018. 398 с.
5. Социальные технологии в управлении человеческими ресурсами: монография/К.М. Оганян [и др.]; под ред. Оганяна К.М. СПб.: СПбГИЭУ, 2012. 459 с.
6. Троицкая С.И. Здоровье человека как социокультурный феномен (философско-антропологический аспект): дис. канд. филос. наук. СПб., 2004. 196 с.
7. Чикин С.Я., Царегорцев Г.И. Что такое здоровье? М.: Знание, 1976. 96 с.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРНО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕАЛИЯХ

Осиченко Елена Демьяновна – ст. преп. каф. физического воспитания¹;

Черняк Ольга Петровна – ст. преп. каф. физического воспитания²;

Титаренко Сергей Александрович – преп. каф. физического воспитания³

^{1, 2, 3} ГОУ ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького», Донецк, ДНР

Аннотация. Потребность современного общества в физически развитой молодежи приобретает стратегическое значение в сложных социально-экономических условиях. Таким образом, повышения значимости физической культуры среди студенческой молодежи, требует поиск педагогических условий, обеспечивающих эффективный процесс формирования культурно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. В данной работе рассмотрен педагогический эксперимент, который позволил выделить показатели физического, функционального, психоэмоционального развития и стрессоустойчивости, результаты которых позволили выделить необходимость поиска педагогических условий. В результате чего, были выделены педагогические условия, характеризующиеся своей высокой эффективностью в процессе формирования культурно-ценностного отношения к физической культуре.

Ключевые слова: культурно-ценностное отношение, студент, формирование, физическая культура.

Непрерывность развития социально-экономического пространства, увеличение интенсивности умственной и физической деятельности, повышающиеся требования в системе образования (объем, инновационность и т.д.) негативно влияют на общее состояние здоровья студенческой молодежи. В связи с этим, современном образовательном пространстве выделяется снижение физических и функциональных показателей студенческой молодежи, происходит увеличение хронических заболеваний, отсутствует потребность к систематическим занятиям физической культурой, что характеризуется низким уровнем сформированности культурно-ценностного отношения к физической культуре.

На основании этого стратегическая задача государственной политики направлена на развитие физической культуры и спорта в образовательной системе, обеспечивая формирование комплексных мер воздействия на личность студентов, создавая благоприятные условия укрепления здоровья и обогащения знаниями в формирующемся здоровом образе жизни. Поэтому данная проблематика остается актуальной на протяжении многих лет, так как меры воздействия на личность студенческой молодежи в современных образовательных условиях требует постоянной корректировки, и поиска эффективного инструментария формирования культурно-ценностных ориентиров в системе высшего учебного заведения.

Таким образом, необходимо отметить, что сохранение здоровья студенческой молодежи несет в себе ряд причин, не позволяющих эффективно решать поставленные задачи в процессе воспитательно-образовательной деятельности. На основании этого следует выделить несколько ключевых аспектов низкого уровня сформированности культурно-ценностного отношения к физической культуре: минимальный уровень воздействия на личность через информационные ресурсы, недостаток теоретико-практических знаний в области сохранения и укрепления здоровья, низкие показатели сформированности значимости здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Современные реалии рассматривают физическую культуру как совокупность значимых духовных и материальных ценностей общества. Формирование культурно-ценностного отношения к физической культуре является важным направлением педагогического воздействия на личность студенческой молодежи.

Проведенный анализ научной литературы позволил раскрыть сущностные характеристики культурно-ценностного отношения студенческой молодежи к физической культуре и здоровому образу жизни. Рассматривая сущностные характеристики здорового образа жизни, позволяет выделить важные элементы, выделяющие ценностное отношение к себе, главной задачей которого является реализация практических средств воздействия на сохранение и укрепления здоровья человека.

Формируя культурно-ценностное отношение к физической культуре среди студенческой молодежи, обеспечивает наполнение когнитивной составляющей, что в свою очередь позволит выделить здоровье как высшую меру в ее гармоническом развитии. Поэтому, реализация поставленной цели через аксиологический подход позволяет сформировать ценность физической культуры как важный аспект в сохранении и укреплении здоровья.

С философской точки зрения здоровый образ жизни понимается как комплекс мер воздействия на личность, включающие общепринятые аспекты, а также понимания необходимости, важности личностного развития, передачи накопленного опыта, выстраивания четких целей собственного развития.

Формируя культурно-ценностное отношение к физической культуре позволит, во-первых, сформировать четкие ориентиры введения здорового образа жизни; во-вторых, обеспечит эффективным комплексом практических знаний для сохранения и укрепления здоровья; в-третьих, занятия физической культурой позволит достичь высшей степени развития, активно интегрируя познавательную деятельность с практической.

Исходя из потребностей современного общества, ценность физической культуры может быть осмыслена за счет ее значимости как важного компонента в формировании гармо-

нически развитой личности, возможности которой реализуются в различных отраслях деятельности студенческой молодежи.

Учитывая ценность физической культуры среди студенческой молодежи можно выделить ее сущностную характеристику, в основе которой рассматривается социальная среда личности и общества, потребность в достижении желаемой цели, отличающиеся потребностью в развитии и совершенствовании, позволяя выступать регулятором в поведении.

Цель исследования: поиск педагогических условий для формирования культурно-ценностного отношения к физической культуре студенческой молодежи.

Методы организации исследования: в процессе исследования был проведен анализ теоретического раздела философской, педагогической и психологической литературы, проведен опрос и анкетирование студенческой молодежи для качественного определения значимости физической культуры и выявления сформированности культурно-ценностных ориентиров к физической культуре, а также проведены функциональные пробы для определения физической работоспособности.

В исследовании приняли участие студенты первого курса «Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького» в количестве 186 человек. Педагогический эксперимент проходил в 2020-2021 учебном году, в начале исследования студентам была предложена заимствованная анкета Г.Д. Бабушкина, позволяющая определить ценность физической культуры и ее значимость в жизнедеятельности среди студенческой молодежи, проба Руфье обеспечивающая определение работоспособности [13; 14].

В связи с тем, что физическая культура в вузе несет в себе практико-ориентированную направленность, актуальным было проведение тестирования физиологических систем организма, с учетом предлагаемых физических нагрузок в воспитательно-образовательном процессе.

После проведенного исследования студентам была предложены педагогические условия в основе, которых были выделены педагогические условия формирования культурно-ценностного отношения к физической культуре.

Сущность педагогических условий заключалась в интеграции практических занятий через платформу ZOOM, позволяя обеспечивать непрерывность физического развития и активное использование теоретическо-методологической базы, которая реализуется в системе информационно-образовательной среды «ДонНМУ им. М. Горького», с учетом реализации интересов и потребностей студенческой молодежи. Вспомогательным компонентом педагогических условий послужило обогащение знаний, о навыках, позволяющих повышать уровень работоспособности, нормализации психо-эмоционального состояния и повышения к стрессоустойчивости.

Также студентам был предложен «ежедневник самоконтроля» направленный на контроль и корректировку физической работоспособности, функциональных систем организма и двигательного режима.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования формирования культурно-ценностных отношений к физической культуре, был проведен анализ уровня здоровья в процессе медицинского осмотра и уровень физического развития студенческой молодежи. По результатам медосмотра было отмечено, что уровень здоровья у 54% студентов имеются отклонения в здоровье, 33% не имеют отклонений в здоровье, 13% студентов имеют значительные отклонения в здоровье с показаниями временного освобождения от занятий физической культуры.

Результаты физиологических систем организма позволили установить, что показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы у большинства студентов 69% от общего числа имеют результаты ниже среднего, тем самым подтверждая потребность в формировании культурно-ценностного отношения к физической культуре.

В процессе рассмотрения процентного соотношения двигательного режима в течение дня при помощи анкетирования позволило установить, что 52,5% студентов расценивают

свою двигательную активность как удовлетворительная, 32,8% студентов отмечают высокий уровень двигательной активности и только 14,6% выделяют недостаток в физической активности в течение дня. Потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом наблюдается у 62% студентов, минимальный уровень физической активности с активным образом жизни прослеживается у 31% студентов и лишь 7% не занимаются физической культурой и ведут, малоподвижный образ жизни.

Снижение показателей здоровья среди студенческой молодежи характеризовалось утверждением в нечетком планировании учебного времени, большими временными затратами на изучение нового материала, утомляемость и ухудшение психо-эмоционального состояния.

Необходимо отметить, что снижающейся показатель физического развития и уровня здоровья студенческой молодежи является собой несоответствие воспитательно-организационной деятельности в современных образовательных условиях.

Следует выделить важность физической культуры и спорта среди студенческой молодежи, что подтверждают 83% опрошенных, однако отсутствие четких мотивационных установок не позволяет обеспечивать высокий процент практической заинтересованности в воспитательно-образовательной системе вуза. Необходимость развития и соответствия системы физического воспитания современным требованиям, требует пересмотреть потребности и интересов студентов, реализация дифференцированного подхода в процессе выбора специализации.

Поэтому важность формирования культурно-ценностного отношения к физической культуре позволяет ориентировать деятельность студентов на потребности и ключевые мотивы, возникающие интересы и установки, а также формирующиеся ценности через занятия физической культурой.

Формирующиеся отношение к физической культуре среди студенческой молодежи как главной стратегической задачи государства, ориентированные на ценностные ориентации в области физической культуры. В основе структурных компонентов ценностных ориентиров были выделены: информационно-методический компонент, деятельностный, мотивационный и рефлексивный компонент. Полученные результаты диагностики выделенных структурных компонентов позволили выявить у студентов минимальный и низкий уровни.

Таким образом, установлено, что оценка уровня сформированности культурной ценности к физической культуре у 46% студентов низкий уровень, а показатели минимального уровня составили 33%. Средний уровень по выделенным компонентам наблюдался среди 14 % студенческой молодежи и лишь 7% студентов имели высокий уровень ценностных ориентаций по выделенным компонентам. Возможность данных результатов позволяет выделить недостаточный уровень мотивации к занятиям физической культурой.

Полученные результаты свидетельствуют о недостаточном уровне сформированности культурно-ценностных отношении к занятиям физической культурой, в связи, с чем в воспитательно-образовательном процессе были реализованы педагогические условия, решающие поставленную цель и задачи.

Для повышения показателей проведенного исследования была проведена работа, в результате которой, система ценностей и мотивов реализуется через потребность практических систематических занятий по физической культуре.

В начале весеннего семестра студентам был предложен самостоятельный выбор специализаций, которые реализуются в системе физического воспитания. На протяжении весеннего семестра студентами велся «ежедневник самоконтроля», в котором были отражены показатели физического и функционального развития, а также психоэмоционального состояния и стрессоустойчивости. После проведенного тестирования данных показателей, результаты вносились в «ежедневник самоконтроля».

В конце педагогического исследования было проведено повторное тестирование все компонентов, определяющих культурно-ценностное отношение студенческой молодежи к

занятиям физической культурой. В результате повторного тестирования установлено, что полученные результаты имели тенденцию повышения показателей, однако общий результат не позволил добиться результатов средних значений.

Следует выделить положительные тенденции в повышении работоспособности, быстрой адаптации к физической нагрузке, нормализации физиологических показателей ЧСС и частоты дыхания.

Предоставленные педагогические условия обеспечили динамику в развитии физического, функционального, психоэмоционального состояния и повысили показатели стрессоустойчивости студенческой молодежи, это обеспечило осознанное отношение к физической культуре и формированию культурно-ценностного отношения среди студенческой молодежи.

Заключение. Установлено, что для эффективного формирования культурно-ценностного отношения, необходимы педагогические условия воздействия на личность студентов. На основании этого воспитательно-образовательный процесс должен включать широкий спектр специализаций с учетом индивидуальных потребностей, соответствующих современным требованиям в области физической культуры.

На основании данного исследования ценность культурно-ценностного отношения среди студенческой молодежи является основой основополагающий аспект профессионального развития в воспитательно-образовательном процессе вуза, характеризующийся системностью и обусловленный совокупностью социальных факторов и условий, сохраняя непрерывность развития.

Список источников

1. Бальсевич В.К. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 2001. №1. С. 50–56.

2. Плаксина О.А. Формирование ценностного отношения у студентов к здоровому образу жизни // Координация взаимодействия органов исполнительной власти и образовательных учреждений в профилактике наркотизации учащейся и студенческой молодежи : материалы науч.-практ. конф. / РГУ имени С.А. Есенина. Рязань, 2007. С. 111–113.

3. Царева Н.М., Царева Ю.А. Аспекты здоровья студенческой молодежи // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: сб. науч. ст. Всероссийской науч.-практ. конф. Елабуга. 2015. С. 255–258.

4. Шищенко Г.А. Роль ценностно-мотивационной сферы личности в процессе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту [Текст] / Г.А. Шищенко, М.Г. Фарафонов // Теория и практика физической культуры, 2011. №2. С. 18–20.

УДК 130.2

КОНСТРУИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ТЕЛЕ КАК ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗОЖ

Предовская Мария Михайловна – канд. филос. наук, доц. каф. социально-гуманитарных дисциплин¹;

Тебякина Елена Евгеньевна – канд. филос. наук, преп. каф. военно-политической работы в войсках (силах)²

¹НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия;

²Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются и анализируются новые практики и подходы к заботе о себе и собственном теле, а также принципиально новые телесные практики. Тело

каждого человека становится его виртуальной репрезентацией в интернет-пространстве мессенджеров и социальных сетей. Именно поэтому возникает всплеск интереса к ЗОЖ и занятиям спортом. Однако эти занятия уже не носят характера спортивных соревнований и истинного смысла спорта, поэтому важно не только пропагандировать физическую культуру, но и предостерегать от опасности неправильного выполнения спортивных упражнений для предотвращения травм и нанесения непоправимого ущерба здоровью.

Ключевые слова: ЗОЖ, физическая культура, спорт, тело, телесные практики, забота о себе.

Начало XXI века ознаменовалось существенным изменением взглядов на допустимое соотношение биологически природного и искусственно привносимого в человеческую телесность, что не просто подчеркивается или популяризируется, как было в прошлом столетии, но преподносится массовой культурой в качестве новой нормы. Пластическая хирургия, трансплантация органов, применение как биологически активных добавок, так специальных медикаментов вплоть до тех, которые классифицируются в качестве допинга, гендерное равенство, переходящее в фазу моды на андрогинность, половая амбивалентность, доходящая до идеала красоты, все это влияет на базовые представления современного человека о собственной телесности. Биологическое тело медленно, но верно трансформируется в тело виртуальное, презентованное через экран монитора и расположенное в пространстве социальных сетей. Кроме того, массовость сознания и массовая культура XX века сохраняют своё значение и получают ещё большее распространение как раз в сфере виртуальности. Именно массовая культура, чьим главным потребителем является молодежь, живущая в мегаполисах, создает представление о теле, как об основном фокусе жизненной стратегии потребления, предлагая две крайности: деструктивную (неправильное питание - фастфуд, ожирение, разной степени радикальности телесные модификации (от татуировок и пирсинга до транссексуализма), репрезентация экстремальных форм опыта от стритрейсинга до приема запрещенных веществ как способ получения одобрения и т.д) и идеализированно-конструктивную (в значительной степени представленную плакатно-пропагандистскими образцами счастья, достигаемым через навязываемые идеалы ЗОЖ, правильного питания (без формирования культуры рационального отношения к подобному рода практикам), искусного применения косметики или, наоборот бодипозитива и признания равными всех форм и проявлений телесности, что ведёт к новому витку дискурса власти. Как отмечает отечественный философский антрополог Б. В. Марков: «Сегодня галантные речи и манеры «заменяются» средствами ухода за лицом и телом. На самом деле культивация блестящей, вызывающей преклонение внешности является старой технологией власти» [1.с. 92]. Таким образом, в сферу дискурсивных властных практик и постоянной презентации себя миру втягивается не только телесность медийных персон (актёров, телеведущих, писателей и т. д.), но и телесность каждого человека, имеющего доступ в интернет и зарегистрированного в социальных сетях. Тело и жизнь каждого отдельного человека становится объектом обозрения для широкой аудитории, которая приобретает над ним власть посредством одобрения или порицания (лайка или дизлайка). Именно поэтому, с одной стороны широко освещается проблема кибербуллинга, хэйтинга, сталкинга – всех тех явлений которые усили своё влияние с выходом во всемирную сеть (ещё и с возможностью анонимности и создания «фэйковых» аккаунтов), а с другой, возникает активная пропаганда ЗОЖ, занятия спортом, йогой, растёт популярность фитнес-центров и тренажёрных залов и, при этом, движения бодипозитива (как ответной реакции на невозможность поддерживать тело в соответствии с идеалом красоты 90-60-90 или актёрской внешности, введу отсутствия ресурсов (как денежных, так и темпоральных) у большинства обывателей, составляющих интернет-аудиторию).

В перечисленных случаях тело используется как объект модификации с целью понравиться анонимизированным окружающим людям (или заставить их признать предъявленное тело в качестве нормы), разделяющим пространства и повседневность жизни в мегаполисе.

Так «чувство одиночества, отчуждения и неуверенности в себе нельзя ни адресовать, ни обрести, пока оно облекается в концепцию нравиться или быть любимым» [2.с.187]. Эта вечная «отсылка к Другому», опора на его мнение и жажда одобрения приобретает всё более болезненный и патологические формы, способные привести к психоневротическим заболеваниям и формированию интернет-зависимости.

С другой стороны, развитие технологий в первой четверти XXI века предоставляет новые формы общедоступного, и еще в большей степени анонимизированного, случайного общения, которое осуществляется посредством сетевого пространство социальных сетей, форумов и мессенджеров. И если, в конце XX века характеристики, связанные с реальной телесностью значительно снижали свою непосредственную значимость при контактах «онлайн» (люди, скрытые картинками-аватарами и анонимно общавшиеся в сети на общие темы и имевшие схожие интересы, зачастую психологически виртуально привязывались друг к другу и внешность, при непосредственной встрече, уже не играла заметной роли), то теперь такие сервисы как Инстаграмм, Ютуб, Тик-Ток и прочая, вводят образ телесности и в виртуальное общение. Более того, проблему виртуальной телесности, её маскировки и корректировки усугубляет и массовой распространение фильтров для обработки изображений (зачастую уже встроенные в приложения и предлагающие свои «услуги» сразу же в процессе загрузки изображения в сеть), что служит источником неприятных эмоций при непосредственной встрече, поскольку тщательно отреетушированные фотографии могут значительно отличаться от реального человека. При этом создаются как эталоны красоты или бодипозитива, так и специфические требования к оформлению внешности (особые позы для получения наиболее удачных ракурсов при фотографировании, бьюти блоги, спорт-блоги и прочая), которые зачастую подменяют телесность её фантазмагорическими образами, на которые значительное влияние оказывает массовая культура и реклама. При такой демонстрации телесного тело превращается в инструмент привлечения внимания и одобрения участниками коммуникации, утрачивая связь со здоровым образом жизни как мировоззренческой позицией, направленной на поддержание физической формы и здоровья организма. Спорт переходит в сферу моды и увлечение им (зачастую бездумное и связанное с риском получения травмы в процессе непрофессиональной системы тренировок) теряет изначальную агональную соревновательную направленность и превращается в рутину и фотообъект для «модного сэлфи» (поскольку важнее виртуально «похвастаться» успешной тренировкой в пространстве социальной сети, чем по-настоящему добросовестно заниматься и получать видимый результат). На смену спорту как соревновательному и состязательному, агональному мероприятию с жёсткой системой правил, завязанных на времени и независимой судейской оценке, в рамках которого человеческой тело становится инструментом для работы и достижения спортивных целей приходит любительский, модный спорт: физическая культура, йога, бег и т.д. Кроме того, как отмечает Ален Деженн, в своей статье «Пьер Парлеба, Элементы социологии спорта» [3] хотя профессиональному спорту присуща обязательная зрелищность и напряжение момента, направленная на болельщиков, в любительском спорте долгое время подобные элемент отсутствовал и только в последнее время он выражается в качестве размещения фотографий в Инстаграм, с целью похвастаться собственными спортивными достижениями, причём совершенно не важно - реальными или мнимыми.

Таким образом, необходимо отметить, что в сфере физической культуры и спорта одной из главных проблем становится воссоздание представлений о возможностях, границах и потребностях биологического тела вне статусных практик (которые требуют постоянной визуальной репрезентации в интернет-пространстве), что приводит к необходимости формирования особых стратегий обучения, способных ре-культивировать понимание тела не просто как биологического или биомеханического, но как системы, требующей особой физической «заботы» (в том смысле, который вкладывают Хайдеггер и Фуко) и позволяющей вернуть человеку осознанное понимание собственной телесности, его базовых потребностей и возможностей, а также грамотных практик, поддерживающих неисконный внешний вид, а гармонию.

ческое состояние здоровья, а также как профилактика заболеваний, которые и позволяет избежать ЗОЖ (ожирение, гиподинамия, снижение уровня стресса, нормализация сна). Особое значение это приобретает для людей, живущих в условиях мегаполиса, где необходимы как искусственно регулируемые физические нагрузки (ввиду отсутствия естественных), так и понимание важности подлинной заботы о собственном здоровье в среде повышенных экологических рисков, которые характерны для большинства современных мегаполисов (шумовое загрязнение, повышенное содержание выхлопных газов в воздухе и т.п.).

В мегаполисах человек привыкает к искусственному окружению, и природный мир становится чуждым: утрачивается понимание его устройства и функционирования, а вместе с ним утрачиваются и мифологизируются средства постоянной, непрекращающейся рекламы и представления о возможностях собственного биологического тела. Постоянные и бездумные призывы «Сделай это!», «Ты можешь!», а также опасные для здоровья способы тренировок и советы по «правильному питанию» от популярных и модных блогеров, способны навредить организму и вызвать необратимые риски для физического и психического здоровья. Потому важно обратиться не только к самой природе, но и природе собственного человеческого естества, чтобы полнее изучить возможности и потребности собственного тела, а также обращение только к профессиональным тренерам, способным учесть все физиологические особенности и подобрать оптимальную программу тренировок. По этой причине важно не только развивать туризм, связанный с природной средой, но и пропагандировать культуру правильных и безопасных физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования человеческого тела, мифологизированного в терминах искусственной среды, рекламы и моды. Этому способствуют не только окультуренные (точнее сказать – искусственно сконструированные) туристические маршруты, где заранее учитывается баланс физических нагрузок, впечатлений и т.п., но даже тренажерные залы с профессиональными тренерами, позволяющие задавать нагрузку неабстрактному телу в целом, а отдельным группам мышц. Так контакты с внешним естественным миром или собственной его частью – телом, проводятся под непосредственным или скрытым квалифицированным присмотром специалиста.

В борьбе за здоровый образ жизни уже намечается поворот к природности. Что наблюдается в растущей популярности натуральных материалов (как для изготовления одежды, так и предметов повседневного быта, а также вопросы, связанные с отказом от использования пластиковой посуды и пакетов и замена их на натуральные и экологичные природные аналоги), экологической пищи и в росте интереса к рекреационному туризму.

Можно предположить, что развитие в рамках пропаганды спорта и здорового образа жизни в целом, возродит темы возвращения к естественной среде обитания и овладение способами жизни в ней и позволит создать образ альтернативной реальности, привлекательной для широкой аудитории. Однако, эта среда должна иметь искусственно контролируемый и «прирученный характер», поскольку в процессе социализации человек, к сожалению, уже давно утратил навыки выживания в полностью естественной природной среде.

Список источников

1. Марков Б.В. Человек в условиях современности. СПб.: Филологический фак. СПбГУ: Фак. свободных искусств и наук СПбГУ, 2013. 432 с.
2. Тиммер Н. Радикальная незащитность: новое ощущение собственного «я» в творчестве Дэвида Фостера Уоллеса // Метамод. 342 с.
3. Degenne Alain. Parlebas Pierre, Eléments de sociologie du sport [Электронный ресурс] In: Revue française de sociologie, 1987, 28-3. pp. 547-550; Загл. с экрана URL: http://www.persee.fr/doc/rfsoc_0035-2969_1987_num_28_3_2435 (дата обращения 28.01.2022).

УДК 796.01

ИНТЕГРАТИВНАЯ ФУНКЦИЯ СПОРТА КАК СПОСОБ МЕЖКУЛЬТУРНОГОВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

*Пуятлова Эмилия Георгиевна – канд. ист. наук, доц.,
проф. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в
спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия,
ehmi-p@yandex.ru*

Аннотация. В статье предпринимается попытка рассмотреть межкультурные взаимодействия через призму интегративной функции спорта. Способность современного спорта на международном уровне использовать разнообразные спортивные контакты, обмен делегациями, соревнования, способствуют взаимному обогащению культур. Спорт как важная часть современных гуманитарных связей является средством взаимопонимания и выражения доброй воли народов в процессе культурного обмена.

Значительная международная деятельность в области гуманитарного сотрудничества проводится под непосредственной координацией МОК совместно с ООН и ЮНЕСКО, осуществляя целый ряд гуманитарных программ, позволяющих соединить спорт с культурой и образованием.

Интегративная функция международного спорта проявляется в возможности людей познакомиться с культурой разных стран, способствуя таким образом, не только сохранению культурного многообразия, но и представляя мировой общественности традиционные виды физической активности, эту задачу выполняет ТАФИСА.

Для исследования заявленной темы использовались методы: анализа литературных источников, сравнительный, описания.

Ключевые слова: интегративная функция, социальная интеграция, межкультурное взаимодействие, традиционные виды физической активности, этносport, гуманитарные программы.

Одной из существенных функций, выполняемых современным спортом на международном уровне, является его интегративная функция предполагающая, что спортивные контакты, обмена делегациями, соревнования, способствуют укреплению межкультурных взаимодействий, расширяя взаимный интерес наций, этносов и народов, укрепляя социальные связи.

Если «символическая функция» спорта выступает как образец «мирного соперничества», «символ мира» и мирного разрешения конфликтов, возможность мирной модели соперничества [7, с.186], то интегративная функция помогает сокращению дистанции между отдельными людьми и целыми народами, взаимному обогащению культур. Оказывая позитивное влияние на формирование и укрепление национального самосознания, спорт способствует единению наций [5, с.352]. Международный спорт несет в себе огромный потенциал интеграции народов, через контакты, встречи, спортивные обмены, становясь проводником *своей* и способствуя знакомству *с чужой* культурой. «Требовать от народов, чтобы они любили друг друга, заявлял основатель современного олимпийского движения П. Кубертен, – является одним из видов ребячества. Требовать от них уважения друг к другу не является ни в коем случае утопией: но, чтобы уважать друг друга, необходимо сначала познакомиться друг с другом» [10].

Современные международные спортивные отношения проявляются в гуманитарной деятельности Международного олимпийского комитета, являющегося наиболее влиятельной организацией, способной привлечь миллионы людей к решению глобальных проблем современности, затрагивающих интересы всех народов. Совместно с ООН и ЮНЕСКО МОК осу-

ществляет целый ряд гуманитарных программ, позволяющих соединить спорт с культурой и образованием.

Так, энергичная деятельность осуществляется МОК совместно с ЮНЕСКО, наиболее популярным явлением стало проведение глобальных форумов по вопросам образования, культуры и спорта, ставящей своей целью воспитание молодёжи в уважении к другим культурам. В этом смысле важное значение имеет проведение «культурных олимпиад», призванных познакомить спортсменов и гостей страны, проводящей Олимпийские игры, с культурой, историей, национальными особенностями народа.

Оценивая важную роль спорта в глобальном мире, ООН в рамках организации основало Бюро «Спорт на благо развития и мира» (2001). Главная задача Бюро состоит в координации усилий ООН посредством конференций и форумов, фондов и программ, средств массовой информации, готовить спортивные проекты и проводить мероприятия на международном и национальном уровне, продвигающие идеи развития и мира. Бюро использует потенциал спорта, в пропаганде: здорового образа жизни, популяризации решения проблем гендерного равенства и борьбы с дискриминацией, предотвращения конфликтов, культурного развития, социальной коммуникации. Задачи, которые декларирует Бюро ООН совпадают с целями МОК: поставить спорт на службу человечества, посредством взаимодействия спорта и культуры. В рамках Бюро действует «Группа друзей спорта на благо развития и мира», одной из целей которой содействие развитию спорта в государствах-членах ООН.

Поддержка молодёжной политики, воспитание подрастающего поколения является одним из направлений деятельности ЮНЕСКО. Среди задач в области гуманитарного сотрудничества и межкультурного взаимодействия организации – качественное образование для всех слоёв населения во всех странах, решение социальных и этических задач, поощрение и поддержание культурного разнообразия и культурного самовыражения разных народов, межкультурный диалог. Цели, изложенные в «Международной хартии физического воспитания и спорта» ЮНЕСКО [4], аналогичны целям МОК. ЮНЕСКО, в качестве ведущей международной организации, способствует формированию политики в области спорта и физической культуры, считает необходимым оказывать поддержку правительствам и межправительственным организациям в решении проблем ФКиС. Совместно с МОК осуществлен целый ряд гуманитарных программ направленных на поддержку физической культуры и спорта в странах Африки и Центральной Америки: «Спорт для культуры мира», направленный на создание футбольной школы и обучение детей Сенегала; «Программа спорт против ВИЧ/СПИД» проект был запущен в Мозамбик, с целью привлечь молодёжь к занятиям спортом; «Спорт для мира в странах ЭКОВАС» развитие спорта в странах Западной Африки; «Спорт для мира в странах Центральной Америки», проект был ориентирован на привлечение молодёжи к физическому воспитанию как средству предотвращения насилия, преступности и потребления наркотиков [2, с.61]. Широко известна помощь, оказываемая спортивным командам наиболее бедных стран, для них устраиваются специальные спортивные лагеря, проводятся кампании по сбору средств. На сегодняшний день МОК совместно с ООН и ЮНЕСКО осуществляют регулярные поставки продовольствия, в наиболее пострадавшие от военных действий, стихийных бедствий, конфликтов и массовых заболеваний в регионы, проводятся кампании по сбору спортивной одежды для беженцев.

Интегративная функция спорта способствует не только сохранению культурного многообразия, но и помогает мировой общественности познакомиться с традиционными видами физической активности. Так, Олимпийская Хартия призывает спортивную общественность активно участвовать в организации соревнований национального, регионального и континентального уровней, поощряя двусторонние и многосторонние программы, делегируя их организацию и поддержку НОК [6, с.13]. Необходимость сохранения, контроля, охраны и развития национальных культур, зафиксирована и в принятой Генеральной Ассамблеей ООН Декларации 61/295 «О правах коренных народов» (2007 г.): «Коренные народы имеют право на сохранение, контроль, охрану и развитие своего

культурного наследия, традиционных знаний и традиционных форм культурного выражения» [1, ст. 1].

Обмен культурным опытом, диалог культур является залогом нормального существования современного государства. Ярким примером культурного обмена служат кинофестивали, международные премии, международные спортивные мероприятия, на которые съезжаются болельщики со всего мира, форумы и т.д. Современные исследователи уверены, что обмен культурными ценностями являются основой развития любой цивилизации [11].

Задачу продвижения традиционных видов физической активности выполняет Ассоциация Международного спорта (TAFISA). Под руководством МОК и ЮНЕСКО организация регулярно проводит Всемирные игры «Спорт для всех», позиционируя традиционные и национальные игры как неотъемлемую часть Всемирного культурного наследия. [3]. Традиционные игры проводятся в рамках народных праздников и обрядов, в последние годы наиболее известная форма – фестиваль.

В 2024 году в Нижнем Новгороде пройдут VIII-ые Всемирные Игры TAFISA основной их идеей ОКР выбрал слоган МОК – «Единство в многообразии» [11]. Игры рассматриваются как фестиваль традиционных и национальных видов спорта, пример двигательной активности, в них примут участие любители – люди разных профессий, возрастов, социального статуса. Помимо участия в соревнованиях, спортсмены-любители приезжают, с целью познакомиться со страной-хозяйкой и представить достижения своей национальной культуры, провести мероприятия, мастер-классы. Ключевым физкультурным мероприятием Всемирных Игр TAFISA в 2024 году станет «Всероссийский день ходьбы». Предполагается, что он пройдет одновременно во всех субъектах РФ с главной площадкой в Нижнем Новгороде. Ожидается, что в онлайн мероприятии смогут участвовать более 10 млн. человек. В рамках события пройдет специальный телемост-эстафета, который объединит 11 городов, а на пеший маршрут в Нижнем Новгороде выйдут участники и гости Игр в количестве не менее 15 тысяч человек [8].

Задачу объединения ученых, специалистов, и организаторов традиционных игр, мероприятий, фестивалей выполняет Международная неправительственная организация Мировой этносport, в которую входят представители 48 стран мира. Организация в 2018 году включена Союзом международных ассоциаций (UIA) в Ежегодный реестр организаций, отвечающих целям программы «Глобальное гражданское общество и цели ООН в области устойчивого развития» истремясь к созданию национальных организаций этносportа и признанию их НОК и государственными органами стран-участниц [12].

Главным событийным проектом Мирового этносportа является Мировая серия турниров «Этноспорт Челлендж» – международные соревнования, которые проводятся по правилам и с инвентарем локальных традиционных игр, таким образом сохраняя нематериальное культурное наследие и расширяя гуманитарный потенциал современного спорта [12].

В последние годы, значительное внимание в России уделяется развитию национальной культуры. Так, «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» одну из актуальных задач видит в продвижении национальных и традиционно развиваемых в Российской Федерации видов спорта за рубежом [9, с.26]. Воплощает в жизнь эту программу Общероссийская общественная организация «Федерация этносportа России», регулярно проводя традиционные спортивные соревнования, с включением национальных спортивных игр малых народов. Разнообразные мероприятия этносportа включены в календарные планы региональных органов власти в области физической культуры и спорта, первыми из которых стали - Москва (Москомспорт), Тамбовская область, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, Республика Саха (Якутия), Республика Бурятия [12].

Таким образом, спортивные соревнования и контакты помогают межкультурному взаимодействию, раскрывая особенности национальных культур и традиций, что важно для реализации гуманитарных ценностей в условиях глобальной интеграции.

Характерной чертой международного спортивного движения являются международные встречи, соревнования, обмены делегациями. Разработанные ООН и ЮНЕСКО совместные

программы взаимодействия с МОК превратили ФКиС в неотъемлемую часть культурного наследия.

Посредством интеграционной функции, выполняемой спортом, умножения спортивных контактов, которые способствуют не только формированию взаимного интереса народов, укрепляя социальные и культурные связи, преодолевая межкультурные противоречия, но и содействуют знакомству с традиционными видами спорта, сохраняя культурное разнообразие мира.

Список источников

1. Декларации Генеральной Ассамблеи ООН от 13.09.2007 г. 61/295 «О правах коренных народов» / [Электронный ресурс] URLhttps://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/indigenous_rights.shtml (дата обращения: 25.01.2021).

2. Ермилова В.В. Физическая культура и спорт в системе международных отношений: монография/ В.В. Ермилова, Э.Г. Путьтова, С.Г. Мальцева, Г.Х. Муртазина. СПб., 2019. 241 с.

3. Кыласов А.В., Гавров С.Н. Этнокультурное многообразие спорта // Энциклопедия систем жизнеобеспечения (EOLSS). Наука о спорте. ЮНЕСКО/EOLSS, Магистр-пресс, 2011. С. 462–491.

4. Международная хартия физического воспитания, физической активности и спорта, принята в 1978 г. Резолюцией 20 С/1/5.4/2 Генеральной конференции ЮНЕСКО; в 1991 году внесены изменения Резолюцией 26 С/1.10; пересмотрена в 2015 году Резолюцией 38 С/43. / [Электронный ресурс] – URL: <http://en.unesco.org/sportcharter>. (дата обращения: 25.01.2021).

5. Орешкин М.М. Позитивная роль спорта в международных отношениях / М.М. Орешкин, С.Ю. Баринов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов (г. Омск, 15-18 декабря 2009г.). Омск. СИБГУФК, 2009. С. 352-357.

6. Олимпийская Хартия (редакция от 17 июля 2020) / [Электронный ресурс]. URL<https://Olympic.kz/files/1600145068.pdf> – (дата обращения 1.02. 2022). 58 с.

7. Олимпийский комитет России. / [Электронный ресурс] – URL<https://olympic.ru/news/news-russia/vladimir-sengleev-devizom-viii-vsemirnyh-igr-tafisa> (дата обращения: 06.12.2021).

8. Росенко С.И., Путьтова Э.Г. Символическая функция спорта и её проявление в деятельности международных гуманитарных организаций // Олимпийский спорт и спорт для всех XX: Материалы Международного научного конгресса (Санкт-Петербург, 2016г.). СПб. НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2016. С. 185-187.

9. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года / – https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/indigenous_rights.shtml (дата обращения: 12.01.2022).

10. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения / [Электронный ресурс] URL<https://sportguardian.ru/article/5166/sport%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0> (дата обращения: 12.01.2022).

11. FB/ [Электронный ресурс]. URL <https://fb.ru/article/439583/mejdunarodnyiy-kulturnyy-obmen-opisanie-osobnosti-i-printsipyi-> (дата обращения: 06.12.2021).

12. Этноспорт/ [Электронный ресурс]-URL <http://ru.ethnosport.org/about/> (дата обращения: 10.12.2021).

УДК 340:342.4

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Рагозина Наталья Александровна – канд. юрид. наук, доц., доц. каф. конституционного и административного права¹, доц. каф. «Межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки»²,

¹Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург, Россия,

²Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия,

ragozina777@bk.ru, orcid.org/0000-0002 12575288, AuthorID: 1022114

Аннотация. В статье рассмотрены концептуальные вопросы системного восприятия категорий «реабилитация» и «адаптация». Сфера анализа - медицина, спорт, физическая и духовная культура. Показана существенная взаимосвязь правового воздействия в сфере медицины, физической культуры и спорта. В этом ракурсе проекты оздоровления нации и продвижения здорового образа жизни (ЗОЖ) нуждаются в четких «дорожных картах» реализации Национальных проектов, федеральных и региональных программ. Дана характеристика задач правового регулирования в указанной сфере. Приведены правовые категории, нуждающиеся в уточнении в системе спортивного и медицинского права. Рассмотрено понятие «правовая реабилитация» в сфере спорта и физической культуры применительно к вопросам допингового контроля и формирования команд спорта высших достижений. Показано, что «адаптация» и «реабилитация» являются процессами вовлечения всех активных членов гражданского общества в противодействие глобальным угрозам здоровью нации на основе развития спорта и физической культуры.

Ключевые слова: физическая реабилитация, духовная реабилитация, правовая реабилитация, медицинская реабилитация, адаптация, спорт, физическая культура, оздоровление нации, здоровый образ жизни.

В свете важной проблемы, обозначенной в самой теме «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре», необходимо утвердить актуальность развития нормативно-правового обеспечения в сфере физической реабилитации.

Актуальность обеспечения качественного нормативно-правового регулирования в сфере физической реабилитации обусловлена в настоящее время значительной взаимосвязью правового воздействия в сфере медицины, физической культуры и спорта [6, 7, 8]. Так, для специалистов становится все более ясным, что такие развивающиеся правовые институты, как медицинское право и спортивное право уже не могут демонстрировать свою эволюцию без совместного осмысления проблем комплексного оздоровления нации, продвижения в обществе здорового образа жизни (ЗОЖ) на основе Национальных проектов, федеральных и региональных программ [6, 7, 8, 14]. При этом особое внимание заслуживают непосредственные разработки медицинской и психологической наук, интегрирующие практики развития элементов физической и духовной культуры. Это ярко демонстрирует программа нашей конференции.

В рассматриваемом аспекте элементы развития физической культуры и спорта проявляют существенную зависимость от доступности и качества медицинских услуг в системе охраны здоровья [5; 13, с. 165-227]. В таких медицинских услугах нуждаются спортсмены,

во-первых, получившие травмы в силу специфики своего вида спорта, во-вторых, принимающие медицинские воздействия в целях укрепления своей физической формы, включающие фармацевтические меры, и лица, вступающие в активную жизнь вопреки своим врожденным или приобретенным ограничениям физических возможностей.

В этой связи сфера антидопингового управления и ее правового регулирования может определяться как сфера медицинской адаптации в спорте. С административно-правовой точки зрения в антидопинговой политике нарушается принцип административного воздействия «можно только то, что разрешено (предписано)». Соответственно, следует устанавливать закрытые списки разрешенных препаратов, а не запрещенных к применению. Тогда во многом будут редуцированы споры относительно правомерности применения препарата, не охваченного списком запрещенных. Кроме того, в указанной проблеме обнаруживается связь и с общеправовым принципом обратной силы закона. А именно, закон, ухудшающий положение участников спортивного процесса, обратной силы не имеет. В антидопинговой политике это имеет существенное значение при снятии обвинений со спортсменов, принимавших препараты до введения последних в списки запрещенных.

В развитии правового обеспечения в сфере физической реабилитации требуется в первую очередь четкое определение в законодательстве в их системной связи таких базовых категорий, как «медицинская реабилитация», «физическая реабилитация», «адаптивная физическая культура». Соответственно, важно отметить, что традиционно «реабилитация» понимается как «устранение последствий, вызванных тяжелой болезнью или травмой», а «адаптация» как «приспособление организма к изменяющимся внешним условиям» [9, с. 16, 560]. В таком ключе полагаем, что может формироваться обобщенная категория «адаптер», охватывающая таких участников спортивного процесса, как тренер, спортивный врач, спортивный психолог.

В то же время В. Даль в Толковом словаре живого великорусского языка [4, с. 515] указывает, что реабилитация – возвращение в прежнее состояние, восстановление. Прежнее состояние полагается нормальным и качественным с медицинской точки зрения. Здесь мы обнаруживаем весьма важное и оригинальное толкование понятия «оздоровление нации». Это толкование указывает не на «лечение нации», а на «реабилитацию нации» в физическом и духовном смысле, на возвращение Человека к своему изначально высокому статусу в конструкции мироздания. Это широкое толкование, не привязанное только к физическому состоянию индивидуума. Примечательно, что адаптация как термин в упомянутом источнике [4] вообще не приводится, как полагаем, в силу его более позднего периода вхождения в научный и практический обиход и линейку категорий.

В соответствии с указанными трактовками наряду с «физической реабилитацией» может рассматриваться и правовая реабилитация в сфере спорта и физической культуры как восстановление репутации и восстановление в прежних правах (правовом положении) разнообразных индивидуальных и коллективных субъектов, действующих в сфере спорта и развития физической культуры. Нет необходимости напоминать читателю о значимости этой проблематики в сфере современного Олимпийского движения.

В более широкой интерпретации правовая реабилитация в сфере физической культуры и спорта выступает сейчас как целостная правовая основа применения мер по восстановлению физического и духовного статуса индивидуального и коллективного субъекта, реализующего стратегию здорового образа жизни (ЗОЖ).

Физическая и духовная реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре должна рассматриваться как значимая часть реализации концепции оздоровления нации, внедрения здорового образа жизни (ЗОЖ) граждан, на что стратегически нацеливает нас Президент Российской Федерации и Правительство Российской Федерации [1-3].

Полагаем, что физическая реабилитация должна закрепиться в законодательстве в широком понимании – не только как возвращение спортсмена и физкультурника к прежней

активности, но главное, как процесс движения любого гражданина от физической деградации к прогрессу.

«Адаптация» как «приспособление организма к изменяющимся внешним условиям» предполагает, по нашему мнению, не только создание всех возможных правовых и организационных условий для развития граждан с ограниченными физическими возможностями, но и вовлечение всего гражданского общества в процесс противодействия глобальным угрозам здоровью и манипулирования здоровьем нации на основе развития спорта и физической культуры. Отвечая политике государства, а именно Указу Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года", в котором сформированы следующие приоритетные направления развития: «...совершенствование системы поощрения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) на знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); внедрение соревновательных элементов в систему Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [1], необходимо проводить просветительскую работу по формированию здорового образа жизни посредством популяризации физической культуры и спорта, в частности, вовлечения населения в сдачу норм комплекса ГТО [10, 11, 12].

Список источников

1. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года : указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 // <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> / (дата обращения 22.01.2022).
2. Программа Президента Российской Федерации «Здоровье Нации»: Утверждена решением Экспертно-Консультативного Совета по проблемам национальной безопасности при Председателе Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации. Одобрена Председателем Государственной Думы // Наше право. URL: <http://nashepravo.ru/prezidentskaya-programma-zdorove-natsii/> (дата обращения 22.01. 2022).
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 21.01.2015 № 30 «О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы" (с изменениями на 18 июня 2019 года) // Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 28.01.2015, № 000120150128002; Собрание законодательства Российской Федерации, № 5, Ст.810.
4. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. В 4 т.т. Т.3: П-Р. М.: ОЛМА-ПРЕСС,2001. 576 с.
5. Новиков А.Б. К вопросу об охране здоровья трудоспособного населения / А.Б. Новиков //Юридическая наука. 2020. № 9. С. 51–54.
6. Новиков А.Б. Здоровый образ жизни личности: правовое понимание, регулирование, реализация / А.Б. Новиков, Н.А. Рагозина // Ученые записки юридического факультета. 2021. №3. С. 36-38.
7. Новиков А.Б. О правовой концепции развития физической культуры и спорта / А.Б. Новиков, Н.А. Рагозина // Место и роль физической культуры в современном мире: сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции (19-20 мая 2021 г.). Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета. СПб.: Издательство: Скифия-принт, 2021. С. 176-180.
8. Новиков А.Б. Конституционно-правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / А.Б. Новиков, Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник // X Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 08-10 декабря 2021г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под ред. В. А. Таймазова. СПб., Изд-во «Олимп-СПб», 2021. С. 351-354.

9. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / Российская АН.; Российский фонд культуры; 3-е изд., стереотипное. М.: АЗЪ, 1995. 928 с.

10. Сытник Г.В. Комплекс ГТО в формировании мотивации к занятиям физической культурой и здорового образа жизни у студентов вузов (к 90-летию комплекса ГТО) / Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази, Н.А. Рагозина, А.Б. Новиков // Спортивный психолог : научно-методический журнал. 2021. № 3 (60). С. 4–8.

11. Сытник Г.В., Рагозина Н.А. Практико-ориентированный подход в привлечении студентов и сотрудников вузов в реализации комплекса ГТО. Спортивно-педагогическое образование. Сетевое издание. Спецвыпуск. 2021; 3; 116-121. Доступна: <http://www.sporgufk.ru/> [по состоянию на 22.01.2022 г.]

12. Сытник Г.В. Внедрение и реализация комплекса ГТО в образовательных учреждениях. Children's medicine of the North-West: Scientific and practical journal. 2021, Volume 9, № 3. P. 104-105

13. Тимофеев И.В. Право и медицина: конституционно-правовые, организационные вопросы доступности и качества медицинской помощи : учебное пособие для врачей и юристов / И.В. Тимофеев. Санкт-Петербург : ДНК, 2017. 448 с.

14. Ragozina N. Comparative legal analysis of health systems in the Russian Federation and Switzerland. / Periodico do Nucleo de Estudos e Pesquisas sobre Genero e Direito. V.9. № 04. Ano 2020. Pp. 947-954.

УДК 327

РАЗВИТИЕ МЕЖДУНАРОДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА

Росенко Светлана Ивановна – д-р социол. наук, проф., проф. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте¹;

Теодорович Мария Владимировна – и.о. начальника международного отдела²

^{1, 2}НГУ им. П.Ф.Лесгафта. Санкт-Петербург, Россия

¹s.rosenko@lesgaft.spb.ru <https://orcid.org/0000-0002-6118-8559>

²m.teodorovich@lesgaft.spb.ru

Аннотация. Развитие международного сотрудничества выступает одним из приоритетных направлений деятельности университета. Целью международного сотрудничества является интеграция университета в международное образовательное и научное пространство, повышение качества образовательного и научно-исследовательского процесса, усиление его конкурентоспособности, экспорт образовательных услуг. Ожидаемым результатом реализации международного партнерства выступает качественно новый уровень образовательной и научной среды университета, внедрение международных практик, повышение узнаваемости университета на международном пространстве.

Ключевые слова: международная деятельность, международное образовательное и научное пространство, направления развития международных связей университета.

В настоящее время большое внимание уделяется развитию международного сотрудничества российских и зарубежных университетов, продвижению академической мобильности преподавателей и студентов, реализации программ двойных дипломов, привлечению иностранных граждан к обучению в российских вузах. В соответствии с Федеральным законом

«Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 30.12.2012г. «международное сотрудничество в сфере образования осуществляется в следующих целях: 1) расширение возможностей граждан РФ, иностранных граждан и лиц без гражданства для получения доступа к образованию; 2) координация взаимодействия РФ с иностранными государствами и международными организациями по развитию образования; 3) совершенствование международных и внутригосударственных механизмов развития образования» [1].

Стратегическим направлением развития международного сотрудничества НГУ им. П.Ф. Лесгафта выступает интеграция университета в международное образовательное и научное пространство. Являясь одним из приоритетных направлений деятельности университета, оно направлено на повышение качества образовательного и научно-исследовательского процессов; усиление позиций и повышение статуса НГУ им. П.Ф. Лесгафта в международном пространстве; повышение рейтинга университета в академических рейтингах и мониторингах; усиление конкурентоспособности университета среди спортивных вузов России и зарубежных стран; увеличение объемов доходов от экспорта образовательных услуг.

Исследование международной деятельности университета предполагает выявление целого ряда показателей, отражающих ее текущее состояние. Проведенный SWOT-анализ позволил выявить актуальные параметры внутренней и внешней среды университета, опираясь на которые можно выстроить приоритетные направления развития международных связей. К числу сильных сторон внутренней среды университета относятся: уникальное спортивное, образовательное и научное наследие университета; наличие договоров о сотрудничестве с более чем 20 зарубежными вузами-партнерами; опыт приема иностранных абитуриентов; реализация программ двойных дипломов (университет Каяни, Финляндия) и академической мобильности (университет Даларна, Швеция); проведение крупных международных конгрессов и иных мероприятий с приглашением зарубежных ученых и др. Вместе с тем существует целый ряд сдерживающих факторов, тормозящих развитие международного потенциала университета. В этот перечень входит: недостаточное количество иностранных студентов; отсутствие образовательных программ и дисциплин, реализуемых на иностранных языках; недостаточный уровень языковых коммуникативных компетенций у студентов и преподавателей университета; отсутствие маркетингового продвижения бренда университета и др. Нельзя не упомянуть и сложившиеся объективные внешние факторы реализации международной образовательной и научной деятельности, а именно: сложная геополитическая обстановка и проблемы в сфере международной спортивной дипломатии; неблагоприятная эпидемиологическая ситуация, связанная с распространением COVID-19; высокая конкуренция на международном образовательном и научном пространстве; сложности в конструировании международных программ, связанные с несовпадением национальных сроков и объемов освоения программ, нормативными и методическими особенностями программ двойных дипломов, совместных образовательных программ и проектов и др.

Это означает, что потенциал и возможности университета используются не в полной мере. В этой связи необходимы целенаправленные действия, направленные на дальнейшее продвижение университета в международное образовательное и научное пространство. В соответствии с целевыми показателями проекта Правительства РФ «Развитие экспортного потенциала российского образования» от 30 мая 2017г. траектория развития международной деятельности университета включает в себя следующие направления [2]:

1. Установление равноправного и взаимовыгодного взаимодействия с ведущими зарубежными образовательными учреждениями посредством реализации международных образовательных и научно-исследовательских программ. Повышение привлекательности образовательных программ подготовки, переподготовки, повышения квалификации для иностранных граждан.

2. Увеличение объемов доходов от экспорта образовательных услуг через формирование устойчивого контингента иностранных студентов.

3. Создание комплекса мер для интернационализации образовательной и научной деятельности.

4. Разработка и продвижение «бренда» университета на международном образовательном и научном пространстве.

5. Создание благоприятных условий для пребывания иностранных граждан в период их обучения в НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Достижение обозначенных целей определяется разработкой и проведением целого комплекса мероприятий, направленных на выстраивание эффективного механизма международного сотрудничества. Ожидаемым результатом реализации указанных функциональных направлений станет качественно новый уровень образовательной и научной среды университета, внедрение международных практик, повышение узнаваемости университета на международном пространстве.

Список источников

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 30.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» // текущая редакция www.consultant.ru (дата обращения 28.01.2022 г.).

2. Приоритетный проект Правительства РФ от 30 мая 2017 г. «Развитие экспортного потенциала российского образования» // текущая редакция www.consultant.ru (дата обращения 31.01.2022 г.).

УДК 796.015.86

ТРАНСГЕНДЕРЫ В ПЛАВАНИИ КАК ПРОБЛЕМА ЖЕНСКОГО СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

*Рыбьякова Татьяна Всеволодовна – канд. пед. наук, доц.
каф. теории и методики плавания, НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы появления трансгендеров в спорте высших достижений и морально-этическая и правовая сторона этого вопроса. Дается определение трансгендеров и затрагиваются вопросы проблемы, которые принесет их дальнейшее расширение их присутствия в женском спорте. Представлены результаты анкетного опроса студентов-пловцов, относительно участия трансгендеров в женских состязаниях. Установлено, что не только спортсменки-биологические женщины, но и пловцы-юноши крайне негативно относятся к участию пловцов-трансгендеров в женских состязаниях. В то же время многие считают, что для соревнований спортсменов-трансгендеров необходимо выделить отдельную категорию. Прокомментирована неоднозначная позиция МОК в решении вопроса участия трансгендеров в женских состязаниях.

Ключевые слова: трансгендеры, пловцы, женский спорт высших достижений, уровень тестостерона, анкетный опрос, МОК.

В последнее время в женских международных соревнованиях все чаще принимают участие спортсменки - трансгендеры, которые занимают первые места на пьедесталах и побеждают биологических женщин. Совсем недавно (в 2021 г) такая проблема коснулась и плавания. Лия Томас из Пенсильванского университета США, идентифицировала себя как женщина, хотя раньше ее звали Уилл, и приняла участие в женских заплывах в качестве трансгендерной женщины. Ей удалось установить два университетских рекорда на дистанциях 500 и 1650 ярдов, значительно опередив соперниц по команде. Как Уилл, Томас выступал в мужской команде два полных сезона. Но поскольку Томас стал захватывать

лидирующие позиции в женских соревнованиях, это вызвало волну негодования у противников трансгендерных спортсменов.

Трансгендерность – это несовпадение гендерной идентичности, или гендерного выражения человека, с зарегистрированным при рождении полом, которое не считается болезнью или расстройством [4, 6]. Операция по смене пола не всегда необходима трансгендерам. Иногда достаточно применение гормональной терапии, чтобы человек чувствовал себя комфортно в том теле, которое у него есть.

Наиболее остро стоит вопрос о допуске трансгендерных спортсменок к участию в соревнованиях среди женщин. Физиологи подсчитали, что на соревнованиях (в частности в тех, где особое внимание уделяется выносливости, скорости и силе) элитные спортсмены в среднем на 10–18 % превосходят элитных спортсменок. Физиологически это объясняется более высоким уровнем тестостерона в подростковом возрасте у лиц с приписанным мужским полом. Данный половой гормон влияет на развитие толщины костей, увеличивает мышечную силу и массу, стимулирует производство красных кровяных телец, переносящих большее количество кислорода [5].

Научными данными установлено, что высокий уровень эндогенного тестостерона у индивида, родившегося мужчиной, но идентифицирующего себя как женщина и ведущего образ жизни женщины, способен дать ему значительные преимущества перед биологически женщинами в отношении спортивных результатов. Если организм претерпел период полового созревания именно как мужчина, то в дальнейшей жизни этот факт продолжит оказывать значимое влияние на его физические возможности [2, с. 69].

В 2003 г. перед олимпиадой в Греции МОК разрешил биологическим мужчинам, «ставшим» женщинами, принимать участие в соревнованиях, поставив при этом обязательные условия: оперативное (хирургическое) вмешательство по смене пола и курс гормональной терапии по снижению мужского гормона тестостерона в течение двух лет, а также наличие легального документа, подтверждающего пол. Предельно допустимый уровень тестостерона в крови составлял 10 нм/л [3].

В 2016 г. МОК пересмотрел свои требования к трансгендерам: хирургическая операция по смене пола была отменена, а время обязательной гормональной терапии снижено до года. Показатель на уровень тестостерона остался прежним (10 нм/л), но стало необходимо в течение года перед соревнованием сдавать этот тест [3]. Ограничения заключались в том, что уровень тестостерона у женщин находится в пределах $0,12 \div 1,77$ нм/л, а у среднестатистического мужчины – от 7,7 до 29,4 нм/л. И в этом случае мужчины, даже искусственно понизив свой тестостерон, все равно будут иметь как минимум пятикратное превосходство по этому показателю перед участницами – биологическими женщинами.

В связи с этой проблемой, которая сейчас волнует мировое плавательное сообщество, умалчивать участие пловцов-трансгендеров в женских соревнованиях нельзя. Многие международные соревнования позволяют получить спортсменкам высокие премиальные, контракты и гранты. Поэтому разрешить трансгендерным пловцам беспрепятственно и бездоказательно участвовать в соревнованиях женщин только лишь потому, что «они себя таковыми чувствуют», по мнению ряда экспертов, может привести к уничтожению мирового женского спорта.

Цель работы – определить отношение студентов-пловцов к проблеме выступлений спортсменок-трансгендеров в женском плавании.

Методы и организация исследования. Исследование было проведено в октябре 2021 г., с привлечением студентов специализации плавание. В опросе приняло участие 25 студентов первого курса в возрасте 17-18 лет, стаж занятия плаванием 8-10 лет, имеющих разряды КМС и МС. Для решения поставленных задач проводился анкетный опрос. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетного опроса студентов об отношении к участию трансгендеров в соревнованиях по плаванию

№ п/п	Вопрос	Результаты	
		Девушки (9)	Юноши (16)
1	Какое отношение испытываете вы к пловцам трансгендерам?		
	- негативное	62%	75%
	- безразличное	15%	10%
	- толерантное	23%	15%
2	Хотели бы вы состязаться с пловцами- трансгендерами?		
	-нет	100%	71%
	-да	0	10%
	-можно попробовать	0	19%
3	Какое решение для участия трансгендеров в соревнованиях по плаванию вы предлагаете?		
	- создать на соревнованиях отдельную категорию для трансгендеров	60%	55%
5	- допускать к состязаниям трансгендеров, согласно цифровым физиологическим показателям (тестостерон, эритроциты и др.)	35%	28%
6	- включить состязания трансгендеров в программу Паралимпийских Игр	5%	17%

Результаты анкетного опроса показали, что студенты знают об участии пловцов-трансгендеров в женских заплывах и видят такое участие как серьезную проблему. 62 % девушек и 75% юношей пловцов негативно относятся к участию в соревнованиях пловцов трансгендеров. При этом никто из девушек не хотел бы состязаться со спортсменками-трансгендерами. Юноши в большинстве своем 71% также не хотят участвовать в подобных состязаниях, лишь 10% ответили утвердительно и 19 % не прочь посоревноваться с ними.

Для решения вопроса об участии трансгендеров в Олимпийских Играх и статусных международных соревнованиях пловцов было предложено создать на соревнованиях отдельную категорию для соревнований трансгендеров, так считают 60% - девушек и 55% - юношей. Допускать к состязаниям трансгендеров, согласно цифровым физиологическим показателям (тестостерон, эритроциты и др.) рекомендуют только 35% девушки и 28% юношей.

Лишь 5% девушек и 17% юношей предложили включить состязания пловцов трансгендеров в программу Паралимпийских Игр.

Таким образом, проблема участия пловцов-трансгендеров в соревнованиях по плаванию является актуальной и активно обсуждается среди спортсменов-студентов. Пловцы негативно относятся к участию трансгендеров в женских соревнованиях. Предлагается выделить отдельную соревновательную категорию для пловцов трансгендеров или допускать их к соревнованиям согласно физиологическим показателям уровня тестостерона.

Список источников

1. Ritchie R., Reynard J., Lewis T. Intersex and the Olympic Games: [англ.] // Journal of the Royal Society of Medicine. 2008. Vol. 101, no. 8. P. 395–399. doi:10.1258/jrsm.2008.08008.

2. Ткачук М. Г., Дюсенова А. А. Определение генетического пола у женщин-спортсменок // Половой диморфизм и его отражение в спорте. Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2015. 111 с.
3. Sullivan C. F. Gender Verification and Gender Policies in Elite Sport: [англ.] // Journal of Sport and Social Issues. 2011. Vol. 35, no. 4. P. 400–419. Doi:10.1177/0193723511426293.
4. Олейник, Е. А. К вопросу трансгендерности в современном спорте / Е. А. Олейник, К. А. Бугаевский // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 304-310.
5. Handelsman D. Circulating Testosterone as the Hormonal Basis of Sex Differences in Athletic Performance/ David J Handelsman, Angelica L Hirschberg , Stephane Bermon, David J Handelsman, Angelica Hirschberg , Stephane Bermon// Endocr. Rev. 2018 Oct 1;39(5):803-829.
6. Хесина В. По полам не делятся. URL: www.AIF.ru.

УДК 316.62

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ НОРМ И ЦЕННОСТЕЙ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ СОЦИАЛЬНОЙ РЕКЛАМЫ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Скок Наталья Сергеевна – канд. социол. наук, доц., ст. науч. сотр., зав. сектором НИР НИО¹;

Бавыкин Евгений Александрович – канд. пед. наук, ст. науч. сотр.²;

Улицкая Татьяна Ивановна – канд. физ.-мат. наук, зав. НИО³

^{1, 2, 3} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹n.skok@lesgaft.spb.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4121-836X>,

²e.bavykin@lesgaft.spb.ru,

³t.ulickaya@lesgaft.spb.ru

Аннотация. Смещение социального взаимодействие подростков в пространство интернета, произошедшее в период пандемии, открывает возможности социокультурного влияния в нем. Отмечается, что качественно-новый этап социального взаимодействия показывает необходимость преобразования представлений о культуре здоровья молодого поколения. Рассматривается потенциал популяризации норм и ценностей культуры здоровья средствами социальной рекламы как возможность профилактики девиантного поведения подростков в современных условиях.

Ключевые слова: подростки, социальное взаимодействие, социальная реклама, интернет-пространство, девиантное поведение.

Одной из составляющих социально-адекватного поведения индивида можно считать сформированное ценностное отношение к культуре здоровья. Уровень культуры здоровья населения во многом определяет степень развития общества. В условиях пандемии для поступательного развития общества в социально-экономической, интеллектуальной, культурной сферах формирование норм и ценностей культуры здоровья молодого поколения, «здоровье отдельной личности имеет большое значение. Овладение знаниями о культуре здоровья и формирование здорового образа жизни должно стать обязанностью индивида» [10]. Перемещение значительной части социального взаимодействие подростков в интернет-

пространство раскрывает потенциал социокультурного влияния в нем, в том числе с помощью социальной рекламы.

Современные ученые исследуют различные теоретико-методологические подходы к понятию «культура здоровья» (Малыарчук Н.Н., Миронова Е.В.). Изучают его с точки зрения норм и ценностей (Оганов Р.Г., Вялков А.И.), здорового образа жизни (Глушанко В.С., Тимофеева А.П., Герберг А.А., Шефиев Р.Ш.), социальной ценности здоровья человека (Лисицын Ю.П., Сахно А.В.) и др. Социальная реклама в российской научной литературе изучается с позиций исторического контекста (Захарова М.Е.), повышения ее эффективности (Мезинова Г.Н., Попова С.Л., Смирнова С.Б.), как инструмент информационного влияния (Сазонова Е.С., Волкова О.А.) и др. Малоизученными являются возможности влияния социальной рекламы на подростков в интернет-пространстве.

Нашей целью является рассмотрение потенциала популяризации норм и ценностей культуры здоровья с помощью социальной рекламы как средства профилактики девиантного поведения подростков.

Негативные тенденции «состояния здоровья населения России на современном этапе – резкое увеличение количества курящего населения, обострившиеся проблемы алкоголизма, наркомании, уменьшение числа лиц, занимающихся физкультурой и спортом, нерациональное (несбалансированное) питание, состояние хронического психологического стресса» [2, с. 5] приводят к увеличению случаев проявления девиантного поведения. Девиантным называем поведение, нарушающее социальные нормы, характерные для конкретной группы в определенный период времени, представляющее опасность для окружающих [4, с. 134]. Социальное взаимодействие в дистанционном формате, которое на протяжении последних лет существовало в социокультурной и образовательной деятельности, влечет необходимость поиска обновленных подходов к профилактике девиантного поведения.

Современное государство представляет собой сложную структуру взаимосвязанных институтов и организаций, регулирующих все социально-экономические процессы в обществе. Система культуры здоровья населения – одна из самых чувствительных сфер любого общества. Формирование норм и ценностей культуры здоровья в системе социальных отношений не происходит изолированно, а зависит от функционирования ряда институтов. Под влиянием комплекса факторов индивиды вступают в социальные отношения. Среди них особое место занимают факторы, определенные П. Сорокиным как «социально сознательные» регуляторы поведения в обществе: нормы, ценности, представления, которые существуют в сознании членов общества. Любое общество можно охарактеризовать через раскрытие присущих ему ценностно-нормативных представлений, в том числе о культуре здоровья, которую в нашей работе рассматриваем как «часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья» [1, с. 6], «одну из основных форм освоения человеком внешней и внутренней природы, способ создания гармонии своего существования в самом широком смысле и организацию индивидуального здорового образа жизни» [8, с. 155]. Осуществленная нами систематизация основных характеристик и компонентов культуры здоровья (рисунок 1), позволяет рассматривать возможности популяризации и влияния на формирование ее норм и ценностей с помощью коммуникационного воздействия средствами социальной рекламы в интернет-пространстве.

Современные подростки существенную часть социальных отношений осуществляют в пространстве интернета. Как показали результаты исследования, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), значительное количество времени своей жизнедеятельности в период пандемии подростки (14-17 лет) находятся в пространстве интернета: «проводят в интернете более 4 часов ежедневно» – 67,0%, «менее 4 часов в день» – 31,0% и «ежедневно/практически ежедневно» пользуются социальными сетями – 89,0% [5], т.е. поддается влиянию интернет-контента, транслирующего определенные поведенческие образцы.



Рисунок 1 – Основные характеристики, компоненты культуры здоровья

В современном информационном обществе высшей ценностью являются информация, с помощью которой возможно оказывать как негативное, так и позитивное влияние на аудиторию. За последние несколько лет российский рынок рекламы (телевидение, радио, пресса, наружная и интернет-реклама) увеличился, а интернет-реклама с 2018 г. находится на лидирующих позициях и «за период январь-сентябрь 2021 г. выросла на 26,0%, по данным Ассоциации коммуникативных агентств России» [3]. Социальная реклама представляет собой «информацию, распространенную любым способом, в любой форме и с использованием любых средств, адресованную неопределенному кругу лиц и направленную на достижение благотворительных и иных общественно полезных целей, а также обеспечение интересов государства» [10]. Таким образом социальная реклама, передавая информацию некоммерческого содержания, показывает, с одной стороны, уровень социальной ответственности общества, государственных и негосударственных структур и организаций, с другой – транслирует общественно значимые ценности и насущные проблемы. На сегодня частота встречаемости социальной рекламы находится на достаточно низком уровне, хотя наметились тенденции к ее увеличению. Прежде всего, возрастает осведомленность о существовании социальной рекламы в российском обществе, по результатам исследований ВЦИОМ, респондентов, которые отвечали, что «Видел/слышал и помню, о чем она была» в 2019 г. было 22,0%, а в 2021 – 40,0% [6]. Также, для значительной части опрошенных (76,0%), социальная реклама выступает эффективным способом привлечения внимания к социально значимым проблемам, ценностям, транслирующим определенный образ поведения [7]. За последние несколько лет, по результатам исследований, наблюдается тенденция увеличения количества социальной рекламы, однако, изменилась ее направленность. Наиболее часто встречаемая направленность социальной рекламы в 2019 г. – безопасность всех участников дорожного движения,

борьба с асоциальным поведением, вредными привычками, популяризация здорового образа жизни, в 2021 г. – борьба с коронавирусом (таблица 1).

Таблица 1 – Ответы респондентов на вопрос, о чем была социальная реклама, которую видели (слышали) [7; 6], %

Ответы респондентов (представлены пять наиболее популярных ответов)	2019 [7]	2021 [6]
«Борьба с коронавирусом»	–	22
«Безопасность дорожного движения, соблюдение правил на дорогах»	7	7
«Борьба с алкоголизмом, курением и наркоманией»	6	3
«Помощь больным детям»	–	4
«Пропаганда здорового образа жизни, спорта, двигательной активности»	4	–
«Борьба со СПИДом, ВИЧ и другими заболеваниями»	-	3
«Пропаганда семейных ценностей, забота о близких»	3	–
«Правила безопасности (безопасное поведение в лесу, предотвращение терроризма, техника безопасности на работе)»	2	–

По вышеизложенным результатам можно отметить, что в представленной аудитории 2021 году социальной рекламе отсутствует популяризация здорового образа жизни, семейных ценностей, социально-адекватных поведенческих моделей. Также, по результатам предварительного анализа, в настоящее время в информационном пространстве недостаточно рекламного контента, посвященного проблемам образовательной и воспитательной деятельности, ценностям и нормам, передающим определенные социально-ориентированные типы поведения.

Заключение. В процессе социализации человек включается в культурное поле социального взаимодействия, осваивая, познавая и принимая нормы, ценности средств взаимодействия, а также осваивая внешние для человека нормы как собственные. Популяризация и формирование представлений о культуре здоровья подростков на современном этапе развития российского общества вызывает необходимость их переосмысления в современных условиях и должны стать обязательным условием реализации жизненной программы и качества жизни индивида.

В настоящее время наблюдается интеграция различных видов образовательной, воспитательной, социализирующей деятельности в пространстве интернета, что показывает необходимость актуализации их потенциала. Проанализированные источники позволяют предположить, что социальная реклама в пространстве интернета может являться эффективным способом привлечения внимания к социально значимым проблемам, ценностям и нормам, передающим определенные типы поведения, что актуализирует ее как одну из перспективных форм социальной коммуникации и инструмента популяризации культуры здоровья как способа профилактики девиантного поведения подростков.

Список источников

1. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. 120 с.
2. Игнатьева Л.П. Формирование культуры здоровья. Программы формирования здорового образа жизни: учебное пособие / Л. П. Игнатьева, М. В. Чирцова, М. О. Потапова; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России. Иркутск: ИГМУ, 2014. 61 с.

3. Какой была интернет-реклама в 2021 году: статистика и тренды [Электронный ресурс] URL: <https://vc.ru/marketing/342041-kakoy-byla-internet-reklama-v-2021-godu-statistika-i-trendy>.
4. Куликов В.С., Скок Н.С. Комплексное влияние физического и умственного развития подростков как средство предупреждения девиантного поведения // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 8 (174). С. 133-136.
5. Подросток в социальной сети: норма жизни – или сигнал опасности? [Электронный ресурс] // ВЦИОМ. 2019. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/podrostok-v-sotsialnoj-seti-norma-zhizni-ili-signal-opasnosti>-(дата обращения: 01.10.2021).
6. Родин К. Отношение населения к социальной рекламе [Электронный ресурс] // ВЦИОМ. 2021. URL: https://wciom.ru/fileadmin/user_upload/280721_Socialnaja_reklama_Rodin.pdf (дата обращения: 04.02.2022)
7. Социальная реклама: вопрос эффективности [Электронный ресурс] // ВЦИОМ. 2019. URL: http://www.esarussia.ru/upload/medialibrary/9ef/ВЦИОМ_%20Социальная%20реклама_%202019_20.11.pdf(дата обращения: 01.12.2021).
8. Трещева О.Л., Карпеев А.Г., Криживецкая О.В., Терещенко А.А. Характеристика культуры здоровья личности с позиций системного подхода. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-kultury-zdorovya-lichnosti-s-pozitsiy-sistemnogo-podhoda> (дата обращения: 02.01.2022).
9. Федеральный закон «О рекламе» от 13.03.2006 № 38-ФЗ (ред. от 30.12.2021) [Электронный ресурс] URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_58968/4f41fe599ce341751e4e34dc50a4b676674c1416/(дата обращения: 02.02.2022).
10. Хлебас О.А. Культура здоровья как социальная компетентность [Электронный ресурс] // Научный вестник Крыма. 2018. №6 (17). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-zdorovya-kak-sotsialnaya-kompetentnost> (дата обращения: 02.02.2022).

УДК 796.01:32

БОЙКОТ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В АРСЕНАЛЕ СРЕДСТВ ПОЛИТИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ

Уколова Инна Петровна – канд. истор. наук, доц., доц. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, i.ukolova@lesgaft.spb.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9554-0218>

Аннотация. В представленной статье анализируются содержание и исторические формы бойкота международных спортивных соревнований. Определяется понятие «бойкот», политическая мотивация бойкотирования спортивных соревнований в XX – начале XXI в. Особое внимание уделяется политическим бойкотам Олимпийских игр, рассматриваются причины, развитие, международно-политические условия и последствия бойкотов. Выявлены характерные особенности практики политического бойкотирования Олимпийских игр на современном этапе – в Пекине и Сочи, как отражение политического давления на Китай и Россию.

Ключевые слова: бойкот международных спортивных соревнований, Олимпийские игры, политический протест, международное рабочее спортивное движение, средство политического давления, олимпийское движение.

История международного спортивного движения демонстрирует разные формы политизированных процессов, среди которых бойкот соревнований по праву считается самым жестким проявлением политического протеста со стороны государств, спортивных организаций, спортсменов. Сущность понятия определяется в многочисленных справочных изданиях. Например: «Бойкот – средство политической и экономической борьбы, состоящее в полном или частичном прекращении отношений с государством, организацией, учреждением или отдельным лицом, а также в отказе от участия в каких-либо мероприятиях...» [1, с. 288].

Событийный ряд спортивных бойкотов всесторонне отражен в научной и публицистической литературе, при этом термином «бойкот», как правило, обозначается любое по своим целям и мотивам неучастие в спортивном мероприятии. С учетом специфики спортивно-политической сферы бойкот соревнования целесообразно рассматривать как отказ от участия в нем в целях демонстрации политической позиции, политического протеста, реализации внешнеполитических целей, а также для оказания давления на политического оппонента.

Становление и развитие международных связей советского спорта в 1920-1930-е годы является показательным периодом с точки зрения использования бойкота не просто отдельных соревнований, а Олимпийского движения в целом, как части внешнеполитической стратегии РСФСР и СССР. До 1924 г. участие советских спортсменов в Олимпийских играх было блокировано исключением РСФСР из состава МОК в русле политики общего идеологического неприятия нового государства западными странами. На достижение официальной цели советской внешней политики – объединения пролетариата и победы мировой революции, – было направлено создание новых международных организаций, в частности Коммунистического интернационала в 1919 г. В рамках восстановления национального хозяйства и реализации «новой экономической политики» с 1921 г. РСФСР прорывает экономическую изоляцию, с 1924 г. устанавливает дипломатические отношения с Великобританией, Францией и другими капиталистическими странами. Но это не меняет стратегического курса на мировую коммунистическую революцию. И здесь развитие международных связей с рабочим спортивным движением расценивается как эффективный механизм.

Олимпийское движение с его ориентацией на индивидуальный успех или победу команды «эксплуататорского государства» клеймится как буржуазное. В противовес ему в 1921 г. формируется Международный союз рабоче-крестьянских организаций физической культуры (Красный спортивный интернационал (КСИ)), включавший отделения в Чехословакии, Германии, Франции, Венгрии, Финляндии, Италии, Нидерландах [2, с. 21]. С 1924 г. – года «дипломатического признания СССР», – предпринимаются попытки пригласить советских спортсменов на Олимпийские игры, в частности, при посредничестве Французского рабочего спортивно-гимнастического союза на Олимпиаду в Париже [3, с. 21]. Приглашение было отклонено под надуманным предлогом, что стало началом уже осознанного систематического бойкотирования Олимпийских игр. Советские спортсмены регулярно участвовали в Спартакиадах и иных соревнованиях, организуемых Красным спортивным интернационалом. Этот формат расценивался в СССР как вполне заменяющий участие в Олимпийском движении. Ключевым фактором была не спортивная результативность (на Олимпийских играх она всегда была выше), а достижение целей пролетарской солидарности и консолидации международного рабочего движения [4, с. 14]. Следует отметить, что приверженность СССР системе КСИ – практически единственный случай долговременного активного существования соревнований, альтернативных Олимпийским играм, хотя бы и для одной страны.

С момента прихода к власти в Германии нацистской партии слово «бойкот» актуализировалось в мировом общественном мнении и информационном поле, сложившемся вокруг подготовки Олимпийских игр 1936 г. в Берлине. В 1933 г., обвиняя режим Германии в расизме и антисемитизме, предложения перенести Олимпиаду в другую страну прозвучали в США. В 1936 г. во Франции Международная конференция в защиту олимпийских идей обратилась с призывом бойкотировать Берлинскую Олимпиаду и перенести игры в Барселону [5].

Первый и последний раз в истории Олимпийского движения для выяснения ситуации в Германию была направлена специальная Комиссия МОК. Существуют разные оценки выводов Комиссии, не обнаружившей никаких угроз Олимпийскому движению. Официальная точка зрения МОК, неоднократно озвученная после Второй мировой войны, трактует позицию Комиссии как ошибку. В ряде современных исследований отмечаются симпатии руководства МОК, в частности П. де Кубертена и Э. Брендиджа, к политическому режиму нацистской Германии [6, с. 31]. Кроме того, нельзя сбрасывать со счетов направление политики западных стран по «возвращению» Германии в рамки Версальской системы международных отношений, в Лигу наций через своеобразное «умиротворение агрессора», в том числе предоставлением возможности проведения крупнейших международных мероприятий. Так или иначе, идея бойкотирования Олимпиады в нацистской Германии провалилась. Олимпийские игры в Берлине 1936 г. сопровождалась бойкотом только спортсменов-евреев, предпринятым в индивидуальном порядке.

Период Холодной войны ознаменовался расширением практики политических бойкотов как Олимпийских игр, так и соревнований неолимпийского формата. Если в «большой политике» это время характеризовалось отсутствием лобовых военных столкновений сверхдержав, то на арене мирового спорта США и СССР обменялись бойкотами Олимпиад, проецируя конфликт в невоенную сферу. История бойкотирования в спорте от 1945 до 1991 гг. исследовалась наиболее активно. Это позволяет сформулировать основные направления применения бойкотов спортивных соревнований, определить ключевые мотивы и участников политического бойкотирования.

Повысив свой статус в мировой политической иерархии, став сверхдержавой, одним из учредителей ООН, постоянным членом Совета безопасности ООН, сформировав ядерный потенциал, Советский Союз решительно меняет вектор международно-спортивной активности. После Второй мировой войны СССР постепенно сворачивает свою деятельность в рамках Красного спортивного интернационала, кстати, вслед за ликвидацией Коминтерна. Существуют разные мнения о том, почему СССР не участвовал в первой послевоенной Олимпиаде 1948 г. Было ли это демонстративным бойкотом или прагматичным отказом вследствие объективных причин спортивного и политического характера? Учитывая, что Советский Союз до этого не принимал приглашений на Олимпийские игры, версия с демонстрацией политической позиции «в чистом виде» отпадает. Но уже прозвучал термин «железный занавес» в Фултонской речи У. Черчилля, определились контуры долговременного политического противостояния сверхдержав. И это не могло не отразиться в позиции официальной Москвы.

В то же время политическая элита СССР прекрасно осознавала необходимость инкорпорации в систему мирового спорта, прежде всего, в Олимпийское движение, которое, очевидно, демонстрировало мощный потенциал влияния на международные отношения. Использование спортивных побед как «оружия» в политическом противостоянии стало главным мотивом, определившим возвращение исторической России в олимпийский спорт. Вероятно, что неготовность советских спортсменов продемонстрировать сразу высокую результативность олимпийского уровня также повлияла на решение не участвовать в Олимпийских играх 1948 г. в Лондоне. Руководство СССР планировало олимпийский дебют только через победный сценарий.

Олимпийские игры 1952-1991 гг. стали настоящим «парадом бойкотов», превратившихся в чуть ли не самое популярное выражение политического протеста. Основные мотивы бойкотирующих Олимпиады стран можно сформулировать следующим образом. Во-первых, протестное отношение к политическим событиям (Суэцкому кризису 1956 г., подавлению советскими войсками Венгерского восстания 1956 г., вводу советских войск в Афганистан). Во-вторых, выражение нетерпимости в отношении проявлений расизма (режима апартеида в ЮАР). При этом бойкотом называли как отказ протестующих стран от участия в соревнованиях, так и санкции со стороны международных организаций в отношении отдельных госу-

дарств в виде недопуска (отсутствия приглашения) к соревнованию, исключения из организации. Бойкотирование МОК Южноафриканской Республики в 1960-х годах в связи с политикой апартеида выражалось в запрете на участие в Олимпийских играх. [7, с. 31]. В-третьих, целой серией бойкотов КНР и КНДР реагировали на позицию МОК в отношении признания их суверенного статуса и территориальной целостности. Международный олимпийский комитет иногда поступал вразрез с политической реальностью, например, признавая в качестве Национального олимпийского комитета Кореи НОК Республики Кореи (Южной Кореи), игнорируя позицию КНДР. КНР на протяжении десятилетий до 1980 г. бойкотировал Олимпийские игры, поскольку МОК признал как Национальный олимпийский комитет Китая НОК Тайваня.

В период кульминации спортивно-политического противостояния бойкоты Олимпиады-80 в Москве и Олимпиады-84 в Лос-Анджелесе продемонстрировали серьезный кризис Олимпийского движения под влиянием процессов политизации спорта. Сводить причину бойкотирования США Московской Олимпиады только к вводу советских войск в Афганистан представляется упрощенным подходом. Так же, как серьезно воспринимать официальную аргументацию бойкота игр в Лос-Анджелесе угрозами безопасности для советских спортсменов. Взаимное бойкотирование стало следствием в том числе политических противоречий, накапливавшихся на протяжении 1970-х годов в отношениях сверхдержав на фоне «заката» периода разрядки: противостояния СССР и США в региональных конфликтах, полемики по проблемам прав человека, политически обусловленных экономических санкций (например, поправки Джексона-Вэника 1974 г.), антисоветского блокирования США и Китая и т. д.

Последствия бойкотов 1980-1984 гг. были беспрецедентными для Олимпийского движения. В Олимпийской Хартии появилось положение о санкциях за участие в бойкотировании Олимпийских игр. Было очевидно, что появилась реальная угроза размывания самой возможности полноценных международных спортивных соревнований, аналогичных по концепции и масштабу олимпийскому формату. США и СССР предприняли колоссальные усилия по компенсации для себя имиджевых потерь в мировом спорте, организовав альтернативные соревнования. Еще до Олимпиады в Москве летом 1980 г. США спешно провели игры Колокол Свободы в Филадельфии. Советский Союз на территории 9 государств – политических союзников организовал игры Дружба-84. Кроме того, по инициативе Теда Тернера были проведены демонстративно политически-нейтральные Игры доброй воли. Но учитывая, что они впервые состоялись в 1986 г. в Москве, их в большей мере стоит расценивать как следствие начавшейся политики «нового мышления» в международных отношениях и «перестройки» в СССР.

С распадом биполярной системы международных отношений классический бойкот международных спортивных соревнований стал редкостью. Одним из последних стоит отметить бойкотирование Олимпийского движения Афганистаном, где с приходом к власти движения Талибан был запрещен спорт и НОК Афганистана прекратил существование. В результате Афганистан не был приглашен на Олимпиаду 2000 г. в Сиднее. [8] Ситуация нормализовалась с падением режима талибов в 2002 г. после вторжения международной коалиции.

Наращение серьезного кризиса в мировом спорте началось в ходе кампании с призывом бойкотировать летнюю Олимпиаду 2008 г. в Пекине. В процессе формирования нового миропорядка стали очевидны претензии на сверхдержавность Китая как нового центра экономического, политического и военного развития. Воспринимая КНР как первоочередную угрозу и опасного конкурента, США дополнили средства борьбы с ним инструментами из арсенала «холодной войны» в спорте. Призывы к бойкотированию Олимпийских игр 2008 г. исходила от представителей кинематографической, музыкальной, политической элит Соединенных Штатов и их союзников. В результате руководители высшего уровня ряда стран, например, Германии, Польши, отсутствовали на мероприятиях Пекинской Олимпиады-2008.

Похожий сценарий повторился в ходе зимних Олимпийских игр в российском Сочи 2014 г. С момента изменения внешнеполитического курса России в русле приоритета ее национальных интересов процесс подготовки игр в Сочи сопровождался массивной информационной атакой западных СМИ, в которой значительная роль отводилась идее бойкота Олимпиады. Впоследствии политические лидеры США, Германии, Франции, Великобритании выразили свою позицию в отношении политики России, отказавшись от посещения Олимпийских игр в Сочи.

Анализируя кампании по дискредитации Пекинской (2008) и Сочинской (2014) Олимпиад, следует отметить ряд характеристик, сформировавшихся в новых постбиполярных условиях. Угроза бойкота соревнований активно озвучивалась, но не воспринималась как реальная политическим и спортивным руководством государств. В качестве причин возможного бойкотирования фигурировал стандартный набор претензий со стороны западных демократий к КНР и России: авторитарность политического режима, нарушения прав человека и агрессивное поведение во внутренних и внешних конфликтах. Главной целью призывов к бойкоту стало политическое давление на государства-конкуренты в надежде изменить их политический курс. Наконец, классическое бойкотирование сменилось формой снижения уровня официального представительства ряда государств на Олимпийских играх. В отношении этой новации исследователи и публицисты употребляли термины «мягкий бойкот» и «полубойкот». [8, 3, с. 60] Сегодня, когда кампания с призывами бойкотировать Олимпиаду снова прошла в отношении Олимпийских игр 2022 г. в Пекине, на официальном уровне, в том числе в документах МИД России, употребляется термин «дипломатический бойкот». Следует с уверенностью утверждать, что эта форма бойкотирования закрепится в спортивно-политической практике впредь до серьезной трансформации мирового порядка.

Список источников

1. Бакеркина В.В. Краткий словарь политического языка / В.В.Бакеркина. М.: ООО «Издательство АСТ», 2012. 214 с.
2. Боголюбова Н.М. Геополитика спорта и основы спортивной дипломатии / Н.М. Боголюбова, Ю.В. Николаева. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2018. 282 с.
3. Теппер Ю. История олимпийских бойкотов, часть 1. Начало. Текст: электронный // сайт. URL: История олимпийских бойкотов, часть 1. Начало (svoboda.org)(дата обращения: 25.01.2022).
4. Васильев А.А. Зарождение и развитие международных связей советского спорта в 1920-е гг.... автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. истор. наук: 07.00.02 /А.А. Васильев. Саратов, 2001. 25 с.
5. Теппер Ю. История олимпийских бойкотов.Ч.2. Второй идеологический. Текст: электронный// сайт. URL: <http://www.svoboda.org/content/article/443660.html> (дата обращения: 25.01.2022).
6. Левин Е.А. Спорт как субъект политики на примере олимпийского движения, футбола и шахмат ...дисс. на соискание ученой степени кандидата политических наук: 23.00.02 / Е.А. Левин. СПб, 2016. 215 с.
7. Воинов Д.Е. Типологизация влияния политики на современные олимпийские игры / Д.Е. Воинов // Журнал социологии и социальной антропологии. 2013. Т. XVI. №5(70). С. 21-38.
8. Олимпийские игры и большая политика. Текст: электронный // Сайт. URL: Олимпийские игры и большая политика – Гуманитарный портал (gtmarket.ru) (дата обращения: 27.01.2022).

УДК316.473

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ОТРАЖЕНИЯ ГЕНДЕРНЫХ ОТНОШЕНИЙ В МЕДИАСПОРТЕ

Утишева Елена Владимировна – д-р пед. наук, доц., проф. каф. социально-гуманитарных дисциплин, НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, utisheva@list.ru

Аннотация. В настоящее время формируется пространство отечественного медиаспорта, которое наполняется текстами, связанными не только эстетикой спортивного зрелища, но и дискуссионными вопросами развития массовой культуры. В статье идет речь о проблеме формирования содержания мирового зрелищного потенциала медиаспорта как феномена медиакультуры. Социологические перспективы и проблемная область темы - влияние медиаспорта на формирование представлений в области гендерных отношений в обществе и спорте. Используются теоретические методы исследования.

Ключевые слова: спорт, медиакультура, медиаспорт, гендерные отношения, ценностные ориентации, гендерные стереотипы, средства массовых коммуникаций.

«Медиаспорт» интерпретируется авторами как «новый генетический штамм, представляющий собой культурный сплав спорта с коммуникацией», «культурный феномен», уникальность которого в том, что он взаимодействует с широкой публичной сферой [3, 4].

Одна из актуальных тем исследования социологических перспектив развития спорта и его места в культуре – это исследование женского спорта как феномена медиакультуры и его влияния на гендерные отношения в обществе.

Вопросы гендерных отношений в спорте за последние десятилетия стали предметом исследования социологии и психологии, но, не менее важно исследовать, как воздействуют на мировоззрение человека средства массовой коммуникации, в том числе и в сфере гендерных представлений. Область наших интересов – вопрос гендерных отношений в медиакультуре и формирующемся отечественном медиаспорте. Известно, что для большинства людей спорт ассоциируется с телевизионными спортивными соревнованиями. Если говорить точнее – с интерпретацией спортивного действия обозревателями, журналистами, а также образами кинематографии о спорте. В результате, большинство граждан не осознают простого факта, что спорт в их представлении есть некая реконструкция или социально сконструированное зрелище. То есть телевизионный зритель, как правило, не осознает иллюзорности телевизионного действия и его коммерческой сути полагает, что видит истинный спорт. Более того, это его устраивает, поскольку зрелище ориентировано на социальные представления и ожидания болельщиков.

Критический анализ современных средств массовой информации дан в работе Пьера Бурдьё «О телевидении и журналистике», в главе «Олимпийские игры. Программа Анализа» автор исследует производство телевизионного спорта как зрелища, которое, «... Будучи местом размещения рекламных роликов, превращается в коммерческий продукт, подчиняющийся логике рынка, и, следовательно, должно быть задумано так, чтобы привлечь и удержать как можно дольше внимание наибольшего количества зрителей. Кроме необходимости быть показанным в prime time в экономически господствующих странах, оно должно соответствовать ожиданиям зрителей и подчиняться предпочтениям жителей той или иной страны относительно отдельных видов спорта, а также их национальным и националистическим ожиданиям, что проявляется в выборе видов спорта и состязаний, в которых их сборная может одержать победу, а национализм получить удовлетворение.... Принуждение, связанное с телетрансляцией, все сильнее затрагивает выбор олимпийских видов спорта, выделяемое им место и время и даже сам ход состязаний и церемоний [1, с. 144].

Отечественная традиция спортивной журналистики имеет собственные корни и основания. Советский спорт сложился как государственный социальный институт и выполнял государственные, политические и социальные заказы. В этих условиях спорт относился к сфере социалистической культуры, в которой существовал гендерный контракт. Права женщин и мужчин признавались равными. Важным отличием было то, что в советской культуре, в отличие от западной, не абсолютизировался личный успех, в том числе и в спорте. В настоящее время происходит медиатизация спорта в российских СМИ, которое, очевидно, будет развиваться по западному стандарту. Однако, процесс этот имеет ряд особенностей. В постсоветском пространстве коммерциализация спортивного зрелища происходит достаточно медленно, бизнес и спорт еще не достигли полного слияния и потому, на наш взгляд, внимание к вопросам формирования отечественного медиаспорта может быть актуальным и перспективным, по крайней мере, для обсуждения вопросов гендерного равенства.

Исследования в области социологии журналистики позволяют назвать несколько тенденций развития спортивной медиасреды. Авторы, исследующие этот вопрос, сходятся во мнении, что в целом, отечественные СМИ сосредоточены на области спорта высших достижений, а вопросы любительского спорта, детского, женского и многих других компонентов структуры современного спорта остаются вне внимания в отечественном медиaprостранстве [2, 5]. Исключением является внимание санкт-петербургского телевидения к женской футбольной команде «Зенит».

В традиционной культуре считается, что спорт помогает воспроизводить «мужчин». Существует тесная связь между спортивным мастерством и мужским гендерным статусом. Очевидно, что массовая культура, СМИ воспроизводит традиционные гендерные стереотипы, выстроенные на идее мужского доминирования. То есть, спортивные трансляции чаще всего служат укреплению традиционных гендерных представлений и отношений. Эти обстоятельства обуславливают маргинализацию и тривиализацию женского спорта в средствах массовой информации. Эротизация медиакультуры определяет эротизацию спорта. Интересно, что это актуально как в отношении женщин, так и для мужчин. То есть спортивные репрезентации в СМИ отражают мнение о том, что женский спорт менее важен, чем мужской, и что он достоин внимания только в том случае, если спортсменки, о которых идет речь, успешны и сексуальны.

Между тем, очевидно, что потенциал женского спорта недооценен в СМИ не только как важная часть развития отечественного спорта и средство приобщения женщин к спортивной деятельности, но и как зрелище. Общая тенденция такова, что и женщины, и мужчины активно участвуют в практиках, рассчитанных на изменение физических кондиций, формы тела, формируя объем и образ в соответствии с жизнью в большом городе и требованиями сексуальной привлекательности. мода современного общества – это подтянутое, спортивное тело, идеал телесности – при котором женщина приобретает черты андрогинности, а мужчина – черты метросексуальности. Стройность ассоциируется с женственностью, маскулинизация символизирует силу, власти мужественность. Примером дискуссий в данном вопросе является женский бодибилдинг. Традиционное представление о женственности отказывается культуристам в красоте и привлекательности. Между тем, в этом случае речь идет о другом типе красоты и образе женственности, объединяющем такие элементы, как симметрия тела и мускулистость как показатель силы, здоровья, физического развития и женской привлекательности. Не менее значимым является то, что женщины, принимающие участие в традиционно мужском соревновании, достигая результатов, которые недоступны многим мужчинам, показывают, что женщины могут конкурировать с мужчинами, преуспевать, участвовать и в других традиционно «мужских» сферах деятельности. Кроме того, такой успех оценивается вдвойне и формирует мировоззрение, влияющие на изменение социальных стереотипов в области гендерного сознания и гендерной идентификации, основанное на переоценке ценностей относительно традиционных гендерных стереотипов.

Заключение. Очевидно, что в настоящее время медиаспорт – некий культурный феномен, где формируется общественное мнение, ценностные ориентации и представления населения в разных областях человеческой деятельности. Популярность спортивного зрелища позволяет сказать, что предметом теоретического осмысления может быть множество дискуссионных вопросов теории и практики спортивной деятельности, тесно связанных с другими социальными явлениями и процессами, например, вопрос о том, как и в какой степени развитие спорта зависит от СМИ? Отражает или укрепляет спорт доминирующие ценности общества? Как интерпретируются в медиаспорте расовые, этнические и гендерные проблемы? Эти и другие вопросы существуют в сложном культурном дискурсе, в котором они могут как укреплять, так и противодействовать традиционным социальным ценностям.

Список источников

1. Бурдые П.О. Телевидение и журналистике / Пер. с фр. Т. Анисимовой, Ю. Марковой; Отв. ред., предисл. Н. Шматко. М.: Фонд науч. исследований «Прагматика культуры», Ин-т экспериментальной социологии, 2002. 160 с.
2. Бабюк М.И. Спортивный контент в российских СМИ в контексте медиатизации спорта: результаты исследования // Медиаскоп. 2019. Вып. 2.
3. Wenner L. MediaSport / L. Wenner. London : Routledge, 1998. 319 p.
4. Данилова М. Н. Спорт как медиакommunikationный феномен // Вопросы теории и практики журналистики. 2018. Т. 7, № 3. С. 519–538.
5. Joseph Maguire... [et al.] Sport Worlds. A Sociological Perspective, 2002, с.61.

УДК 796.5

СКИ-АЛЬПИНИЗМ: НЕКОТОРЫЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Яковлев Александр Александрович – канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики лыжного спорта¹;

Малышева Светлана Леонидовна – магистрант²;

Ушаков Виталий Иванович – канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики лыжного спорта³

¹ ² ³ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹ a.yakovlev@lesgaft.spb.ru

² malysheva.svt95@gmail.com

³ v.usakov@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В статье на основе документальных и литературных источников авторами отражены основные исторические события, связанные с развитием ски-альпинизма. Определены регионы, где этот вид спорта наиболее развит. Представлены ведущие спортсмены.

Ключевые слова: ски-альпинизм, гонка лыжных патрулей, командная гонка, клубная гонка, Международная федерация альпинизма (UIAA).

Целью работы являлось краткое описание истории развития ски-альпинизма в России и в мире, определение приоритетных регионов развития и ведущих спортсменов данного вида спорта.

История ски-альпинизма зародилась давно, движение на лыжах в горах Европы изначально было не спортом, а средством передвижения. Соревновательный ски-альпинизм появился в Европе в конце XIX века, когда в 1893 году в Германии была проведена первая

гонка лыжных патрулей среди военных. Этот вид гонок сочетал в себе и был прародителем двух современных видов спорта – ски-альпинизма и биатлона.

В 1924, 1928, 1936 и 1948 годах соревнования по ски-альпинизму как гонки лыжных патрулей входили в программу зимних Олимпийских игр. С 1919 года в Альпах разными альпийскими клубами начали проводиться гонки по ски-альпинизму на длинные дистанции. Отдельные длинные гонки стали именными и значимыми событиями, и традиция их проведения жива по сей день. В 1933 году провели первую *Trofeo Mezzalama*, с 1943 года начали проводить *Patrouille des Glaciers* [1, 2].

Первый международный комитет соревнований по ски-альпинизму (*Comité International du Ski-Alpinisme de Compétition (CISAC)*) был создан в 1991 году. Инициаторами и организаторами стали Франция, Италия, Испания, Словакия, Андорра, Каталония и Швейцария. В 1992 году был проведен первый Европейский чемпионат и кубок по ски-альпинизму.

Позднее, в 1999 году *CISAC* была преобразована в Международный совет соревнований по ски-альпинизму (*the International Council for Ski Mountaineering Competitions, ISCM*) при Международной федерации альпинизма (*UIAA*). Первый официальный чемпионат мира под эгидой *ISCM* был проведен в 2002 году. С 2008 года международная федерация ски-альпинизма *International Ski Mountaineering Federation (ISMF)* становится независимой. На данный момент в состав *ISMF* входят 33 страны, в том числе Россия. С 2013 года все основные именные европейские клубные гонки проводятся под эгидой *ISMF* в рамках Кубка мира в командной гонке на длинную дистанцию.

В Европейских странах ски-альпинизм очень популярен и собирает большое количество как участников, так и зрителей. На некоторых соревнованиях можно увидеть коридор из зрителей, по которому бегут спортсмены. Также соревнования издавна освещает и телевидение. Известный испанский спортсмен Килиан Жорнет в своей книге «Нет ничего невозможного» пишет о том, как он возвращался домой со школы и смотрел по телевизору соревнования по ски-альпинизму. Судя по возрасту Килиана (1987 г.р.), это были 90-2000-е гг. [3].

В России тогда про ски-альпинизм знали не многие. Но всё-таки знали. Первые в истории Российские спортсмены приняли участие в международных соревнованиях ещё в сезоне 2001-2002. До 2007 года можно увидеть Россию в протоколах Чемпионатов мира и Европы. Затем было затишье на международной арене [6].

В России же первые соревнования по ски-альпинизму состоялись в 2003 году в Хибинах, именно этот горный район считается колыбелью спортивного ски-альпинизма. Первые соревнования были организованы силами энтузиастов-альпинистов во главе с Аркадием Клепениным. Вскоре после этого при Федерации альпинизма России был создан комитет по ски-альпинизму для организационного руководства по развитию этого вида спорта в России. Тогда же во всероссийский реестр видов спорта были включены новые дисциплины по ски-альпинизму: гонка и командная гонка. Стали ежегодно проводить Чемпионат и Кубок России. В то время только в трех регионах проводились соревнования: в Хибинах, на Кавказе и на Урале. В 2006 году к спортивному ски-альпинизму в России присоединилась Камчатка и камчатские спортсмены стали быстро набирать обороты [5].

В 2013 году Россия вновь вышла на мировую арену, и именно камчатские спортсмены представили сборную страны на Чемпионате Мира во Франции. И спустя всего год – в 2014 году на Чемпионате Европы в Андорре Екатерина Осичкина – российская спортсменка с Камчатки берёт золото в вертикальной гонке среди девушек до 18 лет [6].

Обмен опытом спортсменов и судей происходил дальше, и камчатские спортсмены представили Россию в Азиатском Кубке в Корею в 2015 году (сезон 2014-2015). Амангалиев Владимир и Светлана Малышева стали победителями в индивидуальной гонке среди мужчин и юниорок соответственно. В вертикальной гонке оба стали вторыми [4].

2015 год знаменателен ещё одним событием. В России открылась первая спортивная секция по ски-альпинизму в городе Елизово (Камчатский край) на базе спортивной школы по

горным лыжам. На данный момент на Камчатке открыто две школы по ски-альпинизму и пока они единственные в России [5].

В 2016 году на Чемпионате Европы в Швейцарии Екатерина Осичкина вновь повторяет свой успех, побеждает в индивидуальной гонке среди девушек, а затем берёт серебро в спринте. Остальные члены команды приносят очки, и Россия занимает 6 место в общекомандном зачёте [6].

В 2017 году на Чемпионате Мира в Италии команда России занимает 7 общекомандное место. Екатерина Осичкина приносит в копилку команды два золота и одно серебро. Женская команда в составе Ларисы Соболевой и сестёр Малышевых Анны и Светланы занимает 6 место в эстафете. Молодая смешанная команда в составе Екатерины Осичкиной, Никиты Филиппова и Владислава Косынкина занимает 7 место [6].

В 2018 году на Чемпионате Европы в Швейцарии Россию вновь ждёт успех и 5 общекомандное место. Екатерина Осичкина снова выигрывает два золота и одно серебро теперь в категории юниорок. Никита Филиппов занимает 4 место в вертикальной гонке среди юношей до 18 лет.

Чемпионат Мира 2019 года состоялся в Швейцарии. Россия укрепляет свои позиции и занимает 6 общекомандное место. Три золотых медали у Екатерины Осичкиной. Анна Малышева стабильно в десятке среди женщин до 23 лет. Молодая смешанная команда в составе Екатерины Осичкиной, Никиты Филиппова и Михаила Селина занимает 5 место. Женская команда в составе Ларисы Соболевой, Анны и Светланы Малышевых в эстафете занимает 6 место [6].

В настоящее время ски-альпинизм активно развивается в нескольких горных районах и не только горных: Камчатка, Урал (город Магнитогорск, Свердловская область и республика Башкирия), Кавказ (Приэльбрусье и Красная Поляна), Хибин (Мурманская область), Москва и Московская область, Санкт-Петербург и Ленинградская область.

История ски-альпинизма пишется прямо сейчас. 2020 и 2021 год изменили многое. В 2020 году в Швейцарии на Юношеских Олимпийских Играх был впервые представлен ски-альпинизм в тестовом формате. Состоялось три гонки: индивидуальная, спринт и смешанная эстафета. Были разыграны первые в истории Олимпийские медали по ски-альпинизму. Хорошо себя показали на домашней Олимпиаде швейцарцы.

Первыми Олимпийскими чемпионами в индивидуальной гонке стали Томас Буссард и Каролина Ульрих из Швейцарии. В спринте – Мария Коста Диез из Испании и Рокко Балдини из Италии. В смешанной эстафете Олимпийское золото взяли швейцарцы в составе команды: Робин Буссард, Томас Буссард, Каролина Ульрих и Сиббе Дизейн.

Россию на Юношеской Олимпиаде представляли камчатские спортсмены Никита Филиппов и Евгения Долженкова. Женя была знаменосцем на церемонии открытия. В спринте Никита Филиппов дошёл до финала и занял 6 место, на индивидуальной гонке он стал 11-м. Евгения Долженкова в спринте заняла 18 место, в индивидуальной гонке стала 14-й. В смешанной эстафете российские спортсмены участвовали вместе с командой Словакии и заняли 9 место [6].

Ски-альпинизм на Юношеской Олимпиаде показал себя с лучшей стороны и 20 июля 2021 года МОК одобрил включение ски-альпинизма в программу зимней Олимпиады 2026 года в Италии. А 9 ноября этого же года Минспорт РФ признал альпинизм Олимпийским видом спорта в трёх видов соревнований, которые будут представлены на Олимпиаде 2026-го года. А именно: спринт, индивидуальная гонка и эстафета.

История ски-альпинизма богата на события и динамично развивается на наших глазах, свидетельство тому включение этого вида спорта в олимпийскую программу.

Таким образом, по ходу изложения материала, мы приставили ретроспективу развития ски-альпинизма в мире и в нескорох регионах России, перечислили ведущих спортсменов данном виде спорта. Содержание статьи может быть использовано, как информационный источник.

Список источников

1. Patrouille des Glaciers. Текст: электронный. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Patrouille_des_Glaciers (дата обращения: 20.10.2021).
2. Trofeo Mezzalama. Текст: электронный. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Mezzalama_Trophy (дата обращения: 20.10.2021).
3. Жорнет Килиан. Нет ничего невозможного. Путь к вершине. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2020. 208 с.
4. Камчатский альпинизм. История в лицах. В 3 ч. Ч. 1, 2, 3. Интервью Галины Волгиной. Текст: электронный. URL: http://www.climbing.ru/forum/all/topic_646/ (дата обращения: 20.10.2021).
5. КГАУ Спортивная школа Олимпийского резерва «Морозная». Ски-альпинизм. Текст: электронный. URL: <https://moroznaya.kamch.sportsng.ru/ski-alpinizm> (дата обращения: 20.10.2021).
6. Международная Федерация Ски-Альпинизма – ISMF The International Ski Mountaineering Federation: официальный сайт. URL: <http://ismf-ski.org> (дата обращения: 20.10.2021).

**СЕКЦИЯ 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА. ИННОВАЦИОННЫЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

УДК 796.015.862

**РАСЧЕТ ТЕМПА ИГРЫ СПОРТСМЕНОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ В
НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

*Голигузов Василий Андреевич – аспирант¹;
Иванова Галина Павловна – д-р биол. наук, проф., проф.
каф. теории и методики спортивных игр²
^{1,2}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
¹yurkuvsky@gmail.com
²kaf_sportigry@lesgaft.spb.ru*

Аннотация. Современный настольный теннис представляет собой динамичный, постоянно меняющийся в техническом и тактическом аспектах олимпийский вид спорта. Вчерашние достижения в нем уже сегодня теряют свою актуальность. Отечественные спортсмены в настоящее время находятся ниже первой сотни рейтинга лучших игроков мирового уровня. В статье рассмотрен расчет темпа игры спортсменов в процессе перемещений у стола, основанный на результатах исследований всех типов движений, известных на сегодняшний день.

Ключевые слова: настольный теннис, перемещения игроков, темп ударов и игры.

Актуальность исследования. В научно-методической литературе заявленная тема обсуждается, однако проведенное исследование показало, что многие характеристики и параметры, обозначенные в нем, требуют уточнений и более современного подхода к фиксации и расчету показателей. Например, не раскрыта целесообразность механизма построения двигательных действий в процессе перемещений спортсмена с ракеткой у стола при высоком быстродействии [4].

Научная проблема исследования заключается в разрешении несоответствия между требованиями к современной технике игроков настольного тенниса и теми научными данными, которыми располагают по этому вопросу специалисты и тренеры при реализации новых тенденций игры. Этих новых методических разработок практически не существует, но они особенно существенны при подготовке теннисистов.

Цель исследования заключалась в расширении научных основ понимания и расчета темпа игры спортсменов при перемещениях в игре в настольный теннис.

Задачи исследования. Подвергнуть анализу все известные на сегодняшний день виды перемещений. Произвести расчет темпа игры спортсменов разной квалификации в настольном теннисе.

Методика исследования. Темп игры – это количество игровых циклов в одну минуту или за 60 секунд:

Темп игры – $T_{\text{игры}} = 60 / t_{\text{цикла}}$ (время цикла игры).

Цикл состоит из 4-х фаз, описанных ниже (результаты).

Темп ударов в теннисе измеряется частотой ударов по мячу всеми игроками в единицу времени (уд/мин). Используемый нами алгоритм расчета темпавыглядит следующим образом:

– время розыгрыша каждого очка регистрируется электронным секундомером. Процесс регистрации начинается с момента вылета мяча от ракетки и заканчивается его потерей в виду ошибки любого из игроков;

– подсчет количества ударов по мячу всеми игроками производится за время работы секундомера.

Определение среднего времени одного цикла осуществляется делением времени розыгрыша очка на количество ударов в нем и число 2, в том случае, если это одиночная игра и игроков 2, или на 4 – если игра парная.

Результаты. В ходе исследования в двух группах испытуемых – экспериментальной и контрольной – нами были произведены измерения параметров ударов и перемещений в профессиональной программе «Dartfish 10».



Рисунок 1 – Профессиональная программа «Dartfish»

Технические параметры данной программы позволили нам, в первую очередь, обнаружить, что удар ракеткой по мячу является результатом работы ног (перемещения) атлетов. Данный факт закономерно подтверждает концепцию диссертации «Особенности методики совершенствования техники работы ног у современного игрока в настольный теннис», в которой отмечаются основные виды техники перемещений теннисистов, существующие в наше время [2]:

1. Простой одиночный шаг вперед, назад, влево, вправо (переступ).
2. Шаг одной ногой влево, вправо, вперед, назад с подтаскиванием второй ноги (скользящий шаг).
3. Приставной шаг.
4. Скрестный шаг.
5. Прыжок (подскок).
6. Поворотный шаг (с разворотом 360 градусов).

Без сомнения, что каждая перечисленная техника перемещения выполняется по-разному и имеет свои характеристики, которые до сих пор, как показывается в литературе, считаются малоизученными в плане количественных и качественных показателей. Достаточно вспомнить, что в литературе [1] характеристики перемещения требуют дополнительного анализа с соответствующим расчетом: «По данным Ю.П. Байгулова, защитник, разыгрывавший одно очко за 6-8 ударов, передвигается за это время по площадке на расстояние около 50 м., за одну партию – около 1500 м., за 3 партии – 4,5 км., а за 5 партий – 7 км. Теннисист за одну партию преодолевает расстояние в среднем около 1 км (800-1500 м.); «защитники» – до 3 км. за партию».

Наши измерения в исследовании показали следующий результат (на примере И.С., 25 лет, МСМК – 10-й ракетки ФНТР с рейтингом 1818):

Таблица 1 – Результаты измерения расстояния (Р) при перемещениях спортсмена за 1 партию (всего пять) и весь матч

	1-сет (м.)	2-й сет (м.)	3-й сет (м.)	4-й сет (м.)	5-й сет (м.)	Матч (м.)
Р	42,7	51	60	31	50,3	235

Расхождение результатов вполне очевидно и связано с тем, что наш игрок преодолевает гораздо меньшее расстояние (Р) в сравнении с тем, которое упоминается в учебных пособиях по настольному теннису – от 800 до 1500 метров за одну партию (сет) (Г.В. Барчукова), тогда как наш теннисист за 1 партию (сет) преодолевает всего от 31 до 60 метров. Понятно, что перемещения в процессе розыгрыша зависят от очень многих факторов, но полученные расхождения никак не сопоставимы.

Аналогичные результаты наблюдаются со всеми данными исследований спортсменов в обеих группах. В работе проведены расчеты среднего времени удара у теннисистов обеих групп. Среднее время удара у спортсменов 2-го разряда и МСМК приводится в таблице 2, 3.

Таблица 2 – Результаты средних значений времени и темпа ударов в розыгрыше очка у теннисистов настольного тенниса – квалификация 2 разряд (n=8)

2-й разряд	Время цикла (сек), (n = 5)	Темп (Т) игры (уд/мин)
1	2,28	26,31
2	2,46	24,39
3	2,79	21,50
4	2,93	20,47
5	2,78	21,58
6	2,33	25,75
7	2,38	25,21
8	2,95	20,33
Средний темп (Тср.)	23,19 уд./мин.	
Стандартное отклонение	2,47	
Дисперсия	6,11	
Ошибка среднего	0,88	

Таблица 3 – Результаты среднего времени и темпа ударов в розыгрыше очка у теннисистов настольного тенниса - квалификация МСМК(n=8)

МСМК	Время цикла t _{уд} (сек), (n = 5)	Темп (Т) игры (уд/мин)
1	1,98	30,30
2	2,08	28,84
3	2,00	30,00
4	2,33	25,75
5	1,89	31,74
6	2,24	27,14
7	2,18	27,39
8	2,35	25,53
Средний темп (Тср.)	28,33 уд/мин.	
Стандартное отклонение	2,24	
Дисперсия	5,05	
Ошибка среднего	0,81	

Доказана достоверность различия средних значений темпа у изученных групп спортсменов по критерию различия t , равного 4,16 (различия достоверны на уровне $P < 0,05$).

Эксперимент показал, что цикл игры в настольном теннисе состоит из четырех фаз или временных элементов (I-IV) [3]:

Элемент «I» – полет мяча от момента удара 1-го игрока до касания стола в зоне 2-го игрока;

Элемент «II» – отскок мяча от момента касания поверхности стола до удара по нему 2-го игрока;

Элемент «III» – обратный полет мяча от удара по нему 2-го игрока до касания стола в зоне 1-го игрока;

Элемент «IV» – прием мяча 1-м игроком от момента касания стола до начала повторного удара;

Описанный цикл представляет собой модель, в которой нашли место ранее малоизученные в литературе о настольном теннисе фазы полета и отскока мяча в исполнении каждого игрока. Представленная и описанная модель может в дальнейшем использоваться не только для расчета частоты ударов в минуту – как это описывается в литературе, но и с целью определения изменчивости самих элементов цикла и для управления, что немаловажно в современном настольном теннисе, темпом игры.

Системой элементов цикла игры в литературе принято считать:

- полет мяча;
- отскок у каждого игрока.

При этом, количественные характеристики и взаимосвязь фаз системы времени игры в настольный теннис не исследованы. Следовательно, для изучения способа связи элементов в цикле, то есть, структуры темпа, нами представлено определение фаз полета и отскока в исполнении каждого соперника.

На данном этапе мы выяснили, что наиболее успешные теннисисты часто завершают победные розыгрыши в момент «зависания в безопорном положении». Однако наше исследование требований, предъявляемых к нормативам по настольному теннису, не выявило информации о важности вертикальных перемещений представителей малой ракетки. Хотя, плиометрическое тестирование в обеих группах испытуемых показало, что в настольном теннисе частота прыжков более важна, чем их высота. В то же время, важна еще и быстрота, с которой спортсмены поднимаются вверх, что обозначено стрелкой на рисунке 2.



Рисунок 2 – Момент удара с перешагиванием

Результат исследований показал, что удар ракеткой по мячу является окончанием работы ног (перемещения) наиболее квалифицированных игроков настольного тенниса.

Демонстрируемое на рисунке 2 перешагивание делается спортсменом для поднятия центра масс. Мы определили, что наша задача – исследовать перемещение испытуемым не только вбок, но и вверх с учетом вращательных вертикальных составляющих, регулируемых ногами, так как в литературе и на практике им не уделяется должного внимания.

Заключение. Проведенное исследование показало необходимость разработки и апробации упражнений для развития двигательного аппарата, а особенно ног теннисистов настольного тенниса, как средства повышения результативности игры путем совершенствования темпа ударов в сочетании со стабильностью и точностью. Найден путь разработки методики управления темпом игры, следовательно, тактикой на основе учета механических факторов и технико-тактических характеристик двигательных действий.

Выводы. Произведен обзор и изучение всех известных на сегодняшний день видов перемещений теннисистов настольного тенниса.

Определен темп игры в группах спортсменов разной квалификации в настольном теннисе:

- средний темп ударов ракеткой по мячу в экспериментальной группесоставил 23,19 уд/мин.;

- средний темп ударов ракеткой по мячу спортсменов высокой квалификации составил 28,33 уд/мин.;

Доказана достоверность различия средних значений темпа у изученных групп спортсменов по критерию различия t , равного 4,16 (различия достоверны на уровне $P < 0,05$).

Выяснена важность исследования перемещений игроков настольного тенниса не только вбок, но и вверх с учетом вращательных вертикальных составляющих, регулируемых ногами, что в значительной мере обогатит наше дальнейшее исследование по заявленной и близких ей темам.

Список источников

1. Барчукова Г.В., Арутюнов Р.Г. Особенности передвижений сильнейших азиатских и российских игроков в настольный теннис / Барчукова Г.В., Арутюнов Р.Г // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. 2(192). С. 16-21.

2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. М. Богущас, О. В. Матыцын. М.: АCADEMIA, 2006. 231 с.

3. Иванова Г.П. Основы техники и тактики тенниса : учеб. пособие / Г.П. Иванова, Т.И. Князева ; Нац. гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург : [б. и.], 2012. 136 с.

4. Лосин Б.Е. Теоретическая значимость и подходы к определению уровня развития быстроты и прыгучести в спортивных играх / Б.Е. Лосин, Г.П. Иванова, А.Г. Биленко // Научно-педагогические школы Университета. Ежегодник. Санкт-Петербург : [б. и.], 2020. С. 107–120.

УДК 159.9

АФФЕКТИВНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ПРАКТИК

Димура Ирина Николаевна – канд. пед. наук, доц. каф. психологии им. А.Ц. Пуни, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, dimoora@mail.ru

Аннотация. Публикация посвящена обзору исследований эмоциональных детерминант физической активности. Проведённый анализ зарубежных и российских исследований с точки зрения их культурального и гендерного аспектов позволил выявить восемь противоре-

чий данного явления. Представлены результаты эмпирического исследования данного явления в хореографической практике женщин.

Ключевые слова: физическая активность (ФА), эмоциональная сфера, хореографические практики, гендер, женщины.

Библиография по влиянию различных факторов на физическую активность необозрима. В качестве детерминант физической активности рассматриваются физиологические, средовые, психологические, социологические и демографические характеристики [12]. Культуральный детерминант проблемы: начиная с 1970-х – 1980-х годов трансформируется культура эмоций: обретшие социальную «легитимность», теперь они определяют смысл «удавшейся» жизни. Центром внимания занимают их энергетические характеристики: живость, интенсивность, позитивность и прочее. При этом желательной признается дистанцированность от собственных чувств при акценте на их травматичности. Эмоции видятся художественным проектом, а их «обладатели» – куратором. Театральная саморепрезентация, самоинсценировка через дигитализацию документируются непрерывно. Театрализованность всякого социального действия превращает «общество спектакля» в травматологическую клинику. Терминология, раньше принадлежавшая сфере психиатрии, переключалась в общее пользование – «диагностическая культура», по Свену Бринкману. Получив «объяснение» своим переживаниям в виде диагноза, человек в дальнейшем использует его для легитимизации своего состояния и поведения, не пытаясь над ними работать. Пандемия резко снизила количество позитивных новостей в публичной повестке, сконцентрировав ее на проблемах, вызовах и заботах.

Сетевая коммуникация стала важным психологическим механизмом не просто преодоления стресса, но «выживания», демонстрируя, прежде всего, не уникальность переживаемых состояний, тем самым легитимизируя негативные эмоции как нормальный способ переживания ненормальных обстоятельств. Все это происходит на фоне «новой искренности» – публичной демонстрации эмоций, чувств, переживаний, возникшей как ответ на позитивную психологию, где «важно пережить мир заново и целостно». Ей способствует беспрецедентно высокий уровень стресса вследствие неудовлетворенности базовой потребности в безопасности и комфорте при стремлении к удовлетворению более высоких потребностей в принятии, самореализации. Рост случаев психических расстройств это подтверждает: Статистика ВОЗ за 2020 год неутешительна [13]. Психические расстройства вошли в первую пятерку заболеваний, ведущих к инвалидизации населения. Ухудшается статистика и в России. Невротические расстройства у граждан появляются по трем основным причинам: бедности, алкоголизма, стрессов на работе.

Гендерный детерминант проблемы: эмоции синхронизируют реакции между эмпирическими, физиологическими и поведенческими системами, ведя к их согласованности или когерентности. Считается, что женщины более эмоционально осведомлены и экспрессивны, чем мужчины, и поэтому демонстрируют более сильную согласованность реакций. Есть так же свидетельства более сильной связи психофизиологических реакций у женщин, чем у мужчин, что позволяет иначе видеть аффективные различия между полами [6]. Исследования на эту тему скудны.

Женское население растет демографически и профессионально. У этой группы наблюдается повышенный уровень стресса и большее число заболеваний [4]. Поэтому возрастает внимание к практикам, которые могут использоваться для повышения качества жизни. Одна из них – танец – деятельность, сочетающая физические и психосоциальные аспекты здоровья. Он способствует самовыражению, повышению самооценки и уверенности в себе, избавляя от стресса, оказывая существенную помощь в групповом взаимодействии, мотивации и позитивизации эмоций.

Фактор эмоций. Обычно изучается взаимовлияние эмоций на физическую активность и наоборот. Регулярная физическая активность значима для физического и психического

здоровья [5]. Аффективная реакция на ФА предсказывает будущее поведение в ее отношении. Объем литературы по аффективным детерминантам физической активности быстро растет. Авторы обзора по данной теме [9] констатируют организацию аффективных конструкций в соответствии с их рамками и поведением в отношении здоровья, включая: (1) чувства человека после физической активности; (2) настроение в течение дня, не связанное с целевым поведением ФА; (3) аффективные ассоциации, неявные установки, запомнившийся аффект, ожидаемая аффективная реакция и аффективные суждения; (4) внутреннюю и гедоническую мотивацию, страх.

Крайне мало культурных инструментов для работы с негативными переживаниями. Клинические исследования показали пользу танцевальной практики для психического здоровья. Танец выступает одним из них, создавая привлекательную идентичность, являющуюся стимулом для занятия им. Этот аспект ранее не изучался. Наши разработки показывают первоочередную значимость занятий танцами, как формы физической активности для взрослых женщин, в качестве средства поддержания здоровья.

Обзор исследований, посвященных аффективным детерминантам физической активности через гендерный аспект хореографических практик, свидетельствует:

1. Регулярные физические упражнения связаны с высоким положительным аффектом (ПА) и низким отрицательным аффектом (НА). Люди, занимающиеся физическими упражнениями, более удовлетворены своей жизнью, чем те, кто ими не занимается (Stubbe et al., 2007). Частая физическая активность в форме занятий связана с хорошим психическим здоровьем, профилактикой депрессии и тревоги, а также повышением и поддержанием положительной самооценки и чувства благополучия у подростков.

2. В концепции субъективного благополучия позитивной психологии препятствия признаются возможностью, шансом изменения ситуации, а не угрозой (Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Jayawickreme et al., 2012). Эта реализуемая в деятельности точка зрения непосредственно связана с позитивным эмоциональным фоном, социальной поддержкой, способностью справляться и мотивацией. В этом подходе ПА способствует развитию способности ставить цели, иметь веру в собственные способности и использовать доступные ресурсы для саморазвития и действий в сложных ситуациях.

3. Арт-практики имеют ключевое значение в области психологической и социальной реабилитации, особенно в ракурсе самопознания, самовыражения, отношений и социальной идентичности. Частое участие в деятельности, связанной с искусством, посещение культурных мероприятий связаны с более низким уровнем психических расстройств и более высокой удовлетворенностью жизнью. Участие в художественных практиках дополнительно ассоциировалось с лучшим функционированием в рамках психического здоровья [10].

4. Сознательный контроль моторного поведения может регулировать чувства [7]. Двигательное исполнение, наблюдение и образность движений, выражающих определенные эмоции, усиливают соответствующие аффективные состояния и могут использоваться для регуляции эмоций [7].

5. Танец позволяет кинестетически выразить эмоциональные переживания. Телесная экспрессия может модулировать субъективное переживание эмоций, например, при принятии специфических для эмоций поз и лиц. Таким образом, танец потенциально создает почву для эмоционального преодоления посредством эмоционального усиления и регуляции.

6. Обнаружены значимые корреляции между межиндивидуальными различиями в эмоциях, испытываемых во время танца, и профилями интенсификации деятельности тела [2]. Сочетание движения и музыки во время танца приводит к отчетливо распознаваемому удовольствию, что потенциально интересно для использования танца в терапии.

7. Поскольку нейротизм предрасполагает человека к негативным аффектам, женщины в целом более склонны к ним, чем мужчины, и могут испытывать большие трудности с положительным эффектом физических упражнений, что и мужчины. Хейс и его коллеги (1999) предположили, что мужчины имеют более высокий уровень физического самовосприятия, и

благодаря опосредованному эффекту физической самооценки могут достигать более высокого уровня самооценки, чем женщины. Однако результаты других исследований не подтвердили какой-либо гендерной связи между физической активностью и воздействием (например, Гарсия и др., 2012; Stubbe и др., 2007), также оба пола используют физическую активность для поддержания субъективного благополучия.

8. Связь между позитивным аффектом и физической активностью не зависит от пола и возраста (García et al., 2012; Stubbe et al., 2007), не возражая при этом против важности возраста, например, при выполнении физических упражнений (García & Archer, 2014).

Этот краткий обзор в первом приближении описывает конфликтующие идеи в литературе. На них основано наше исследование и последующий обсуждение, скорее обозначающее выбранную тему, чем исчерпывающее поднятый вопрос.

Материалы и методы исследования. Анализ литературных источников (PubMed, Scielo, Medline, ScienceDirect, Lilacs и Cochrane – базы данных обзора, из 119 исследований отобрано 12), рефлексии личного опыта и данных опроса женщин, занимающихся танцевальными практиками (май – ноябрь 2021 г.). Применялись описательная и сравнительная статистика. В анкетировании участвовали ($n = 58$) женщин, в возрасте $29 \pm 2,3$. Из них 28 педагогов классического танца, ведущих хореографические студии и коллективы; 30 женщин, занимающихся танцевальными практиками (включающими элементы классической хореографии). Также в него входило наблюдение эмоционального фона, мотивация занятий, эффект после них, проблемы участия в танцевальных практиках.

Констатируем: в ответах женщин, занимающихся танцевальными практиками с элементами классического танца в студии, на первом месте среди целей занятий стоит «раскрепощение», затем «выступления на сцене» и «растяжка на шпагат». По мнению педагогов, цели обучающихся по преимуществу эстетические, мотивационные, связанные с физическим совершенством, дальше социальные, здоровьесберегающие и вновь социальные. Если педагоги не осознают целей занимающихся, то эффективность занятий снижена. Подобное рассогласование ведет к неудовлетворенности обеих сторон.

(1) При ответе на вопрос «Главное для вас в занятиях хореографией?»: 60% опрошенных педагогов ставят на первое место мотивацию занимающихся, на второе – поддержание здоровья (36,7%), на третье – настроение обучающихся (33,3%). Это скорее социально одобряемые цели, чем реализуемые на практике: педагоги зачастую не осведомлены о мотивации занимающихся, не запрашивают медицинскую справку, не знают о проблемах со здоровьем. Похоже, что это эффекты «аффективного» обучения в рамках позитивной психологии и бренда «новой искренности», поскольку мотивация занимающихся танцами и их эмоциональное состояние сигнализируют педагогам об успешности их работы. Смущает большая ориентированность педагогов на эстетические компоненты обучения, тогда как занимающиеся женщины ориентированы на здоровье, физические кондиции и общение в значимой группе. Можно констатировать неудовлетворенность базовой потребности в безопасности и комфорте при стремлении к удовлетворению более высоких потребностей в принятии, самореализации у участников студий.

(2) Чувства женщин в течение дня, не связанные с целевым поведением ФА, после физической активности: 70% занимающихся танцевальными практиками утверждают, что эстетическое наслаждение от занятий – весомый стимул для занятий, а половина видит возможности их в том, чтобы привести себя в хорошую физическую форму («похудеть»). На отношение к занятиям хореографией в большей степени, по мнению женщин, влияет эмоциональный фон на них. Педагоги же в большей степени ратуют за четкое исполнение хореографической программы, не акцентируя внимания на особенностях андрагогики и физических кондициях женщин. Чаще всего занятия пропускаются из-за личных проблем, проблем со здоровьем и занятости на работе. Достаточно весомые аргументы. Но объективных данных по этому вопросу нет. О наличии личных проблем, препятствующих посещению занятий,

свидетельствуют 60% опрошенных, что предполагает индивидуальный подход к занимающимся женщинам у педагогов. Но эта проблема не обсуждается.

(3) Аффективные ассоциации, неявные установки, запомнившийся аффект, ожидаемая аффективная реакция и суждения: о физических результатах обучения танцу свидетельствует направленность педагога на снижение веса занимающихся. Вес оказывается главным эффектом занятий (78% респондентов), но каждый пятый педагог на физические компоненты не обращает внимания. При этом преподаватели считают, что в занятие классической хореографией должны входить, кроме собственно «классики», растяжка, ОФП, партерная гимнастика. Но реализуются ли они на практике – вопрос. Хотя подопечные в них заинтересованы. Всего лишь один человек из всей группы женщин занимается спортом, что явно не работает на предположение о том, что здоровьесбережение привлекает в танцевальные студии взрослых. Ранее высказывалось предположение, что мужчины, занимающиеся спортом, получают от этой деятельности больше пользы, чем женщины, поскольку они счастливее и более удовлетворены своей жизнью, чем женщины [4].

(4) Внутренняя и гедоническая мотивация, страх: эмоциональный фон на занятиях включает музыкальное сопровождение, балетную форму, работу с концертмейстером. Все педагогические средства обучения элементам классического танца ориентированы на эстетические цели преподавания. Однако при исполнении движений современного танца на занятиях у женщин возникают негативные эмоции: гнев и злость, отвращение, грусть, неловкость и скука, в отличие от занятий с элементами классического танца. Педагогов, обучающих навыкам хореографии взрослых женщин, характеризуют явная эстетическая направленность. В качестве средств мотивации (мотивов) используются только эстетические, художественные стимулы. Это явно ведет к снижению эффективности занятий, и лишь частично совпадает с эстетической направленностью учащихся. Многие из занимающихся описывают свои чувства от занятий, включающих элементы классической хореографии, как радость и счастье, 30% взволнованность, но среди ответов есть и грусть, и зависть, и напряжённость, и скука. Необходимо в качестве стимуляции активности на занятиях хореографии использовать педагогические средства, работающие на физическое совершенство, включенность в социальные связи, здоровьесбережение.

Только 4% педагогам нравится работать со взрослыми женщинами. Они редко используют эмоциональную поддержку. Хотя известно, что аффективные сообщения последовательно приводили к большему увеличению уровня физической активности занимающихся женщин, чем другие условия. В обоих исследованиях, как и в нашем, этот эффект был частично опосредован изменением аффективного отношения [4]. Эти результаты указывают на ценность сообщений, нацеленных на аффективные установки в изменении поведения при физических упражнениях. Эмоциональный настрой на занятиях особенно важен для женщин, посещающих уроки хореографии. Вся группа в целом демонстрирует незначительный репертуар «культурных инструментов» для работы с негативными эмоциями.

Бессознательные аллюзии на занятия классической хореографией проявляют скрытую мотивацию преподавания. Ассоциативный ряд составляют «воздушность, легкость (по 57,1% респондентов), пуанты, пачки (25%), боль (17,9%)». Преобладают эстетические компоненты, средства художественной выразительности и... физические компоненты занятий – здоровье, дефекты, травмы. Кроме того, педагоги идентифицируют себя через сферу деятельности «человек – художественный образ», а не «человек – человек», что настораживает, лишая некоторых возможностей преподавания. Существует разрыв между осознанием классической хореографии как художественного явления (многие хотели с детства заниматься балетом, 46% предпочитают преподавание народного, 42% современного танца) и необходимостью адаптации его к потребностям взрослых женщин. Отношение представителей профессионального хореографического сообщества, по данным опроса, к обучению взрослых скептическое: из-за сложностей андрогогики, и в связи с недостаточной компетентностью самих педагогов в

адаптации классического танца к требованиям клиентов, что не способствует эффективной работе со взрослыми женщинами. При этом педагоги не осознают отношений к классическому танцу у своих подопечных (половина респондентов), особенно, глубинной мотивации. В описаниях их собственной танцевальной практики преобладает «терапевтическая терминология»: кроме метафоры изящества, описываются боль, травмы. Ставится диагноз, без попытки проработки.

Результаты показывают, что наиболее сильными предикторами вовлеченности в занятия танцевальной деятельностью были возраст, уровень образования, социальная поддержка (в семье и близком круге друзей) и эмоционально-ориентированный или поддерживающий стиль совладания. В частности, молодые дамы (средний возраст 29 лет), неключевые работники, люди с большей социальной поддержкой, люди, потерявшие работу, те, кто беспокоился о пандемии, и сосредоточенные на эмоциях, проблемах или поддерживающем стиле совладания, более склонны к вовлеченности в художественные практики во время изоляции. Занятия искусством, танцами, использовались ими в качестве средств, помогающих справляться с эмоциями, а также способствующих саморазвитию.

Известно, что партнерство положительно влияет на физическую активность в свободное время [1]. Поэтому необходимо при работе со взрослыми женщинами учитывать этот параметр, приглашая их партнеров, членов семьи на выступления. Корреляция между физической активностью и положительным эмоциональным фоном была значительно сильнее у тех, кто был одинок, чем у тех, кто жил в партнерстве. Возможное объяснение заключается в том, что люди, живущие в отношениях, кроме физических упражнений, используют другие виды деятельности для повышения своего ПА, интерпретируя мир с точки зрения своих семейных достижений и планов на будущее. Наоборот, для тех, кто живет в одиночестве, физическая активность играет важную роль в обеспечении источника интереса, волнения, активности и энтузиазма, повышая позитивную эмоциональность и удовлетворенность жизнью. Танец, формируя эстетические эмоции, способен оптимизировать и стимулировать человеческую деятельность.

Ограничения исследования. Одним из очевидных ограничений настоящего исследования было участие в нем только женщин. Поэтому полученные результаты сложно обобщать или применять к другим группам населения. Небольшой масштаб исследования ограничил надежность повторного статистического анализа. Лимит исследования задан и тем, что вся информация собрана с использованием инструментов самооценки. Хотя метод самоотчета распространен, дешев и адекватен, признаем его обремененность потенциальной предвзятостью, искаженностью, социальной желательностью. Учитывая, что и мера воздействия, и мера интенсивности физической активности в свободное время исходили из одного и того же источника, необходимо учитывать преувеличения молодых дам с большой позитивной эмоциональностью своего уровня активности или наоборот. Необходимы дальнейшие исследования конкурирующего влияния физической активности на настроение, эмоции и аффекты.

Список источников

1. Bador Kourosh, Bador Nima, Kerekes Nóra Partnership Interacts with the Association between Leisure-Time Physical Activity and Positive Affect. Психология 7, 768-775. doi: 10.4236/psych.2016.76079.
2. Bernardi N.F., Bellemare-Pepin A., Peretz I. Enhancement of Pleasure during Spontaneous Dance. Front Hum Neurosci. 2017; 11:572. DOI: 10.3389/fnhum.2017.00572. PMID: 29238298; PMCID: PMC5712678.
3. Conner M., Rhodes R.E., Morris B., McEachan R., Lawton R. Changing exercise through targeting affective or cognitive attitudes. Psychol Health. 2011;26(2):133-49. DOI: 10.1080/08870446.2011.531570. PMID: 21318926.

4. Hernandez J.C., Di Castro V.C., Mendonça M.E., Porto C.C. Quality of life of women who practice dance: a systematic review protocol. *Syst Rev.* 2018;7(1):92. DOI: 10.1186/s13643-018-0750-5. PMID: 29991355; PMCID: PMC6040078.
5. Lee H.H., Emerson J.A., Bohlen L.C., Williams D.M. Affective response to physical activity as an intermediate phenotype. *Soc Sci Med.* 2021; 271:112038. DOI: 10.1016/j.socscimed.2018.11.018. Epub 2018 Nov 10. PMID: 30502097; PMCID: PMC6510653.
6. Rattel J.A., Mauss I.B., Liedlgruber M., Wilhelm F.H. Sex differences in emotional concordance. *Biol Psychol.* 2020; 151:107845. DOI: 10.1016/j.biopsycho.2020.107845. Epub 2020 Jan 17. PMID: 31958549.
7. Shafir T., Taylor S.F., Atkinson A.P., Langenecker S.A., Zubieta J.K. Emotion regulation through execution, observation, and imagery of emotional movements. *Brain Cogn.* - 2013;82(2):219-27. DOI: 10.1016/j.bandc.2013.03.001. Epub 2013 Apr 4. PMID: 23561915; PMCID: PMC4067484.
8. Shafir T., Tsachor R.P., Welch K.B. Emotion Regulation through Movement: Unique Sets of Movement Characteristics Are Associated with and Enhance Basic Emotions. *Front Psychol.* - 2016; 6:2030. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.02030. PMID: 26793147; PMCID: PMC4707271.
9. Stevens C.J., Baldwin A.S., Bryan A.D., Conner M., Rhodes R.E., Williams D.M. Affective Determinants of Physical Activity: A Conceptual Framework and Narrative Review. *Front Psychol.* 2020; 11:568331. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.568331. PMID: 33335497; PMCID: PMC7735992.
10. Wang S., Mak H.W., Fancourt D. Arts, mental distress, mental health functioning & life satisfaction: fixed-effects analyses of a nationally-representative panel study. *BMC Public Health.* 2020;20(1):208. DOI: 10.1186/s12889-019-8109-y. PMID: 32046670; PMCID: PMC7014626.
11. Димура И. Психологическое консультирование: основы / И.Н. Димура. СПб.: Спецпроект, 2009. 200 с.
12. Логинов С.И. Детерминанты физической активности: проблемы и подходы к изучению / С.И. Логинов // Теория и практика физической культуры. 2006. № 7. С. 55–58.
13. Мировая статистика здравоохранения, 2020 г: мониторинг показателей здоровья в отношении ЦУР, целей в области устойчивого развития [Worldhealthstatistics 2020: monitoringhealthfortheSDGs, sustainabledevelopmentgoals]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. Лицензия: ССВУ-NC-SA 3.0IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>.

УДК 159.9

САМООТНОШЕНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ПОДРОСТКОВ: ПРОТИВОРЕЧИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Димура Ирина Николаевна – кан. пед. наук, доц. каф. психологии им. А.Ц. Пуни¹;

Косаланова Дарья Анатольевна – магистрант²

^{1,2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹dimoora@mail.ru

²kosalanova.darya@yandex.ru

Аннотация. В публикации рассматривается проблема самоотношения подростков как механизма развития психологически здоровой личности. Проведён анализ зарубежных и российских исследований по теме самоотношения, позволившие описать проблемное поле, связанное с противоречивостью выводов в них.

Обозначены три разных подхода к пониманию самоотношения: как аффективного компонента самосознания (самоотношение в структуре самосознания), как черты личности (самоотношение в структуре личности), как компонента саморегуляции (самоотношение в системе саморегуляции). Обоснована авторская позиция относительно необходимости работать с телом осознанно для подростка, занятого спортивной деятельностью, поскольку для психологически здоровой личности характерно активное осмысление своего «Я». Раскрыты ключевые компоненты самоотношения здоровой личности вне зависимости от возраста: ценностно-мотивационный, рефлексивно-оценочный, эмоционально-чувственный, когнитивно-информационный, деятельностно-поведенческий.

Ключевые слова: образ тела, самоотношение, подростки, физическая активность (ФА), функциональный подход к телу, роль спорта в рефлексии девочек-подростков

Введение. В настоящее время остается нерешенной проблема формирования мотивации здоровья как ценности и конкретной поведенческой практики, особенно актуальной для подросткового возраста. Признается [2], что студенты с более высоким общим уровнем физической подготовки демонстрируют более высокий уровень развития общей Я-концепции. Необходимы дополнительные исследования связи параметров физической подготовки с Я-концепцией подростков.

Цель данного теоретического исследования: выяснить взаимосвязи между полом и физической активностью с двумя переменными (самооценка и образ тела), а также роль возрастных изменений при этом; существует ли разница между самооценкой и образом тела подростков, и присутствуют ли какие-либо гендерные различия в толкованиях их взаимосвязи.

Теоретическая значимость исследования заключается в нехватке актуальных работ, посвященных образу тела в структуре самоотношения подростков, имеющих тот или иной уровень физической активности. Под самоотношением в данном обзоре понимается механизм развития психологически здоровой личности с отношением к собственному «Я», основываясь на дефиниции объективности. В отечественной психологии наличествуют три разных подхода к пониманию самоотношения: как аффективного компонента самосознания (в структуре самосознания), как черты личности, как компонента саморегуляции [10]. Подростки не знают, на что способно их тело, какие его ресурсы, так как понимают в большей степени только роль его свойств в спортивной деятельности, используя функциональный подход к телу. Значимость спорта в рефлексии, в формировании самооценки, играет ключевую роль, если подростки – профессиональные спортсмены.

Практическая значимость исследования заключается в необходимости разработки средств эффективной профилактики негативных социальных явлений у подростков, а также в нахождении способов формирования здорового отношения к себе.

Общая поддержка ФА – основа хорошего самочувствия. Динамичные люди подвергаются меньшей опасности создания различных изнурительных медицинских состояний, чем инертные люди (Eime et al., 2013). Несмотря на важность ФА, значительная часть детей не достигает ее достаточного уровня в повседневной деятельности. Занятия спортом в средней школе могут быть «выдающейся переменной, идентифицируемой с устойчивым антисоциальным поведением, начинающимся в юности и в зрелом возрасте и сохраняющимся на протяжении всей юности» [Цит. по 4].

Материалы и методы исследования: анализ литературных источников (PubMed, ScienctificResearch – базы данных, использованные для этого обзора по ключевым понятиям за последние 20 лет); рефлексии личного педагогического опыта. Учтены отечественные исследования, в которых использовали методики Z. Mciza «Опросник измерения образа тела и неудовлетворенности телом у девочек 8-12 лет», «Мое тело» К. Н. Белогай, методика «Жизненная динамика удовлетворенности внешним обликом» Е. В. Белугиной; проективная рисуночная методика «Автопортрет», адаптированная Р. Бернсом; анкета; методика самооценки личности С. А. Будасси; тест-опросник самоотношения В.В. Столина, С.Р. Панталева.

Результаты исследования и их обсуждение. Образ тела определяется как конструкция, которая включает восприятие тела (перцептивный компонент); отношения, чувства и мысли (когнитивно-аффективный компонент); и поведение, порожденное этими компонентами. Этот набор элементов способствует построению индивидуальной Я-концепции. В процессе развития образа тела эстетическая модель, навязанная обществом, порождает неизбежное сравнение между реальной фигурой тела и идеальным образом, что порождает чувство неудовлетворенности, особенно в подростковом возрасте. На этом этапе тело меняется, сопровождаясь растущей потребностью получить одобрение со стороны окружающих.

У 67% подростков наблюдается несоответствие между их воспринимаемым и желаемым образом тела, ситуация, которая совпадает с той, где они обнаружили аналогичную ситуацию у 66,5% исследуемой популяции, отметив, что женщины более удовлетворены своим телом, если они худые и все еще хотят весить меньше, а мужчины удовлетворены, если их тело мускулистое и хотят весить больше, чтобы иметь больше мышечной массы [3]. Одним из активно изучаемых факторов является связь физической активности с более высоким уровнем самооценки. Известно, что физическая активность может способствовать повышению самооценки. Однако, Я-концепция описывалась как переменная с самым непредсказуемо поразительным результатом в исследованиях физической активности и идентичности (Calfas & Taylor, 1994).

В некоторых исследованиях сообщалось о гендерных различиях в самооценке, причем участники-мужчины имели более высокие баллы. В исследовании Frost & McKelvie (2004) сообщается о положительной корреляции удовлетворенности телом с самооценкой. Самооценка девочек и женщин в некоторых наблюдениях может быть ниже, чем у пожилых людей или студентов-подростков, а самооценка мальчиков и мужчин может быть выше у студентов старшего возраста, чем у более молодых. С другой стороны, у девочек средней школы иногда снижается самооценка, а у сверстников мальчиков – повышается.

Статистический анализ в греческом исследовании [4] выявил значительную корреляцию между переменными (Шкала самооценки, Шкала субъективного счастья и Шкала социальной тревожности). В нем утверждается значительное влияние физических упражнений на самооценку, ощущение субъективного счастья и социальную тревожность, но фиксируется незначительное воздействие пола на них. Констатируется: низкой физической активности студента соответствует низкое ощущение счастья и высокий уровень негативных эмоций [4].

Образ тела и проблемы интернализации связаны, особенно у подростков, когда молодые люди активно стремятся к получению признания со стороны сверстников, в котором образ тела играет важную роль, влияя на характеристики социальных взаимодействий [1].

В отечественных исследованиях представлены иногда противоположные точки зрения на проблему формирования образа тела у подростков. Предполагается, что «одним из факторов, влияющих на удовлетворенность своим телом, служит поведенческий фактор, в частности уровень двигательной активности» [7]. Учет коннотативного элемента в исследовании может влиять на его результаты. Особенности восприятия тела детьми, занимающихся спортом, изучены при помощи методики Z. Mciza «Опросник измерения образа тела и неудовлетворенности телом у девочек 8-12 лет». Авторы статьи выдвигают предположение о том, что спортсмены в восприятии своего тела ориентируются не на внешние показатели, а на ощущение своего тела, и если с помощью тела им удастся осуществлять сложные двигательные задачи, то они оценивают его положительно. В данном суждении видится некоторое противоречие: подросткам сложно ощущать своё тело осознанно, пубертатный период зачастую сбивает ориентиры в работе над своим телом. В этом случае «руководить» физической подготовкой подростка и его ощущениями начинают тренеры.

Распространено мнение, что «опыт занятия спортом, позволяет подросткам использовать более здоровые стратегии регулирования собственного веса» [7]. Это возможно в определенных границах. Но есть аргумент и против: именно в подростковом возрасте спортсмен иногда теряет возможность жесткого контроля над телом, прибегая к экстренным мерам,

следствием чего часто являются отклонения пищевых практик и заболевания ЖКТ. Профессиональные спортсмены всегда стремятся к идеальному телу – «инструменту» и всегда находят в нем недостатки, а если и бывают им довольны, то в пик готовности перед важными стартами, что является функциональным, «объектным», на наш взгляд, ограниченным отношением к своему телу. Тело для профессионального спортсмена оказывается не всегда смыслообразующей структурой, и в этом видится фактор, зачастую приводящий к прекращению спортивной карьеры.

В исследовании [8], где приняли участие девочки 12-14 лет, занимающиеся фигурным катанием, и девочки вне спорта использовались опросные и проективные методы. Результаты показали, что «разрыв между реальным и идеальным образом тела выше у спортсменок <...>, с одной стороны, спортивная деятельность оказывает положительное влияние на психосоматическое развитие, с другой стороны, профессиональный спорт выдвигает множество требований к личности <...>, поэтому его влияние на становление личности не всегда однозначно» [8]. Исследователи акцентировали внимание на том, что «девочки контрольной группы делали акцент в рисунке на груди и бедрах, фигуристки практически никак не выделяли свою грудь и бедра, таким образом <...> девочки контрольной группы подчеркивают женственность своей фигуры» [8]. Выяснилось, что «разрыв между образами реального и идеального тела выше в группе спортсменок» [8].

Данное исследование [8] подтверждает суждение о том, что девочки-спортсменки относятся к своему телу гораздо критичнее и требовательнее, чем неспортсменки, так как видят в нём, в первую очередь, средство к достижению своих целей. Здесь мы снова встречаемся с проблемой восприятия девочками-подростками своего тела не в качестве «послания» и смыслообразующей структуры, а в качестве функционального инструмента, гаджета. Влияет, прежде всего, безусловно, статус «спортсменки», идентификация с ним, а не «девушки». Несмотря на то, что возраст 12-14 лет очень важен для девочек как период «превращения» в девушку.

Жёсткие требования к телу у девочек-спортсменок имеет в себе как поведенческий элемент, так и оценочно-эмоциональный, коннотативный. Среди фигуристок выявлено большая доля неудовлетворенных своими физическими данными после начала полового созревания. Отношение к телу создает возможность вариативности работы с ним, которые послужат эффективной деятельности в спорте. Результаты экспериментов доказывают, что у девочек-спортсменок достаточно субъективное (а не субъектное) отношение к своему телу, что приводит к ограничению практик работы с ним. Подростки не осознают, на что их тело способно, какие ресурсы у него есть, не знают, как взаимодействовать с ним в бытовой жизни, поскольку открытыми, явными остаются только его функции в спортивной деятельности. Наше исследование, проведенное в Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой [9], показывает, что выделение той или иной части тела зависит от меры уделяемого ей внимания на занятиях. Такой «инструментальный» подход.

При этом исследование [11], проведенное на студентках, свидетельствует о том, что необходимым условием удовлетворенности своей внешностью для девушек выступают на первом месте анатомические характеристики, которые в большей мере обусловлены природными данными, но не умаляют роль функциональных и социальных характеристик внешности, которые тоже «говорят свое веское слово» в системе самоотношения [11].

Эти работы также подтверждают вывод о том, что неудовлетворенность образом тела – явление, объясняемое состоянием пола и культуры, а также поведенческими моделями, связанными с риском большей уязвимости к существующим проблемам со здоровьем у женщин. Их детерминированность неудовлетворенностью образом тела является результатом существования ментальных и когнитивных структур, усвоенных культурной и глобальной средой в качестве руководящих принципов в образе тела и опыте подросткового возраста. Необходима поддержка в формировании позитивной Я-концепции у мужчин и женщин в любом контексте, а спортивные занятия – идеальный детерминант этих процессов.

Соответствие избранного вида спорта гендерным стереотипам способствует формированию адекватного психологического пола спортсменов, а несоответствие затрудняет этот процесс, снижает уверенность спортсменов в своих силах [5]. На мотивацию спортивной деятельности спортсменов разного пола, занимающихся разными с точки зрения гендерной приемлемости видами спорта, гендерные стереотипы оказывают как генерализованное влияние, проявляющееся независимо от вида спорта, так и избирательное, которое обозначается как фактор «ситуативной уязвимости». Опять же тема обсуждаема и достаточно дискуссионна, как об этом свидетельствуют наши предыдущие публикации.

Физическая активность – основа хорошего самочувствия и психического благополучия, но противоречия представленных исследований свидетельствует о наличии проблемы отношения к телу подростков в спорте. Подростковый возраст представляет собой стадию изменений и сильного социального давления в среде сверстников, имеющего целью приспособление к стандарту красоты, в котором восприятие собственного тела имеет большое значение для комплексного поведения в области здоровья, а также служит фактором риска расстройств пищевого поведения. Программы охраны здоровья подростков должны включать такие компоненты, как самооценка и удовлетворенность образом тела, в качестве ключевых элементов профилактики расстройств пищевого поведения и повышения качества жизни.

Пол представляет собой фактор риска, при котором состояние социального давления, вынуждающего приспособляться к моделям красоты, влияет независимо от сельской, городской или местной культуры. Наличие неудовлетворенности телом позволяет предположить, что подростки, столкнувшиеся с результатами глобальных программ по охране здоровья, должны интегрировать такие компоненты, как самооценка и удовлетворенность образом тела в качестве ключевых элементов для профилактики расстройств пищевого поведения и повышения качества жизни [3].

Мера влияния спортивной деятельности на разные стороны жизнедеятельности признается достаточно высокой, а её процесс и результаты неоднозначны, что демонстрируют вступающие в противоречие друг с другом выводы исследований. В результате имеет смысл широкомасштабное исследование с целью изучения влияния физической активности и пола\гендера на самооценку, субъективное счастье и социальную тревожность подростков. Решение этой проблемы связано с принятием подростками своего тела, работы над ним осознанно в спорте, а также возможностями принятия себя в бесконечном стремлении к совершенству на протяжении всего спортивного пути.

Список источников

1. Colunga-Rodríguez C., Orozco-Solis M., Flores-Villavicencio M., de-la-Roca-Chiapas J., Gómez-Martínez R., Mercado A., Vázquez-Colunga J., Barrera-de-León J., Vázquez-Juárez C. and Ángel-González M. (2016) Body Image Perception and Internalization Problems Indicators in Mexican Adolescents. - *Psychology* 7 (13). 1671-1681. DOI: 10.4236/psych.2016.713158.
2. García P., Marcos L., Guillamón A., García-Cantó E., Pérez-Soto J., Casas A. & Lopez P. (2014). Physical Fitness Level and Its Relationship with Self-Concept in School Children. *Psychology* 5. - 2009-2017. DOI: 10.4236/psych.2014.518204.
3. Peña Y., Carvajal A., Luna M. and Bojórquez R. (2019) Gender and Satisfaction of Body Image in High School Students of Yucatan, Mexico. *Psychology* 10. 30-45. DOI: 10.4236/psych.2019.101003.
4. Petrakaki E. and Karakasidou E. (2017) The Effect of Physical Activity and Gender on Well Being and Body Image of Adolescents. *Psychology* 8. 1840-1856. DOI: 10.4236/psych.2017.811120.
5. Бондаренко Н.А. Гендерные аспекты мотивации и самоотношения спортсменов / Н.А. Бондаренко // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2009. №2. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-aspekty-motivatsii-i-samootnosheniya-sportsmenov> (дата обращения: 23.01.2022).

6. Димура И. Психологическое консультирование: основы / И.Н. Димура. СПб.: Спецпроект, 2009. 200 с.

7. Егоренко Л.А., Ильина Л.Н. Роль спорта и физической активности в профилактике формирования неадекватного образа тела у детей 10-12 лет. //Л.А. Егоренко, Л.Н. Ильина // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №4 (122). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sporta-i-fizicheskoy-aktivnosti-v-profilaktike-formirovaniya-neadekvatnogo-obraza-tela-u-detey-10-12-let> (дата обращения: 27.01.2022).

8. Морозова И.С., Белогай К.Н., Каган Е.С. Содержательные характеристики образа тела девочек-подростков, занимающихся фигурным катанием / И.С. Морозова, К.Н. Белогай, Е.С. Каган // Вестник Кемеровского государственного университета. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhatelnye-harakteristiki-obraza-tela-devochek-podrostkov-zanimayuschih-sya-figurnym-kataniem> (дата обращения: 27.01.2022).

9. Типология личностной самооценки подростков, профессионально обучающихся классическому танцу / А. Ш. Тхостов [и др.] // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой / Акад. Рус. балета им. А. Я. Вагановой. Санкт-Петербург: Изд-во Акад. русского балета им. А. Я. Вагановой, 2015. № 5 (40). С. 142-151.

10. Хватова М. В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности / М.В. Хватова // Гаудеамус. 2015. №1 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootnoshenie-v-strukture-psihologicheski-zdorovoy-lichnosti> (дата обращения: 23.01.2022).

11. Черкашина А. Г. Методика исследования самоотношения к Образу Физического Я / А.Г. Черкашина // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2008. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-issledovaniya-samootnosheniya-k-obrazu-fizicheskogo-ya> (дата обращения: 23.01.2022).

УДК 796.344

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА БАДМИНТОННАЯ ПУШКА

Елманов Николай Александрович – ст. преп. каф. теории и методики спортивных игр¹;

Астраханцева Анна Михайловна – соискатель², тренер по бадминтону³

^{1, 2}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия,

³СДЮСШОР профсоюзов по фехтованию «Спартак», Санкт-Петербург, Россия

¹*elmanov.n@yandex.ru, <http://lesgaft.spb.ru/>.*

^{2, 3}*astraanna@mail.ru, <http://www.spbspartak.ru/>.*

Аннотация. В статье рассматриваются современные спортивные тренажеры-пушки для бадминтона. Их технические характеристики и возможные цель и задачи их применения в тренировочном процессе бадминтонистов. Авторами разработана классификация, игровых технических приемов, состоящая из девяти групп, позволяющая более конкретно решать задачи в игровых циклах при интенсивных тренировочных и соревновательных условиях. Выявлены особенности протекания ударных процессов, а также взаимодействия с использованием системы связок и поз. Рассматриваются и сравниваются технические характеристики

современных «бадминтонных пушек» и игровая деятельность ведущих мировых бадминтонистов.

Ключевые слова: бадминтон, пушка для бадминтона, тренажеры для бадминтона.

Введение. Впервые в СССР бадминтонная пушка была сконструирована и использована в 1979г. в ДЮСШ ЛГС ДСО «Спартак» – на отделении бадминтона старшим тренером-преподавателем Елмановым Н.А. И даже был показан сюжет по применению бадминтонной пушки в тренировочном занятии на 5-м канале Ленинградского ТВ. Пушка была электромеханическая, с ручным управлением. Представляла собой два колеса (с моторами) и жёлоб для подачи воланов, установленные на треноге с регулируемой высотой подъема. Это были первые шаги по применению технически сложных тренажеров в бадминтоне.

Целью применения бадминтонной пушки являлось преодоление разницы игры в юношеском и взрослом бадминтоне. Преодоление этого психологического барьера было связано с исполнением как ударного двигательного действия, так и перестройки антиципации в игре. Особенно это касалось в противостоянии атакующим соперникам и игре у сетки в условиях дефицита времени. Тренировки с пушкой позволили выявить наиболее рациональные способы исполнения ударных действий, позволяющие включить в двигательный ударный цикл более чувственные возможности кисти и пальцев ударной конечности. Это позволило решить проблему антиципации в системе «глаз-рука». В дальнейшем команда «Аэрофлот» состоящая из 15-17 летних юношей и девушек несколько раз выигрывала командный Чемпионат Ленинграда среди взрослых. 10 спортсменов из тренировавшихся с пушкой выполнили норматив мастераспорта СССР.

Теория тренажеров в спорте. В теории и методике физической культуры и спорта тренажеры рассматриваются как один из ведущих средств тренировочного воздействия на спортсменов, позволяющих это воздействие интенсифицировать, сформировать и наработать необходимые навыки в результате их повторений в стандартных (и не стандартных) условиях.

Ратов И.П. разработал основные положения теоретической концепции «искусственной управляющей среды». По определению Ратова И.П., тренажер – это комплекс устройств, позволяющий воспроизводить упражнения или их основные элементы в специально созданных для этого искусственных условиях, обеспечивающих возможность регламентировать режимы выполнения движений и их целесообразное изменение [2].

Сами тренажеры в спорте мы можем разделить по направлению применения в тренировочной деятельности: по данным Юшкевича Т.П. к техническим средствам в спорте относятся устройства, системы, комплексы и аппаратура, которые применяются для тренирующего воздействия на различные функциональные системы, органы спортсменов, для обучения двигательным действиям, совершенствованию двигательных навыков, получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышения их эффективности. В соответствии с авторами тренировочные устройства – технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движения без контролируемого воздействия, а тренажеры – учебно-тренировочные устройства для обучения и совершенствования спортивной техники, развития двигательных качеств и способностей, совершенствования анализаторных функций организма [3].

В настоящее время тренажер-пушка для бадминтона применяется в подготовке спортсменов ведущих бадминтонных стран (Китая, Японии, Дании и др.), постоянно идет совершенствование технических характеристик и программного обеспечения пушек.

В нашей стране применение бадминтонных пушек очень скромное. Несмотря на наличие самих пушек в детских спортивных школах и клубах, тренеры, попробовав тренировку спортсменов с ними, встретили трудности: по выполнению ударных действий, что приводило к быстрому выходу из строя перьевых воланов. Это указывало на то, что в системе (рациональных) двигательных действий у бадминтонистов не все в порядке. В связи с этим необходимо было разработать как сами игровые технические приемы, так и их взаимосвязи в новых условиях интенсификации тренировочного процесса. Многие тренеры прекратили применение «бадминтонной пушки» и вернулись к т.н. «многоволанкам» и спаррингам с учениками.

В сборной РФ по бадминтону «бадминтонные пушки» применяются только эпизодически как тренажеры. Вместо этого тренеры самостоятельно набрасывают воланы спортсменам сами, что не может не влиять на осуществление ими тренерских функций.

Авторами разработана классификация, игровых технических приемов, состоящая из девяти групп, позволяющая более конкретно решать задачи в игровых циклах при интенсивных тренировочных и соревновательных условиях [1]. Выявлены особенности протекания ударных процессов, а также взаимодействия с использованием системы связок и поз. Что позволило решить проблемы с выводом из строя перьевых воланов и открыло материально-технические возможности по применению пушки в тренировочном процессе. В нашей теории и методике бадминтона не разработана методика (технология) применения «бадминтонной пушки» что не позволяет выработать систему рациональных двигательных действий в условиях быстро текущих игровых процессов. С учетом особенностей развития детского организма. *Пушка для бадминтона*–тренажер, который позволяет формировать, развивать, совершенствовать психомоторное поле игровых действий бадминтониста (рисунок 1). Характеризуется постоянной заданной траекторией, скоростью и местом приземления волана.



Рисунок 1 – Примеры современных профессиональных бадминтонных пушек

Основные технические характеристики современных профессиональных бадминтонных пушек [4] представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Технические характеристики современных профессиональных бадминтонных пушек

№	Название	Характеристики
1	Скорость вылета волана	от 20 до 140 км/час.
2	Скорострельность	0,6 уд/сек. – 6 сек.
3	Вертикальные углы (угол тангажа)	от -18 до 35 градусов
4	Горизонтальные углы (угол рыскания)	35 градусов
5	Вылет волана до высоты	До 7 м
6	Высота подъема пушки от пола	от 0,4 м и до 2,25 м
7	Вес пушки	от 20 кг и до 200 кг
8	Программы для тренировок: одиночные удары, связки, разные удары. Возможно самостоятельное программирование пушки пользователем.	От 40 программ
9	Общее количество воланов	200 шт. – 1000 шт.
10	Электропитание: от аккумулятора, от розетки	от аккумулятора (3-6 час.)

Рассмотрим сравним технические характеристики современных «бадминтонных пушек» и игровую деятельность ведущих мировых бадминтонистов:

Скорость вылета волана – в игре до 500 км/час (пушка до 140 км/час). Очень большая разница. У пушки с механическим выбросом воланов скорость вылета волана подошла к максимальным значениям. Чтобы создать пушку с более высокой скоростью вылета волана надо сменить принцип работы пушки (пнеumo и др.).

Скорострельность – в игре от 0,4 уд/сек (пушка от 0,6 уд/сек). Значения характеристики очень близки по характеристикам, что позволяет нам тренировать с пушкой умения и навыки, основанные на ней.

Углы (вертикальный и горизонтальный) при постановке пушки в середину корта (по инструкции) пушка может простреливать все игровое поле соперника. Это позволяет нам в своей планируемой тренировочной технологии применять возможности пушки.

Высота вылета волана (подъема пушки от пола) в игре около 3,0 м. Разница достаточно ощутимая.

Большое практическое значение имеет количество программ, возможность их самостоятельного программирования.

Цель (применения тренажера пушка для бадминтона)- формировать, развивать, совершенствовать психомоторное поле игровых действий бадминтониста.

Задачи применения тренажера пушка для бадминтона (Постоянная траектория, скорость и место приземления волана) позволяют:

1. Создавать условия для быстрого научения начинающего по освоению технических приемов.
2. Развивать быстроту сложной двигательной реакции (скорость вылета волана в игре спортсменов до 500 км/ч).
3. Совершенствовать связки многоуровневых игровых технических приемов.
4. Тренировать отдельные фазы игрового цикла.
5. Тренировать взаимодействия спортсменов в парных играх (пара, микст).
6. Повышать интенсивность игровой деятельности.

«Минусы» применения пушек:

1. Стоимость пушки (от 1500\$ и до 5000\$), стоимость новых воланов (1 шт.=1 – 3 \$.).
2. Если пушка не стоит стационарно в зале, то уходит около 15-20 минут на ее установку и подключение. И около 20 минут (для 2-5 головых) на программирование тренировки.
3. При быстрых ударах возрастает количество ошибок и брака в ударах, что приводит к слому воланов.
4. В спортивной школе или клубе фактически нужен отдельный тренер (инструктор), разбирающийся в тонкостях настройки и эксплуатации пушки.
5. Длительные тренировки спортсменов только с пушкой отрицательно влияют на их «чувство соперника» - умение предугадывать его действия при ударах и перемещениях.

Выводы:

1. Бадминтонная пушка дает возможность интенсифицировать тренировочный процесс, стандартизировать его.
2. Создает условия для индивидуальной тренировки (*актуально для периода пандемии*). Т.е. современные профессиональные бадминтонные пушки могут частично заменить спарринг – партнера для тренировок.
3. Применение пушки освобождает тренера при индивидуальной тренировке от необходимости быть спаррингом и дает возможность тренеру направить внимание на создание целостного тренировочного процесса.
4. Имеет большой потенциал для тренировок, если увеличить скорость вылета волана до игровых значений (400-450 км/час).

Список источников

1. Астраханцева А.М. Классификация игровых технических приемов и способов в бадминтоне / А. М. Астраханцева, Н. А. Елманов // Спорт, человек, здоровье: сб. материалов Конгресса, Санкт-Петербург, 12–14 октября 2017 года / Под ред. В.А. Таймазова. Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского государственного университета, 2017. С. 137-139.
2. Ратов И.П. Проблемы преодоления противоречий в процессе обучения движениям и реализации дидактических принципов / И. П. Ратов // Теория и практика физической культуры. 1983. № 7. С. 40-44.
3. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов. М.: Физкультура и спорт, 1989. 320 с.
4. Интернет ресурс: <https://www.siboasi.com/badminton-training-machine/>.

УДК 796.342 (075)

ИЗМЕНЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ ТЕННИСИСТОВ МИРА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Иванова Галина Павловна – д-р биол. наук, проф., проф. каф. теории и методики спортивных игр¹;

Князева Татьяна Игоревна – канд. пед. наук, доц. теории и методики спортивных игр²

^{1, 2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹gpiva@mail.ru

²knyazeva.tatyana@gmail.com

Аннотация. В поиске причин прогресса мирового тенниса в сложных современных условиях было количественно оценено содержание техники игры в матчах сильнейших теннисистов мира на ведущих турнирах с целью коррекции процесса подготовки теннисного резерва страны. Характеристики игровых действий были получены по видеосъёмке в процессе игр на Олимпийском турнире в Токио - 2020 и USOpen у женщин и показаны в сравнении с данными до пандемии в процентах по количеству подач, ударов с отскока и с лета, у сетки и укороченных ударов. Получены данные о преимущественном участии в турнирах не прошлых чемпионов, а молодых и высокорослых спортсменов с силовыми точными ударами с отскока на всю длину площадки. Выявлено достоверное возрастание в соревновательной технике количества результативных укороченных ударов с дальних позиций в период пандемии.

Ключевые слова: содержание техники тенниса, пандемия, новые удары.

Введение. Последний полноценный теннисный турнир Большого Шлема прошел осенью 2019 года в Нью-Йорке, где играли сильнейшие в мире теннисисты и корты были переполнены зрителями. Далее, в связи с изменением эпидемиологической ситуации в мире, в теннисе стали ограничиваться тренировочные и соревновательные мероприятия. Особых новшеств и ярких успехов в проведенном в 2020 году турнире в Мельбурне не было замечено, кроме новой группы молодых теннисистов. Их игра уже приближается по уровню мастерства к мировым лидерам за счет удлиненных розыгрышей очков под заднюю линию площадки при меньшем темпе игры с неожиданными выходами теннисистов к сетке.

Весной и летом 2020 года международные турниры стали отменяться, и только осенью 2020 года на песчаных кортах в холодных и дождливых условиях без зрителей начался

ранее отложенный второй турнир Большого Шлема – «Ролан Гаррос 2020», а следом за ним (на харде) в Нью-Йорке - «USA Open 2020». На этих турнирах играли не все лидеры мирового тенниса, что было связано с рядом причин и с множеством ограничений. В данных турнирах участвовали молодые, вновь проявившие себя игроки, встретившие сопротивление не Р. Федеррера, Н. Джоковича или Р. Надаля, а А.Зверева, российских игроков Д. Медведева, А. Рублева, А. Карацева и высокорослых и мощных теннисистов из Канады. На женском турнире не было среди финалисток прежних лидеров: ни С. Вильямс, ни С. Халеп из Румынии, ни австралийки А. Барти.

Цель исследования. Работа проводилась с целью поиска путей дальнейшего прогресса тенниса в случае разобщения спортсменов мира. Предполагалось внедрить новые результаты исследования технических особенностей игры нового поколения теннисистов в план подготовки российских спортсменов при отсутствии обмена опытом, возникшем вследствие вынужденных перерывов в соревновательной деятельности мировых игроков в условиях пандемии.

Методы. Выполнялась запись розыгрышей всех ударов и очков в матчах ведущих игроков мира на Олимпийском теннисном турнире 2020 в Токио и на последних турнирах Большого Шлема. Регистрировалось содержание техники отдельных технических приёмов и их результативность при выполнении с целью сравнения содержания современной техники мирового уровня с до карантинными данными прежних лет, найденными в литературе: Тарпищев Ш.А., В.Н., Янчук, 2020 [4]; Годик М.А., Скородумова, А.П., 2010 [1]; Иванова Г.П., Князева Т.И., 2017 [3].

Результаты и их обсуждение. Важнейшие характеристики игровых действий, заинтересовавшие специалистов тенниса, изложены в литературе [2, 5]. Среди них, в первую очередь, временные характеристики матча, содержание техники как разнообразие ударов и результативность их исполнения. Они были получены по видеозаписям игр, обработаны специалистами тенниса и опубликованы в их работах. Данные игры теннисистов прошлого были положены в основу определения количественных изменений в технике за последние годы, особенно в период пандемии, охватившей весь спортивный мир.

Сравнение содержания прошлой соревновательной теннисной техники с результатами её в ведущих по значимости играх современности приведено в наших экспериментальных исследованиях.

Таблица 1 – Разносторонность действий теннисистов прошлых лет в матчах [5, с. 239]

Кол-во подач (%)	Кол-во приёмов подач (%)	Кол-во ударов с задней линии (%)	Кол-во ударов с лёта (%)	Кол-во других ударов *(%)
18,1	17,4	61,3	0,5	2,7

Примечание:*под другими ударами авторы имели ввиду: укороченные, «свечи», с полулета.

В проведенных в условиях пандемии исследованиях авторами данной статьи получено содержание техники как распределение ударов по характеру технических приемов в соревнованиях мужчин и женщин, но получен результат, достоверно отличающийся от состава соревновательной техники в прошлые годы (таблица 2, 3).

Таблица 2 – Соотношение технических приемов в игре К. Хачанова в полуфинале (верхняя строчка) и в финале (нижняя строчка) на Олимпийском турнире в Токио в 2020 г.

Кол-во подачот всех ударов (%)	Кол-во приёмов подач (%)	Кол-во ударов с задней линии (%)	Кол-во ударов с лёта (%)	Кол-во укороченных ударов (%)
22,9, из них эйсов – 27,6%	17,4	49,3	4,9	4,7
24,9, из них эйсов – 5,6%	23,5	49,8	2,3	1,9

Примечание: в верхней строке таблицы результаты матча К. Хачанов - П. Бусто (счет 6:3); в нижней строке – К. Хачанов - А. Зверев (счет 3:6). Распределение мест после окончания Олимпийском турнире: 1 – А. Зверев, 2 – К. Хачанов, 3 – П. Бусто.

Современный теннис (таблица 2) характеризуется по сравнению с прошлым десятилетием (таблица 1) наличием большего процента подач и меньшего процента ударов по отскокнвшему мячу (49% против 61%), большим количеством ударов с лёта (4,9 и 2,3% против 0,5%) и количеством использованных в игре укороченных ударов. Содержание игры нового поколения теннисистов характеризуется умением удерживать высокий процент подач и их приемов при разной тактике игры, например, даже при проигрыше К. Хачанова немецкому теннисисту А. Звереву число результативных подач не уменьшилось, но упал процент выходов к сетке (таблица 2). По результатам записи игры представляется возможным считать, что К. Хачанов выиграл у П. Бусто (верхняя строчка), благодаря успешности подачи в игре (22,9% >17,4%). Это связано преимущественно с эйсами, которых в матче было 13, что составило 27,9% от поданных подач. Разница в процентах между поданными и принятыми подачами возникает вследствие того, что 5,5 % подач оказались не принятыми соперником. У К. Хачанова было большее число результативных выходов к сетке и укороченных ударов (4,7>1,9), чем в следующей игре с немецким спортсменом А. Зверевым.

Матч для российского теннисиста К. Хачанова с А. Зверевым был менее успешным, так как А. Зверев легко справлялся и с подачей, и с укороченными, которые практиковал К. Хачанов, а потому А. Зверев победил со счетом 6:3, что показано в таблице 2 содержанием состава техники.

На современном этапе развития тенниса стал повышаться процент выполнения завершающих ударов у сетки ударами с лёта (4,9>2,3) и большим количеством укороченных ударов с дальнего расстояния, что ранее не делалось (таблица 2). Это же доказано дополнительными исследованиями содержания техники соревнований в современном женском теннисе (таблица 3).

Таблица 3 – Соотношение технических приемов (%) в соревнованиях теннисисток за 3-е место на открытом первенства USOpen 2021 (Е. Рыбакина – И. Свитолина)

Кол-во подач(%)	Кол-во приёмов подач (%)	Кол-во ударов с задней линии (%)	Кол-во ударов с лёта (%)	Кол-во укороченных ударов (%)
33,8	25,5	45,3	4,73	5,51

Матч, анализируемый авторами работы, проходил в борьбе за бронзовую медаль и имел огромное социально-психологическое значение. Победила И. Свитолина после проигрыша 1-й партии со счетом 1:6, а далее она выиграла 7:6, 6:4. Весь матч продолжался 2 часа

47 минут. Процент подач и их приёмов выше, чем в матче мужчин (таблица 2). Особо замечен высокий процент укороченных ударов и выходов вперед к сетке, что подтверждает изменения, присущие молодым теннисистам, проявившем себя в мировых первенствах в период начавшейся пандемии при отсутствии на турнирах прежних лидеров мирового тенниса.

Заключение. Изменения в содержании соревновательной техники скорее всего связаны с потерей стартовой скорости у игроков в условиях эпидемии из-за отсутствия возможности проводить достаточные по времени и качеству регулярные тренировки. Это, возможно, объясняет увеличение укороченных ударов по мячу из любой точки корта как результативного приема, который был освоен игроками в условиях ограничений.

Присутствие индивидуальной системы поддержания спортивной формы просматривается:

- в заметном развитии чувства мяча, необходимого для исполнения коротких ударов;
- проявлением высокой силовой выносливости теннисистов, что вполне достижимо в период отсутствия постоянных соревнований, путем индивидуальных ударно-силовых тренировок для реализации сильных подач и ударов с отскока в движении на мяч в высокой точке для сохранения агрессивности игры.

Список источников

1. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / Годик М.А., Скородумова, А.П. М.: Советский спорт, 2010. 336 с.
2. Иванова Г.П. Биомеханика избранного вида спорта: учебное пособие / Г.П. Иванова; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб.: 2017. 131 с.
3. Иванова Г.П. Основы техники и тактики тенниса: учеб. пособие / Г.П. Иванова, Т.И. Князева; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб: [б.и.], 2015. 136 с.
4. Тарпищев Ш.А. Оружие для чемпиона / Тарпищев Ш.А., В.Н. Янчук; М.: ООО «Издательство Квант», 2020. 204 с.
5. Теннис: учебник для вузов физической культуры. Ч. 2 / под общ. ред. А.П. Скородумовой, Ш.А. Тарпищевой. М.: АзБука, 2011. 279 с.

УДК 796.015.6

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ И ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННЫХ ВИДАХ СПОРТА

Космина Елена Алексеевна – канд. пед. наук, доц. каф. теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы¹;

Космин Иван Васильевич – канд. пед. наук, доц. каф. теории и методики атлетизма²;

Кичайкина Нина Борисовна – канд. биол. наук, проф. каф. биомеханики³;

Шкляр Евгений Вадимович – главный редактор⁴

^{1, 2, 3} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия;

⁴ ООО «Интерактивные обучающие технологии», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Психомоторные способности относятся к психологическому аспекту моторного обучения, когнитивной части двигательной системы. В то время как физическая часть двигательного обучения сосредоточена вокруг рефлекторных действий, психомотор-

ные способности представляют собой сложные модели, которые можно тренировать с помощью комбинации когнитивных и физических средств. Данная статья посвящена анализу наиболее часто используемых цифровых тренажеров для развития когнитивных и психомоторных способностей в различных видах спорта, анализу соотношения включения в предложенных упражнений в тренировку. А также обобщает опыт создания онлайн площадки для развития когнитивных и психомоторных способностей.

Ключевые слова: когнитивные способности, психомоторные способности, память, внимание, мышление, скорость и точность стрельбы, цифровые тренажеры.

В последние годы в зарубежных [1-3 и др.] и отечественных [4-6 и др.] научных исследованиях все больше внимания привлекает тот факт, что практически во всех видах спорта высокую степень значимости в генерации конечного спортивного успеха отводят таким способностям как: концентрация и переключение внимания, восприятие, память, скорость принятия решений, глазомер, чувство времени и т. д. В ряде источников, перечисленные выше качества условно обозначают (возможно, небесспорно) как когнитивные или психомоторные способности спортсменов. Следует простейший вывод – требуется разработка, средств и методов тренировки указанных выше качеств. В компьютерном спорте, в плане доступности средств для тренировки указанных способностей дела обстоят относительно благополучно, по сравнению с классическими видами спорта. Но даже в компьютерном спорте при наличии большого количества цифровых тренажеров, отсутствуют разработанные методики тренировки когнитивных и психомоторных способностей, доказавшие свою эффективность на практике.

В 2020 году сотрудниками НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург разработан тренировочный онлайн портал, для тренировки когнитивных и психомоторных способностей киберспортсменов cyberten.ru. Сайт включил в себя упражнения для тренировки и оценки следующих показателей: времени реакции, чувства времени, внимания, памяти, времени принятия решения, пространственного мышления, точности и скорости управления манипулятором, скорости слепой печати, силы нервных процессов, работоспособности, моторной асимметрии [7]. На начало 2022 года, на портале зарегистрирован 1061 пользователь, занимающиеся 38 видами спорта. Основной контингент (71%) тренирующихся на портале пользователей, составляют занимающиеся компьютерным спортом, однако оставшиеся 29% (307 человек), являются представителями классических видов спорта.

Для выявления реальной картины использования цифровых тренажеров в классических видах спорта, нами был проведен констатирующий эксперимент, заключающийся в анализе данных, полученных за 1,5 года работы тренировочного портала Cyberten.ru. Проанализировано 89 562 попытки выполненных в 14 цифровых тренажерах. В данной статье представлены данные занимающихся наиболее популярными Олимпийскими видами спорта.

В таблице 1 представлены результаты, наиболее часто используемых упражнений на портале cyberten.ru, занимающихся популярными олимпийскими видами спорта. Интересно что самым популярным упражнением, которое используют представители всех видов спорта, является «Специальная координация» (61 990 попыток). Однако включение в анализ этого упражнения, на наш взгляд нецелесообразно т.к. интерес к нему вызван может быть соревнованиями, проводившимися на тренировочном портале на протяжении 2021 года.

Наиболее популярным упражнением во всех видах спорта является «Переключение внимания», основанное на таблицах Шульце, наиболее часто используется версия 4x4 и 5x5. При имеющейся возможности использования вариантов данного упражнения от 3x3 до 9x9. Вероятно это объясняется тем, что режим 3x3, не является «зачетным», т.е. результаты, полученные при тренировке в режиме 3x3, не приносят пользователю очков и не учитываются при формировании рейтинговых таблиц. В таблице 1 приведены только те тренажеры, количество выполнения упражнений в которых, составляет более 10% от общего количества.

Таблица 1 – Наиболее часто используемые упражнения и процент времени, выделяемого на их тренировку) представителями различных видов спорта

Вид спорта	Наиболее часто используемые тренировочные упражнения на портале Cyberten.ru
Тхэквондо	Переключение внимания (33%), зрительная память (12%), скорость и точность стрельбы (14%), скорость реакции (11%), чувство времени (10%)
Плавание	Переключение внимания (22%), тест восприятия (16%), глазомер (10%)
Баскетбол	Переключение внимания (59%), скорость реакции (21%)
Хоккей	Переключение внимания (46%), скорость реакции (12%)
Лыжные гонки	Переключение внимания (57%)
Настольный теннис	Переключение внимания (22%), моторная асимметрия (20%), зрительная память (16%), контроль цели (15%), теппинг-тест (11%).
Волейбол	Переключение внимания (41%), контроль цели (12%), скорость реакции (16%)
Футбол	Переключение внимания (29%), скорость реакции (12%), скорость и точность стрельбы (10%)
Гребной спорт	Переключение внимания (24%), чувство времени (11%)
Велоспорт	Переключение внимания (62%), концентрация внимания (10%)
Карате	Переключение внимания (19%)
Биатлон	Переключение внимания (34%), контроль цели (20%), чувство времени (10%), мелкая моторика (10%)

Второе место занимает тренировка скорости простой зрительной реакции, на третьем месте – «зрительная память» и «чувство времени», на четвертом- «контроль цели» и «мелкая моторика», на пятом месте «скорость и точность стрельбы», «тест восприятия», на шестом месте «теппинг-тест», «концентрация внимания» и «моторная асимметрия».

Интересно что упражнение «переключение внимания» занимает лидирующую позицию, а упражнение «концентрация внимания» последнюю. Мы связываем это с тем что для тренировки концентрации внимания на платформе используется упражнение в основе которого лежит методика, основанная на кольцах Ландольта, и длительность выполнения упражнения доходит до 10 минут, оно достаточно монотонное, поэтому несмотря на его эффективность данный тренажер используется гораздо реже.

Предполагаем, что дальнейшее более углубленное, тщательное исследование роли и значимости когнитивных способностей при генерации конечного спортивного результата, позволит рассматривать средства и методы тренировки когнитивных и психомоторных способностей как самостоятельный структурный компонент в целостной системе учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта. А также позволит создать модель спортсмена, обладающего вышеуказанными когнитивными и психомоторными способностями, необходимыми в избранном виде спорта. В результате исследования выявлены наиболее часто используемые упражнения для развития когнитивных и психомоторных способностей в различных видах спорта. Полученные результаты могут служить вектором для совершенствования цифровых тренировочных упражнений, а также быть представлены в качестве практических рекомендаций для составления тренировочных программ с использованием цифровых средств когнитивной и психомоторной тренировки.

Списокисточников

1. Abbott A., Collins D. Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology //Journal of sports sciences. 2004. Т. 22. №. 5. С. 395-408.

2. Williams A. M. Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development //Journal of sports sciences. 2000. Т. 18. №. 9. С. 737-750.
3. Vaeyens R. et al. Talent identification and development programs in sport //Sports medicine. 2008. Т. 38. №. 9. С. 703-714.
4. Саламатова Н. Л. Когнитивные способности как фактор отбора перспективных детей в виды спорта с контактным взаимодействием / Н. Л. Саламатова, С. Ли // Мир спорта. 2020. № 3(80). С. 94-98.
5. Бурцев В. А. Экспериментальное исследование когнитивного компонента спортивной культуры студентов в процессе занятий настольным теннисом / А.В. Бурцев, Е.В. Бурцева//Международный журнал экспериментального образования. 2018. №. 4. С. 12-18.
6. Гринь А. Психологический потенциал и ресурсы когнитивной сферы квалифицированных хоккеистов / А. Гринь, М. Воробьев//Pedagogics, psychology, medical-biologicalproblems of physical training and sports. 2000. №. 6. С. 20-25.
7. Космина, Е. А. Профессионально-спортивное совершенствование студентов специализации «компьютерный спорт» в период дистанционного обучения / Е.А. Космина, И.В. Космин // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава НГУ им. ПФ Лесгафта, Санкт-Петербург за 2020 г., посвященной 125-летию Университета. СПб. [б.и.], 2021. С. 168-172.

УДК 796.81

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ АГРЕССИЕЙ И УРОВНЕМ ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Куванов Виктор Анатольевич – канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики борьбы, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Интерес к вопросу агрессии человека отличается всеобщим характером. К явлению агрессии человечество начало проявлять интерес уже в древности, и сегодня оно является предметом активнейших научно-практических исследований. В настоящем исследовании выявлены способы регуляции агрессивности борцов, влияющие на уровень их достижений. Материалы данного исследования можно использовать в лекциях и семинарах по спортивной психологии, а также для организации психолого-педагогических программ, направленных на повышение уровня достижений путем использования способов регуляции агрессивности.

Ключевые слова: спортивная борьба, проявление агрессии в борьбе, способы регуляции агрессии в борьбе, уровень достижений в спортивной борьбе.

Введение. В современных условиях проблема человеческой активности занимает особое место. Становление субъекта деятельности, способного осознанно ставить жизненные цели и добиваться их, способного брать на себя ответственность за принятие решения, детерминировано той стратегией поведения, которая формируется в процессе социализации. Такую стратегию поведения, на мой взгляд, обеспечивает мотивация достижения, отражающая ценностное отношение индивида к себе как личности и субъекту деятельности. Достижение цели – это столкновение с препятствием. Иногда для преодоления, какого-либо препятствия необходимо быть твердым решительным и даже агрессивным.

Гипотеза исследования – предполагалось, что существует взаимосвязь между агрессией, регуляцией проявлений агрессией и уровнем достижений.

Объект исследования – проявления агрессивности.

Предмет исследования – проявление агрессивности в поведении борцов, способы регуляции и её влияние на уровень достижений.

Цель исследования – определить взаимосвязь между агрессией, регуляцией проявлений агрессией и уровнем достижений.

Методы и организация исследования. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, спортивно-педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Исследование проходило на базе НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. В исследовании приняли участие 50 борцов. Возраст испытуемых 18-22 года. Все испытуемые соматически и психически здоровы. Все испытуемые являются студентами. Исследование проходило в 3 этапа. На первом этапе был осуществлен подбор методик с последующей диагностикой. На втором этапе полученные данные были обработаны с помощью программы Statistica 10, с использованием коэффициента ранговой корреляции г-Спирмена, на основании которого произведен анализ полученных результатов и сделаны соответствующие выводы. Третий этап предполагал интерпретацию полученных данных с последующими выводами.

Результаты и их обсуждение. С целью подтверждения гипотезы о взаимосвязи агрессии и жизнестойкости борцов, было проведен корреляционный анализ с помощью коэффициента ранговой корреляции г-Спирмена. В результате корреляционного анализа обнаружено 4 статистически значимых взаимосвязи (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа по методикам «Тест жизнестойкости», «Опросник уровня агрессивности», «Фрайбургский опросник исследования факторов агрессии (FAF)»

Показатель	Подозрительность	Спонтанность. Агрессия	Реактивная агрессия
Общий уровень жизнестойкости	0,290850*		
Вовлеченность	0,317860*	0,282023*	0,285552*

Обнаружены положительные достоверные взаимосвязи между общим уровнем жизнестойкости и подозрительностью ($r = 0,29$ при $p = 0,04$), вовлеченностью и подозрительностью ($r = 0,31$ при $p = 0,02$), вовлеченностью и спонтанной агрессией ($r = 0,28$ при $p = 0,04$) и между вовлеченностью и реактивной агрессией ($r = 0,28$ при $p = 0,04$). Результаты представлены на корреляционной плеяде (рисунок 1).

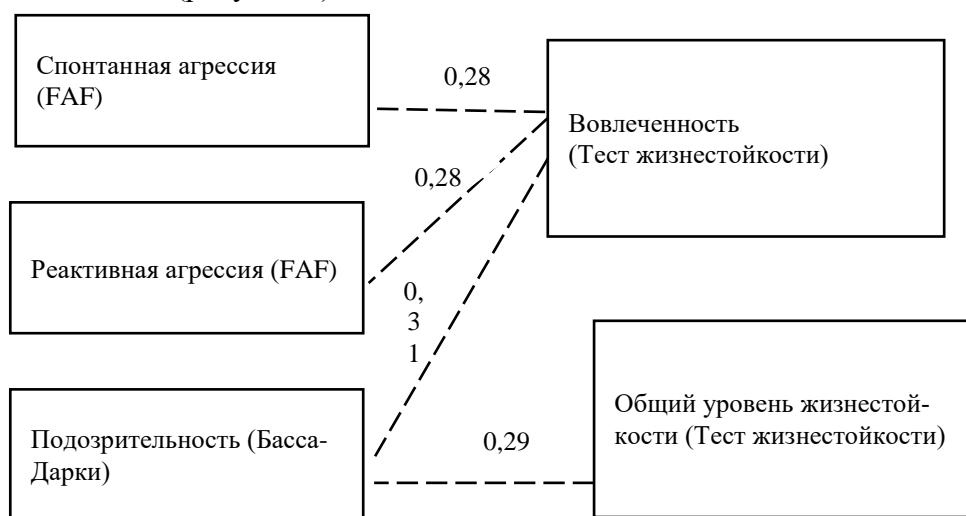


Рисунок 1 – Корреляционная плеяда по методикам «Тест жизнестойкости», «Опросник уровня агрессивности», «Фрайбургский опросник исследования факторов агрессии (FAF)»

Положительные взаимосвязи, близкие по уровню значимости к показателю $p=0,05$ обнаружены между общим уровнем жизнестойкости и реактивной агрессией ($r=0,22$ при $p=0,1$), вовлеченностью и индексом враждебности ($r=0,23$ при $p=0,1$), контролем и подозрительностью ($r=0,26$ при $p=0,059$). Отрицательная взаимосвязь обнаружена между принятием жизненного риска и физической агрессией ($r=-0,24$ при $p=0,09$).

Заключение. На основании результатов корреляционного анализа можно сделать следующие выводы.

Респонденты с развитой характеристикой жизнестойкости склонны осторожно относиться к людям, и анализировать ситуацию прежде чем принимать решение. Осторожное отношение к окружающим так же свойственно респондентам с развитым фактором контроля в структуре жизнестойкости. Личность с развитым компонентом контроля стремится предпринимать активные действия для решения жизненных трудностей и нести ответственность за результат собственных действий. Данная склонность может быть обоснована спецификой деятельности респондентов, так как борцы в профессиональной деятельности взаимодействуют с большим количеством людей и часто оказываются в опасных ситуациях, принимать решения, в которых необходимо на основе анализа и собственного опыта. Связь контроля и подозрительности можно объяснить тем, что осторожное, недоверчивое отношение к окружающим подразумевает концентрацию личности на процессах, событиях, происходящих вокруг. Таким образом, индивид держит процессы и события в фокусе внимания, а значит контролирует их. Связь со спецификой деятельности подтверждает наличие связей с вовлеченностью, как компонентом жизнестойкости. Вовлеченным в профессиональные задачи, чувствующим свою значимость в выбранном виде спортивной деятельности респондентам свойственно осторожное отношение к людям и ситуации, а также проявление спонтанной агрессии (агрессии, смещенной на другое лицо) и реактивной агрессии (проявление агрессии в ответ на насильственные действия). Более вовлеченным респондентам свойственно враждебное отношение к окружающим, выражающееся в излишней осторожности, непринятии и негативных установках по отношению к событиям и социуму. Данную особенность можно объяснить следующим образом: в процессе решения профессиональных задач, борцы часто сталкиваются с агрессивным поведением личности. Осторожное отношение к окружающим, в данном случае, носит защитный характер. Склонность к спонтанной агрессии можно обосновать эмоциональной напряженностью деятельности и стремлением снять напряжение путем проявления агрессивных реакций. Специфика профессиональной деятельности респондентов объясняет обратную взаимосвязь между склонностью к риску и физической агрессией. В своей деятельности респонденты прибегают к физической агрессии крайне редко, но часто сталкиваются с ситуациями, где необходимо действовать в отсутствие гарантии успешного результата.

Список источников

1. Шайымова Д.С. Проблемы здоровья современной студенческой молодежи / Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р. // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2021. С. 485-489.
2. Шайымова Д.С. Особенности спортивного коллектива в ВУЗЕ (на примере спортивного клуба) / Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р. // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2021. С. 92-96.
3. Нигматулина Ю.Р. О чемпионате Санкт-Петербурга среди студентов по художественной гимнастике (2015-2019) / Скороходов А.А., Богатырева И.Я., Овчинникова С.В. // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: межвузовский сб. науч.-метод. работ; под научной редакцией В.А. Щеголева. Санкт-Петербург, 2020. С. 127-129

УДК-796.4

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ-ДЕВУШЕК И
МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ-ДЕВУШЕК ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ
ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКОЙ ОБОРОНЫ КАК ИНФОРМАЦИОННАЯ ОСНОВА
ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Моисеенко Вадим Анатольевич – преп. каф. «Физическая подготовка»¹;

Кузнецова Ольга Михайловна – канд. пед. наук, преп. каф. «Физическая подготовка»²

^{1, 2}Военная академия воздушно-космической обороны имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова, Тверь, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы соответствия уровня физической подготовленности абитуриентов-девушек с требованиями к диагностике физической подготовленности в Военной академии воздушно-космической обороны (далее – ВА ВКО). Проведен анализ данных мониторинга уровня физической подготовленности, поступающих в академию девушек в период с 2016 г. по 2021 г.; оценены средние результаты уровня развития у них основных физических качеств (двигательных способностей) – силы, быстроты и выносливости, с учетом требований Программы ВА ВКО по дисциплине «Физическая подготовка», который показал, что перед педагогическим коллективом кафедры «Физическая подготовка», основной задачей является повышение, а на старших курсах поддержание необходимого уровня физической подготовленности с использованием средств современных физкультурно-оздоровительных технологий.

С целью повышения качества подготовки будущих военных специалистов женского пола и решения задач повышения эффективности образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая подготовка», с использованием инновационных фитнес-технологий, было проведено анкетирование, результаты которого были учтены при обосновании необходимости использования упражнений из новых видов физкультурно-спортивной деятельности (танцевальная аэробика, аква-аэробика, стретчинг и др.) для поддержания необходимого уровня физической подготовленности обучающихся женского пола ВА ВКО, за счет повышения мотивации к овладению новыми упражнениями оздоровительной направленностью доступными и эффективными по своему воздействию на женский организм.

Ключевые слова: абитуриенты-девушки, диагностика уровня физической подготовленности, планирование образовательного процесса, физическая подготовка.

Введение. В настоящее время система военного образования считается отлаженным и эффективно работающим механизмом, задачами которого является привлечение в указанную систему наиболее способных юношей и девушек и их подготовка к будущей военно-профессиональной деятельности [1]. Следует отметить, что в последнее время стремление связать свою жизнь с армией наблюдается в большей степени у девушек. Так в последние три года конкурс на поступление в образовательные организации высшего образования Министерства обороны Российской Федерации (далее – ОО ВО МО РФ) среди девушек составляет от 25 до 30 человек на место [2]. В своем выступлении Министр обороны Российской Федерации генерал армии С. Шойгу, отметил, что на сегодняшний день в образовательных организациях высшего образования Министерства обороны Российской Федерации проходят обучение почти 1150 женщин.

Однако не во всех ОО ВО МО РФ предусмотрен набор обучающихся из числа граждан женского пола. В 2021 году только 9 ОО ВО МО РФ открыли свои двери абитуриентам-

девушкам. Прием в ОО ВО МО РФ осуществляется на конкурсной основе из числа годных по состоянию здоровья кандидатов, оценок уровня общеобразовательной и физической подготовленности, профессионального психологического отбора [3].

Основные положения. Уровень физической подготовленности кандидатов из числа абитуриентов-девушек и военнослужащих женского пола проверяется по следующим физическим упражнениям: наклоны туловища вперед, бег на 100 м, бег на 1 км. Оценка за уровень физической подготовленности выставляется индивидуально каждому кандидату в соответствии с Приказом МО РФ №200 от 21.04.2009 г. (ред. от 31.07.2013 г.) [4].

Анализ поступающих кандидатов женского пола в Военную академию воздушно-космической обороны (г. Тверь) с 2016 г. по 2021 г., показал, что ежегодно от 7,7% до 17,9% абитуриентов женского пола имеют низкий уровень физической подготовленности (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты оценки уровня физической подготовленности кандидатов из числа граждан женского пола

Количество обучающихся	Год поступления					
	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Всего сдающих, чел.	129	346	312	302	301	223
Высокий уровень ФП – «5»	58	147	154	158	158	134
Средний уровень ФП – «4» и «3»	61	147	114	89	89	68
Низкий уровень ФП – «2»	10	52	44	55	54	21

Наличие абитуриентов женского пола с низким уровнем физической подготовленности, возможно, связано с дефицитом качественных спортивных комплексов в общеобразовательных организациях и огромным объемом учебной нагрузки, которая приводит к гиподинамии.

Среднее значение результатов выполнения упражнений, характеризующих уровень развития основных физических качеств (двигательных способностей) соответствует в: быстроте – «5», выносливости – от «3» (2017 г., 2019 г., 2020 г., 2021 г.) до «4» (2016 г., 2018 г.); силе – от «3» (2016 г., 2018 г.) до «5» (2019 г., 2020 г., 2021 г.) оценкам для обучающихся 1-го года обучения женского пола (таблица 2).

Таблица 2 – Средне-групповые данные тестирования основных физических качеств (двигательных способностей) у кандидатов на обучение из числа граждан женского пола с 2016 г. по 2021 г.

Тестируемые качества	Контрольное упражнение	Результаты кандидатов ($\bar{x} \pm m$)					
		2016 (n=129)	2017 (n=346)	2018 (n=312)	2019 (n=302)	2020 (n=301)	2021 (n=223)
Быстрота	Бег на 100 м, с	16,9±0,1	16,9±0,01	16,5±0,1	16,6±0,1	16,6±0,1	16,5±0,1
Выносливость	Бег на 1 км, с	256,2±2,1	268,3±1,4	264,0±1,4	285,3±2,1	285,6±1,9	280,6±2,2
Сила	Наклоны туловища вперед, кол-во раз	28,5±0,5	31,5±0,3	29,7±0,4	39,6±0,5	39,4±0,5	38,3±0,5

Наблюдаемое отсутствие постоянной прогрессивной динамики в средне-групповых данных тестирования основных физических качеств (двигательных способностей) у кандидатов на обучение из числа граждан женского пола свидетельствуют о том, что педагогические коллективы (в частности учителя физической культуры) общеобразовательных организаций, осуществляющих обучение по программам основного общего и среднего (полного) образования, не в полной мере реализуют все направления педагогического воздействия на обучае-

мых. Однако, необходимо учитывать тот факт, что это показатель лишь 10 % лучших кандидатов на военное обучение, а по крайней мере, свыше 50 % девушек оцениваются на уровне «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Диагностика уровня физической подготовленности кандидатов на обучение из числа абитуриентов-девушек и военнослужащих женского пола, свидетельствует об отсутствии прогрессивной динамики показателей тестирования основных физических качеств (в случае тестирования выносливости наблюдается даже отрицательная динамика) и позволила командованию кафедры «Физическая подготовка» ВА ВКО поставить перед педагогическим коллективом в качестве основной цели повышение, а на старших курсах поддержание необходимого уровня физической подготовленности с использованием средств современных физкультурно-оздоровительных технологий.

Так, с целью повышения качества подготовки будущих военных специалистов женского пола и решения задач повышения эффективности образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая подготовка» с использованием инновационных фитнес-технологий, было проведено анкетирование, в котором приняли участие преподаватели кафедры «Физическая подготовка» ВА ВКО и обучающиеся женского пола. Всего в анкетировании приняло участие 12 преподавателей и 136 обучающихся женского пола.

Результаты проведенного анкетирования и последующей обработки полученных данных показали, что повышение и поддержание необходимого уровня физической подготовленности курсантов-девушек необходимо включать упражнения из новых видов физкультурно-спортивной деятельности. Использование средств оздоровительной аэробики в содержании комплексных занятий физической подготовкой, предположительно сократит количество освобожденных от физической нагрузки [5]. Вдобавок мнение преподавателей кафедры «Физическая подготовка» так же подтверждает целесообразность использования различных средств аэробики в интересах формирования универсальных компетенций.

Эти мнения преподавателей кафедры «Физической подготовки» и обучающихся женского пола ВА ВКО были учтены при обосновании необходимости проведения кафедрально-педагогического эксперимента, направленного на исследование эффективности применения новых физкультурно-спортивных технологий в системе учебных занятий с обучающимися женского пола ВА ВКО, который будет проводиться в 2021- 2022 учебном году, на базе спортивного комплекса ВА ВКО. Тем более большинство обучающихся женского пола ВА ВКО положительно оценили использование средств оздоровительной аэробикой в их последующей профессиональной деятельности.

Заключение. Анализ поступления в Военную академию воздушно-космической обороны свидетельствует, о высоком конкурсе среди кандидатов на обучение из числа граждан женского пола.

Проведенная оценка данных мониторинга уровня физической подготовленности кандидатов на обучение в ВА ВКО с 2016 г. по 2020 г. педагогическим коллективом кафедры «Физическая подготовка», свидетельствует об отсутствии прогрессивной динамики показателей тестирования основных физических качеств (кроме выносливости, для которой характерна даже отрицательная динамика) у абитуриентов-девушек ВА ВКО. Отсюда следует, что перед педагогическим коллективом кафедры «Физическая подготовка», основной задачей является повышение, а на старших курсах поддержание необходимого уровня физической подготовленности, предъявляемого Программой дисциплины «Физическая подготовка» к обучающимся, которое возможно сделать только за счет пересмотра и включения в содержание комплексных занятий по физической подготовке инновационных средств и методов физической подготовки, вызывающих интерес у данной категории занимающихся.

С целью подтверждения целесообразности использования современных физкультурно-оздоровительных средств на комплексных занятиях по физической подготовке было проведено анкетирование среди обучающихся и преподавателей, которые положительно оценили возможность использования различных средств аэробики.

Таким образом, все вышеперечисленные данные выявили необходимость проведения кафедрального педагогического эксперимента, направленного на исследование эффективности применения новых физкультурно-спортивных технологий в системе учебных занятий с обучающимися женского пола ВА ВКО, который будет проводиться в 2021- 2022 учебном году, на базе спортивного комплекса ВА ВКО. Результаты кафедрального педагогического эксперимента будут являться предметом наших дальнейших исследований.

Список источников

1. Горемыкин В.П. Готовить квалифицированные кадры – приоритетная задача/ В.П. Горемыкин // Вестник Военного образования. 2019. №5(20). С.4 – 9.
2. Информационный портал Министерства обороны Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://ens.mil.ru/education/secondary.htm> – 03.03.2021
3. Об утверждении Порядка и условий приема в образовательные организации высшего образования, находящиеся в ведении Министерства обороны Российской Федерации: приказ Министра обороны РФ № 185 от 07.04.2015 // Гарант: [справочно-правовая система]. URL: <http://base.garant.ru> (дата обращения: 01.03.2021).
4. Об утверждении наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации: приказ Министра обороны РФ № 200 от 31.04.2009 (ред. от 31.07.2013)// Гарант: [справочно-правовая система]. URL: <http://www.base.garant.ru/6391601/> (дата обращения: 02.03.2021).
5. Морозова Л.В. Фитнес-технологии, как часть физической подготовки военнослужащих женского пола /Л.В. Морозова// Вестник научных конференций. 2015. №3-5 (3). С.101-104.

УДК 796.4

ОПТИМИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С УЧЕТОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕВУШЕК ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКОЙ ОБОРОНЫ

*Кузнецова Ольга Михайловна – канд. пед. наук, преп. каф.
«Физическая подготовка», Военная академия воздушно-космической обороны имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова, Тверь, Россия*

Аннотация. В статье обозначена проблемная ситуация, заключающаяся в том, что настоящее содержание учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации, в которых предусмотрено обучение девушек, не способствует формированию положительной мотивации у них к процессу своего физического совершенствования.

Педагогическим коллективом кафедры «Физическая подготовка» Военной академии воздушно-космической обороны было выдвинуто предположение, о том, что включение в содержание подготовительной и заключительной части занятия упражнений из различных видов аэробики будет способствовать повышению интереса к физической подготовке.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности обучающихся-женщин, мотивация, фитнес-технологии, аэробика.

Введение. В документах Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту представлена в федеральных государственных организациях, осуществляющих подготовку кадров в интересах

обороны и безопасности государства как дисциплина (модуль) «Физическая подготовка». Являясь одним из предметов боевой подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации (далее – ВС РФ), физическая подготовка значителен обязательным предметом профессионального цикла в течении периода обучения в образовательных организациях высшего образования Министерства обороны Российской Федерации (далее – ОО ВО МО РФ), важность которого заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности выпускников к выполнению профессиональных задач в соответствии с их предназначением [1].

Свои образовательные и развивающие функции физическая подготовка наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Целью физической подготовки обучающихся ОО ВО МО РФ является формирование способностей поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Несмотря на то, что система физической подготовки в ОО ВО МО РФ считается отлаженным и эффективно работающим механизмом, одной из проблем, остается снижение мотивации обучающихся-женщин к учебной дисциплине «Физическая подготовка». Следует отметить, что данная проблема обусловлена тем, что содержание образовательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в ОО ВО МО РФ, в которых предусмотрено обучение девушек, не способствует формированию положительной мотивации к занятиям.

Анализ диссертационных исследований [2] и периодической печати [3] свидетельствует о том, что внедрение различных фитнес-технологий в образовательный процесс обучающихся-женщин ОО ВО МО РФ не только повышает уровень физической подготовленности, направленный на поддержание профессиональной работоспособности будущих офицеров ВС РФ, но и способствует изменению формирования положительной мотивации обучающихся к процессу своего физического совершенствования.

Все вышеизложенное было положено в основу кафедрального педагогического эксперимента, направленного на исследование эффективности применения новых физкультурно-спортивных технологий в системе учебных занятий с обучающимися-женщинами Военной академии воздушно-космической обороны им. Г.К. Жукова (далее – академия).

Основные положения. Действующая Программа по дисциплине «Физическая подготовка» академии разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 09.05.01 «Применение и эксплуатация автоматизированных систем специального назначения» и квалификационными требованиями к военно-профессиональной подготовке выпускников ОО ВО МО РФ. Программа состоит из теоретического, практического и организаторско-методического разделов. В теоретический раздел входит изучение теории и методики профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих. На занятиях по практической и организаторско-методической подготовке, в зависимости от года обучения, осваиваются физические упражнения и военно-прикладные действия, направленные на развитие и совершенствование физических (двигательных) качеств (способностей) и формирование военно-прикладных навыков. Практические занятия проводятся комплексно или по следующим разделам: гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка.

Даже предварительный анализ содержания Программы свидетельствует, об однообразности образовательного процесса физической подготовки, связанного с ограниченным перечнем физических упражнений, предназначенных для военнослужащих женщин. Профессионально-прикладная направленность занятий, с данной категорией обучающихся, по рукопашному бою и преодолению препятствий не актуальны, так как учебная и последующая профессиональная деятельность выпускниц академии не предусматривает соприкосновение с противником в общевойсковом бою.

Необходимо отметить, что с помощью педагогического наблюдения, которое проводилось в начале кафедрального педагогического эксперимента, была подтверждена необхо-

димось использования инновационных оздоровительных средств на учебных занятиях по физической подготовке. Поэтому в качестве педагогической идеи, для разрешения создавшейся проблемной ситуации, послужило предположение о том, что включение инновационных средств из различных видов аэробики в содержание подготовительной и заключительной части занятия, обеспечит повышение мотивации у обучающихся-женщин академии к учебным занятиям по физической подготовке.

Анализ учебно-методической и научной литературы показал, что к наиболее популярным инновационным средствам оздоровительной физической культуры у различных слоев населения относятся упражнения из различных видов аэробики [4].

Под аэробикой Т.С Лисицкая, Л.В. Сиднева (2002) понимают систему общеразвивающих и специальных гимнастических, танцевальных и других физических упражнений, выполняемых сериями или потоком на месте и в движении под музыку [5]. Выполнение таких разнообразных упражнений под музыкальное сопровождение способствует: повышению общей и моторной плотности занятия. Для того чтобы процесс оптимизации содержания учебных занятий по физической подготовке с учетом оздоровительной направленности обучения учащихся женского пола стал понятным не только для преподавателей, но и для обучающихся было проведено анкетирование, в котором в качестве респондентов выступили 12 преподавателей кафедры «Физическая подготовка» и 136 обучающихся-женщин академии. Результаты проведенного анкетирования и последующей обработки полученных данных показали, что на вопрос «Нужно ли, на Ваш взгляд, включать в учебную дисциплину «Физическая подготовка» занятия с оздоровительной направленностью с военнослужащими женского пола?» 87,5 % респондентов из числа учащихся и 91,6 % преподавателей ответили утвердительно.

Наиболее важную роль в обосновании упражнений из различных видов аэробики с учетом содержания программ по физической подготовке учащихся женского пола ВА ВКО сыграло мнение преподавателей дисциплины «Физическая подготовка» ВА ВКО о необходимости включения в содержание комплексных занятий по физической подготовке упражнений из западных оздоровительных систем (аква-аэробика, стретчинг, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика) среди которых число ответивших положительно составило 70%.

С целью определения содержания подготовительной и заключительной части занятия, с использованием упражнений из различных видов аэробики педагогическим коллективом кафедры «Физическая подготовка» были разработаны варианты подготовительной и заключительной части комплексного занятия по физической подготовке, которые дополнительно включали комплексы (серии) упражнений из классической (базовой) и танцевальной аэробики разной интенсивности.

Органичное включение упражнений из классической (базовой) и танцевальной аэробики в содержание подготовительной части занятия повысят интерес к занятиям физической подготовкой. Также использование средств фитнес-технологий (стретчинга) в заключительной части занятия позволят снять напряженность и получить удовлетворенность от учебного занятия в целом.

Заключение. Основная педагогическая идея эксперимента – расширить выбор используемых средств в подготовительную и заключительную части занятия, за счет включения упражнений из классической (базовой) и танцевальной аэробики с целью формирования положительной мотивации у обучающихся-женщин к процессу своего физического совершенствования.

Продолжительность кафедрального педагогического эксперимента 9 месяцев: с сентября 2021 г. по май 2022 г. К эксперименту привлечено 50 обучающихся-женщин 3-го и 4-го года обучения. До начала эксперимента все обучаемые протестированы по показателям физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. По окончании эксперимента участницы будут протестированы по тем же показателям.

Ожидаемые результаты: повышение качества, привлекательности учебных занятий по физической подготовке. А также формирование устойчивой мотивации к освоению дисциплины.

плины и обеспечение физической готовности для решения задач в процессе учебной и дальнейшей профессиональной деятельности.

Список источников

1. Об утверждении наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации: приказ Министра обороны РФ № 200 от 31.04.2009 (ред. от 31.07.2013)// Гарант: [справочно-правовая система]. URL: <http://www.base.garant.ru/6391601/> (дата обращения: 20.01.2022).
2. Гурвич А.В. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни: автор-т дис. канд. пед. наук: 13 00 04 / Гурвич А.В. Воен. ин-т физ. культуры. СПб. 2007. 25 с.
3. Морозова Л.В. Фитнес-технологии, как часть физической подготовки военнослужащих женского пола /Л.В. Морозова// Вестник научных конференций. 2015. №3-5 (3). С.101-104.
4. Каёхтина Е.Е. Аэробика – это модно. Аэробика – это стиль жизни / Е.Е. Каёхтина // Учебный год. 2008. № 2(30). С. 99 – 103.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. Т. 1. М.: ФАР, 2002. 221 с.

УДК 796.05

ФОРМИРОВАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ КАК СРЕДСТВО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Луткова Наталия Валерьевна – канд. пед. наук, доц., проф. каф. теории и методики спортивных игр¹;

Макаров Юрий Михайлович – д-р пед. наук, проф., проф. каф. теории и методики спортивных игр²;

Скок Наталья Сергеевна – канд. социол. наук, доцт, ст. науч. сотр., зав. сектором НИР НИО³;

Куликов Владимир Семенович – канд. техн. наук, доц., вед. науч. сотр.⁴

^{1, 2, 3, 4} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹nataliya_lutkova@mail.ru

³n.skok@lesgaft.spb.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4121-836X>

Аннотация. В статье рассматриваются результаты применения в тренировочном процессе средств, направленных на формирования внутренней мотивации у волейболистов 15-16 лет. Разработаны три блока заданий, которые проводятся в ходе тренировочного процесса: задания, направленные на формирование и поддержания установки на успех; задания, направленные на формирование внутренней мотивации при помощи подвижных игр; задания, направленные на повышение эмоциональности тренировочных занятий. Статистически достоверные результаты, полученные в процессе исследования, оправдывают целесообразность включения в тренировочный процесс составленных заданий, направленных на формирования внутренней мотивации в ходе тренировочного процесса у волейболистов 15-16 лет, для осуществления первичной профилактики девиантного поведения.

Ключевые слова: девиантное поведение, мотивация, квалифицированные спортсмены, волейбол.

Статья выполнена в рамках реализации первого этапа государственного задания «Разработка научно обоснованных предложений по профилактике, коррекции девиантного поведения и формированию ценностных ориентаций у спортсменов из числа спортивного резерва» (Приказ Минспорта России № 4 от 10.01.2022 г.).

Профилактика проявлений асоциального поведения, которая рассматривается как «целенаправленное организуемое с четким определением средств, форм и методов воспитание» [5], представляется одной из актуальных проблем современной науки. Вопрос устранения неблагоприятных факторов, как первичной профилактики девиантного поведения, является актуальным для современной спортивной подготовки, несмотря на наличие значительного количества исследований в этом направлении [6].

Многими исследователями были определены понятия мотив, мотивация [1]. Изучение мотивов девиантного поведения позволяет понять, как подростки объясняют свои действия и поступки, какие причины обуславливают девиантное поведение в целом и отдельные его виды [7]. Формирование и поддержание установки на успех, повышение положительной эмоциональности тренировочного процесса и соответствующей к нему мотивации со стороны спортсменов, направленных на проявление адекватного поведения, можно использовать при планировании первичной профилактики девиантного поведения. Проведены исследования по изучению и формированию мотивации спортсменов игроков [3, 4]. Результаты проведенных исследований показали практическую недостаточность конкретизации заданий, которые проводятся в ходе тренировочного процесса с квалифицированными спортсменами, волейболистами в частности.

В этой связи целью исследования явилось: конкретизация средств тренировочного процесса с волейболистами 15-16 лет, направленных на формирование и поддержание установки на успех, повышение эмоциональность тренировочных занятий и формирование внутренней мотивации.

Задачи исследования:

1. Проанализировать показатели внутренней мотивации у волейболистов 15-16 лет.
2. Конкретизировать задания, направленные на формирования внутренней мотивации у волейболистов 15-16 лет и проверить эффективность их включения в процесс подготовки спортсменов.

Предмет исследования: средства тренировочного процесса, направленные на формирование внутренней мотивации у волейболистов 15-16 лет. Исследование проводилось в двух командах СШОР Московского района города Санкт-Петербурга, количество участников исследования – 24 волейболиста.

Психологическое тестирование проводилось с применением теста внешней и внутренней мотивации Х. Зиверта [2]. Обработка результатов исследований осуществлялась на основе использованного пакета компьютерной программа StarGraphicsPlus 5.0 (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение показателей внутренней мотивации у волейболистов 15-16 лет в двух группах до проведения педагогического эксперимента (n=24)

Показатель	Команда 1 $\bar{X} \pm S_x$	Команда 2 $\bar{X} \pm S_x$	t- Критерий Стьюдента	p-value	Заключение о различии
Внутренняя мотивация (балл)	4,61±1,1	2,69±0,86	t = - 4,76	0,041	p≤00,05

Сравнение показателей внутренней мотивации у волейболистов 15-16 лет до проведения педагогического эксперимента 2-х команд представлено в таблице 1. Команды имеют статические достоверные различия показателей внутренней мотивации на уровне значимости 0,05 (P-value =0,041).

Интерпретация результатов: при анализе результатов суммируются полученные баллы по вопросам, относящимся к внешней и внутренней мотивации. Сумма этих баллов переводится в оценку: 1-3,5 балла – внутренняя мотивация низкая (слабая); от 3,5 до 6 баллов – внутренняя мотивация средняя.

Выявлен средний уровень внутренней мотивации в одной команде и низкий уровень – в другой команде. Выявленные показатели внутренней мотивации (показатели $4,61 \pm 1,1$ баллов и $2,69 \pm 0,86$ баллов соответственно) свидетельствуют, что в процесс подготовки спортсменов необходимо включение средств, направленных на решение задачи формирования у них внутренней мотивации.

Для формирования внутренней мотивации у волейболистов были разработаны три блока заданий, которые проводятся в ходе тренировочного процесса.

Формирование внутренней мотивации у квалифицированных волейболистов предусматривало:

Блок I. Задания, направленные на формирование и поддержание установки на успех.

Блок II. Задания, направленные на формирование внутренней мотивации при помощи подвижных игр.

Блок III. Задания, направленные на повышение эмоциональности тренировочных занятий.

Примеры заданий из первого блока:

1. Выполнение одиночного блокирования в 4-ой зоне на время.

Описание задания. Выполнение одиночного блокирования в 4-ой зоне на протяжении двух минут. Основная задача - выполнить наибольшее количество успешных блокирований. После двух минут производится смена игроков. После того, как вся группа выполнит данное упражнение, производится подведение итогов, игрок, выполнивший наибольшее количество полезных блокирований, возглавит рейтинг внутри команды, как самый лучший блокирующий.

Примеры заданий из второго блока:

1. Подвижная игра «Огонь по крепости».

Организация и содержание игры: Две команды по 6 человек в каждой соревнуются в точности нападающих ударов. На обеих половинах площадки в зоне 5 установлено по три крепости (каждая крепость состоит из трех конусов). Игроки каждой команды выполняют нападающие удары в зоне 4 с передачи из зоны 3 (или 2). Команда, быстрее разрушившая крепости, считается победительницей.

Примеры заданий из третьего блока:

1. Учебная игра волейбол с положительными репликами (тренера, игроков).

Описание задания. В ходе игры, при успешном выполнении одиночного блокирования игроком, тренером (и другими игроками) дается словестная положительная оценка действий блокирующего игрока.

В экспериментальной группе в течение 6 месяцев применялись задания по формированию внутренней мотивации, включаемые в основную часть занятия. Время выполнения заданий до 30 минут.

Для изучения эффективности применения составленных заданий, направленных на формирование внутренней мотивации у квалифицированных волейболистов 15-16 лет, нами было проведено повторное психологическое тестирование.

Выявленный показатель внутренней мотивации в экспериментальной группе ($4,65 \pm 1,01$ баллов) позволяет констатировать, что в группе показатель внутренней мотивации повысился. Он соответствует среднему уровню. Таким образом, мы выявили возможность применения предложенных средств для решения задачи исследования.

Результаты сравнительного анализа внутренней мотивации у волейболистов 15-16 лет представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение показателей внутренней мотивации у волейболистов 15-16 лет в двух группах после проведения педагогического эксперимента (n=24)

Показатель	КГ X±Sx	ЭГ X±Sx	t- Критерий Стьюдента	p-value	Заключение о различии
Внутренняя мотивация (балл)	4,61±1,1	4,65±1,01	t= - 3,51	0,071	p>00,05

В результате исследования установлено, что команды не имеют достоверных различий.

Необходимо отметить, что в ходе исследования показана возможность использования средств, направленных на формирование внутренней мотивации у волейболистов 15-16 лет. Это свидетельствует о достижении поставленной цели исследования.

Разработаны три блока заданий, которые проводятся в ходе тренировочного процесса. Следует обратить особое внимание, что в ходе тренировочного процесса необходимо выделять и конкретизировать задания, направленные на формирование и поддержания установки на успех; задания, направленные на формирование внутренней мотивации при помощи подвижных игр; задания, направленные на эмоциональность тренировочных занятий.

Заключение. Установлено, что показатель внутренней мотивации до проведения педагогического эксперимента у спортсменов не однороден. В одной команде есть игроки, устойчивость которых к неблагоприятным факторам значительно ниже, чем у игроков другой команды. Что подтверждается низким уровнем внутренней мотивации. Выявлено, что внутренняя мотивация у игроков первой команды выше, она соответствует среднему уровню.

Конкретизировано содержание заданий для формирования внутренней мотивации у квалифицированных волейболистов. Показана перспективность применения в ходе тренировочного процесса разработанных заданий, направленных на формирование внутренней мотивации, формирование и поддержание установки на успех и повышение эмоциональности тренировочных занятий, как средств осуществления первичной профилактики девиантного поведения у волейболистов 15-16 лет.

Список источников

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. М. : Академия, 2000. 288 с.
2. Зиверт Х. Тестирование личности. 2-е изд. : пер. с нем. / Х. Зиверт. М. : АО «Интерэксперт», 1998. 198 с.
3. Колесников М.Б. Методика формирования личностного компонента для повышения эффективности технико-тактических действий квалифицированных волейболистов / М.Б. Колесников, В.Д. Гетьман, Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, К.С. Соломенина // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 70-72.
4. Макаров Ю.М. Динамика показателей профессиональной мотивации студентов в условиях активного участия в учебном процессе / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, А.А. Рамзайцева, А.А. Зайцев // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. Калининград. 2018. № 2 (44). С. 192-201.
5. Миннегалиев М.М. Организация и проведение профилактики девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. 31 мая. Режим доступа: <http://sportfiction.ru/articles/organizatsiya-i-provedenie-profilaktiki-deviantnogo-povedeniya-podrostkov-sredstvami-fizicheskoy-kultury-i-sporta/> (дата обращения: 10.01.2019).
6. Нефедова А.В. Психология девиантного поведения: курс лекций / А. В. Нефедова ; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. 76 с.

7. Спирина В.Л. Особенности мотивации при девиантных поведенческих проявлениях у подростков // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=11482> (дата обращения: 24.02.2022).

УДК 796.526

РАЗРАБОТКА ЕДИНОЙ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ, ВЫСТУПАЮЩИХ НА СОРЕВНОВАНИЯХ В РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ И ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Кауров Владимир Олегович – ст. преп. каф. теории и методики керлинга¹;

Скачков Юрий Анатольевич – канд. пед. наук, доц. каф. теории и методики керлинга²

^{1, 2}НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Целью данной работы была разработка системы рейтинга спортсменов-скалолазов, которая позволила бы объективно сравнивать между собой уровень спортсменов, выступающих в соревнованиях по скалолазанию в различных возрастных группах (юниоры и юниорки 18-19 лет, юноши и девушки 16-17 лет, 14-15 лет и 10-13 лет) и в различных дисциплинах скалолазания (лазание на трудность, лазание на скорость, боулдеринг). Данная задача была поставлена администрацией детско-юношеской спортивной школы «Балтийский берег» с целью формирования объективно сильнейшей команды школы для командирования на соревнования по скалолазанию, а также с целью оценки результатов работы тренеров отделения скалолазания спортивной школы.

Ключевые слова: рейтинг, скалолазание, рейтинговая система

Особенность скалолазания в дисциплинах боулдеринг и лазание на трудность заключается в том, что на разных соревнованиях спортсменам приходится преодолевать разные незнакомые им трассы. Поэтому результат спортсмена, определяемый в лазании на трудность количеством перехватов, которые спортсмен сумел сделать по трассе до срыва на одних соревнованиях, никак нельзя сравнивать с количеством перехватов, сделанных спортсменом, на других соревнованиях на другой трассе. Также нельзя сравнивать количество коротких трасс, которые сумел пройти спортсмен на разных соревнованиях в дисциплине боулдеринг.

По этой причине в этих дисциплинах скалолазания можно сравнивать между собой только места, занятые спортсменами, но на разных соревнованиях в разных видах программы конкуренция может очень сильно отличаться, следовательно, например, 5-е место в одном виде программы может очень сильно отличаться от 5-го места в другом виде программы. Поэтому и была поставлена задача создать систему рейтинга, которая будет максимально объективно показывать реальный уровень спортсменов и позволит сравнивать между собой спортсменов спортивной школы, выступающих в разных возрастных группах и дисциплинах.

В отделении скалолазания спортивной школы тренируются спортсмены очень разного уровня – от победителей первенств России до тех, кто только начинает выступать на официальных соревнованиях. Поэтому было предложено разбить спортсменов спортивной школы на 3 группы, расположенные в рейтинге друг за другом в зависимости от их достижений и в каждой из этих групп применять для ранжирования спортсменов свои, наиболее подходящие критерии, соответствующие уровню данной группы.

1-я группа – сильнейшие спортсмены спортивной школы, критерием для включения в данную группу и ранжирования является место, занимаемое спортсменом в российском текущем рейтинге. Для включения спортсмена в данную группу рейтинга школы он должен занимать с 1-го по 20-е место в текущем рейтинге скалолазов России в любой из дисциплин в любой возрастной группе на момент формирования рейтинга школы. Между собой спортсмены этой группы ранжируются по занимаемому ими месту в российском рейтинге – чем выше место в российском рейтинге, тем выше место спортсмена в рейтинге школы. Если в российском рейтинге спортсмен школы делит место с другим (другими) спортсменами, то для ранжирования спортсмена в рейтинге школы используется среднее арифметическое место, которые поделили спортсмены (например, если спортсмен школы «А» занимает 5-е место, но на этом месте в российском рейтинге находится еще один спортсмен (с такой же суммой баллов), то для ранжирования спортсмена «А» в рейтинге школы используется условное 5,5 место. Если два или более спортсмена 1-й группы имеют одинаковое лучшее место в российском рейтинге, то они ранжируются по месту в российском рейтинге в другой дисциплине (например, если спортсмены «А» и «Б» занимают в российском рейтинге 1-е места в одной из дисциплин, но при этом спортсмен «А» занимает еще 5-е место в другой дисциплине, а спортсмен «Б» - 6-е место в другой дисциплине, то спортсмен «А» располагается в рейтинге спортсменов школы выше спортсмена «Б»). Если и по этим показателям спортсмены 1-й группы оказываются равны, то они ранжируются между собой по критериям, принятым для 2-й группы.

2-я группа – спортсмены спортивной школы, которые имеют баллы российского текущего рейтинга, но при этом занимают места в рейтинге с 21-го и далее. Критерием для ранжирования спортсменов в этой группе принимается лучшая сумма баллов российского рейтинга, набранная спортсменом школы на всероссийских соревнованиях в одном виде программы. К зачету принимаются соревнования всероссийского уровня, проведенные за последние 6 месяцев с момента определения рейтинга. Если за последние 6 месяцев с момента определения рейтинга проведено менее 2-х таких соревнований, то к зачету принимается 2 последних соревнования всероссийского уровня. Если у двух или более спортсменов спортивной школы лучшая сумма баллов российского рейтинга, набранная на всероссийских соревнованиях в одном виде программы, одинаковая, то для ранжирования их между собой берется сумма баллов, набранная на других соревнованиях и так далее. Если по всем этим показателям спортсмены 2-й группы оказываются равны, то они ранжируются между собой по критериям, принятым для 3-й группы.

3-я группа – спортсмены спортивной школы, не имеющие баллов текущего рейтинга скалолазов России, это спортсмены, не выступавшие пока на соревнованиях всероссийского уровня, либо спортсмены, выступавшие на таких соревнованиях, но занявшие места за пределами тех, за которые начисляются баллы в российский рейтинг. Критерием для ранжирования спортсменов в этой группе принимается лучшая сумма баллов, набранная спортсменом школы на официальных городских соревнованиях в одном виде программы. К зачету принимаются официальные городские соревнования, проведенные за последние 6 месяцев с момента определения рейтинга. Если за последние 6 месяцев с момента определения рейтинга проведено менее 2-х таких соревнований, то к зачету принимается два последних официальных городских соревнования. Если у двух или более спортсменов спортивной школы лучшая сумма баллов, набранная на официальных городских соревнованиях в одном виде программы, одинаковая, то для ранжирования их между собой берется сумма баллов, набранная спортсменами на других городских соревнованиях и так далее. Для определения количества баллов, набранных спортсменом за занятое место, применяется таблица баллов, принятая в виде спорта скалолазание (таблица 1).

Таблица 1– Таблица используемая, для определения баллов, набранных спортсменом

Место	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Баллы	100	80	65	55	51	47	43	40	37	34	31	28	26	24	22
Место	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Баллы	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

При этом баллы получает не более 75% участников соревнований. Такое ограничение необходимо для того, чтобы в случае ограниченного числа участников в каких-то видах программы, не зарабатывали баллы спортсмены, занимающие места в конце протокола соревнований. Кроме того, так как состав участников и уровень конкуренции в различных видах программы городских соревнований может очень сильно отличаться, то для того чтобы получаемые спортсменом баллы за занятое место объективно отражали значимость данного результата, необходимо баллы из таблицы 1 умножить на коэффициент, показывающий уровень конкретного вида программы соревнований. Такой коэффициент для вида программы городских соревнований предлагается определять на основе текущего рейтинга скалолазов России в этом виде программы. Назовем его рейтинговым коэффициентом вида программы – РК. Рейтинговый коэффициент соревнований в виде программы определяем по формуле (1):

$$PK=C1/C0 \quad (1),$$

где C1 – сумма баллов российского рейтинга данного вида программы 10-ти участников данных соревнований (имеющих наибольшие баллы в этом рейтинге);

C0 – сумма баллов российского рейтинга данного вида программы 10-ти спортсменов, занимающих в этом рейтинге места с 1 по 10.

Таким образом максимально возможный рейтинговый коэффициент соревнований равен единице, если в соревнованиях участвует вся лучшая десятка российского рейтинга. В этом случае спортсмены получают за такие соревнования баллы из таблицы 1 полностью. Рейтинговый коэффициент определяется с точностью до 0,01. Если в соревнованиях не участвует ни одного спортсмена, имеющего баллы российского рейтинга, то рейтинговый коэффициент равен нулю. Для того, чтобы спортсмены в этом случае все-таки получали какие-то баллы за соревнования, вводится минимально возможный рейтинговый коэффициент 0,01. Таким образом в этом случае спортсмен за первое место получит 1,00 балл, за 2-е 0,80, за третье 0,65 и так далее (таблица 2).

Таблица 2 – Фрагмент рейтинга спортсменов скалолазов спортивной школы

ме- ст- о	Фами- лия Имя	г.р	Тре- нер	Российские соревнования									Городские соревнования					
				Российский рейтинг			Первенство			Всероссий- ские			Первенство			Кубок		
				Тр	Бд	Ск	Тр	Бд	Ск	Тр	Бд	Ск	Тр	Бд	Ск	Тр	Бд	Ск
1	Ш.В.	04	С.А.	1	1		10 0	10 0		10 0	65		60	56		62	58	
2	Я.А.	08	А.Р.			1, 5			10 0		97				18			18
3	Е.С.	07	В.В.	2	11	4	30	43	65	40		77	29	23	15	13		

Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

				Российский рейтинг			Первенство			Всероссийские			Первенство			Кубок		
29	П.Д.	05	Н.О.					6	33				4	6				12
30	Г.А.	06	А.Р.				18			9,5			12	27			12	
31	В.Д.	10	Н.О.							8,4								
39	Т.Т.	06	В.В.										17	16	9,7		8,5	
40	С.М.	07	В.В.										12	11	7		6	

Всего в полном рейтинге спортсменов скалолазов спортивной школы «Балтийский берег» имеют баллы 65 спортсменов. Из них в первой группе (спортсмены, входящие в 20 лучших по российскому рейтингу) – 28 спортсменов, во второй группе (спортсмены, имеющие баллы российского рейтинга, но не входящие в 20 лучших) – 10 спортсменов, и в третьей группе (спортсмены, не имеющие баллов российского рейтинга) – 27 спортсменов.

Предложенная нами система рейтинга спортсменов скалолазов успешно используется в работе администрацией спортивной школы. Для проверки эффективности данной рейтинговой системы нами было проведено сравнение мест, занимаемых спортсменами школы на всероссийских соревнованиях, с местами, которые занимают эти спортсмены в рейтинге спортивной школы, рассчитанном по предложенной методике (таблица 3).

Таблица 3 – Таблица для определения рейтинга спортсменов

Место в рейтинге	Место в соревнованиях 1	Место в соревнованиях 2	Место в соревнованиях 3	Место в соревнованиях 4
1	1	1	1	1
2	3	2	3	4
3	3	5	1	3
4	3	3	4	3
5	4	2	5	5
6	5	6	1	8
7	5	6	6	6
8	5	8	8	7
9	7	9	9	8
10	7	10	10	9
11	8	12	10	9
12	8	11	11	10
13	15	13	16	10
14	12	15	15	14
15	17	16	16	18
16	16	17	18	19
17	19	21	20	22

Таким образом мы видим, что чем выше место, занимаемое спортсменом в рейтинге спортивной школы, рассчитанном по предлагаемой методике, тем выше место, которое занимает спортсмен на последующих соревнованиях, вне зависимости от дисциплины и возрастной группы. Это означает, что данная система определения рейтинга спортсменов школы работает и позволяет наиболее эффективно формировать состав команды, направляемой на соревнования, в которых участвуют спортсмены школы различных возрастных групп в различных дисциплинах вида спорта скалолазания. Также такой рейтинг позволяет администрации спортивной школы определять эффективность работы тренеров отделения скалолазания.

Разработанная система определения рейтинга спортсменов скалолазов спортивной школы может быть рекомендована для решения аналогичных задач и в других видах спорта, особенно в тех, где спортсмены соревнуются на нестандартных трассах.

УДК 796.01:159.9

ОБЗОР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ПОКОЛЕНИЯ Z В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

*Фацевич-Слинченко Александра Владимировна – преп.
каф. психологии им. А.Ц. Пуни, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, fsav2012@yandex.ru*

Аннотация. Автором проведён анализ научных источников, позволивший систематизировать ряд тенденций в формировании психологических особенностей студентов поколения Z. Предложены некоторые педагогические меры, адекватные особенностям восприятия и переработки информации представителями цифрового поколения. Выделены преимущества, и риски в формировании ценностей «цифровых детей».

Ключевые слова: теория поколений, поколение z, молодежь, психологические особенности поколения Z, студенты вуза.

Темп изменяющегося мира возрастает с каждым годом. Каждое новое поколение растёт в новой реальности, сильно отличающейся от той, в которой росли их родители. В большой степени эти изменения касаются технического прогресса. А также включают расширение каналов информации, ее открытость и постоянное обновление.

Перед преподавателями и психологами встает вопрос: как учить представителей поколения Z. Старый принцип – прямая передача информации, от преподавателя к учащемуся, – безнадежно устарел. Необходим выбор нового, адекватного вызовам современности, стиля обучения молодежи [7].

Абитуриенты 2021 и 2022 (2003 года рождения) – первые представители поколения Z начинающие обучение в высших учебных заведениях. Учет особенностей восприятия информации новым поколением может служить предпосылками к повышению мотивации и качеству обучения современных студентов [6].

Теория поколений – это идея о существовании неких периодов сменяющих друг друга примерно каждые 20 лет. Согласно данной теории люди, родившиеся в определенный период времени, попадая под влияние социально-культурных факторов, имеют схожие ценности, модели поведения и мышления. Теория разработана в США историком Уильямом Штраусом и писателем Нилом Хоувом и описывает особенности каждого поколения. Каждый временной период получил свое название и характеристики [8]. Для России теорию адаптировала Е. М. Шамис (2003) (таблица 1).

Каждое описанное поколение имеет свои уникальные черты. На формирование их ценностей и моделей поведения влияли исторические, экономические процессы, а также идеология. Представителей «старших» поколений отличает трудолюбие, признание коллективных целей выше индивидуальных, семейные ценности, следование правилам.

В более современной постиндустриальной эпохе каждое последующее поколение все больше индивидуализируется. Нестабильность, экономические и социальные изменения лишают молодых людей веры в отдаленный результат. Приближая «горизонты», повышая ожидания вознаграждения здесь и сейчас.

Таблица 1 – Теории поколений У. Штрауса, Н. Хоува (1991 г.)

Поколение	Альтернативное название	Годы рождения
Generation Incredible G.I.	«Величайшее поколение», «Поколение победителей», «Поколение героев»	1900-1923
Молчаливое поколение Silent generation	«Разбитое поколение», «Потрянное поколение»	1923-1943
Бэйби-Бумеры Baby Boomers	«Бумеры», «Поколение демографического взрыва»	1943-1963
Поколение X	«Неизвестное поколение», «Поколение с ключом на шее» (latch-key kids)	1963-1983
Поколение Y	«Поколение сети», «Поколение Миллениум», «Поколение Next»	1983-2003
Поколение Z	«Цифровое поколение», «Поколение XD» (Digital children of generation X)	2003+

Изменяются взгляды на профессиональные и семейные ценности. Так же существует тенденция родителям каждого последующего поколения исправлять «ошибки» предыдущего. «Бэйби-бумеры» как основную ценность воспринимали в новом поколении ответственность и самостоятельность. В итоге их дети – поколение X получили название «дети с ключом на шее». Когда же представители поколения X стали родителями – главное, что они хотели передать детям – принятие и опеку – то чего сами были лишены в детстве.

Поколение Y сформировалось с понятием своей индивидуальной ценности, в то же время наблюдается низкий уровень самостоятельности. Необходимо отметить, что не выделяют «хорошие» и «плохие» поколения, каждое из них имеет свои уникальные черты ценности и сильные стороны. Учет психологических особенностей представителей разных поколений помогает сформировать понимание их образа мыслей не только для психологов, но также для педагогов, маркетологов, социологов, экономистов и т.д.

Становление поколения Z все еще продолжается. Эта возрастная группа только начинает выходить из-под контроля семьи и школы: вливаясь в студенческие сообщества, осваивая разные виды профессиональной деятельности, и пробует вести самостоятельную жизнь.

Ценности этой категории молодежи все еще находятся на стадии формирования и представляют особый исследовательский интерес [2]. Молодежь поколения Z чувствует себя свободнее в сетевом пространстве. Она общительна и активна в мобильных приложениях, хорошо разбирается в искусственно смоделированных ситуациях, восприимчива к новой информации и готова учиться. В то же время существуют определенные риски "вхождения" в цифровое общество. Это включает значительные трудности командного взаимодействия; нарушения алгоритмов целостного восприятия реальности; неспособность длительное время концентрироваться на одной информации, снижение способности запоминать информацию [3], что связано с растущей зависимостью от Интернета, который предоставляет различные виды информации и стал отличительной чертой транзакционной памяти [4].

Об основных чертах стиля обучения нового поколения пишет специалист в области обучения детей и взрослых Дж. Коатс (2011 г.) [5]. Она обращает внимание на то, что преподавателям предстоит обучать студентов, сформировавшихся в абсолютно новой среде. Это первое поколение, знавшее с рождения о социальных сетях и мобильных телефонах. А главным источником информации, для них стала «всемирная паутина».

Дж. Коатс приводит рекомендации, которые помогут выстроить адекватный стиль обучения для студентов поколения Z: Молодые люди сегодня взрослеют в век индивидуализации.

Существует тенденция отказа от фундаментального образования: оно кажется бессмысленным для будущей жизни, менее полезным, чем «свободное плавание в большом мире». Современные учебные программы уделяют внимание личным качествам учеников, и их реализации лишь в начальной школе. В то же время студенты ожидают более индивидуального подхода, с учетом особенностей их личности.

Цель студентов нового поколения – получить информацию, практическая польза которой будет очевидна. Мотивация обучающихся сейчас напрямую зависит от того, насколько хорошо они понимают, как смогут применить полученные знания. Так же с учетом скорости обновления и доступности информации ожидания учащихся связаны с получением максимально актуальных материалов.

Студенты ищут идеальное соотношение между затраченным временем, объемом полученной информации и «пользой», которую они смогут из нее извлечь. Если затраты времени слишком велики, они или вовсе откажутся от изучения материала курса, или будут искать информацию где-то еще. Представители поколения Z не способны удерживать внимание на чем-то одном больше 15–20 минут – оно ослабевает. Нужно разделить учебное время на промежутки по 25–30 минут, в течение каждого из которых учащиеся будут один раз менять вид деятельности.

Поколение Z растёт в весьма «упорядоченном» мире, и требует такого же порядка и логичности от учебы. Его представители хотят точно знать, что, и в какие сроки от них требуется – причем эта информация должна быть весьма подробной. Четко следует оговаривать сроки заданий и санкции за их несоблюдение. Установить строгий, но справедливый контроль за действием.

Современные студенты в процессе обучения ориентируются, прежде всего, на результат: «наслаждаться процессом» им не свойственно. Они сосредотачиваются на новом материале, игнорируя «повторение пройденного» и «закрепление» – не желая вновь возвращаться к изученному.

Важной составляющей современного обучения является диалог с преподавателем. В традиционных учебных заведениях, где преподаватели и учащиеся встречаются лицом к лицу, достаточно возможностей для такого диалога. В дистанционном же обучении могут помочь современные технологии: некоторые учебные заведения, например, используют блоги педагогов и учащихся, чтобы дать им возможность обсуждать различные аспекты изучения курса.

Прежде всего, любую информацию следует по возможности визуализировать. Необходимо сделать занятие ярким, зрелищным, наглядным, объединяющим в себе традиционные инструменты (доска, маркеры) и новые технологии обучения (проекторы, мобильные телефоны, компьютеры). Представители поколения Z лучше понимают образы, чем слова. Инструкции в картинках или в форме видеоролика действуют на них эффективнее. Приемы инфографики и технология майнд карта (mindmap) позволяют структурировать информацию в более доступной и привычной форме для студентов.

Беседа стимулирует головной мозг, в том числе лобные доли – область, которая ответственна за принятие сложных решений и выводы. Общение учащихся между собой стимулирует также память и делает учебный процесс более динамичным. Необходимо учить студентов критически мыслить: останавливать учащихся, учить их обдумывать и тщательно анализировать информацию и лишь после этого приступать к выполнению работы.

Современные студенты всегда хотят знать, насколько правильны их предположения, верно ли они понимают материал, делают ли ошибки – и благодарны преподавателю за внимание и участие.

Представители поколения Z не могут ждать (их горизонты ближе, они хотят, чтобы их желания очень быстро удовлетворились). Им важно поставить не только срок исполнения за-

дачи, но и пообещать срок достижения первых побед. За каждый школьный конкурс они привыкли получать награду, за состязание – сертификат об участии. Похвала и награды не мотивируют поколение Z, но их отсутствие выбивает из колеи.

Учитывая тягу «зумеров» к переключению видов деятельности, логично будет организовать учебный процесс таким образом, чтобы формы проведения занятий менялись. Рекомендуется задействовать не только аудиальный канал (лекции, доклады), а дополнить занятия визуальным рядом (презентации, анализ видео фрагментов) и дать возможность включить тактильную сферу (создание моделей, плакатов, коллажей и т.д.)

Особенность нового поколения так же заключается в доступности любого вида информации. Авторитет преподавателя строится не столько на обладание знанием как таковым, а способностью четко структурировать информацию и увлекательно донести до аудитории.

На занятиях можно использовать элементы таких современных технологий, которые помогли бы преодолеть отрицательные тенденции развития «цифрового поколения»: технологию коллективного способа обучения (КСО), ТРИЗ, технологии развивающего обучения, технологию проектного обучения, технологии смешанного обучения, технологию проблемного обучения, технологии интерактивного обучения, технологии мобильного обучения и др.

Активное включение в учебный процесс диалоговых форм обучения позволит постоянно вносить новизну и изменения в проведение занятий, что сохранит внимание, заинтересованность современного учащегося на постоянно высоком уровне.

Перед преподавателями и психологами стоят серьезные задачи, связанные не только с углублением знаний особенностей настоящего поколения, но и с нахождением форм, способов и средств психолого-педагогического воздействия, модернизации самого процесса образования [1]. Перспектива дальнейшего исследования видится в анализе мер психолого-педагогического влияния на представителей поколения Z и определении наиболее подходящих для молодежи форм и методов работы.

Список источников

1. Арцимович И.В. Современное поколение: вызовы обществу или времени / И.В. Арцимович // Интерактивная наука. 2017. №12. С. 119–121.
2. Гаврилова А.В. Социально-психологические особенности ментальности нового поколения / А.В. Гаврилова // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия, психология, педагогика». 2016. Т. 26. Вып. 2. С. 58–63.
3. Гурова И.М. Теория поколений как инструмент анализа формирования и развития трудового капитала / И.М. Гурова, С.Ш. Евдокимова // МИР (Модернизация. Инновации. Развитие). 2016. Т. 7. № 3 (27). С. 150–159.
4. Журавлев А.Л. Социально-психологические последствия внедрения новых технологий: перспективные направления исследования / А.Л. Журавлев, Т.А. Нестик // Психологический журнал. 2019. Т. 4. № 5. С. 35–47.
5. Коатс Дж. Поколения и стили обучения / Дж. Коатс. Пер. с англ. Л. Е. Колбачева. М.: МАПДО, Новочеркасск: НОК, 2011. 121 с.
6. Мирошкина М.Р. Разные поколения – разный педагогический подход / М.Р. Мирошкина // Школьные технологии. 2014. № 2. С. 8–20.
7. Нечаев Н.Н. Цифровое поколение: психолого-педагогическое исследование проблемы / Н.Н. Нечаева, Е.Е. Дурнева // Педагогика. 2016. № 1. С. 36–45.
8. Ожиганова Е.М. Теория поколений Н. Хоува и В. Штрауса. Возможности практического применения / Е. М. Ожиганова // Бизнес-образование в экономике знаний. 2015. № 1. С. 94–97.

УДК 796.83

ИНТЕГРАЦИЯ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛИМПИЙСКОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БОКСЕ СПОЗИЦИИ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Фёдоров Владимир Вячеславович – д-р пед. наук, проф.,
проф. каф. теории и методики бокса им. А.Н.Кудрина¹;

Таймазов Владимир Александрович – д-р пед. наук, проф.,
проф. каф. теории и методики бокса им. А.Н.Кудрина²,

^{1, 2} НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Многие сильнейшие боксеры, победители Олимпийских Игр продолжают свою карьеру на профессиональном ринге. Требования, предъявляемые к спортсменам, соревновательная деятельность, система соревнований и подготовки в профессиональном боксе существенно различается. Боксеры-профессионалы должны изменить сформированные долгосрочные адаптационные реакции организма, систему энергообеспечения и восстановления после специфических тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствовать индивидуальный стиль технико-тактических действий на ринге с учетом новых подходов, требований и правил. Формула боя, условия соревнований, критерии успешности в поединке, временные и темповые характеристики ударов, в совокупности, значительно изменяют, усложняют систему подготовки и участия боксеров на высоком профессиональном уровне, часто негативно отражаясь на здоровье и функциональном состоянии спортсменов.

Ключевые слова: Олимпийский и профессиональный бокс, интеграция, система многолетней подготовки, индивидуальный стиль, спортивная карьера.

Традиционная система многолетней подготовки в Олимпийском боксе охватывает четырехлетний цикл, в котором спортсмены включены в подводящую целенаправленную систему соревнований, поэтапное формирование и повышение функциональных систем, реакций адаптации организма к соревновательным и тренировочным нагрузкам с обоснованным восстановлением, постепенным ростом спортивной формы. Выход боксеров на Олимпийский ринг занимает в среднем 8-12 лет систематической многолетней подготовки и выступлений на крупных соревнованиях в составе сборных команд России. За этот период у спортсменов формируется индивидуальный стиль соревновательной деятельности, включающий сложную систему взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов подготовленности, адаптации к функциональным, технико-тактическим, психологическим требованиям успешной самореализации на ринге.

Но успех на любительском ринге не обеспечивает положительный перенос успешной манеры ведения поединка с боксерами-профессионалами, где количество раундов увеличено с трех до двенадцати раундов, где фиксируются только силовые удары, где меньше передвижений, большое количество ударов на средней и ближней дистанциях. Следовательно, система подготовки к профессиональному бою существенно отличается, характеризуется особыми закономерностями, приоритетами и тактическими установками. Нередко, промоутерами меняется соперник незадолго до поединка, что накладывает негативный отпечаток на здоровье, уровень подготовленности и состояния боксеров. Они вынуждены вносить коррективы в содержание тренировочного процесса, в тактические установки, режимы тренировочных ра-

боты в различных функциональных и психологических нагрузках, выборе спарринг-партнеров и многое другое в ограниченное время. Высокая конкурентность, энергозатратность, огромное психологическое давление предыдущих соревновательных поединков, бессистемность подготовки к ним, а также непредсказуемость очередных боев часто приводит к значительному переутомлению, снижению работоспособности боксеров, повышая степень травматизма и сопутствующих заболеваний.

Следовательно, для продолжения спортивной карьеры боксеры совместно с тренерами вынуждены вносить коррективы в свой индивидуальный стиль соревновательной деятельности, менять тактику, манеру ведения боя, отрабатывать новыене всегда успешные комбинации технико-тактических действий под конкретного соперника.

Большинство Олимпийских чемпионов по боксу разных лет (В. Попенченко, Г. Шатков, В. Енгибарян, А. Тищенко, В. Ломаченко, О. Сайтов, А. Усик и др.), среди зарубежных боксеров (Ф. Савон, Т. Стивенсон, Д. Фрезер, А. Эрнандес и др.) обладали индивидуальным стилем, отличающимся своей оригинальностью и непредсказуемостью, что в совокупности обеспечивало успешные выступления этих спортсменов на самых престижных соревнованиях. Многие из них продолжили успешную карьеру на профессиональном ринге. Следовательно, мы можем утверждать о высокой актуальности и значимости становления индивидуального стиля соревновательной деятельности боксеров как этапа наивысшего спортивного мастерства. Специфику индивидуального стиля в соревновательной деятельности боксеров можно интерпретировать через общепризнанные формальные признаки. Боксер высшей квалификации демонстрирует широкий арсенал эффективных технико-тактических действий (подводящие, атакующие, контратакующие), позволяющих добиться успеха в конкретном поединке, турнире. Но его арсенал технико-тактических действий меняется в связи с новыми условиями, соперниками, требованиями, статусом профессиональных встреч.

Система многолетней подготовки при переходе на профессиональную основу интегрируется, формируя новую устойчивую систему способов приспособления и противодействия конкретному сопернику. Преимущество в том, что боксер имеет значительный интервал времени для изучения будущего противника, его манеры, арсенала атак и защит, функциональной и психической готовности. Выявленные особенности можно обозначить как ядро индивидуального стиля, которое определяет, обуславливает значимость и взаимосвязь генетического и средового компонентов, задатков, способностей, возможностей спортсмена в будущей карьерной перспективе как профессионала. На этом уровне максимально раскрываются способности и задатки, где способности хоть и развиваются на основе задатков, они все же не являются их функцией. Задатки – это предпосылки развития способностей, но они не являются неразвитыми, потенциальными способностями боксеров.

Переход на профессиональную карьеру предполагает более доскональное изучение, анализ, обобщение различных компенсационных механизмов становления индивидуального стиля боксера с учетом его психомоторных способностей, индивидуального профиля развития психомоторики, особенностей психики и темперамента. Известно, что природные, врожденные особенности нервной системы влияют на формирование индивидуальных форм поведения, проявление способностей, характера в деятельности человека и могут считаться признаками, обусловленными генотипом. Каждое свойство нервной системы как генотипический признак имеет широкий диапазон проявлений в условиях непредсказуемости, изменчивости, напряженности соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации. Следовательно, целенаправленное развитие и совершенствование психомоторных способностей оказывает непосредственное и опосредованное влияние на индивидуальный стиль боксеров, его формальную и содержательную сторону.

Соревновательная деятельность в профессиональном боксе характеризуется как высокоинтенсивная, энергозатратная, часто непредсказуемая, в которой восприятие и переработка информации усугубляется угрозой получить большое количество сильных ударов, высокой соревновательной конфликтностью в условиях дефицита времени и пространства. Соперники продолжительное время изучают сильные и слабые стороны друг друга. Чем выше конкуренция в поединке, тем очевиднее значимость индивидуального стиля боксеров, их умений и навыков перестроится, проявить свои личностные качества, ведущие способности, интуицию, свой спортивный опыт в экстремальных условиях конкурентной соревновательной борьбы.

Выход на более высокий профессиональный уровень, связанный с совершенствованием индивидуального стиля соревновательной деятельности, предполагает дальнейшее изучение сенсорной и функциональной асимметрии боксеров, динамики показателей психомоторного профиля и их влияние на успешность выступлений боксеров на профессиональном ринге.

В данном контексте, в процессе подготовки к профессиональному бою с конкретным боксером мы предлагаем выделить *два блока*:

1) блок **А** – компоненты, сочетания и средства индивидуального стиля боксера, стабильно способствующие достижению спортивного успеха (высокого результата) с разными соперниками;

2) блок **Б** – компоненты, сочетания и средства индивидуального стиля боксера, которые препятствуют спортивной карьере, «тормозят» выход на самые высокие достижения (победы) с сильнейшими профессиональными боксерами;

Известно, что успешный индивидуальный стиль ведения поединка боксера, его рост спортивной карьеры на профессиональном уровне, во-многом, проявляется в проявлениях специфических качеств: «чувство дистанции», «чувство удара», «чувство времени», которые выполняются в сочетаниях отдельных и серийных действий на ринге, достоверно влияют на точность и своевременность нанесенных ударов. В индивидуальном стиле важно отслеживать проявления психомоторных способностей в разных ситуациях, позволяющих дифференцировать и антиципировать пространственно-временные компоненты соревновательной деятельности, определять своевременность технико-тактических действий, демонстрировать очередность и темпо-ритмовую насыщенность комбинаций с учетом противодействия конкурентного соперника.

Что касается особенностей индивидуального стиля, часто препятствующих высоким достижениям (победам) на ринге, особенно в финальной стадии, то они, как правило, компенсируются в многолетней подготовке. Компенсации имеют избирательный характер, «сглаживающий» недостатки спортсмена: например, недостаточная скорость двигательных реакций компенсируется способностями предвидеть действия соперника, «чувством дистанции», концентрацией внимания, тактическим мышлением; недостатки тактического мышления компенсируются быстротой простых и сложных сенсомоторных реакций; недостаточная точность двигательных дифференциаций компенсируется концентрацией и переключением внимания, быстротой двигательных реакций, «чувством времени» и т.д.

В *заключении* хочется подчеркнуть, что продолжение спортивной карьеры в профессиональном боксе – это ответственное решение боксеров, в котором необходимо понимание нового этапа перестройки энергообеспечения и восстановления организма, воспитания волевых качеств, укрепления здоровья. Подвижность, экономичность, устойчивость процессов энергообеспечения и работоспособности напрямую связаны с индивидуальным соревновательным стилем спортсмена, его арсеналом технико-тактических действий, тактическим

мышлением, соревновательным опытом и интуицией. На первый план выходит индивидуальная психологическая подготовка боксера, мотивация и настрой на высшие результаты в профессиональном боксе, нацеленность на успех на этом сложном высококонкурентном пути спортивного и личностного самосовершенствования.

Изучению и обобщению интеграции системы многолетней подготовки боксеров-профессионалов с позиции успешной спортивной карьеры будут посвящены наши следующие научно-методические публикации.

Научное издание

Св. план 2022

***Сборник статей
итоговой научно-практической конференции
профессорско-преподавательского состава
Национального государственного Университета физической культуры, спорта и
здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2021 г.,
посвященной Дню российской науки
(Санкт-Петербург, 18-29 апреля 2022 г.)
Часть 1***

*Материалы публикуются в авторской редакции,
с сохранением пунктуации и стилистики. За подбор и достоверность приведенных фактов,
цитат, статистических, социологических и других данных, имен собственных,
географических названий и прочих сведений несут ответственность авторы*

Вёрстка– Н.С. Скок

Сдано в набор 30.05.2022. Подписано в печать 06.06.2022.
Объем 26,6 печ. л. Тираж 500 экз. Заказ. Цена свободная
Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35