

**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»**

**Материалы  
итоговой научно-практической конференции  
профессорско-преподавательского состава  
Национального государственного  
Университета физической культуры, спорта и здоровья  
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2020 год,  
посвященной 125-летию Университета  
(Санкт-Петербург, 30 марта-29 апреля 2021 г.)**

*Часть 1*

**Санкт-Петербург  
2021**

**М 341** 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. – 231 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 и Республики Беларусь, в которых освещаются актуальные теоретические, методические, исторические, психологические, социально-политические, философско-культурологические, экономические и правовые, вопросы физической культуры и спорта. Рассматриваются проблемы совершенствования системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.

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

#### ***Состав редакционной комиссии***

***Председатель комиссии*** – ректор НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Бакулев С.Е., д-р пед. наук, проф.

#### ***Заместители председателя комиссии:***

президент НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Таймазов В.А., д-р пед. наук, профессор;  
проректор по научно-исследовательской работе Ашкинази С.М., д-р пед. наук, проф.

#### ***Члены комиссии:***

Закревская Н.Г., д-р пед. наук, проф.; Скок Н.С., канд. социол. наук, доц.; Улицкая Т.И., канд. физ.-мат. наук.

***Секция 1.*** Курамшин Ю.Ф., д-р пед. наук, проф.; Липовка А.Ю., канд. пед. наук, доц.

***Секция 2.*** Тараканов Б.И., д-р пед. наук, проф.; Лосин Б.Е., д-р пед. наук, проф.; Терехина Р.Н., д-р пед. наук, проф. Медведева Е.Н., д-р пед. наук, проф., Никитин А.А., канд. пед. наук, доц.

***Секция 3.*** Росенко С.И., д-р социол. наук, проф.; Верзилин Д.Н., д-р экон. наук, проф.; Ермилова В.В., канд. пед. наук, доц.; Пыж В.В., д-р полит. наук, проф.; Муртазина Г.Х., канд. пед. наук, доц.

***Секция 4.*** Хвацкая Е.Е., канд. психол. наук, доц.; Рябчиков В.В., д-р пед. наук, доц.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вступление.....</b>	<b>7</b>
<i>Бакулев С.Е., Ашкинази С.М., Таймазов В.А.</i> Итоги научно-исследовательской работы в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2020 год.....	7
<b>Секция 1. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта.....</b>	<b>17</b>
<i>Ивченко Е.А.</i> Использование дистанционных образовательных технологий в процессе преподавания дисциплины «Физическая рекреация».....	17
<i>Кауров В.О., Скачков Ю.А., Губова О.В.</i> Эволюция соревнований по скалолазанию – от соревнований инструкторов альпинистского лагеря к олимпийским играм.....	19
<i>Курамынин Ю.Ф., Церковная Н.С.</i> Формирование творческого потенциала студентов вуза физической культуры.....	22
<i>Курамынин Ю.Ф.</i> Проблема способностей и качеств в теории физической культуры.....	26
<i>Липовка А.Ю.</i> Результативность обучения на онлайн курсах .....	30
<i>Липовка А.Ю., Мостовая А.С.</i> Алгоритм групповой проектной деятельности студентов по программированию и планированию программы развития гибкости для профилактики нарушений осанки.....	34
<i>Михайлова Д.А.</i> Методика выявления факторов влияния и критериев оценивания уровней сформированности здоровья студентов вузов физической культуры.....	37
<i>Рооп А.А., Нифонтов М.Ю., Медведева Е.Н.</i> Системно-исторический анализ и тенденции развития пляжного футбола.....	41
<i>Титорова О.Н.</i> Практика в условиях перехода профильных организаций на дистанционное обучение.....	45
<i>Федоров В.Г.</i> Проблематика физической культуры в образовательной среде: в логике потребности и необходимости.....	47
<b>Секция 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.....</b>	<b>52</b>
<i>Авакян А.Г.</i> Использование занятий дзюдо детей младшего школьного возраста (9-10 лет) для оптимизации их адаптационного потенциала.....	52
<i>Агафоненко А.В., Томашев Н.М., Симакин В.А.</i> Динамика обновляемости тренерского состава Национальной сборной России по парусному виду спорта.....	54
<i>Аимбетова Н.В., Капуков И.И.</i> Совершенствование тактической подготовленности боксеров на основе учета показателей, определяющих эффективность встречной атаки.....	60
<i>Бакулев М.С.</i> Повышение мобильности технических действий боксеров различных весовых категорий на основе учета межмышечной координации.....	64

<i>Борисенко С.И., Королева М.В.</i> Взаимосвязь показателей «слитности движений» в соревновательных комбинациях гимнасток 1-го спортивного разряда и способности сохранять равновесие.....	69
<i>Войнова М.М., Войнова С.Е.</i> Особенности тренировочного процесса фигуристов танцоров в условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки...	73
<i>Дьяченко Н.А., Косьмин И.В., Рыжков А.Н.</i> Оценка индивидуального темпа прохождения соревновательной дистанции у квалифицированных гиревиков.....	77
<i>Дьяченко Н.А., Озеркин А.Е.</i> Оценка индивидуальных параметров тренировочных упражнений у квалифицированных лыжников.....	80
<i>Иванова Г.П., Лосин Б.Е., Биленко А.Г., Григорьева Д.В.</i> Исследование прыжковой координации в спортивных играх.....	83
<i>Кивихарью И.В., Мисникова М.О.</i> Тенденции развития сложности работы с предметом в художественной гимнастике.....	87
<i>Колесников М.Б.</i> Развитие координационных способностей у регбистов 11-12 лет.....	91
<i>Куванов В.А.</i> Развитие равновесия у борцов в учебно-тренировочном процессе	94
<i>Лайтер А.Э., Тозик О.В.</i> Динамика физической подготовленности школьников 10-11 лет, занимающихся греблей.....	98
<i>Луткова Н.В., Макаров Ю.М.</i> Показатель тревожности как фактор результативности действий в нападении у гандболистов 19-20 лет.....	103
<i>Макушкина А.Д., Ивченко Е.В.</i> Техничко-тактическая подготовка пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	107
<i>Медведева Е.Н., Супрун А.А., Власова Н.Ю.</i> Совершенствование техники выполнения элементов с предметами, на основе учета темпо-ритмических характеристик движений у высококвалифицированных гимнасток.....	111
<i>Павленко А.В.</i> Оценка психофизического состояния высококвалифицированных единоборцев в условиях соревновательной деятельности: опыт и современные подходы.....	117
<i>Петров М.Г., Егоренко Л.А., Баранова М.В., Андреева Е.А.</i> Корреляция результатов специфических тестов этапных контролей гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации со скоростью соревновательной гребли.....	122
<i>Романов М.И.</i> Развитие скоростных способностей хоккеистов высокой квалификации.....	124
<i>Синицын Д.К., Зимин А.В.</i> Подготовка боксёров высокой квалификации на специально-подготовительном этапе.....	127
<i>Сомкин А.А.</i> Международный турнир «Дружба и солидарность» как главное событие 2020 года в мировой спортивной гимнастике.....	129
<i>Талибов А.Х., Виноградов Г.П., Зверев В.Д., Сурков А.Н.</i> Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы тяжелоатлетов в годичном цикле тренировки.....	135
<i>Тараканов Б.И., Коблова В.С.</i> Анализ результатов выступлений студентов кафедры теории и методики борьбы на VII Всероссийской Летней Универсиаде 2020 года.....	137
<i>Фёдоров В.В., Белодед В.А.</i> Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя боксёров на основе их психомоторных профилей.....	140
<i>Царьков А.М.</i> Совершенствование технико-тактической подготовки хоккеистов 13-14 лет.....	143

<i>Чурин В.М.</i> Спортивно-важные качества как фактор повышения эффективности боевой деятельности в фехтовании.....	146
<i>Шустиков Г.Б., Деев А.В., Нечаева Е.А.</i> проблема качества судейства соревновательной деятельности высококвалифицированных фехтовальщиц-саблисток и пути ее решения.....	150
<i>Щеглов И.М.</i> Проблемы технико-тактической подготовки тхэквондистов 16-17 лет.....	153
<i>Юшин А.Б., Юшина И.В., Ефимова К.А., Береснева И.А., Соловьёв Н.А.</i> Проблемы и перспективы теста «наклон вперед» в физической культуре и спорте.....	158
<b>Секция 3. Исторические, социально-политические, философско-культурологические, экономические и правовые вопросы физической культуры и спорта.....</b>	<b>165</b>
<i>Аг-оол Е.М.</i> История и современность физкультурного образования в Туве.....	165
<i>Бирюкова Г.М.</i> От ноосферной парадигмы к экзистенциальному диалогу.....	169
<i>Буренко В.О.</i> Особенности подготовки комментатора к репортажу с Олимпийских игр.....	172
<i>Голокова М.С.</i> Массовая культура в языковом «зеркале» спортивных медиа.....	174
<i>Голокова М.С., Смородов А.А.</i> Роль инфотейнмента в спортивной журналистике.....	177
<i>Ермилова В.В., Турянская В.А.</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность как инструмент устойчивого развития отрасли физической культуры в Российской Федерации.....	180
<i>Закревская Н.Г., Колева Е.Ю.</i> Функции корпоративных коммуникаций в деятельности спортивной организации.....	183
<i>Зорина М.И.</i> Информационная безопасность сделок в сфере физической культуры и спорта: понятие и виды.....	185
<i>Кротова Е.Е.</i> Квантификация и красота в спорте.....	189
<i>Кузнецова В.В., Предовская М.М.</i> Особенности организации учебного процесса средствами дистанционного обучения.....	193
<i>Левцкий А.Г.</i> Педагог, ученый, личность. к 100-летию со дня рождения Владимира Григорьевича Стрельца.....	197
<i>Мальцева С.Г., Грачев Н.С., Гуревич Б.Д.</i> Влияние Covid-19 на спортивно-событийный туризм в Санкт-Петербурге.....	199
<i>Мустафина Д.В.</i> Краткое исследование по выявлению потребностей для организации дистанционного формата обучения.....	202
<i>Рахлин М.А.</i> Дзюдо Санкт-Петербурга. Личности и традиции.....	206
<i>Росенко С.И.</i> Содержание и особенности реализации образовательных программ в сфере туристского образования в вузах физической культуры.....	209
<i>Уколова И.П.</i> Актуальные проявления политизации спорта в международно-политических условиях начала XXI в. ....	210
<b>Секция 4. Психологические и социально-психологические проблемы физической культуры и спорта. инновационные аспекты физической культуры и спорта.....</b>	<b>217</b>
<i>Бирюкова Г.М., Лашкуль А.К.</i> Психология восхождения на Олимп: путь спортсмена.....	217

<i>Рябчиков В.В., Куликов В.С., Гирнык И.В.</i> О некоторых направлениях совершенствования психолого-педагогического сопровождения подготовки яхтсменов спортивного резерва.....	221
<i>Скок Н.С.</i> Девиантное поведение в сфере физической культуры и спорта: краткий анализ методологических подходов.....	224
<i>Штуккерт А.Л., Леонтьева Е.С.</i> Интернет-марафон как средство мотивирования населения к соблюдению основ ЗОЖ.....	228

## ВСТУПЛЕНИЕ

### ИТОГИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В НАЦИОНАЛЬНОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ЗА 2020 ГОД

*Бакулев Сергей Евгеньевич, д-р пед. наук, проф., ректор НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Ашкинази Сергей Максимович, д-р пед. наук, проф., проректор по НИР НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Таймазов Владимир Александрович, д-р пед. наук, проф., президент НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Научно-исследовательская работа в рамках государственного задания.* В 2020 годах в Университете в рамках выполнения государственного задания на оказание государственных услуг в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации осуществлялись научно-исследовательские работы по 5 темам НИР (таблица 1).

Научно-исследовательские работы по этим темам осуществлялись научными сотрудниками НИИ спортивных, оздоровительных технологий и социально-экономических проблем (НИИ СОТ и СЭП) в тесном сотрудничестве с профессорско-преподавательским составом кафедр НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. Результаты научно-исследовательских работ, выполняемых в рамках государственного задания, прошли успешную защиту в Министерстве спорта Российской Федерации и активно внедрялись в спортивную и педагогическую практику в различных организациях, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта, что подтверждено 16 актами внедрения.

Таблица 1 – Темы научно-исследовательских работ, выполняемых в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в 2020 г.

<i>Наименование темы НИР</i>	<i>Заказчик</i>	<i>Сроки</i>	<i>Руководитель темы, отв. исполнитель</i>
Разработка системы подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта на примере керлинга	Министерство спорта Российской Федерации	2018 – 2020 гг.	С.М. Ашкинази, Д.Н.Мельников
Диагностика качества профессионального образования в области физической культуры и спорта с учетом требований Национальной системы квалификаций	Министерство спорта Российской Федерации	2018 – 2020 гг.	В.И.Криличевский, Т.М.Овсяк
Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию двигательной деятельности, образования и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами адаптивной физической культуры и спорта (на примере лиц с нарушением зрения и слуха)	Министерство спорта Российской Федерации	2018 – 2020 гг.	О.Э. Евсеева, А.А. Шелехов

Продолжение таблицы 1

<i>Наименование темы НИР</i>	<i>Заказчик</i>	<i>Сроки</i>	<i>Руководитель темы, отв. исполнитель</i>
Разработка научно обоснованных предложений по повышению технико-тактического мастерства и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в парусном спорте	Министерство спорта Российской Федерации	2019-2021	С.М. Ашкинази, В.С. Куликов
Исследование средств и методов, направленных на формирование мотивации у лиц с ограниченными возможностями (с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений) к систематическим занятиям физической культурой и спортом на примере всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов	Министерство спорта Российской Федерации	2020-2022	Евсеев С.П., Аксенов А.В.

*Научно-исследовательская работа по контрактам.* В 2020 годах проводились научно-исследовательские работы по контрактам (таблица 2).

Таблица 2 – Темы НИР, выполнявшиеся в 2020 году по контрактам

<i>Государственные контракты</i>		
1	Государственный контракт № 0173100014420000028 от 25.05.2020	Разработка научно-обоснованных предложений по объективизации технической ценности переброек предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики (заключительный)
<i>Контракты 2020 г.</i>		
2	Договор № 002 от 01.07.2018 года между АНО ОДО «Академия парусного спорта» и ФГБОУ ВО НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	Разработка научно-обоснованных подходов к формированию объемов и условий тренировочного процесса спортивного резерва в парусном спорте при подготовке к соревнованиям в годичном цикле
3	Контракт № ЦТ-01/19 от 14.05.2019 с Автономной некоммерческой физкультурно-спортивной организацией «Стань чемпионом»	Контракт на оказание услуг по генетическому тестированию, а также научному и методическому сопровождению федерального экспериментального (инновационного) проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

*Научно-исследовательская работа по инициативным темам НИР.* В 2020 годах в Университете продолжилась научная работа на кафедрах в соответствии с «Тематическим планом научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург на 2016-2020 годы» (таблица 3).

Работа осуществляется по четырем направлениям:

- Формирование физической культуры и здорового стиля жизни человека – 5 тем НИР;
- Человек в экстремальных условиях двигательной деятельности» – 7 тем НИР;
- Организационное, правовое, ресурсное и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта, туризма и санаторно-курортного комплекса – 8 тем НИР;
- Теоретические и методические основы развития и совершенствования системы подготовки, повышения квалификации и подготовки кадров» – 12 тем НИР.

Таблица 3 – Темы НИР, выполняемые в НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург инициативно

Основные научные направления	Количество разрабатываемых тем НИР	Кафедры, участвующие в разработке НИР
01 Формирование физической культуры и здорового стиля жизни человека		каф. ТиМ атлетизма, каф. ТиМ МФОР, каф. гражданской защиты населения, каф. ТиМ гимнастики
02 Человек в экстремальных условиях двигательной деятельности		каф. анатомии, каф. биохимии, каф. ТиМ гидрореабилитации, каф. физиологии им. А.Н. Крестовникова, каф. спортивной медицины и технологий здоровья, каф. физической реабилитации
03 Организационное, правовое, ресурсное и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта, туризма и санаторно-курортного комплекса		каф. социально-гуманитарных дисциплин, каф. ТиМ легкой атлетики, каф. ТиМ фехтования, каф. ТиМ спортивных игр, каф. спортивных сооружений и индустрии, каф. ТиМ велосипедного спорта, каф. ТиМ гребного спорта, каф. юридических дисциплин и правового регулирования отрасли физической культуры и спорта
04 Теоретические и методические основы развития и совершенствования системы подготовки, повышения квалификации и подготовки кадров		каф. педагогики, каф. ТиМ плавания, каф. ТиМ лыжного спорта, каф. ТиМ гимнастики, каф. ТиМ керлинга, каф. социальных технологий, каф. связей с общественностью, каф. ТиМ хоккея, каф. ТиМ водно-моторного и парусного видов спорта, каф. психологии, каф. ТиМ конькобежного спорта и фигурного катания на коньках, каф. ТиМ неолимпийских видов спорта, каф. ТиМ футбола

Тематика разрабатываемых в Университете НИР, их актуальность определяются во многом отраслевыми интересами отрасли физической культуры и спорта в Российской Федерации, а также и потребностями в научном обосновании содержания, направленности и методики преподавания учебных дисциплин, преподаваемых в Университете.

*Результаты научной, научно-технической и инновационной деятельности Университета за 2020 годы.* Все наиболее значимые теоретические и практические результаты выполняемых тем внедрены в образовательный процесс Университета, тренерскую практику, педагогическую деятельность специалистов физической культуры. По материалам НИР были изданы монографии, опубликованы научные статьи в ведущих российских журналах по физической культуре, они полноценно представлены в сборниках материалов Всероссийских и Международных конгрессов и конференций. Основные результаты научной, научно-технической и инновационной деятельности Университета в 2020 г., а также их результативность и востребованность отображены в таблицах 4 и 5.

Таблица 4 – Результаты научной, научно-технической и инновационной деятельности (публикационная, издательская активность) Университета в 2020 г.

<i>Наименование показателя</i>	<i>Всего, ед.</i>
Число публикаций на портале e-library	1020
Число публикаций в РИНЦ (Российский индекс научного цитирования)	966
Число публикаций, входящих в ядро РИНЦ	60
Число статей в журналах	320
Число публикаций в российских научных журналах, включенных в перечень ВАК	251
Число статей в журналах, входящих в WebofScience	12
Число статей в журналах, входящих в Scopus	49
Опубликовано научных монографий, глав в монографиях	10

Таблица 5 – Результативность и востребованность научных исследований в 2020 г.

<i>Наименование показателя</i>	<i>Количество ед.</i>
Совокупная цитируемость публикаций организации, изданных за последние 5 лет, индексируемых в российских и международных информационно-аналитических системах научного цитирования (2015-Web of Science)	22646
Scopus	14
РИНЦ	78
Средневзвешенный импакт-фактор журналов, в которых опубликованы статьи организации	22554
Количество научных журналов, издаваемых образовательной	0,531
	2

*Геномный центр.* Продолжил деятельность Геномный центр, созданный на базе Института здоровья и реабилитологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Комплексная научная группа, состоящая из специалистов в различных отраслях научного знания и медицины и действующая на базе Геномного центра в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и партнерских структурах, работает с февраля 2016 года.

Деятельность центра также направлена на достижение целей и решение ряда задач, сформированных Указом Президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

Основные направления работы Геномного центра:

- Проведение фундаментальных исследований в сфере генетики, медицины, физиологии и биологии, обособленно и совместно с заинтересованными организациями.
- Разработка инновационных методов лабораторной диагностики.
- Всестороннее изучение генома человека, поиск значимых генетических маркеров.
- Проведение исследований в сфере клеточных технологий, работа с биологически-активными средами и стволовыми клетками.
- Проведение исследований в сфере геномного редактирования, разработка методов безопасного и эффективного редактирования генома.
- Разработка методов, способов и программ генетического тестирования. Проведение исследований по направлению «Генетический паспорт».
- Разработка методов, способов и новых подходов к интерпретации геномных данных. Разработка теоретических и программных методов. Исследования в сфере биоинформатики.
- Проведение исследований физических возможностей и способностей человека.
- Изучение генетических особенностей чемпионов и людей, обладающих выдающимися способностями в сфере физической деятельности.
- Исследования в сфере археогенетики, геногеографии и палеогенетики.
- Изучение генетического разнообразия человеческих популяций. Исследования в сфере этногеномики.
- Комплексные исследования в сфере физической (биологической) антропологии.
- Разработка инновационных методов функциональной диагностики.
- Исследования в сфере трансляционной и предиктивной медицины.
- Научно-методическая работа. Проведение специальных курсов и семинаров по ключевым тематикам исследований.

Геномный центр выступает разработчиком региональной «Стратегии активного долголетия».

*Развитие материальной базы для проведения научных исследований.*

В 2020 году для проведения исследований была закуплена современная научная аппаратура:

- Термоциклер для амплификации нуклеиновых кислот 1000, исполнения C1000 Touch в комплекте с модулем реакционным оптическим CFX96, Bio-Rad (Сингапур);
- Управляющий компьютер с монитором RU\_PC (Китай);
- Система диагностическая для оценки состояния кардио-респираторной функции и метаболизма Fitmate, с принадлежностями, исполнение Fitmate PRO;
- Устройство электронное стабилотренажер ST-150 (410x315);
- Программно-аппаратный комплекс для проведения психологического и психофизиологического тестирования и биоуправления «БОС-ТЕСТ - ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ»;
- Аппаратура для психофизиологического тестирования (Психотест);

- Диагностическая стресс-система с газоанализатором;
- Беговая дорожка и др.;

Для кафедры биомеханики был закуплен многоканальный аппаратно-программный электромиографический комплекс с беспроводным подключением инерциальных датчиков Trigno производства компании DelsysInc (США), который предназначен для проведения спортивных исследований с регистрацией поверхностных электромиограмм и биомеханических параметров движений на основе акселерометрии, гироскопии и магнитометрии с дальностью передачи сигналов до 40 метров.

*Проведение научных конгрессов и конференций.* В 2020 г. Университет был организатором шести научно-практических конференций (таблица 6).

Таблица 6 – Научные конференции и конференции Министерства спорта Российской Федерации, проведенный в НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург в 2020 г.

<i>Дата</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Организация-исполнитель</i>
Январь 2020 г.	Всероссийская научно-практическая конференция «Современные проблемы теории и методики хоккея»	ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Февраль-апрель 2020 г.	Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта за 2019 год	ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Февраль-апрель 2020 г.	Открытая региональная межвузовская конференция молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта»	ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»
Апрель 2020 г.	Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья»	ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Июнь 2020 г.	69-ая Всероссийская научно-практическая конференция высших учебных заведений России «Физическая культура студентов»	ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» Научно-Методический Совет по физическому воспитанию и спорту

Продолжение таблицы 6

		РОО «Совет ректоров вузов Санкт-Петербурга», Санкт-Петербургская региональная общественная студенческая физкультурно-спортивная организация «Буревестник»
Октябрь 2020 г.	Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии»	ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Октябрь 2020 г.	IV Всероссийская научно-практическая конференция «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика»	ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Октябрь 2020 г.	Международный научный конгресс «Двадцатипятилетний путь развития адаптивной физической культуры», посвященный 25-летию кафедры теории и методики адаптивной физической культуры	ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

*Изобретательская и патентно-лицензионная деятельность.*

В 2020 году получено 2 патента и подана 1 заявка на изобретение:

1. Патент № 2728980 Российская Федерация от МПК А61В 5/16, А61В 5/103 А61G 11/00 «Способ тренировки и оценки технико-тактической подготовленности спортсменов-игровиков». Авторы: Биленко А.Г., Иванова Г.П., Лосин Б.Е.; заявитель и патентообладатель ФГОУ ВПО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург».

2. Патент № 2731793 Российская Федерация от МПК А61В5/11, «Устройство дистанционного измерения кинематических характеристик 3D движения человека, в том числе антропоморфного механизма» Авторы: Бакулев С.Е., Кузнецов П.О., Кузнецов М.О., Павленко А.В., Симаков А.М., Таймазов В.А., Чистяков В.А.; заявитель и патентообладатель ФГОУ ВПО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург».

3. Заявка на изобретение «Способ тренировки и оценки эффективности отталкивания от опоры» авторов А.Г. Биленко, Г.П. Ивановой и Б.Е. Лосина.

*Деятельность в рамках кластера «Трансляционная медицина».* Национальный государственный Университет физической культуры и спорта имени П.Ф. Лесгафта является соучредителем медицинского научно-образовательного кластера «Трансляционная медицина». В 2020 годах активно продолжалась работа Университета в рамках кластера. Результатом совместных научных исследований явилось изобретение «Способ определения

макроформ креатинкиназы и макроформ МВ-изофермента в сыворотке крови человека» (Патент РФ № 2679656).

Совместно с кластером планируется проведение V Всероссийской научно-практической конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре» (октябрь 2020 года).

В мае-июне 2020 года Университет в составе кластера принимал участие в разработке Концепции научно-технологического развития Санкт-Петербурга по направлению «Науки о жизни» (рисунок 1).



Рисунок 1 – Состав участников рабочей группы по направлению «Науки о жизни», участвующие в разработке Концепции научно-технологического развития Санкт-Петербурга

Результатом данной работы явилось то, что предложения НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург вошли в две проектные идеи и перспективные направления развития наук о жизни: «Санкт-Петербург – город безопасного спорта» и «Санкт-Петербург – город общественного здоровья и активного долголетия» (рисунок 2).



Рисунок 2 – Ключевые проектные идеи и перспективные направления развития наук о жизни в Концепции Научно-технологического развития Санкт-Петербурга

*Студенческая наука в Университете.* Деятельность молодежного научно-исследовательского сектора Университета является важным направлением научно-исследовательской работы в Университете, поскольку способствует: пониманию студентов современных проблем человека в сфере физической культуры и спорта; осознанию инновационных процессов развития физкультурного образования; повышению качества подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта, признанию эффективности научно-исследовательской работы студентов для повышения профессионального мастерства и информационного потенциала личности; развитию научной компетентности, исследовательской активности выпускника в сфере физической культуры и спорта; воспитанию ценностного отношения и устойчивого интереса к научно-исследовательской деятельности.

Научно-исследовательская работа студентов являлась неотъемлемой частью учебного процесса. Ее организация осуществлялась молодежным научно-исследовательским сектором. Основными формами научно-исследовательской работы студентов в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург являлись: исследовательская работа, проводимая индивидуально или в составе научных групп под руководством опытного преподавателя; кафедральные научные конференции; тематические конференции, проводимые по инициативе кафедр; подготовка и очное и заочное участие в межвузовских и региональных, всероссийских и международных конференциях и конкурсах. В феврале-апреле 2020 года в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург была проведена открытая региональная межвузовская конференция молодых ученых «Человек в мире спорта».

На участие в конференции (13 секций) всего поступило 227 заявок (таблица 7).

По итогам конференции подготовлен сборник материалов Всероссийской с международным участием межвузовской научно-практической конференции молодых исследователей «Человек в мире спорта».

Таблица 7 – Количественные параметры Открытой региональной межвузовской конференции молодых ученых «Человек в мире спорта» 2020 года

Организация	Общее кол-во заявок	Студенты и магистранты	С публикацией (студенты и магистранты)	Аспиранты и соискатели	С публикацией (аспиранты и соискатели)
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	187	151	95	36	10
Внешние образовательные учреждения	40	33	26 из них: 10 – международных; 16 из 6 регионов РФ	7	6 из 3 регионов РФ

*Издательская деятельность в Университете.* В Университете ежемесячно продолжает издаваться научно-теоретический журнал «Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта», в котором публикуются оригинальные научные статьи, научные обзоры, научных по педагогическим и психологическим наукам. Журнал входит в Перечень рецензируемых научных изданий, которые рекомендованы ВАК РФ для публикации результатов кандидатских и докторских диссертаций.

В Университете издается ежегодный сборник «Труды кафедры биомеханики Университета имени П.Ф. Лесгафта», в котором обсуждаются результаты научных работ в области спортивной, медицинской и технической биомеханики, а также в смежных областях знаний.

Кафедрой ТИМ спортивных игр и Высшей школой тренеров по баскетболу в Университете издается «Научно-методический Вестник».

Также подготовлен к печати и издан очередной Ежегодник научных трудов «Научно-педагогические школы Университета».

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

**УДК 796.077**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
РЕКРЕАЦИЯ»**

*Ивченко Елена Анатольевна, канд. психол. наук, доц. каф.  
теории и методики физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В связи с ограничениями, связанными с мерами профилактики распространения COVID-19, в марте 2020 года возникла необходимость организовать обучение студентов на основе дистанционных образовательных технологий. До сих пор студенты заочной формы обучения продолжают учиться в вышеуказанном формате. Дисциплина «Физическая рекреация» изучается студентами заочной формы обучения на 4 курсе в 7 семестре. При этом в 2019-2020 учебном году студенты изучали эту дисциплину аудиторно, в 2020-2021 же – дистанционно [1-4].

*Ключевые слова:* дисциплина, физическая культура и спорт.

Изучение дисциплины «Физическая рекреация» предполагает 4 часа лекционных занятий и 4 часа семинарских занятий в качестве контактной работы. Сама дисциплина направлена на формирование у будущих выпускников знаний, умений и навыков, связанных с медико-биологическим, научно-методическим обеспечением спортивной подготовки, а также оздоровительных занятий физическими упражнениями. В рамках дисциплины студентами изучаются такие тематические разделы, как общие теоретико-методические, биологические и психологические основы рекреационных занятий, современные рекреационно-оздоровительные технологии и методики, применение средств физической рекреации в работе с различным контингентом занимающихся. Часть этих тем, наиболее практически ориентированных, связана с выполнением студентами текущих контролей, которые обычно, при традиционной форме организации занятий, в ходе контактной работы достаточно сложно проверить, и обычно необходимо затратить дополнительное время на проверку и оценку работ. В ходе же дистанционного обучения студенты размещали выполненные задания текущего контроля в системе дистанционного обучения Университета, что позволило заранее (до семинарского занятия) проверить и в ряде случаев оценить их. Лекционные и семинарские занятия проводились с использованием системы Zoom-конференций. При этом следует отметить, что, по сравнению с предыдущим учебным годом посещаемость занятий студентами заочной формы обучения заметно выросла, в среднем с 42 до 71 слушателя на лекции. По-видимому, это связано с возможностью присутствия на занятиях иногородних студентов, которые в обычное время не имели возможности приехать на лекцию по причине занятости на работе, семейных обстоятельств и др. Интерактивная форма проведения занятий обеспечивалась посредством чата в Zoom-конференции,

демонстрации презентаций в ходе лекций и семинарских занятий, а также в форме диалога участников Zoom-конференции.

Дистанционный формат работы потребовал от участников совершенствования навыков презентации, деловой переписки и выполнения докладов, при этом некоторые студенты отмечали, что выполнять подготовку и демонстрацию своих презентаций по материалам текущих контролей им приходится впервые. Таким образом, благодаря использованию дистанционных образовательных технологий студенты усвершенствовали еще и ряд коммуникативных умений, необходимых в деятельности специалиста в области физической культуры.

Результаты изучения дисциплины «Физическая рекреация» были проверены с помощью итогового экзаменационного теста, который студенты также выполнили на платформе дистанционного обучения Университета. При этом время проверки результатов тестирования значительно сократилось, а сами результаты улучшились по сравнению с прошлым учебным годом, когда аналогичный тест, но с меньшим ограничением по времени, студенты выполняли на экзамене в аудитории.

Таким образом, преподавание дисциплины «Физическая рекреация» студентам заочной формы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий обладает рядом преимуществ (более высокая посещаемость занятий, оперативная проверка заданий текущего контроля, возможность предоставить студентам большой объем информации в единицу времени, большее количество студентов, вовремя и успешно аттестованных по дисциплине) и может использоваться в условиях противоэпидемических ограничений.

#### **Список использованных источников**

1. Липовка, А. Ю. Электронное обучение, как средство совершенствования самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» по ФГОС 3++ В НГУ им. П. Ф. Лесгафта / А. Ю. Липовка, П. И. Игумнова // Неделя науки СПбПУ : материалы научной конференции с международным участием, Институт физической культуры, спорта и туризма. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019. – С. 82–84.

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 // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции : в 2 т. Т. 1 / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа, 2020. – С. 157–160.

3. Липовка, А. Ю. Внедрение онлайн-курса «Физическая культура и спорт» в образовательный процесс Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (онлайн-формат, 21-22 октября 2020 года). Т. 2 / под общей ред. Горбачевой В. В., Борисенко Е. Г. – Волгоград, 2020. – С. 253–256.

4. Липовка, А. Ю. Результативность дистанционного обучения в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья, им. П. Ф. Лесгафта // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (онлайн-формат, 21-22 октября 2020 года). Т. 2 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград, 2020. – С. 256–259.

УДК 796.526

## ЭВОЛЮЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ – ОТ СОРЕВНОВАНИЙ ИНСТРУКТОРОВ АЛЬПИНИСТСКОГО ЛАГЕРЯ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ

*Кауров Владимир Олегович, преп. каф. теории и методики керлинга НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Скачков Юрий Анатольевич, канд. пед. наук, доц. каф. теории и методики керлинга НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Губова Ольга Викторовна, ассист. каф. теории и методики керлинга НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В работе рассматриваются развитие соревнований по скалолазанию, правила соревнований. Советский Союз является родиной скалолазания, как вида спорта, где прошли первые в мире официальные соревнования по скалолазанию. Соревнования по скалолазанию постепенно перестали играть вспомогательную роль для подготовки альпинистов, а стали полностью самостоятельной спортивной дисциплиной.

*Ключевые слова:* инструктор альпинизма альпийского лагеря, скальная подготовка, соревнования, скалолазание, правила соревнований.

Советский Союз является родиной скалолазания, как вида спорта, где прошли первые в мире официальные соревнования по скалолазанию. Организатором соревнований был Антанович Иван Иосифович. Это происходило летом 1947 г. на скалах Западного Кавказа. Первыми участниками соревнований стали инструктора альпинизма альпийского лагеря «Молния». Соревнования по скалолазанию предусматривали программу, положение, правила и призы. Целью соревнований являлось улучшить скальную подготовку инструкторов альпинизма [1].

Соревнования по скалолазанию постепенно перестали играть вспомогательную роль для подготовки альпинистов, а стали полностью самостоятельной спортивной дисциплиной.

Первый официальный чемпионат СССР по скалолазанию был проведен осенью 1955 года в Крыму на скале Алим. Первыми чемпионами страны по скалолазанию стали ленинградцы О. Тихонов и А. Тепакова (Степанова). Постепенно стало появляться все больше и больше спортсменов, практически не имевших альпинистского опыта, а бывших чистыми скалолазами, занимающихся только этой дисциплиной.

В программу чемпионата СССР, проходившего в 1967 году, была включена новая дисциплина под названием «крымские связки». Спортсмены изначально намечали маршрут по фотографии скалы, после чего судьи готовили трассу на месте, которую в последствии необходимо было преодолеть. Комитет по спортивному скалолазанию при Федерации альпинизма СССР году был образован в 1968 [2].

Олимпийские игры 1972 года (г. Мюнхен) ознаменованы тем, что Немецкий Альпийский Союз предложил внести в программу Олимпийских Игр новые виды спорта: альпинизм и скалолазание. Для включения нового вида спорта в программу Олимпийских Игр вид спорта должен был соответствовать определенным требованиям. И спортивное скалолазание, полностью отвечало всем олимпийским требованиям, которые включают:

- регламент проведения соревнований в разных странах един;
- проведение соревнований конкретное место и время;
- соответствие результатов участников современному уровню мировых стандартов;
- зрелищность соревнований.

- для всех участников соревнований условия и судейство проведенных соревнований едины;

- измерение результатов объективны и проводятся инструментально.

В сентябре 1982 года интересен тем, что в Крыму под Ялтой состоялись международные соревнования, где принимали участие французские скалолазы. Во главе Французской делегации стоял Бенуа Ренар президент Федерации альпинизма Франции, а также Ив Балю представитель Министерства молодежи и спорта Франции. Советские спортсмены уступали в уровне подготовки французским скалолазам, которые свободно проходили очень сложные трассы. Однако к прохождению к дистанции на время они еще не были готовы [2, 3].

В сентябре 1984 года в местечке Симеиз (Крым) в первые состоялся открытый чемпионат СССР, в котором приняли участие спортсмены из соцстран, а также команды ФРГ и Франции, продемонстрировавшие высокий уровень подготовки.

18-20 сентября 1987 года в местечке Шален на олимпийской базе Министерства молодежи и спорта Франции состоялось заседание комиссии UIAA по скалолазанию, в результате которого в программу официальных международных соревнований были включены индивидуальные виды: лазание на «трудность» и лазание на «скорость». Регламент соревнований предполагал их проведение на естественных скалах и искусственных стенах, длинных трассах и на серии коротких трасс («боулдеринг»), на знакомых и незнакомых трассах, с нижней и верхней страховкой. Были утверждены единые Правила проведения международных соревнований по скалолазанию.

Неофициальный (показательный) чемпионат мира был проведен ноябре 1987 года в Гренобле (Франция) в ледовом Олимпийском Дворце спорта на специально построенном искусственном скалодроме, который проходил по правилам, принятым в 1987 Шалене на олимпийской базе Министерства молодежи и спорта Франции.

Официальные международные соревнования по скалолазанию начали проводиться с 1988 года, а этапы Кубка мира были проведены впервые в августе 1988 года в Сноуберде (США). На скалах близ Ялты состоялся заключительный этап Кубка мира в октябре с участием уже 100 спортсменов из 13 стран.

На заседании СЕС/CICE в г. Сплит (Югославия) в октябре 1989 года было принято решение что, с 1990 года все международные соревнования по скалолазанию будут проводиться исключительно на искусственных стенах.

Причинами для принятия такого решения стали:

- необходимость обеспечения равенства условий трассы соревнований должны быть новыми, незнакомыми всем участникам соревнований до старта, чего скалах добиться невозможно.

- возможность наблюдать за соревнованиями большого количества зрителей в доступных местах, независимо от погодных условий и времени суток.

В октябре 1991 года во Франкфурте-на Майне (ФРГ) состоялся первый официальный Чемпионат мира по скалолазанию. Первыми Чемпионами мира по скалолазанию стали в лазании на трудность француз Франсуа Легран и представительница Швейцарии Сюзи Гуд, а в лазании на скорость американец Ханс Флорин и спортсменка из Бельгии Изабель Дорсимон. Бронзовые медали в лазании на скорость завоевали советские спортсмены Венера Черешнева и Кайрат Рахметов.

В июне 1992 года была создана самостоятельная Федерация скалолазания России, скалолазание в России организационно полностью отделилось от альпинизма.

В 1997 году при UIAA был создан международный совет по скалолазанию (ИСС).

В 1999 году в соревнованиях на Кубок мира добавилась третья дисциплина – боулдеринг (серия коротких трасс), которая сразу стала очень популярной среди спортсменов. Результаты Кубка мира подводились отдельно в трех дисциплинах – трудность, боулдеринг и скорость. На чемпионате мира 2001 года в г. Винтертур (Швейцария) помимо трудности и скорости впервые были разыграны медали и в боулдеринге.

До 2005 года в соревнованиях на скорость трассы каждого соревнования были новыми, не знакомыми заранее спортсменам, как и в трудности и боулдеринге. Начиная с 2005 года, международная федерация приняла решение проводить все соревнования на скорость на одинаковых, так называемых «эталонных» трассах. Введение эталонных трасс позволило международной федерации фиксировать мировые рекорды в дисциплине скорость. В настоящее время официальный мировой рекорд на 15-ти метровой эталонной трассе среди женщин принадлежит Юлии Каплиной (Россия) – 6.96 сек., а среди мужчин спортсмену из Ирана Реза Алипуршеназандифар – 5.48 сек. Отношение к проведению соревнований на скорость на эталонных трассах неоднозначное. Объективно такие соревнования требуют от спортсменов совсем иных качеств, нежели лазание на трудность и боулдеринг, и больше похожи на забеги легкоатлетов, чем собственно на скалолазание.

27 января 2007 года была создана уже независимая от UIAA международная федерация спортивного скалолазания (IFSC), явившаяся продолжением международного совета по скалолазанию, созданного в 1997 году при UIAA, и ставшая федерацией олимпийского вида спорта.

4 июля 2011 года на заседании Исполкома Международного Олимпийского комитета в Дурбане (ЮАР) скалолазание получило статус вида спорта, претендента на включение в программу Олимпийских игр 2020 года в Токио.

В 2014 году на юношеских Олимпийских играх, которые прошли в г. Нанкин (Китай), скалолазание было представлено в качестве демонстрационного вида.

3 августа 2016 года Международный Олимпийский комитет принял решение о включении скалолазания в программу Олимпийских игр 2020 года в Токио. Скалолазание стало олимпийским видом спорта. Перед международной федерацией стал серьезный вопрос о том, какая из 3-х дисциплин скалолазания будет представлена на первой для скалолазания Олимпиаде. После долгих обсуждений было решено, что медали по скалолазанию на Олимпийских играх 2020 года в Токио будут разыграны в многоборье, куда войдут соревнования во всех трех основных дисциплинах скалолазания. Такое решение было обусловлено желанием показать на Олимпиаде все три дисциплины и дать возможность мировым лидерам каждой из дисциплин принять участие в Олимпийских играх, для чего был придуман своеобразный способ определения результата многоборья – произведение мест, занятых спортсменом в отдельных дисциплинах. При таком подсчете результатов спортсменов, выигравший свою основную дисциплину на отборочных стартах, практически гарантированно отбирался на игры даже при провальном выступлении в двух других дисциплинах. Отношение к такому решению IFSC у спортсменов и тренеров не очень однозначное. Дисциплины скалолазания сильно отличаются друг от друга, особенно особняком стоит лазание на скорость, которое в современном его виде уже очень далеко от собственно классического скалолазания. Достаточно много сильных спортсменов выступают в соревнованиях на трудность и в боулдеринге, но при этом никто из них не тренирует и не хочет тренировать лазание на скорость, сильные скоростники, напротив, имеют практически нулевой уровень как в лазании на трудность, так и в боулдеринге.

Соревнования по скалолазанию прошли на Юношеских Олимпийских играх осенью 2018 года в Буэнос-Айресе (Аргентина), где юные спортсмены соревновались именно в олимпийском многоборье.

25 июня 2019 года на 134-й сессии Международного Олимпийского комитета, где было поддержано предложение организационного комитета Олимпийских игр 2024 года в Париже оставить скалолазание в программе игр и увеличить количество комплектов наград, которые будут разыграны в скалолазании. Это решение было утверждено исполкомом МОК 7 декабря 2020 года. На играх в Париже будут разыграны 2 комплекта медалей в лазании на скорость и 2 комплекта медалей в двоеборье - трудность плюс боулдеринг. Такое решение тоже не однозначно, так как несколько ущемляет права лидеров дисциплин боулдеринг и трудность. Соревнования в олимпийском формате многоборья, придуманные для

олимпийского дебюта скалолазания, свою задачу выполняют и после Олимпийских игр в Токио проводиться уже не будут.

#### Список использованных источников

1. История российского скалолазания с 1947 по 1997 гг. [Электронный ресурс] / Пиратинский А. Е., Скурлатов Ю. И. – URL: // <http://c-fr.ru/press/history/history47-56/> - 2003 (дата обращения: 15.01.2021).
2. Кауров, В. О. Теория и методика избранного вида спорта (скалолазание). Ч. 1 / Кауров В. О., Скачков Ю. А. – Санкт-Петербург : Нац. Гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2020. – 148 с.
3. Правила проведения соревнований по скалолазанию / Федерация скалолазания России. – Москва : [б.и.], 2012. – 56 с.

УДК 796.077.5

### ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Курамини Юрий Федорович, д-р пед. наук, проф., зав.  
каф. теории и методики физической культуры НГУ  
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Церковная Наталья Сергеевна, аспир. НГУ им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Проблема развития творческого потенциала тесно связана с интенсификацией обучения в высшей школе в связи с нарастанием процессов информатизации. При этом основной упор в обучении делается на формирование логического мышления, что приводит к безынициативности студентов и препятствует развитию у них творческих способностей, что влияет в дальнейшем на деятельность студентов как специалистов физической культуры. Методика формирования творческого потенциала представляет собой педагогическую модель, в основе которой лежит сочетание педагогических приемов и средств, направленных на развитие творческих способностей студентов при помощи поисково-творческих заданий в виде организованной коллективной игры, и позволяет повысить творческий потенциал студентов по сравнению с традиционными методами обучения, а также сформировать компетенции, необходимые для осуществления деятельности педагога по физической культуре.

*Ключевые слова:* высшее физкультурное образование, развитие личности, творческий потенциал, творческие способности, творческое мышление, педагогика высшей школы.

В настоящее время наиболее востребованными являются высококвалифицированные специалисты, которые помимо овладения необходимым объемом профессиональных знаний, воплощают собой образец творческой, независимой и самостоятельной личности, склонной к самоанализу, генерированию идей и их сознательному творческому воплощению.

Формирование творческих способностей – неотъемлемая часть образовательного процесса по подготовке будущих педагогов, в том числе, педагогов по физической культуре. При этом основой создания условий для формирования творческих способностей являются разработка творческих задач и заданий, использование активных методов обучения, самостоятельность деятельности учеников [1].

Термин «творческий потенциал» имеет множественные определения, что связано со сложностью определения самого предмета творчества и разграничением, подчас искусственным, понятий творческих способностей и творческого потенциала личности. Так, само понятие «потенциал» в учебной и научной литературе определяется как «возможность, наличные силы, которые могут быть пущены в ход, использованы» [2]. Встречается также определение потенциала как некой совокупности возможностей человека или имеющихся в наличии средств в какой-либо области, необходимых для какой-либо деятельности [3].

Можно сказать, что творческий потенциал представляет собой устойчивую интегративную систему свойств личности, включающую ее способности, как проявившиеся, так и еще не известные самой личности, мотивацию, направленную на творческий поиск и создание принципиально нового, на выражение собственных идей и на самопознание, ценности, предполагающие уважение достоинства личности, к независимости и самостоятельности личности, а также такие качества, как стремление к новому, к будущему, к осознанию себя как творца в своей сфере профессиональной деятельности и в деятельности как таковой [4, 5].

Целью проведенного исследования являлась разработка и апробация методики развития творческого потенциала студентов в процессе освоения учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры».

Исследование проводилось с 2018 по 2020 годы в 3 этапа среди студентов ФГОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» по дисциплине «Теория и методика физической культуры» в рамках научно-исследовательской работы кафедры теории и методики физической культуры.

Исследование проводилось среди студентов бакалавров очной формы обучения, обучающихся на 2 курсе по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, на факультете летних олимпийских видов спорта (ФЛОВС) НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Для проведения указанного эксперимента были выбраны две группы студентов: контрольная и экспериментальная, изучавшие один и тот же материал учебной программы по курсу дисциплины «Теория и методика физической культуры» с применением традиционной (контрольная группа) и экспериментальной методики (экспериментальная группа).

В качестве экспериментальной группы была выбрана группа № 205, основной контингент которой составляли спортсмены водных видов спорта (плавание, синхронное плавание, водное поло). В качестве контрольной группы была определена группа № 206, основным контингентом которой являлись спортсмены игровых видов спорта (баскетбол, гандбол). Количество обучающихся из числа лиц, присутствовавших в ходе проведения формирующего эксперимента, в каждой группе было равным – 15 человек.

В результате анализа научной литературы нами были выделены три наиболее значительных компонента творчества: беглость, гибкость и оригинальность [6,7,8]. Критерий беглости определяет способность личности к производству большого количества идей, мнений и характеризуется числом полученных результатов по соответствующему заданию. Критерий гибкости характеризует способность лица к ассоциированию, к быстрому и результативному переходу из одной области знаний в другую, от одного параметра задачи к другому, а также к эффективному использованию различных средств для решения. Критерий оригинальности определяет способность лица к порождению идей, отличающихся от существующих, характеризующихся нестандартностью, отрицанием очевидных фактов и установленных правил.

Для определения этих показателей был взят за основу адаптированный вербальный тест творческого мышления «Необычное использование» И.С. Авериной, Е.И. Щеплановой, разработанный ими на основе теста, примененном в Мюнхенском лонгитюдном исследовании одаренности [9].

Применение данного теста на этапе констатирующего эксперимента показало, что обе группы студентов (контрольная и экспериментальная) обладают сравнительно схожим творческим потенциалом (при этом показатели экспериментальной группы были ниже), что позволило использовать их для проведения формирующего эксперимента по внедрению методики формирования творческого потенциала.

Основная задача настоящего исследования заключалась в разработке и внедрении комплекса дидактических средств и приемов, способствующих формированию творческого потенциала у студентов вуза физической культуры в процессе обучения по дисциплине «Теория и методика физической культуры», для преодоления негативных сторон традиционной технологии преподавания, не способствующей, а зачастую и препятствующей развитию креативности.

За основу методики формирования творческого потенциала студентов был взят комплекс дидактических приемов и средств, направленный на активизацию познавательных процессов студентов при помощи поисково-творческих заданий в виде организованной коллективной игры (адаптированной дидактической игры «Великолепная семерка», разработанной П.И. Пидкасистым) [10]. При этом в контрольной группе студенты занимались по традиционной технологии обучения, а в экспериментальной – по описанной выше методике формирования творческого потенциала.

На каждом семинарском занятии студенты экспериментальной группы подразделялись на подгруппы по 7-8 человек, каждая из которых получала заранее заготовленный лист с вопросами по теме изучаемого материала, на которые необходимо было подготовить ответ в установленное время. При этом первый вопрос был направлен в большей степени на развитие беглости (максимально возможное количество применений знаний в заданной области), второй вопрос – на развитие оригинальности (ответ не имел образца, то есть предполагал нечто принципиально новое, при этом максимально детализированное), а третий вопрос – на развитие гибкости (проблемный вопрос, который предполагал смену внимания с одного аспекта проблематики на другой, а также рассмотрение вопроса с диаметрально противоположных точек зрения).

На начальном этапе явные различия между группами отсутствовали. Но в ходе эксперимента в экспериментальной группе стали наблюдаться положительные изменения в проявлении творческих способностей, что было заметно в процессе проведения занятий и что в дальнейшем было подтверждено результатами тестирования, представленными ниже. Студенты стали активнее участвовать в дискуссиях, предлагать свои идеи по исследуемой теме, а также задавать вопросы с целью максимально конкретизировать свои представления о предмете. В ходе занятий они также проявляли такие качества, как самостоятельность, независимость, любознательность, вдумчивость.

По окончании цикла семинарских занятий было проведено исследование, которое позволило проследить изменения творческих способностей, произошедшие в обеих группах. Так, было установлено, что в результате эксперимента экспериментальная группа увеличила показатель беглости на 60%, гибкости на 57%, оригинальности на 72%.

Таблица 1 – Изменение творческого потенциала студентов в контрольной и экспериментальной группе в результате эксперимента

Критерии	Группы (n = 15)	n		$\bar{x} \pm S\bar{x}$	% изменения	Значение критерия	Стат. вывод
Беглость	Контр. гр.	15	До	9,47±1,09	-15	W = 0,910024	p>0,05
		15	После	8,07±1,08			
	Эксп. гр.	15	До	7,67±0,97	60	W = 2,27921	p<0,05
		15	После	12,27±1,20			

Продолжение таблицы 1

Гибкость	Контр. гр.	15	До	7,13±0,81	-6	W = 0,347071	p>0,05
		15	После	6,73±0,83			
	Эксп. гр.	15	До	6,13±0,69	57	W = 2,52541	p<0,05
		15	После	9,60±0,84			
Оригинальность	Контр. гр.	15	До	27,40±3,58	-2	W = 0,142134	p>0,05
		15	После	26,80±3,83			
	Эксп. гр.	15	До	25,80±3,48	72	W = 2,47113	p<0,05
		15	После	44,33±4,05			

Примечание:  $\bar{x}$  – среднее арифметическое;  $S\bar{x}$  – ошибка среднего арифметического; W – критерий знаковых рангов Вилкоксона; p – уровень значимости; контр. гр. – контрольная группа; эксп. гр. – экспериментальная группа.

В таблице 1 показано изменение показателей критериев беглости, гибкости, оригинальности, выраженных в баллах, у студентов контрольной и экспериментальной групп, произошедших в каждой из групп в результате эксперимента. Для сравнения связанных выборок мы использовали непараметрический критерий Вилкоксона.

Результаты, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе произошло достоверное ( $p<0,05$ ) улучшение каждого из критериев на 57-72%, в контрольной группе аналогичные параметры уменьшились на 2-15% ( $p>0,05$ ). Поскольку уровень значимости изменений в контрольной группе  $p>0,05$ , полученные результаты не являются статистически значимыми.

Данные, указанные в Таблице 1 свидетельствует о том, что разработанная и примененная в ходе формирующего эксперимента методика с использованием дидактических средств и методов оказала положительный результат на развитие творческих способностей студентов.

На основе проведенного исследования можно утверждать, что разработанная и апробированная методика формирования творческих способностей у студентов вузов физической культуры в ходе освоения ими учебных дисциплин позволяет улучшить качество профессиональной подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта и сформировать качества, необходимые для осуществления деятельности педагога по физической культуре.

#### **Список использованных источников**

1. Заячук, Т. В. Формирование творческих способностей студентов педагогического вуза с использованием средств дисциплин «Хореография» и «Подвижные игры»: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Заячук Татьяна Владимировна. – Санкт-Петербург, 2007. – 21 с.
2. Кондаков, Н. И. Логический словарь-справочник / Н. И. Кондаков. – Москва : Книга по Требованию, 2012. – 712 с.
3. Словарь иностранных слов / под ред. И. В. Лехина, С. М. Локшиной, Ф. Н. Петрова, Л. С. Шаумяна. – Москва : Русский язык, 1987. – 608 с.
4. Парыгин, Б. Д. Научно-техническая революция и личность / Б. Д. Парыгин. – Москва : Политиздат, 1978. – 240 с.
5. Байгильдина, З. Ф. Творческий потенциал личности // Вестник Башкирского унта. – 2008. – № 3. – С. 692–696.
6. Гилфорд, Дж. Три стороны интеллекта // Психология мышления / под ред. А. М. Матюшкина. – Москва, 1965. – С. 433–456.
7. Кулюткин, Ю. Н. Развитие творческого мышления школьников / Ю. Н. Кулюткин, Г. С. Сухобская. – Ленинград : Знание, 1967. – 38 с.
8. Лук, А. Н. Психология творчества / А. Н. Лук. – Москва : Наука, 1978. – 126 с.

9. Аверина, И. С. Вербальный тест творческого мышления «Необычное использование» / И. С. Аверина, Е. И. Щербланова. – Москва : Изд-во «Соборь», 1996. – 60 с.

10. Пидкасистый, П. И. Технология игры в обучении и развитии / П. И. Пидкасистый, Ж. С. Хайдаров. – Москва : Рос. пед. агентство, 1996. – 269 с.

УДК 796.01

## ПРОБЛЕМА СПОСОБНОСТЕЙ И КАЧЕСТВ В ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Курамшин Юрий Федорович, д-р пед. наук, проф., зав. каф. теории и методики физической культуры НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В статье представлен исторический анализ проблемы определения понятий «способности» и «качества» в теории физической культуры. Предложена современная классификация физических способностей, основанная на психологической теории деятельности.

*Ключевые слова:* теория физической культуры, понятийный аппарат, физические качества, физические способности.

Учение о способностях и качествах человека как одних из важных характеристик личности, проявляемых в той или иной деятельности и определяющих успешность ее осуществления, имеет давнюю историю. Однако интерес к данной проблематике не ослабевает и до настоящего времени. И это не случайно. Изучение их природы, структуры, механизмов, закономерностей развития и проявления в отдельных видах физкультурной деятельности (спортивной, адаптивной, реабилитационной) имеет важное значение для разработки и использования эффективных технологий совершенствования возможностей человека.

Несмотря на то, что многие аспекты проблемы способностей и качеств широко обсуждается в научно-методической литературе с 60-х годов 20 века, многое еще в ее изучении остается дискуссионным. В частности, что в теории физической культуры следует понимать под «качествами» и «способностями», в каких взаимоотношениях находятся понятия «качества» и «способностей», какие виды «качеств» и «способностей» следует выделять и на основании каких критериев их можно классифицировать на отдельные виды и разновидности.

Цель данной работы – провести сравнительный исторический анализ различных подходов к изучению проблемы «качеств» и «способностей» в отечественной и зарубежной литературе.

П.Ф. Лесгафт в своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» [1] не дает трактовку понятий, что такое «качество» или «способность». Однако, говоря о своей системе, он подчеркивает, что целью её является развитие определенных качеств – волевых, нравственных, умственных, эстетических, физических. Термин «качество» начинает широко употребляться в работах Г.А. Дюперрона [2]. Однако автор не дает развернутого определения данного понятия. В его работах встречаются такие выражения: «телесные качества», «психические качества» (воля, смелость, выдержка и другие).

В 1940 г. выходит учебное пособие по методике физической культуры для высших учебных заведений физической культуры [3]. В данной работе впервые К.Х. Грантынь

предпринял попытку сформулировать понятие психофизических качеств и связать его с основными типами физических упражнений. По его мнению, психофизические качества – это количественные стороны деятельности различных систем организма. Грантынь пишет, что в физкультурной практике психофизические качества целесообразно делить на две группы: психомоторные, или двигательные, и морально-волевые. К психомоторным (двигательным) качествам, по его мнению, относятся: сила, быстрота, выносливость и ловкость. К морально-волевым – произвольное внимание, решительность, смелость, настойчивость, мужество, выдержка и другие.

В 1947 году выходит работа С.Г. Геллерштейна [4], в которой он говорит, что психофизические качества человека – это способность выполнять не одну какую-либо двигательную задачу, а широкий круг задач, объединенных психофизиологической общностью.

В 1949 г. в работе «Физическое воспитание» А.Д. Новиков [5] приводит понятие психофизических качеств аналогично С.Г. Геллерштейну и добавляет, что психофизические качества (сила, выносливость, ловкость и другие) представляют собой выражения сущности конкретной функциональной дееспособности человеческого организма. Через эти качества функциональные возможности организма приобретают свою определенность. Функциональные возможности (рабочие возможности) вне определенных качеств – пустая абстракция [5, с. 82]. Здесь автор конкретно указывает на то, что каждое качество выражает специфическую определенность функциональной дееспособности организма.

В 50-е и особенно 60-е годы 20 века во многих пособиях, учебниках стали широко употребляться вместо термина «психофизические качества» термины «двигательные качества» или «физические качества», которые обычно рассматривались в разделе «Основы спортивной тренировки» [6, 7].

В монографии В.М. Зациорского «Физические качества спортсмена», впервые вышедшей в 1966 г., указано, что физические качества – это отдельные стороны двигательных возможностей человека, которые проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом, имеют аналогичные физиологические и биомеханические механизмы и требуют сходных свойств психики [8]. Поэтому автор подчеркивает, что, если двигательные навыки можно охарактеризовать как многомерное образование, которое реализуется во многих движениях, то физическое качество представляет собой реализацию возможностей человека в конкретном движении. Однако дальнейшие исследования его учеников опровергли этот тезис. В работе М.А. Годика было показано, что быстрота имеет разные формы проявления, которые между собой не взаимосвязаны. В.М. Зациорский подчеркивает, что существование двух сторон двигательной функции – навыков и качеств – приводит к выявлению в процессе физического воспитания (спортивной тренировки) двух направлений: обучение движениям (техническая подготовка) и воспитание физических качеств (физическая подготовка). Такие предложения были весьма странными в тот период, поскольку в рамках теории и методики физического воспитания эти разделы уже существовали.

В 1969 г. в журнале «Теория и практика физической культуры» вышла статья В.И. Элашвили «О некоторых дискуссионных вопросах определения понятий «физические качества» и «способности» человека» [9], в которой автор обратил внимание на необходимость уточнения терминов «способности» и «качества».

В 1974 г. в Минске состоялся Всесоюзный симпозиум, посвященный унификации базовых понятий в теории и методике физического воспитания. Участники симпозиума не смогли дать четкий ответ на то, что же такое «качества» и «способности» в области физической культуры.

Следует подчеркнуть, что развитие теории физических способностей в течение многих лет осуществлялось в русле идей Б.М. Теплова. Он связывал способности с индивидуальными психологическими особенностями личности, которые обеспечивают

успешность какой-либо деятельности [10]. В спортивной деятельности результативность, эффективность зависят от многих индивидуальных особенностей: морфологических, психологических, физиологических, личностных и других. Поэтому это понятие надо рассматривать в теории физической культуры широко. Главный критерий наличия способностей у человека к определенному виду деятельности – степень соответствия психофизиологических свойств требованиям конкретной деятельности, которая и обуславливает ее эффективность [11, 12]. Природными (генетическими) предпосылками физических (двигательных) способностей являются задатки, на их основе происходит формирование физических способностей.

Среди специалистов весьма часто ведутся дискуссии, в каких же взаимоотношениях находятся понятия «качества» и «способности», качества определяют способности или наоборот [13]. И здесь существуют разные точки зрения: одни авторы говорят о том, что эти понятия тождественны; другие – что качества определяют способности [14]; третьи считают, что способности лежат в основе проявления тех или иных качеств человека в области физической культуры [12, 15]. Это вносит путаницу в применение базовых понятий во многих областях физической культуры и спорта. В целом ряде работ нами была высказана точка зрения, что физические (двигательные) способности лежат в основе физических качеств человека, а не наоборот [11, 16]. Она основана на результатах многочисленных экспериментальных исследований, посвященных изучению различных функций человеческого организма. Приведу один аргумент: если у человека отсутствует зрение – одна из важных перцептивных способностей, о каких качествах яркости, контрастности в деятельности зрительного анализатора можно в этом случае говорить? Если ребенок не обладает элементарной координацией движений, связанной с заболеванием его нервной системы, о какой ловкости движений мы можем говорить? Следовательно, логика здесь состоит в том, что вначале – задатки, затем – способности и качества.

Далее по поводу проблемы классификации качеств и способностей. В нашей стране в учебниках по теории и методике физического воспитания традиционно выделяли пять базовых физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. В последние годы была предложена классификация двигательных (физических) способностей на кондиционные (энергетические) и координационные (информационные) и их гибридные формы проявления. Впервые эту классификацию предложили немецкие, а затем польские специалисты. Так, И. Рачек [17] предлагает в структуре двигательных способностей выделять координационные (информационные), кондиционные (энергетические) и комплексные (энергетическо-информационные) способности. Эта классификация является перспективной, поскольку дает возможность более подробно проводить исследования в разработке технологии развития гибридных форм проявления двигательных (физических) способностей человека. Это, прежде всего, касается развития силы удара и точности движений, быстроты и точности, координированности движений и силы, гибкости, силы и других комплексных форм способностей, детерминированных кондиционными и координационными способностями.

В одной из работ нами была предложена классификация физических способностей [18]. Она была основана на психологической теории деятельности о наличии внутренней и внешней ее сторон. В связи с этой концепцией предлагалось все физические способности, относящиеся к внешней сфере, подразделять на способности в упражнениях силового, скоростного или комплексного характера и способности во внутренней сфере – в интеллектуальной, сенсорно-перцептивной, эмоционально-волевой, мнемической, энергетической и др. На наш взгляд, она дает возможность определить различные компоненты способностей (во внешней и внутренней сфере) и ее влияние на конечный результат физкультурно-спортивной и других видов деятельности.

**Список использованных источников**

1. Петр Францевич Лесгафт. Главные труды : с комментариями профессоров В. А. Таймазова, Ю. Ф. Курамшина и А. Т. Марьяновича. – Санкт-Петербург : Печатный двор, 2006. – 719 с. : ил. – ISBN 5-7062-0231-1.
2. Дюперрон, Г. А. Теория физической культуры : Научные основы физической культуры. Систематика физических упражнений. Методика урока физического воспитания. Упражнения к урокам физического воспитания / Дюперрон Георгий Александрович. – 3-е изд., испр. и доп. – Ленинград : Время, 1930. – 621 с. : 113 рис.
3. Грантынь, К. Х. Общие основы методики физического воспитания // Методика физического воспитания. – Москва : Физкультура и спорт, 1940. – С. 5–151.
4. Геллерштейн, С. Г. Тезисы доклада «Скоростные качества», прочитанного на сессии ЦНИИФК 14 января 1947 г. // Материалы сессии ЦНИИФК за 1947 год. – Москва, 1947.
5. Новиков, А. Д. Физическое воспитание / А. Д. Новиков. – Москва : Физкультура и спорт, 1947. – 135 с.
6. Яковлев, Н. Н. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки / Н. Н. Яковлев, А. В. Коробков, С. В. Янанис ; под ред. Н.Н. Яковлева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1960. – 406 с.
7. Теория физического воспитания / И. М. Коряковский, Г. И. Кукушкин, П. И. Жуков [и др.]. – Москва : Физкультура и спорт, 1953. – 458 с.
8. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : (основы теории и методики воспитания) / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 199 с.
9. Элашвили, В. И. О некоторых дискуссионных вопросах определения понятий «физические качества» и «способности» человека // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 12. – С. 50–52.
10. Теплов, Б. М. Способности и одаренность // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2014. – № 4. – С. 99–105.
11. Курамшин, Ю. Ф. Профессионально-деятельностный подход к систематизации методов физического воспитания : монография / Ю. Ф. Курамшин, И. А. Грец, Мин Хе Чжин. – Смоленск : [б. и.], 2010. – 267 с. : ил. – ISBN 978-5-94578-020-0.
12. Ашмарин, Б. А. Педагогика физической культуры / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин. – Санкт-Петербург : [б. и.], 1999. – 352 с.
13. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург, Питер, 2003. – 384 с.
14. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с. : ил. – ISBN 5-278-00326-X.
15. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмарина. – Москва : Просвещение, 1979. – 360 с.
16. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2010. – 463 с. – ISBN 978-5-9718-0431-4.
17. Рачек, И. Координационно-двигательные способности: теоретические основы // Сборник работ участников международного семинара "Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ" (Москва, 23-26 марта 1992 г.). – Москва, 1993. – С. 112–118.
18. Курамшин, Ю. Ф. Проблема определения понятий «физические качества» и «физические способности» / Ю. Ф. Курамшин, В. Ф. Костюченко // Физическая подготовка – основа безопасности внутренних войск МВД России : сб. межвузовской межрегиональной науч.-практ. конф. Ч. 1. – Санкт-Петербург, 2010. – С. 117–123.

УДК 796.011

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ НА ОНЛАЙН КУРСАХ

*Липовка Анна Юрьевна., канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Важность организации дистанционного обучения на всех уровнях образования, в том числе и высшего, не вызывает сомнений. Статья содержит результаты обучения на онлайн курсах «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Содержание и виды современной физкультурно-спортивной деятельности» по программам бакалавриата различных направлений подготовки НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Онлайн курс «Физическая культура внедрен в образовательный процесс в 2019 году, «Теория и методика физической культуры» и «Содержание и виды современной физкультурной деятельности» в 2020 году. Методика исследования – анализ выгрузки с онлайн-курсов с результатами работы на курсе, анализ журналов преподавателя по дисциплинам. Выявлены определенные требования к современному преподавателю для создания и ведения дистанционного обучения при помощи создания онлайн курсов и проведения практических и лекционных занятий на дистанционных платформах.

*Ключевые слова:* дистанционное обучение, дисциплина, онлайн-курс, бакалавриат.

В связи со сложившейся ситуацией, система высшего образования снова вернулась к дистанционной форме обучения, что вызвало ряд проблем, и для студентов, и для преподавателей [1,2,3]. Для эффективного дистанционного обучения в вузе современному преподавателю оказалось недостаточно быть компетентным только в вопросе теории и практики преподаваемых дисциплин. Дистанционное обучение предъявило ряд требований к преподавателю: во-первых, владение программой Word – для формирования текстовых документов, программой Excel – формирования таблиц, графиков, сводных таблиц с оценками, программой Power Point - для разработки презентационного материала к лекциям; во-вторых, умение пользоваться платформами Zoom и Discord для ведения онлайн занятий по дисциплинам; в-третьих, умение работать на платформе Moodle, создавать и вести работу на онлайн курсах.

На 01 ноября 2020 года лично автором создано четыре онлайн курса по программам бакалавриата на платформе Moodle НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург по следующим дисциплинам:

1. Физическая культура и спорт (72 часа – 2 з.е.),
2. Теория и методика физической культуры 1 курс АФК очная форма обучения (144 часа – 4 з.е.),
3. Теория и методика физической культуры 1 курс АФК заочная форма обучения (144 часа – 4 з.е.),
4. Содержание и виды современной физкультурно-спортивной деятельности (72 часа – 2 з.е.).

Алгоритм разработки и работы с каждым курсом:

1. Создание курса ответственным за ДО в Университете, предоставление доступа для разработчика к курсу в роли преподавателя.
2. Наполнение преподавателем ресурсов курса: требования к получению зачета, заполнение основных тем дисциплины лекциями, практическими заданиями, тестовыми заданиями различного типа (тесты со множественным выбором, кратким ответом, типа эссе и т.д.), размещение необходимых пособий или списка рекомендуемой литературы,

размещение глоссария, создание итогового тестирования и промежуточного контроля (зачета или экзамена).

3. Создание групп студентов, записавшихся на курс.

4. Проверка практических заданий с выставлением оценок в соответствии с технологической картой.

5. Модерация курса (ответы на вопросы в чате курса). Общение с преподавателем курса происходит в чате курса, где у каждого студента есть возможность задать индивидуальный вопрос.

6. Выгрузка итоговых оценок с курса, выставление оценок.

За период с ноября 2019 года на онлайн курс «Физическая культура и спорт» было записано 328 студентов, из них:

- 38 студентов, имеющие задолженность по дисциплине за предыдущие годы обучения, 29 студентов пройдя курс, получили зачет по дисциплине, что составило 76% от всех студентов, записанных на курс по академической задолженности;

- 22 студента по направлениям подготовки «42.03.02 – Журналистика, 41.03.05 – Международные отношения, 43.03.02 – Туризм», 21 студент, пройдя курс, получили зачет по дисциплине, что составляет 96% от всех студентов, записанных на курс;

- 93 студента по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц в отклонении в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» заочной формы обучения; 81 студент получил зачет по дисциплине, что составляет 93% от всех студентов, записанных на курс;

- 60 студентов по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц в отклонении в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной формы обучения, 58 студентов получили зачет, что составляет 97% от всех студентов, записанных на курс;

- 13 студентов по направлению подготовки «Психология спорта», 13 студентов получили зачет по дисциплине, что составляет 100% от всех студентов, записавшихся на курс.

На рисунке 1 приведены данные результативности работы на курсе «Физическая культура и спорт» в процентном отношении.

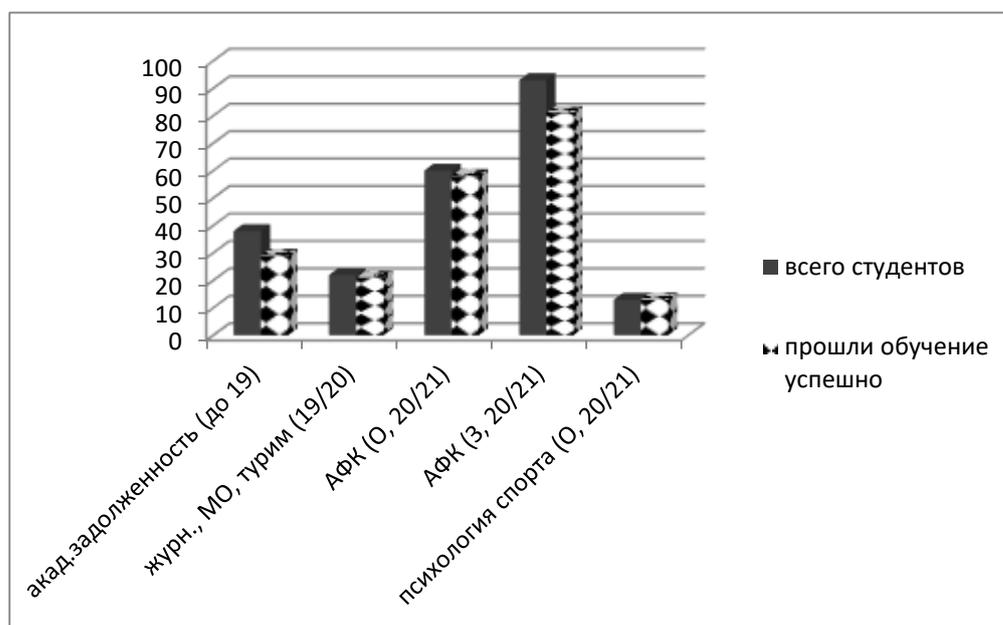


Рисунок 1 – Результативность работы студентов на курсе «Физическая культура и спорт»

Успешно прошли обучение 95% обучающихся по дисциплине «Физическая культура», обучение на курсе шло параллельно с онлайн занятиями в количестве 18 часов для студентов очной формы обучения.

За период с марта 2020 года на онлайн курс «Теория и методика физической культуры АФК очная форма обучения» было записано 73 студента, из них:

- 2 студента, имеющие задолженность по дисциплине за предыдущие годы обучения, 2 студента, пройдя курс, получили зачет по дисциплине, что составило 100% от всех студентов, записанных на курс по академической задолженности и получивших зачет;

- 42 студента по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц в отклонении в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», из них 41 студент, пройдя курс, получили зачет по дисциплине, что составляет 95% от всех студентов, записанных на курс.

За период с марта 2020 года на онлайн курс «Теория и методика физической культуры АФК заочная форма обучения» было записано 257 студентов, из них:

- 103 студента 1 курса по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц в отклонении в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 90 студентов получили зачет по дисциплине, что составило 87% от всех студентов.

- 83 студента 2 курса по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц в отклонении в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 68 студентов получили зачет по дисциплине, что составило 81% от всех студентов. Результаты в процентном отношении представлены на рисунке 2.

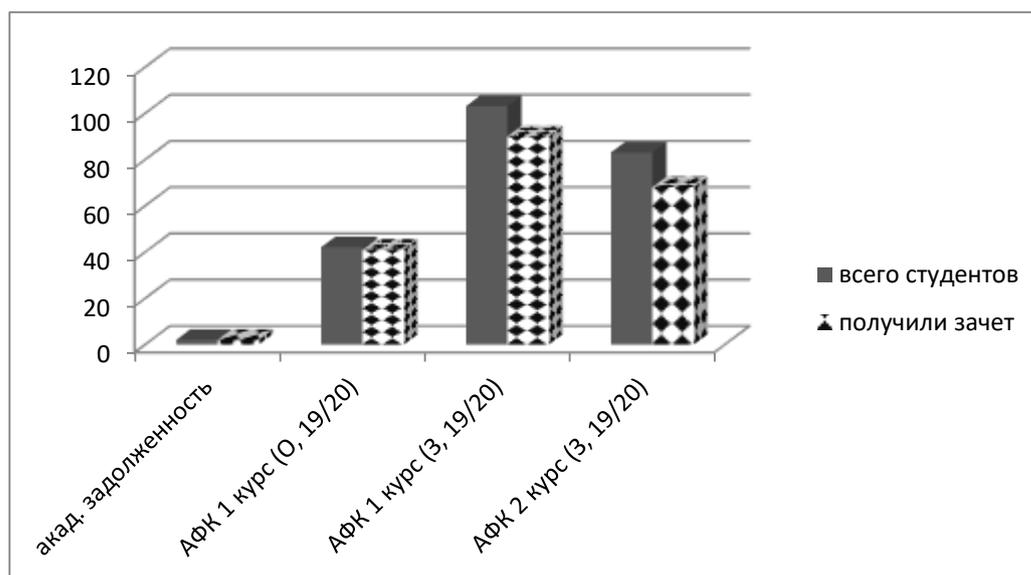


Рисунок 2 – Результативность работы студентов на курсах «Теория и методика физической культуры» АФК очной (О) и заочной (З) форм обучения

Успешно прошли обучение 95% обучающихся по дисциплине «Теория и методика физической культуры» очной формы обучения, обучение на курсе шло параллельно с онлайн занятиями в количестве 34 часов; 87% обучающихся заочной формы обучения с онлайн занятиями в количестве 8 часов.

За период с марта 2020 года на онлайн курс «Содержание и виды современной физкультурной деятельности» было записано 34 студента, из них:

• 4 студента, имеющие задолженность по дисциплине за предыдущие годы обучения, 4 студента, пройдя курс, получили зачет по дисциплине, что составило 100% от всех студентов, записанных на курс по академической задолженности;

• 13 студентов 1 курса заочной формы обучения по направлению подготовки «менеджмент организации», 11 студентов получили зачет по дисциплине, что составило 84% от всех студентов;

• 12 студентов 2 курса по направлению подготовки «менеджмент организации», 10 студентов получили зачет по дисциплине, что составило 83% от всех студентов.

Результаты в процентном отношении представлены на рисунке 3.

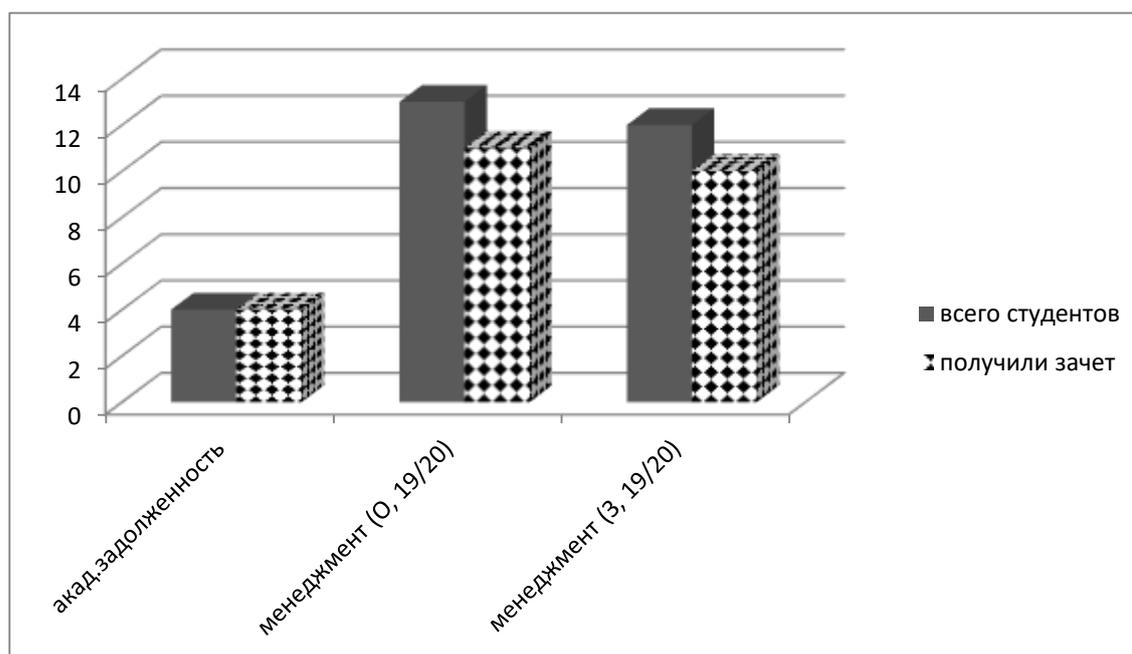


Рисунок 3 – Результативность работы студентов на курсе «Содержание и виды современной физкультурно-спортивной деятельности» очной (О) и заочной (З) форм обучения

Успешно прошли обучение 84% обучающихся по дисциплине (очная форма обучения), обучение на курсе шло параллельно с онлайн занятиями в количестве 18 часов для студентов очной формы обучения и 83% обучающихся заочной формы.

Заключение. Таким образом, ведение занятий с использованием онлайн-курсов с ограничением времени приема материалов с проведением параллельных онлайн занятий (часы онлайн занятий в соответствии с программой обучения по дисциплине) на платформах Discord и Zoom позволило получить следующие результаты:

1. По дисциплине «Физическая культура» получили зачет 95% обучающихся на курсе.

2. По дисциплине «Содержание и виды современной физкультурно-спортивной деятельности» получили зачет 83% обучающихся на курсе.

3. По дисциплине «Теория и методика физической культуры АФК» получили зачет от 87% обучающихся на курсе, что показывает достаточно высокую результативность применения дистанционных технологий по данным дисциплинам.

### Список использованных источников

1. Липовка, А. Ю. Электронное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции : в 2 т. Т. 1 / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа, 2020. – С. 157–160.
2. 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, 2020. – С. 213–217.
3. Липовка, А. Ю. Совершенствование электронного ресурса по дисциплине «Физическая культура и спорт» НГУ им. П. Ф. Лесгафта / А. Ю. Липовка, П. И. Игумнова // Физическая культура студентов : сборник научных трудов 69-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции высших учебных заведений России «Физическая культура студентов» : в 2 ч. Ч. 1. / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 55–59.

УДК 796.077.5

## АЛГОРИТМ ГРУПОВОЙ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ПРОГРАММИРОВАНИЮ И ПЛАНИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

*Липовка Анна Юрьевна, канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Мостовая Анастасия Сергеевна, магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Проблемы, связанные с нарушением осанки у детей школьного возраста являются актуальными. В процессе подготовки специалистов по физической культуре данная проблема должна быть решена путем составления профессиональных программ профилактики и коррекции всех типов нарушений осанки. Статья рассматривает алгоритм проектной деятельности студентов по программированию и планированию развития гибкости для профилактики и коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста. Также предлагаются дополненные критерии оценки проекта, позволяющие оценить итоговый результат проектной деятельности каждого студента и группы в целом и планируемые результаты групповой проектной деятельности студентов (организаторские, коммуникативные и творческие).

*Ключевые слова:* алгоритм проектной деятельности, гибкость, осанка, проектная деятельность, студенты.

Использование различных методик проектного обучения стало популярным направлением в современном высшем образовании, которое, безусловно, оказывает

положительное воздействие на развитие мотивации студентов к обучению [2-3]. Самостоятельные и групповые проекты являются эффективным и актуальным средством самообучения в связи с внедрением новых образовательных стандартов, в которых достаточно большое количество часов отведено для самостоятельной работы и самоподготовки студентов [5, 6].

Цель исследования: разработать алгоритм групповой проектной деятельности студентов по программированию и планированию развития гибкости для профилактики нарушений осанки по дисциплине «Теория и методика физической культуры».

Результаты исследования. В результате освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» студенты выполняют самостоятельные проекты (текущие контроли (ТК), в том числе разработка программы развития гибкости. Студентам предлагалось выполнить самостоятельную учебно-исследовательскую работу по развитию гибкости, сформулировав общую задачу, определив способ измерения, критерий оценки и количественные требования. При этом планируемый развивающий эффект должен достигаться путем подбора специальных развивающих упражнений, отвечающих особенностям разучиваемого или нормативного физического упражнения. Требования к способам измерения – связь с педагогической целью и корреляция с результатом нормативного упражнения [1, 4].

Для оценивания проектов предлагался ряд критериев:

Критерии оценки:

2 балла – ошибки формулировке общей и частных задач, правильно подобраны средства и методы, указаны способы оценивания и критерии оценки;

3 балла – правильно сформулированы общие и частные задачи, правильно подобраны средства и методы;

4 балла – правильно сформулированы общие и частные задачи, правильно подобраны средства и методы, указаны способы оценивания и критерии оценки;

5 баллов – правильно сформулированы общие и частные задачи, правильно подобраны средства и методы, указаны способы оценивания и критерии оценки, решена задача контроля.

Предлагается ввести в учебные занятия проект по определению осанки у школьников, на основе которой, составить программу по развитию гибкости, так как данная проблема является весьма актуальной.

Алгоритм выполнения группового проекта:

1. Подготовка к проекту.

Распределение студентов на подгруппы. Для каждой подгруппы предлагается свой тип осанки: плоская, круглая, кругло-вогнутая, сколиотическая и нормальная.

2. Выполнение проекта.

Подбор материала по осанке человека и способам развития гибкости, а также растяжке. Формулировка частных задач развития гибкости. Студенты должны подобрать двигательные тесты, составить программу корректирующих упражнений для своего типа осанки. Для оценки исходного состояния осанки рекомендуется использовать карту рейтинга осанки (Хоули и Френкс, 2000).

3. Презентация проекта.

После презентации проекта подгруппе задаются вопросы, а далее подводятся итоги проекта.

4. Подведение итогов проектной работы, выставление оценок.

Предлагаются следующие критерии оценки проекта:

1. Правильность формулировки частных задач программы.
2. Правильность подбора упражнений в соответствии с типом осанки.
3. Полнота и точность составления программы растяжки.

4. Уровень подачи материала (иллюстративные материалы, уверенность в подаче материала, качество ответов на вопросы).

5. Степень личного вклада студента в групповой проект  
На основании этих данных выставляется оценка в баллах.

Особенностью разработанного алгоритма проектной деятельности является его содержание, адаптация к специфике дисциплины и направления подготовки студентов, а также комплексная оценка результатов творческой вклада каждого студента в проект.

Весь процесс обучения имеет образовательную направленность на формирование компетенций у студентов в разработке самостоятельных проектов в сфере физической культуры и спорта. Важной задачей обучения является приобретение знаний, умений и навыков, а также приобретение опыта. Результаты внедрения алгоритма будут представлены в дальнейших работах.

*Выводы:*

1. Организация учебного процесса, с ориентацией на групповую проектную деятельность студентов будет способствовать формированию учебно-познавательных компетенций.

2. Предложенные критерии оценки позволят оценить итоговый результат проектной деятельности каждого студента и группы в целом.

#### **Список использованных источников**

1. Двейрина, О. А. Теория и методика физической культуры: программирование и планирование развития физических способностей : учеб. пособие / О. А. Двейрина. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. у-та, 2015. – 89 с.

2. Технология проектной деятельности студентов на специализации «Аэробика» / Анна Юрьевна Липовка, Елена Георгиевна Зуйкова, Татьяна Валерьевна Бушма, Владимир Петрович Липовка, Наталья Игоревна Перевозникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 209–214.

3. Применение активных и интерактивных методов обучения при изучении теоретической дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе / М. Г. Непочатых, И. Д. Посошков, В. А. Богданова, А. Ю. Липовка // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5 (971). – С. 34–37.

4. Никольская, С. В. Технология планирования учебного материала по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях : учебно-методическое пособие / С. В. Никольская, О. Н. Титорова. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 94 с.

5. The usage of modular-rating technology in the educational process of physical culture / E. G. Zuykova, T. V. Bushma, A. Yu. Lipovka, A. V. Cherkasova // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS / Future Academy. – 2018. – P. 127–133. – <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.14>.

6. System-Modular technologies in the educational process of physical culture / E. G. Zuykova, T. V. Bushma, A. Yu Lipovka, L. M. Volkova // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS / Future Academy. – 2018. – P. 153–159. – <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.17>.

УДК 378.17

## МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ ФАКТОРОВ ВЛИЯНИЯ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Михайлова Дарья Александровна, канд. пед. наук, доц. каф. права и гражданской безопасности НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В статье рассматривается авторский подход к выявлению референсных вопросов для определения факторов, характеризующих здоровье человека, для выявления взаимосвязей между уровнями компонентов его здоровья и стилем поведения, для конкретизации критериев оценивания социального и духовного, душевного и физического здоровья человека, а также для установления взаимосвязей между ролью практики выполнения физических упражнений и склонностью к безопасному поведению в различных ситуациях и обстоятельствах. Результаты исследования получены с применением таких методов исследования, как сравнительный метод, лонгитюдинальный метод, генетический метод, теоретическое моделирование.

*Ключевые слова:* анкета, здоровье, критерии оценивания, студенты, вузы физической культуры, методики диагностики.

Авторская анкета предназначена для студентов вузов физической культуры, составлена из 60 вопросов и структурирована на семь блоков (рисунок 1). Первый блок «Вы и Ваши планы на будущее» представлен пятью вопросами. Второй блок «Вы и успешность Вашей учебной деятельности» включает девять вопросов. Третий блок «Вы и Ваша безопасность» является ключевым, следовательно, наиболее обширным и содержит двадцать пять вопросов. Четвёртый блок «Вы и физическая культура» охватывает четыре вопроса. Пятый блок «Вы и спорт» касается трёх вопросов. Шестой блок «Вы и Ваш досуг» имеет четыре вопроса. К последнему, седьмому, блоку «Вы и Ваше социальное положение» относятся десять вопросов.

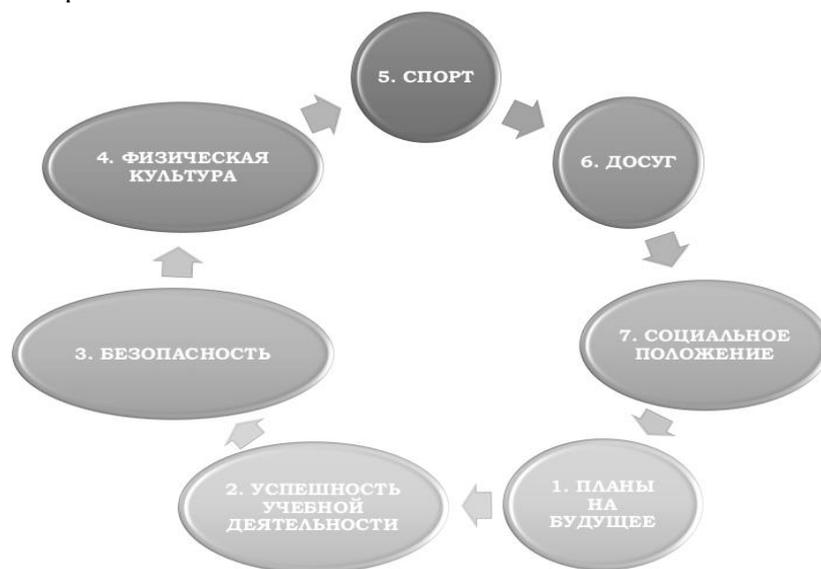


Рисунок 1 – Состав блоков авторской анкеты «Концепции, системы и технологии формирования здоровья средствами физической культуры в теории и практике безопасности жизнедеятельности»

Тематика вопросов первого блока «Вы и Ваши планы на будущее» (рисунок 2) характеризует адекватность восприятия жизнедеятельности и психологическую зрелость студентов вузов физической культуры.

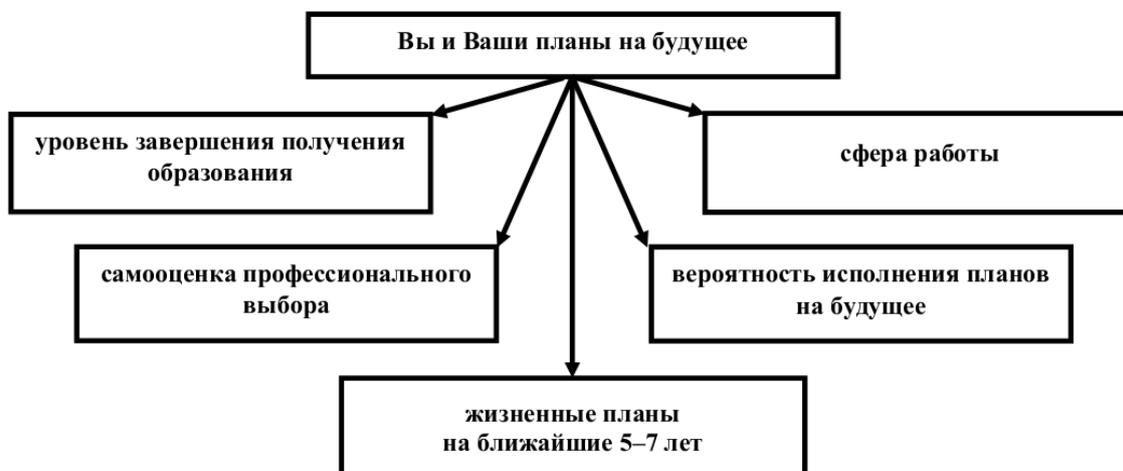


Рисунок 2 – Состав тематики вопросов в первом блоке «Вы и Ваши планы на будущее»

Тематика вопросов второго блока «Вы и успешность Вашей учебной деятельности» (рисунок 3) позволяет определить наличие взаимосвязей между традиционными показателями учебной деятельности студентов вузов физической культуры и их активностью в самостоятельной работе и / или во внеучебных мероприятиях.

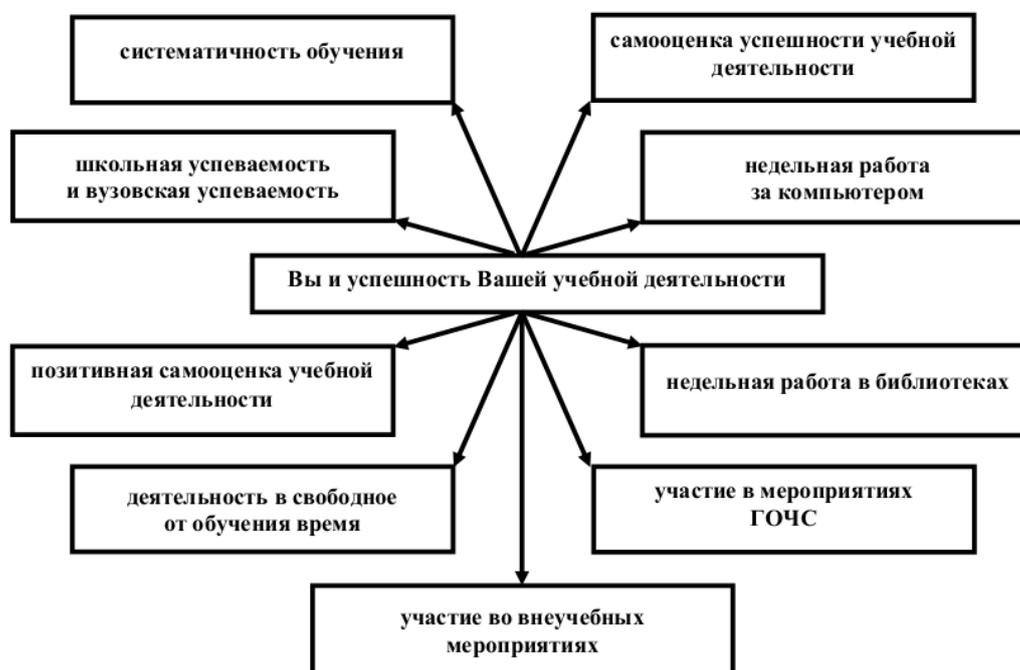


Рисунок 3 – Состав тематики вопросов во втором блоке «Вы и успешность Вашей учебной деятельности»

Тематика вопросов третьего блока «Вы и Ваша безопасность» (рисунок 4) касается основных компонентов методологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, в том числе акцент сделан на выявление роли ведения здорового образа жизни и на определение степени влияния практики физических упражнений в формировании личности безопасного типа поведения у студентов вузов физической культуры.

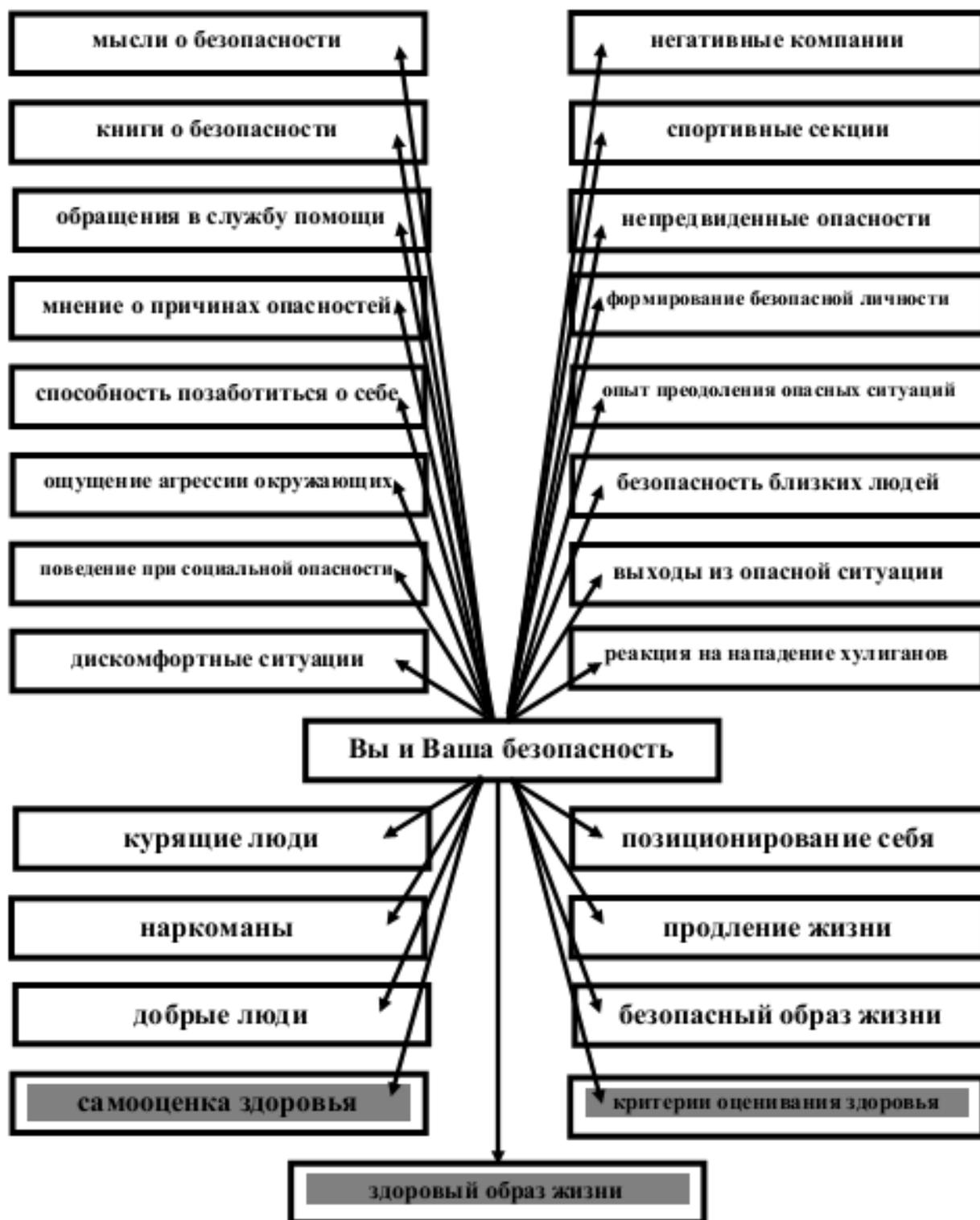


Рисунок 4 – Состав тематики вопросов в третьем блоке «Вы и Ваша безопасность»

Тематика вопросов четвёртого блока «Вы и физическая культура» (рисунок 5) даёт возможность определить включённость студентов вузов физической культуры в сферу их будущей профессиональной деятельности, их профессиональные ценности и антиценности.

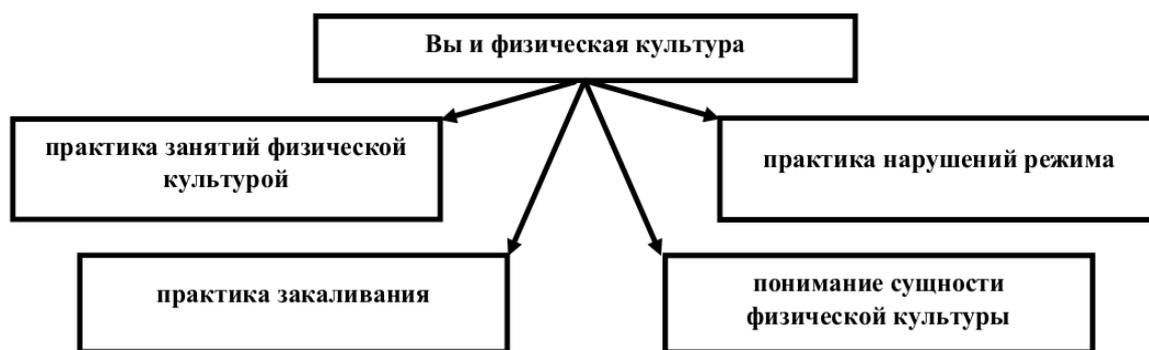


Рисунок 5 – Состав тематики вопросов в четвёртом блоке «Вы и физическая культура»

Тематика вопросов пятого блока «Вы и спорт» (рисунок 6) предоставляет возможность раскрыть включённость студентов вузов физической культуры в сферу спорта, понимание спортивных ценностей и антиценностей, спортивных интересов, понимания Fair play – кодекса честной игры.

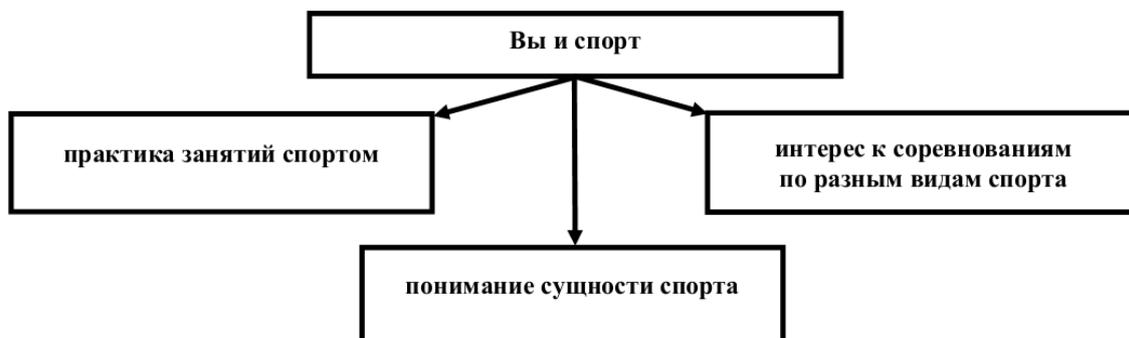


Рисунок 6 – Состав тематики вопросов в пятом блоке «Вы и спорт»

Тематика вопросов шестого блока «Вы и Ваш досуг» (рисунок 7) проявляет способность студентов вузов физической культуры отдыхать правильно, уместно сочетать различные виды нагрузки и отдыха.

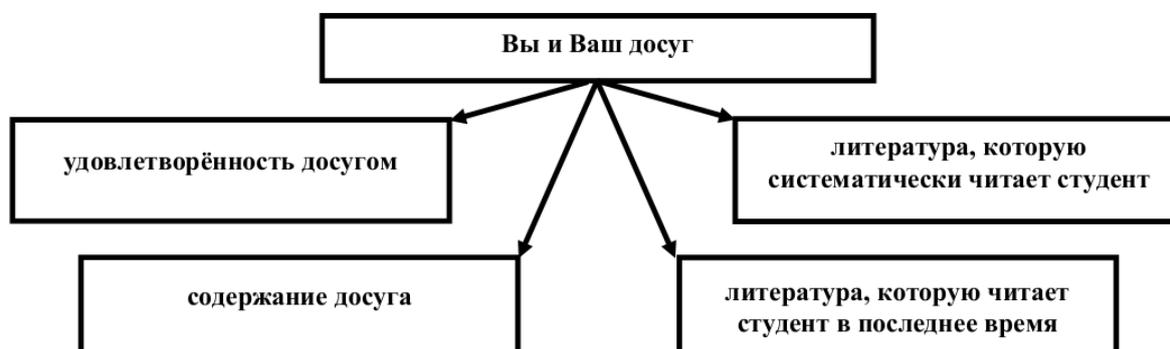


Рисунок 7 – Состав тематики вопросов в шестом блоке «Вы и Ваш досуг»

Тематика вопросов седьмого блока «Вы и Ваше социальное положение» (рисунок 8) соотносится с социальным статусом студентов вузов физической культуры, который характеризуется, как социальным статусом их родителей, так и их личными достижениями.

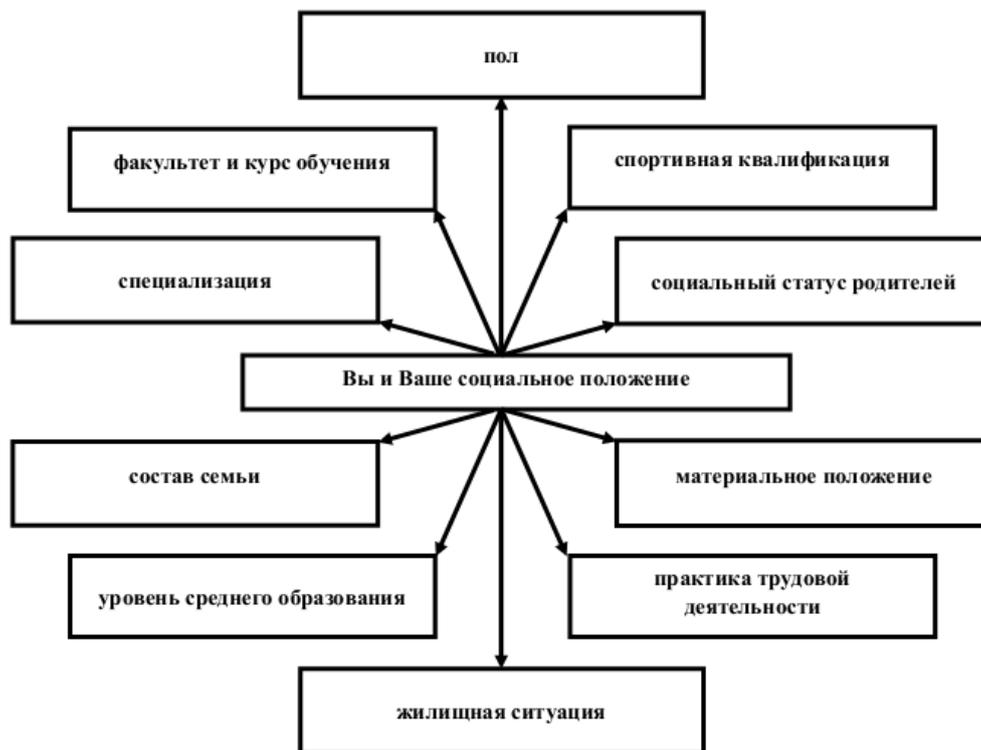


Рисунок 8 – Состав тематики вопросов в седьмом блоке «Вы и Ваше социальное положение»

В заключение, можно отметить, что рассмотренная авторская методика – анкета «Концепции, системы и технологии формирования здоровья средствами физической культуры в теории и практике безопасности жизнедеятельности» позволяет, как охарактеризовать эмпирические данные рассматриваемых выборок, так и установить взаимосвязи между вышеуказанными показателями, а также их блоками, с применением таких методов математико-статистического анализа, например, как анализ таблиц сопряженности и факторный анализ.

УДК 796.332

## СИСТЕМНО-ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПЛЯЖНОГО ФУТБОЛА

*Рооп Артур Алексеевич, ст. преп. каф. теории и методики футбола НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Нифонтов Максим Юрьевич, канд. психол. наук, доц., зав. каф. теории и методики футбола НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Медведева Елена Николаевна, д-р пед. наук, проф. каф. теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Системно-исторический анализ и учет тенденций развития пляжного футбола как вида спорта является необходимым условием объективной оценки его перспектив быть включенным в программу Игр Олимпиады. В статье рассматриваются основные периоды развития и становления пляжного футбола. В ходе исследования были

изучены достижения сильнейших команд-представителей различных стран и континентов, а также конкретизированы периоды и их особенности. Определив тенденции развития и сопоставив их с существующими в олимпийских видах спорта, было сделано заключение о перспективе включения пляжного футбола в программу Игр Олимпиады.

*Ключевые слова:* пляжный футбол, тенденции развития, периоды становления, география участников соревнований, результативность, Олимпийские Игры.

Согласно Олимпийской хартии, в программу Игр Олимпиады могут быть включены только виды спорта, развивающиеся не менее чем в 75 странах и на четырех континентах для мужчин, и не менее чем в 40 странах и на трех континентах для женщин. Наиболее полную и объективную информацию о периодах и тенденциях развития вида спорта можно получить, изучив самые престижные соревнования. В пляжном футболе, таким соревнованием является чемпионат мира. В связи с этим целью нашего исследования стало определение соотношения сил на международной арене и конкретизация тенденций развития пляжного футбола как вида спорта.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Анализ участников чемпионатов мира по пляжному футболу с 1995 по 2004 год позволил установить, что в 10-ти состоявшихся турнирах участие приняли команды из 24-х стран. Этот период можно считать этапом начального становления пляжного футбола как вида спорта. Его характерными особенностями являлись нестабильность и вариативность числа участников соревнований и наличие тенденции к доминированию команды Бразилии, завоевавшей 9 чемпионских титулов из 10-ти (только один раз победить удалось команде Португалии).

В 2005 году ФИФА включает пляжный футбол в свою структуру, это позволило интегрировать данную игру во все 6 зон конфедераций. Это повлияло на расширение географии участников мировых чемпионатов: за период с 2005 по 2009 год в финальной стадии чемпионатов мира приняли участие 14-ть новых команд. Однако тенденция доминирования команды Бразилии сохранилась, о чем свидетельствуют 4 победы на 5 чемпионатах.

Следующий этап развития был обусловлен необходимостью дать конфедерациям возможность организовать собственные местные соревнования и межконтинентальные турниры. Поэтому было принято решение проводить чемпионаты мира по пляжному футболу один раз в два года. В этот период турниры принимали различные континенты и страны, тем самым продолжая расширять географию пляжного футбола, чемпионат мира по пляжному футболу приняли итальянская Равенна (2011), остров Таити (2013), португальский Эшпинью (2015), Багамские Острова (2017) и парагвайский Асунсьен (2019). Команды из 8 новых стран смогли принять участие в финальной стадии соревнований (таблица 1).

В ходе анализа результатов соревновательной деятельности с 2011 по 2019 год было установлено, что наиболее успешно в этот период выступили европейские команды, такие как: Россия, Португалия, Италия, Испания.

Таблица 1 – Соотношение числа участий, побед и призовых мест на чемпионатах мира по пляжному футболу (с 2011 по 2019 год)

Страны-участницы	Кол-во участий	Кол-во побед	Кол-во 2х мест	Кол-во 3х мест	Общее кол-во	Место
Россия	4	2	0	2	4	I
Португалия	4	2	0	1	3	II
Бразилия	5	1	1	1	3	III
Таити	5	0	2	0	2	4
Италия	4	0	1	0	1	5
Испания	2	0	1	0	1	6
Иран	4	0	0	1	1	7

В целом, эти команды 9 раз оказывались в числе победителей и призеров турнира. Среди сильнейших команд американский континент представляла только команда Бразилии, на счету которой 1 победа и 2 призовых места. Призерами турнира смогли стать сборные Таити и Ирана, представляющие Океанию и Азию. Это обстоятельство позволяет сделать заключение, что прошедшие на этих континентах чемпионаты мира стали причиной качественного скачка в развитии пляжного футбола в этом регионе. Представители Ирана и Таити в сумме 3 раза завоевывали медали чемпионата мира.

Важной тенденцией этого периода являлось повышение популярности женского пляжного футбола в Европе и проведение соревнований среди женских команд, таких как: Кубок Европейских Чемпионов и Кубок Европы. В первом розыгрыше Кубка Европейских Чемпионов приняли участие 12 клубов, в последующие годы наблюдалась тенденция роста числа участников соревнований, до 20 команд в 2018 и 2019 годах. Первый розыгрыш Кубка Европы состоялся в 2018 году, в нем приняли участие 6 сборных команд, а победу одержала женская сборная России. В следующем году российские спортсменки смогли защитить свой титул.

На основании системного анализа литературных источников [1-4], а также совокупности изложенной выше информации было сделано заключение, что мировой пляжный футбол развивался неравномерно. В первых двух периодах наблюдалась тенденция к ускоренному развитию пляжного футбола в странах, имеющих природные и социальные предпосылки, таких как Бразилия. Вхождение в структуру ФИФА в 2005 году и практика проведения чемпионатов мира в других странах оказали позитивное влияние на развитие пляжного футбола во всем мире. Вследствие чего во втором периоде наблюдалась тенденция преобладания в числе призеров команд из Европы, имеющих исторически сложившуюся систему подготовки высококвалифицированных футболистов. По итогам второго периода представители Европы оказывались среди сильнейших 8 раз и почти сравнялись по этому показателю с представителями Америки, на счету которых 9 призовых мест.

На заключительном этапе сохранилась тенденция к укреплению лидирующих позиций команд из европейских стран, они смогли обойти представителей Америки как количеству побед в турнире, так и по количеству медалей. Ретроспективный анализ свидетельствует (таблица 2), что в числе команд-победителей и призеров больше всего стало представителей Европы (7 команд).

Однако среди победителей и призеров наибольшее количество участия у команд-представителей американского континента ( $\Sigma$ -77), но это преимущество над европейскими командами незначительно ( $\Sigma$ -76). Установлено, что сильнейшие футбольные команды Азии и Океании участвовали в финальной стадии турнира более чем в 5 раз реже, чем представители вышеперечисленных континентов. Итогом развития пляжного футбола в анализируемом периоде стало то, что количество наград, завоеванных командами европейского и американских континентов, уравнилось, а команды Азии и Океании достигли пьедестала.

Таблица 2 – Достижения команд континентов и стран на чемпионатах мира по пляжному футболу (с 1995 по 2019 год)

Континент/страна	Кол-во участий	Кол-во побед	Кол-во 2х мест	Кол-во 3х мест	Кол-во призовых мест	Ранг
Америка: в том числе	77	14	6	7	27	I
Бразилия	20	14	1	2	17	1
Уругвай	16	0	2	3	5	6
США	14	0	1	1	2	9
Перу	5	0	1	0	1	10
Мексика	6	0	1	0	1	11-12
Аргентина	16	0	0	1	1	13

Продолжение таблицы 2

Европа: в том числе	76	6	11	11	27	II
Португалия	17	3	3	5	11	2
Россия	8	2	0	2	4	3
Франция	12	1	2	1	4	4
Испания	14	0	3	1	4	5
Италия	18	0	2	1	3	7
Швейцария	6	0	1	0	1	11-12
Англия	1	0	0	1	1	15
Океания/Азия: в том числе	12	0	2	1	3	III
Таити	5	0	2	0	2	8
Иран	7	0	0	1	1	14

По показателю результативности в достижении наивысшей ступени пьедестала лидировала Южная Америка, на счету которой 14-ть завоеванных титулов (у Европы их только 6-ть). При этом, необходимо учитывать, что большинство из них было добыто в тот период, когда турниры проводились ежегодно и на территории данного континента. Представители Азии и Океании в анализируемом 25-летнем периоде только три раза занимали призовые места, но они относились к последнему десятилетию, что указывало на укрепление позиций в числе команд-претендентов.

*Выводы.* На основании проведенного системно-исторического анализа было установлено, что для пляжного футбола, как вида спорта, претендующего на включение в программу Игр Олимпиады, характерны такие же общие тенденции, как и для развития всех олимпийских видов спорта:

- расширение географии команд-участников чемпионатов мира;
- расширение географии победителей и призеров чемпионатов мира;
- рост конкуренции среди участников чемпионата мира, представляющих разные континенты;
- совершенствование спортивной инфраструктуры, обеспечивающей возможность проведение чемпионатов мира и крупных международных турниров по пляжному футболу в различных регионах мира;
- качественное развитие пляжного футбола на основе поиска более эффективных средств и методов спортивной подготовки и тактики ведения игры;
- повышение популярности женского пляжного футбола в различных странах мира.

#### Список использованных источников

1. Апойко, Р. Н. Системно-исторический анализ и тенденции развития вольной борьбы в программах Олимпийских игр / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 160–166.
2. Винер, И. А. Система определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне / И. А. Винер, Р. Н. Терехина // Ученые записки Университета им П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 15–18.
3. Мухамедзянов, Р. Р. Техничко-тактические действия вратарей в пляжном футболе при организации начала атак / Р. Р. Мухамедзянов, А. С. Петрикевич // Ученые записки Университета им П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 308–312.
4. Рооп, А. А. Специфика двигательной деятельности игроков в современном пляжном футболе / А. А. Рооп, М. Ю. Нифонтов, В. В. Иванов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8 (162). – С. 169–173.

УДК 796.077.5

## ПРАКТИКА В УСЛОВИЯХ ПЕРЕХОДА ПРОФИЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

*Титорова Ольга Никитична, канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация:* переход на дистанционные образовательные технологии профильных организаций, в которых проходит практика будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, требует адаптации способов выполнения заданий, предусмотренных программой практики. В статье рассматриваются варианты заданий при проведении педагогической практики.

*Ключевые слова:* дистанционные образовательные технологии, практика в профильных организациях, адаптация индивидуальных заданий.

Современная жизнь предлагает новые обстоятельства, которые меняют уже устоявшиеся формы образовательной деятельности. В условиях закрытия образовательных организаций в период пандемии педагогам пришлось внедрять дистанционные образовательные технологии [2]. В 2020 году были внесены изменения в Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации», дающие определение сущности дистанционного образования: под ним понимается учебный процесс, проходящий при использовании специальных дистанционных образовательных программ и технических средств. Отличительная черта такого обучения – опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога. То есть, дистанционное обучение в школе не осуществляется учебный процесс преимущественно происходит в домашних условиях на компьютере через телекоммуникационную сеть (Интернет) [1].

Особенно отрицательно подобная ситуация отразилась на преподавании предмета «Физическая культура», когда основным в учебной деятельности является двигательная активность, требующая глубоких знаний в методике ее осуществления, а учебники, как в других учебных предметах, не дают возможности полноценно выполнять задания каждого урока при удаленном руководстве педагогом или самостоятельно.

Использование дистанционных технологий при проведении занятий по физической культуре имеет ряд негативных особенностей.

1. Занятия проходят в не приспособленных помещениях.
2. Нет специального оборудования и инвентаря.
3. Педагог не контролирует соблюдение правил техники безопасности.
4. Повышенная опасность получения травм при выполнении упражнений.
5. Нет непосредственного взаимодействия с обучающимися.
6. Отсутствие оперативного контроля за качеством выполнения техники упражнений и реакции организма детей на нагрузку.
7. Приоритет теоретического обучения над практическим.

Кроме этого, нет единого подхода к организации и методике проведения занятий в дистанционном формате, каждый педагог самостоятельно выбирает способы трансляции содержания занятий и контроля их результатов, что, конечно, снижает образовательную ценность освоения предмета «Физическая культура».

Подготовка будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта тоже претерпела изменения в связи со сложившейся социальной ситуацией, однако, современный специалист обязан владеть образовательными технологиями и применять их в образовательной практике [3]. Больше всего затруднений возникло при организации

проведения практики в профильных организациях, которые перешли на дистанционное обучение. Студентам-практикантам пришлось оперативно осваивать новые способы ведения педагогической деятельности с применением информационно-коммуникационных технологий. Это дало им уникальную возможность расширить свои профессиональные компетенции и освоить опыт работы в нестандартных условиях.

При проведении педагогической практики в общеобразовательных учреждениях студентам было предложены индивидуальные задания, которые позволили, с одной стороны, выполнить программу практики, с другой – реализовать учебный процесс в соответствии с требованиями сложившейся педагогической ситуации [4].

За период практики должно быть разработано 5 вариантов уроков физической культуры с использованием дистанционных образовательных технологий. Задания выполняются по плану, разрабатываемому на первой неделе практики с учетом интересов профильной организации и содержания программного материала для прикрепленного класса.

План включает перечень тем уроков и форму реализации дистанционного обучения для каждого урока. Формы должны быть разными:

- В форме теоретического занятия с использованием визуального ряда.
- Видео, снятое практикантом.
- Интерактивный урок с использованием викторин, конкурсов, рисования, решения ребусов и кроссвордов, загадок и т.п.

Темы для проведения уроков с использованием дистанционных образовательных технологий.

1. Обучение технике упражнения из программного материала прикрепленного класса (группы).
2. Обучение организации и проведению подвижной (спортивной) игры.
3. Правила соревнований и судейства по виду спорта (в соответствии с содержанием текущих занятий).
4. Обучение организации и проведению утренней зарядки.
5. Обучение организации и проведению самостоятельных занятий по развитию физических способностей.
6. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях избранным видом спорта.
7. Обучение понятиям и терминологии в избранном виде спорта, особенностям экипировки, использования спортивного инвентаря и оборудования.
8. Формирование знаний о влиянии избранного вида спорта на организм занимающегося.
9. Формирование знаний о технике безопасности на уроках физической культуры с учетом специфики избранного вида спорта.
10. Формирование знаний о личной гигиене и закаливании организма средствами физической культуры.

В отчет может включаться: план урока, тезисы сообщения, описание интерактивных заданий, слайды презентации, ссылки на видео.

Заключение: несмотря на сложившуюся ситуацию, когда привычные формы взаимодействия с обучающимися и организации учебного процесса не доступны, студенты-практиканты освоили предусмотренные программой практики компетенции и получили неоценимый опыт овладения современных технологий в образовании, что дает им преимущество в их дальнейшей профессиональной деятельности.

#### **Список использованных источников**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020). – URL: [https://legalacts.ru/doc/273\\_FZ-ob-obrazovanii/](https://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/) (дата обращения: 15.02.2021).

2. Илясова, А. Ю. Методические аспекты оценки качества обучения бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура с использованием дистанционных образовательных технологий / А. Ю. Илясова, Т. В. Хованская // Физическое воспитание и тренировка. – 2018. – № 3. – С. 127–134.

3. Панфилова, А. П. Инновационные педагогические технологии. Активное обучение : учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / А. П. Панфилова. – 3-е изд., испр. – Москва : Академия, 2012. – 191 с.

4. Соловьева, А. М. Дистанционные образовательные технологии в организации педагогической практики студентов // Преподаватель XXI в. – 2018. – № 2. – С. 44–49.

**УДК 796.011**

### **ПРОБЛЕМАТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ: В ЛОГИКЕ ПОТРЕБНОСТИ И НЕОБХОДИМОСТИ**

*Федоров Владимир Геннадьевич, д-р пед. наук, проф.,  
проф. каф. теории и методики фехтования НГУ  
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В данной статье рассматривается проблематика вовлечения детей и взрослых людей в регулярные занятия физической культурой и спортом. Дискутируется вопрос о первостепенности акцентированного воздействия на более старшие возрастные группы, где более низкий процент людей, активно занимающихся физической культурой, или на взаимосвязанные сферы общеобразовательной школы с высшим не только физкультурным, но и предметным педагогическим образованием. Вскрыты проблемы в системе общего и специального физкультурного образования. Предложены варианты развития сферы физической культуры с целевой направленностью на реализацию интегрированного подхода в подготовке детей и взрослых людей.

*Ключевые слова:* физическая культура и спорт, учитель физической культуры, общеобразовательная школа, высшее физкультурное и педагогическое образование, диалектика взаимосвязи, активная позиция, вовлечение в систематические занятия.

В современных предельно напряженных социально-экономических условиях жизнеобеспечения граждан России государство предпринимает активные меры для укрепления здоровья нации. Это связано не только с непосредственно предусматриваемым совершенствованием системы здравоохранения, но и с предупредительными мерами, в частности, реализацией в повседневной жизнедеятельности здорового образа жизни посредством целенаправленных занятий физической культурой и спортом.

Данная проблема на современном этапе актуализируется дистанционным обучением как в общеобразовательных школах, так и в вузах, а также профессиональной работой значительного количества российских граждан, включая учителей школ и преподавателей вузов. Данный подход предопределяет существенное снижение уровня двигательной активности - выраженной гиподинамией. В этих условиях относительно понятно, «что» делать, и остается лишь целенаправленно и творчески подойти к ключевому вопросу «как» это делать? В то же время экстремальная ситуация с дистанционным характером обучения и работы – явление временное, а перспективно важно активно содействовать развитию позитивного отношения детей и взрослых людей к физической культуре как к естественному

противоядию от бездумного многочасового пребывания в интернет-ресурсах, в том числе, сомнительного содержания.

*Состояние проблемы.* По официальным сведениям, в период с 2010 по 2019 год доля населения, систематически занимающегося спортом, увеличилась более чем в два раза и возросла с 19 до 43 процентов. Существенный интерес представляет общая структура возрастных групп занимающегося спортом населения, которая характеризуется выраженной неоднородностью. Так, в 2019 году в возрастной группе от 3 до 29 лет занималось 84 процента населения, в группе от 30 до 54 лет - 29 процентов, в группе от 55 до 79 лет - 12 процентов. В результате перспективный рост доли населения, систематически занимающегося спортом, будет в основном достигаться вовлечением в занятия спортом населения старше 30 лет. При этом ставится глобальная задача планомерного вовлечения граждан России в регулярные занятия физической культурой и спортом с 43 % в 2019 году до 70 % в 2030 году [1].

*Аналитические исследования.* По существу рассматриваемой проблемы, казалось бы, вполне очевидным, что более акцентированное внимание следует уделять более возрастным группам населения, где существенно снижается количество людей, целенаправленно занимающихся физической культурой и спортом. Только так ли однозначно подобное решение рассматриваемой проблемы? У данной категории людей сложились определенные устойчивые жизненные позиции, видоизменить которые будет достаточно сложно. При этом, как известно, указами-приказами, а тем более запретами, например, вредных привычек, сложно добиться желаемого результата. Тем не менее, изыскивать возможные варианты решения данной проблемы, безусловно, необходимо. Однако в данной работе они выходят за рамки предмета наших исследований, а именно, состояния физической культуры и спорта в образовательной среде.

В контексте проводимых исследований предметный интерес представляет возрастная группа с 3 до 29 лет, в которой, по имеющимся сведениям, физической культурой и спортом активно занимаются до 84 процента граждан России. Данная статистика внушает определенный оптимизм, однако следует проанализировать, в чем причина столь высокой планки занимающихся физической культурой и спортом людей.

Так, для исследуемого возрастного периода характерны обязательные занятия физической культурой и спортом:

- в дошкольных образовательных учреждениях;
- в общеобразовательной школе;
- в системе высшего образования, включая доминанту развития студенческого спорта;
- в системе самостоятельных целевых занятий физической культурой и спортом в

рамках профессионально ориентированной деятельности (завершающие данный период 5-7 лет после окончания вуза с учетом квалификационного уровня их подготовки: бакалавриат, магистратура, аспирантура).

В данном аспекте представляется возможным следующее предвидение ситуации: за 10 лет (2030 год), на которые ориентирована современная стратегия развития физической культуры и спорта, наши дошкольники станут школьниками причем постепенно приближаясь к старшим классам, действующие школьники станут студентами, а студенты повзрослеют и станут, в том числе, педагогами и родителями, а вчерашние выпускники вузов перейдут существенно в другую возрастную группу, в которой уже отмечается снижение двигательной активности.

Видимая часть данной проблемы означает, что акцентированное внимание к решению современных проблем, прежде всего, молодого поколения, будет способствовать вовлечению в активные занятия физической культурой более старшего поколения, минимум как в лице своих родителей, бабушек и дедушек. Возможна ли такая гармония? А почему нет, поскольку сейчас, осознавая позитивную роль занятий физической культурой и спортом,

значительное количество родителей, бабушек и дедушек приводят своих детей и внуков в специализированные учреждения для целенаправленных занятий одним из видов спорта.

В связи с многогранностью рассматриваемой проблемы следует акцентировать внимание на дальнейшем развитии сферы физической культуры, прежде всего, в общеобразовательной школе, а также в системе высшего физкультурного и предметного педагогического образования, поскольку они гармонично взаимосвязаны и создают предметные предпосылки к реалистичному образу жизни молодого поколения со своими как позитивными, так и негативными проявлениями в общепедагогической образовательной среде.

Это позволяет перманентно на каждом последующем квалификационном уровне образования формировать творческую гармонично развивающуюся личность, для которой характерна конкурентоспособность в сфере своей профессиональной деятельности и состоятельность в решении специально ориентированных профессиональных задач в сложных постоянно изменяющихся условиях повседневной жизнедеятельности. И от того, насколько гармонично перекликаются между собой содержание, процесс и результат обучения, зависит эффективность последующих профессиональных действий в рамках перманентного образования [2].

Проблематично решать поставленные задачи, если определенная доля населения достаточно скептически относится к физической культуре, в том числе, в системе образования. С одной стороны, это затрудняет процесс вовлечения граждан России в занятия физической культурой и спортом, а с другой – способствует выявлению проблемных положений, устранение которых со временем позволит активизировать деятельность детей и взрослых людей в сфере физической культуры и спорта. Представляется возможным рассмотреть некоторые из этих проблем.

*Проблема 1.* Данная проблема по своему скрытому проявлению близка к методологической проблеме. Хотелось бы начать с того, что многие поколения школьников на протяжении десятилетий, начиная с прошлого века, в своих дневниках учебный предмет «Физическая культура» обозначают сокращением «Физ-ра». Кроме ограниченного места для записи, не все задумываются над сутью этого сокращения, в котором взята первая часть из одного слова и заключительная часть из другого слова. Казалось бы, что здесь такого? Однако, это привело к тому, что появился термин «Физрук». Как относиться к этому термину: позитивно, нейтрально, негативно? Одно понятно, что этот термин используется как нечто нарицательное, далеко стоящее от понятия «Учитель физической культуры». В этом термине скрывается главное – понятие культуры, понятие гармоничного развития личности. И почему-то на телевизионных экранах появляется образ – негативный образ физрука, а не качественно организующего образовательный процесс в школе учителя физической культуры.

*Проблема 2.* С определенной долей уверенности можно констатировать, что многие из нас напрямую или косвенно сталкивались с такой ситуацией, когда родители, бабушки или дедушки с обидой заявляли: «Моя дочка или сыночек, внучка или внучок круглая отличница (отличник), только вот какая-то там «физ-ра?». Вряд ли с такими помыслами взрослых самих можно будет вовлечь в занятия физической культурой – и это не самое страшное. А вот то, что подобными действиями они предопределяют сомнительный настрой своих детей (внуков) на все последующие занятия физической культурой – это факт, и дети будут думать не о том, чтобы, прилагая усилия гармонично развиваться, а о том, чтобы каким-то образом решать вопрос о своем недостаточном уровне, в частности, физической подготовленности. Отсюда проявляется конфликтность интересов учителя физической культуры и учителей-предметников, включая сложную и разнообразную деятельность классных руководителей. Более того, кто не сталкивался с ситуацией, когда учитель заявлял: «Какие там соревнования – у нас контрольная работа!».

*Проблема 3.* Разный уровень исходной разносторонней физической подготовленности школьников и, естественно, различная заинтересованность в занятиях физической культурой. Условно всех школьников можно дифференцировать в три относительно разнородные группы, при этом подчеркиваем, что, в частности, на уроках физической культуры в общеобразовательной школе одновременно присутствуют представители из каждой группы:

первая – занимаются с большим желанием;

вторая – подвержены как позитивному, так и негативному влиянию;

третья – занимаются по принуждению на обязательных уроках физической культуры.

Это существенно усложняет проведение уроков, в то же время их эффективность определяется уровнем профессиональной подготовленности учителя физической культуры. При этом важно находить качественные меры воздействия на учеников, прежде всего имея в виду, что из них определенное количество поступят для обучения в педагогические вузы как в систему физкультурного образования, так и в другие педагогические направления по школьным учебным предметам. Во многом это связано с целенаправленной активизацией учебно-познавательной деятельности учащихся как в школах, так и в вузах [3].

*Проблема 4.* Подготовка учителей физической культуры для общеобразовательных школ в педагогических вузах осуществляется планомерно достаточно квалифицированными педагогами в сфере физической культуры. Хотелось бы акцентировать внимание на целесообразности усиления акцента на познавательно-развивающую сферу, повышении заинтересованности будущих учителей физической культуры к данной области своей перспективной профессионально ориентированной деятельности. К сожалению, не все выпускники по окончании вуза продолжают свою профессиональную деятельность по предназначению, а определяющим должен быть ориентир на повышение имиджа учителя физической культуры в общеобразовательной школе.

*Проблема 5.* Подготовка учителей в педагогических вузах для последующего обучения школьников по различным предметам в общеобразовательных школах, осуществляется, естественно, с характерным профильным содержанием. В то же время в процессе обучения в вузе с будущими педагогами проводятся занятия на кафедре физической культуры. Направленность занятий должна быть ориентирована не только на обеспечение высокого уровня физической подготовленности, но и на формирование методических умений проводить отдельные виды занятий в сфере физической культуры со школьниками, например, физкультминутки, динамической паузы и др. От преподавателей кафедры физической культуры во многом зависит, насколько будущие учителя будут ориентированы на позитивное отношение к физической культуре не только применительно к своей деятельности с учениками, но и своего личного отношения к занятиям физической культурой. От отношения к физической культуре учителей общеобразовательных школ зависит вовлечение в занятия не просто своих учеников, но и своих детей, которые в дальнейшем с желанием будут посещать уроки физической культуры. Более того, это будет способствовать снижению возможной конфликтности между ними и учителями физической культуры, что может накапливаться годами, начиная с недостаточно эффективного обучения в школе и продолжая его в педагогическом вузе.

*Заключение.* Представленные проблемы позволяют концентрировать внимание специалистов на том, что целенаправленное вовлечение детей и взрослых людей в активные занятия физической культурой и спортом следует рассматривать не изолированно в разных возрастных группах населения, а комплексно, рассматривая прежде всего проблемные аспекты в образовательной среде. Именно здесь в наибольшей степени должна формироваться ответственность за здоровый образ жизни у детей-школьников, учителей-родителей, специалистов в сфере физической культуры. При этом движение как естественная потребность человека в большей степени удовлетворяется в детском возрасте с характерной

доминантой на последующее осознание взрослыми людьми необходимости реализации активного образа жизни в системе профессионально ориентированной деятельности.

**Список использованных источников**

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> (дата обращения: 01.02.2021).
2. Федоров, В. Г. Целевые доминанты развития системы многоуровневого образования: содержание, процесс или результат // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 292–295.
3. Федоров, В. Г. Активизация учебно-познавательной деятельности курсантов в системе непрерывного обучения // Проблемы и перспективы развития непрерывного военно-физкультурного образования. – Санкт-Петербург, 1993. – С. 43–45.

**СЕКЦИЯ 2**  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**  
**РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ**

УДК 796.853.23

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО**  
**ВОЗРАСТА (9-10 ЛЕТ) ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ИХ АДАПТАЦИОННОГО**  
**ПОТЕНЦИАЛА**

*Авакян Андраник Грайрович., преп. каф. теории и методики борьбы, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В статье рассматривается возможность обеспечения здоровьесбережения и успешности адаптации к школьному обучению детей 9-10 лет, за счет применения в качестве физкультурно-спортивной активности внешкольных занятий дзюдо.

*Ключевые слова:* здоровьесбережение, дети, адаптационный потенциал, дзюдо, школьное обучение, внешкольные занятия, вегетативный гомеостаз, вариабельность сердечного ритма.

Значительной социальной проблемой современной России является наблюдающееся снижение числа здоровых детей. Как отмечает В.У. Агеевец [1] в нашей стране каждую минуту рождается около 10 младенцев и из них только 2-3 признаются здоровыми, остальные уже при рождении имеют ту или иную патологию. В Санкт-Петербурге количество детей школьного возраста с различными патологиями составляет около 90% и имеет тенденцию к увеличению [1].

Наибольший рост числа патологий выявлен по, так называемым «школьным» болезням, т.е. болезням которые непосредственно связаны с отрицательными факторами учебной деятельности. К ним относятся болезни опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения, болезни органов пищеварения. Не последнюю роль в возникновении подобных нарушений играет также общая интенсификация учебного процесса и превышающее всякие разумные пределы использование различных гаджетов [6].

Способность быстрого приспособления организма к меняющимся условиям жизнедеятельности (в том числе - социально-психологическим) называют адаптационным (приспособительным) потенциалом. Обычно выделяют состояние адекватной адаптации, напряжение механизмов адаптации, перенапряжение этих механизмов и, наконец, срыв адаптации [2]. Состояния, связанные с напряжением, перенапряжением и срывом адаптации являются причинами возникновений преморбидных и донологических состояний, развивающимися затем в различные патологии.

В свою очередь, успешная адаптация детей к условиям школьного обучения является сложным многоэтапным социально-психофизиологическим процессом, связанным с деятельностью компенсаторно-приспособительных систем организма и обеспечивающим не только успешность учебного процесса, но и сбережение здоровья и значительные возможности по дальнейшей социальной самореализации индивида.

Для решения проблемы здоровьесбережения школьников необходимо с одной стороны обеспечение высокого уровня их двигательной активности, непосредственно связанной с развитием их адаптационного потенциала, с другой - проведение комплексных исследований, позволяющих оценивать динамику функционального состояния различных систем организма детей (главным образом связанных с поддержанием гомеостаза и обеспечением процесса адаптации) в ходе этой активности.

*Цель исследования* – определить возможность и эффективность использования занятий дзюдо детей младшего школьного возраста (9-10 лет) для оптимизации их адаптационного потенциала.

*Теоретическая значимость* исследования заключается в научном обосновании влияния специальным образом организованных занятий дзюдо с детьми 9-10 лет на их адаптационный потенциал.

*Научная новизна* исследования заключается в том, что в нем впервые детально обобщены теоретические положения и экспериментальные данные, касающиеся различных методических подходов к повышению адаптационного потенциала, в том числе - с использованием занятий дзюдо и другими единоборствами.

*Практическая значимость* настоящего исследования заключается в возможности применения, разработанной в его рамках программы внешкольных занятий в широком круге учреждений дополнительного образования школьников, что будет способствовать решению обширного круга задач, связанных с физическим развитием, здоровьесбережением и социализацией занимающихся.

*Результаты исследования.* Оздоровительный и здоровьесберегающий эффект занятий дзюдо, как и другими единоборствами был изучен неоднократно. В некоторых работах [3, 4, 5] определенное внимание было уделено тому факту, что занятия единоборствами в сочетании с процессом обучения, способны обеспечить не только ускоренное развитие физиологических параметров организма занимающихся, но и успех адаптационного процесса, особенно при начале обучения, однако, в этих исследованиях подробно не рассматривался ни адаптационный процесс, ни его физиологическая составляющая.

Для контроля процессов, происходящих в организме при развитии адаптации, исчерпывающую информацию можно получить, осуществляя контроль за динамикой частоты пульса, а также – показателями вегетативного гомеостаза.

Центральным методом исследования, позволяющим получать информацию о степени совершенства адаптационных процессов является популярный в настоящее время метод математического анализа (изучения вариабельности) показателей сердечного ритма, позволяющий охарактеризовать изменения состояния здоровья обследуемых, в том числе – при отсутствии существенных сдвигов изучаемых обычно физиологических показателей.

Для этого нами были организован, как сам процесс внешкольных занятий дзюдо (начальный этап подготовки - оздоровительный этап), учитывающий возрастные особенности детей 9-10 лет и необходимость сочетания тренировочных нагрузок с учебными, так и мониторинг их психофизиологического состояния.

Важнейшим методологическим направлением настоящего исследования была адаптация средств и методов тренировки в дзюдо таким образом, чтобы решить задачу повышения адаптационного потенциала детей с учетом их возрастных особенностей, а также – создать педагогические и социально- психологические условия, способствующие поддержанию высокой мотивации к занятиям, и в целом - обеспечить интеграцию этих занятий в единый процесс воспитания и социализации подрастающего поколения.

Изучались как сдвиги, происходящие после единичного тренировочного занятия, так и динамика тех параметров физиологических, а также психоэмоциональных функций детей, которые определяют состояние гомеостаза и, связанный с уровнем этого процесса, адаптационный потенциал детей в период начала их школьного обучения.

Были выявлены положительные сдвиги параметров вариабельности сердечного ритма, у большинства обследованных детей.

Представляется целесообразным в дальнейшем провести углубленное исследование, касающееся различных аспектов динамики адаптационного потенциала детей младшего школьного возраста (9-10 лет) при занятиях дзюдо, а также апробации наиболее рациональной организации учебно-тренировочного процесса (во взаимосвязи с школьным обучением), обеспечивающей достижение необходимого эффекта.

*Заключение.* В условиях необходимости обеспечения здоровьесбережения и успешности адаптации к школьному обучению детей 9-10 лет, применение в качестве вида физкультурно-спортивной активности внешкольных занятий дзюдо, обладает значительным потенциалом для решения указанных задач, особенно в случае если научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса учитывает возрастные особенности детей, а мониторинг их состояния производится с помощью анализа вариабельности сердечного ритма, что позволяет отслеживать широкий круг параметров организма, в том числе – качество гомеостаза и, как результат, - динамику адаптационного потенциала школьников. В свою очередь положительная динамика адаптационного потенциала является важнейшим индикатором успешности процесса социализации младших школьников.

#### Список использованных источников

1. Агеев, В. У. Жить, чтобы уметь радоваться и наслаждаться жизнью / В. У. Агеев. – Санкт-Петербург : Олимп, 2019. – 24 с.
2. Баевский, Р. М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации // Вестник АМН СССР. – 1989. – № 8. – С. 73–78.
3. Дворкин, Л. С. Физическая подготовка школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 4. – С. 21.
4. Зеленев, Ю. Н. Спортизированное физическое воспитание учащихся профессиональных училищ: на примере боевого самбо : дис. ... канд. пед. наук / Зеленев Ю.Н. – Тюмень, 2007. – 159 с.
5. Чедов, К. В. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо : дис. ... канд. пед. наук / Чедов К.В. – Чайковский, 2006. – 168 с.
6. Энциклопедия для родителей / Союз педиатров России, Научный центр здоровья детей, Российская академия педиатрии ; под ред. Л.С. Намазовой-Барановой. – Москва : ПедиатрЪ, 2017. – 740 с.

УДК 797.14

### ДИНАМИКА ОБНОВЛЯЕМОСТИ ТРЕНЕРСКОГО СОСТАВА НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ПАРУСНОМУ ВИДУ СПОРТА

*Агафоненко Александра Владимировна, ассист. каф. теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта, НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Томашев Николай Михайлович, доц. каф. теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Симакин Владислав Александрович, студент кафедры теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта, НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В данной статье рассматривается взаимосвязь динамики обновляемости тренеров национальной сборной России по парусному спорту с достижениями яхтсменов национальной сборной России на чемпионатах Европы и Мира 2015-2020 гг.

*Ключевые слова:* парусный спорт, тренеры сборной России, национальная сборная, анализ выступления.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что, в нашем динамично развивающемся мире определение взаимообуславливающих факторов зачастую позволяет определить дальнейшее направление развития того или иного процесса. Так анализ выступления российских яхтсменов на международной арене, выявление степени обновляемости тренерского состава позволит проследить динамику количественных и качественных изменений, происходящих в настоящее время в сборной команде нашей страны.

Цель нашего исследования является определение взаимосвязи между победами яхтсменов сборной команды России по парусному спорту и процентом обновляемости тренерского состава национальной сборной России по парусному спорту.

Тренер играет важную роль в становлении юного спортсмена как будущего профессионала международного и олимпийского уровней. Поэтому очень важно, чтобы тренерский состав оставался постоянным на протяжении многих лет, а не менялся из года в год, данное суждение также применимо и к тренерскому составу национальной сборной нашей страны. У ведущих тренеров Российской Федерации должна быть выработана эффективная методика тренировок и четко отлаженная система подготовки к соревнованиям спортсменов парусной сборной, опирающаяся на многолетний опыт предыдущих выступлений яхтсменов мирового класса в области парусного спорта. Именно поэтому важно, чтобы тренерский состав основной парусной сборной России не сменялся ежегодно, а оставался неизменным на протяжении от одного до нескольких олимпийских циклов для плодотворной подготовки членов парусной сборной России к Олимпийским играм, а также для воспитания новых Олимпийских чемпионов по парусному виду спорта, которых у нас не так уж и много.

Проанализировав списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации за 2015 года [1], были получены следующие результаты: в 2015 году тренеры и специалисты, работающие с основным составом сборной России по парусному спорту, обновились на 60%.

Таблица 1 – Результаты выступления сборной команды Российской Федерации в 2015 году

Соревнование	ФИ спортсмена	Занятое место	Примечание
Чемпионат Европы в классе RS:X (Италия)	Елфутина С.	6	1 место в зачете до 21 года
	Оберемко М.	16	
	Загайнов А.	28	1 место в зачете до 21 года
Чемпионат Европы в классе «470» (Дания)	Созькин П. Грибанов Д.	3	
	Шереметьев М. Шереметьев М.	17	
	Кириллук А. Дмитриева А.	24	
Чемпионат Европы в классе «49-er» (Португалия)	Калиничев П. Карачев П.	32	
	Носов К. Гайдаенко А.	58	
	Чех я. Зотов И.	59	
Чемпионат Европы в классе «Накра 17» (испания)	Джимбаев С. Иванова Д.	24	
	Семенов М. Щетинкина А.	27	
Чемпионат мира в классе «470» (Израиль)	Созькин П. Грибанов Д.	3	

Продолжение таблицы 1

Чемпионат мира в классе RS:X (	Елфутина С.	10	1 место в зачете до 21 года
	Мосливец О.	17	
	Айвазян Е.	41	
	Аскеров А.	45	
	Мурашев А.	52	
	Полищук Д.	68	
Чемпионат мира в классе «Лазер-радиал»	Воробьева Е.	9	
	Зюзина Е.	24	
	Моргун Е.	31	

Таким образом в 2015 году яхтсмены сборной России завоевали 2-е золотые и 3-и бронзовые медали на чемпионатах Европы и Мира.

Анализ списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации за 2016 года [2] показал следующие результаты: в 2016-ом году тренеры и специалисты, работающие с основным составом сборной России по парусному спорту, обновились на 20%. В тоже время анализ выступления сборной команды Российской Федерации по парусному спорту за этот же период свидетельствует о том, что в 2016 году спортсмены национальной сборной России завоевали две золотых и одну бронзовую медали на чемпионатах Европы и мира (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты выступления сборной команды Российской Федерации в 2016 году

Соревнование	ФИ спортсмена	Занятое место	Примечание
Чемпионат мира в классе «49-er» (США)	Калиничев П. Карачев П.	57	
Чемпионат мира в классе «Накра 17» (США)	Джиембаев С. Иванова Д.	28	
Чемпионат мира в классе RS:X (Эйлат, Израиль)	Елфутина С.	5	1 место в зачете до 21 года
	Мосливец О.	10	
	Сехпасян М.	24	
	Оберемко М.	21	
	Айвазян Е.	40	
	Загайнов А.	53	
	Токарев М.	65	
	Мурашев А.	67	
Чемпионат Европы в классе «Лазер-радиал», «Лазер» (Испания)	Воробьева Е.	51	
	Шнитко С.	50	
	Моргун Е.	60	
	Фомичева А.	72	
	Ломатченко В.	83	
	Воробьева Т.	93	
	Крутских Д.	12	
	Комисаров С.	14	
	Николаев М.	33	
Третьяков Д.	101		
Открытый чемпионат Европы в классе RS:X (Финляндия)	Елфутина С.	3	1 место в зачете до 21 года
	Хворикова А.	41	
	Моисеева А.	43	
	Айвазян Е.	21	
	Аскеров А.	34	
Загайнов А.	37		

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

Изучение результатов выступления сборной команды России по парусному спорту в 2017 году, а также изменения состава тренеров, обеспечивающих подготовку спортсменов национальной сборной показало, что состав специалистов и тренеров обновился на 20% в то время как было завоевано 2-е золотые и 3-и серебряные медали на чемпионатах Европы и мира (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты выступления сборной команды Российской Федерации в 2017 году

Соревнование	ФИ спортсмена	Занятое место	Примечание
Чемпионат Европы в классе «470» (Монако)	Созыкин П. Грибанов Д.	6	
	Кириллюк А. Черняховская А.	20	
Чемпионат Европы в классе RS:X (Франция)	Елфутина С.	2	1 место в зачете до 21 года
	Сехпасян М.	40	
	Моисеева А.	43	
	Аскеров А.	29	
	Загайнов А.	39	
	Бурмистренко В.	49	
	Айвазян Е. Токарев М.	55 91	
Чемпионат Европы в классе «49-er» (Германия)	Носов К. Гайдаенко А.	36	
	Чех Я. Зотов И.	50	
	Макаров Д. Ельчанинов К.	82	
	Могильная А. Стоколесова Я.	62	
Чемпионат мира в классе «Накра 17» (Франция)	Джиембаев С. Иванова Д.	36	
	Шелудяков В. Сулима К.	39	
	Оберемко М. Стоколесова Я.	40	
Чемпионат мира в классе «Лазер» (Хорватия)	Комисаров С.	16	
	Николаев М.	71	
	Крутских Д.	122	
Чемпионат мира в классе RS:X (Япония)	Елфутина С.	9	1 место в зачете до 21 года
	Сехпасян М.	20	
	Айвазян Е.	35	
	Аскеров А.	49	
	Бурмистренко В.	63	
	Токарев М. Загайнов А.	64 74	
Чемпионат мира в классе «Лазер», «Лазер-радиал»	Комисаров С.	20	
	Николаев М.	40	
	Третьяков Д.	72	
	Зюзина Е.	37	
	Моргун Е.	43	

Проанализировав списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации 2018 года [2], были получены следующие результаты: в 2018 году тренеры и специалисты, работающие с основным составом сборной России по парусному спорту, обновились на 54,5%, спортсмены национальной сборной России завоевали одну серебряную медаль на чемпионатах Европы и мира (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты выступления сборной команды Российской Федерации в 2018 году

Соревнование	ФИ спортсмена	Занятое место	Примечание
Чемпионат Европы в классе «Лазер» (Франция)	Комисаров С.	4	
Чемпионат Европы в классе «470» (Болгария)	Созыкин П.	5	
	Грибанов Д.		
	Кирилюк А.	18	
	Черняховская А.		
Чемпионат мира в классе «Лазер», «Лазер-радиал» (Дания)	Комисаров С.	25	
	Николаев М.	50	
	Крутских Д.	69	
	Зюзина Е.	60	
	Кислухина М.	61	
	Моргун Е.	109	
Чемпионат мира в классе «49-er», «49FX» (Дания)	Чех Я.	29	
	Зотов И.		
	Носов К.	47	
	Гайдаенко А.		
	Новикова З.	54	
	Сабирова Д.		
	Могильная А.	57	
	Стоколесова Я.		
	Щеглова А.	60	
	Дмитриева Л.		
	Джиембаев С.	30	
Чемпионат мира в классе «Накра 17» (Дания)	Иванова Д.		
	Семенов М.	41	
	Щетинкина А.		
	Судачков М.	55	
	Жукова О.		
Чемпионат мира в классе RS:X (Дания)	Елфутина С.	17	
	Сехпасян М.	42	
	Айвазян Е.	51	
	Аскеров А.	59	
	Бурмистренко В.	67	
	Токарев М.	72	

На чемпионате Европы в классе «RS:X» в г. Сопот (Польша) российской яхтсменке Стефании Елфутиной удалось завоевать 2-ое место [2]. На данном чемпионате российские спортсмены в общей сложности смогли завоевать одну серебряную медаль.

Анализ списка кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации на 2019 года [2], показал, что в 2019 году тренеры и специалисты, работающие с основным составом сборной России по парусному спорту, обновились на 75%, результаты выступления спортсменов сборной отражены в таблице 5.

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

Таблица 5 – Результаты выступления сборной команды Российской Федерации в 2019 году

Соревнование	ФИ спортсмена	Занятое место	Примечание
Чемпионат Европы в классе RS:X (Испания)	Аскеров А.	42	
	Бурмистренко В.	46	
	Айвазян Е.	50	
	Елфутина С.	8	
	Хворикова А.	36	
	Леменкова М.	44	
Чемпионат Европы в классе «470» (Италия)	Созыкин П. Грибанов Д.	20	
	Кирилук А. Черняховская А.	25	
	Комисаров С.	8	
Чемпионат Европы в классе «Лазер», «Лазер-радиал» (Португалия)	Николаев М.	44	
	Крутских Д.	65	
	Зюзина Е.	38	
	Ломатченко В.	52	
	Моргун Е.	58	
	Береза Е.	63	
	Кислухина М.	64	
Чемпионат мира в классе «470» (Япония)	Созыкин П. Грибанов Д.	11	
	Кирилук А. Черняховская А.	29	

Таким образом в 2019 году за год до Олимпийских игр в Токио яхтсмены сборной России не завоевали ни одной медали на чемпионатах Европы и Мира.

Полученные данные свидетельствуют о том, что при минимальном изменении тренерского состава (20%), спортсмены сборной команды выступают более стабильно, завоевывая медали различного достоинства на чемпионатах мира и Европы, в то время как значительные изменения тренерского состава приводит к существенному снижению спортивного результата сборной. Исключение составляет 2015 год, когда изменение состава тренеров в сборной команде не привело к падению медальной результативности, т.к. накануне олимпиады в Рио-де-Жанейро спортсмены боролись за лицензии.

Таблица 6 – Анализ достижений российских яхтсменов с 2015 года по 2019 год на чемпионатах Европы и мира

Год	Количество медалей, завоеванных на чемпионатах Европы (кол-во)			Количество медалей, завоеванных на чемпионатах Мира			Обновление состава тренеров и специалистов, работающих со спортсменами сборной команды РФ по парусному спорту (%)
	золотая	серебряная	бронзовая	золотая	серебряная	бронзовая	
2015	1	-	2	1	-	1	60
2016	1	-	1	1	-	-	20
2017	2	2	-	-	1	-	20
2018	-	1	-	-	-	-	54,5
2019	-	-	-	-	-	-	75

Исходя из результатов анализа выступлений российских яхтсменов на чемпионатах Европы и мира с 2015 года по 2019 год, а также полученных данных обновляемости тренерского состава национальной сборной России, можно сделать вывод, что успехи яхтсменов на международной спортивной арене обратно пропорционально зависят от динамики обновляемости тренеров национальной сборной Российской Федерации. То есть, чем реже меняется состав тренеров основной сборной России, тем больше достижений и наград завоевывают наши спортсмены. В тоже время, вызывает опасение большой процент обновляемости специалистов и тренеров сборной команды накануне Олимпийских игр.

#### Список использованных источников

1. Международная федерация парусного спорта World Sailing. – URL: <http://www.sailing.org> (дата обращения: 15.01.2021).
2. Федерация парусного спорта России. – URL: <https://rusyf.ru> (дата обращения: 15.01.2021).

УДК 796.83

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВСТРЕЧНОЙ АТАКИ

*Аимбетова Наталья Викторовна, ст. преп. каф. теории и методики бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*  
*Капуков И.И., магистрант каф. теории и методики бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Тактическое мастерство, это один из ключевых компонентов для достижения максимального спортивного результата, а встречная атака – один из самых сложных и эффективных тактических элементов, роль и место, которого в структуре спортивного поединка еще не до конца исследованы, поэтому, данная тема, посвящённая совершенствованию компонентов встречных атак, представляется актуальной. Было выдвинуто предположение, что тактическую подготовленность боксеров, можно повысить с помощью совершенствования компонентов встречной атаки, в частности процесса восприятия первичных сигналов для принятия решения об ответных действиях. Полученные результаты свидетельствуют о том, что данная методика является наиболее эффективной в работе со спортсменами с подвижной нервной системой.

*Ключевые слова:* тактическая подготовка, индивидуальные особенности боксера, встречная атака, компоненты атаки.

Бокс-это вид спорта, в котором физическая подготовка не является решающим фактором для достижения успеха. Бесспорно, очень важно, чтобы боксер был сильным, быстрым, выносливым и ловким, обладал хорошим техническим арсеналом. Но все это остается не более чем грудой мышц и рефлексов до тех пор, пока не появится понимание того, как этим набором пользоваться [1]. Анализ научно-методической литературы, позволил изучить различные подходы к повышению эффективности тактической подготовленности квалифицированных боксеров. Выявлено, что ведется поиск эффективных вариантов тактического построения боксерского поединка; изучаются индивидуальные особенности боксеров, которые должны иметь отражение в технике, тактике и стратегии поединка, - в его неповторимом стиле; изучаются компоненты тактической подготовки [2, 3, 4, 5]. Однако,

данные являются весьма ограниченными и не позволяют получить полного представления о современной тактической подготовке боксеров.

В практике бокса требуется поиск новых подходов для повышения тактического мастерства боксеров.

*Цель исследования* – повысить тактическую подготовленность боксеров.

*Задачи исследования:*

1. Проанализировать подходы в тактической подготовке боксеров на основе научной и научно-методической литературы.
2. Разработать методику тактической подготовки боксеров на основе учета показателей, определяющих эффективность встречной атаки
3. Оценить эффективность разработанной методики тактической подготовки боксеров, и на основании полученных результатов сделать выводы и разработать практические рекомендации.

Для реализации цели и задач исследования нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, тестирование, видеосъемка, методы статистической обработки результатов.

*Научная новизна исследования* состоит в том, что рассмотрен информационный процесс, включающий анализ исходного предварительного сигнала (предшественника) и механизм принятия решения о начале встречной атаки. Проведена систематизация материалов по определению места встречной атаки в структуре поединка боксеров высокой квалификации, Уточнена классификация действий спортсмена в боксерском поединке. Разработана методика тактической подготовки, направленная на совершенствование информационно-когнитивных свойств высшей нервной деятельности спортсмена.

*Теоретическая значимость исследования* заключается в дополнении теории и методики бокса положениями, обобщениями и выводами, в которых, показаны пути совершенствования тактической подготовки высококвалифицированных боксеров.

*Практическая значимость.* Полученные результаты могут быть использованы в тренировочном процессе боксеров различных квалификаций.

Исследование проводилось на базе СК «Двина» г. Западная Двина, принимали участие 20 боксёров.

В предварительной части эксперимента были изучены:

1. Структура поединка.

Встречная атака является чрезвычайно сложно организованным комплексом разнородных (защитных и атакующих) действий, выполняемых одновременно и иницируемых внешним сигналом – началом атаки противника. Это выдвигает специфические требования к спортсменам для использования данного комплекса. В первую очередь это требования к нервно-психической организации, что предполагает тщательный предварительный отбор. Во-первых, спортсмены должны обладать высокой степенью автоматизации выполнения типовых двигательных динамических стереотипов ввиду чрезвычайной скоротечности эпизодов встречной атаки.

2. Соревновательная деятельность боксеров на предмет использования встречной атаки.

Всего было рассмотрено сто поединков боксеров разных весовых категорий на предмет использования встречной атаки, а также её эффективности.

Было выяснено, что встречная атака использовалась в 60 % из всех проанализированных поединков. В 10 % поединков из 60 встречная атака не привела к нокауту, поединки были закончены победой по очкам. В остальных 50 поединках с помощью встречной атаки была одержана победа нокаутом.

Также был проведен анализ поединков каждого из боксеров, выигравших поединки нокаутом, с помощью встречных атакующих действий, на предмет закономерности

повторных побед с помощью встречных атакующих действий на протяжении всех проведенных ими поединков.

В результате исследования было выяснено, что встречная атака эффективнее в соревновательном поединке, чем контратакующие действия, из этого были сделаны соответствующие выводы и разработана методика.

3. Характеристики атаки, контратаки и встречной атаки на модели поединка с учетом временных параметров двигательного действия.

4. Фазы встречной атаки.

Результаты предварительного исследования позволили разработать экспериментальную методику тактической подготовки боксеров на основе учета показателей, определяющих эффективность встречной атаки.

Рассматривая традиционную методику обучения (рисунок 1), мы можем увидеть, что вначале обучения, боксера обучают атакующим действиям, после разучивания и начального закрепления этих действий, переходят к разучиванию защитных действий. В последующем, когда произошло необходимое закрепление защитных действий, переходят к разучиванию и закреплению контратакующих действий. И только на последнем этапе совершенствования уже на достаточно высоком уровне мастерства переходят к обучению встречным атакам. Но на всех этих стадиях происходит закрепление навыка, как известно из физиологии после закрепления любого навыка очень сложно, а порой практически невозможно изменить сложившийся и уже автоматизированный навык. Причём при изучении контратакующих действий значительно увеличивается время ответных действий. Потому как ответные действия производятся после защитных действий, то есть защита и только потом ответ.

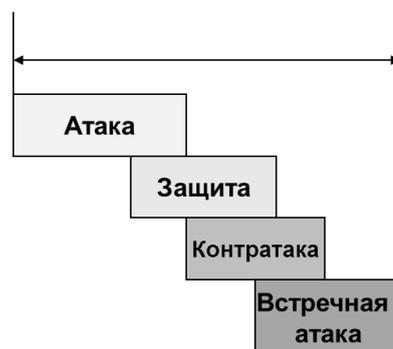


Рисунок 1 – Традиционная схема тактической подготовки боксеров

В данное время многие ведущие специалисты в области бокса предлагают включать в данный тренировочный процесс одновременное разучивание и закрепление, а в дальнейшем совершенствование одновременно контратакующих и встречных атакующих действий, но результат оставляет желать лучшего. Это происходит по причине автоматизации навыка, рассмотренного в данной работе.

Методически разучивая после атакующих действий защитные действия, спортсмен закрепляет и автоматизирует защитные действия, и в дальнейшем, когда появляется необходимость в разучивании закреплении и автоматизации контратакующего навыка как происходит в соответствии с требованиями методики, навык защитных действий уже многократно закреплён и начинает автоматизацию. Поэтому, если после защитных действий разучивается, согласно традиционной методики, контратакующие действия и одновременно с ними встречные атакующие действия, гораздо сильнее и быстрее разучивается и автоматизируется навык контратакующих действий, чем встречных атакующих действий. Связано это напрямую с автоматизацией защитных действий, так как контратакующие действия в отличие от встречных атакующих действий производятся после собственных

атакующих действий. И таким образом, в дальнейшем встречные атакующие действия отходят на второй план, и как показал анализ поединков, освещенный в данной работе, проявляется стихийно. И не приводит к должной систематизации во время соревновательной деятельности.

Предложенная методика (рисунок 2) состоит из почти такого же методического алгоритма действий при разучивании, закреплении и совершенствовании. Вначале разучивания боксёра обучают атакующим комбинациям и одиночным ударам. После закрепления обучают защитным действиям, и уже после закрепления защитных действий начинают обучение встречным атакам. Происходит замена разучиваемых контратакующих действий на разучивание встречных атакующих действий, выполняемых одновременно с защитными действиями.

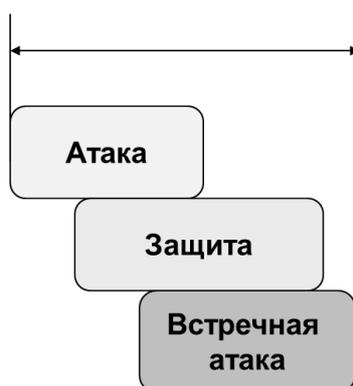


Рисунок 2 – Экспериментальная схема тактической подготовки боксеров

При таком методическом алгоритме значительно, улучшаются сенсомоторные реакции, а также антиципирующие способности. В случае непредвиденных действий противника не исчезает и контратакующая составляющая. В рамках предложенной методики разработан комплекс, состоящий из группы упражнений. В этот комплекс входят упражнения, направленные на совершенствование антиципирующих способностей.

Для реализации данной методики разработаны 25 упражнений для совершенствования антиципирующих способностей

В результате тренировок по разработанной методике (рисунок 3) в экспериментальной группе, результаты значительно улучшились. Коэффициент эффективности во встречной атаке в среднем составил 56,4, в защите 52,5.

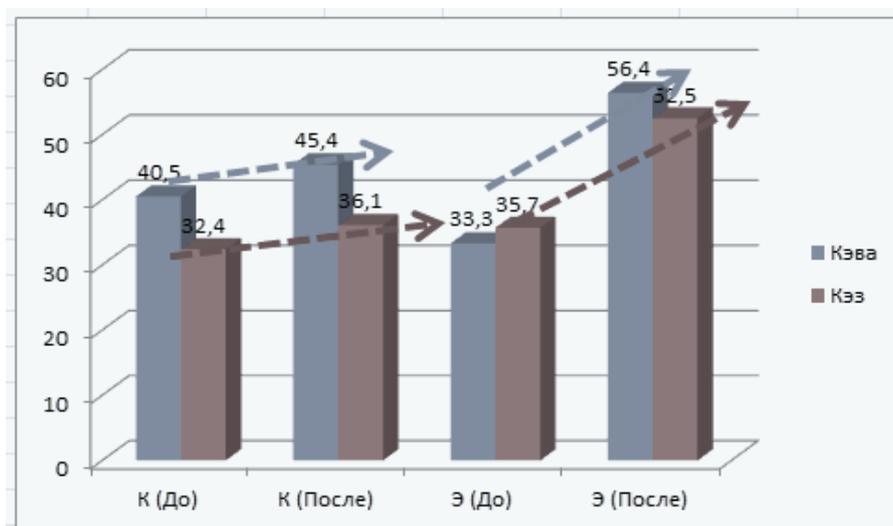


Рисунок 3 – Результаты эффективности атакующих и защитных действий боксеров

Изменения в тактическом мастерстве позволили боксерам продемонстрировать более богатый арсенал техники. Боксеры имели преимущество перед своими противниками, как в прямых атакующих действиях, так в эффективности встречно-атакующих действиях, чувствовали в ринге себя более раскрепощено. В связи с этим увеличилось количество выигранных поединков.

#### Список используемых источников

1. Ковтик, А. Н. Бокс. Секреты профессионала / А. Н. Ковтик. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 224 с. : ил. – (Серия «Боец»).
2. Лисицын, В. В. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лисицын Виктор Владимирович ; Федер. науч. центр физ. культуры и спорта. – Москва, 2005. – 23 с.
3. Тищенко, А. В. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса боксеров высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Тищенко Алексей Викторович ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2013. – 24 с.
4. Таймазов, В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : автореф. дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Таймазов Владимир Александрович ; С.-Петерб. гос. акад. физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1997. – 48 с.
5. Ромашов, А. А. Тактические особенности использования встречной атаки в профессиональном боксе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 271–274.

УДК 796.83

### ПОВЫШЕНИЕ МОБИЛЬНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОКСЕРОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ НА ОСНОВЕ УЧЕТА МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ

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

*Аннотация.* В статье представлены данные научного исследования, посвященного проблеме оптимизации процесса совершенствования технико-тактического мастерства боксеров с учетом весовых категорий. На основе комплексного применения аппаратных методик определены объективные факторы, обуславливающие мобильность технических действий в боксерских боях, и конкретизирована направленность совершенствования базовых технических действий в системе подготовки боксеров.

*Ключевые слова:* бокс, весовые категории, технические действия, мобильность, биомеханические характеристики, межмышечная координация, эффективность.

Процесс совершенствования специальной подготовки боксеров высокой квалификации должен строиться на объективной информации о взаимосвязи показателей общих и специальных способностей спортсменов, кроме этого, необходимо располагать данными об отстающих показателях специальной подготовленности и находить эффективные пути их совершенствования.

Однако на данный момент существует ряд противоречий, которые указывает как на актуальность выбранной темы исследования, так на необходимость поиска научно-обоснованных путей оптимизации спортивной подготовки боксеров разных весовых категорий.

В связи с этим проявляется необходимость изучения и конкретизации объективных факторов эффективности технических действий в боксе, в частности базовых ударов.

Учитывая, что системообразующим фактором подготовки в любом виде спорта является конечный результат, были проанализировано содержание боев спортсменов разных весовых категорий в боксе. Из результатов следует, что для среднего и легкого веса, независимо от манеры ведения боя, характерна примерно одинаковая результативность, а для тяжелого веса – высокая вариативность количественных показателей (таблица 1).

Таблица 1 – Содержание соревновательной деятельности боксеров различных весовых категорий (n=12; кол-во)

№ п/п	Весовая категория	Общее количество ударов		Количество ударов в цель		
		M±m	V(%)	M±m	V(%)	%
1	тяжелый	127,75±21,94	30,24	39,25±35,85	107,74	30,72
2	средний	246,50±11,33	6,42	19,50±7,00	54,44	7,91
3	легкий	228,00±32,50	20,41	18,00±5,00	34,55	7,89

Установлено, что, не смотря на примерно равное соотношение количества применяемых базовых ударов, существует дисбаланс в ударах, достигших цели. При этом эффективность применения ударов в различных весовых категориях разная.

В связи этим были проведены комплексные биомеханические исследования по выявлению объективных факторов, обуславливающих мобильность технических действий боксеров различных весовых категорий.

результативность технических действий боксёров зависит от способности наносить быстрые и точные удары с максимальной силой, независимо от весовой категории и нагрузки. Однако сравнительный анализ длительностей свидетельствовал, что существуют достоверные различия в данной характеристике каждого удара, выполняемого спортсменами различных весовых категорий без предварительной нагрузки и после нее. Так в прямом ударе это у боксера тяжелого веса увеличение длительности наблюдалось после любой нагрузки. У боксера среднего веса при выполнении удара снизу. У боксера легкого веса ухудшение происходило только после вестибулярной нагрузки относительно продольной оси вращения.

Учитывая, что реализация любой двигательной программы невозможно без оптимальной активации основных мышечных групп, был осуществлен анализ их электрической активности мышц боксеров.

Анализ динамики показателей максимальной амплитуды турнов электрической активности мышц боксеров при выполнении базовых ударов в различных условиях вестибулярной нагрузки свидетельствовал, что она различна для весовых категорий: у легковеса акцент делается на повышении активации мышц рабочей руки, у средневеса – добавляется активность левой большой грудной мышцы, а у тяжеловеса – левой дельтовидной и мышц правой дельтовидной и большой грудной.

Об эффективности межмышечной координации можно было судить по показателям реципрокности мышц (таблица 2). Установлено, что в большинстве случаев присутствует высокая реципрокность пар мышц. При этом предварительные нагрузки приводили к ухудшению межмышечной координации, в первую очередь, у боксера среднего веса, затем у тяжеловеса и меньше всего у спортсмена легкого веса.

Таблица 2 – Реципрокность мышц боксеров разных весовых категорий при выполнении прямого удара без предварительной нагрузки и после нее (%)

Вес	Тестовые задания	Пары мышц					
		1	2	3	4	5	6
тяжелый	1	22,8	64,3	56,0	68,1	45,7	38,7
	2	20,8	87,9	31,8	51,8	35,3	41,0
	3	16,1	59,2	52,1	43,7	53,3	53,9
	4	16,9	81,8	45,5	58,0	73,1	51,1
	5	19,1	78,7	48,4	98,4	64,1	43,7
средний	1	58,2	82,6	40,8	15,5	60,3	56,6
	2	60,9	77,0	53,5	74,2	65,3	76,6
	3	73,1	57,4	52,0	39,6	95,4	89,8
	4	51,1	57,0	48,3	42,1	60,3	59,2
	5	98,6	73,9	63,1	24,8	95,5	75,7
легкий	1	21,7	54,0	29,5	30,0	52,7	78,9
	2	31,7	50,4	67,6	28,2	47,3	47,6
	3	34,0	68,4	47,9	28,7	49,5	42,7
	4	33,1	53,2	88,6	31,8	48,6	48,5
	5	28,7	61,3	35,4	62,6	32,4	91,8

Примечание. Пары мышц: 1 – правые двуглавая-трехглавая плеча; 2 – левые двуглавая-трехглавая плеча; 3 – правые трапецевидная – большая грудная; 4 – левые трапецевидная – большая грудная; 5 – правые прямая - двуглавая бедра; 6 – левые правые прямая - двуглавая бедра.

Корреляционный анализ влияния реципрокности на межзвенные углы, определяющие пространственную точность удара, свидетельствовал, что функциональная нагрузка определяет повышение данной зависимости в конкретных ударах. Например, в прямом – после кардионагрузки, в боковом – после всех нагрузок, а в ударе снизу – только после вестибулярных нагрузок.

В заключении была проанализирована интегрированная биоэлектроактивность мышц, как характеристика эффективности базовых ударов с точки зрения энерготрат (таблица 3). Установлено, что значимое ее повышение характерно для легковеса, затем - тяжеловеса, и в меньшей степени для боксера среднего веса.

Обобщив полученные данные, установлено, что:

1. Результативность решения двигательной программы ударных движений руками в боксе обеспечивалась оптимальным напряжением мышц и надежным положением тела спортсмена.

2. При выполнении базовых ударов для каждой весовой категории характерны особенности межмышечной координации при воздействии функциональных нагрузок.

3. Вестибулярная и кардионагрузка оказывают значительное влияние на межмышечную координацию и интегрированную биоэлектроактивность мышц боксеров при выполнении всех базовых ударов.

4. Освоение базовых ударов должно быть сопряжено с формированием у спортсмена функциональной избыточности, позволяющей на этапе спортивной специализации заложить основу стабильной межмышечной координации при их реализации в тактических действиях.

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

Таблица 3 – Интегрированная биоэлектроактивность мышц боксеров разных весовых категорий при выполнении базовых ударов (n=12, мкВ)

Вес	Удар	1	2		3		4		5	
			ΣмкВ	+%	ΣмкВ	+%	ΣмкВ	+%	ΣмкВ	+%
тяжелый	прямой	6120,67	6766,51	10,6	7104,94	16,1	7023,68	14,8	6921,44	13,1
	боковой	6739,6	6534,57	-3,0	7155,86	6,2	6252,39	-4,3	7147,2	6,0
	снизу	8183,01	7464,64	-8,8	6807,26	-16,8	6979,83	-14,7	5574,40	-31,9
средний	прямой	2064,22	2203,0	6,7	2524,56	22,3	1994,33	-3,4	2234,6	8,3
	боковой	2578,13	2531,98	-1,8	2517,36	-2,4	2027,34	-21,4	2225,79	-13,7
	снизу	2942,92	2133,18	-7,5	1663,45	-43,5	1935,37	-34,2	2015,9	-31,5
легкий	прямой	1642,03	2389,2	45,5	2392,91	45,7	2207,86	34,5	2097,93	27,8
	боковой	2154,35	2242,64	4,1	2672,66	24,1	2362,58	9,7	2437,2	13,1
	снизу	2188,93	2055,31	-6,1	2516,38	15,0	2051,38	-6,3	2144,21	-2,0

Таким образом, было установлено, что объективными фактором эффективности реализации технических действий в боксе является наличие у боксеров высокоразвитой межмышечной координации, характеризующейся своевременным проявлением высокой и низкой реципрокности мышц обуславливающей способность боксеров быстро и точно выполнять удары независимо от длительности и интенсивности нагрузки. Это позволило определить содержание и направленность проектирования тренировочного процесса боксеров и разработать программу тренировки.

Систематизация средств и методов тренировки с учетом весовых категорий боксеров, специфики и направленности тренировочного воздействия, уровня сложности двигательных программ и условий их реализации предполагала применение упражнений, сгруппированных в 4 блока, каждый из которых решал задачи формирования компонентов спортивной формы боксеров.

Для оценки эффективности применяемого содержания был проведен педагогический эксперимент (таблица 4), в котором принимали участие две равнозначные группы спортсменов, не имеющие достоверных различий в подготовленности и результативности соревновательной деятельности. Установлено, что после применения дифференцированного подхода с применением методики специальной физической подготовки боксеров разных весовых категорий в экспериментальной группе произошли наиболее существенные приросты в функциональных способностях, имеющих в начале эксперимента наиболее низкие показатели.

Это, в свою очередь, отразилось на сбалансированности и точности применения базовых ударов у боксеров экспериментальной группы. Что свидетельствовало о росте мобильности их технических действий и технико-тактического потенциала.

Таблица 4 – Мобильность технических действий боксеров разных весовых категорий в процессе педагогического эксперимента (n=36)

Этап	Группа	Критерии	Весовая категория								
			легкая			средняя			тяжелая		
			М	m	V(%)	М	m	V(%)	М	m	V(%)
В начале эксперимента	КГ (N=36)	Всего ударов	247,50	4,09	4,05	234,83	3,09	3,23	159,00	3,37	5,19
		В цель (%), из них:	18,00	2,34	31,82	17,17	1,62	23,13	26,83	0,83	7,61
		Прямые удары (%)	9,33	1,91	50,10	10,33	2,17	51,45	8,33	0,99	29,07
		Боковые удары (%)	5,50	0,96	42,64	3,83	0,95	60,43	8,67	0,95	26,98
		Удары снизу (%)	3,00	0,45	36,51	3,17	0,95	73,16	9,17	1,78	47,51

Продолжение таблицы 4

	ЭГ (n=36)	Всего ударов	246,00	4,46	4,44	235,00	3,91	4,07	160,83	2,94	4,47
		В цель (%), из них:	18,83	2,68	34,80	17,67	1,71	23,66	26,50	1,34	12,34
		Прямые удары (%)	10,67	1,67	38,27	10,67	1,50	34,40	8,17	0,95	28,37
		Боковые удары (%)	4,83	1,11	56,16	2,83	0,70	60,79	7,83	1,08	33,70
		Удары снизу (%)	3,33	0,88	64,81	4,17	0,70	41,34	10,67	1,43	32,83
В конце эксперимента	КГ (n=36)	Всего ударов	248,17	2,97	2,93	237,17	3,26	3,37	160,67	3,28	5,01
		В цель (%), из них:	19,67	2,28	28,34	18,33	1,26	16,78	27,17	1,01	9,14
		Прямые удары (%)	10,67	1,76	40,50	10,83	1,87	42,27	8,83	0,95	26,23
		Боковые удары (%)	6,50	0,99	37,37	3,17	0,60	46,48	6,50	1,43	53,96
		Удары снизу (%)	2,50	0,76	74,83	4,33	1,15	64,73	11,17	1,38	30,19
	ЭГ (n=36)	Всего ударов	252,33	4,81	4,67	232,50	2,32	2,44	167,67	2,06	3,01
		В цель (%), из них:	24,83	1,78	17,54	24,50	1,52	15,22	29,50	0,85	7,03
		Прямые удары (%)	11,83	0,91	18,83	10,00	0,58	14,14	10,50	0,34	7,97
		Боковые удары (%)	7,50	0,81	26,33	7,17	0,79	27,08	9,00	0,58	15,71
		Удары снизу (%)	5,50	0,67	29,88	7,33	0,80	26,81	10,00	0,73	17,89
	Статистический вывод в конце педагогического эксперимента	Всего ударов	p>0,05			p>0,05			p>0,05		
		В цель (%), из них:	p<0,05			p<0,05			p>0,05		
		Прямые удары (%)	p>0,05			p>0,05			p<0,05		
		Боковые удары (%)	p<0,05			p<0,05			p<0,05		
		Удары снизу (%)	p<0,05			p<0,05			p>0,05		

Таким образом, на основании данных исследования можно констатировать, что впервые:

- выявлены особенности проявления межмышечной координации боксёров различных весовых категорий при выполнении технических действий;
- определены объективные физиологические характеристики их технического мастерства;
- объективизирована оценка спортивной формы боксеров на основе учета объективных физиологических факторов технико-тактической и специальной физической подготовленности, являющейся компонентом мастерства спортсменов;
- определены условия повышения мобильности технических действий с учетом весовой категории боксеров;
- предложены алгоритмы формирования мобильности технических действий боксера на основе учета физиологических факторов эффективности базовых ударов, позволяющие оптимизировать процесс формирования спортивного мастерства.

#### Список использованных источников

1. Городничев, Р. М. Спортивная электронейромиография / Р. М. Городничев. – Великие Луки : [б. и.], 2005. – 230 с.

2. Особенности внутримышечной деятельности фехтовальщиков-рапиристов при выполнении технических приёмов / Е. Н. Медведева, Г. Б. Шустиков, А. В. Деев, А. М. Пухов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 109–114.

3. Осколков, В. А. Бокс: обучение и тренировка / В. А. Осколков ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б. и.], 2003. – 116 с.

4. Особенности межмышечной координации при выполнении прямого удара в боксе / Е. Н. Медведева, М. С. Бакулев, С. А. Моисеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 178–182.

УДК 796.41

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ «СЛИТНОСТИ ДВИЖЕНИЙ» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЯХ ГИМНАСТОК 1-ГО СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА И СПОСОБНОСТИ СОХРАНЯТЬ РАВНОВЕСИЕ**

*Борисенко Светлана Ивановна, канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Королева Мария Владимировна, аспир. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В статье приведен анализ «слитности движений» соревновательных комбинаций обязательной программы у гимнасток 1-го спортивного разряда в упражнениях на бревне, показателей стабиллоплатформы (средней скорости перемещения центра давления, площади эллипса, оценки движений). Показана взаимосвязь указанных показателей.

*Ключевые слова:* упражнения на бревне, «слитность движений», равновесие, исполнительское мастерство, стабиллоплатформа.

В рамках проведения исследования по проблеме повышения исполнительского мастерства на основе совершенствования «слитности движений» в упражнениях на бревне нами был проведен анализ уровня развития равновесия и «слитности движений» в соревновательных упражнениях на бревне, и как эти показатели влияют друг на друга.

Для оценки уровня развития равновесия, мы провели стабиллографию. Данное исследование проходило на базе научного центра НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Измерялись следующие показатели:

- средняя скорость перемещения центра давления (мм/с);
- площадь эллипса (S элл, мм<sup>2</sup>);
- оценка движения (OD, рад/с) [2].

В исследовании участвовало 9 гимнасток, выступающих по программе 1 спортивного разряда (воспитанницы СШОР №1 Центрального района, г. Санкт-Петербурга).

Гимнасткам предлагалось выполнить стабиллографический тест в «европейской» стойке, и пробу Ромберга в следующих положениях:

- стойка на одной на носке, другая согнута вперед, носок у колена опорной ноги (пассе), руки вверх;
- стойка на одной, другая вперед, руки вверх;
- стойка на одной, другая назад, руки вверх.

Выбор положений обусловлен тем, что данные положения являются основными для большинства акробатических и танцевальных элементов, выполняемых на бревне.

Таблица 1 – Результаты исследования способности сохранять статическое равновесие на стабилотрамплине гимнасток 1-го спортивного разряда (n=9)

Характеристики	Зрительный контроль	тесты			
		1	2	3	4
V <sub>ср</sub> , мм/с	есть	11,630±0,977	62,114±8,789	55,296±4,549	69,427±3,953
	нет	15,470±1,097	174,228±8,674	115,112±9,045	177,009±20,296
EIS, мм <sup>2</sup>	есть	101,133±23,241	2132,178±1516,995	541,156±63,385	728,167±104,641
	нет	276,871±72,884	12698,711±2311,423	2672,722±295,548	9613,611±3005,185
ОД, рад/с	есть	77,978±6,273	130,877±8,119	138,714±7,545	158,154±7,805
	нет	59,123±4,846	108,387±4,556	131,834±9,330	129,867±7,957

Примечание. Тесты: 1 - «Стабилографический тест»; 2 - Проба Ромберга «стойка на одной на носке, другая согнута вперед, носок у колена, руки вверх»; 3 - Проба Ромберга «стойка на одной, другая вперед, руки вверх»; 4 - Проба Ромберга «стойка на одной, другая назад, руки вверх». Характеристики: V<sub>ср</sub> - средняя скорость перемещения центра давления; EIS - площадь эллипса; ОД - оценка движения.

Гимнастки выполняли «стабилографический тест» с открытыми и закрытыми глазами в «европейской» стойке (таблица 1). «Средняя скорость перемещения центра давления» в положении с открытыми глазами 11,630±0,977мм/с, что свидетельствует о хорошем уровне развития равновесия, однако увеличение показателя с закрытыми глазами (15,470±1,097 мм/с), отражает недостаточное функционирование вестибулярного аппарата.

Такой важный показатель как «площадь эллипса» так же увеличивается при выполнении теста без зрительного контроля (101,133±23,241мм<sup>2</sup> при открытых глазах, 276,871±72,884 мм<sup>2</sup>), что говорит об увеличении рабочей площади опоры испытуемых, то есть об ухудшении устойчивости.

Значение показателя «оценка движения» лучше в тесте, выполняемом с закрытыми глазами (59,123±4,846рад/с). Вероятно, удерживая «европейскую» стойку (стойка на двух, руки вниз) с закрытыми глазами, концентрация внимания у гимнасток на собственных ощущениях выше, и они быстрее восстанавливают отклонения ОЦМ<sub>т</sub> от проекции площади опоры.

В пробе Ромберга (стойка на одной на носке, другая согнута вперед, носок у колена, руки вверх) с открытыми глазами были получены следующие данные:

- «средняя скорость перемещения центра давления» с открытыми 62,114±8,789 мм/с и закрытыми глазами 174,228±8,674 мм/с;
- «площадь эллипса» - 2132,178±1516,995 мм<sup>2</sup> с открытыми глазами и 12698,711±2311,423 мм<sup>2</sup> с закрытыми глазами.

Показатель «оценка движения» с закрытыми глазами выше (108,387±4,556 рад/с), чем с открытыми (130,877±8,119 рад/с). Высокие значения при выполнении пробы Ромберга возможно объясняются усложненными условиями сохранения равновесия относительно высоты расположения ОЦМ<sub>т</sub> и ограниченной площадью опоры в стойке на носке одной.

Сохранения статического равновесия в пробе Ромберга в стойке на одной, другая вперед, руки вверх затруднено увеличением длины плеча действия силы тяжести, образованном поднятой ногой вперед. Соответственно значения по всем исследуемым показателям стабилотрамплина значительно выше, чем при сохранении равновесия в «европейской стойке». «Средняя скорость перемещения центра давления» увеличивается при отсутствии зрительного контроля (55,296±4,549 мм/с – с открытыми глазами, 115,112±9,045

мм/с – с закрытыми глазами). «Площадь эллипса» при выполнении этого теста с открытыми глазами =  $541,156 \pm 63,385 \text{ мм}^2$ , без зрительного контроля показатель увеличивается почти в 5 раз ( $2672,722 \pm 295,548 \text{ мм}^2$ ). Так же, как и в предыдущих тестах, показатель «оценки движения» с открытыми глазами хуже, чем с закрытыми ( $138,714 \pm 7,545 \text{ рад/с}$  – с открытыми глазами,  $131,834 \pm 9,330 \text{ рад/с}$  – с закрытыми глазами).

Наибольшие значения стабиллограммы в показателях равновесия отмечаются при удержании пробы Ромберга в стойке на одной, другая назад, руки вверх. «Средняя скорость перемещения центра давления»  $69,427 \pm 3,953 \text{ мм/с}$  с открытыми глазами и  $177,009 \pm 20,296 \text{ мм/с}$  с закрытыми глазами. «Площадь эллипса» с закрытыми глазами почти в 13 раз больше, чем с открытыми ( $728,167 \pm 104,641 \text{ мм}^2$  с открытыми глазами,  $9613,611 \pm 3005,185 \text{ мм}^2$  с закрытыми). «Оценка движения» с открытыми глазами  $158,154 \pm 7,805 \text{ рад/с}$ , с закрытыми  $129,867 \pm 7,957 \text{ рад/с}$ . Сложность сохранения равновесия в этом положении заключается в удержании проекции ОЦМ т в зоне площади опоры при значительной величине плеча действия силы тяжести отведенной ноги назад, которое предъявляет более высокие требования к подвижности в тазобедренных суставах и поясничном отделе позвоночника.

Таким образом, стабиллографические исследования устойчивости равновесия у гимнасток 1-го спортивного разряда позволили отметить ряд особенностей удержания статического равновесия при «стабиллографическом тесте» и пробах Ромберга:

1. Все показатели «европейской стойки» – стойка на двух, руки вниз с закрытыми глазами имеют более высокие значения в сравнении с показателями пробы Ромберга в 3-х равновесиях.

2. Самые низкие показатели статического равновесия, измеряемого стабиллографом отмечаются в пробе Ромберга в 3-м равновесии: стойке на одной другая назад, руки вверх;

- в этом положении показатели «средней скорости перемещения центра давления», «площади эллипса», «оценка движения», ниже, чем при удержании стойки на носке.

- при сохранении данного равновесия с закрытыми глазами «площадь эллипса» увеличилась в 13,2 раз – это самое значительное превышение показателей без зрительного контроля, подтверждающее недостаточное функционирование вестибулярного аппарата.

3. Показатель «оценка движений», характеризующий амплитуду движений при восстановлении равновесия без зрительного контроля выше, чем с открытыми глазами и в «стабиллографическом тесте» и в пробе Ромберга во всех 3-х равновесиях.

4. Снижение значений в показателях «средняя скорость перемещения центра давления», «площадь эллипса» при выполнении тестов с закрытыми глазами свидетельствует о недостаточно хорошем функционировании вестибулярного анализатора.

Высокие показатели «скорости перемещения центра давления» (постоянная работа стопы), «площади эллипса» (значительное увеличение рабочей площади опоры), «оценки движений» (большая амплитуда движений при сохранении равновесия) подтверждают то, что вестибулярный аппарат не справляется с характером удержания равновесия в этих положениях и сохранение равновесия сопровождается частыми и сильными амплитудными колебаниями тела, значительным тремором.

Далее мы оценивали «слитность движений» в упражнениях на бревне у гимнасток 1-го спортивного разряда с помощью специально разработанной методики [1].

Нами высчитывались показатели «слитности движений» в акробатических, танцевальных, смешанных соединениях и соединениях связующих хореографических движений, а также интегральный показатель «слитности движений» комбинации в целом. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – «Слитность движений» соревновательных комбинаций на бревне гимнасток 1-го спортивного разряда

Средние показатели	Коэффициент «слитности движений» (R сл.)	Акробатическое соединение	Смешанное соединение	Танцевальные соединения	R оцениваемая судьями	Соединение хореографических движений и акробатических соединений	Соединение хореографических движений и танцевальных	Соединение хореографических движений	R не имеющая технической стоимости
M±m	0,440±0,028	0,789±0,049	0,000±0	0,111±0,073	0,300±0,247	0,407±0,079	0,472±0,054	0,859±0,018	0,580±0,141

Все критерии оценивались по наличию остановок, вызванных нарушением техники исполнения, нарушениями баланса, дополнительными движениями.

Выбор соревновательных упражнений обязательной программы в качестве критерия мастерства гимнасток, занимающихся на тренировочном этапе неслучаен – уровень исполнения этой программы – это уровень их базовой технической подготовленности на этапе так называемой профилирующей подготовки. Данная комбинация построена на профилирующих элементах, надежная степень освоения которых в дальнейшем позволяет спортсменкам качественно и быстро овладевать модальными элементами повышенной сложности.

Как видно из таблицы 2, коэффициент «слитности движений» соревновательных комбинаций гимнасток, выступающих по 1 спортивному разряду =  $0,440 \pm 0,028$  у.е., соответствует низкому уровню. Коэффициент «слитности акробатических соединений» со значением  $0,789 \pm 0,049$  у.е. отражает средний уровень. Коэффициент «слитности смешанных соединений» ( $0,000 \pm 0,000$  у.е.) и «слитности танцевальных соединений» ( $0,111 \pm 0,073$  у.е.) находятся в пределах низкого уровня. И только коэффициент «слитности хореографических движений» ( $0,859 \pm 0,018$  у.е.) – на высоком.

Признаками нарушения слитности у гимнасток 1-го спортивного разряда являлись «паузы более 2 с», «чрезмерная подготовка перед элементами», «частая потеря равновесия», затрудняющие переход от одних движений к другим.

С целью определения взаимосвязи коэффициента «слитности движений» и окончательной оценки за упражнение с показателями равновесия был проведен корреляционный анализ. Он показал умеренную прямую взаимосвязь коэффициента «слитности движений» и окончательной оценки, при уровне значимости  $p < 0,05$  (коэффициент корреляции Спирмена).

По каждому положению: стабиллографический тест в «европейской» стойке; проба Ромберга – стойка на одной на носке, другая согнута вперед, носок у колена, руки вверх; проба Ромберга – стойка на одной, другая вперед, руки вверх; проба Ромберга – стойка на одной, другая назад, руки вверх – была проведена корреляция с показателями стабиллоплатформы («средняя скорость перемещения центра давления», «площадь эллипса», «оценка движения») и окончательной оценки за соревновательную комбинацию и коэффициентом «слитности движений». Во всех случаях была выявлена сильная обратная связь, при уровне значимости  $p < 0,05$  (коэффициент корреляции Спирмена). Корреляционный анализ позволил отметить, что рассматриваемые показатели (окончательная оценка за выступление гимнасток в упражнениях на бревне, коэффициент «слитности движений» и показатели стабиллоплатформы) находятся в обратной зависимости.

Таким образом, проведенное исследование показало, что низкие значения способности сохранять равновесие в базовых положениях на бревне, которые являются

промежуточными при переходе от одного движения или элемента к другому не позволяют достигать гимнастам необходимой слитности в акробатических, танцевальных, смешанных и хореографических соединениях и комбинации в целом. Недостаточное функционирование вестибулярного аппарата затрудняет процесс управления межмышечной координацией как в данных положениях, так и в основных управляющих двигательных действиях акробатических и танцевальных элементов и хореографических движениях.

Результаты проведенных исследований нацеливают оптимизировать процесс подготовки в упражнениях на бревне путем введения средств и методов, направленных на функциональное улучшение работы вестибулярного аппарата путем расширения зоны его регулирования для совершенствования межмышечной координации, обеспечивающей благоприятные условия для слитного выполнения элементов и движений в комбинации на бревне.

#### **Список использованных источников**

1. Борисенко, С.И., Королева, М.В. Хореографическая подготовленность как фактор достижения «слитности движений» в упражнениях на бревне / С.И. Борисенко, М.В. Королева // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры. Вып. 27 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; под ред. Е.Н. Медведевой. – СПб, 2019. – С.16-20.

2. Образовательный курс «Стабилометрия и биологическая обратная связь по опорной реакции» // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2015. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnyy-kurs-stabilometriya-i-biologicheskaya-obratnaya-svyaz-po-opornoy-reaktsii-1> (дата обращения: 16.01.2021).

**УДК 796.912**

### **ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФИГУРИСТОВ ТАНЦОРОВ В УСЛОВИЯХ НЕБЛАГОПРИЯТНОЙ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ**

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

*Войнова Светлана Евстафьевна, канд. пед. наук, доц., проф. каф. теории и методики легкой атлетики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Поддержание уровня физической формы в отсутствие основных условий тренировки, в виде ледовой арены, стала основной задачей тренерского состава сборной РФ. Так же стоит отметить, особую сложность тренировочного процесса, в таких условиях, для фигуристов танцоров и парников, которые вынуждены были проводить тренировки по одному. Для решения поставленных задач было сформировано 4 микроцикла вне ледовых тренировок, особенностью которых стали использование имитационных упражнений, направленных на поддержание уровня технического мастерства фигуристов танцоров, а также максимально использовать сложившуюся ситуацию для развития общей и специальной физической подготовки вне льда.

*Ключевые слова:* Подготовка фигуристов, фигурное катание на коньках, танцы на льду, имитационные упражнения в фигурном катании, тренировки онлайн, поддержание физической формы фигуристов.

Сезон 2020-2021 в фигурном катании совпал с ухудшением эпидемиологической обстановки как на территории РФ, так и во всем мире, были введены ограничительные меры во всех отраслях жизни, в том числе и в спорте. Подготовка фигуристов от начальной подготовки до уровня высшего спортивного мастерства, была практически остановлена, так как были закрыты катки, спортивные залы и пр. Спортсмены вынуждены были оставаться на самоизоляции у себя дома. Ограниченное количество фигуристов организовывали процесс подготовки на пространствах с большой площадью, кто-то был ограничен размерами одной комнаты. Поддержание уровня физической формы в отсутствие основных условий тренировки, в виде ледовой арены, стала основной задачей тренерского состава сборной РФ. Так же стоит отметить, особую сложность тренировочного процесса в таких условиях для фигуристов танцоров и парников, которые вынуждены были проводить тренировки по одному.

Для решения поставленных задач было сформировано 4 микроцикла вне ледовых тренировок, особенностью которых стали использование имитационных упражнений, направленных на поддержание уровня технического мастерства фигуристов танцоров, а также максимально использовать сложившуюся ситуацию для развития общей и специальной физической подготовленности вне льда. Тренировки проходили онлайн два раза в день, длительность составляла от 1.15-1.30. Для организации онлайн связи была использована программа Zoom. Для поддержания формы и так называемого «ощущения конька», некоторые тренировки проходили в коньках.

В эксперименте участвовали члены сборной России по фигурные катания на коньках, специализация танцы на льду, в количестве шести человек, три пары. Со спортсменами работали все специалисты, прикрепленные к данной группе, что позволяло проводить тренировки в одно и то же время. Было запланировано и выполнено 4 микроцикла. Первый микроцикл подготовительный, основной целью которого была адаптация функционального состояния спортсменов к тренировке вне льда. В таблице 1 представлена схема, по которой тренировались фигуристы.

Таблица 1– Подготовительный микроцикл

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ОФП партнеры тренируются отдельно	ОФП партнеры тренируются отдельно	ОФП партнеры тренируются отдельно	ОФП партнеры тренируются отдельно	ОФП партнеры тренируются отдельно	Хореография партнеры тренируются отдельно	отдых
СФП партнеры тренируются вместе	СФП партнеры тренируются вместе в коньках	СФП партнеры тренируются вместе	СФП партнеры тренируются вместе в коньках	СФП партнеры тренируются вместе	СФП партнеры тренируются отдельно в коньках	
Хореография совместно	Хореография отдельно		Хореография совместно			

Интенсивность тренировочной нагрузки была сопоставимой с каждодневными тренировками на льду. Тренировочный процесс каждого из партнеров был индивидуализирован, что позволило повысить уровень физических качеств каждого из танцоров в отдельности.

Второй микроцикл втягивающий (таблица 2), был сконцентрирован на сохранении синхронности выполнения упражнений танцоров, выполнения некоторых имитационных упражнений под музыку из программ. В комплексе упражнений использовались методы зеркального выполнения, в том числе в коньках (рисунок 1).

Таблица 2 – Втягивающий микроцикл

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ОФП партнеры тренируются вместе	СФП партнеры тренируются вместе в коньках	ОФП партнеры тренируются вместе	Танцевальн ая хореографи ческая подготовка совместно	ОФП партнеры тренируются отдельно	ОФП партнеры тренируются вместе	отдых
Танцевальн ая хореографи ческая подготовка совместно		СФП партнеры тренируются вместе		СФП партнеры тренируются вместе		
Ходить в коньках	Ходить в коньках	Ходить в коньках	Ходить в коньках	Ходить в коньках	Ходить в коньках	



Рисунок 1 – Имитационные упражнения в коньках на полу

Третий и четвёртый микроциклы (таблица 3, 4) были сформированы на основании полученных результатов после проведения первых двух циклов и данных опроса фигуристов. Основной задачей в этих микроциклах стало формирование комплексного подхода в поддержании физической формы фигуристов танцоров, как пары, с учетом индивидуальных особенностей каждого. Так же при выполнении имитационных упражнений в коньках был использован тренажер «спиннер» позволяющий совершать вращательные движения, сохраняя ощущения вестибулярной устойчивости, при выполнении упражнения «твизл». Были использованы отягощения 0.2 кг, которые фигуристы держали в руках, создавая ощущения руки партнера.

Таблица 3 – Шлифовочный микроцикл

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	ОФП партнеры тренируются отдельно	Восстановительный кросс 6:00-7:00	ОФП партнеры тренируются отдельно	ОФП партнеры тренируются отдельно	Хореография отдельно	отдых
ОФП партнеры тренируются вместе	СФП партнеры тренируются вместе в коньках		СФП партнеры тренируются вместе в коньках	СФП партнеры тренируются вместе	СФП партнеры тренируются отдельно в коньках	
	Хореография отдельно		Хореография совместно			

Таблица 4 – Специальноподготовительный микроцикл

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ОФП партнеры тренируются вместе		ОФП партнеры тренируются вместе		ОФП партнеры тренируются отдельно	ОФП партнеры тренируются вместе	отдых
Танцевальная хореографическая подготовка совместно	СФП партнеры тренируются вместе в коньках	СФП партнеры тренируются вместе	Танцевальная хореографическая подготовка совместно	СФП партнеры тренируются вместе		
Ходить в коньках	Ходить в коньках	Ходить в коньках	Ходить в коньках	Ходить в коньках	Ходить в коньках	Ходить в коньках

Проведение тренировок онлайн, позволило сохранить и улучшить все физические качества фигуристов, сами спортсмены отметили большую эффективность данного режима работы, по сравнению с самостоятельными тренировками по плану.

Имитационные тренировки в коньках позволили сохранить «ощущения конька». Стоит отметить, что некоторые из фигуристов отметили улучшения своего функционального состояния. Был проведен опрос среди спортсменов и тренеров на предмет эффективности проведения тренировок в данном формате 85% опрошенных отметили высокую эффективность проведения тренировок фигуристов танцоров онлайн в условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

Такая организация тренировочного процесса позволила сохранить уровень развития физических качеств фигуристов, скорректировать отстающие стороны в подготовке партнеров. Результаты анкетирования показали, что 75% спортсменов не испытывали проблем в тренировочном процессе при выходе на лёд со второй ледовой тренировки. Результаты опроса тренеров показали, что такая организация тренировочного процесса позволила сохранить физическую работоспособность и уровень развития физических качеств, что в свою очередь позволило восстановить все технические элементы со второй недели работы на льду.

#### Список использованных источников

1. Ковшура, Е. О. Стречинг и его место в занятиях оздоровительной классической акробатикой : учеб. пособие / Е. О. Ковшура. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. – 99 с. : ил.

2. Медведева, И. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2001. – № 1. – С. 7.

3. Шлык, Н. И. Экспресс-оценка функциональной готовности организма спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности (по данным анализа вариабельности сердечного ритма) // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 9, № 4. – С. 5–15.

4. Отчет о работе Комплексной Научной Группы «Комплексное функциональное тестирование фигуристов танцоров – членов сборной команды России во время втягивающего, развивающего и соревновательного микроциклов 2020» / Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Спортивная школа № 2».

5. Pavlík, J. Body building as a factor of performance of an athlete. Brno, Czech Republic: Masaryk university, 2013.

**УДК 796.89**

### **ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТЕМПА ПРОХОЖДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИРЕВИКОВ**

*Дьяченко Николай Андреевич, канд. пед. наук, проф. каф. биомеханики, НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Косьмин Иван Васильевич, канд. пед. наук, доц. каф. атлетизма, НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Рыжков Антон Николаевич, Дальневосточное высшее общеобразовательное командное училище им. Маршала Советского союза К.К. Рокоссовского*

*Аннотация.* В современном спорте одним из основных критериев успешной соревновательной деятельности является выбор правильной тактики. В гиревом спорте это прохождение дистанции определенным темпом, который зачастую влияет на его соперников. В статье мы предлагаем варианты прохождения дистанции, способ его оценки и выявление наиболее эффективного.

*Ключевые слова:* гиревой спорт, индивидуальная соревновательная траектория, темповые характеристики подъёма гири, типы прохождения соревновательной дистанции.

В современном гиревом спорте одним из главных компонентов успешной соревновательной деятельности является правильная раскладка сил при прохождении соревновательной дистанции. В этой связи выбор темпа является условием успешной реализации соревновательной задачи. В ряде работ проведен анализ индивидуальных соревновательных и тренировочных траекторий, представлена методика выявления используемых соревновательных вариантов темпа и оценки прохождения соревновательной дистанции. Вместе с тем не вполне обоснована длительность дискретных интервалов при анализе соревновательной деятельности и индивидуальная типология прохождения соревновательной дистанции.

*Цель исследования.* Оценка эффективности индивидуальной типологии для совершенствования тактики прохождения соревновательной дистанции у квалифицированных гиревиков.

Методика и организация исследования: в качестве основного средства анализа соревновательной деятельности использовалась видеосъемка соревнований. На основе

анализа видеозаписи определялось количество подъёмов в каждой из третей общего времени соревновательной попытки и оценивались изменение техники выполнения упражнений. В исследовании приняли участие 60 квалифицированных спортсменов гиревиков.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании был проведен анализ вариантов прохождения соревновательной дистанции спортсменами, использующими разные варианты соревновательного темпа. Эти траектории оценивались по количеству подъёмов в каждой из третей соревновательного упражнения [1]. В результате анализа были выделены 3 типа распределения количества подъёмов в соревновательном подходе. Выделенные типы были условно названы «быстрый старт» - характеризуется наибольшим количеством подъёмов в первой трети подхода, «равномерный» - приблизительно одинаковое количество подъёмов во всех третях и «активный финишный» - увеличение количества подъёмов в последней трети. Такое распределение носит индивидуальный характер и может различаться в выполнении рывка и толчка у одного и того же спортсмена. Данный феномен описывается во многих трудах отечественными и зарубежными авторами в области физической культуры и спорта [2, 3], спортивной психологии [4], физиологии [5, 6], анатомии [7, 8]. Анализ прикладной литературы показал, что вариативность прохождения соревновательной дистанции и выполнения тренировочных упражнений зависит от индивидуальных психологических [4,9] и физиологических [5, 6] особенностей спортсмена, его уровня функциональной подготовленности [7, 8] и морфологических данных [2, 3, 10].

Таблица 1 – Среднее количество повторений в каждой трети соревновательного упражнения толчок (n=50)

Разновидность темпа.	Среднее n повторений 1/3 подхода (M±m)	Среднее n повторений 2/3 подхода (M±m)	Среднее n повторений 3/3 подхода (M±m)	Среднее n повторений в подходе (M±m)
«быстрый старт»	38,0±9,2	16,9±4,9	17,8±4,1	72,7±16,3
«равномерный»	27,1±7,3	28,6±7,6	26,9±7,3	82,6±21,3
«активный финишный»	22,5±5,4	21,8±7,0	34,5±9,3	78,8±21,2

При выполнении толчка (таблица 1) для типа «быстрый старт» количество подъёмов в первой трети более чем в два раза превышает аналогичный показатель для второй и третьей частей соревновательной дистанции. Равномерное прохождение характеризуется практически одинаковым количеством подъёмов во всех третях. Активный финиш отличается резким повышением количества подъёмов в последней трети (на 56%, в среднем по группе испытуемых).

При выполнении рывка (таблица 2) выявлен сходный характер изменения количества подъёмов в разных третях дистанции при использовании выделенных тактик. При этом рывок характеризуется у первого и третьего вариантов прохождения соревновательной дистанции еще более значительным различием между минимальным и максимальным количеством подъёмов в разных третях.

Для типа «быстрый старт» количество подъёмов в первой трети более чем в два раза превышает аналогичный показатель для второй и третьей частей соревновательной дистанции. Равномерное прохождение характеризуется практически одинаковым количеством подъёмов во всех третях. «Активный финишный», как и при выполнении толчка, выделяется значительным повышением количества подъёмов в последней трети подхода.

Таблица 2 – Среднее количество повторений в каждой трети соревновательного упражнения рывок (n=50)

Разновидность темпа.	Среднее n повторений 1/3 подхода (M±m)	Среднее n повторений 2/3 подхода (M±m)	Среднее n повторений 3/3 подхода (M±m)	Среднее n повторений в подходе (M±m)
«быстрый старт»	59,7±8,8	23,3±3,7	18,7±4,6	101,6±15,6
«равномерный»	36,6±9,6	34,2±9,8	38,5±11,8	107,6±29,1
«активный финишный»	29,7±9,2	29,0±8,0	49,3±13,3	108,0±30,3

Оценка техники выполнения соревновательных упражнений показала, что представители типов «активный финишный» и «равномерный» от цикла к циклу не проявляют значительных отклонений от общепринятой модели техники соревновательных движений. Тогда как спортсмены, представители типа «быстрый старт» к наступлению последней трети соревновательного подхода, помимо увеличения паузы между повторениями проявляют более активную работу нижних конечностей, это характеризуется увеличением углов в коленном и тазобедренном суставах, для обеспечения большей глубины подседа. такой способ выполнения упражнения позволяет в определенной мере компенсировать утомление верхних конечностей и создать условия для более эффективного использования энергии упругой деформации накопленной в предварительно растянутых мышцах нижних конечностей.

Выводы. В проведенном исследовании приведена методика выявления наиболее эффективного темпа прохождения соревновательной дистанции у квалифицированных спортсменов гиревиков, основанная на увеличении интервалов анализа показателей темпа в процессе соревновательной и тренировочной деятельности. Анализ полученных данных показал, что из представленных вариантов темпов самым эффективным оказался равномерный. Проведенное исследование может использоваться для разработки тренировочных программ по коррективке, отработке темпа прохождения соревновательной дистанции и совершенствования соревновательных траекторий в гиревом спорте.

#### **Список использованных источников**

1. Таутиев, И. М. Анализ и оценка тактических приёмов в гиревом спорте на выносливость // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3. – С. 284–287.
2. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. – 288 с.
3. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2012. – 368 с.
4. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Брайнет Дж. Кретти. – Москва : Физкультура и спорт, 2017. – 224 с.
5. Бреслав, И. С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте. Руководство для изучающих физиологию человека / И. С. Бреслав. – Москва : Советский спорт, 2013. – 364 с.
6. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) / Иорданская Фаина Алексеевна. – Москва : Советский спорт, 2017. – 818 с.

7. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / М.Ф. Иваницкий. – 9-е изд. – Москва : Человек, 2014. – 624 с.

8. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология : в 2 т. Т. 1 : Организм человека, его регуляторные и интегративные системы / З. В. Любимова, А. А. Никитина. – 2-е изд., пер. и доп. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 447 с.

9. Спатаева, М. Х. Гиревой спорт: морфологические, функциональные и психологические аспекты / М. Х. Спатаева, Т. П. Замчий. – Омск : Омский гос. ун-т им. Ф. М. Достоевского, 2016. – 103 с.

10. Симень, В. П. Гиревой спорт: основы методики обучения и тренировки : учебное пособие / В. П. Симень. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2016. – 213 с.

УДК 796.922

## ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ

*Дьяченко Николай Андреевич, канд. пед. наук, доц., проф.  
каф. биомеханики НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Озеркин Алексей Евгеньевич, ст. преп. каф. теории и методики лыжного спорта НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В современном лыжном спорте одним из главных компонентов успешной соревновательной деятельности является оценка индивидуальных параметров в тренировочных упражнениях. В этой связи выбор амплитуды, силы и темпа является условием успешной рациональной тренировки. Направленное воздействие на ведущие мышечные группы позволяет получать планируемые срочные и отставленные тренировочные сдвиги и индивидуализировать процесс специальной силовой подготовки с использованием тренажеров [1]. Применение в тренировочном процессе программируемого пневмотренажера позволяет получать количественные значения по ряду параметров тренировочных упражнений и количественно оценить полученные тренировочные сдвиги в микро- и макроциклах подготовительного периода [2].

*Ключевые слова:* пневмотренажер, параметры тренировочного процесса, усилие, амплитуда, временные параметры, тренировочные упражнения.

*Цель исследования.* Оценить индивидуальные параметры имитационных упражнений в специальной силовой подготовке с использованием универсального пневмотренажера.

*Методика и организация исследования.* В работе использовалась количественная оценка основных параметров тренировочных упражнений на универсальном пневмотренажере, а именно: линейная амплитуда движения отдельных звеньев, величина максимального усилия, длительность проявления усилия, время достижения максимального усилия, соотношение задаваемого и полученного усилия [3,4]. В качестве тестируемых упражнений были использованы имитация работы рук в лыжных ходах, разгибание и сгибание бедра, отведение и приведение ноги, имитация фазы переноса в коньковом ходе. Исследования проводились с 1 сентября по 1 декабря 2019 г. В исследовании приняло участие 20 квалифицированных лыжников (10 в контрольной и 10 в экспериментальной группе), занятия проводились два раза в неделю. В качестве тестовых соревновательных

упражнений использовались: бег сто метров с хода на лыжероллерах по равнине и в гору в разных вариантах.

В первом случае использовался классический коньковый ход. Во втором одновременный безшажный в третьем бег на лыжероллерах без использования палок. Это позволило косвенно оценить вклад отдельных мышечных групп в реализацию поставленной соревновательной задачи.

*Результаты исследования и их обсуждение.* В начале исследования были проведены тесты в вышеперечисленных соревновательных упражнениях, достоверных различий в тесовых упражнениях между контрольной и экспериментальной группой выявлено не было. Реализация интегрального показателя, а именно соревновательного теста во всех трех вариантах в пилотном эксперименте осуществляется за счет разного сочетания исследуемых параметров и носит индивидуальный характер. В этой связи сложно выделить ведущие компоненты, влияющие на результат этого теста. Поскольку скорость бега в лыжном спорте определяется частотой движений и длиной проката в каждом цикле соревновательный результат определяется их соотношением [5]. Частота движений напрямую зависит от времени проявления усилия, длина проката от импульса силы при отталкивании. Увеличение времени проявления усилия приводит к увеличению импульса силы и длины проката, но снижает частоту движений. Поэтому в качестве интегрально показателя уровня специальной силовой подготовленности выделен коэффициент быстроты развития усилия (К), которое отражает соотношение величины максимального усилия и времени ее достижения. При этом не выявлено достоверной зависимости амплитуды перемещения звеньев от величины и коэффициента быстроты развития усилия как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Поэтому в качестве исходного сравнительного показателя были выделены показатели спортивных тестов, по итогам которых испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Среднегрупповые значения исследуемых параметров приведены в таблице 1 и таблице 2.

Таблица 1 – Среднегрупповые значения исследуемых параметров в контрольной группе

Упражнение	Амплитуда (А) м	Зарегистрированное усилие (F) Н	t <sub>m</sub> с	t <sub>o</sub> с	К Н/с	Задаваемое усилие (F) Н
Имитация отталкивания двумя руками	0,576±0,01	611,7±18,436	0,267±0,012	0,623±0,030	2342,1±146,632	224±2,331
Отведение левой ноги	0,361±0,006	156±2,222	0,195±0,001	0,577±0,008	914,468±12,5	90±2,223
Отведение правой ноги	0,352±0,01	172,6±5,189	0,195±0,007	0,581±0,007	902,025±53,114	139±2,46
Приведение левой ноги	0,304±0,06	134,2±7	0,134±0,6	0,332±0,007	1006,832±14,97	84±2,811
Приведение правой ноги	0,320±0,005	137,7±2,465	0,131±0,002	0,329±0,009	1058,263±25,699	94±2,811
Разгибание левого бедра	0,522±0,005	185,3±3,689	0,178±0,006	0,572±0,011	1054,272±47,028	109±2,460
Разгибание правого бедра	0,509±0,004	200,4±5,264	0,172±0,009	0,592±0,012	1189,72±58,860	123±3,866

Примечание. t<sub>m</sub> – время достижения максимального усилия; t<sub>o</sub> – время проявления усилия; К – коэффициент быстроты развития усилия.

Следует отметить высокую вариативность амплитудных и силовых характеристик в исследуемых упражнениях на тренажерах, в меньшей степени эта вариативность выражена во временных показателях и определяется, чаще всего, величинами перемещаемых масс, а также задаваемыми величинами внешнего сопротивления, которое в свою очередь задается исходя из уровня тестовых упражнений со ступенчатым повышением этого сопротивления (смотри в таблице задаваемое усилие). Эта тенденция особенно ярко выражается в показателях времени достижения максимального усилия, как одного из показателей развития быстрой или взрывной силы в зависимости от величины перемещаемых масс или внешнего сопротивления. Параметры усилий и амплитуды в исследуемых упражнениях приведены для ведущих мышечных групп, определяющих результат в коньковом ходе в процессе реализации двигательных программ перемещения лыжника по дистанции.

Таблица 2 – Среднегрупповые значения исследуемых параметров в экспериментальной группе

Упражнение	Амплитуда (А) м	Зарегистрированное усилие(F) Н	tm с	to с	К Н/с	Задаваемое усилие(F) Н
Имитация отталкивания двумя руками	0,583±0,007	611,5±15,584	0,273±0,010	0,631±0,29	2260,521±94,81	225±3,24
Отведение левой ноги	0,361±0,005	156,7±4,619	0,190±0,006	0,575±0,01	832,799±35,912	90±2,223
Отведение правой ноги	0,353±0,006	172±4,358	0,190±0,006	0,577±0,011	915,003±42,712	138±2,63
Приведение левой ноги	0,306±0,002	133,7±1,112	0,132±0,002	0,334±0,007	1134,1±10,556	84±1,722
Приведение правой ноги	0,324±0,003	136,4±2,173	0,132±0,002	0,331±0,007	1034,278±20,091	94±2,811
Разгибание левого бедра	0,519±0,006	186,3±4,301	0,185±0,005	0,571±0,009	1020±47,331	110±2,722
Разгибание правого бедра	0,509±0,006	199,8±5,384	0,173±0,007	0,591±0,012	1171,385±50,969	124±2,331

Оценка уровня развития специальной силы в циклических упражнениях, как правило связано с результатами спортивно-педагогических тестов. Вместе с тем для совершенствования отталкивания первоочередной задачей является увеличения импульса силы отталкивания. Повышение темпа, а, следовательно, уменьшение времени проявления усилия, при прочих равных условиях, приводит к уменьшению величины импульса силы, следовательно, и к уменьшению скорости после отталкивания. Следовательно, первоочередной задачей специальной силовой подготовки является увеличение максимального значения усилия, в нашем случае величины зарегистрированного усилия. Показатели амплитуды при условии регистрации времени ее проявления позволяют получать величины средней скорости перемещения звена в локальных упражнениях на тренажерах. Одновременная оценка амплитуды, времени и величин усилий позволяет соблюдать в тренировочном процессе принципы кинематического и динамического подобия тренировочного и соревновательного упражнения. Приведенная комплексная оценка позволяет оценить уровень развития ведущих мышечных групп, анализ изменения регистрируемых параметров дает возможность оценивать тренировочные сдвиги в микро и макроциклах. При оценке взаимосвязи приведенных параметров тренировочных упражнений на универсальном программируемом пневмотренажере выявлено, что бег по равнине во всех

трех вариантах теста слабо связан с показателями усилия (зависимость времени преодоления дистанции сто метров по равнине и максимального значения усилия)  $r=0,35$ . При тесте подъем в гору в вариант одношажного хода эта зависимость выражена в большей степени ( $r=0,71$ ). Относительные неудачи в лыжных видах спорта (биатлон, лыжное двоеборье) видимо кроется в недостаточной разработанности модели специальной силовой подготовки, отсутствии количественного анализа и критериев уровня этой подготовленности и тренировочных сдвигов показателей проявления усилия в процессе реализации двигательных программ перемещения лыжников в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **Список использованных источников**

1. Дьяченко, Н. А. Формирование реализационных компонентов двигательных действий в спорте высших достижений / Н. А. Дьяченко, А. Е. Озеркин // IX Международный конгресс "Спорт, Человек, Здоровье" : материалы Конгресса. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 166–169.
2. Зеленин Л.А. Тренажерные устройства в лыжной подготовке / Л. А. Зеленин, Ю. С. Канаев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 10, № 4. – С. 77–81.
3. Современные методические подходы к контролю физической подготовленности в лыжных гонках / Головачев А. И., Бутулов Э. Л., Колыхматов В. И., Широкова С. В., Кондратов Н. Н., Горбунова Е. А., Усакова Н. А. // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 5. – С. 11–17.
4. Системный подход к анализу усилий в локальных упражнениях на тренажерах / Дьяченко Н. А., Антипов А. Ю., Озеркин А. Е., Мурашко Е. В. // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 427–429.
5. Сбитнева, О.А. Место имитационных упражнений в физической подготовке лыжников – гонщиков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 4-1. – С. 113–115.

**УДК 796.323.2**

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЫЖКОВОЙ КООРДИНАЦИИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ**

*Иванова Галина Павловна, д-р биолог. наук, проф. каф. теории и методики спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Лосин Борис Ефимович, д-р пед. наук, проф., зав. каф. теории и методики спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Биленко Александр Григорьевич, канд. пед. наук, доц. каф. биомеханики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Григорьева Дарья Владимировна, преп. каф. теории и методики спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Понятие прыжковой координации в спортивных играх подразумевает способность игрока к одновременно и быстрым и телесно-ловким прыжкам вверх и с вращением. Использована методика (ТАБС – Тренажёр-Анализатор Быстроты и Силы), позволяющая в автоматизированном режиме находить по соотношению времени фаз полета

и отталкивания в процессе выполнения различных по двигательным установкам прыжках координационные особенности квалифицированных баскетболистов ( $n = 12$ ), связанные с игровой перспективностью спортсменов.

*Ключевые слова:* время фаз отталкивания и полета, одиночные и серийные прыжки на скорость и высоту выпрыгивания, баскетболисты.

*Введение.* Данная работа является продолжением экспериментального исследования важнейшей координационной способности спортсменов в игровых видах спорта – прыгучести как сочетания быстроты и телесной ловкости на примере баскетбола.

Разработанный метод анализа и использованная в данной работе аппаратура описаны в предыдущих статьях [1]. Подход к научной проблеме изложен в 2019 и 2020 годах на конференциях, в том числе и тренеров по баскетболу, получено их одобрение.

*Цель данного исследования* – выявить возможности повышения эффективности игровых действий квалифицированных баскетболистов на основе анализа прыжковой координации по временной структуре прыжков разного типа.

*Научная гипотеза.* Допускается, что включение в исследование прыжков с вращением вокруг вертикальной оси, поможет косвенно оценить телесную ловкость баскетболиста.

*Организация и методы исследования.* В исследовании приняли участие квалифицированные баскетболисты - 12 игроков сборной команды НГУ, которые имели спортивный разряд от первого до мастера спорта. Для оценки эффективности и целесообразности техники прыжков была использована измерительная система ТАБС [1], позволяющая оперативно получать обработанные результаты текущих измерений.

Проанализирован характер изменения временной структуры прыжка в зависимости от быстроты и высоты прыжкового движения, а также найден его темп и ритм. Введен индекс прыгучести (ИП) и проведено с его помощью сравнение энергетике механизма отталкивания в прыжках различного типа.

*Полученные результаты.* Представлены результаты анализа по трем типам прыжков, выбранных как индикаторы двигательных проявлений, важных для оценки игровых показателей, связанных с результативностью техники баскетболиста (таблица 1).

Тип №1 – Одиночные произвольные прыжки вверх. Они выполнялись из обычной стойки человеком, который располагался на измерительной платформе при следующих установках: одиночный произвольный максимально высокий прыжок вертикально вверх спортсмен совершает в комфортном для себя временном режиме и с удобным расположением рук и ног.

Каждый спортсмен имел 10 попыток для того, чтобы проявить свои предельные прыжковые способности.

Тип №2 – Серия из 10 непрерывных прыжков вертикально вверх с приземлением на площадку. Прыжки выполнялись с четырьмя разными установками (см. табл. п/п 2.1 – 2.4), а общим требованием служит точность приземления в пределах рабочей зоны измерительной площадки.

Тип №2.1 – Серия непрерывных произвольных прыжков из 10 повторений, не сходя с платформы.

Тип №2.2 – Прыжки по-прежнему вверх, но поочередно ещё добавляется поворот на 90 градусов вокруг вертикальной оси тела (вправо и влево). Приземление на рабочую зону площадки обязательно для продолжения прыжков с разворотом в противоположную сторону.

Тип №2.3. Серия из 10 непрерывных прыжков с акцентом на предельно высокие прыжки.

Тип №2.4. Серия из 10 непрерывных прыжков с установкой на выполнение предельно частых прыжков.

Тип №3. – Серия из 30 непрерывных прыжков с установкой на то, чтобы при отталкивании от опоры каждый прыжок был предельно высоким и предельно быстрым.

Анализ данных, приведенных в таблице, выполнен согласно схеме обсуждения качества выполнения двигательных заданий, подробно расшифрованных в столбце 1 таблицы, а также ниже по тексту.

Таблица 1 – Результаты прыжков (одиночных и серийных), выполненных при различных двигательных установках баскетболистами сборной команды НГУ (n = 12)

Показатели прыжков Тип прыжков	Высота $h_{max}$ (см)	Высота $h_{cp}$ (см)	$K_B$ $h_{cp}/h_{max}$ (%)	Время фазы полёта $t_{п}$ (с)	Время фазы опоры $t_{оп}$ (с)	Время прыжка $t_{пр}$ (с)	Индекс прыгуч. ИП $t_{п}/t_{оп}$	Темп $T_{пр}$ $60/t_{пр}$ (пр/мин)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ 1 - одиночные произвольные	<b>51,0</b>	<b>41,5</b>	81,3	0,614	3,53	4,164	0,57	<b>14,41</b>
№ 2. 1 Серия 10 вверх	41,0	38,5	<b>85,2</b>	0,558	0,268	0,826	<b>2,08</b>	72,64
№ 2. 2 Серия 10 вверх с вращением 90°	38,6	<b>33,7</b>	88,2	0,499	<b>0,253</b>	<b>0,752</b>	1,97	<b>79,79</b>
№ 2. 3 Серия 10 – тах высоко	41,5	38,6	<b>93,0</b>	0,559	0,653	1,213	0,86	49,46
№ 2. 4 Серия 10 – тах часто	<b>37,0</b>	<b>33,7</b>	76,2	0,499	0,605	1,104	0,82	54,35
№ 3 Серия 30 прыжков непрерывных с тах высотой	44,2	36,7	<b>85,0</b>	0,546	<b>0,225</b>	<b>0,771</b>	<b>2,52</b>	<b>77,7</b>

Примечание. Выделение жирным шрифтом использовано для акцента на ниже обсуждаемые величины.

В столбце 2 представлена средне групповая максимальная высота прыжка ( $h_{max}$ ) баскетболистов, которая равна 51 см, и она была показана в первом задании (тип №1) при произвольных прыжках. Наименьшую средне групповую высоту прыжка - 37 см видим в задании тип №2.4, где реализовывалась установка прыгать максимально часто.

В столбце 3 приведено наибольшее значение подъёма ОЦМ тела в среднем на 41,5 см в процессе выполнения двигательного задания в первом типе произвольных прыжков, а минимальный средний подъём равен 33,7 см в двух случаях: при прыжках с поворотом (тип №2.2) и в серии с установкой «прыгать часто» (тип №2.4).

Столбец 4 отражает значение коэффициента выносливости ( $K_B$ ), показывающего степень использования сил живой системы при толчке. Он равен отношению средней высоты прыжка (столбец 3) к максимальной высоте (столбец 2) и характеризует степень падения усилий при прыжке, как следствие усталости или действия каких-либо других факторов.

В столбце 5 – время полетной фазы прыжков ( $t_{п}$ ), которое прямо связано с высотой прыжка. Например,  $t_{п} = 0,498$  с, ему соответствует высота - 33,7 см, что следует из стандартных зависимостей для равнопеременного движения.

В столбце 6 показано время фазы опоры ( $t_{оп}$ ), затраченное спортсменом на толчок перед вылетом тела в безопорное положение. Оказалось, что самое большое время опоры

было затрачено перед прыжком в задании по типу №1 (произвольные прыжки) – 3,53 секунды, затем следует - при задании №2.3 (прыгать предельно высоко) –  $t_{оп} = 0,653$  с.

Наименьшее время фазы опоры в серии из 30 непрерывных прыжков по типу №3:  $t_{оп} = 0,225$  с, а также в группе прыжков типа №2.2, а именно с вращением:  $t_{оп} = 0,253$  с, что было крайне неожиданно и потребовалось научное объяснение данного факта.

В ячейках столбца 7 содержится полное время прыжка ( $t_{пр}$ ), полученное как сумма значений столбцов 5 и 6, то есть  $t_{пр} = t_{л} + t_{оп}$ . Время полного прыжка ( $t_{пр}$ ), лежит в основе нахождения среднего темпа в прыжковой серии. Чем короче время прыжка, тем выше темп.

Ячейки столбца 8 содержат значение индекса прыгучести (ИП), который показывает во сколько раз время фазы полета отличается от времени фазы опоры. На примере баскетбола в среднем ИП= 2,52. Это более экономичный вариант построения прыжка преимущественно за счет упруго-жесткого короткого отталкивания.

В столбце 9 приводятся значения темпа прыжков ( $T_{пр}$ ). В эксперименте самый низкий темп был зарегистрирован в произвольных прыжках типа №1, равный 14 пр/мин, в силу отсутствия ограничительных временных условий при выполнении теста.

*Вывод.* Обнаружено два парадоксальных факта: 1 - в серии непрерывных прыжков наибольший темп был в прыжках типа №2.2, то есть в прыжках с вращением:  $T_{пр} = 79,8$  пр/мин., что абсолютно неожиданно; 2 - предполагалось, что в прыжках типа №2.4. должен быть высокий темп, но этого так и не получилось из-за длинного времени опоры, равного  $t_{оп} = 0,605$  с. Задание, содержащее прыжки по типу №2.4, было для баскетболистов мало знакомым, а потому не был реализован механизм быстроты в группе, на что необходимо обратить внимание тренера.

*Обсуждение результатов.* Анализ новых данных эксперимента свёлся к нахождению роли и места главного показателя – времени опоры, как ведущего фактора энергетического обеспечения. Именно в этой фазе создаётся необходимая скорость центра масс тела для подъёма его в верхнюю точку полета. Рациональность толчка, организованного жестко-напряженной конструкцией стоп ног и энергией падающего с высоты на опору тела игрока, создается за счет короткого времени преобразования кинетической энергии тела в работу аппарата движения, участвующего в механизме отталкивания. Потери при преобразовании энергии минимизируются за счет короткого времени взаимодействия с опорой, что связано с техникой отталкивания у высококвалифицированных спортсменов. Это прослеживается при анализе прыжковых показателей короткой из 10-ти и длинной 30-ти прыжковой серии, где наблюдается самая большая высота прыжка ( $h_{max} = 44,2$  см) при достаточно высоком коэффициенте выносливости – 85%.

В произвольных прыжках высота выпрыгивания, особенно максимальная, оказалась большой. Это правильно, так как при отсутствии временных ограничений на выполнение прыжка мышцы стопы могут подготовиться за длительное время - 3,53 с и организовать к концу толчка «взрывную» работу результирующей силы мышц. Однако, это не всегда подходит для скоростной непредсказуемой игры баскетболиста. Не случайно в заданиях по типу №2.2 и №3, близких по структуре к соревновательным, великолепно проявили себя участники данного эксперимента – баскетболисты, находящиеся в периоде своей предсоревновательной подготовки, что было выяснено из беседы с тренером команды.

Доказательством ещё одной особенности прыжковой подготовки баскетболистов явилась её комплексность в сочетании с телесной ловкостью, проявленной в процессе выполнения заданий по типу №2.1 - прыжков вверх и №2.2 – прыжков с вращением вокруг вертикальной оси на 90 градусов.

Время отталкивания, показанное в серии прыжков вверх с вращением, было самым коротким из всех примененных тестовых заданий в работе с баскетболистами, находящимися на предсоревновательном этапе. Это говорит о том, что короткое время опоры является результатом специальной физической подготовленности игроков. Не

случайно для серийных прыжков получен самый большой индекс прыгучести, равный 2,08 и 2,52 соответственно для 10-ти и 30-ти прыжковой серий.

Индекс прыгучести (ИП) находится как отношение времени полета к времени опоры ( $t_{п}/t_{оп}$ ) и это отношение характеризует ритм движения. У баскетболистов ритм ярко выражает особенность прыжковой координации. Показателем управляемости ритма прыжка, как технического приема, выступает отношение  $t_{п} : t_{оп}$  или наоборот, что может быть использовано в игровой деятельности.

*Выводы.* 1. Найдены особенности проявления в координационных способностях баскетболистов взаимосвязи прыгучести и телесной ловкости. 2. Показана оперативность использования разработанного подхода для оценки уровня индивидуальной подготовленности игроков. 3. Найдена возможность коррекции в предсоревновательный период специфики индивидуальной тренировки баскетболистов команды, благодаря использованию ТАБС – специализированной аппаратуры, простой в работе, применимой в условиях зала, дающей готовые обработанные результаты и информацию, необходимую тренеру.

#### **Список использованных источников**

1. 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. Научные труды : ежегодник 2020. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 106–121.

**УДК 796. 412.2**

### **ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ СЛОЖНОСТИ РАБОТЫ С ПРЕДМЕТОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Кивихарью Инна Владимировна, канд. пед. наук, доц.,  
доц. каф. теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург;*

*Мисникова М.О., аспирант НГУ им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В работе проведен ретроспективный анализ развития сложности выполнения упражнений с предметами с учетом изменения правил (2005-2020 гг.) и экспертных оценок выступлений ведущих гимнасток мира (1992-2020 гг.). Приведены данные анализов правил и видеозаписей соревнований. Установлено, что рост оценок за выступления связан с фактическим усложнением владения предметами, а их изменения – со сменой правил соревнований. Выявлены резервы для повышения сложности работы с предметом в художественной гимнастике.

*Ключевые слова:* художественная гимнастика, сложность работы с предметом, тенденции развития.

Традиционно художественная гимнастика, с момента своего основания и по настоящее время, пользуется большой популярностью в нашей стране и во многих странах дальнего и ближнего зарубежья. Известно [1], что основным содержанием художественной гимнастики являются упражнения с различными, не похожими друг на друга предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой. Особое эстетическое восприятие достигается их сочетанием с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами

танца и хореографии. Каждый четырехлетний олимпийский цикл завершается главными стартами, позволяющими специалистам сделать комплексную оценку изменений (как правило, позитивных), направленных, главным образом, на усложнение, как отдельных элементов, так и всей программы выступлений в целом. В связи с этим, целью работы является определение основных тенденций развития сложности работы с предметами в художественной гимнастике.

Для достижения поставленной цели был проведен комплексный анализ видеоматериалов выступлений гимнасток на олимпийских играх за период с 1992 по 2020 год во взаимосвязи с содержанием правил соревнований с 2005 по 2020 год. Всего было проанализировано 280 соревновательных комбинаций ведущих гимнасток мира (России, Испании, Болгарии, Франции, Белоруссии, Израиля, Германии и т.д.) за последние 28 лет.

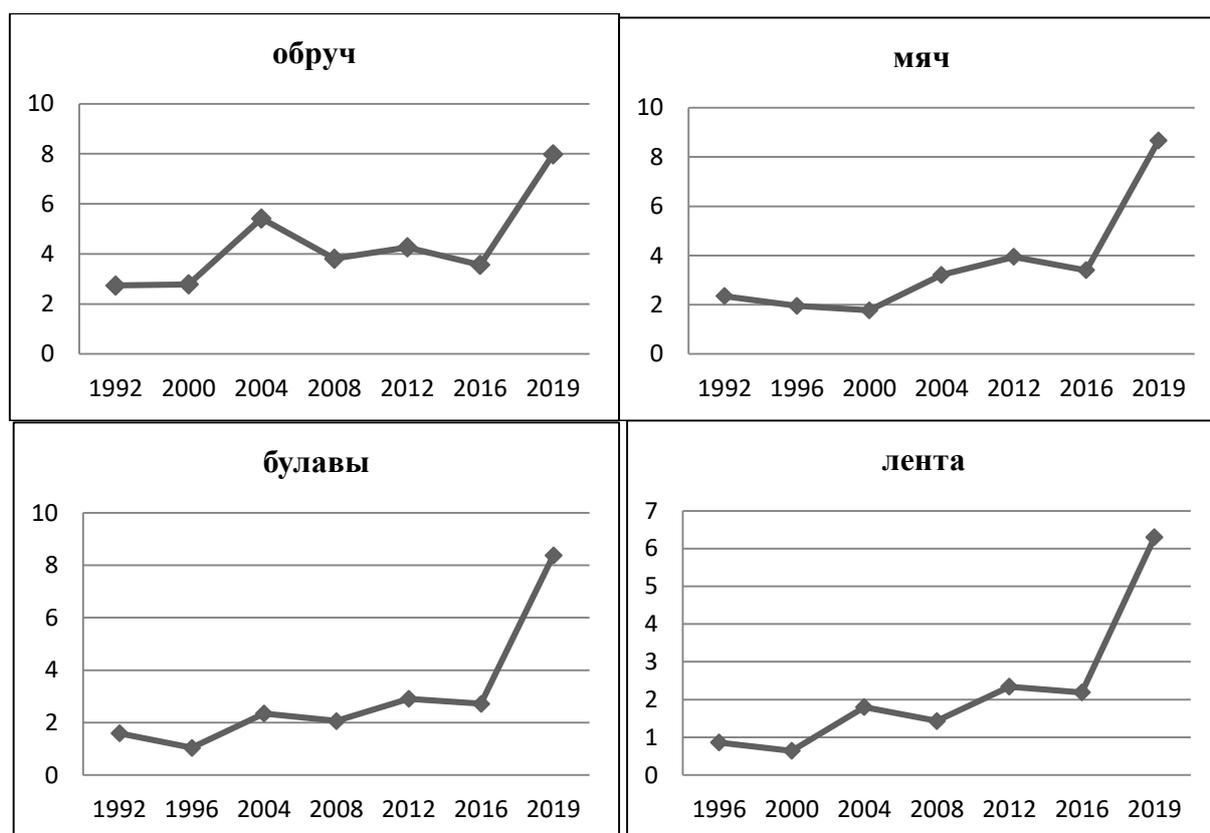


Рисунок 1 – Изменения в оценке за сложность работы с предметом

В результате проведения анализа экспертных оценок за сложность владения предметами в 8 олимпийских циклах (рисунок) было установлено, что они, не смотря на некоторое колебание, имеют тенденцию к росту в течение всего периода наблюдений. На протяжении периода с 1992 по 2016 гг. отмечается незначительное разнонаправленное движение в показателях оценки (таблица 1).

Вероятнее всего, это обусловлено правилами соревнований действующих в тот или иной олимпийский цикл. Характерно, что в 2004 году субъективная оценка за сложность выросла по сравнению с предыдущим периодом практически для всех предметов (но особенно это заметно на примере обруча), что связано с объективным фактором: фактическое усложнение владения всеми предметами.

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

Таблица 1 – Средние показатели оценки, отражающие сложность работы с предметом (балл)

Предмет		ОИ 1992	ОИ 2000	ОИ 2004	ОИ 2008	ОИ 2012	ОИ 2016	ЧМ 2019
Обруч	1	2,3	1,9	6,4	4,4	3,6	5,2	7,7
	2	2,8	2,9	5,4	3,5	4,7	4,0	6,6
	3	3,7	2,9	4,9	2,9	3,8	3,8	8,3
	4	3,2	3,5	6,1	4,8	4,6	4,1	7,7
	5	3,9	3,1	4,1	4,3	2,5	4,2	9,0
	6	1,5	3,3	6,2	2,8	4,3	3,0	7,4
	7	2,6	2,5	5,6	3,8	4,0	2,2	9,0
	8	2,7	2,5	5,4	4,2	4,3	3,1	8,1
	9	2,5	3,6	4,9	2,9	5,6	2,6	-
	10	2,2	1,6	5,2	4,5	5,2	3,4	-
Среднее значение		2,74	2,78	5,42	3,81	4,26	3,56	7,975
		ОИ 1992	ОИ 1996	ОИ 2000	ОИ 2004	ОИ 2012	ОИ 2016	ЧМ 2019
мяч	1	2,2	1,5	1,8	3,3	3,2	5,1	8,8
	2	1,7	2,7	1,4	2,7	5,0	3,0	8,0
	3	3,0	2,6	2,4	2,6	3,2	4,4	7,5
	4	2,3	3,2	2,7	5,0	3,9	3,1	8,6
	5	1,7	1,1	1,2	2,9	4,4	3,1	9,3
	6	2,2	2,0	2,1	4,0	3,9	3,6	8,0
	7	2,0	1,2	2,2	3,3	4,3	1,7	9,0
	8	2,6	1,9	1,5	3,3	4,1	2,6	10,1
	9	3,2	2,3	1,2	2,2	4,1	2,9	-
	10	2,6	1,0	1,2	2,8	3,3	4,5	-
Среднее значение		2,35	1,95	1,77	3,21	3,94	3,4	8,6625
		ОИ 1992	ОИ 1996	ОИ 2004	ОИ 2008	ОИ 2012	ОИ 2016	ЧМ 2019
булавы	1	1,5	0,7	1,7	2,5	2,6	2,9	9,7
	2	2,0	0,9	2,4	1,8	3,2	2,4	9,8
	3	2,4	1,8	2,3	2,2	2,3	3,3	8,4
	4	1,6	2,0	3,3	2,4	2,2	3,7	9,3
	5	1,6	1,1	3,2	2,0	2,9	2,3	7,4
	6	1,0	1,7	3,3	2,9	3,5	2,1	7,5
	7	0,6	0,2	2,1	1,6	3,4	2,5	8,0
	8	2,0	0,5	1,5	1,1	3,1	2,3	6,9
	9	1,1	0,7	1,9	1,7	2,4	2,3	-
	10	2,1	0,8	1,8	2,4	3,5	3,4	-
Среднее значение		1,59	1,04	2,35	2,06	2,91	2,72	8,375
		ОИ 1996	ОИ 2000	ОИ 2004	ОИ 2008	ОИ 2012	ОИ 2016	ЧМ 2019
лента	1	0,9	0,6	2,2	1,2	1,8	2,1	6,8
	2	0,9	0,7	2,1	1,3	2,3	1,6	7,1
	3	1,2	1,0	1,7	1,1	2,6	2,7	6,8
	4	0,9	1,0	1,5	0,9	1,6	2,2	6,2
	5	0,5	0,9	2,2	1,6	2,8	1,8	5,9
	6	0,9	0,5	2,3	1,7	2,9	2,2	6,4
	7	0,5	0,5	1,8	1,9	2,4	1,9	5,5
	8	0,9	0,6	1,5	1,8	2,0	2,5	5,7
	9	0,9	0,3	1,1	0,9	1,8	2,5	-
	10	1,0	0,3	1,6	1,9	3,2	2,4	-
Среднее значение		0,86	0,64	1,8	1,43	2,34	2,19	6,3

Однако сразу после этого цикла, в 2008 году наблюдается спад. Вероятнее всего он связан со сменой правил соревнований: в этот период преобладали элементы тела (разрешалось до 18 BD) и артистизм, а предмету отводилось не так много внимания [2]. В 2009 году количество элементов тела снизилось до 10-12, а в работе с предметом появилось такое понятие как «риск», которых необходимо было выполнить как минимум 3 раза [3]. Тем самым определяется рост оценки работы с предметом на графике. Далее в 2013 году количество элементов тела становится еще меньше: от 6 до 9. Появляется такое понятие, как «мастерство владения предметом» с ценностью 0,2, которое можно выполнять без ограничения. Количество «рисков» на 2013-2016 гг. составляет максимум три. За счет появления «мастерства владения предметом» повышается значимость работы с ним в художественной гимнастике, что иллюстрируется на графике ниже [4].

Но необходимо обратить внимание на резкий рост сложности предмета в олимпийском цикле 2017-2020 гг. Он вызван повышением ценности движений с предметом и открытием шкалы в оценке «D» [5]. Поскольку в дополнение к правилам соревнований в 2019 году ввели открытую шкалу оценивания трудности элементов, включаемых спортсменками в упражнение, оценки многих гимнасток по обеим составляющим этого компонента (трудности тела – Difficulty Body и трудности предмета – Difficulty Apparatus) значительно увеличились [6]. В этой связи, спортсмены стараются выполнить в своих соревновательных композициях как можно больше интересных движений с предметом и отразить мастерство владения им.

Если обратить внимание на развитие каждого вида в отдельности, то можно заметить, что быстрее всего повышается сложность работы с обручем и мячом. Но в олимпийском цикле 2017-2020 гг. при работе с булавами значительно повысилась сложность и ее показатели стали в один ряд с обручем и мячом. В тоже время при анализе видеозаписи выступления гимнасток хорошо заметно, что сложность упражнения с лентой, в среднем, ниже на 1,5-2 балла, чем в других видах многоборья. Это показывает резервы в художественной гимнастике для повышения сложности работы с предметом, и в первую очередь в упражнениях с лентой.

Таким образом, установлено, что мировое развитие художественной гимнастики за более чем двадцатилетний период происходило, в основном, за счет тенденций, связанных с ростом сложности работы с предметом. Вполне вероятно, что они продолжаться и в будущем.

### Список использованных источников

1. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика : учебник / Л.А. Карпенко. – М., 2007. 351 с.
2. Правила по художественной гимнастике 2005-2008 г. // Художественная гимнастика [Электронный ресурс]. – М., 2005. – Режим доступа: <http://gimnastyka.narod.ru/index-3.html> (дата обращения 28.12.2020).
3. Правила по художественной гимнастике 2009-2012 / Международная Федерация гимнастики; Технический комитет по художественной гимнастике [Электронный ресурс]. – 2008. – 97 с. – Режим доступа: [http://www.vfrg.ru/up/doc/rg\\_cop\\_2009-2012\\_%28russian%29\\_last\\_version%5B1%5D.pdf](http://www.vfrg.ru/up/doc/rg_cop_2009-2012_%28russian%29_last_version%5B1%5D.pdf) (дата обращения 28.12.2020).
4. Правила по художественной гимнастике 2013-2016 / Международная Федерация гимнастики; Технический комитет по художественной гимнастике [Электронный ресурс]. – 2012. – 45 с. – Режим доступа: <http://gymnasticsamara.blogspot.ru/p/2013-2016.html> (дата обращения 28.12.2020).
5. Правила по художественной гимнастике 2017-2020 г. / Художественная гимнастика [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа:

<http://vfrg.ru/upload/iblock/dbf/dbf6d760bc71ff64006d3431e5734407.pdf> (дата обращения 28.12.2020).

6. Анализ результатов чемпионата мира - 2019 по художественной гимнастике / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, О.А. Двейрина, Т.И. Колесникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019 – № 10 (176). – С. 149-156.

**УДК 796.333**

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У РЕГБИСТОВ 11-12 ЛЕТ**

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

*Аннотация.* В статье рассматривается вопрос развития координационных способностей у регбистов 11-12 лет. Приведены результаты сравнительного анализа показателей координационных способностей, развиваемых соревновательным и игровым методом. Выявлено, что задания для развития координационных способностей, составленные в виде двух блоков заданий (задания первого блока – действия без предмета; второго – действия с мячом), проводимых игровым и соревновательным методом, дают положительный эффект в лимите времени. Эта информация может использоваться в целях рационального выбора средств и методов тренировки юных регбистов.

*Ключевые слова:* координационные способности, регби, средства тренировочного процесса, игровой метод, соревновательный метод.

Для подготовки регбистов к соревновательной деятельности в разделе физической подготовки выделяют задачи для развития выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей.

Под координационными способностями понимается совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции [3, с. 149]. Они влияют на дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение спортивной техники [2].

Условно группы задач, которые определяют для развития координационных способностей, разделяются на две группы [4]. Решение задач первой группы (разностороннее развитие) создает предпосылки в базовом физическом воспитании с целью их дальнейшего развития. Решение задач второй группы (обеспечение специального развития) осуществляется в процессе спортивной тренировки по специализации. Реализация задач второй группы возможна в условиях выполнения заданий по развитию ловкости [1].

Вопросы характеристики координационных способностей, средств и методов их развития, критерии оценки в научной литературе раскрыты достаточно подробно. Вместе с этим, вопрос применения средств развития координационных способностей, проводимых игровым и соревновательным методом у юных регбистов, представляется мало изученным

*Гипотезой* исследования явилось предположение, что показатели координационных способностей у юных регбистов повысятся в установленные сроки, если в тренировочный процесс будут включены упражнения, проводимые игровым и соревновательным методом.

*Цель исследования.* Конкретизировать средства тренировочного процесса для развития координационных способностей у регбистов 11-12 лет, проводимые игровым и соревновательным методом.

*Задачи исследования:*

1. Определить показатели развития координационных способностей у юных спортсменов 11-12 лет, занимающихся регби.
2. Разработать задания, проводимые игровым и соревновательным методом, для развития координационных способностей и проверить эффективность их применения в тренировочном процессе с юными регбистами.

Для решения первой задачи исследования проводилось спортивно-педагогическое тестирование. Оно включало три контрольных упражнения (челночный бег 3 по 10 метров (с.); стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с.); метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь) (м.).

Результаты тестирования свидетельствуют, что показатели координационных способностей регбистов 11-12 лет двух групп соответствуют программным требованиям и не имеют статистически достоверных различий во всех трех контрольных упражнениях (тестах).

Далее нами были составлены задания, проводимые в ходе тренировочных занятий по избранному виду спорту - регби, и направленные на развитие координационных способностей регбистов 11-12 лет.

Были разработаны два блока заданий (задания первого блока – действия без предмета; второго – действия с мячом), проводимых игровым и соревновательным методом. Задания проводились в каждом тренировочном занятии в подготовительной и начале основной части. Педагогический эксперимент проводился шесть месяцев. Каждую неделю осуществлялась замена заданий.

*Примеры задания первого блока:*

1. Эстафета (команда четыре человека): Участник выполняет бег между стойками до набивного мяча, обегает три раза по часовой стрелке набивной мяч, который расположен на линии, далее до линии старта - бег без задания. Добегая до своей команды, передает эстафету следующему. Задание участники выполняют два раза. Побеждает команда, раньше всех пришедшая на финиш.
2. Продвижение прыжками между стойками. Кто выполнит быстрее, не задев стойки?
3. Кувырки вперед и назад из упора присев. Кто сделает больше за 30 секунд?

*Примеры задания второго блока:*

1. Ведение баскетбольного мяча одной рукой, второй рукой подброс теннисного мяча вверх. Кто выполнит больше подбросов мяча за 30 секунд, не потеряв оба мяча?
2. Ведение баскетбольного мяча одной рукой, второй рукой баскетбольный мяч катить. Кто выполнит дальше перемещение за 30 секунд, не потеряв оба мяча?
3. Игрок выполняет передачи в стену с расстояния 1,5-2 метров, на уровне груди. По сигналу он приседает, чтобы отскочивший от стены мяч пролетел над головой, и выполняет ускорение за мячом. Кто догонит больше мячей за 30 секунд?

После проведения педагогического эксперимента нами проводилось повторное тестирование, которое было направлено на определение показателей координационных способностей у регбистов 11-12 лет в двух группах. Результаты представлены в таблице 1.

Анализ результатов спортивно-педагогического тестирования юных 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 во всех контрольных испытаниях.

Таблица 1 – Сравнение показателей координационных способностей регбистов 11-12 лет в экспериментальной группе (ЭГ) до и после проведения педагогического эксперимента

Показатели	ЭГ до эксперимента	ЭГ после эксперимента	t-Критерий Стьюдента	p-value	Заключение о различии
Челночный бег (3x10 м) (с.)	9,94±0,26	8,76±0,22	t = 7,06002	0,000058624	p≤00,01
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с.)	12,88±0,98	16,98±0,62	t = 6,19337	0,000160135	p≤00,01
Метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь) (м.)	17,33± 0,90	18,92± 0,57	t = -5,91971	0,000223547	p≤00,01

В таблице 2 представлено сравнение показателей спортивно-педагогического тестирования по определению показателей координационных способностей у юных спортсменов 11-12 лет в экспериментальной и контрольной группах после проведения педагогического эксперимента.

Таблица 2 – Сравнение показателей координационных способностей регбистов 11-12 лет в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах после проведения педагогического эксперимента

Показатели	КГ	ЭГ	t-Критерий Стьюдента	p-value	Заключение о различии
Челночный бег (3x10 м) (с.)	9,93±0,18	8,76±0,22	t = -3,07147	0,00657686	p≤0,01
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с.)	14,72±0,88	16,98±0,62	t=2,10223	0,0498718	p≤0,05
Метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь) (м.)	18,92± 0,57	15,65±0,77	t=3,23416	0,00460323	p≤00,01

Показатели в экспериментальной группе после эксперимента выше, чем показатели в контрольной группе. Определяя достоверность различий выборочных данных в исследовании, используя t – критерию Стьюдента, можно сделать заключение, что различия в контрольных упражнениях между группами после эксперимента являются статистически достоверными. Во всех контрольных испытаниях определены статистически достоверные различия.

Положительная динамика показателей определена в экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента. Показатели в соответствии с критериями оценки характеризуют средний уровень развития до проведения педагогического эксперимента, в ходе повторного спортивно-педагогического тестирования определен высокий уровень развития. Выявленная динамика изучаемых показателей координационных способностей юных спортсменов, занимающихся регби, свидетельствуют возможности использования в

целях рационального выбора составленных средств, проводимых игровым и соревновательным методами в тренировке юных регбистов.

*Выводы:*

1. Показатели координационных способностей регбистов 11-12 лет в двух группах до проведения педагогического эксперимента соответствуют среднему уровню развития в соответствии с критериями оценки. Показатели в группах в трех контрольных упражнениях не имеют статистически достоверных различий.

2. Для развития координационных способностей у юных спортсменов 11-12 лет, занимающихся регби, целесообразно предусмотреть включение в тренировочный процесс составленных блоков заданий (задания первого блока – действия без предмета; второго – действия с мячом), проводимых игровым и соревновательным методом. Эффективность применения составленных блоков заданий в тренировочном процессе доказана результатами повторного спортивно-педагогического тестирования.

3. В экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента показатели координационных способностей соответствуют высокому уровню развития. Внутри экспериментальной группы в трех контрольных упражнениях (тестах) определены достоверные различия показателей координационных способностей на уровне значимости  $p \leq 0.05$ . Эти показатели в трех тестах (челночный бег (3x10 м) (с.); стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с.); метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь) (м.) достоверно отличаются с показателями контрольной группы.

#### **Список использованных источников**

1. Луткова, Н. В. Развитие ловкости для повышения эффективности выполнения передач одной рукой у баскетболисток 17-18 лет / Н. В. Луткова, М. Б. Колесников // Спортивные игры: настоящее и будущее : материалы 5-й научно-практической конференции НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Вып. 5. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 23–26.
2. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва : Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Хайхем, Е. С. Регби на высоких скоростях / Е. С. Хайхем, В. Ж. Хайхем. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 272 с.

**УДК 796.8**

### **РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У БОРЦОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

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

*Аннотация.* Необходимым условием физического воспитания является всесторонняя физическая подготовка с учётом развития всех афферентных систем. При современном развитии спорта просто немыслимо выполнение технически сложных движений без высоко развитой функции равновесия. Кроме того, она имеет большое значение во многих сферах двигательной деятельности. Согласно существующим научным данным, в выполнении любого двигательного акта принимают участие почти все афферентные системы. Но особая роль при выполнении технических и тактических действий принадлежит вестибулярному

аппарату. Функции вестибулярного аппарата (анализатора) связаны с влиянием на организм механических факторов: действие силы тяжести и ускорения прямолинейного и центробежного характера при перемещении головы и всего тела. Поэтому значение вестибулярного анализатора немаловажное при двигательной (профессиональной, повседневной) деятельности человека.

*Ключевые слова:* спортивная борьба, координационные способности, вестибулярная устойчивость, статическое равновесие, динамическое равновесие.

В настоящее время развитию равновесия в структуре тренировки в спортивной борьбе уделяется недостаточно внимания, если развитие таких физических качеств как: сила, выносливость занимает в тренировочном процессе существенное место, то значение развитию координации движений и равновесию для успешности спортивной деятельности недооценивается, несмотря на то, что этому аспекту спортивной тренировки посвящено несколько интересных исследований [1, 2, 3].

Гипотеза. Предполагалось, что развитие равновесия позитивно влияет на успешность соревновательной деятельности в спортивной борьбе, а специальные упражнения положительно влияют на функциональное развитие вестибулярного анализатора.

Научная новизна заключается в том, что в нашем исследовании не только изучается зависимость вестибулярной устойчивости от спортивной квалификации борцов, вида борьбы и степени тренировочной нагрузки, но и взаимосвязь вестибулярной устойчивости со стилем деятельности борцов.

Практическая значимость. Результаты нашего исследования могут быть использованы в тренировочной практике при подготовке борцов разных стилей и разной спортивной квалификации.

Объект исследования – тренировочный процесс квалифицированных борцов вольного и греко-римского стиля.

Цель работы – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику развития равновесия для повышения успешности соревновательной деятельности в спортивной борьбе и факторов, влияющих на него.

Методы и организация исследования. Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, спортивно-педагогическое тестирование (проба Яроцкого – для изучения динамического равновесия и проба Ромберга – для изучения статического равновесия), методы математической статистики.

Организация исследования. В исследовании влияния средств спортивной борьбы на развитие функции вестибулярного анализатора были заняты спортсмены по двум видам борьбы: вольной и греко-римской. По квалификации в исследовании принимали участие спортсмены: 1-ого разряда, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта России. В исследовании принимало участие по 30 человек от каждого вида борьбы, общее количество – 60 человек. Представителей каждого разряда было по 10 человек от вида борьбы. Исследование проводилось в течении одного года на борцах греко-римского и вольного стиля в городе Санкт-Петербург. Для исследования влияния средств специальной тренировки на статическое и динамическое равновесие проводились вестибулометрические пробы. Проба Ромберга для изучения статического равновесия и проба Яроцкого для изучения динамического равновесия. Пробы проводились до и после тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате выполнения тестирования были получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Анализ результатов исследования позволяет отметить, что существует большой разброс внутри каждой квалификационной группы, если сравнить средние и наивысшие показатели. Так, средний показатель пробы Ромберга у мастеров спорта борцов вольного стиля равен 34,2 сек., при этом наивысший показатель равен 94 сек., а наименьший – 10 сек.

Такой разброс результатов можно наблюдать и у спортсменов других групп. Так у кандидатов в мастера спорта по греко-римской борьбе средний показатель равен 22,9 сек., при этом наивысший – 37 сек., а наименьший – 11 сек. Интервалы в + 14,1 сек. и в – 11,9 сек. Наличие следующих отклонений может зависеть от разных объективных и субъективных причин.

Таблица 1 – Результаты выполнения пробы Ромберга до и после тренировочного занятия (с)

Разряд		1 разряд	КМС	МС
Вольная борьба	до	18,9	21,2	34
	после	17,6	16,3	24,4
Греко-римская борьба	до	18,4	22,9	31,6
	после	15,6	18,6	24,5

Рассматривая, в общем, результаты по квалификации, ещё раз подтверждается, то, что результаты статического равновесия растут и зависят от стажа занятия спортивной борьбой и от квалификации спортсмена. Как у борцов вольного стиля, так и у борцов греко-римского стиля, чем выше разряд, тем выше средний показатель статического равновесия.

Условный показатель степени воздействия тренировочной нагрузки на вестибулярный анализатор определяется по разности результатов выполнения пробы Ромберга до и после тренировки (таблица 2):

- t н (начальное) – показатель до тренировки,
- t к (конечный) – показатель после тренировки,
- П – показатель степени нагрузки,
- $P = t н - t к$ .

Таблица 2 – Показатели степени влияния нагрузки по пробе Ромберга

Разряд/Вид борьбы	1 разряд	КМС	МС
Вольная борьба	1,3	4,9	9,6
Греко-римская борьба	2,8	4,3	7,3

По результатам степени влияния нагрузки по пробе Ромберга на статическое равновесие видно, что средства специальной тренировки более существенны у борцов вольного стиля высших разрядов (КМС, МС) на статическое равновесие, функциональную устойчивость вестибулярного анализатора. У борцов греко-римского стиля этот показатель выше у борцов более низких разрядов (1 разряд), что даёт основание думать, что у борцов греко-римского стиля средства тренировок существенны для начинающих борцов.

В пробе с ходьбой на динамическое равновесие получились почти аналогичные показатели. Чем выше квалификация спортсмена, тем лучше показатель динамического равновесия. В пробе получились следующие результаты (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты выполнения пробы с ходьбой до и после тренировочного занятия (см)

Разряд		1 разряд	КМС	МС
Вольная борьба	до	168	131	113
	после	172	160	148
Греко-римская борьба	до	153	137	124
	после	163	156	144

Если сравнить результаты до и после нагрузки в пробе на динамическое равновесие, то видно, что после тренировочного процесса показатели ухудшаются, так как в результате нагрузки возникает чрезмерное возбуждение вестибулярного анализатора, что ведёт к его утомлению.

По результатам пробы на динамическое равновесие видно, что показатели борцов – вольников по всем квалификационным группам лучше. Это приводит к выводу, что у борцов вольного стиля большее внимание уделяется развитию динамического равновесия. Это связано со спецификой данного вида спорта.

Таблица 4 – Показатели степени влияния нагрузок при выполнении пробы на динамическое равновесие с ходьбой (см)

Разряд/Вид борьбы	1 разряд	КМС	МС
Вольная борьба	4	29	35
Греко-римская борьба	10	19	20

По результатам степени влияния нагрузки при исследовании динамического равновесия видно, что тренировки более существенны у борцов вольного стиля. В основном результаты выше у КМС и МС. У борцов греко-римского стиля этот показатель выше у перворазрядников.

Таблица 5 – Зависимость показателей пробы Ромберга от соревновательной деятельности

Стиль борьбы	Атакующий	Контратакующий	t	p
Вольная борьба	27±3,2	16±1,2	2,27	<0,05
Греко-римская борьба	23±0,8	19±3	1,5	-

Анализируя таблицу пять мы видим, что показатели выполнения пробы у борцов вольного стиля достоверность различий имеет, а у борцов греко-римского стиля достоверность отсутствует, это свидетельствует о том, что у борцов вольников, в частности атакующего стиля, средства специальной тренировки более существенны на динамическое равновесие и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора.

*Заключение.* Степень развития равновесия у борцов с ростом мастерства увеличивается как статического, так и динамического. Чрезмерные тренировочные нагрузки влияют на вестибулярный анализатор, вызывая ухудшение статического и динамического равновесия, а правильно построенные тренировочные нагрузки вызывают улучшение равновесия. Степень развития равновесия у борцов связана со стилем их соревновательной деятельности, больше всего она у борцов атакующего стиля.

#### **Список использованных источников**

1. Талибов, А. Х. Динамика некоторых показателей кровообращения тяжелоатлетов на различных этапах подготовки / А. Х. Талибов, В. А. Куванов, Я. А. Куванов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 22–24.
2. Современные тенденции развития женской вольной борьбы в России / Б. И. Тараканов, Р. Н. Апойко, С. И. Петров, Н. В. Воробьёва // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 99–101.

3. Совершенствование системы контроля и оценки спортивно-технических показателей женщин-борцов высокой квалификации / Б. И. Тараканов, Р. Н. Апойко, С. И. Петров, Н. В. Воробьева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 3–6.

УДК 797.12

## ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕБЛЕЙ

*Лайтер Андрей Эдуардович, магистрант, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Республика Беларусь;*

*Тозик Ольга Валерьевна, канд. пед. наук, доц., Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Республика Беларусь*

*Аннотация.* Авторами установлена эффективность влияния занятий греблей на физическую подготовленность детей 10-11 лет. В ходе исследования определяли уровень физической подготовленности детей 10-11 лет. Выявляли динамику показателей физической подготовленности детей групп НП-1 и НП-2, занимающихся греблей.

*Ключевые слова:* физическая подготовленность, эксперимент, исследования, динамика, физические качества.

Особое место в образовательном, учебно-тренировочном процессе детей и подростков занимает физическая подготовка. Она направлена на развитие основных двигательных способностей: гибкости, выносливости, силовых, скоростных, двигательно-координационных и их разновидностей, которые необходимы для успешного освоения учебных программ по спортивным дисциплинам. Кроме того, данный вид подготовки направлен на сохранение и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма [1].

Физическая подготовка необходима каждому занимающемуся вне зависимости от возраста, квалификации, вида спорта. Однако каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности – уровню развития отдельных способностей. Имеются определенные различия и в методике физической подготовки в том или ином виде спорта. Они отличаются также у занимающихся различного пола, возраста и квалификации.

Физическая подготовка представляет собой процесс гармоничного развития всех физических качеств человека. Ведущую роль при занятиях физическими упражнениями играет эффект тренировочной нагрузки, зависящий от характера, объема и интенсивности выполняемых упражнений, длительности и характера отдыха. Под тренировочной нагрузкой принято понимать степень воздействия физических упражнений на организм, вызывающих активную приспособительную реакцию его функциональных систем. При этом результатом физической подготовки человека является его физическая подготовленность, отражающая весь комплекс способностей организма человека к проявлению физических качеств [3].

Цель – установить эффективность влияния занятий греблей на физическую подготовленность детей 10-11 лет. В соответствии с поставленной целью в ходе исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности детей 10-11 лет.

2. Выявить динамику показателей физической подготовленности детей групп НП-1 и НП-2, занимающихся греблей.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- методы измерения функционального состояния;
- педагогические контрольные испытания (тесты);
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью выяснения существующих взглядов на исследуемую проблему. Анализировалась специальная литература, освещающая вопросы влияния спортивной деятельности на функциональное состояние и физическую подготовленность детей и подростков, а также анатомо-физиологические особенности их развития. Полученные данные использовались при обсуждении результатов исследования. Кроме того, изучалась литература по математической статистике.

В настоящее время имеется достаточно много мнений о влиянии спорта на физическую подготовленность в целом и уровень развития отдельных физических качеств [2].

Для оценки физической подготовленности учащихся младших классов нами использовались общепринятые тесты, рекомендованные программой. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели общей физической подготовленности до начала и после окончания педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Мальчики				Девочки			
		НП1 M <sub>1</sub> ±σ	НП1 M <sub>2</sub> ±σ	Достоверность различий M <sub>1</sub> – M <sub>2</sub>		НП1 M <sub>1</sub> ±σ	НП1 M <sub>2</sub> ±σ	Достоверность различий M <sub>1</sub> – M <sub>2</sub>	
				t	P			T	P
1	Бег 10 м, с	2,15±0,03	2,11±0,03	3,17	<0,05	2,47±0,03	2,32±0,11	2,48	>0,05
2	Бег «змейкой» 10м, с	2,74±0,02	2,66±0,01	2,48	<0,05	2,85±0,03	2,70±0,07	3,74	<0,05
3	Бег 5 минут, м	1206,67±2,53	1230,89±3,92	2,17	<0,05	1129,81±17,76	1174,52±41,06	2,51	>0,05
4	Прыжок вверх с места, см	30,89±0,63	32,78±0,81	3,65	<0,05	26,44±0,02	29,23±1,65	3,69	<0,05
5	Прыжок в длину с места, см	221,78±1,99	226,22±1,83	3,16	<0,05	191,85±1,14	195,26±3,93	3,04	<0,05
6	Подтягивание / отжимание, раз	7,03±0,97	8,22±0,86	3,12	<0,05	12,61±1,30	14,83±1,16	3,25	<0,05
7	Наклон вперед из положения сидя, см	7,55±0,65	9,17±0,74	3,07	<0,05	10,21±0,66	12,29±1,59	3,26	<0,05

Для оценки уровня скоростно-силовых качеств нижних конечностей использовался тест «прыжок в длину с места». В тестировании были получены следующие результаты: у мальчиков группы НП-1 до начала эксперимента – 221,78±1,99 см (средний уровень), после окончания эксперимента – 226,22±1,83 см, при p<0,05. У девочек группы НП-1 до начала эксперимента данный показатель составил 191,85±1,14 см (средний уровень), после окончания эксперимента – 195,26±3,93 см (p<0,05).

Средние показатели свидетельствуют о том, что возрастная динамика развития скоростно-силовых возможностей занимающихся – неравномерна. Это во многом обусловлено особенностями развития скелета, суставно-связочного аппарата, мышечной и нервной систем, а также общим биологическим созреванием организма. У детей в возрасте 7-11 лет способность дифференцировать мышечные усилия развиты еще слабо. Также самое относится к способностям расслаблять мышцы. В период с 7 до 11 лет она изменяется незначительно, а к 15-16 годам существенно улучшается.

Тестируя «прыжок вверх с места», нами были отмечены следующие результаты: у мальчиков группы НП-1 до начала эксперимента данный показатель составил –  $30,89 \pm 0,63$  см (средний уровень), после окончания эксперимента –  $32,78 \pm 0,81$  см, при  $p < 0,05$ . У девочек группы НП-1 до начала эксперимента –  $26,44 \pm 0,02$  см (средний уровень), после окончания эксперимента –  $29,23 \pm 1,65$  см ( $p < 0,05$ ).

Средние показатели свидетельствуют о том, что динамика развития скоростно-силовых возможностей в группах НП-1 мальчиков и девочек улучшилась. Это во многом обусловлено особенностями тренировочного процесса начинающих велосипедистов, а также возрастными особенностями развития.

Для оценки координационных способностей использовался тест «Бег змейкой 10м». Нами были получены следующие результаты: у мальчиков группы НП-1 до начала эксперимента данный показатель составил  $2,74 \pm 0,03$  с (средний уровень), после окончания эксперимента –  $2,66 \pm 0,01$  с, при  $p < 0,05$ . У девочек группы НП-1 до начала эксперимента –  $2,85 \pm 0,03$  с (средний уровень), после окончания эксперимента –  $2,70 \pm 0,07$  с ( $p < 0,05$ ).

Результаты эксперимента демонстрируют нам улучшение координационных способностей у детей в группах НП-1.

Для оценки быстроты использовался тест «Бег 10м». У мальчиков группы НП-1 до начала эксперимента –  $2,15 \pm 0,03$  с (средний уровень), после окончания эксперимента –  $2,11 \pm 0,03$  с, при  $p < 0,05$ . У девочек группы НП-1 до начала эксперимента –  $2,47 \pm 0,03$  с (уровень ниже среднего), после окончания эксперимента –  $2,32 \pm 0,11$  с ( $p < 0,05$ ). У мальчиков был отмечен средний уровень развития данного качества, а у девочек ниже среднего.

Исследования многих авторов показали, что наибольшие темпы прироста быстроты происходят в возрасте с 7 до 12 лет. Наибольшая скорость одиночного движения большого числа мышечных групп (в том числе и важных для велосипедистов мышц разгибателей и сгибателей бедра, голени и стопы) достигается в возрасте 9-11 и 13-14 лет. Частота (темп) движений в единицу времени в большей степени возрастает с 7 до 9 и в 12-13 лет, а после 15-16 лет происходит полная остановка темпов прироста частоты движений.

Оценка гибкости позвоночного столба проводилась при помощи теста «наклон вперед из положения сидя». Были получены следующие результаты: у мальчиков группы НП-1 до начала эксперимента –  $7,55 \pm 0,65$  см (средний уровень), после окончания эксперимента –  $9,17 \pm 0,74$  см, при  $p < 0,05$ , у девочек данный показатель изменился с  $10,21 \pm 0,66$  до начала эксперимента, до  $12,29 \pm 1,59$  – по окончании, при  $p < 0,05$ .

Исследования многих авторов показали, что наибольшие темпы прироста быстроты происходят в возрасте с 7 до 12 лет. Наибольшей скорости одиночного движения большого числа мышечных групп (в том числе и важных мышц разгибателей и сгибателей бедра, голени и стопы) бывает в 9-11 и 13-14 лет. Частота (темп) движений в единицу времени больше всего возрастает от 7 до 9 и в 12-13 лет, а после 15-16 лет происходит полная остановка темпов прироста частоты движений.

В литературе имеется большое количество исследований, свидетельствующих о значительном снижении уровня функциональных возможностей детей, не занимающихся спортом. Поэтому наибольший интерес для нас представляли результаты теста «Бег 5 минут», используемом для оценки общей выносливости. В результате были получены следующие данные: у мальчиков группы НП-1 до начала эксперимента данный показатель составил –  $1206,67 \pm 2,53$  м (средний уровень), после окончания эксперимента –

1230,89±3,92 м, при  $p < 0,05$ . У девочек группы НП-1 до начала эксперимента – 1129,81±17,76 м (уровень ниже среднего), после окончания эксперимента – 1174,52±41,06 м ( $p < 0,05$ ).

Полученные данные связаны с тем что, выносливость гребца – это способность эффективно выполнять тренировочную деятельность без утомления и противостоять ему, когда оно может возникнуть, с чем и согласуются наши данные.

Оценка силовых способностей верхних конечностей проводилась при помощи теста «Подтягивания (мальчики) / отжимания (девочки)». В тестировании были получены следующие результаты: у мальчиков группы НП-1 до начала эксперимента – 7,03±0,97 раз (уровень выше среднего), после окончания эксперимента – 8,22±0,86 раз, при  $p < 0,05$ . У девочек группы НП-1 до начала эксперимента – 12,61±1,30 раз (средний уровень), после окончания эксперимента – 14,83±1,16 раз ( $p < 0,05$ ).

Результаты данного теста показывают, что силовые способности занимающихся в группах НП-1 достоверно выросли. Данный факт говорит о том, что специфика занятий гребным спортом и управление лодкой способствуют развитию силовых способностей пояса и свободной верхней конечности.

В целом физическая подготовленность занимающихся в группах НП-1 до начала эксперимента находилась на среднем уровне. А по окончании эксперимента физическая подготовленность находится на уровне выше среднего. Высокий результат был показан в показателях быстроты («бег 10м»), гибкости («наклон вперед из положения сидя»).

Таблица 2 – Показатели общей физической подготовленности до начала и по окончании педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Мальчики				Девочки			
		НП2 M <sub>1</sub> ±σ	НП2 M <sub>2</sub> ±σ	Достоверность различий M <sub>1</sub> – M <sub>2</sub>		НП2 M <sub>1</sub> ±σ	НП2 M <sub>2</sub> ±σ	Достоверность различий M <sub>1</sub> – M <sub>2</sub>	
				T	P			T	P
1	Бег 10 м, с	2,05±0,03	2,02±0,02	2,83	<0,05	2,15±0,06	2,11±0,05	3,05	<0,05
2	Бег «змейкой» 10м, с	2,62±0,02	2,57±0,01	2,92	<0,05	2,69±0,03	2,54±0,04	2,64	<0,05
3	Бег 5 минут, м	262,37±11,40	276,62±11,54	3,01	<0,05	1249,21±2,52	1261,83±2,13	3,66	<0,05
4	Прыжок вверх места, см	35,25±0,82	37,16±0,68	2,94	<0,05	31,63±0,93	33,84±0,58	3,25	<0,05
5	Прыжок в длину места, см	234,62±1,24	237,75±1,30	3,16	<0,05	203,61±2,06	208,43±2,56	3,99	<0,05
6	Подтягивание / отжимание, раз	8,12±0,97	9,51±1,08	3,31	<0,05	16,23±0,58	18,04±0,84	3,30	<0,05
7	Наклон вперед из положения сидя, см	9,25±0,56	10,87±0,51	3,56	<0,05	12,78±0,84	13,49±0,79	3,37	<0,05

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что наблюдается положительная динамика показателей физической подготовленности гребцов в группах НП-1. Данный факт можно объяснить тем, что дети, пришедшие на тренировочные занятия по гребле, имели более низкий уровень двигательной активности на уроках физической

культуры в школе и в повседневной жизни. За год тренировок в гребле, произошел прирост в показателях отстающих качеств и, вследствие, повысился их общий уровень физической подготовленности.

По окончании педагогического эксперимента в группе НП-2 как у занимающихся мальчиков, так и девочек произошли положительные изменения практически по всем тестируемым параметрам таблица 2.

Так, по результатам бега змейкой 10 м, характеризующего качество ловкости, у мальчиков группы НП-2 данный показатель улучшился с  $2,62 \pm 0,02$  с (средний уровень) до  $2,57 \pm 0,01$  с, в то время как у девочек группы НП-2 – с  $2,69 \pm 0,03$  с (средний уровень) до  $2,54 \pm 0,04$  с. По окончании эксперимента как у мальчиков, так и у девочек группы НП-2 были выявлены достоверные различия ( $t=2,92$ ,  $p<0,05$  и  $t=2,64$ ,  $p<0,05$ ).

Более значимые изменения отмечены в показателях бега на 10м, характеризующем скоростные качества, у мальчиков группы НП-2 данный показатель улучшился с  $2,05 \pm 0,03$  с (уровень выше среднего) до  $2,02 \pm 0,02$  с, в то время как у девочек группы НП-2 с  $2,15 \pm 0,06$  с (средний уровень) до  $2,11 \pm 0,05$  с. По окончании эксперимента были выявлены достоверные различия как у мальчиков, так и у девочек ( $t=2,83$ ,  $p<0,05$  и  $t=3,05$ ,  $p<0,05$ ).

В прыжке в длину с места, по результатам которого оцениваются скоростно-силовые качества, у мальчиков группы НП-2 данный показатель улучшился с  $234,62 \pm 1,24$  см (средний уровень) до  $237,75 \pm 1,30$  см, в то время как у девочек группы НП-2 – с  $203,61 \pm 2,06$  см (средний уровень) до  $208,43 \pm 2,56$  см, где достоверное различие ( $t=3,16$ ,  $p<0,05$  и  $t=3,99$ ,  $p<0,05$ ).

Положительные изменения произошли и в тесте прыжок вверх с места, где у мальчиков группы НП-2 данный показатель улучшился с  $35,25 \pm 0,82$  см (средний уровень) до  $37,16 \pm 0,68$  см, в то время как у девочек группы НП-2 с  $31,63 \pm 0,93$  см (средний уровень) до  $33,84 \pm 0,58$  см, где были выявлены достоверные различия ( $t=2,94$ ,  $p<0,05$  и  $t=3,25$ ,  $p<0,05$ ).

Также достоверные различия у мальчиков и девочек группы НП-2 были отмечены в среднegrupповых результатах теста «бег 5 минут», у мальчиков группы НП-2 данный показатель улучшился с  $1262,37 \pm 11,40$  м (уровень выше среднего) до  $1276,62 \pm 11,55$  м, в то время как у девочек группы НП-2 с  $1249,21 \pm 2,52$  м (средний уровень) до  $1261,83 \pm 2,13$  м, где достоверное различие ( $t=3,01$ ,  $p<0,05$  и  $t=3,66$ ,  $p<0,05$ ).

В тесте «Подтягивание из виса на перекладине» у мальчиков группы НП-2 данный показатель улучшился с  $8,12 \pm 0,97$  раз (уровень выше среднего) до  $9,51 \pm 1,08$  раз, в то время как у девочек группы НП-2 использовался тест отжимание от пола и показатели улучшились с  $16,23 \pm 0,58$  раз (средний уровень) до  $18,04 \pm 0,84$  раз, где было выявлено достоверное различие ( $t=3,31$ ,  $p<0,05$  и  $t=3,30$ ,  $p<0,05$ ).

В наклоне вперед из положения сидя у мальчиков группы НП-2 данный показатель улучшился с  $9,25 \pm 0,56$  см (уровень выше среднего) до  $10,87 \pm 0,51$  см, в то время как у девочек группы НП-2 – с  $12,78 \pm 0,84$  см (средний уровень) до  $13,49 \pm 0,79$  см, где достоверное различие составило ( $t=3,56$ ,  $p<0,05$  и  $t=3,37$ ,  $p<0,05$ ).

Проанализировав результаты тестирования по специальной физической подготовке, мы пришли к выводу, что до начала эксперимента уровень подготовленности занимающихся был на среднем уровне, а по окончании эксперимента произошла положительная динамика данных показателей и уровень специальной подготовленности можно оценить, как «выше среднего».

Таким образом, сравнение показателей физической и специальной подготовленности в группах НП-1 и НП-2 мальчиков и девочек, до начала и после окончания эксперимента выявило эффективность разработанной нами методики.

#### Список использованных источников

1. Барков, В. А. Анализ физического развития, функциональной и двигательной готовности 10-летних детей, проживающих в различных экологических условиях //

Проблемы оздоровления населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях : тез. докл. Респ. научн.-практ. конф. 20-21 июня 1995 г. – Минск, 1995. – С. 47.

2. Баранов, А. А. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева // Вестн. РАМН. – 2009. – № 5. – С. 6–10.

3. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребёнка) : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 416 с.

УДК 796.322

### **ПОКАЗАТЕЛЬ ТРЕВОЖНОСТИ КАК ФАКТОР РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ У ГАНДБОЛИСТОВ 19-20 ЛЕТ**

*Луткова Наталия Валерьевна, канд. пед. наук, доц., проф.  
каф. теории и методикки спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург;*

*Макаров Юрий Михайлович, д-р пед. наук, проф., проф.  
каф. теории и методикки спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В статье рассматриваются результаты применения в тренировочном процессе средств, направленных на регуляцию тревожности, для повышения эффективности действий в нападении у гандболистов 19-20 лет. Разработаны два блока заданий, которые проводятся в ходе тренировочного процесса и непосредственно перед и во время соревнования. Следует обратить особое внимание, что в ходе тренировочного процесса необходимо выделять и конкретизировать задания, направленные на создание благоприятного психологического климата; задания, направленные на формирование положительных эмоций; задания, направленные на формирование умений по снятию напряжений; задания, направленные на формирование умений по анализу проблем, вызывающих состояние тревожности: Непосредственно перед и во время соревнования регулирование состояния тревожности осуществлять с помощью выполнения освоенных ранее кратковременных тренингов. Статистически достоверные результаты, полученные в процессе исследования, оправдывают целесообразность включения в тренировочный процесс составленных заданий по регуляции тревожности для повышения эффективности действий в нападении у квалифицированных гандболистов.

*Ключевые слова:* тревожность, соревновательная деятельность, эффективность; действия в нападении; квалифицированные спортсмены, гандбол.

Вопрос регуляции тревожности для повышения эффективности действий в нападении у квалифицированных гандболистов, является актуальным для современной спортивной подготовки, несмотря на наличие большого количества исследований в этом направлении [5, 6]. Многими исследователями были определены методики, тренинги для регуляции тревожности для различного контингента испытуемых [1, 2, 4]. Между тем, несмотря на указанную тенденцию роста популярности этого вопроса, в настоящее время практически отсутствует научно-обоснованные рекомендации по конкретизации заданий, которые

проводятся в ходе тренировочного процесса и непосредственно перед и во время соревнования у квалифицированных гандболистов.

В этой связи целью исследования явилось: совершенствование тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности выполнения бросков у гандболистов 19-20 лет на основе включения в него заданий для регуляции тревожности.

Задачи исследования:

1. Определить показатели эффективности выполнения бросков по воротам в команде гандболистов 19-20 лет.

2. Определить показатели тревожности у гандболистов 19-20 лет.

3. Составить задания, предусматривающие регуляцию состояния тревожности у гандболистов 19-20 лет, для выполнения бросков, и проверить эффективность их включения в процесс подготовки спортсменов.

Объектом исследования являлись квалифицированные гандболисты 19-20 лет, входящие в состав команды Университет Лесгафта Нева и Нева-2, Санкт-Петербург. Количество участников исследования 12 человек в каждой команде. Обработка результатов исследований осуществлялось на основе использованного пакета компьютерной программа StarGraphicsPlus 5.0.

Сравнение показателей эффективности выполнения бросков по воротам игроками команд 1 и 2 представлено в таблице 1. В соревновательных условиях команды имеют статические достоверные различия эффективности действий в нападении на уровне значимости 0,05 (P-value =0,00393103).

Таблица 1 – Сравнение показателей эффективности выполнения бросков у гандболистов 19-20 лет в двух группах до проведения педагогического эксперимента

Показатель	Команда 1 X±Sx	Команда 2 X±Sx	t- Критерий Стьюдента	p-value	Заклучение о различии
Эффективность выполнения бросков	63,6±9,2	55,9±6,8	t = 3,559	0,00393103	p≤00,05

Для диагностики ситуативной и личностной тревожности применялась методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина). Интерпретация результатов: при анализе результатов суммируются все полученные баллы. Сумма этих баллов переводится в оценку состояния тревожности: до 30 баллов – низкий уровень тревожности; от 31 до 44 баллов – средний уровень тревожности; от 45 и более – высокий уровень тревожности [3].

Выявлен средний уровень тревожности в одной команде и высокий уровень – в другой команде. Выявленные показатели личностной тревожности (показатели 35,00±6,30 баллов и 46,43±7,50 баллов соответственно) свидетельствуют, что в процесс подготовки спортсменов необходимо включение средств, направленных на решение задач по регуляции у них состояния тревожности.

Для регулирования состояния тревожности были разработаны два блока заданий, которые проводятся в ходе тренировочного процесса и непосредственно перед и во время соревнования.

В ходе тренировочного процесса регулирование состояния тревожности предусматривало:

1. Задания, направленные на создание благоприятного психологического климата.
2. Задания, направленные на формирование положительных эмоций.
3. Задания, направленные на формирование умений по снятию напряжений.
4. Задания, направленные на формирование умений по анализу проблем, вызывающих состояние тревожности.

Непосредственно перед и во время соревнования регулирование состояния тревожности предусматривало выполнение пяти тренингов:

1. «Перевоплощение».
2. «Дыхание».
3. «Перенос внимания».
4. «Расслабление».
5. «Позитивное мышление».

Примеры заданий из первого блока:

1. Упражнение «Приветствие». Участникам предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

2. Игра «Мусорное ведро». В данном задании необходимо написать, что или кто вас тревожит. Далее смять или разорвать этот листок на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро.

Примеры заданий из второго блока:

1. Тренинг «Дыхание». Выполнение 5-7 раз ровного и спокойного дыхания (вдох через нос, выдох через рот) перед началом игры помогут справиться с тревожностью. Данную технику также следует применять самостоятельно и в момент текущей игры, и в перерывах в ходе игры.

В экспериментальной группе в течение 6 месяцев применялись составленные задания и тренинги, включенные в подготовительную и заключительную часть тренировочного занятия. В одном тренировочном занятии включалось не более 4 заданий (тренингов), которые соответствуют разным блокам (например, из I блока задания 1 и 2 – выполнялись в подготовительной части занятия, из 2 блока – в заключительной части занятия). Общее время выполнения заданий не более 15 минут.

Для проверки эффективности выполнения составленных заданий (тренингов), направленных на регуляцию состояний тревожности у квалифицированных гандболистов, нами было проведено повторное психологическое тестирование и педагогическое наблюдение.

Выявленный показатель личностной тревожности в экспериментальной группе ( $30,71 \pm 3,24$  баллов) позволяет констатировать, что в группе снизилось состояние тревожности. Оно соответствует среднему уровню. Таким образом, мы выявили возможность применения предложенных средств для решения задачи исследования.

Результаты сравнительного анализа эффективности выполнения бросков квалифицированными гандболистами 19-20 лет в ходе соревнований представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение показателей эффективности выполнения бросков у гандболистов 19-20 лет в двух группах после проведения педагогического эксперимента

Показатель	Команда 1 $X \pm Sx$	Команда 2 $X \pm Sx$	t- Критерий Стьюдента	p-value	Заключение о различии
Эффективность выполнения бросков	$69,07 \pm 4,7$	$69,74 \pm 4,1$	$t = 0,284401$	0,780951	$p > 0,05$

На основе анализа имеющихся в таблице 2 данных выявлено, что при выполнении эффективного тактико-технического действия в нападении команды не имеют достоверных различий.

По всей видимости, рост показателя эффективности выполнения бросков объясняется приобретенной способностью спортсменов регулировать состояние тревожности, обеспечивая, таким образом, стабильность состояний при выполнении действий в нападении.

Таким образом, в ходе исследования показана возможность использования средств, направленных на регуляцию тревожности, для повышения эффективности действий в нападении у гандболистов 19-20 лет. Это свидетельствует о достижении поставленной цели исследования.

Разработаны два блока заданий, которые проводятся в ходе тренировочного процесса и непосредственно перед и во время соревнования. Следует обратить особое внимание, что в ходе тренировочного процесса необходимо выделять и конкретизировать задания, направленные на создание благоприятного психологического климата; задания, направленные на формирование положительных эмоций; задания, направленные на формирование умений по снятию напряжений; задания, направленные на формирование умений по анализу проблем, вызывающих состояние тревожности: Непосредственно перед и во время соревнования регулирование состояния тревожности осуществлять с помощью выполнения освоенных ранее кратковременных тренингов.

Заключение:

1. Установлено, что эффективность выполнения бросков в процессе соревновательной деятельности до проведения педагогического эксперимента у спортсменов не однородна. В одной команде есть явные лидеры в нападении и их эффективность значительно выше, чем у игроков другой команды.

2. Выявлено, что личностная тревожность у игроков второй команды выше, она соответствует высокому уровню.

3. Определены задания и тренинги для регуляции тревожности, которые необходимо проводить в ходе тренировочного процесса и непосредственно перед и во время соревнования.

4. Показана перспективность использования составленных средств регуляции тревожности в ходе тренировочного процесса и непосредственно перед и во время соревнования для прироста показателя эффективности выполнения бросков у квалифицированных гандболистов 19-20 лет в ходе соревнований.

#### Список использованных источников

1. Изучение влияния соревновательной личностной тревожности на психические состояния дзюдоистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / А. В. Еганов, В. С. Быков, Д. А. Пакетин, Т. В. Киреева // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 1. – С. 47–51.

2. Методика формирования личностного компонента для повышения эффективности технико-тактических действий квалифицированных волейболисток / 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.

3. Психологические тесты для профессионалов / авт.-сост Н. Ф. Гребень. – Минск : Современ. шк., 2007. – 496 с.

4. Рогачёв, А. И. Исследование соревновательной тревожности спортсменов разной специализации / А. И. Рогачёв, Л. Г. Майдокина // Science Time. – 2015. – № 4 (16). – С. 659–664.

5. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов / А. В. Родионов. – Москва : Мир, 2004. – 576 с.

6. Смоленцева, В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В. Н. Смоленцева. – Омск : Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2003. – 196 с.

УДК 797. 21

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Макушкина А.Д., магистрант НГУ им. П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург;*

*Ивченко Елена Викторовна, канд. пед. наук, доц., проф.  
каф. теории и методики плавания НГУ им. П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В данной представлены результаты исследования о технико-тактической подготовке пловцов групп ССМ на дистанции 200 метров вольным стилем. Предполагается, что использование в подготовке спортсменов анализа и совершенствования показателей техники плавания, таких, как длина шага, темп и количество гребков на отдельных отрезках дистанции, а также комплекса упражнений, направленного на совершенствование технико-тактической подготовки, позволит спортсменам грамотно распределить свои силы по дистанции и улучшить свои результаты.

*Ключевые слова:* тактика, показатели техники, пловцы, технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность.

В настоящее время в спортивном плавании все больше и больше возрастает конкуренция на крупнейших соревнованиях. Спортсмены показывают невероятно высокие результаты, возросла конкуренция в каждом виде дисциплин, на каждой дистанции. Поэтому условия и средства подготовки спортсменов к стартам приобретает все большую значимость для достижения высоких результатов.

Учет личностных особенностей спортсмена определяет индивидуальный стиль его действий во время дистанции. Тактика является искусством ведения спортивной борьбы и включает в себя совокупность средств и приемов для достижения поставленной цели. Выбор одного из различных вариантов тактики, его отработка и использование во время соревнований обусловлено уровнем технического мастерства пловца, его физической и психологической подготовленностью. Все эти аспекты подготовки складываются в спортивный результат спортсмена.

Анализ научно-методической литературы, показал, что тактика помогает спортсмену анализировать ситуацию и указывает возможные решения различных конкретных конкурентных ситуаций, фокусируется на практической реализации этих ситуаций в рамках выбранной стратегии.

Анализ своих технических данных соревновательной деятельности может позволить спортсмену и его тренеру не только отслеживать улучшение эффективности тренировочной работы, но совершенствовать тактическую подготовку и тактику спортсмена. Вследствие этого в литературе очень часто можно увидеть термин «технико-тактическая подготовка», так как с помощью техники спортсмен может управлять своей тактикой выступления на соревнованиях.

В специальной литературе [2,4] существует несколько вариантов ведения спортивной борьбы в плавании. Тактика у спортсмена может заключаться, например, в различных видах преодоления дистанции, раскладывая свою скорость по равным отрезкам дистанции, где скорость можно менять, варьируя длину и скорость цикла. Также спортсмен может грамотно

разложить свои силы и между предварительными, полуфинальными и финальными заплывами, вдобавок стремясь занять выгодную для себя позицию по дорожкам. Такое поведение спортсменов на соревнованиях тоже является вариантом тактики и для ведения подобной спортивной борьбы необходимо уметь управлять своей техникой на высшем уровне, проплывая с подсчетом гребков и на необходимом для себя темпе гребков.

Целью научно-исследовательской работы является обоснование методики технико-тактической подготовки пловцов группы ССМ на дистанции 200 м вольным стилем.

Задачи исследования:

1. Определить характеристики и особенности преодоления пловцами групп ССМ дистанции 200 м вольный стиль.

2. Разработать и экспериментально проверить комплекс упражнений технико-тактической подготовки пловцов групп ССМ, специализирующихся на дистанции 200 м вольный стиль.

Исследование проходило на базах СШОР (спортивная школа Олимпийского резерва) по плаванию «Радуга» и СШОР по водным видам спорта «Экран». Тренерам групп ССМ и их спортсменам было предложено пройти опрос для определения средств технико-тактической подготовки. В опросе принимало участие 13 тренеров и 24 пловца 15 - 18 лет (КМС и МС).

После проведенного опроса выяснилось, многие тренеры не используют подбор тактического варианта для каждого спортсмена в соответствии с его индивидуальными особенностями, не проводят анализ технических характеристик соревновательной деятельности (темп, шаг, средняя скорость плавания). Анализ результатов анкетирования показал, что 61,5% тренеров для оценки соревновательной деятельности используют подсчет количества гребков на каждых 50 метрах дистанции, длину шага на каждом отрезке определяют 7,7% опрошенных. Подсчет темпа движений используют 15,4% тренеров. Также 15,4% от всех опрошенных тренеров ответили, что они не используют интеграцию технических показателей в тренировочный и соревновательный процесс спортсменов.

Проведенное анкетирование показало, что тренеры очень редко используют различные технические данные для анализа эффективности преодоления дистанции 200 м вольный стиль спортсменами и в основном используется только подсчет циклов на равных отрезках дистанции 50 метров. Однако, чтобы совершенствовать технику, нужно также уделять внимание и анализировать другие технические показатели.

Как утверждал один из известных тренеров Дейв Сало, для того, чтобы плыть эффективно, необходимо плыть с наивысшей скоростью, при этом прилагая наименьшие усилия и энергетические затраты организма [3]. При развитии темпа на дистанции, целью пловца является уменьшение количества гребков при более быстром темпе движений, в сравнении с начальными данными. Тот же принцип работает и для развития средней скорости плавания

Перед проведением нашего эксперимента были выполнены контрольные упражнения спортсменами контрольной и экспериментальной групп с целью определения исходного уровня технико-тактической подготовки спортсменов групп ССМ.

Контрольные упражнения включали:

- проплывание дистанции 200 м вольным стилем;
- проплывание 4 раза по 50 м вольным стилем с интервалом отдыха 10 с, при этом первые 50 м выполнялись со старта.

Подсчитывалось количество гребков на каждых 50 метрах на дистанции 200 м вольным стилем; рассчитывались длина гребка на отдельных отрезках 50 м на дистанции

200 м вольным стилем и темп движений на каждых 50 м на дистанции 200 м вольным стилем. Были вычислены средние значения для контрольной и экспериментальной групп.

Определение этих технических показателей проходило во время прохождения второй половины отрезка 50 м на дистанции 200 м вольным стилем.

После определения исходного уровня подготовки спортсменов был составлен комплекс упражнений, направленный на совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов. Комплекс включал выполнение упражнений на суше на специальных тренажерах для пловцов – «Биокинетик» и наклонной тележке, на воде выполнялось многократное повторение упражнений, плавание с определенным изменением скорости [1]. Каждое упражнение варьировалось индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня его подготовленности и данных первоначального тестирования совместно с тренерами этих спортсменов. Комплекс упражнений был внедрен в специально-подготовительном периоде тренировок и выполнялся 2-3 раза в неделю. Контрольная группа тренировалась в соответствии с Федеральным стандартом подготовки по плаванию.

Варианты упражнений, для совершенствования технико-тактической подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Варианты упражнений на суше и на воде для совершенствования технико-тактической подготовки пловцов групп ССМ

№ п/п	Упражнения	Методические рекомендации
1	Работа на тренажере «Биокинетик» (имитация гребков руками кролем на груди)	Выполнение работы 4 по 30 сек, меняя темп гребка в зависимости от варианта тактики. Интервал отдыха между подходами 10-15 сек
2	Работа на наклонной тележке двумя руками одновременно	Необходимо выполнять в одной серии 4 по 20 гребков меняя темп выполнения по ощущениям в соответствии со своим темпом на дистанции 200 м вольным стилем
3	8 по 50 метров кролем на груди	Режим = 50 сек, определить свое среднее время на 50 м на дистанции 200 м вольным стилем и выполнять упражнение с прибавлением к этому времени 8-9 сек
4	400 метров кролем на груди	Прохождение дистанции в среднем темпе, выполняя ускорения от первого свистка до второго
5	4 по 200 м движение руками кролем на груди	Прохождение дистанции: каждые 200 м начиная в среднем темпе, и ускоряясь постепенно на каждых 50 м. Последние 50 м необходимо плыть быстро, сохраняя длинные гребки
6	12 по 50 метров кролем на груди	Режим - 1 мин, выполнение задания с минимальным количеством гребков, при этом к своему средне-дистанционному времени необходимо прибавить 6-7 сек

Представленные варианты упражнений позволят совершенствовать спортсменам технику плавания и отработать тактический вариант преодоления дистанции 200 м вольным стилем. Используя анализ технических данных, тренер может отслеживать совершенствование показателей техники плавания спортсменов, а также это позволит и тренеру, и спортсмену контролировать выбранный вариант тактических действий по дистанции. Сравнение средних значений результатов контрольных упражнений до и после эксперимента у спортсменов групп ССМ., представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Среднее значение результатов тестирования у спортсменов групп ССМ (бассейн 25 м)

№ п/п	Контрольные упражнения	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий (p) $\alpha=0,05$
1	Проплавание дистанции 200 м вольный стиль (мин)	Контрольная группа	1,56,47±2,15	1,56,09±2,06	$P \geq 0,05$
		Экспериментальная группа	1,57,61±2,17	1,55,13±2,09	$P \leq 0,05$
2	Проплавание 4 раза по 50 м вольным стилем с интервалом отдыха 10 с (мин)	Контрольная группа	1,57,87±2,16	1,57,11±2,17	$P \geq 0,05$
		Экспериментальная группа	1,58,04±2,15	1,56,20±2,16	$P \leq 0,05$

Все контрольные упражнения выполнялись в бассейне 25 м. За время проведения эксперимента результаты контрольной группы увеличились незначительно. Экспериментальная группа, которая тренировалась по разработанному нами комплексу упражнений, показала результаты намного лучше исходных. Среднее время спортсменов на дистанции 200 м вольный стиль улучшилось на 1,5 сек, а результаты тестирования 4 по 50 – на 1,7 сек.

Данные технической подготовленности после эксперимента показали еще более значительные результаты (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели техники плавания спортсменов групп ССМ (бассейн 25 м) до и после эксперимента

№ п/п	Показатели техники плавания	Группа	До эксперимента	После эксперимента	P
1	Количества гребков на дистанции 200 м вольным стилем;	Контрольная группа	180±2,23	177±2,19	$P \geq 0,05$
		Экспериментальная группа	185±2,07	174±2,22	$P \leq 0,05$
2	Шаг плавания на дистанции 200 м вольным стилем (см)	Контрольная группа	220±4,25	221±4,24	$P \geq 0,05$
		Экспериментальная группа	221±4,27	227±3,89	$P \leq 0,05$
3	Темпа движений на дистанции 200 м вольным стилем (цикл/мин)	Контрольная группа	62,83±1,7	59,01±1,3	$P \leq 0,05$
		Экспериментальная группа	63,57±1,4	62,81±1,4	$P \geq 0,05$

Среднее количество гребков на дистанции уменьшилось на 11, а длина шага плавания увеличилась на 6 см, в сравнении с исходными показателями спортсменов. Также стоит отметить, что темп гребка на дистанции 200 м вольным стилем у пловцов уменьшился ненамного, что в сопоставлении с улучшениями результатов в длине гребка и общем количестве гребков является отличным результатом. Это означает, что спортсмены, при сохранении темпа циклов, смогли уменьшить количество гребков и увеличить длину шага своего цикла и улучшить свои результаты на дистанции 200 м вольным стилем.

Таким образом, полученные нами результаты исследования указывают на эффективность разработанного нами комплекса упражнений, направленного на совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов.

#### **Список использованных источников**

1. Козлов, А. В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании : учебное пособие / А. В. Козлов. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 134 с.
2. Платонов, В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху / В. Н. Платонов. – Москва : Олимп, 2011. – 130 с.
3. Сало, Д. Совершенная подготовка для плавания / Д. Сало, Р. Скотт ; пер. с англ. И. Ю. Марченко. – Москва : Евро-Менеджмент, 2015. – 268 с.
4. Maglischo, E. Swimming Fastest / Maglischo Ernie. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. – 778 с.

**УДК 796. 412.2**

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ С ПРЕДМЕТАМИ, НА ОСНОВЕ УЧЕТА ТЕМПО-РИТМИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ДВИЖЕНИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК**

*Медведева Елена Николаевна, д-р пед. наук, проф., проф. каф. теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Супрун Александра Александровна, канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Власова Наталья Юрьевна, аспирант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В настоящее время успех гимнастки зависит от наличия виртуозного владения всеми структурными группами движений без предмета и с предметами, сочетаемых между собой. Статья посвящена вопросу совершенствования предметной подготовленности гимнасток. Предпринята попытка научного обоснования факторов, которые могут быть заложены в основе совершенствования техники выполнения элементов с предметами. На примере анализа темпо-ритмических характеристик движений и показателей функциональной устойчивости гимнасток разработаны средства и методические приемы проектирования и реализации содержания тренировки, направленные на оптимизацию процесса совершенствования предметной подготовки в художественной гимнастике.

*Ключевые слова:* художественная гимнастика, предметная подготовка, темпо-ритмические характеристики, показатели функциональной устойчивости гимнасток.

*Введение.* В современных реалиях работа предметом в художественной гимнастике все больше походит на цирковое искусство, а разнообразная работа на танцевальных дорожках, элементах и виртуозное владение в течение упражнения добавляет композиции зрелищности. В свою очередь, высокая оценка и зрелищность не может быть без четкой передачи красочного и техничного выполнения элементов, в том числе с предметами, под музыку, которое зависит от техники исполнения движений.

При этом, в процессе анализа содержания соревновательных композиций установлено, что за последние 3 года доля оцениваемых движений предметом увеличилось почти в 2 раза, и они определяют большую часть оценки за техническую составляющую композиции. С увеличением объема, сложности и риска выполняемых элементов предметом, гимнастки стали чаще допускать грубые ошибки в качестве потери предмета и нарушении технических характеристик движения, в том числе, темпо-ритмических.

Попытки снизить риск потерь привели к однообразию движений предметом и характера их темпо-ритмических рисунков. Это обуславливает актуальность поиска способов сопряжения специальной физической и предметной подготовки гимнасток с музыкально-ритмической.

Научные деятели давно занимаются исследованиями по теме предметной подготовки в художественной гимнастике, но, как правило, они имеют более узкий характер, к примеру, изучение техники выполнения упражнений с определенным видом или других аспектов [1, 2].

*Цель исследования:* обоснование содержания предметной подготовки высококвалифицированных спортсменок, обеспечивающее эффективное выполнения технических движений с предметом на основе учета их темпо-ритмических характеристик в художественной гимнастике.

*Результаты исследования.* Изменения в основном документе – правилах соревнований Международной федерации гимнастики в 2018 способствовали прогрессу координационной сложности соревновательной композиции – была открыта шкала оценки сложности композиции. Соревновательные программы со всеми предметами стали динамичнее и интереснее. В свои композиции гимнастки включают большее количество разнообразных элементов с высокой координационной сложностью, что повысило зрелищный эффект выступлений.

В связи с чем, на необходимость повышения уровня предметной подготовленности спортсменок указывают тренеры (100%), осуществляющие практическую деятельность. При этом респонденты отмечают, что в первую очередь уровень предметной подготовленности спортсменок определяет разнообразие работы на элементах (100%); 82 % опрошенных считает, что увеличивает вариативность бросковых элементов и т.д. (рисунок 1).

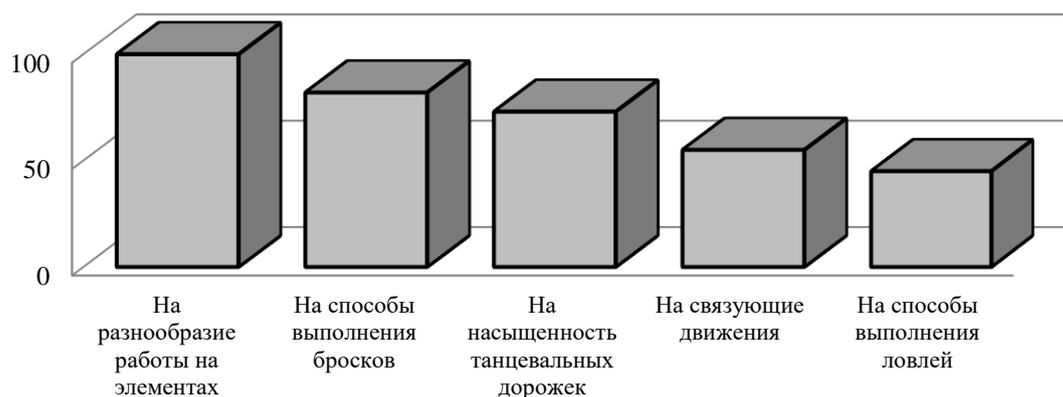


Рисунок 1 – Влияние уровня предметной подготовленности спортсменок на способы выполнения и варианты работ предметом на движениях в художественной гимнастике (по данным опроса, n=22)

Однако, установлено, что в погоне за высокой оценкой, композиционный характер упражнений периодически теряется, 1/3, а порой и половина, выполняемых оцениваемых движений предметом, не соответствуют музыкальным акцентам, темпу и ритму. Отклонения от музыкального ритма и темпа музыки при выполнении технических элементов предметом, влекут за собой значительные сбавки в оценке за исполнение.

Корреляционный анализ подтвердил, что на современном этапе развития художественной гимнастики результативность соревновательной деятельности зависит не только уровня предметной подготовленности спортсменок, но и способности согласовывать работу предметом с ритмом и темпом музыкального сопровождения (таблица 1).

Таблица 1 – Взаимосвязь результативности соревновательной деятельности и точности воспроизведения ритмического рисунка финалистками чемпионата мира 2019 года по художественной гимнастике (n= 32)

№ п/п	Компоненты мастерства	Вид программы (M±m; баллы)			
		обруч	мяч	булавы	лента
1	Экспертная оценка за выполнение программ многоборья (баллы)	21,84 ± 0,56	22,06 ± 0,37	20,66 ± 0,48	19,16 ± 0,5
2	Точность воспроизведения ритмического рисунка (%)	56,8 ± 1,41	71,8 ± 3,42	60,1 ± 3,37	70,5 ± 2,31
r (Спирмена)		0,286	0,649	0,202	0,306

Примечание. Ткр=0,64 при p>0,05

В связи с этим было проведено исследование, направленное на конкретизацию влияния темпо-ритмических способностей на технику исполнения движений с предметом, выполняемых с разными ритмическими рисунками и темпами. Выявлено, что в большей степени темпо-ритмические характеристики влияют на качество движений с обручем, что связано с физическими свойствами самого предмета (рисунок 2).

Выявлено, что в большей степени темпо-ритмические показатели влияют на выполнение движений с обручем, чем с другими предметами. Что связано с физическими характеристиками самого предмета и его параметрами. С небольшими предметами выполняются как правило, «мелкая» работа – обволакивания, отбивы (мяч), малые броски, вращения, восьмерки (булавы), которую можно подстроить как под быстрый темп, так и под разные ритмические рисунки.



Рисунок 2 – Влияние темпо-ритмических способностей гимнасток на технику движений с обручем (n=12)

Обруч же большой по диаметру и выходит за пределы проекции ЦТТ гимнастки, и при выполнении технических элементов тела (повороты, прыжки, равновесия) может привести к треморо-подобным и колебательным движениям, приводящим к техническим ошибкам и в некоторых случаях к падению ( $r= 0,756-0,925$ ).

Учитывая, что в основе качественно выполнения всех двигательных действий лежит сохранение устойчивого равновесия, были рассмотрены взаимосвязи между темпо-ритмическими показателями и характеристиками функции равновесия при выполнении движений с разными предметами в наиболее часто используемых ритмах - простым и «восьмая-две шестнадцатые» (таблица 2).

Так было установлено, что при выполнении выбивания обруча левой кистью в простом ритме плоскость обруча в полетной фазе смещалась и выходила за пределы границ площади опоры спортсменки, что вызывало повышение показателей оценки движения. При этом усложнение ритмического рисунка затрудняло оценку движений гимнасткой и поддержание устойчивого равновесия ( $r=-0,73$ ). Даже спокойный темп выполняемых движений влиял на активность процессов поддержания вертикальной позы. Особенно это было выражено при выполнении бросковых движений или перекатов предмета, в которых не только затруднялся процесс попадания в ритмический рисунок, но и увеличивалась скорость перемещения центра давления, что приводило к снижению устойчивости равновесия ( $r=-0,71$ ).

Таблица 2 – Влияние темпо-ритмических способностей гимнасток на стабิโลграфические характеристики равновесия с предметом ( $n=12$ )

Темпо-ритмический рисунок музыки (с)	ОД рад/с	V, мм/се к	Ells, кв.мм	Kriv, рад/м м	КФР, %
обруч					
ритмический рисунок - восьмая-две шестнадцатые, музыкальный размер - 2/4; темп – медленный (Andante)	-0,73	0,71	0,94	-0,53	-0,51
ритмический рисунок – двудольная простая, музыкальный размер - 2/4; темп – Moderato (медленный)	0,09	-0,54	-0,30	0,03	0,07
ритмический рисунок - трехдольный простой, музыкальный размер - 3/8; темп – быстрый (Presto)	-0,52	0,55	0,33	0,39	-0,65
мяч					
ритмический рисунок - восьмая-две шестнадцатые, музыкальный размер - 2/4; темп – медленный (Andante)	0,69	0,20	-0,15	-0,81	0,30
ритмический рисунок – двудольная простая, музыкальный размер - 2/4; темп – Moderato (медленный)	-0,10	-0,31	-0,48	-0,14	0,57
ритмический рисунок - трехдольный простой, музыкальный размер - 3/8; темп - быстрый (Presto)	-0,11	0,35	0,57	0,19	-0,56

Примечание. КФР – качество функции равновесия; ОД – оценка движения; Kriv – коэффициент кривизны; Ells – площадь эллипса; V ср. – средняя скорость перемещения центра давления.

Учитывая, что меньшая площадь эллипса свидетельствует о более высокой устойчивости, установлено, что данная стабิโลграфическая характеристика как не одна другая подтверждает зависимость от ритма движений предметом ( $r=-0,94$ ). Сложный ритмический рисунок и спокойный темп выполнения движений обручем нивелирует способность спортсменов удерживать равновесие.

На основе полученных данных был разработан комплекс специальных упражнений, направленный на повышение качества выполнения элементов с предметами с учетом темпоритмических характеристик музыкальных композиций (таблица 3).

Таблица 3 – Фрагмент комплекса упражнений технической подготовки с мячом на основе учета ритмических рисунков музыкальных композиций

Описание упражнения	Доз-ка	Обще-методические указания
1.И.П. - стойка, мяч вверх, держа двумя руками 1-2 — полу присед, наклон вперед прогнувшись, мяч на лопатках, придерживая руками 3-6 — баланс мяча на спине, руки в стороны 7-8 — И.П.	20''	В И.П. ноги, туловище и руки образуют одну прямую. В 1-2 держать осанку, придерживая мяч, локти в стороны. В 3-6 руки прямые, стараться не сходить с места, удерживать мяч на лопатках. Переходы между ДД плавные.
2.И.П. - стойка, мяч в правой вперед 1-2 — двойное обволакивание мяча вокруг кисти в правую сторону 3-4 — движение в виде восьмерки снизу-вверх 5-6 — двойное обволакивание мяча вокруг кисти влево 7-8 — движение мяча в виде восьмерки снизу в верх. То же с левой руки	3 раза	В течение упражнения с места не сходить, ноги амортизируют движения мяча, свободная рука в сторону. На 1-2 и 5-6 тянуться рабочей рукой вверх, пальцы собраны. Следить за техникой выполнения. В «восьмерках» руки натянутые, широкие движения с корпусом. Исключить статику предмета, мяч в ладони к руке не прижимать. Плавные переходы от одного движения к другому.
3.И.П. - стойка, мяч в правой руке в сторону 1-2 — круговое движение в горизонтальной плоскости правой рукой от локтя к себе, остановка руки в пронации в сторону 3-4 — обволакивание мяча вокруг кисти в пронации 5-6 — двойное обволакивание мяча вокруг кисти в пронации 7-8 — круговое движение в горизонтальной плоскости правой рукой от локтя от себя в И.П. То же с другой руки.	3раза	При выполнении упражнения с места не сходить, разрешаются амортизационные движения ногами. В обволакиваниях корпус подать вперед, сохраняя осанку, мяч проходит через мизинец, тыльную сторону кисти, большой палец и возвращается в ладонь. Рабочая рука прямая, мяч точно в ладони. Обратить внимание на технику выполнения и плавность переходов.
4.И.П. - стойка, мяч вперед на тыльной стороне кистей 1-2 — полу присед, наклон вперед, мяч вверх 3-4 — перекаат мяча по двум рукам назад 5-6 — руки назад в «замок», продолжение перекаата по спине до кистей 7 — выброс мяча двумя руками сзади вверх 8 — ловля в И.П.	3 раза	Соблюдать технику выполнения, перекаат в спокойном темпе, а выброс резкий, прямыми руками, мяч перелетает через голову, как можно выше. В перекаате скруглить спину. Обе руки работают одновременно. Ноги вытянуть на броске для увеличения высоты полета мяча, а на ловле смягчить приземление мяча, выполнив «плие».

Продолжение таблицы 3

<p>5.И.П. стойка, мяч в правой вперед 1-2 — левая вперед, мяч под ногу 3-4 — согнув левую ногу, мяч в колене 5-6 — мах левой назад, бросок мяча 7-8 — ловля в И.П. То же с другой ноги.</p>	<p>3 раза</p>	<p>Уточнить детали техники, обратить внимание на положение частей тела в момент броска. Опорная нога прямая, рабочая резко поднимается выше 90° и разгибается в коленном суставе, мяч, перелетая через голову, принять в кисть.</p>
---	---------------	---

Комплекс средств предполагал выполнение разной сложнкоординационной работы предмета (обруч, мяч, булавы, лента) под музыкальное сопровождение с разным сложным ритмическим рисунком (восьмая-две шестнадцатые; пунктирный, синкопа) в усложненных условиях (на балансирующем диске, при выполнении базовых равновесий и поворотов ценностью 0,1 балла). В таблице 3 представлен фрагмент комплекса упражнений технической подготовки с мячом на основе учета ритмических рисунков музыкальных композиций.

С целью подтверждения гипотезы и проверки эффективности применения разработанного комплекса средств и методических приемов, был проведен педагогический

Для проверки технической подготовленности гимнасток с мячом использовали 9 упражнений на различные виды движения предметом, которые можно разделить на 6 групп: нестабильный баланс на части тела, обволакивание мяча вокруг кисти, перекаты по телу, движение в виде восьмерки, отбивы и броски. Оценивание проходило по 5-бальной шкале, в соответствие со сбавками по технике исполнения, регламентирующими правилами FIG 2017-2020 гг. по художественной гимнастике.

В упражнении нестабильного баланса предмета было использовано удержание мяча на груди без помощи рук. Испытуемые показали хорошие результаты. Однако возникли сложности с удержанием мяча, так как для успешного выполнения задания необходимы хорошая гибкость позвоночного столба, сила мышц туловища, и чувство равновесия.

Средний показатель в данном упражнении составил от 3,8 у спортсменок контрольной группы (до эксперимента) до 5 баллов у гимнасток экспериментальной группы (после эксперимента).

Как известно, одно из самых сложных технических движений для каждого предмета является бросок и его ловля. Результаты показали, что гимнастки лучше справились с заданием правой рукой (средний показатель до эксперимента составил 8,2 раз, 9,4 – после эксперимента), т.к. в бросках левой рукой было допущено больше ошибок, такие как потеря предмета, смещение, касание мяча на ловле других частей тела. В целом, испытуемые показали хорошие результаты специальной технической подготовленности с мячом, однако, выявлено превалирование доминирующей руки и ноги в работе с предметом.

В связи с направленностью научного исследования, было проведено тестирование выбранного контингента, в котором использовали средства предметной подготовки в сопряжении с музыкальными композициями различных ритмических рисунков. Для оценивания интегральной подготовленности гимнастки выполняли 8 упражнений с обручем и мячом (по 4 упражнения с каждым видом).

Во время выполнения упражнений с обручем, наиболее сложным ритмическим рисунком оказалась синкопа, в котором средние показатели составили от 3,4 в контрольной группе (до эксперимента) до 6,4 балла в экспериментальной группе (после эксперимента). Среди упражнений с мячом наиболее сложным ритмическим рисунком оказались двухдольные простые, средние показатели составили от 3,4 до проведения эксперимента, после окончания эксперимента – до 6,6.

Таблица 4 – Экспертная оценка специальной технической и музыкально-двигательной подготовленности испытуемых в процессе педагогического эксперимента (n=10)

Музыкальный рисунок		До эксперимента				Стат. вывод (p)	После эксперимента				Стат. вывод (p)
		КГ(n=5)		ЭГ(n=5)			КГ(n=5)		ЭГ(n=5)		
		M± m	V%	M± m	V%		M± m	V%	M± m	V%	
о б р у ч	Восьмая – две шестнадцатые	4,8± 0,42	17,43	5± 0,35	14,14	< 0,05	5, 2±0,22	8,60	7,6±0,27	7,21	> 0,05
	Двухдольные простые	4,6± 0,27	11,91	5± 0,61	24,49	< 0,05	5,2±0,42	16,09	7,4±0,27	7,40	> 0,05
	Синкопа	3,4± 0,27	16,11	3,6± 0,45	24,85	< 0,05	4,2±0,22	10,65	6,4±0,27	8,56	> 0,05
	Трехдольные простые	5,4± 0,27	10,14	5,4± 0,45	16,56	< 0,05	6±0,35	11,79	7,8±0,42	10,73	> 0,05
м я ч	Восьмая – две шестнадцатые	4,6± 0,27	11,91	4,8± 0,42	17,43	< 0,05	5,2±0,42	16,09	7,4±0,45	12,09	> 0,05
	Двухдольные простые	3,4± 0,27	16,11	3,6± 0,27	15,21	< 0,05	4±0,35	17,68	6,6±0,27	8,30	> 0,05
	Трехдольные простые	4,4± 0,45	20,33	4,8± 0,55	22,82	< 0,05	4,8 ±0,22	9,32	7,6±0,57	15,00	> 0,05
	Трехдольные пунктирные	6,2 ±0,22	7,21	6,6 ± 0,27	8,30	< 0,05	6,6±0,27	8,30	8,8±0,22	5,08	> 0,05

Можно отметить существенный прирост после проведения педагогического эксперимента во всех упражнениях у экспериментальной группы, о чем свидетельствует статистический вывод  $p > 0,05$ , рассчитанный по t-критерию Стьюдента.

Таким образом, одним из путей совершенствования предметной подготовленности высококвалифицированных спортсменок является учет темпо-ритмических характеристик движений предмета в художественной гимнастике.

#### Список использованных источников

1. Зайцев, А.А. Педагогические и психофизиологические аспекты технической подготовки с предметами в художественной гимнастике / А.А. Зайцев, Л.В. Рожкова // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2011. – № 11. – С. 106-112.

2. Кивихарью, И.В. Повышение качества исполнения фундаментальных движений с булавами и лентой у высококвалифицированных гимнасток / И.В. Кивихарью, М.О. Мисникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С.151-156.

УДК 796.85

### ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ОПЫТ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ

*Павленко Антон Валерьевич., канд. пед. наук, доц., доц.  
каф. теории и методики бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются подходы к измерению и анализу психофизического состояния, возникающего в условиях соревновательной деятельности

высококвалифицированных тхэквондистов. Определён круг проблемных вопросов, касающийся изучения психофизического состояния спортсменов в тхэквондо непосредственно в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Предложен концептуальный подход по содержанию методик оценки психофизического состояния спортсменов-тхэквондистов высокого класса в процессе поединка.

*Ключевые слова:* спортивные единоборства, психофизическое состояние, тхэквондисты, поединок, проблематика измерения.

В последние десятилетия динамика развития такого вида спортивных единоборств как тхэквондо, приводит к высокой конкуренции и повышению требований к различным видам подготовленности спортсмена, в том числе и психической. В настоящий момент психическая подготовка в единоборствах, как процесс воздействия на спортсмена с целью формирования у него необходимых психофизических качеств для достижения высокого соревновательного результата, далеко не всегда в полной мере решает поставленные практикой задачи. С чем это связано? Анализ научно-теоретических работ по психологической подготовке в спортивных единоборствах за период конца 20-го – начало 21-го века [1-5], интервьюирование ведущих тренеров и спортсменов, педагогические наблюдения и личный тренерский опыт, позволяют авторам настоящей статьи сделать ряд обобщений, изложенных ниже.

Во-первых, большинство существующих научных работ по психической подготовке спортсменов в единоборствах, отличаются узкой направленностью, не всегда в полной мере решая весь комплекс необходимых задач. Не умаляя значения указанных исследований, которые были новаторскими сообразно времени их проведения следует отметить, что современные условия ставят задачи интеграции в тренировочный процесс конкретных средств и методов психической подготовки, с учётом современных требований тренировочной и соревновательной деятельности. Во-вторых, в указанных разработках и методиках явно превалирует сугубо психологический компонент, подчас без взаимосвязи с данными научных дисциплин медико-биологической направленности – психофизиологии, нейробиологии, психиатрии и ряда других. Это в свою очередь приводит к построению модели психической подготовки в единоборствах, несколько оторванной от реалий спортивного поединка, в котором помимо эмоционального и интеллектуального аспекта имеет место целый комплекс вполне объективных психофизических процессов, связанных с деятельностью ЦНС, различных органов и систем организма. В-третьих, отсутствие чётких, конкретных рекомендаций по прикладному использованию методик, а также акцент на сугубо психологической составляющей, не позволяет тренерам в единоборствах эффективно решать задачи психической подготовки к соревнованиям. По мнению большинства специалистов и тренеров, данный вид подготовки остаётся одним из самых проблемных и трудно реализуемых в тренировочном процессе спортсменов-единоборцев. И в тоже время психическая подготовка является важным условием индивидуальной подготовки спортсменов в единоборствах [6].

Помимо отмеченных выше, основной проблемой нам видится сам подход к оценке психического состояния спортсменов в условиях соревновательной деятельности в единоборствах. Как правило применяются такие методы оценки, как: интервьюирование, анкетирование, измерение сенсомоторных характеристик, тестирование. Сами методы являются в достаточной степени апробированными, но используются они для оценки состояния спортсмена до или после осуществлённой соревновательной деятельности. В нашем случае до или после поединка. Иной раз с большим промежутком времени между проведённым поединком и сбором данных. Сюда также можно добавить такие факторы, влияющие на объективность исследования, как: соревновательный опыт и квалификация спортсмена; уровень его восприятия психических и физических ощущений в поединке; интеллектуальная подготовленность и общая эрудиция, влияющая на способность

классифицировать ощущения от имеющегося соревновательного опыта и сформулировать их словесно; скрывающиеся личностные особенности, что приводит к подсознательному выбору наиболее комфортных и приятных ответов в тестах, опросниках. Сочетание перечисленных факторов и общий подход к измерению психических характеристик соревновательной деятельности, далеко не всегда позволяет говорить об объективности полученных данных исследований. Это в свою очередь не позволяет получить модель, отражающую реальные психофизические характеристики соревновательной деятельности спортсменов в единоборствах. Таким образом, проблемная ситуация заключается с одной стороны в разработке для занимающихся современных, эффективных и прикладных методик психической подготовки, а с другой – отсутствием модели, объективно характеризующей психофизическую сторону соревновательной деятельности в единоборствах. Соответственно, выявление объективных психофизических характеристик в реальных условиях соревновательных поединков позволит разработать наиболее эффективную и рациональную модель психической подготовки, экономизировать усилия спортсменов и тренеров.

*Основная часть.* Целью настоящего исследования является определение комплекса методик, наиболее информативных для оценки и анализа психофизического состояния, возникающего в условиях поединка высококвалифицированных спортсменов в единоборствах на примере олимпийского тхэквондо.

Для достижения цели исследования предполагается решить следующие задачи:

- 1.) определить специфику контроля психофизического состояния тхэквондистов в поединке;
- 2.) проанализировать имеющиеся методики контроля психофизического состояния тхэквондистов высокого класса в поединке, степень их интегрированности в тренировочную деятельность.

Поединок в современном олимпийском тхэквондо осуществляется в условиях, которые отличает:

- высокая скорость протекания различных эпизодов поединка (обмен ударами, действия на ближней дистанции и пр.), измеряющаяся иногда в десятых долях секунды;
- крайне ограниченный лимит времени на принятие решения в отдельном эпизоде поединка;
- воздействие соперника, влияющее на психофизическое состояние спортсмена;
- необходимость реализации технико-тактических действий в ситуациях, предъявляющих нестандартные требования к сенсомоторным и биомеханическим показателям спортсмена: под неудобными углами и траекториями; вплотную к сопернику; в различных зонах площадки для поединка, без права выхода за её пределы;
- увеличение плотности технико-тактических действий в процессе раунда, согласно требованиям правил соревнований;
- специфика экипировки, которая одновременно является инструментом судейства, что требует перестройки тактики применения защитных действий и их содержания.

Перечисленные выше условия поединка в олимпийском тхэквондо затрудняют мониторинг психофизического состояния спортсменов в текущем режиме. По этой причине специалистам приходится применять методики исследования, которые оценивают состояние спортсменов до или после поединка. Так, опрос и беседы с тренерским составом РОО «Санкт-Петербургская спортивная федерация тхэквондо», работающим с высококвалифицированными спортсменами, позволили собрать данные, отражённые в рисунке 1. В опросе принимало участие 23 тренера со стажем работы от 10 до 30 лет, имеющие первую, высшую категорию и звание «Заслуженный тренер России». Исследование проводилось с марта по октябрь месяц 2020 года.

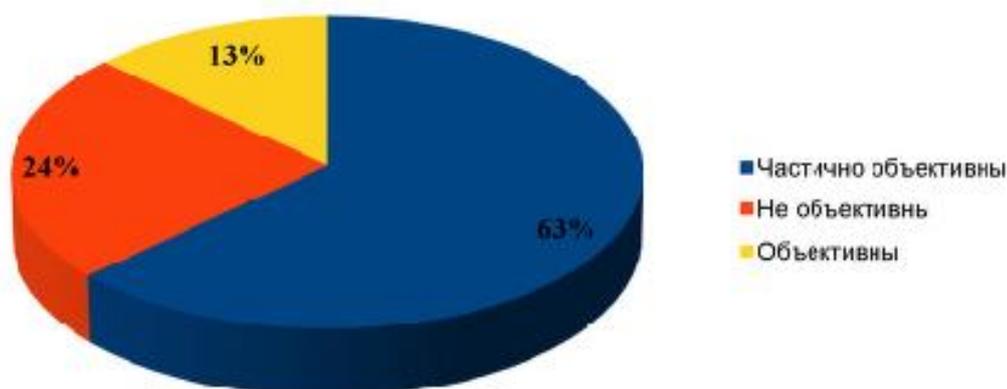


Рисунок 1 – Результаты опроса тренерского состава по оценке степени объективности некоторых методик мониторинга психофизического состояния спортсменов в условиях поединка

Из рисунка 2 видно, что большая часть тренеров (63%), оценивает существующие методики диагностики психофизического состояния спортсменов в условиях поединка, как частично объективные. Необъективными считают существующие методики диагностики 24 %, тренеров и объективными соответственно 13 %.

На наш взгляд, наиболее продуктивный подход для объективной оценки психофизического состояния спортсменов – это применение аппаратных методов исследования. В настоящий момент времени такие диагностические, аппаратные комплексы разработаны. Однако, встаёт другой вопрос: позволяют ли условия протекания поединка, специфика защитной экипировки и формы обеспечить спортсмена необходимым измерительным оборудованием? К такому оборудованию относятся датчики, мониторы и т.п. устройства, имеющие контакт с поверхностью тела спортсмена и передающие срочную информацию непосредственно в компьютер. Необходимо констатировать, что в ряде видов единоборств зафиксировать измерительные устройства на спортсмене крайне проблематично, поскольку в результате противоборства они могут быть повреждены, смещены или сорваны. После анализа особенностей проведения поединков в таких видах спортивных единоборств, как бокс, кикбоксинг, тхэквондо авторами статьи было принято решения, что для исследования обсуждаемых характеристик спортсменов в наибольшей степени подходит олимпийская версия тхэквондо, в силу специфики защитной экипировки. В неё входит: шлем, жилет, закрывающий туловище, бандаж и экипировка на ноги и руки. Это позволяет закрепить датчики некоторых типов на туловище спортсменов, что делалось, в частности, для получения характеристик деятельности сердечно-сосудистой системы. Учитывая, что туловище тхэквондистов практически полностью закрыто защитным жилетом, частично гасящим удары, данный вариант крепления датчиков в большинстве случаев не вызывает затруднений. Это было подтверждено при проведении профессором Эповым О.Г., этапа диссертационного исследования, когда проводился мониторинг финальных поединков на Всероссийских соревнованиях среди студентов по тхэквондо (ВТФ) 5-8 мая 2017 г., Московская обл., г. Люберцы [9]. На данном турнире под защитные жилеты крепились датчики для записи кардиоритмограммы, что позволило получить необходимые данные о функционировании сердечно-сосудистой системы спортсменов в текущем режиме поединка. При этом датчики не мешали действиям спортсменов.

В качестве аппаратного комплекса, измеряющего психофизические характеристики спортсменов, был выбран программно-аппаратный комплекс (ПАК), разработанный д.м.н., профессором Фроловым Б.С. [7, 8]. Программно-аппаратный комплекс включает в себя:

- микрокардиоанализатор;
- программу CMS (current mental state - текущее психическое состояние) для получения шестнадцати свойств и параметров текущего состояния психики по данным кадиоинтервалограммы.

По свидетельству профессора Фролова Б.С., «методика с применением указанного программно-аппаратного комплекса, дает возможность быстро получить объективную целостную характеристику сверхкратковременного текущего состояния психики. Основные достоинства комплекса состоят в том, что он не только позволяет оценивать психическое состояние человека, но дает ряд других преимуществ. Обследование представляет собой обычную процедуру кардиоритмографии (или кардиографии) и не вызывает у обследуемых - взрослых или детей неприятных ощущений или неудобств. Оценка может осуществляться в реальном времени, получена быстро (первая оценка - через 3-5 минут, а следующие с любым коротким интервалом скольжения и дискретизации). Оценка объективна, то есть существенно, если не полностью, исключается влияние субъективного фактора со стороны обследуемого и исследователя, в условиях любой деятельности, без отвлекания внимания обследуемого. Оценка может быть получена в любом физическом и психическом состоянии человека, в том числе у детей любого возраста, в любых условиях обследования, в режиме непрерывного или дискретного мониторинга свойств и состояния психики.» Применительно к оценке психофизического состояния тхэквондистов в условиях соревновательного поединка, подобный аппаратный метод исследования весьма востребован.

*Заключение.* Резюмируя всё сказанное выше, можно сделать некоторые выводы:

1. На современном этапе развития спортивных единоборств существует потребность в объективных и информативных методиках оценки психофизического состояния спортсменов в условиях поединка с целью разработки оптимальной модели психической подготовки;
2. На примере опроса тренеров по олимпийскому направлению тхэквондо можно констатировать, что существующие методики диагностики психофизического состояния спортсменов-единоборцев в условиях поединка не в полной мере объективны;
3. Использование аппаратных методик, аналогичных методике профессора Фролова Б.С., открывает на наш взгляд более широкие перспективы для оценки психофизического состояния спортсменов-единоборцев в соревновательной деятельности и построения на этой основе современной модели психической подготовки.

#### **Список использованных источников**

1. Горбачев, С. С. Психическая регуляция состояния готовности боксера к экстремальной спортивной деятельности : дис. ... канд. психол. наук / Горбачев С. С. – Москва, 2009. – 138 с.
2. Клещев, В. Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса) : дис. ... канд. психол. наук / Клещев В. Н. – Москва, 1984. – 177 с.
3. Коренкова, Н. Е. Двигательное экстремальное взаимодействие психобиомеханических систем [Электронный ресурс] / Н. Е. Коренкова, А. Г. Романов // PsyJournals.ru. – 2011. – URL : [http://psyjournals.ru/files/40828/psytel\\_conf\\_Korenkova.pdf](http://psyjournals.ru/files/40828/psytel_conf_Korenkova.pdf) (дата обращения: 01.06.2017).
4. Мирошниченко, Е. И. Информационная модель экстремального взаимодействия двух биомеханических систем // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 11-12. – С. 45-54.

5. Султанов, Т. Н. Психологические особенности преодоления экстремальных ситуаций спортсменами различных специализаций : дис. ... канд. психол. наук / Султанов Т. Н. – Санкт-Петербург, 2009. – 201 с.

6. Таймазов, В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : дис. ... д-ра пед. наук / Таймазов В. А. – Санкт-Петербург, 1997. – 338 с.

7. Фролов, Б. С. Новый принцип и способ инструментальной оценки психического состояния человека // Актуальные вопросы стереонейрохирургии эпилепсии. – Санкт-Петербург, 1993. – С. 136–142.

8. 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 : сборник статей / Воен.-мед. акад. – Санкт-Петербург, 1995. – С. 21–22.

9. Эпов, О. Г. Сопряжённая спуртовая тренировка в тхэквондо ВТФ // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 304–307.

УДК 797.122

## КОРРЕЛЯЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ТЕСТОВ ЭТАПНЫХ КОНТРОЛЕЙ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ СО СКОРОСТЬЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГРЕБЛИ

*Петров Михаил Гаврилович, доц. каф. теории и методики гребного спорта НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Егоренко Людмила Александровна, канд. пед. наук, проф., проф. каф. теории и методики гребного спорта НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Шубин Константин Юрьевич, канд. пед. наук, доц. каф. теории и методики гребного спорта НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Баранова Мария Владимировна, канд. пед. наук, доц. каф. теории и методики гребного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта;*

*Андреева Елена Александровна, ст. преп. каф. теории и методики гребного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта*

*Аннотация.* В статье представлены данные о степени корреляции результатов специфических тестов этапных контролей гребцов высокой квалификации со скоростью соревновательной гребли. На данном этапе исследования решалась задача: определить степень зависимости тестовых силовых упражнений общей физической подготовки и времени прохождения дистанции 500 м на изокинетическом тренажере со скоростью хода лодки. Корреляция результатов тестовых упражнений силовой направленности и скорости лодки находится в пределах 0,18-0,44; результатов специальной эргометрии (тренажер Хюттеля) – 0,48-0,68; результатов в тестах на изокинетических тренажерах – 0,66-0,79.

*Ключевые слова:* гребля на байдарках и каноэ, тесты этапного контроля, скорость хода лодки, корреляция.

В основе биомеханики всех видов гребли лежит создание движущих сил и преодоление с их помощью силы сопротивления воды, ветра, гравитации и инерции. Для этого нужны определенные силовые возможности. Целесообразно различать отдельные компоненты специальной силовой подготовленности гребца: максимальную силу, скоростную силу, динамическую силовую выносливость, статическую силовую выносливость [1].

В Примерной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва В.А. Каверина (2004), в отличие от современного Федерального государственного стандарта спортивной подготовки, для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) по гребле на байдарках и каноэ были рекомендованы 12 тестовых упражнений общей физической подготовки (ОФП), в 11 из которых определены нормативы. Тесты по плаванию на 500 м для женщин и 1000 м для мужчин проводятся без учета времени. Сдача тестовых нормативных испытаний по ОФП и на изокинетических тренажерах типа Weba-sport (Венгрия) обязательны.

Наш интерес представляла корреляционная связь результатов данных тестов со скоростью гребли. Показатели в тестах на суше сопоставлялись с результатами прохождения дистанции 500 м с хода с соревновательной интенсивностью (по Пирсону).

Теснота корреляционной связи у мужчин (N=18): подтягивание в висе силой  $r=-0,44$ ; разгибание рук в упоре лежа, количество раз за 2 мин  $r=-0,42$ ; жим штанги 40 кг лежа, количество раз за 2 мин  $r=-0,22$ ; тяга штанги 40 кг лежа количество раз за 2 мин  $r=-0,44$ ; подъем ног в висе на шведской стенке, до уровня кистей рук, количество раз  $r=-0,39$ ; сгибание туловища на доске, наклонной на 40 градусов, руки за головой, количество раз за 2 мин  $r=-0,40$ ; подъем диска от штанги 15 кг над головой из наклона с выпрямлением туловища, количество раз за 2 мин  $r=-0,36$ ; подъем переворотом на перекладине, количество раз  $r=-0,41$ ; бег на 100 м  $r=0,38$ ; бег на 3000 м  $r=0,39$ ; прыжок с места двумя ногами, см  $r=-0,36$ .

У женщин (N=15): подтягивание в висе, количество раз  $r=-0,46$ ; разгибание рук в упоре лежа, количество раз за 2 мин  $r=-0,41$ ; жим штанги 20 кг лежа, количество раз за 2 мин  $r=-0,33$ ; тяга штанги 30 кг лежа, количество раз за 2 мин  $r=-0,38$ ; подъем ног в висе на шведской стенке до уровня 90 градусов, количество раз  $r=-0,23$ ; сгибание туловища лежа на наклонной на 40 градусов доске, руки за головой, количество раз за 2 мин  $r=-0,33$ ; подъем диска от штанги 10 кг над головой из наклона с выпрямлением туловища, количество раз за 2 мин  $r=-0,39$ ; подъем переворотом на низкой перекладине, количество раз  $r=-0,34$ ; бег 100 м  $r=0,41$ ; бег 3000 м  $r=0,42$ ; прыжок с места двумя ногами, см  $r=0,44$ .

Все 12 рекомендованных тестовых упражнений носят динамический преодолевающий характер, охватывают мышцы плечевого пояса и рук, туловища, ног. Технические требования и описание упражнений понятны, а сами тесты вполне добротны и хорошо воспроизводимы. Тренеры Санкт-Петербурга по гребле на байдарках и каноэ преимущественно используют эти 12 упражнений в качестве контрольных тестов в своей работе.

Результаты тестовых испытаний на тренажерах Хюттеля-Мертенса у квалифицированных байдарочников коррелировали со скоростью гребли ( $r=0,48$ ); у каноистов –  $r=0,46$  [3]. Результаты тестов женщин байдарочниц высокой квалификации на данном тренажере также коррелировали со скоростью гребли ( $r=0,63$ ) [2].

Результаты мужчин байдарочников (N=15) в 2-х минутной работе на изокинетическом тренажере Weba-sport коррелировали с результатом прохождения дистанции 500 м с хода с соревновательной интенсивностью ( $r=0,66-0,79$ ). Стоит отметить, что, несмотря на высокую степень корреляции показателей на изокинетическом тренажере со скоростью лодки,

победитель «тренажерной» гонки побеждает в гонке на воде не всегда, но шанс быть в призерах – высокий.

Таким образом, показанные специфические тесты для гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации являются информативными маркерами силовой и специальной работоспособности гребцов и целесообразны для использования в ходе этапных контролей.

#### Список использованных источников

1. Иссурин, В. Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В. Б. Иссурин ; под. ред. В.М. Зацюрского. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.
2. Шаробайко, И. В. Специальная силовая подготовка женщин-байдарочниц с учетом их двигательных особенностей : дис. ... канд. пед. наук / Шаробайко И. В. – Ленинград, 1983.
3. Шубин, К. Ю. Разработка и обоснование специальной силовой тренажерной подготовки гребцов на байдарках и каноэ ; дис. ... канд. пед. наук / Шубин К. Ю. – Ленинград, 1982.

УДК 796.966

### РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Романов Михаил Иванович, ст. преп. каф. теории и методики хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В хоккее существенное значение имеют показатели скоростных способностей. Заниматься повышением скорости передвижения на коньках необходимо на всех этапах многолетней подготовки с учётом возрастных особенностей спортсменов и сенситивных периодов развития двигательных качеств. На этапе высшего спортивного мастерства проблема скоростной подготовки хоккеиста остаётся актуальной, но требует комплексного подхода и учёта индивидуальных особенностей спортсмена.

*Ключевые слова:* квалифицированные хоккеисты, скоростные качества, силовая подготовка, техническая подготовка, координационные способности, индивидуальные особенности

Занятия хоккеем требуют от спортсменов проявления высокого уровня развития всех физических качеств, в том числе и быстроты. Скоростные качества хоккеиста имеют достаточно сложную многофакторную структуру, элементы которой относительно независимы друг от друга и имеют ряд особенностей, связанных с подготовкой на льду и вне льда [1].

В процессе многолетней подготовки тренер должен заниматься развитием всех физических качеств с учётом возрастных особенностей спортсменов и сенситивных периодов, во время которых определённые физические качества совершенствуются наиболее эффективно. Сенситивный период развития быстроты приходится на младший школьный возраст, и к достижению хоккеистом уровня высокой квалификации (18 и более лет) он уже давно заканчивается. Тем не менее, работать над повышением уровня развития скоростных качеств квалифицированных хоккеистов необходимо, учитывая особенности избранного вида спорта и возраст спортсменов, к которому они получают свою квалификацию [2].

Достичь высоких показателей в скорости передвижения на коньках хоккеисту позволяют собственно скоростные, скоростно-силовые качества и уровень освоения техники

передвижения на коньках. И если попытки развития собственно скоростных качеств в возрасте 18 и более лет не смогут дать значительного положительного эффекта, то усилия, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, могут стать достаточно продуктивными.

Важным элементом повышения скорости передвижения на коньках является совершенствование техники, что вполне возможно и на уровне хоккеистов высокой квалификации. Сложности в этом направлении связаны с необходимостью перестройки элементов двигательного навыка, который в этот момент уже полностью сформирован и сложно поддаётся корректировке.

Двигательный навык – это такая степень овладения техническим действием (применительно к физической культуре и спорту), при которой управление им происходит автоматизированно, т.е. не требуется специально направленного на выполнение данного действия контроля со стороны сознания [3].

Использование тренажёрных устройств представляется перспективным направлением для совершенствования технической подготовки хоккеиста. Преимущество тренажёров заключается в том, что в них имеется возможность настройки параметров выполняемых действий в зависимости от уровня подготовленности, определённых групп мышц и индивидуальных особенностей занимающихся.

Для совершенствования техники передвижения на коньках рекомендуется использовать тренажёр «Power Skating Skills», при помощи которого возможен контроль основной стойки хоккеиста, выбор оптимального угла отталкивания и необходимого и достаточного отягощения, способствующего увеличению мощности при выполнении толчкового движения.

Тренажёр представляет собой подвижные салазки, установленные на направляющих. Занимающийся имитирует отталкивание, преодолевая установленное сопротивление под определённым углом, что способствует формированию правильной техники, которая затем должна быть перенесена в специфические условия тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста (на лёд).

Техника выполнения спортивного упражнения тесно связана с координационными способностями спортсмена. Одной из ведущих координационных способностей хоккеиста является способность к сохранению равновесия. Поскольку площадь опоры (конька) при осуществлении тренировочной и соревновательной деятельности в хоккее значительно меньше площади стопы, умение балансировать является очень важной способностью хоккеиста. С целью совершенствования координационной способности к сохранению равновесия перспективным направлением, появившимся в последние 10 лет, является использование нестабильных поверхностей в тренировочном процессе. Одним из лидеров данного сегмента рынка является фирма BOSU.

Нестабильные поверхности могут представлять собой пневматические полусферы, либо круги или доски с уменьшенной площадью опоры. Выполнение тренировочных упражнений на таких снарядах требует от хоккеиста высокого уровня проявления координационной способности к сохранению равновесия и содействует укреплению связочного аппарата костно-мышечной системы. В свою очередь, укрепление связочного аппарата снижает уровень травматизма, а после получения травмы, подобные упражнения способствуют скорейшей реабилитации и позволяют спортсмену в кратчайшие сроки вернуться к полноценным тренировкам.

Корректировка ошибок при выполнении технических действий требует индивидуального подхода к каждому игроку. Дело в том, что ошибки хоккеиста носят индивидуальный характер, у каждого они свои, следовательно, исправлять их необходимо

также в индивидуальном порядке. Такой подход требует высокого уровня педагогического мастерства тренера, серьезной мотивации и кропотливой работы самого хоккеиста.

Известно, что в определённой степени сила и скорость передвижения имеют положительную корреляционную взаимосвязь. Следовательно, для увеличения скорости передвижения хоккеиста на коньках необходимо повысить уровень силовой подготовленности спортсмена. Методики силовой подготовки в настоящее время достаточно хорошо разработаны и эффективны в применении. Тем более, что возраст 18-19 лет (в этот период хоккеисты достигают уровня спортивного совершенствования, а некоторые, и уровня высшего спортивного мастерства), является благоприятным для развития силовых качеств. Следовательно, имеются все предпосылки для повышения уровня развития силы спортсменов. Если говорить об особенностях развития силовых качеств хоккеистов, то многие практикующие хоккейные тренеры сходятся во мнении, что наиболее эффективной формой организации тренировочного процесса является круговая тренировка. Преимущество подобной формы организации заключается в том, что имеется возможность точной дозировки предлагаемой нагрузки и интервалов отдыха, а также моделирования режимов игровой деятельности

В том случае, если при выполнении технического действия проявляются ошибки, снижается его эффективность, что приводит, в нашем случае, к потере скорости передвижения на коньках и дополнительным энергозатратам.

Изучению возможностей повышения скоростных характеристик квалифицированных хоккеистов были посвящены исследования А.С. Павлова, проводившиеся со спортсменами команды МХЛ возраста 17-19 лет. Результатом исследования стала разработка следующих рекомендаций:

- необходимо систематическое использование в тренировочном процессе целенаправленных, физиологически обоснованных тренировочных нагрузок скоростного характера;
- следует оптимизировать объём нагрузок скоростной направленности;
- предлагается периодическое выполнение специальной скоростной работы без защитной экипировки;
- организация выполнения скоростных упражнений в условиях строгой регламентации нагрузок и отдыха;
- введение в тренировочный процесс системы текущих тестирований, позволяющих своевременно оценивать эффективность тренировочного процесса [4].

Таким образом, для повышения уровня развития скоростных качеств квалифицированных хоккеистов могут быть использованы направления по совершенствованию техники выполняемых действий и развитию скоростно-силовых качеств. Усилия, направленные на развитие собственно скоростных способностей, окажутся малоэффективны, и не будут способствовать повышению уровня скоростной подготовленности.

#### Список использованных источников

1. Никонов, Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : ООО «Асар», 2003. – 352 с.
2. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник / В. П. Савин. – Москва : Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с.
4. Павлов, А. С. Скорость и скоростная выносливость хоккеистов / А. С. Павлов. – Москва : Издательство «ОнтоПринт», 2017. – 154 с.

УДК 796.83

## **ПОДГОТОВКА БОКСЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

*Синицын Дмитрий Константинович, канд. пед. наук,  
МС, доц. каф. теории и методики бокса НГУ  
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Зимин Александр Васильевич, заслуженный тренер  
России, проф. каф. теории и методики бокса НГУ  
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* По мнению ведущих специалистов в области бокса, трудно переоценить важность планирования подготовки боксёра на одном из самых сложных этапов – специально-подготовительном. Задачей которого является адаптировать организм спортсмена к максимально высоким нагрузкам, выполняемым с большой интенсивностью.

*Ключевые слова:* планирование тренировочного процесса, специальная физическая подготовка, бокс, цикл подготовки.

Для успешной подготовки спортсмена прежде всего нужна стройная система тренировочного процесса, направленная на усиление атакующих действий, в основе которых лежит эффективность и качество ударов. Так же учёт и совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства.

Цель исследования – развить специальную работоспособность спортсмена с использованием средств общей и специальной физической подготовки, отражающих специфику бокса по физиологической и ритмо-скоростной направленности.

Разработан специально-подготовительный этап длительностью четыре недели. В этом этапе приняли участие двадцать спортсменов сборной команды Санкт-Петербурга по боксу.

Основное внимание при составлении тренировочного плана было направлено на повышение уровня специальной физической подготовки спортсмена. В построение тренировочного плана были включены упражнения, отвечающие за соответствие структур двигательной координации параметрам соревновательного упражнения. Данная аналогия обеспечивает использование принципа направленного сопряженного воздействия, который позволяет совершенствовать спортивную технику одновременно с развитием физических качеств [2-4].

Все боксёрские упражнения нашими спортсменами выполнялись на высокой скорости, с отменной техникой ударов, защит и передвижений, высокой плотностью боевых действий на всех дистанциях. Тренерский состав внимательно следил за спортсменами. Такая совместная работа тренера и боксёра позволила непрерывно дорабатывать технику тактических действий в бою: корректировать целесообразное расположение частей тела при проведении ударов, приёмов или комбинаций, собранность стойки, синхронность работы ног и рук, экономность передвижений.

Содержание и структуры недельного цикла подготовки на специально-подготовительном этапе:

### *Понедельник*

*Утро:*

1. Разминочный бег 5-10 минут.
2. Бег 4 раунда по 3 минуты, высокий темп (с восстановлением).
3. Бой с тенью 3 раунда, средний темп, пульс 130-140.

*Вечер:*

1. Работа в парах: 4 раунда по заданию; 4 раунда обоюдная работа.

2. Мешок 3 раунда.
3. Заключительная часть.

*Вторник*

Утро:

1. Реабилитационный бег 30 минут, пульс 130-140.
2. Бой с тенью 3 раунда.

Вечер:

1. Скоростно-силовая работа с гантелями 6 раундов.
2. Набивной мяч 4 раунда.
3. Мешок 3 раунда.
4. Лапы 2 раунда.
5. Заключительная часть.

*Среда*

Утро:

1. Разминочный бег 5-10 минут.
2. Бег 3 рывка по 100 метров (с восстановлением).
3. Бег 3 рывка по 50 метров (с восстановлением).
4. Бег 3 рывка по 25 метров (с восстановлением).
5. Бег 5 рывков по 10 метров (челнок).
6. Восстановительный бег 5-10 минут.

Вечер:

1. Боевая практика 6 раундов.
2. Лапы 4 раунда.
3. Заключительная часть.

*Четверг*

Утро:

1. Бег трусцой 30 минут, пульс 130.

Вечер:

1. Скоростно-силовая работа с гантелями 6 раундов.
2. Набивной мяч 4 раунда.
3. Мешок 3 раунда.
4. Заключительная часть.

*Пятница*

Утро:

1. Бег 10 километров (50 минут).

Вечер:

1. Вольный бой, два партнёра 6 раундов.
2. Отработка или лапы 4 раунда.
3. Заключительная часть.

*Суббота*

Утро:

1. Реабилитационный бег 30 минут.

Вечер:

1. Скоростно-силовая работа с гантелями 6 раундов.
2. Набивной мяч 4 раунда.
3. Мешок или лапы 2-4 раунда (по самочувствию).

*Воскресенье*

Активный отдых.

\*Активный отдых – прогулка пешком, игра в футбол/ волейбол, катание на лыжах/ коньках.

В публикации журнала № 12 (178) – 2019 г. часть 2 с. 278-281 мы подробно разобрали содержание вечерней тренировки по специальной физической подготовке (СФП) с гантелями и набивными мечами [1]. В таблице 1 представлен тренировочный план, включающий совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ), общую физическую подготовку (ОФП) и СФП.

Таблица 1 – Объём тренировок по основным направлениям

Дни недели	Утренняя тренировка		Вечерняя тренировка		Нагрузка за день
	Основное направление	Объём, мин	Основное направление	Объём, мин	
Понедельник	СФП	40	СФП, СТТМ	120	Большая
Вторник	ОФП	30	СФП	90	Средняя
Среда	СФП	50	СФП, СТТМ	90	Большая
Четверг	ОФП	30	СФП	90	Средняя
Пятница	ОФП	50	СФП, СТТМ	120	Большая
Суббота	ОФП	30	СФП	90	Средняя

У всех боксёров увеличилась количество акцентированных ударов в каждом раунде. Четверо спортсменов из состава сборной Санкт-Петербурга были вызваны в состав национальной сборной страны.

Постановка конкретных задач и составление плана тренировочного процесса на определённом этапе, является залогом успеха. На специально-подготовительном этапе следует разумно чередовать большие нагрузки (например, спаринги), имеющие высокую психическую напряженность, с упражнениями ОФП и СФП, которые снимают это напряжение и служат активным средством восстановления. Необходимо контролировать физическое состояние и самочувствие каждого спортсмена во избежание эффекта «перетренированности».

#### **Список использованных источников**

1. Сеницын, Д. К. Формирование оптимальной боевой готовности боксёра на предсоревновательном этапе спортивной подготовки / Д. К. Сеницын, А. В. Зимин// Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 278–281.
2. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В. И. Филимонов. – Москва : Инсан, 2001. – 400 с.
3. Ширяев, А. Г. Бокс: учителю и ученику / А. Г. Ширяев. – Санкт-Петербург : АНО НПО «Мир и семья», ООО «Интерлайн», 2000. – 189 с.
4. Шулика, Ю. А. Бокс теория и методика / Ю. А. Шулика, А. А. Лавров. – Москва : Советский спорт, 2009. – 768 с.

**УДК 796.41**

### **МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР «ДРУЖБА И СОЛИДАРНОСТЬ» КАК ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ 2020 ГОДА В МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Сомкин Алексей Альбертович, д-р пед. наук, проф., проф.  
каф. физического воспитания СПбГИКиТ, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В статье проводится анализ выступления членов национальной сборной команды по спортивной гимнастике на международном турнире «Дружба и солидарность» в

Токио. Данные соревнования являлись единственным турниром 2020 года, в связи с отменой Олимпийских игр, где можно было бы сравнить уровень готовности спортсменов ведущих гимнастических стран – России, Японии, Китая и США – и их потенциал в преддверии 2021 года, летом которого должны будут состояться перенесённые XXXII Олимпийские игры. Особое внимание было уделено результатам лидеров национальной сборной команды России – Никиты Нагорного и Ангелины Мельниковой в сравнении с чемпионатом мира 2019 года.

*Ключевые слова:* спортивная гимнастика, XXXII Олимпийские игры, турнир «Дружба и солидарность», Международная Федерация гимнастики, национальная сборная команда.

Пандемия коронавируса COVID-19 привела к отмене основного события 2020 года – XXXII Олимпийских игр в Токио. Помимо этого, в этом же году было отменено и большинство отборочных турниров по олимпийским видам спорта, на которых спортсмены могли завоевать себе «олимпийские лицензии». Такая сложная ситуация серьёзно затронула и Международную Федерацию гимнастики – ФИЖ (Fédération Internationale de Gymnastique – FIG). ФИЖ успела провести, можно сказать, два с половиной отборочных турнира в 2020 году. В Мельбурне (Австралия) 20-23 февраля прошли соревнования – Кубок мира (FIG World Cup 2020), на котором гимнасты боролись за индивидуальные «олимпийские лицензии» на отдельных видах многоборья. Из российских гимнастов наиболее успешно там выступил Владислав Поляшов, выигравший соревнования на брусьях и продолжающий пока претендовать на попадание на Олимпиаду в Токио как гимнаст от страны, но не включённый в состав национальной сборной команды [1]. В Милуоки (штат Висконсин, США) 07 марта ФИЖ провела турнир по многоборью (American Cup All-Around FIG World Cup 2020), в котором гимнасты России не участвовали в связи с угрозой заражения коронавирусом. Наконец, третий турнир 2020 года – это Кубок мира (FIG World Cup 2020) в Баку (столице Азербайджана) 12–15 марта, который также являлся отборочным к Олимпийским играм 2020 года. Однако организаторы сумели провести только лишь отборочные соревнования на видах многоборья. Финальные соревнования были отменены в связи с угрозой распространения коронавируса на территории Азербайджана. Российские гимнасты выступали на данном турнире и могли претендовать на завоевание призовых мест, в частности, и Вл. Поляшов.

Вместе с тем, следует отметить, что как мужская, так и женская сборные команды Российской Федерации по спортивной гимнастике уже завоевали себе право на участие в соревнованиях на XXXII Олимпийских играх в Токио на 48-м чемпионате мира, который проходил в Дохе (Катар) ещё в 2018 году [2, 3]. С другой стороны, в связи с принятыми в нашей стране карантинными мерами, российские гимнасты были лишены возможности для планомерной подготовки и не могли участвовать в запланированных перед Олимпиадой соревнованиях. Поэтому такие соревнования, которые были организованы ФИЖ совместно с Японской гимнастической ассоциацией в Токио под символическим названием «Дружба и солидарность», являлись важным этапом для членов национальной сборной команды. В то же время, тренерский штаб мог определить текущий уровень готовности, как лидеров, так и возможных претендентов на включение в олимпийскую сборную команду, а также состояние основных соперников на предстоящей Олимпиаде – гимнастов Японии, Китая и США.

*Цель работы:* провести анализ выступления членов сборной команды России по спортивной гимнастике на международном турнире «Дружба и солидарность» и определить текущий уровень их готовности, а также основных команд-соперниц перед предстоящими XXXII Олимпийскими играми, которые должны будут пройти в Токио летом 2021 года.

*Методы исследования.* Основными методами исследования были:

- анализ нормативных и информационных материалов, изложенных на веб-сайтах:
- Федерации спортивной гимнастики России (sportgymrus.ru);
- Международной Федерации гимнастики – ФИЖ (gymnastics.sport);

– Японской гимнастической ассоциации (the Japanese Gymnastics Association – JGA) – организатора турнира «Дружба и солидарность» ([jpn-gym.or.jp/artistic](http://jpn-gym.or.jp/artistic));

– просмотр и последующий анализ видеоматериалов о международном турнире «Дружба и солидарность», проходившем в Токио 08 ноября 2020 года, представленных на телевизионном канале «Матч! Арена».

Результаты исследования. Международная Федерация гимнастики (ФИЖ) во главе с её президентом Моринари Ватанабэ (Morinari Watanabe) организовала и успешно провела, совместно с Японской гимнастической ассоциацией, представительный международный турнир по спортивной гимнастике в Токио. Эти соревнования стали единственными в 2020 году (в связи с переносом XXXII Олимпийских игр на 2021 год), в которых приняли участие гимнасты и гимнастки из четырёх ведущих мировых «гимнастических держав», – Японии, Китая, США и России. Формат турнира был достаточно оригинальным. Вместо состязаний между мужскими и женскими национальными сборными, все участники были объединены в две смешанные команды: «Дружба» (“Friendship”) и «Солидарность» (“Solidarity”). Отсюда сами соревнования получили название «Дружба и солидарность» (“Friendship and Solidarity”) и М. Ватанабэ назвал их «соревнованиями надежды» (“This is a competition of hope”).

Три страны (Япония, Китай, Россия) направили на этот турнир по восемь спортсменов – по четыре мужчины и четыре девушки соответственно. США представляли трое мужчин и три девушки. Российские спортсмены были распределены по командам следующим образом:

– команда «Дружба» – Артур Далалоян (абсолютный чемпион мира 2018 года); Алексей Ростов (неоднократный призёр чемпионатов России); Ангелина Мельникова (бронзовый призёр в личном многоборье чемпионата мира 2019 года); Яна Ворона (одна из ведущих молодых гимнасток России и претендентка на включение в олимпийскую команду);

– команда «Солидарность» – Никита Нагорный (абсолютный чемпион мира 2019 года); Дмитрий Ланкин (серебряный призёр чемпионата мира 2018 года в командном первенстве); Александра Щёколдина (серебряный призёр чемпионата мира 2019 года в командном первенстве); Елена Герасимова (победительница 1-го юниорского чемпионата мира 2019 года в командном первенстве и в упражнениях на бревне).

В наиболее сильном составе была представлена мужская сборная команда Японии. Можно сказать, что «хозяйева» соревнований представили уже прообраз своей национальной команды на предстоящую «домашнюю» Олимпиаду 2021 года. Кайа Казума (Kaia Kazuma), Ватару Танигава (Wataru Tanigawa) и Юйа Камото (Yuuya Kamoto) входили в состав сборной команды Японии на последнем 49-м чемпионате мира в немецком Штутгарте и завоевали там бронзовые медали вслед за командами России и Китая. При этом на чемпионате Японии, который прошёл незадолго до международного турнира «Дружба и солидарность», К. Казума выиграл соревнования в многоборье с суммой 86.998 балла, а В. Танигава занял второе место (85.965 балла). Эти гимнасты и на турнире «Дружба и солидарность» прошли все шесть видов многоборья, продемонстрировав высокое мастерство, особенно, на коне-махи, брусьях и перекладине. Однако, «главной звездой» японской команды был Кохэй Утимура (Kohei Uchimura) – трёхкратный олимпийский чемпион и десятикратный чемпион мира. Он не собирается выступать на всех шести снарядах на предстоящей Олимпиаде, но только в том случае, если пройдёт отбор в конкурентную японскую сборную. К. Утимура собирается сосредоточиться, в основном, только на одном виде – перекладине. На турнире «Дружба и солидарность» он получил на этом снаряде наивысшую оценку среди всех его участников (15.200 балла), продемонстрировав в своей сложнейшей программе (трудность D=6.6 балла) уникальный элемент Bretschneider (сальто Kovacs с поворотом на 720<sup>0</sup>). Кроме того, Утимура успешно выполнил довольно сложный опорный прыжок Shewfelt (Yurchenko прогнувшись с поворотом на 900<sup>0</sup>), который он может ещё более усложнить к Олимпиаде. На двух других снарядах, на которых он выступал на этом турнире (вольных упражнениях и коне-махи), Утимура показал высокую технику, но при низкой общей трудности (D).

Женская сборная команда Японии на этом турнире по классу уступала мужчинам. Можно выделить возвращение после тяжёлой травмы Асуки Терамото (Asuka Teramoto) – участницы Олимпийских игр 2012 и 2016 годов, которая выступила здесь в многоборье. Три другие японки – это были не имеющие большого международного опыта гимнастки.

Китайскую команду представляли, по преимуществу, молодые гимнасты и гимнастки, которые не имели опыта выступлений за свою национальную сборную на чемпионатах мира. Исключение составляла лишь Чжан Цзинь (Zhang Jin), которая была бронзовым призёром на 48-м чемпионате мира 2018 года (в Дохе) в командном первенстве. На турнире «Дружба и солидарность» она выступала на всех четырёх видах многоборья, при этом получив на бревне наивысшую оценку из всех участниц, выступавших на данном снаряде (14.400 балла), при наибольшей трудности своей программы (D=6.0 баллов).

Наконец, в команде США несомненным лидером должен был стать Юл Молдауэр (Yul Moldauer) – участник в составе своей национальной сборной на трёх чемпионатах мира (2017, 2018 и 2019 годов) и бронзовый призёр в вольных упражнениях на 47-м чемпионате мира 2017 года в Монреале. Однако на турнире «Дружба и солидарность» он выступал лишь на трёх снарядах (конь-махи, брусья и перекладина) и был не в лучшей спортивной форме. Кроме него, из достаточно известных гимнастов США можно назвать Шона Уискуса (Shane Wiskus) – участника чемпионата мира 2019 года. Все гимнастки, представлявшие команду США, практически не имели опыта официальных выступлений на международном уровне. Среди них можно выделить Шайлиз Джонс (Shilese Jones), которая, исполнив опорный прыжок Yurchenko прогнувшись с поворотом на  $720^0$ , получила за него наивысшую оценку на данном снаряде среди всех участниц этого турнира (14.800 балла).

Регламент соревнований был достаточно простой. Участники могли выступать лишь на отдельных снарядах, либо проходить всё многоборье. На каждом снаряде в командный зачёт шли только по три лучших оценки. В результате, который в итоге практически никого из спортсменов особо не волновал, победу одержала команда «Солидарность» с суммой 423.600 балла, а команда «Дружба» набрала в сумме 421.300 балла. Поэтому следует подробнее рассмотреть результаты выступлений представителей сборной команды России и определить их текущий уровень готовности по сравнению с гимнастами из других стран.

Из представителей мужского состава российской национальной сборной следует отметить, прежде всего, её текущего несомненного лидера Н. Нагорного. Он достаточно удачно прошёл все шесть видов гимнастического многоборья и получил итоговые оценки в диапазоне от 14.200 до 14.700 балла с достаточно высокой на текущий период общей суммой – 86.600 балла. В «неофициальном первенстве» по многоборью он занял на данном турнире первое место, обыграв двух японских и одного американского многоборца. Особо значима эта победа в многоборье потому, что подавляющее большинство судей на турнире «Дружба и солидарность» по понятным причинам представляла Японию. По сравнению с 49-м чемпионатом мира, где Н. Нагорный стал чемпионом в многоборье, он, конечно, уступал на этом турнире «самому себе» и в трудности программ и в общей сумме баллов (таблица 1). На это есть вполне объективные причины, связанные с этапом подготовки к Олимпийским играм и вынужденным перерывом в учебно-тренировочном процессе, который был вызван карантинными ограничениями в связи с пандемией коронавируса COVID-19. На турнире «Дружба и солидарность» он не стал выполнять тройное сальто назад в группировке в вольных упражнениях, существенно уменьшил трудность композиции на коне-махи, имел «сбой» после первого перелёта в упражнении на перекладине. Однако Н. Нагорный своим выступлением на данном турнире продемонстрировал, что будет готов бороться за звание абсолютного чемпиона в многоборье на Олимпийских играх в 2021 году. Несомненно, что он сумеет за оставшееся до Олимпиады время значительно увеличить трудность программ.

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

Таблица 1 – Результаты Н. Нагорного в многоборье на 49-м чемпионате мира 2019 года (Штутгарт) и на турнире «Дружба и солидарность» 2020 года (Токио)

<i>Нагорный Никита</i>									Сумма
1	49-й чемпионат мира 2019 года	Оценка	15.041 (2)	14.566 (5)	14.633 (1)	15.066 (1)	15.300 (3)	14.166 (5)	88.772
		Трудность	6.4	6.2	6.0	5.6	6.4	5.8	
2	«Дружба и солидарность»	Оценка	14.20 0	14.200	14.700	14.600	14.700	14.200	86.600
		Трудность	6.2	5.9	6.0	5.6	6.4	5.9	

Примечание. В скобках указано место гимнаста на чемпионате мира на данном снаряде.

Другой лидер сборной команды России А. Далалоян выступил на турнире «Дружба и солидарность» намного ниже своего потенциала, даже учитывая все объективные причины. Только на первом своём снаряде – кольцах – он продемонстрировал высокий технический уровень и достаточную трудность программы с итоговым результатом 14.500 балла. Однако в опорном прыжке А. Далалоян совершил грубую ошибку при приземлении, выполняя самый сложный из всех участников турнира прыжок (D=6.0 баллов), – Ri Se Gwang 2 (переворот вперёд – два с половиной сальто вперёд согнувшись с поворотом на 180°). Затем он допустил много ошибок в упражнении на брусках и упал с перекладины после очередного перелёта. На вольных упражнениях А. Далалоян не выступал. На своём последнем виде – коне-махи – он показал невысокую трудность (D=5.1 балла), хотя и продемонстрировал на нём несколько новых для себя элементов (в частности, выход в стойку на руках в середине композиции). Общая оценка здесь у А. Далалояна также была невысокой (13.200 балла).

Следует отметить выступление Д. Ланкина в вольных упражнениях. Он в своей композиции последовательно продемонстрировал на высоком техническом уровне:

- тройное сальто назад в группировке;
- акробатическое соединение: сальто назад прогнувшись с поворотом на 1260° – сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360°;
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 1440° (четверной пируэт).

Кроме того, Д. Ланкин получил достаточно высокие оценки на кольцах (14.500 балла) и в опорном прыжке (14.600 балла). Вместе с тем, он совершил падение в упражнениях на брусках. На коне-махи и перекладине на этом турнире Д. Ланкин не выступал. Ещё один российский участник А. Ростов не смог на тех пяти снарядах, на которых он здесь выступал, получить оценки от 14.000 баллов, а также совершил падение в упражнении на перекладине.

Безоговорочным лидером в женской национальной команде была А. Мельникова, которая также, как и Н. Нагорный, набрала наивысшую сумму баллов среди всех восьми гимнасток, которые соревновались на турнире «Дружба и солидарность» в многоборье. Она на высоком уровне выполнила свои программы на всех видах многоборья и даже превзошла свои результаты на самом удачном для неё чемпионате мира 2019 года (таблица 2).

Другие российские гимнастки выступили ниже своих возможностей. А. Щёколдина на достаточно высоком уровне исполнила только опорный прыжок (14.400 балла). На двух других снарядах, на которых она выступала, оценки явно не соответствовали её уровню – разновысокие брусья (13.500 балла), вольные упражнения (12.600 балла). Е. Герасимова на тех двух снарядах, на которых она выступала, получила низкие оценки – менее 13.000 баллов. Я. Ворона смогла удачно исполнить только опорный прыжок (14.300 балла), а на других двух снарядах её оценки также были ниже 13.000 баллов.

Таблица 2 – Результаты А. Мельниковой в многоборье на 49-м чемпионате мира 2019 года (Штутгарт) и на турнире «Дружба и солидарность» 2020 года (Токио)

Мельникова Ангелина							Сумма
1	49-й чемпионат мира 2019 года	Оценка	14.433 (13)	13.900 (9)	14.000 (4)	14.066 (3)	56.399
		Трудность	5.4	5.9	5.4	5.8	22.5
2	«Дружба и солидарность»	Оценка	14.700	14.500	14.100	13.500 (-0.1)	56.700
		Трудность	5.4	6.2	5.6	5.4	22.6

Примечание. В скобках указано место гимнастки на чемпионате мира на данном снаряде.

*Заключение.* Анализ выступления российских гимнастов и гимнасток на международном турнире «Дружба и солидарность» позволяет сделать следующие выводы.

1. Уровень, как технической, так и физической и функциональной готовности членов сборной команды России, в силу объективных причин, находится пока ещё не на должном уровне, чтобы превосходить потенциальных конкурентов на предстоящей XXXII Олимпиаде 2021 года. Хотя лидеры сборной Н. Нагорный и А. Мельникова продемонстрировали готовность бороться на Олимпийских играх за самые высокие места в личном многоборье.

2. В турнире «Дружба и солидарность» не принимали участие многие члены сборной команды России, которые претендуют на место в национальной олимпийской команде. Это, прежде всего, Давид Белявский и Иван Стретович – чемпионы мира в командном первенстве на предолимпийском чемпионате мира 2019 года. У девушек отсутствовали Лилия Ахаимова и Анастасия Агафонова – серебряные призёры в командном первенстве на чемпионате мира 2019 года, а также и ряд других гимнасток, претендующих на включение в олимпийскую команду России. Кроме того, весь основной состав национальной сборной команды был освобождён от участия в чемпионате России (из-за опасения заразиться коронавирусом), который проходил непосредственно накануне турнира «Дружба и солидарность».

3. На международном турнире «Дружба и солидарность» только мужская команда Японии была представлена составом, близким к «олимпийскому», и показала достаточно высокий уровень готовности на текущем этапе подготовки. В других основных командах-соперницах на предстоящих Олимпийских играх 2021 года отсутствовали их лидеры:

- в команде США – Симона Байлз (Simone Biles) и Сэм Микулак (Samuel Mikulak);
- в команде Китая – Тан Сицзин (Tang Xijing) и Сяо Жотэн (Xiao Ruoteng).

Об уровне их готовности можно будет судить только по результатам национальных чемпионатов, которые будут проводиться в этих странах перед Олимпиадой и являться основным отборочным этапом для кандидатов в национальные олимпийские сборные.

4. Сборная команда России по спортивной гимнастике, так же как и команды из более десяти стран, отказалась от участия в чемпионате Европы в декабре 2020 года из-за угрозы коронавируса. Поэтому в 2020 году не было реальных возможностей проверить в условиях крупных международных стартов потенциальных кандидатов в национальную сборную на XXXII Олимпийские игры. Основной отбор будет проходить на главных соревнованиях, предшествующих Олимпиаде, в 2021 году. Регламент проведения олимпийского турнира предполагает наличие в команде (как мужской, так и женской) только четырёх спортсменов. Поэтому, скорее всего, преимущество при отборе в команду будет отдаваться гимнастам и гимнасткам, которые достаточно успешно смогут выступить на всех видах многоборья.

**Список использованных источников**

1. Андрианов, С. Н. Дорога в Токио // Гимнастика. – 2020. – № 1 (40). – С. 34–44.
2. Крючек, Е. С. Итоги чемпионата мира по мужской спортивной гимнастике 2018 года в Дохе (Катар) / Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 227–232.
3. Сахарнова, Т. К. Анализ результатов выступления женской сборной команды России на 48-м чемпионате мира по спортивной гимнастике 2018 года в Дохе (Катар) / Т. К. Сахарнова, И. В. Кивихарью, А. А. Сомкин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 291–295.

**УДК 796.88**

**ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
ТРЕНИРОВКИ**

*Талибов Абсет Хакиевич, д-р биол. наук, проф. каф. теории и методики атлетизма НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Виноградов Геннадий Петрович, д-р пед. наук, проф., каф. теории и методики атлетизма НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Зверев Виктор Дмитриевич, кан. пед. наук, проф., каф. теории и методики атлетизма НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Сурков Александр Николаевич, кан. пед. наук, проф. каф. теории и методики атлетизма НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Рассмотрен вопрос о расширении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, совершенствование механизмов ее регуляции и приспособляемости к физическим напряжениям, обеспечивающее повышение устойчивости организма в специальном анализе. Здесь же мы попытались коснуться другой стороны вопроса – об оценке некоторых наиболее часто встречающихся у квалифицированных спортсменов особенностей и изменений сердечно-сосудистой системы, вызывающих до сих пор значительные разногласия при оценке воздействия спорта.

*Ключевые слова:* тяжелоатлет, сердце, система, нагрузки.

Необходимость изучения характера изменений главных гемодинамических показателей у спортсменов не оставляет сомнений, так как, это будет в значительной степени способствовать расширению существующих представлений о путях адаптации сердечно-сосудистой системы и напряженной мышечной деятельности. О значении величины нагрузки можно встретиться с некоторыми противоречиями, с одной стороны, имеются сведения о том, что только значительная степень физической активности обеспечивает надлежащий оздоровительный эффект, особенно, если рассматривать его в плане максимального развертывания функциональных возможностей организма, что наиболее важно в современной жизни для поддержания устойчивости функционирования организма в экстремальных условиях.

Для характеристики функционального состояния кровообращения и механизмов регуляции первостепенное значение имеет выявление вработываемости, реактивности сердечно-сосудистой системы, обеспечивающей интенсификацию кровообращения восстанавливаемости, а также взаимосвязи аппарата кровообращения с другими звеньями организма, обеспечивающими высокую работоспособность спортсменов.

Признаки тренированности при мышечной работе по данным ответной реакции кровообращения обеспечиваются сложным взаимосвязанным действием симпатической и парасимпатической иннервации, усиливающего и ускоряющего нервов сердца. Гомеостатическая регуляция биологической системы автоматического регулирования, свойственная тренированному организму в условиях мышечного покоя, при работе сменяется регуляцией по возмущающему действию, в которой участвуют разные компоненты – от саморегуляции сердца до коркового механизма. Наиболее полно охарактеризовать особенности приспособляемости системы кровообращения высококвалифицированных спортсменов к физическим нагрузкам в зависимости от специфики двигательной деятельности уровня тренированности можно лишь сопоставив реакцию на различные по интенсивности и продолжительности мышечные напряжения, поскольку каждое из них предъявляет аппарату кровообращения и механизмам регуляции специфические требования.

В качестве работы, требующей достаточного развертывания функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и обусловленной в значительной мере состояние самого спортсмена выбран метод эхокардиографии.

Этот метод привлек наше внимание с целью использования его для обследования именно тяжелоатлетов высокой квалификации, так как с возрастом сердечно-сосудистой системе свойственны значительные функциональные и морфологические изменения [1].

Всего проведено 1150 исследований тяжелоатлетов высокой квалификации ШОРСВС им. В.Ф. Краевского «Тяглево» и в зале тяжелой атлетики кафедры теории и методики атлетизма НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург имеющих разряды мастера спорта и мастера спорта международного класса, со стажем занятий спортом 7-10 лет, общее количество испытуемых – 32 человека [1]. Эхокардиографические исследования проводились в 4 этапа подготовительного периода, а также на этапе основных соревнований круглогодичного тренировочного цикла (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей сердечно-сосудистой системы спортсменов по данным эхокардиографии в годичном цикле тренировочного процесса ( $x \pm S_x$ ,  $n=32$ )

Показатель	Этапы				достоверность различий P 1-4
	1	2	3	4	
	Общеподготовительный	Специально подготовит.	Подготовительный	Соревновательный	
Ударный объем левого желудочка (ЛЖ) мл	65±3,1	86±3,2	77± 3,4	92±3,8	<0,05
Скорость циркулярного укорочения волокон миокарда левого желудочка (ЛЖ) мс <sup>-1</sup>	1,32±0,3	1,60±0,4	1,81±0,3	1,76±0,2	<0,05
Фракция выброса левого желудочка (ЛЖ)	0,59±0,01	0,77±0,01	0,73±0,02	0,71±0,01	<0,05
Скорость диастолического потока через митральный клапан	1,1±0,3	1,15±0,1	1,25±0,1	1,36±0,2	<0,05

Различия между спортсменами от квалификации на нашем материале оказались несущественны. Динамические эхокардиографические исследования, проведенные в группе тяжелоатлетов, показали тенденцию снижению средних данных в общеподготовительном этапе. Показатели, отражающие состояние сердечно-сосудистой системы менялись разнонаправленно, но у большинства спортсменов свидетельствовали все же о тенденции к повышению показателей при нарастании тренированности статистически достоверное ( $P < 0,05$ ). Скорость циркулярного укорочения волокон миокарда левого желудочка достоверно увеличилась на 30% ( $P < 0,05$ ). Это видно из таблицы, у которых на протяжении всего годового цикла проводилось исследование. Разброс показателей в состоянии лучшей тренированности был меньшим, значительно реже наблюдались очень большие и малые величины, что также свидетельствует о совершенствовании регуляции сердца.

Увеличение ударного объема левого желудочка, является относительно высоким, свойственного высококвалифицированным спортсменам, исходного уровня тренированности, ее нарастание мало отражается на характере работы. Таким образом, систематическая тренировка, сопровождающаяся правильным развитием тренированности, в силу совершенствования регуляции гемодинамики, оказывает нормализующее действие. Как повышению, так и снижению некоторых показателей для тренированных спортсменов.

Эти данные показывают также, что показатели у спортсменов имеет большинство случаев транзиторный регуляторный характер, появляясь в связи с дискоординацией функций при нарушениях тренированности и нормализуясь при улучшении спортивной формы. И только в отдельных случаях оно не только не нормализуется при улучшении тренированности, а, наоборот, имеет тенденцию к дальнейшему повышению или уменьшению. Это обусловлено тем, что с нарастанием тренированности с увеличением тренировочных нагрузок, предъявляет большие требования к адаптационным механизмам и способствует проявлению скрытого текущего заболевания.

Таким образом, исследование в динамике отражает повышение функциональных возможностей тяжелоатлетов высокой квалификации и возможностей сердечно-сосудистой системы с ростом тренированности.

*Заключение.* Проведенные исследования позволили установить информационную ценность показателей сердечно-сосудистой системы для текущего врачебного контроля за функциональным состоянием.

#### **Список использованных источников**

1. Талибов, А. Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Талибов Абсет Хакиевич. – Санкт-Петербург, 2005. – 20 с.

**УДК 796.8**

### **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ КАФЕДРЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ НА VII ВСЕРОССИЙСКОЙ ЛЕТНЕЙ УНИВЕРСИАДЕ 2020 ГОДА**

*Тараканов Борис Иванович, д-р пед. наук, проф., зав. каф.  
теории и методики борьбы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Коблова Валерия Сергеевна, аспир. каф. теории и  
методики борьбы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В статье представлены результаты анализа выступлений студентов кафедры теории и методики борьбы на VII Всероссийской летней Универсиаде 2020 года по

дзюдо и самбо. Выявлено, что дзюдоисты Университета заняли в командном зачете I место, завоевав при этом 4 золотых, 2 серебряных и 3 бронзовых медали. Борцы-самбисты выступили также успешно, внося в командный зачет Университета еще 12 наград, включая 2 золотых, 3 серебряных и 7 бронзовых медалей. Таким образом, борцы кафедры внесли наиболее значительный вклад в достижения спортсменов Университета, завоевав совокупно 21 медаль, что составило 55,3% от общего количества медалей, полученных в девяти видах спорта. Все это подтвердило высокий уровень спортивной работы на кафедре теории и методики борьбы.

*Ключевые слова:* дзюдо, самбо, Универсиада, результат, медаль, командный зачет, кафедра, анализ.

Соревнования в рамках VII Всероссийской летней Универсиады прошли в сентябре-октябре 2020 года в г. Екатеринбург, хотя должны были состояться в июне, но были перенесены из-за пандемии COVID-19. В программу Универсиады были включены 13 видов спорта, включая легкую атлетику, плавание, волейбол, регби-7, гандбол, настольный теннис, спортивное ориентирование, дзюдо, самбо, тхэквондо (ВТФ), бокс, бадминтон, шахматы. Студенты Университета им. П.Ф. Лесгафта заслужили право участия в Универсиаде в девяти видах программы и выступили вполне достойно.

О масштабности этого спортивного форума свидетельствует тот факт, что в Универсиаде приняли участие 2051 студент из всех Федеральных округов России, разыгравшие между собой 122 комплекта наград. Эта информация представлена в систематизированном виде в таблице 1.

Таблица 1 – Количество участников и вузов по видам спорта VII Всероссийской летней Универсиады 2020 года

№ п/п	Виды спорта	Количество		
		Участников	Вузов	Комплектов наград
1	Легкая атлетика	354	33	30
2	Плавание	237	29	24
3	Спортивное ориентирование	183	30	8
4	Дзюдо	179	24	14
5	Волейбол (женщины)	141	13	1
6	Волейбол (мужчины)	138	13	1
7	Регби-7 (мужчины)	136	11	1
8	Самбо	121	17	18
9	Бадминтон	80	15	1
10	Гандбол (мужчины)	80	7	1
11	Настольный теннис	76	13	2
12	Бокс	74	27	10
13	Тхэквондо (ВТФ)	71	16	8
14	Регби-7 (женщины)	71	6	1
15	Гандбол (женщины)	55	5	1
16	Шахматы	55	14	1
	Всего	2051	113	122

Командный зачет по всей совокупности видов спорта осуществлялся по трем направлениям: во-первых, определялось место каждого вуза, принявшего участие в состязаниях; во-вторых, устанавливалось место каждого субъекта страны, в состав которого входили вузы участники Универсиады; и в-третьих, определялось место каждого вуза в медальном зачете.

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

В командном зачете среди вузов, НГУ им. П.Ф. Лесгафта занял вполне приличное четвертое место (из 113 вузов), пропустив вперед команды Кубанского ГУФКСиТ (г. Краснодар), Поволжской ГАФКСиТ (г. Казань) и Сибирского ГУФКиС (г. Омск). Среди регионов Российской Федерации Санкт-Петербург также занял четвертое место (из 55 субъектов России), а впереди оказались Краснодарский край, Свердловский область и республика Татарстан. В то же время в медальном зачете Университет им. П.Ф. Лесгафта занял 2 место, завоевав совокупно 38 медалей Универсиады, включая 12 золотых, 13 серебряных и 13 бронзовых, пропустив вперед по этому показателю только Поволжскую ГАФКСиТ.

Эти командные достижения складывались из результатов выступлений команд вуза в каждом виде спорта. Такие результаты представлены в систематизированном виде в таблице 2.

Таблица 2 – Итоги выступлений сборных команд Университета на VII Всероссийской летней универсиаде 2020 года

Виды спорта	Командное место	Кол-во очков	Медали			
			зол.	сер.	бр.	Σ
Дзюдо	I	17	4	2	3	9
Настольный теннис	II	16	1	1	0	2
Гандбол (мужчины)	II	16	0	1	0	1
Гандбол (женщины)	III	15	0	0	1	1
Легкая атлетика	III	15	3	4	1	8
Тхэквондо - ВТФ	III	15	2	2	0	4
Самбо	4	14	2	3	7	12
Плавание	6	12	0	0	1	1
Регби-7 (мужчины)	9	9	0	0	0	0
Волейбол (женщины)	9	9	0	0	0	0
	4	138	12	13	13	38

Анализ информации, приведенной в таблице 2, свидетельствует о том, что спортсмены Университета наиболее успешно выступили в состязаниях по дзюдо (I место), настольному теннису (II место), гандболу (II место – мужчины; III место – женщины), легкой атлетике (III место), тхэквондо – ВТФ (III место) и относительно успешно в соревнованиях по самбо (4 место) и плаванию (6 место).

Продолжая анализ результатов выступлений студентов университета на Универсиаде, подчеркнем весьма уверенное выступление борцов дзюдо и самбо (таблица 3).

Таблица 3 – Итоги выступлений студентов кафедры теории и методики борьбы на VII Всероссийской летней Универсиаде 2020 года

Виды борьбы	Кол-во уч-ков	Кол-во очков в командном зачете	Количество медалей			
			золотых	серебряных	бронзовых	Σ
Дзюдо	14	17	4	2	3	9
Самбо	18	14	2	3	7	12
Σ	32	31	6	5	10	21
В % от общего числа медалей Университета	26%	22,5%	50%	38,5%	77%	55,3%

Особенно успешно выступили дзюдоисты: у них и первое командное место, и наибольшее число золотых медалей (4) и большое количество медалей разного достоинства

(9), причем по последнему из этих показателей они уступают только самбистам. Такой колоссальный успех представителей дзюдо под руководством профессора Левицкого А.Г. убедительно подтвердил преимущество петербургской школы дзюдо и интенсивное его развитие в Университете.

Не так ярко, но все же вполне достойно выступила на Универсиаде сборная команда Университета в соревнованиях по самбо (руководитель команды – заведующий кафедрой Тараканов Б.И., тренеры: преподаватель Авакян А.Г. и доцент Денисенко А.Н.). Занять призовое командное место ей не позволило некорректное ограничение числа зачетных участников (до 7 человек из 18 спортсменов в одной команде), что привело к парадоксальной ситуации: 5 бронзовых призеров не вошли в командный зачет. Весьма характерно, что таких странных «ограничений» нет ни в одном другом виде спорта, вошедшем в программу Универсиады. По всей вероятности, этот негативный факт следует учесть организаторам следующей летней Универсиады, чтобы не допустить повторения такой совершенно нелепой ситуации.

В то же время, самбисты Университета внесли наиболее весомый вклад в медальный зачет, завоевав 12 наград Универсиады, включая 2 золотых, 3 серебряных и 7 бронзовых медалей и опередив по этим показателям даже дзюдоистов.

Обобщая представленные в таблице 3 данные, подчеркнем итоговые результаты выступлений студентов кафедры теории и методики борьбы (дзюдоистов и самбистов) на Универсиаде: кафедра выставила совокупно 32 спортсмена (26% от общего числа спортсменов Университета), внесла в командный зачет 31 очко (22,5%), завоевала 6 золотых медалей (50%), 5 серебряных (38,5%) и 10 бронзовых медалей (77%), что в совокупности позволило завоевать 21 медаль Универсиады, иначе говоря более половины (точнее – 55,3%) всех медалей Университета.

Таким образом, анализ результатов выступлений студентов кафедры теории и методики борьбы на VII Всероссийской летней Универсиаде 2020 года показал высокий уровень достижений дзюдоистов и самбистов, а также их постоянную готовность достойно защищать честь Университета им. П.Ф. Лесгафта на соревнованиях всероссийского и международного масштабов.

**УДК 796.83**

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МАНЕРЫ ВЕДЕНИЯ БОЯ БОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ ИХ ПСИХОМОТОРНЫХ ПРОФИЛЕЙ**

*Фёдоров Владимир Вячеславович, д-р пед. наук, проф.,  
проф. каф. теории и методики бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург;*

*Белодед Владислав Александрович, ассист каф. теории и  
методики бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Повышение конкуренции в мировом боксе обуславливает потребность применения объективных аппаратных методик для выявления резервов в индивидуальной подготовке боксеров высокой квалификации. Использование психодиагностического комплекса «Психотест» позволяет объективно формировать психомоторные профили боксеров и решать задачи совершенствования соревновательно-тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* индивидуальная манера ведения боя в боксе, психомоторные профили, коррекция тренировочного процесса боксеров.

Этап совершенствования спортивного мастерства в боксе предполагает существенное изменение целеполагания, требований и подходов к соревновательному и тренировочному процессу, в основе которых лежит индивидуализация технико-тактических действий боксеров. Повышение конкуренции на международной арене подтверждает потребность поиска новых современных технологий, способствующих росту спортивного мастерства боксеров высокой квалификации различной манеры ведения боя.

Методологическое, технологическое, методическое обеспечение индивидуальной подготовки квалифицированных боксеров ученые кафедры бокса Университета им. П.Ф.Лесгафта успешно совершенствуют более пятидесяти лет (В.А.Таймазов, С.Е.Бакулев, Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев, А.В.Зимин, С.Н.Белоусов, Г.И.Мокеев и др.) [1,2].

На этом базовом основании современные исследования психомоторных профилей боксеров высокой квалификации существенно добавляют накопленный научный потенциал, профессиональные знания, обоснованные представления, практические рекомендации в системе многолетней индивидуальной подготовки боксеров.

Актуальность данного направления научных исследований обусловлена следующими позициями: боксерские поединки на высшем уровне характеризуются высокой плотностью технико-тактических действий, в большей мере, на средней и ближней дистанциях. Количество нанесенных боксером за бой в среднем составляет 200-250 скоростных и силовых ударов, которым предшествуют подготовительные передвижения, финты, обманные и защитные действия, т.е. значительный объем технико-тактических действий, предъявляющих высокие требования к развитию психомоторных способностей спортсменов. В условиях дефицита времени на оценку и принятие адекватных решений, результат соревновательной деятельности в боксе закономерно взаимосвязан со спецификой показателей психомоторики конкретного боксера, его манерой ведения поединка. Это направление исследований актуально как в Олимпийском, так и в Профессиональном боксе.

Психомоторные профили в спорте высших достижений давно находятся в «поле зрения» ведущих исследователей. 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» предлагается иметь ввиду психически регулируемые моторные действия, которые обеспечивают поисковую, оперативную деятельность боксера в ответ на изменяющиеся условия соревновательного противоборства на ринге. Для боксеров в условиях поединка характерны сложнейшие механизмы оценки не только текущей ситуации, но и ее прошлого и наиболее вероятного будущего, поиск адекватных этой ситуации решений, реализация оптимального варианта с помощью психомоторных действий и их коррекция на основе обратных связей.

По образной оценке, представленной профессором А.Ц. Пуни в спортивных единоборствах на переднем плане выступает система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях деятельности с необходимостью в кратчайшие промежутки времени воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать решения в способах ведения успешной соревновательной борьбы. Согласно теории функциональных систем, в каждом действии можно выделить стадию анализа ситуации, стадию принятия решения о выполнении необходимого действия, стадию исполнения и стадию коррекции.

В данном контексте, соревновательная деятельность боксеров 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 и т.д. Следовательно, психомоторные профили боксеров 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 боксеров.

Совершенствование индивидуального стиля боксера на ринге в процессе многолетней тренировки «заточено» на результат соревновательной деятельности как основную (определяющую) цель повышения спортивного мастерства. В свою очередь, многолетнее совершенствование определенного арсенала индивидуальных технико-тактических действий боксеров накладывает свой отпечаток на «шлифовку» психомоторных способностей боксера, уровень развития его «спортивно-важных качеств» [2]. Мы знаем, что задатки, одаренность, способности спортсменов, в совокупности и взаимосвязи, формируют индивидуальную (атакующую, контратакующую, универсальную) манеру ведения боя боксера, но реальная ситуация на ринге всегда вносит свои коррективы в процесс совершенствования.

Под влиянием «генетического» фактора, специфики и требований тактического стиля, ряда других позиций и условий формируется и корректируется психомоторный профиль боксеров. К примеру, 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 процессе 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.

Следовательно, дальнейшее изучение и обоснование психомоторных профилей в контексте совершенствования индивидуальной манеры ведения боя боксеров позволит дать объективно проверенные рекомендации тренерскому коллективу, спортсменам для достижения новых более высоким спортивных результатов. В этом направлении мы намерены продолжить работу совместно с сотрудниками научно-исследовательского института НГУ им. П.Ф.Лесгафта.

**Список использованных источников**

1. Бакулев, С. Е. Теория и практика прогноза успешности в ударных единоборствах / С. Е. Бакулев. – Санкт-Петербург : Изд-во Политех. ун-та, 2018. – 218 с.
2. Таймазов, В. А. Актуальные проблемы теории и методики бокса : учебное пособие / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, В. А. Чистяков. – Санкт-Петербург : Изд-во Политех. ун-та, 2017. – 458 с.
3. Фёдоров, В. В. Теория и методика бокса : учебное пособие / В. В. Фёдоров. – Хабаровск : Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры, 2016. – 156 с.

**УДК 796.966**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

*Царьков Анатолий Михайлович, доц. каф. теории и методики хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В хоккее существенное значение имеют показатели скоростных способностей. Заниматься повышением скорости передвижения на коньках необходимо на всех этапах многолетней подготовки с учётом возрастных особенностей спортсменов и сенситивных периодов развития двигательных качеств. На этапе высшего спортивного мастерства проблема скоростной подготовки хоккеиста остаётся актуальной, но требует комплексного подхода и учёта индивидуальных особенностей спортсмена.

*Ключевые слова:* техническая и тактическая подготовка, скоростные качества, силовая подготовка, техническая подготовка, координационные способности, индивидуальные особенности.

*Актуальность.* Техничко-тактическая подготовка является ведущим звеном в системе подготовки юных хоккеистов 13-14 лет, в ходе которой решается задача: повысить качество и надежность исполнения технико-тактических приемов в условиях действия сбивающих факторов (силовое противодействие соперника, утомление, дефицит времени и пространства, неблагоприятная реакция зрителей, сложность игровых ситуаций) [1].

Техничко-тактическая подготовка хоккеистов строится на решении различных ситуаций, сложность которых постепенно увеличивается, что позволяет совершенствовать хоккейное мастерство игроков и творческую способность использовать его в игре, а также умение быстро выбирать наилучший вариант действия. Цель исследования: совершенствовать методику технико-тактической подготовки хоккеистов 13-14 лет и проверить ее эффективность.

Задачи исследования:

1. Изучить и провести анализ теоретического материала по теме исследования.
2. Усовершенствовать методику технико-тактической подготовки хоккеистов 13-14 лет и внедрить ее в тренировочный процесс хоккеистов экспериментальной группы.
3. Проверить эффективность предложенной методики по технико-тактической подготовке хоккеистов 13-14 лет.

Усовершенствованная методика технико-тактической подготовки хоккеистов 13-14 лет. Основу усовершенствованной методики по технико-тактической подготовке хоккеистов 13-14 лет составляет тренировочные комплексы с методическими рекомендациями по их выполнению.

Выполненные по следующим формам:

- фронтальная тренировка, где все хоккеисты выполняют одно и то же упражнение. Преимущества этой формы в том, что тренер может наблюдать за всеми игроками одновременно и производить соответствующие рекомендации;

- групповое тренировочное занятие позволяет разделить хоккейную команду на группы. Часть занятия группы тренируются по-разному, используют разные средства испытывать различную нагрузку.

Комплекс 1. Фронтальная тренировка. Отработка передач, приема шайбы, бросков (рисунок 1).

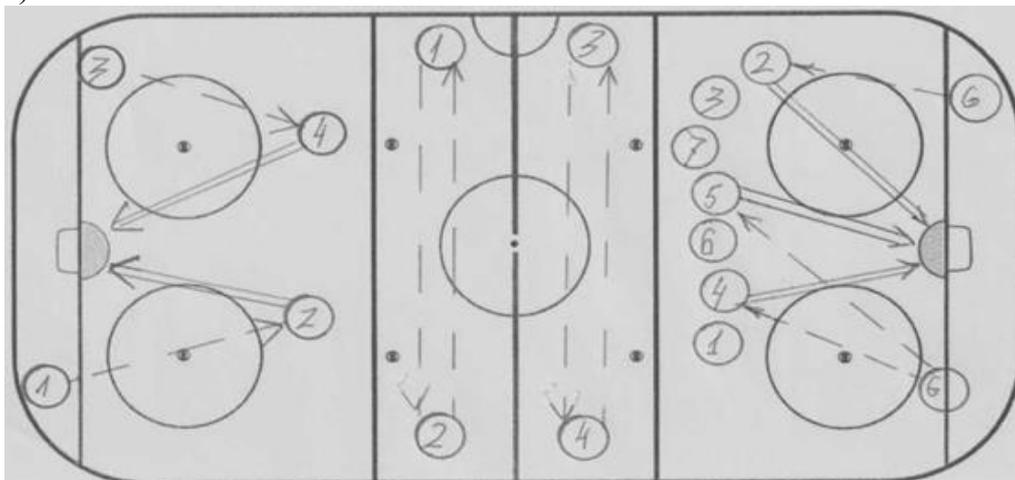


Рисунок 1 – Фронтальная тренировка. Передачи, приём и броски шайбы

Методика выполнения упражнений комплекса 1.

И.П. хоккейная команда разделена на пять групп. Размещение групп согласно схеме (рисунок 1).

В левой зоне хоккейной площадки размещены две группы по два игрока в каждой. В средней зоне размещены две группы по два игрока в каждой. Остальные хоккеисты размещены в правой в зоне.

Выполнение упражнений комплекса синхронное. В левой зоне хоккеисты 1 и 3 делают передачи шайб хоккеистом 2 и 4 под удар, соответственно. Которые в одно касание бросает шайбу в ворота.

Группы в средней зоне производят передачу шайбы (хоккеисты 1 и 3) хоккеисты 2 и 4 принимают потом наоборот. Хоккеисты 5 группы последовательно, по номерам, получив шайбу от тренера производят броски шайбы в ворота в одно касание. Время работы - 45 секунд. Время отдыха - 3 минуты. Метод выполнения комплекса - круговой.

Комплекс 2. Групповая тренировка. Отработка технико-тактических взаимодействий (рисунок 2).

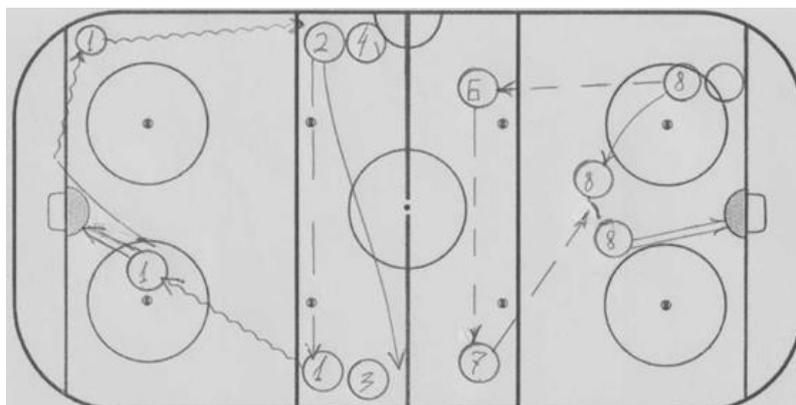


Рисунок 2 – Техничко-тактическое взаимодействие в группах

Методика выполнения упражнений комплекса 2.

И.П. Две группы хоккеистов, размещенные на хоккейной площадке согласно схеме (рисунок 2). Выполнение упражнений синхронное.

В левой группе упражнение начинает хоккеист 2, делая передачу шайбы от борта хоккеисту 1, а сам передвигается в очередь за хоккеистом 3. Игрок 1, подхватив шайбу входит с ней в зону атаки, где из правого круга вбрасывания производят бросок, идёт на добивание, а затем подбирая шайбу занимает место за хоккеистом 4 на противоположном борту. Время работы - 45 секунд. Темп - высокий. Время отдыха - 3 минуты. Количество серий 3-4.

В правой группе упражнение начинает хоккеист 8, делая передачу шайбы игроку 6, а сам занимает место на дальнем "пяточке". Игрок 6 в одно касание передаёт шайбу хоккеисту 7, который также в одно касание пересылает шайбу нападающему 8. После короткого ведения шайбы следует бросок по воротам далее следует к исходному положению. Время работы - 45 секунд. Отдых - 3 минуты. Количество повторений 3-4. Метод выполнения комплекса 2 – круговой [2].

Комплекс 3. Групповая тренировка. Отработка технико-тактических действий в группах (рисунок 3).

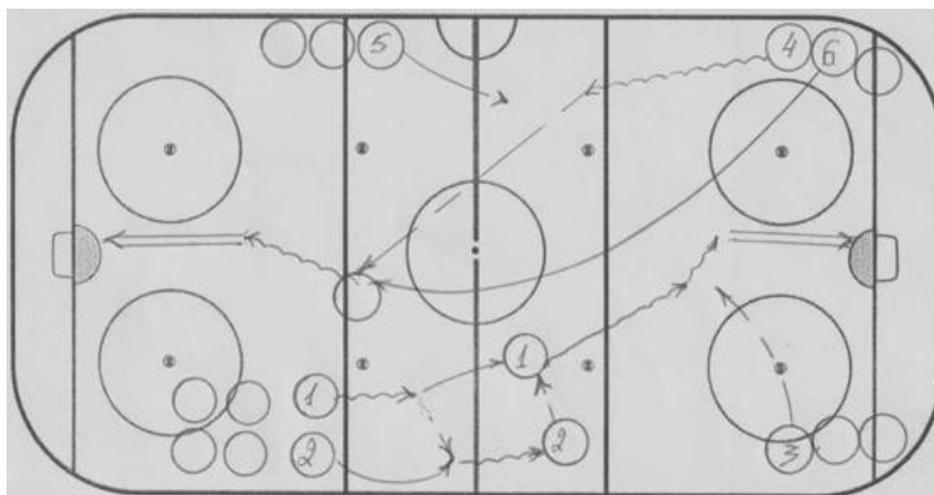


Рисунок 3 – Групповые технико-тактические действия

Методика выполнения упражнений комплекса 3.

И.П. хоккейная команда разделена на четыре группы, которые размещены на хоккейной площадке согласно схеме (см. рисунок 3).

Атакующая группа игроков под номерами 1 и 2 размещена в своей зоне защиты от синей линии, вдоль борта, в глубину своей зоны.

Вторая атакующая группа игроков под номерами 4 и 6 размещена диагонально, в другой зоне в углу лицевого борта.

Две группы 5, 3 опекающих хоккеистов размещены диагонально в своих зонах согласно схеме.

По команде, синхронно, атаку начинают хоккеисты 1, 2. С шайбой игрок 1, без шайбы игрок 2, который передвигается параллельно игроку 1. После взаимного приема-передачи шайбы хоккеист 1 входит в зону где его встречает и опекает хоккеист группы 3. Игрок 1 совершает обводку игрока 3 и производит бросок по воротам, затем он следует на добивание после занимает место в группе 3. Хоккеист 3 после опеки занимает место в группе хоккеистов 4, 6. Время выполнения упражнения - 45 секунд. Отдых - 3 минуты. Количество серий 3-4.

Вторая атакующая группа хоккеистов 4 и 6 начинают упражнение одновременно с хоккеистами группы 1, 2.

С шайбой игрок 4, входит в среднюю зону ему навстречу выдвигается игрок 5 и опекает игрока 4. Из-под опеки хоккеист 4 делает диагональную передачу шайбы под дальнюю синюю линию, куда сместился хоккеист 6. Он подхватил шайбу вошел в зону и бросает по воротам. После добивания входит в группу 5. Время работы – 45 секунд. Отдых – 3 минуты. Количество серий 3-4. Метод проведения – круговой.

Динамика результатов технико-тактической подготовленности хоккеистов 13-14 лет КГ и ЭГ в педагогическом эксперименте по заданным контрольным испытаниям (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Динамика результатов технико-тактической подготовленности хоккеистов КГ и ЭГ в педагогическом эксперименте

Группа, достоверность	Показатели технико-тактических действий			
	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4
КГ в начале эксперимента	5,51±0,63	6,81±0,74	26,64±2,76	3,9±0,4
КГ в конце эксперимента	5,45±0,61	6,77±0,72	26,52±2,58	5,4±0,49
Достоверность различий по t-критерию Стьюдента при $p < 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$
ЭГ в начале эксперимента	5,49±0,48	6,71±0,73	26,67±2,81	4,0±0,4
ЭГ в конце эксперимента	5,29±0,57	6,08±0,71	25,43±2,64	9,28±1,03
Достоверность различий по t-критерию Стьюдента при $p < 0,05$	$p > 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$

Таким образом, при анализе данных таблицы 1 мы наблюдаем, что достоверное улучшение результатов по технико-тактической подготовленности хоккеистов 13-14 лет мы наблюдаем в ЭГ, в четырёх тестах из пяти, а у хоккеистов КГ достоверного улучшения результатов не наблюдаем.

#### Список использованных источников

1. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов : учебное пособие / Р. Г. Ишматов. – Уфа : Восточная печать, 2014. – 143 с.
2. Ишматов, Р. Г. Теория, методика, практика хоккея : учебник / Р. Г. Ишматов, В. А. Кузьмин. – Москва : ИД Медиалайн, 2016. – 386 с.
3. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Л. В. Михно, Ю. Ф. Курамшин, В. В. Филатов, Р. Г. Ишматов, В. С. Волков. – Санкт-Петербург : ООО ГРАФИКА, 2017. – 615 с.
4. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов / Ю. В. Никонов. – Минск : Асар, 2008. – 320 с.

УДК 796.86

### СПОРТИВНО-ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФЕХТОВАНИИ

*Чурин Виктор Михайлович, канд. пед., наук, ст. преп.  
каф. теории и методики фехтования НГУ им. П.Ф. Лесгафта.  
Санкт-Петербург*

*Аннотация.* По своему содержанию фехтование относится к группе спортивных единоборств. Это сложный вид спорта, предъявляющий к спортсменам самые разнообразные

требования. В фехтовании есть все возможности для успешного проявления самых различных качеств, т.к. одну тактическую задачу можно решить, применяя различные действия. Иначе говоря, каждая ситуация боя позволяет варьировать использованием различных средств и одно излюбленное действие с успехом применимо в разнообразных ситуациях. Поэтому трудно найти такую особенность спортсмена, которую нельзя было бы результативно использовать в определенных моментах боя. И не случайно среди чемпионов мира по фехтованию на всех видах оружия можно встретить спортсменов, отличающихся по росту, весу, сочетанию различного уровня целого комплекса качеств. Специальные качества, от уровня развития которых зависит успех основного соревновательного упражнения, принято называть спортивно-важными.

*Ключевые слова:* фехтование, физическое развитие, физические качества, психофизиологические качества, психические качества.

Для выявления спортивно-важных качеств, влияющих на успешность деятельности в фехтовании, был проведен анализ специальной литературы и анкетный опрос ведущих тренеров по фехтованию РФ и г. Санкт-Петербурга.

*Результаты и их обсуждение.* Анализ специальной литературы позволил выделить группы спортивно –важных качеств, влияющих на успешность деятельности в фехтовании.

Так, видное место отводится морфофункциональным показателям, которые играют еще и определенную прогностическую роль в оценке физической подготовленности фехтовальщиков. Отмечается важное значение учета биологической зрелости спортсменов, особенно в юношеском возрасте, при формировании двигательных качеств и планировании объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Установлено, что фехтовальщики, опережающие своих сверстников в степени полового созревания, обладают большей мышечной силой. Проведенный анализ соматических особенностей фехтовальщиков показал, что существуют различия не только между спортсменами различной квалификации, но и вида оружия (рапира, сабля, шпага), причем по мере роста спортивного мастерства эти различия увеличиваются. Вес - ростовые показатели влияют также на эффективность боевой деятельности. Имеется утверждение [3], что рослые фехтовальщики в больших объемах применяют простые атаки и подготавливающие действия типа ложных нападений и уступают спортсменам невысокого роста в частоте применения атак с финтами.

Одним из важных физических качеств для фехтовальщика является ловкость [5]. Умение противодействовать противнику, взаимодействовать с ним оружием по пространственным и временным характеристикам в неожиданно возникающих и скоротечных схватках отражает специализированность этого качества. В дополнении к ловкости необходимо отметить большую роль координационных способностей для успешной деятельности фехтовальщика в спортивном поединке. Основным критерием координационных способностей в фехтовании является точность [2]. Фехтовальщику необходима как «точность попадания» (нанесения укола-удара), так и «точность процесса выполнения» (выполнение действия адекватного условиям поединка). Выявлена взаимосвязь координационных способностей с уровнем квалификации фехтовальщиков и особенностями их соревновательной деятельности.

Отмечено, что скоростно-силовые качества характеризуют как один из компонентов тренированности спортсменов фехтовальщиков. У саблистов высокой квалификации длина выполнения приемов передвижения, близких по своей биомеханической структуре к беговым движениям, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств.

В значительной мере успех фехтовальщика в бою зависит от быстроты и внезапности действий, от умения изменять скорость движения. Специфическим проявлением быстроты для фехтования будет скорость боевых действий и быстроты двигательных реакций, особенно ее латентное время.

Направленность соревнований и тренировочных занятий требуют от фехтовальщиков серьезного отношения к воспитанию выносливости. Выносливость в фехтовании характеризуется длительной прерывисто-скоростной работой с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Для преодоления инерции, при неожиданных переменах направления движения, во время выполнения фехтовальщиком приемов нападения и маневрирования, последний должен обладать определенной силой мышц ног, кисти, плеча вооруженной руки.

Установлено, что фехтовальщики должны обладать определенным уровнем развития ряда психофизиологических свойств и качеств [1], которые позволяют им достичь высоких спортивных результатов. В содержание психофизиологических свойств и качеств, обуславливающих успешность боевой деятельности фехтовальщиков, входят следующие показатели: сенсомоторные реагирования, оперативное мышление, свойства внимания, память.

Действия фехтовальщика в спортивном поединке, при всем разнообразии двигательных структур, представляют собой усложненные модели простых и сложных двигательных реакций, включающих скрытый период и моторный компонент, выполненный как однотемповый или многотемповый двигательный акт [3]. Известно, что скрытый период реакции зависит от возраста и квалификации спортсмена, его состояния, тактической направленности действия, условий его выполнения. Определено, что скрытый период специфических реакций с повышением тренированности и квалификации спортсменов уменьшается, а при максимально быстрых атаках скорость относительно сложных реакций приближается к скорости простых. Выявлено, что количество проведенных поединков в соревнованиях способствует улучшению показателей сложного реагирования. Оборонительные схватки с позиционной тактикой ведения боя предъявляют повышенные требования к реакции выбора, а атакующие действия наоборот способствуют улучшению сложной реакции переключения. Способность фехтовальщиков быстро действовать в ситуациях выбора является одним из основных критериев эффективности их боевой деятельности. Результативность фехтовального поединка зависит от тактической адекватности действий и от быстроты реагирования, а надежность выполнения – от точности антиципирования спортсменом пространственных и временных характеристик действий противника и выполнением в соответствии с ним своих действий.

Проявление направленного внимания – считается одним из главных условий готовности спортсмена к поединку, помогающего своевременно разгадать намерения противника. Известно, что устойчивость внимания – база для тактического восприятия, суть которого заключается в умении наблюдать за противником и находить эффективные способы противодействия. Выявлено, что ведение наступательных боев в соревнованиях характеризуется повышением свойств внимания.

Соревновательной деятельности фехтовальщиков, насыщенной эмоциональными и быстротечными ситуациями, в значительной степени присущи черты оперативного мышления.

Важная роль в фехтовальном поединке при дефиците времени, большом двигательном перемещении, адекватности двигательного реагирования принадлежит скорости восприятия и переработки поступающей информации в процессе боя, точности оценки ситуации и своевременности ответных действий.

Не менее важным моментом в деятельности спортсменов фехтовальщиков является оперативная память, которая позволяет понимать и учитывать взаимодействия, в результате которых возникает та или иная ситуация боя. Оперативная память заключается в способности фехтовальщика формировать оценку прошедшей боевой ситуации, тактически связанной с последующими действиями.

Фехтование предъявляет специфические требования к психике фехтовальщика, в частности, к определенному уровню развития его волевых качеств. Соревнования по

фехтованию характеризуются: продолжительностью до 4 дней (включая личные и командные), острым соперничеством, интенсивной умственной и двигательной деятельностью, возрастанием ответственности за каждый укол (удар) по мере продолжения соревнований и увеличения усталости, большой физической и нервной нагрузкой. Это требует от спортсменов высокого уровня таких волевых качеств, как целеустремленность, инициативность, стремление к победе, настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, уверенность в своих силах. Фехтовальщики, обладающие данными волевыми качествами, владеют собой в самых трудных и неблагоприятных ситуациях, сохраняя высокую активность на протяжении всего поединка. Установлено, что от уровня проявления волевых качеств зависят особенности состава средств соревновательной деятельности юных фехтовальщиков на саблях. Объем и результативность атакующих действий положительно коррелирует с показателями всех волевых качеств. Объем выполнения защит оружием коррелирует с комплексом таких качеств, как решительность и смелость. Объем выполнения обоюдных.

Деятельность в фехтовании, как уже отмечалось, протекает в экстремальных, необычайно сложных условиях, способствующих выявлению предельных возможностей организма. В связи с этим возрастает зависимость эффективности деятельности спортсменов от индивидуальных свойств нервной системы. Выявлена зависимость стартовых состояний от индивидуальных особенностей динамики нервных процессов. Установлена картина тактического поведения фехтовальщиков, отличающихся друг от друга по выраженности основных свойств нервной системы.

Итоги анкетирования показали, что большинство специалистов (95%) считают, что для успешной спортивной деятельности в фехтовании необходимо усиленное развитие физических, психомоторных, интеллектуальных и волевых качеств. Пять процентов тренеров (5%) исключают из числа перечисленных в анкете важных качеств – психомоторные. Ответы тренеров свидетельствуют, что успешное совершенствование технико-тактического мастерства должно осуществляться на основе проявления физических и психомоторных качеств. Настораживает тот факт, что отдельные тренеры-преподаватели в своих ответах недооценили важность и значение в процессе технико-тактической подготовки проявления занимающимися их волевых черт характера, которые, на наш взгляд, являются особенно важными при становлении спортивного мастерства у фехтовальщиков юношеского возраста.

Только 40% специалистов, из числа опрошенных, указали что они подбирают специальные упражнения, направленные на совершенствование технико-тактического мастерства занимающихся, с учетом достигнутого ими уровня физических, волевых и психомоторных качеств. В основном же подбор этих упражнений осуществляется лишь с учетом развития скоростно-силовых качеств и быстроты реагирования. Сорок пять (45%) процентов тренеров из числа опрошенных, этому вопросу вообще не уделяют внимания, а 15% – и не задумывались над этим вопросом.

Таким образом, исходя из теоретического анализа литературных источников установлено, что подготовка фехтовальщиков определяется качествами, которые принято называть спортивно-важными [4]. На различных этапах многолетней тренировки к ним относятся морфофункциональные показатели, физические качества, психофизиологические и психические качества, свойства нервной системы и волевые черты характера. Условия деятельности спортсменов в фехтовальном поединке требуют от них проявления не отдельного качества, а комплексного, причем на различных этапах многолетней подготовки структура этих качеств по-разному оказывает свое влияние на уровень специализированной подготовки фехтовальщиков.

Анкетирование показало, что несмотря на ряд разногласий во взглядах специалистов, в целом, оно реально отражает существующие сегодня знания по рассматриваемым проблемам. Итоги анкетирования свидетельствуют о том, что тренеры, в своем большинстве,

признают необходимость строить тренировочный процесс на основе выявления значимости спортивно-важных качеств спортсмена.

#### Список использованных источников

1. Лаврентьева, С. Б. Особенности психомоторных реакций фехтовальщиков рапиристов разных стилей ведения боя // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12, № 3. – С. 222–228.
2. Мягких, Е. Н. Корреляция показателей двигательной точности и специальной подготовленности фехтовальщиков саблистов 11 лет / Е. Н. Мягких, И. Ю. Горская, А. Ю. Переплеткин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 342–346 .
3. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» / под общ. ред. А. Д. Мовшовича. – Москва : [б. и.], 2016. – 252 с.
4. 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. – Ленинград, 1989. – 22 с.
5. Шустиков, Г. Б. Целевое структурирование содержания интегральной готовности фехтовальщиков / Г. Б. Шустиков, В. Г. Федоров, А. В. Деев // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург за 2019. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 125–127.

УДК 796.865

### ПРОБЛЕМА КАЧЕСТВА СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИЦ- САБЛИСТОК И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ

*Шустиков Геннадий Борисович, канд. пед. наук, доц., зав. каф. теории и методики фехтования НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Деев Андрей Владимирович канд. пед. наук, доц., доц. каф. теории и методики фехтования НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Нечаева Елена Александровна, соискатель каф. теории и методики фехтования НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Статья посвящена исследованию влияния судейства (ошибочных действий судьи) на технико-тактическое содержание соревновательной деятельности фехтовальщиц-саблисток, выражающееся в особенностях применяемых ими атакующих средств ведения боя.

*Ключевые слова:* фехтование, сабля, соревновательная деятельность, технико-тактическая деятельность, эмоционально-волевая устойчивость, надежность, судейство, атаки, судейские ошибки.

Несмотря на то, что в настоящее время Международная федерация фехтования прикладывает значительные усилия для повышения уровня квалификации судейского корпуса, сама специфика фехтовальной деятельности предопределяет высокую вероятность судейских ошибок. Попытки повысить объективность судейства с помощью расширения

функций аппарата-фиксатора, использования видеоповторов пока не приносят существенного результата.

До настоящего времени не известны исследования, в которых бы изучались судейские ошибки фехтовальных арбитров и их причины, лишь в нашем исследовании [1] изучена деятельность начинающих судей по фехтованию на шпагах и определено среднее число, совершаемых ими ошибок за бой, которое оказалось равным 2,3.

Можно предположить, что в сабельном фехтовании даже опытные судьи могут совершать от одной до двух непреднамеренных ошибок за бой.

В свою очередь, ошибки арбитров, оказывают воздействие и на эмоционально-психологическое состояние соревнующихся и на течение их соревновательной деятельности и на ее конечный результат, однако, механизмы и степень этого воздействия все еще остаются недостаточно исследованными.

В работе Л.К. Серовой [2] необъективное судейство выделено в качестве одного из 26 стресс-факторов, отрицательно влияющих на соревновательную деятельность независимо от вида спорта.

Проведенный нами опрос ведущих тренеров по сабле, шпаге, рапире и фехтовальщиков высокой квалификации, членов сборной команды России позволяет утверждать, что необъективное судейство - это один из главных стресс-факторов, препятствующих достижению победы в фехтовании. На этот факт указали 96,4% респондентов.

На наш взгляд, особенно велико влияние фактора качества судейства в сабельном фехтовании, когда ход боевой деятельности характеризуется необходимостью постоянного определения «тактической правоты» соревнующихся. В женском сабельном фехтовании указанный фактор может усугубляться за счет повышенной эмоциональности спортсменок.

Нами были изучены особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных фехтовальщиц-саблисток в условиях различного по качеству судейства.

Исследование было проведено на Чемпионатах мира в 2018г., 2019г. и этапах кубка мира в 2018 г., 2019 г., 2020 г. Всего было проанализировано 122 боя.

Группой экспертов на основании анализа совершенных судьями ошибок бои относились либо к боям с качественным или же -некачественным судейством.

Нами были выделены две разновидности некачественного судейства боя:

1. В бою судьей допускались систематические ошибки против одной из спортсменок.

2. В бою судьей допущены несколько ошибок в разные стороны или одна ошибка, однако в силу того, что она была допущена в ключевой момент (моменты) схватки, это оказало значительное сбивающее воздействие на спортсменку.

Как правило, надежным критерием одной или другой разновидности некачественного судейства являлась протестная активность одной из спортсменок, проявляющаяся в срывании маски, требовании видеоповтора и т.п. Таких боев оказалось 28 из 122.

Были изучены параметры применения атак, как основного боевого действия, применяемого фехтовальщицами для достижения победы. Результаты представлены в таблицах 1, 2.

Таким образом, видно, что основные атаки являются главной разновидностью атакующих действий при качественном судействе (объем - 48,71%), а при некачественном судействе их роль существенно уменьшается (до 23,95%) и на первое место выходят ответные атаки (до 54,23% от всех атак), что в свою очередь ведет к существенному изменению тактики боя.

Повторные атаки и атаки на подготовку при качественном судействе имеют представленность 12,59 и 9,15% соответственно. Интересно то, что при некачественном судействе объем повторных атак увеличивается (до 15,75%), а атак на подготовку – снижается (до 6,07%).

Таблица 1 – Показатели объема различных видов атак у фехтовальщиц – саблисток высокой квалификации по моменту применения при различном судействе (%)

Особенности судейства	Виды атак	Показатели применения	
		V	Уколы V
Качественное n=94	Основные атаки	48,71	3,11
	Атаки на подготовку	9,15	6,03
	Ответные атаки	29,55	4,12
	Повторные атаки	12,59	4,34
Некачественное n=28	Основные атаки	23,95	6,78
	Атаки на подготовку	6,07	5,25
	Ответные атаки	54,23	4,94
	Повторные атаки	15,75	4,33

Несмотря на то, что в фехтовании на саблях удар является основным средством поражения противника, определенный объем применения уколов присутствует во всех видах атак. Процент применения уколов в атакующих действиях небольшой (объем от 3 до 6%), но для достижения победы в бою, их роль может оказаться решающей.

Результативность различных атакующих действий фехтовальщиц – саблисток высокой квалификации (таблица 2) показывает, что при некачественном судействе наблюдается уменьшение результативности основных атак (с 66,08 до 48,57%) и атак на подготовку (с 45,78 до 39,55%), а результативность ответных и повторных наоборот увеличивается (первых с 73,21 до 77,89%, а вторых с 54,32 до 61,15%). Это связано с их эффективностью и надежностью в женском сабельном фехтовании.

Важно отметить высокую эффективность применения уколов в атакующих действиях независимо от качества судейства. Они находятся на одном уровне с ударами, а кое-где даже превосходят, например, в атаках на подготовку.

Таблица 2 – Показатели результативности различных видов атак фехтовальщиц-саблисток высокой квалификации (%)

Особенности судейства	Атаки	Результативность	
		R	Уколы R
Качественное n=94	Основные	66,08	64,78
	На подготовку	45,78	59,45
	Ответные	73,21	63,13
	Повторные	54,32	41,89
Некачественное n=28	Основные	48,57	41,83
	На подготовку	39,55	21,15
	Ответные атаки	77,89	52,07
	Повторные атаки	61,15	36,15

На основании полученных данных была разработана программа повышения устойчивости спортсменок-саблисток высокой квалификации к качеству судейства (к необъективному судейству).

Предполагалось, что при различных разновидностях некачественного судейства спортсменкам следует применять различные методы повышения надежности собственной соревновательной деятельности:

- в случаях, когда судьей допускаются систематические ошибки – использование наиболее надежных соревновательных средств, то есть сведение риска к минимуму;

- в случаях, когда судьей допущена одна или несколько ошибок, результатом чего явилось утрата эмоционально-волевой устойчивости спортсменки – применение средств саморегуляции.

Таким образом, эффективная программа повышения устойчивости фехтовальщиц-саблисток к возможно некачественному (необъективному) судейству должна предусматривать воздействие как на технико-тактический компонент соревновательной надежности, так и на эмоционально-волевой и включать в себя обучение спортсменок методам саморегуляции, моделирование ситуаций с необъективным судейством и другими помехами в ходе технико-тактической подготовки, способом выхода из которых является использование наиболее надежных и простых для судейства технико-тактических средств ведения боя.

*Вывод.* Проблема качества судейства в женском сабельном фехтовании заключается в том, что совершаемые судьями ошибки приводят к нарушению эмоционально-волевого состояния спортсменки, а также - к сужению ею своего технико-тактического репертуара, способом комплексного решения проблемы является оптимизация как технико-тактического компонента соревновательной надежности (совершенствование способности преднамеренно и осознанно изменять параметры ведения боевой деятельности), так и - эмоционально-волевого (совершенствование способности к саморегуляции собственных психических состояний).

#### **Список использованных источников**

1. Шустиков, Г. Б. Исследование боевых ситуаций в фехтовании на шпагах, представляющих сложность для принятия объективных судейских решений / Г. Б. Шустиков, И. В. Бондарев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 321–324.

2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие / Л. К.Серова. – Москва : Юрайт, 2019. – 124 с.

**УДК 796.856.2**

### **ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ 16-17 ЛЕТ**

*Щеглов Игорь Михайлович, ст. преп. каф. теории и методики бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Проблема технико-тактической подготовки тхэквондистов-юниоров предопределена последними изменениями соревновательных правил, которые максимально приблизили их к соревновательным требованиям взрослых спортсменов-тхэквондистов. Анализ соревновательной деятельности, опрос тренеров и судей, определил основную проблематику технико-тактической подготовки, а предложенные в результате исследования средства и методы позволили определить пути повышения эффективности подготовки тхэквондистов-юниоров в различных периодах подготовки.

*Ключевые слова:* технико-тактическая подготовка тхэквондистов 16-17 лет, требования к выполнению обязательных технических элементов в поединке.

В настоящее время соревновательные правила тхэквондо ИТФ устанавливают одинаковые требования турнирного регламента к участникам возрастных групп, классифицируемых как юниоры и взрослые. Эти требования одинаковы в отношении продолжительности поединка, в отношении оценки технических действий спортсмена, в отношении требований к выполнению обязательных технических элементов в поединке. Поскольку правила предусматривают существенно более высокую оценку за выполнение ударов в прыжке и ещё более высокую за выполнение ударов в прыжке с разворотом, а обязательным элементом, который необходимо реализовать в каждом раунде основного времени соревнований в личном зачёте, является именно такой удар — в прыжке с разворотом на 180° и более, в среднюю секцию и выше — спортсмены стремятся к максимальной реализации именно таких действий. Для взрослых спортсменов (18-39 лет) относящихся к тренировочному этапу и этапу спортивного совершенствования, имеющих в активе серьёзный опыт соревновательной деятельности выполнение этих требований не вызывает затруднений, а вот у спортсменов-юниоров возникают определенные затруднения. Младшие юниоры (14-15 лет) адаптируются к новым особенностям ведения поединка достаточно долго — меняются средства и методы технико-тактической подготовки (в возрастной группе 11-13 лет нет требований к выполнению обязательных элементов, продолжительность раунда составляет 1.5 минуты, отсутствуют командные поединки). Спортсмены рассматриваемой возрастной группы (16-17 лет) активно участвуют в межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях, входят в состав сборных команд, нередко случаи выполнения нормативных требований спортивного звания «Мастер спорта международного класса России», что подразумевает узкоспециализированный подход к технико-тактической подготовке, который содержал бы в себе средства и методы, позволяющие эффективно решать поставленные задачи. Спортсмены возрастной группы 16-17 лет должны быть готовы к переходу во взрослый дивизион и ведению эффективной соревновательной деятельности там. Важнейшей составляющей подготовленности юниоров 16-17 лет является технико-тактический компонент. Юниоры-тхэквондисты должны эффективно (результативно) реализовывать допустимые технико-тактические действия (максимально широкий арсенал) в условиях соревновательного поединка как в личных дисциплинах, так и в командных. Отличием командных дисциплин является отсутствие весовых категорий — как следствие, соперник может значительно превосходить по ростовесовым показателям, а также ограничение времени боя до одного раунда продолжительностью 2 минуты, что предполагает максимально быструю и, желательно, результативную реализацию технико-тактического арсенала с целью получения тактического преимущества. Соревновательные поединки в личных дисциплинах проходят по формуле 2 раунда продолжительностью 2 минуты каждый, с обязательным требованием, как было отмечено выше — обязательным требованием — выполнением удара ногой в прыжке с разворотом на 180° и более в среднюю секцию тела и выше, в прыжке. Так же такая формула поединка даёт возможность ведения разведывательных действий, а в общей оценке поединка, зачастую, инициатива (по протоколам судей) переходит от одного спортсмена к другому. Для победы в поединке личных дисциплин необходимо набрать большее, чем соперник, количество результативных баллов, стараясь допустить меньшее количество нарушений правил (что приводит к снятию баллов). По правилам вида спорта тхэквондо ИТФ, атакующее действие считается результативным, если отвечает ряду требований, которые достаточно трудно реализовать в полном объёме в ходе реального, динамичного поединка. В результате опроса судей, обслуживающих первенство России по тхэквондо ИТФ (февраль 2019 года, г. Сочи) наиболее частыми и объективными критериями для присвоения результативных баллов спортсмену являются следующие.

Таблица 1 – Критерии результативности действий спортсмена – удары руками (по данным опроса судей)

№	Критерий	Мнение судей, %
	Дистанция (преимущественно прямого удара)	
	Количество ударов (преимущественно - один)	
	Особенность нанесения (в прыжке)	
	Особенность нанесения ( в двухопорном положении)	
	Зона нанесения (преимущественно верхняя секция)	
	Тактические особенности (преимущественно — исключая обоюдный обмен ударами)	

Таблица 2 – Критерии результативности действий спортсмена – удары ногами (по данным опроса судей)

№	Критерий	Мнение судей, %
	Дистанция	
	Количество ударов (преимущественно — один, реже - 2)	
	Особенность нанесения (в прыжке)	
	Особенность нанесения ( в двухопорном положении)	
	Зона нанесения (преимущественно верхняя секция)	
	Зона нанесения (преимущественно верхняя секция)	
	Тактические особенности (преимущественно — исключая обоюдный обмен ударами)	

По результатам опроса очевидно определение максимально эффективного технико-тактического арсенала тхэквондистов-юниоров: реализация одиночных ударов и коротких серий (руками — не более 2-х ударов, так как большее количество в комбинации является наказуемым по правилам, ногами так же, поскольку большее количество снижает результативность атаки, увеличивает риск потери баланса, а сопернику даёт возможность подготовки и реализации встречных и ответных контратак) как с использованием прыжка, так с сохранением двухопорного положение, сведя к минимуму действия на ближней дистанции, так как действия там редко оцениваются судьями, как результативные и обоюдный обмен ударами нивелирует возможное преимущество любого из спортсменов. По мнению тренерского сообщества, эффективные технико-тактические действия определяются во многом технической подготовленностью юниоров и развитием у них специализированных восприятий – чувства дистанции и чувства времени (тайминга).

Таблица 3 – Эффективность технико-тактических действий у юниоров 16-17 лет (по данным опроса тренеров)

№	Технико-тактические действия	Мнение тренеров, %
	Удары ногами в прыжке с разворотом на 180° и более в среднюю секцию	
	Удары ногами в прыжке с разворотом на 180° и более в верхнюю секцию	

Продолжение таблицы 3

	Одиночные удары руками прыжке	
	Различные комбинации ударов	
	Встречные удары ногами в прыжке с разворотом на 180° и более в среднюю секцию	
	Встречные удары руками, в том числе в прыжке	
	Вызов противника на атаку с последующей встречной или ответной контратакой	

Таким образом, определился наиболее эффективный арсенал, технико-тактических действий:

- удары ногами в прыжке с разворотом на 180° и более в среднюю секцию;
- удары ногами в прыжке с разворотом на 180° и более в верхнюю секцию;
- одиночные удары руками прыжке;
- различные комбинации ударов;
- встречные удары ногами в прыжке с разворотом на 180° и более в среднюю секцию;
- встречные удары руками, в том числе в прыжке;
- вызов противника на атаку с последующей встречной или ответной контратакой;
- одиночные удары в режиме атакующих действий.

Вышеперечисленные действия должны выполняться с удержанием преимущественно средней и дальней дистанции, исключая вероятность частого обоюдного обмена дистанции на ближней дистанции.

Основной проблемной ситуацией в технико-тактической подготовке тхэквондистов-юниоров 16-17 лет на этапе спортивной специализации является формирование достаточно узкого арсенала эффективных и результативных действий наряду с решением текущих задач этапа, одной из которых является – закрепление умений и формирование начального навыка максимально широкого арсенала технических действий.

В подготовительном периоде подготовки этапа спортивной специализации, помимо решения текущих задач этапа, необходимо уделить особое внимание развитию специальной формы проявления координационных способностей специализированных восприятий тхэквондиста («чувства дистанции» и «чувства времени»), используя для этого заимствованные упражнения смежных видов спорта [2], а также формированию технико-тактического арсенала, состоящего из перечисленных действий. Формирование арсенала достигается выбором следующих средств:

- упражнения с использованием спортивных снарядов;
- упражнения с партнёром по заданию тренера.

Методы, используемые при формировании технико-тактического арсенала:

- повторный и повторно-переменный;
- круговой метод;
- метод регламентированного упражнения;
- соревновательный метод.

В подготовительном периоде следует обращать внимание на индивидуализацию действий спортсмена и в практике вольных боёв акцентировать внимание на реализацию различных технико-тактических схем.

При построении циклов предсоревновательной подготовки необходимо уделять внимание реализации сформированного арсенала (с учётом возможной индивидуализации) используя соревновательный метод [1], круговой метод, интервальный метод.

В восстановительных микроциклах необходимо применять заимствованные упражнения из смежных видов спорта [2] средней интенсивности для закрепления сформированных в подготовительном периоде специализированных восприятий.

Такая схема подготовки тхэквондистов-юниоров 16-17 лет была реализована на базе спортивного клуба «Тайфун», г. Новороссийска при подготовке к первенству Южного Федерального округа РФ, проводившегося в ноябре 2020 года в городе Сочи. Результаты распределились следующим образом (таблица 4):

- группа 1 представляла собой случайную выборку спортсменов сборной г. Новороссийск;
- группа 2 - выборка спортсменов клуба «Тайфун» вошедших в состав сборной команды г. Новороссийск.

Незначительный прирост в четвёртой позиции определялся тем, что многоударные комбинации в соревнованиях юниоров не являются эффективными, а максимальное изменение эффективности в первой, шестой и седьмой позиции — тем, что именно эти технико-тактические действия признаны самыми результативными для тхэквондистов исследуемого этапа подготовки и возраста.

Таблица 4 – Эффективность технико-тактических действий в соревновательных условиях у юниоров 16-17 лет (по данным видеоанализа соревнований и анализа судейских протоколов)

№ п/п	Технико-тактические действия	Группа 1,	Группа 2,	Увеличение эффективности,
	Удары ногами в прыжке с разворотом на 180° и более в среднюю секцию			
	Удары ногами в прыжке с разворотом на 180° и более в верхнюю секцию			
	Одиночные удары руками в прыжке			
	Различные комбинации ударов			
	Встречные удары ногами в прыжке с разворотом на 180° и более в среднюю секцию			
	Встречные удары руками, в том числе в прыжке			
	Вызов противника на атаку с последующей встречной или ответной контратакой			

Таким образом, при решении задач технико-тактической подготовки тхэквондистов-юниоров 16-17 лет на этапе спортивной специализации необходимо сочетать средства и методы, направленные на решение текущих задач этапа с формированием наиболее результативного технико-тактического арсенала выявленного на основе анализа соревновательной деятельности опроса судей, с учётом начальной индивидуализации соревновательной деятельности.

#### **Список использованных источников**

1. Тхэквондо: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки : учебное пособие / Бакулев С. Е. [и др.] ; Нац. гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2010.

2. Щеглов, И. М. Интеграция средств смежных единоборств в технико-тактическую подготовку тхэквондистов различной квалификации // Учёные записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. № 12 (166). – С. 303–307.

УДК 796.011

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ТЕСТА «НАКЛОН ВПЕРЕД» В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

*Юшин Алексей Борисович, канд. пед. наук, доц., ФГБУ ЦСП СКР (Москва, Санкт-Петербург);*

*Юшина Ирина Владимировна, МС, тренер по ХГ (Финляндия, Россия);*

*Ефимова Ксения Алексеевна, МСМК, тренер, ГБУ СШ Центральный район, Санкт-Петербург;*

*Береснева Ирина Алексеевна, МС, Инструктор по ФК, ГБДОУ №5 комбинированного вида, Красногвардейский район, Санкт-Петербург;*

*Соловьёв Никита Алексеевич, системный администратор ФСГР, Москва*

*Аннотация.* В статье анализируются проблемы и перспективы самого популярного в обследованиях физических качеств человека теста «Наклон вперед» (НВп). Определены лексические значения терминов, характеризующих гибкость и тест.

Более 30 лет назад выпускники-1979 ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта разработали способ оценки гибкости тела человека по НВп, в котором для повышения объективности и достоверности диагностики гибкости учитывались особенности телосложения (ОТ) [1]. В 2004 году способ был существенно усовершенствован [2], но, до сего дня, в научных работах, в формулах изобретений, в стандартах оценки физической подготовленности человека, в тестовых программах и комплексах ГТО, в физической культуре и спорте результаты НВп продолжают оценивать без учета ОТ. Диагностику гипермобильности суставов (по Бейтону) проводят по НВп так же. При этом учёные продолжают утверждать, что НВп характеризует подвижность позвоночного столба, что, по нашему мнению, является ошибкой.

*Ключевые слова:* объективность, достоверность, наклон вперед, особенности телосложения, позвоночник, гипермобильность, физическая культура, спорт.

Анализ научной литературы открытого доступа в Сети показывает, что тест НВп из разных исходных положений (стоя/сидя) был, есть и будет самым массовым для оценки гибкости тела человека любого пола и возраста, как у гражданского населения РФ и мира (англоязычное название: Trunk bending/Sit and reach test), так и у военных.

Абсолютное большинство учёных и практиков применяют тест НВп без учёта ОТ. При этом продолжают напоминать, что «при линейных измерениях на результаты контроля могут сказаться индивидуальные особенности обследуемых, например, длина рук, которая влияет на результаты измерений при наклонах вперед..., поэтому во всех случаях, по возможности, следует принять меры к устранению этого влияния. Однако необходимость в этом возникает лишь при сравнении уровня гибкости у спортсменов с различными морфологическими особенностями» [3]. В XXI веке такие утверждения вызывают

недоумение, поскольку с 1986 г. известны работы, в которых способы решения этой проблемы были представлены [4].

В 1989 г. проблема учёта влияния ОТ на величину НВп была решена и в СССР [1]. Было доказано, что для повышения объективности и достоверности оценки результата НВп из любого исходного положения, необходимо учитывать не столько длину рук, сколько соотношение совокупной длины рук и туловища к длине ног. Новый способ гарантировал стандартизацию оценивания не зависимо от пола, возраста, и главное – ОТ.

Особо подчеркиваем, что с 1989 г. статистическая достоверность различий оценок двух способов (общепринятый/индекс гибкости) была научно обоснована и доказана. Результаты многократно опубликованы и в России, и за рубежом [5, 6].

Объективность и достоверность диагностики (измерение и оценивание) физических качеств вообще, и гибкости в частности – начало физического совершенства человека, фундамент для обдуманых решений и воздействий тренера. Если оценка не объективна, то даже самое тщательное планирование не будет иметь высокую эффективность. Если верна, есть все основания для научно-обоснованных корректирующих программ, будь то: физвоспитание в ДОУ, адаптивная, или обычная физическая культура, сдача норм ГТО, тренировки паралимпийцев, спорт (*элитный* в т.ч.) или физическая подготовка в вооруженных силах, ВМФ или ВКС РФ.

Большинство исследователей продолжает применять тест без учёта ОТ. По нашему мнению, основная причина в том, что с развалом СССР требования к обоснованию новизны средств и методов педагогического контроля (тестирования) снизились и в научных исследованиях, и при написании патентов, в формулах изобретений которых тест НВп до сих пор указывается без учёта ОТ, например [7], и другие. Еще одной важной причиной является *человеческий фактор*, т.к. очень многие не желают пересматривать результаты и выводы своих прежних работ по НВп без учёта ОТ.

Анализ научной литературы показывает, что термин «гибкость» не носит строго научный характер, понятие не раскрыто, определения поверхностны, не объективны и не корректны. Для описания используются слова с противоположными значениями. Каждый специалист характеризует гибкость и тест НВп на своё усмотрение, как вздумается. Например: «Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена» [3].

Какие «морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры» не указано, но в контексте гибкости слово «опоры», противоречит этому качеству по функциям, логике и прямому лексическому значению. Кости скелета человека не должны быть гибкими, их основная функция – крепость, твёрдость. Если кости гнуться, то это серьёзное заболевание ОДА человека – остеомалация, характеризующаяся размягчением костей и их деформацией [10].

Еще несколько примеров таких определений, терминов и описаний НВп:

- «Наклониться вперед, не сгибая при этом ноги и свесив расслабленные руки вниз. В норме кончики пальцев должны касаться пола. Это достижение свидетельствует о хорошей гибкости позвоночника и хорошей растяжимости задней поверхности бедра» (2000 г.);

- «Наклон вперед из положения стоя (см), позволяет оценить гибкость позвоночника во фронтальной плоскости» (2014 г.);

- «В статье представлен оригинальный способ определения относительной величины статической гибкости с использованием электронного гониометра» (2018 г.).

Авторы не указывают достоверность различий оценок гибкости на приборе и по патенту [2], но который считают «наиболее трудоемким методом, предполагающим измерение большого количества анатомических параметров испытуемого» (измерение 5 антропометрических точек занимает 1-2 минуты).

Не ясно, что нового хотели привнести в понятийный аппарат авторы терминов «гибкость позвоночника во фронтальной плоскости» и «статическая гибкость».

Но лексический анализ таких определений и терминов вызывает много вопросов, т.к. слова по их прямому смысловому значению противоречат логике и смыслу.

В толковых словарях русского языка есть пояснения, например, прилагательное «статическая» (неподвижное на миг или длительно) противоположно по смыслу существительному «гибкость» (растягиваемое, растяжимое, эластичное, изменяющее форму и длину в любых направлениях, но сохраняющее свою целостность).

Всегда ли надо следовать общепринятым определениям и терминам? От ошибок никто не застрахован. Удел исследователя – сомнение и поиск убедительных (необходимых и достаточных) оснований (доказательств) для его опровержения! Но, многие учёные снова и снова продолжают повторять, что тест НВп характеризует гибкость позвоночного столба [3 и др.].

В тестировании, применяя наклон вперед [3], из двух разных исходных положений (стоя и сидя), в одном случае, стоя [3, с. 436] (рисунок 15.12), определяется подвижность позвоночного столба, а в другом, сидя на гимнастической скамейке - подвижности суставов [3, с. 436] (рисунок 15.13). По мнению автора, изменив исходное положение, меняется направленность оценки качества.

Позвоночный столб (ПС) состоит из 33-34 позвонков и 5 отделов: шейного, грудного, поясничного, крестцового и копчикового. В нем возможны движения в трёх осях вращения: фронтальная - сгибание и разгибание; сагиттальная - наклон вправо и влево; вертикальная - вращение туловища (поворот вправо и влево). Возможны круговое движение и удлинение-укорочение ПС за счет сглаживания изгибов (кифозов и лордозов). Наиболее подвижны шейная и верхнепоясничная части ПС, наименее – грудная, крестец неподвижен.

Подвижность ПС принято определять гониометрическим способом [8, 9]. Почему исследователи в тесте НВп продолжают замечать только сгибание ПС? Наверное потому, что в финальной позе сгибание ПС визуально выражено гораздо больше чем сгибание коленей, именно это и притягивает внимание. Но это – ошибка. В НВп участвуют три звена тела человека (ПС – только одно из них): руки+корпус (совокупная длина рук и туловища) накладываются (проецируются) на длину ног.

Чтобы признать или опровергнуть тот факт, что сгибание ПС при НВп есть следствие, а не причина, был осуществлено выполнение вариантов нескольких тестов спортсменкой художественной гимнастики (Шевченко Влада 2009 г.р., 1 разряд, стаж занятий 6 лет (публикуется с разрешения мамы Шевченко Н. В.), тренер высшей категории, МСМК по художественной гимнастике Ефимова К.А.).

На рисунке 1 представлен следующий вариант: из исходного положения «сидя на стуле, ноги согнуты (угол 90°), стопы на полу, руки вверх» наклон вперед, предельно вытягивая туловище и руки. Установлено, что живот полностью касается бёдер, руки параллельны полу, спина почти прямая (изгибы ПС – сглажены), а также видно, что сгибания ПС практически нет, только присутствует небольшой кифоз.

На рисунке 2 представлено выполнение теста на предельное разгибание ПС из приложения №6 ФССП для спортсменок художественной гимнастики тренировочного этапа подготовки (нормативы ОФП/СФП).

На рисунке 3 можно заметить, что при выполнении наклона сидя присутствует небольшое сгибание ПС (кифоз), однако касание пальцами контрольной линии на гимнастическом ковре есть.

При этом в следующем варианте выполнения теста (рисунок 4) сгибание ПС выражено больше, а касание контрольной линии отсутствует. Обращаем внимание на рисунок 4 – в НВп с выпрямленными ногами (контроль тренера) гимнастка пытается «уменьшить» болевые ощущения, ослабляя натяжение мышц задней поверхности тела за счёт большего сгибания ПС, при этом болевые ощущения могут быть в мышцах бёдер, под коленом, в икроножных мышцах.



Рисунок 1 – Предельное вытягивание рук и туловища в НВп сидя с согнутыми ногами



Рисунок 2 – тест ХГ «мост» с захватом за голени, с касанием головой бедер – «5»



Рисунок 3 – Предельное вытягивание рук и туловища в НВп сидя на полу, ноги расслаблены



Рисунок 4 – Предельное вытягивание рук и туловища в НВп сидя на полу, ноги прямые (с контролем тренера)

Динамика сгибания ПС на рисунках 1, 3 и 4 даёт основание для вывода о том, что эластичность мышц и связок задней поверхности ног, степень натяжения которых зависит от полного разгибания коленных суставов и тыльного сгибания (90°) голеностопных, ограничивает способность гимнастки предельно вытягиваться вперёд.

Для расчёта индекса тотальной гибкости тела человека (сгибание) была разработана формула, представленная ниже [2].

$$\text{ИТГС} = \frac{(P_{\text{ст}} - p_{\text{с}} \pm \text{НВД}) \cdot 100\%}{(D_{\text{р}} + A_{\text{крст}} - P_{\text{ст}} + p_{\text{с}}) \cdot K}$$

где ИТГС – индекс тотальной гибкости тела человека;

$P_{\text{ст}}$  – рост стоя;

$p_{\text{с}}$  – рост сидя;

$\pm \text{НВД}$  – величина наклона вперед на две ноги;

$D_{\text{р}}$  – длина руки;

$A_{\text{крст}}$  – высота акромиальной точки стоя;

$K$  – коэффициент 1,12.

Гибкость тела человека при выполнении сгибания определяют в три этапа: I – антропометрические измерения; II – тестирование в любом ИП стоя/сидя: а) НВд - на две ноги; б) НВпр – на правую н.; в) НВлев – на левую н.; III – математические расчёты индексов тотальной, локальной гибкости, актуального уровня функции пояса верхних конечностей (АУФПВК) - формула не указана. Для иллюстрации диагностических возможностей двух способов оценивания гибкости представляем выборочные данные патента 2004 года (таблица 1).

Уровень гибкости определяют по соответствию индексов критериям оценок (таблица 2).

Локальную гибкость или индексы эластичности правой (ИЭпр) и левой сторон тела (ИЭлев) определяют, заменяя величину НВд на результаты тестов НВпр и НВлев.

Асимметрию эластичности мышц и связок задней поверхности правой и левой сторон тела определяют по разности индексов ИЭпр – ИЭлев.

В таблице 1 заливкой и полужирным шрифтом выделены наиболее убедительные примеры самой типичной ошибки общепринятого подхода, логика которого основана на очевидном факте неравенства результатов теста НВп у разных людей.

Таблица 1 – Диагностика гибкости тела человека по НВп двумя способами (2004 г.)

№	ФИО	Л-а	Б-я	<b>В-а</b>	<b>Я-а</b>	Р-я	С-к	П-а	А-н	Д-к	Ш-н
1	Пол	Ж	Ж	<b>Ж</b>	<b>Ж</b>	Ж	Ж	Ж	М	М	М
2	Вид	ДОУ	ДОУ	<b>ХГ</b>	<b>ХГ</b>	Плав	Плав	Борьба	Плав	Плав	Борьба
3	Лет	3,9	6,0	<b>6,0</b>	<b>18,0</b>	12,0	13,0	25,0	13,0	14,0	25,0
4	Рст	107,5	124	106	171	151	160	165,5	171	178	189,5
5	Акр	82,5	99,5	82	140	126	132	134	140	147	157
6	Др	43	53	45	74	67	67	69	75	84	83
7	рс	60,5	70	57	88	74	89	91	90	88	102
8	L	83,5	103,5	82	134	123	129	134	143	148	157
9	АУФПВК	106,4	105,1	105,1	102,3	106,0	100,8	104,3	106,7	105,0	103,0
10	<b>НВд</b>	2	7	<b>18</b>	<b>29,5</b>	11	26	23,5	23	2	11
11	<b>R-НВп</b>	9-10	8	<b>5</b>	<b>1</b>	6-7	2	3	4	9-10	6-7
12	<b>ИТГС</b>	55,7	55,3	<b>76,69</b>	<b>76,68</b>	67,73	67,66	68,1	69,3	58,3	57,7
13	<b>R-ИТГС</b>	9	10	<b>1-2</b>	<b>1-2</b>	5	6	4	3	7	8
14	НВпр	2	7	20,5	31,2						
15	НВлев	4	7	19	30,5						
16	<b>ИЭпр</b>	55,7	55,3	<b>79,6</b>	<b>77,8</b>						
17	ИЭлев	58,0	55,3	77,8	77,4						

Примечания. Ж – женский; М – мужской; ДОУ – дошкольное учреждение; ХГ – художественная гимнастика; Плав – плавание; Борьба; Лет – возраст; Рст – рост стоя, см; Акр – высота акромиальной точки стоя, см; Др – длина руки, см; рс – рост сидя, см; L – совокупная длина рук и туловища сидя, см; АУФПВК – актуальный уровень функции пояса верхних конечностей, %; НВд – величина наклона вперед на две ноги, см; R-НВп – место в группе по НВп; ИТГС – индекс тотальной гибкости тела человека при НВп, %; R-ИТГС – место в группе по ИТГС; НВ пр и НВлев величины наклонов вперед на правую и левую ногу, см; ИЭпр/ ИЭлев – индексы ЭМСА задней поверхности правой и левой сторон тела, %.

В строке №10 – результаты НВп, №12 – индексы тотальной гибкости, №11/13 – рейтинг двух способов среди 10 человек разного пола, возраста и вида деятельности, №16 – индекс ЭМСА - эластичность мышечно-связочного аппарата правой стороны тела.

Рейтинг гимнасток по НВп (Я-а – 1 место, В-а – 5 место) построен на очевидном неравенстве их результатов  $29,5 > 18,0$ , которое дает ложное основание для не корректного вывода о том, что гимнастка Я-а (18 лет) более гибкая, чем В-а (6 лет).

На первый взгляд, вывод правомерен и абсолютно логичен: чем больше стаж занятий художественной гимнастикой, тем выше развита гибкость, что и показывает разность результатов НВп. Но этот поверхностный и необъективный вывод, по нашему мнению, ошибочен.

Расчёт ИТГС (стр. №13) показал, что у двух гимнасток уровень гибкости равный, при этом индекс ИЭпр (стр. №16) на «свою» ногу у юной гимнастки выше (79,6 > 77,8).

Следует особо отметить, что высокие значения ИТГС в раннем возрасте могут указывать на гипермобильность суставов – заболевание, которое лекарствами не лечится.

Считаем диагностику гипермобильности суставов в спорте (особенно важно на начальном этапе занятий в группах начальной подготовки) актуальной и насущной потребностью, поскольку это заболевание значительно повышает риск травматизма.

Анализ специальной литературы и результаты наших исследований показывают, что оценочные критерии способа, разработанные в 1989 г., требуют коррекции.

При оценивании гибкости тела человека по индексу тотальной гибкости при выполнении НВп (ИТГС), следует отказаться от шкалы субъективных оценок «хорошо/плохо», и оценивать величину цифровых значений ИТГС, ИЭпр, ИЭлев по таблице 2 (публикуется впервые).

Таблица 2 – Критерии оценок индексов тотальной и локальной гибкости тела человека при выполнении сгибания (наклон вперед), 2004 г.

№ п/п	Уровень гибкости (вербальная оценка)	Критерии, %
1	Очень высокий - гипермобильность	≥80,0
2	Высокий	75,0-79,9
3	Выше среднего	70,0 - 74,9
4	Средний	65,0 - 69,9
5	Ниже среднего	60,0 - 64,9
6	Низкий	55,0-59,9
7	Очень низкий	≤55,0

*Выводы.* Анализ литературы открытого доступа в Сети и результаты наших исследований показывают, что на сегодняшний день «Способ определения тотальной и локальной гибкости тела человека» является самым объективным и достоверным способом оценивания гибкости тела человека по тесту «Наклон вперед».

Под гибкостью, при выполнении наклона вперед, следует понимать эластические свойства мышц и связок задней поверхности тела, функциональное состояние которых обусловлено: центрально-нервной регуляцией, температурой внешней среды, психоэмоциональным состоянием и качеством предварительной разминки тестируемого.

Для повышения точности определения индекса тотальной и локальной гибкости тела человека в любом исходном положении (стоя/сидя) тестируемый должен предельно вытягивать руки и туловище относительно выпрямленных ног. При этом, полное разгибание коленных суставов и тыльное сгибание 90° в голеностопных необходимо контролировать, поскольку даже незначительное ослабление натяжения мышц задней поверхности ног существенно влияет на результат теста НВп. Особенно важно контролировать углы суставов «чужой» ноги.

#### **Список использованных источников**

1. Патент № 1709995 СССР. Способ определения гибкости тела человека / Юшин А. Б., Юшина И. В., Волков В. Ю. – Бюл. № 5 от 07.02. 1992 (приоритет 26.12.1989 г.).

2. 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.).
3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.
4. Минева, М. Индексни оценки на показалите при тестовите за гъвкавост // Въпроси на физическата култура. – 1986. – № 3. – С. 15–20.
5. Юшин, А. Б. Информативность педагогического теста "наклон вперед" // Материалы итоговой науч. конф. 1998 г. СПбНИИФК. – Санкт-Петербург, 1998. – С. 30–31.
6. Ioushin, A. Sit and reach test: How to increase the quality of flexibility diagnostics? // 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. – Germany, 2001. – P. 474.
7. Патент RU 2 441 580 Российская Федерация. Способ оценки резервов физического здоровья и работоспособности населения / Орлов В. А., Григорьев А. И., Журова С.С. – Бюл. № 4, 10.02.2012.
8. Гамбурцев, В. А. Гониометрия человеческого тела / В. А. Гамбурцев. – Москва : Медицина, 1973. – 200 с.
9. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека / М. Ф. Иваницкий. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 544 с.
10. Болезни костей. – URL: <https://myworldwiki.com/bolezni-kostej> (дата обращения: 15.01.2020).

**СЕКЦИЯ 3**  
**ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ, ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УДК 796.077(09)**

**ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ТУВЕ**

*Аг-оол Елена Михайловна, канд. пед. наук, доц., зав. каф. спортивных дисциплин Тувинского государственного университета*

*Аннотация.* В статье раскрываются особенности поэтапного развития физкультурного образования в Тувинской народной республике (ТНР), Тувинской АССР и Республике Тыва (РТ). Исторические данные о начале педагогического образования в ТНР, приезде первых русских специалистов, их трудовой деятельности в области развития физкультурного образования в автономной республике. Также обоснованы особенности развития и становления физического воспитания и предмета «Физическая культура» в системе средних (Кызылское педагогическое училище, Училище Олимпийского резерва «техникум» РТ) и высшего учебных заведений, и школьного физкультурного образования (учителей физической культуры районов и городов Тувы). Исторические данные о первых кадрах и первых ученых Тувы в области физической культуры и спорта.

*Ключевые слова:* физкультурное образование, ТНР, Республика Тыва, физическое воспитание, КГПИ, ТувГУ, УОР (техникум) РТ, научные кадры.

Содержание образования по предмету «Физическая культура» можно определить, как потребность общества, как потребность личности, на формирование которых влияют множество социально-экономических и экологических факторов, среди которых можно выделить главные:

- 1) уровень развития науки и культуры;
- 2) реальные возможности системы образования, воспитания для практического осуществления социального заказа государства или общества в этой сфере;
- 3) современное представление общества об идеале гармоничной личности;
- 4) состояние здоровья населения и т.д.

Содержание физического воспитания реализуется через процесс преподавания одного из базовых предметов в школе – «Физическая культура». При этом учебный предмет «Физическая культура» не только выступает в качестве главного, определяющего звена общего физкультурного образования, но и является основной формой всего процесса физического воспитания школьников [1].

Об истоках становления и развития физкультурного образования в нашей республике, мы раскроем из исторических источников. Они свидетельствуют о том, что молодая Тувинская народная республика (ТНР) в первые годы своего существования не могла выделить достаточных средств на образование и культуру из общегосударственных средств, тем не менее, большую роль в историческом развитии образования в области физической культуры сыграл VIII съезд Тувинской народной революционной партии (ТНРП), который состоялся 20 октября по 10 ноября 1929 года [2, 3]. На этом съезде обсуждался вопрос о задачах культурного строительства в ТНР, съезд отметил, что физическая культура должна составлять неотъемлемую часть общеполитического, культурного воспитания и образования, оздоровления масс и должна быть включена в

общий план деятельности соответствующих общественных и государственных организаций. Решение съезда о культурном строительстве вызвало большой подъем в деятельности физкультурных организаций Тувы. Под руководством партийных органов начался процесс перестройки учебной и культурно-просветительной работы с молодежью, в том числе физической культуры и спорта [2, 3, 4].

В связи с выполнением постановлений в 1933-1934 учебном году в некоторых школах Тувы впервые введены уроки физической культуры [2].

*Результаты исследования.* В 1944 году Тувинская Народная Республика вошла в состав СССР на правах автономной области. И в число первых задач новой географической области вошло развитие физкультурного движения. Становление шло в трудных условиях, полностью отсутствовала материально-техническая база, не хватало спортивного инвентаря, однако имелись вековой традиции развития национальной борьбы, стрельбы из лука и шахмат [4].

Анализ источников показывает, что по приказу исполнительного комитета 12 февраля 1945 г. создано новое структурное подразделение, который отвечал за развитие физической культуры и спорта.

Вновь образованный Областной комитет разработал целевые программы физкультурного и туристского движения, утверждены календарные планы спортивных мероприятий, но основное внимание уделялось укреплению здоровья населения [3, 4].

В период с 1945 по 1951 годы в Туву по просьбе тувинского руководства из России направляются молодые специалисты с средним и высшим физкультурным образованием. В эти годы в Туву прибыли специалисты: Николай Бражников, Василий Мерзляков, Геннадий Сидоров и многие другие. Они открыли новые секции: по легкой атлетике, футболу, конькам, велоспорту, плаванию, волейболу.

Одним из первых коренных кадров с высшим физкультурным образованием являются: Салчак Б.С., Лазо С.С., Шыырап Б.С., Сырат В.Б., Кувезин Н.Б., Билдей К.С., Нурзет А.С., Аракчаа С.Х., Мендот Э.К., Дыртык Кара А., Дартан-оол Маскыр-оол, Онкай-оол Кара-оол, Ак-оол Байыр-оол, Монгуш Даш - оол. Они, работая в школах, вели первые спортивные секции по различным видам спорта.

В 1945 г. Кызыле было открыто педагогическое училище, где трудились уже прибывшие специалисты с высшим физкультурным образованием. На отделении физического воспитания уже начали готовить специалистов с средним физкультурным образованием, почти все выпускники стали учителями физической культуры в различных школах республики. Училище сыграло важнейшую роль в развитии начального этапа физкультурного образования в Туве.

В 1952-1953 учебном году открылся Учительский институт, 1956 стал – Кызылским государственным педагогическим институтом (КГПИ). В те, далекие годы становления образования в республике Тыва при кафедре «Психологии и педагогики» существовала предметная комиссия по физическому воспитанию. Только в феврале 1976 года предметная комиссия по физическому воспитанию стала отдельной кафедрой – физического воспитания.

С 1951 по 1955 годы, опять приезжают новые специалисты: Фаина Ивановна Мерзлякова, Нелли Ивановна Чемкова, Леонид Федорович Соколов, Сергей Николаевич Киселев, супруги Гушины - Анатолий Иванович и Анна Васильевна и многие другие.

На основании Постановления Совета Министров РСФСР от 29 марта 1954 г. в Туве создаются городские и районные спортивные комитеты по физической культуре и спорту.

Выпускники высших и средних специальных учебных заведений, направленные работать в районы, а также бывшие спортсмены начинали открывать спортивные секции в районах и селах, проводятся первенства Тувинской автономной области по существующим тогда, видам спорта.

В 1957 г. в Туву приезжает Павел Михайлович Петров, который впервые открывает секцию классической борьбы (греко- римской), в 1958 г. выпускник Казанского сель-

скохозяйственного института Изаил Хусайнович Хасанов открывает первую секцию вольной борьбы в республике [5].

В то время, республика направляет своих выпускников в физкультурные вузы страны, после окончания Красноярского, Улан-Удэнского государственных педагогических институтов возвращались они домой. Первыми специалистами стали Николай Бегзи, Седип Лазо, Борис Саячак, Артаа Нурзет, Владимир Сырат, но за ними уже закончили второе поколение специалистов: Эрес-оол Мендот, Аг-оол Байыр-оол. Болат Чокпек и многие другие [6]. Все они начали работать учителями физической культуры, тренерами по видам спорта в школах республики и учебных заведениях.

В 1962 году, закончив Тамбовский пединститут, в Туву прибыли 6 выпускников факультета физического воспитания: Хапров Вячеслав Степанович, Баклыков Василий Петрович и Насильников Виктор Сергеевич и трое из них после окончания договора возвратились домой. Баклыков В.П. и Хопров В.С. посвятили свою жизнь Туве. Василий Петрович 1976 года работал заведующим кафедрой физического воспитания КГПИ, 1978 года заведовал кафедрой - Ондар Оргелээр Чувурекович.

При КГПИ в 1989 году на базе естественно-географического факультета была открыта специальность «Биология и физическое воспитание», открытием перового высшего физкультурного образования в республике занимался декан факультета – Дубровский Николай Григорьевич. Помощь в открытии специальности оказывали ведущие специалисты Тувы - Ооржак Х.Д.-Н. (д.п.н., профессор) и Ондар О.Ч. (к.п.н., доцент) и другие.

В 1999 году был открыт отдельный факультет физической культуры и спорта при Тувинском государственном университете. За это время в вузе подготовлено около трех тысячи специалистов в области физической культуры и спорта. В связи с подготовкой кадров с физкультурным образованием в эти годы начинается активный подъем физической культуры и спорта высших достижений тувинских спортсменов. Значительно, улучшается качество преподавания физической культуры в общеобразовательных и детских спортивных школах республики.

Из знаменитостей факультета ФКиС – Лариса Ооржак, она была участницей XXVIII летней Олимпиады в Афинах в 2004 году. Сат Опан выигрывает первенство Европы среди юниоров (2008), Кубок мира (2010) и становится трехкратным чемпионом Европы (2009, 2012, 2013), Елена Достай - по стрельбе из лука 5 место на летних Олимпийских играх и многие другие. Выпускники ТувГУ в настоящее время успешно трудятся во всех уголках республики учителями, преподавателями физического воспитания и тренерами в детско-юношеских спортивных школах.

В эти годы активизируется физическая культура и спорт, тувинские спортсмены на мировой арене занимают почетные места, становятся Чемпионами и призерами Кубков мира, России и Тувы. В основном – это студенты и выпускники факультета физической культуры и спорта.

Кроме Кызылского педагогического училища, у нас есть Училище Олимпийского резерва (УОР) – оно было открыто в 1994 году на базе Профессионально-технического училища №1 г. Кызыла по Постановлению правительства РТ от 16.09.1993 года с долевым финансированием Госкомспорта и Департамента профтехобразования РТ.

В те годы, была необходимость создания УОР, так как многие юноши и девушки серьезно стали заниматься спортом. В результате проведенного социологического опроса среди школьников республики выяснилось, что многие хотели бы уже после окончания 9 класса уже учиться целенаправленно и заниматься спортом, но после окончания училища, продолжить учебу в высших учебных заведениях. Так как многие уже понимали, что училище Олимпийского резерва – это учебное звено, которое позволяет сочетать обучение с интенсивной спортивной тренировкой и их участием в республиканских, всероссийских и международных соревнованиях.

В настоящее время училище является эффективной системой подготовки спортсменов высокого класса, членов сборных команд России и Республики Тыва по Олимпийским и Сурдлимпийским видам спорта.

За 22 – летний период деятельности УОР (РТ) закончили – свыше 500 человек, продолжили учебу в высших учебных заведениях более 100 выпускников.

Самыми знаменитыми выпускниками училища являются:

Монгуш Чечен-оол Алексеевич – мастер спорта Международного класса по вольной борьбе, участник Олимпийских игр, 1996 года, в г. Атланте, США.

Оюн Михаил Кара-оолович – Бронзовый призер Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне, золотой призер в командном зачете Паралимпийских игр 2012 в Лондоне.

Самдан Ай-Даш Анатольевич – мастер спорта России по вольной борьбе.

Ондар Аян-оол Александрович – мастер спорта Международного класса по вольной борьбе, неоднократный чемпион Международных и Всероссийских турниров по вольной борьбе.

Шойдан Алина Борисовна – мастер спорта по борьбе СУМО.

Санаа Менги – мастер спорта России по вольной борьбе.

Сат Опан – мастер спорта Международного класса по вольной борьбе, чемпион Международного турнира по вольной борьбе, г. Баку, Азербайджан.

Сат Кристина – мастер спорта России по борьбе СУМО, чемпион Международного турнира по борьбе сумо, г. Кротошин, Польша и многие другие.

В связи с модернизацией общего образования, происходили и модернизация в физкультурном образовании в Туве, улучшалось качество преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных школах и средних и высшем учебных заведениях.

Особенно качество преподавания специальных предметов в области физической культуры и спорта улучшилось в связи с защитой ученых степеней по педагогическим наукам. В настоящее время в республике с начала 80-х годов по настоящее время защитили кандидатские диссертации в различные периоды развития науки в Туве, следующие ученые:

- Ооржак Херел-оол Дажы-Намчалович - д.п.н., профессор, профессор кафедры «Теоретических основ физической культуры» факультета «Физическая культура и спорт» ТувГУ (год защиты к.п.н. – 1982 г., г. Москва, д.п.н. - 1996 г. Санкт-Петербург).

- Ондар Оргэлээр Чувурекович – к.п.н., доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин факультета «Физическая культура и спорт» ТувГУ (год защиты 1985 г., г. Москва, 1985).

- Аг-оол Елена Михайловна – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин факультета «Физическая культура и спорт» ТувГУ (год защиты 1999, г. Омск);

- Сарыглар Григорий Дюрбюевич – к.п.н., доцент (год защиты 2002, Красноярск).

- Монгуш Радислав Алаш-оолович – к.п.н. (год защиты 2004 г. г. Челябинск).

- Дажы Чечена Алдын-ооловна – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Теоретических основ физической культуры», факультета «Физическая культура и спорт» ТувГУ (год защиты – 2005, г. Красноярск).

- Кыргыз Эдуард Кимоолович – к.п.н., доцент, декан факультета «Физическая культура и спорт» ТувГУ (год защиты 2008, г. Красноярск).

- Мендот Элла Эрес-ооловна – к.п.н., доцент кафедры физической культуры ТувГУ (год защиты 2010, г. Улан-Удэ).

- Ооржак Сергей Ынаажикович – к.п.н., старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин (год защиты 2010, г. Красноярск).

- Мендот Инга Эрес-ооловна – к.п.н., ст. преподаватель Кызылского педагогического колледжа ТувГУ (год защиты 2015, г. Улан-Удэ).

- Мендот Элла Эрес-ооловна – к.п.н., доцент кафедры физической культуры ТувГУ (год защиты 2016, г. Улан-Удэ).

- Балчирбай Мира Васильевна – к.п.н., декан факультета «Физическая культура и спорт» ТувГУ (год защиты – 2017, г. Красноярск).

Одним из первых Тувинских ученых является – д.п.н., профессор, Ооржак Херел-оол Дажы-Намчалович – основатель научной школы в Тувинском государственном университете. Под его руководством защитили диссертации кандидата по педагогическим наукам: Дажы Ч.А., Кыргыс Э.К., Ооржак С.Ы, Балчирбай М.В.

Таким образом, в рождении новых специалистов в области физической культуры и спорта, также модернизации физкультурного образования в целом по республике огромную роль сыграли: Кызылский государственный педагогический институт, переименованный в дальнейшем в Тувинский государственный университет (ТувГУ с 1999 г.), Кызылское педагогическое училище, Училище Олимпийского Резерва.

#### **Список использованных источников**

1. Аг-оол, Е. М. Влияние национально-региональных традиций на модернизацию школьного физкультурного образования в Республике Тыва (теория и практика) : монография / Е. М. Аг-оол. – Москва, Кызыл : [б.и.], 2006. – 235 с.

2. Ученые записки ТНИИЯЛИ. – 1957. – Вып. V.

3. История Тувы. Т. 1, 11. – Кызыл : Тувкнигиздат, 1964.

4. Ооржак, Х. Д.-Н. История развития физической культуры и спорта в Туве до 1945 года / Х. Д.-Н. Ооржак. – Кызыл : [б.и.], 1994. – 72 с.

5. Кара-Тоннуг, В. М. У истоков тувинского спорта – чемпионы СССР // Тувинская правда. – 2011.

**УДК 37**

### **ОТ НООСФЕРНОЙ ПАРАДИГМЫ К ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОМУ ДИАЛОГУ**

*Бирюкова Галина Михайловна, проф., д-р. филос. наук,  
канд. психол. наук, проф. каф. психологии НГУ им. П. Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Цель написания представленной статьи – актуальная необходимость напомнить о важности сохранять стремление совершенствоваться, а также развивать образовательную деятельность в русле ноосферной парадигмы. Рассмотрены актуальные целеполагающие аспекты образовательной деятельности, как типа саморазвивающейся системы. Обоснована и проанализирована необходимость наличия высокого мировоззренческого и профессионального уровня преподавателя в рамках профессиональной деятельности в системе «учитель – ученик».

*Ключевые слова:* экзистенциальный диалог, ноосферное образование, духовно-нравственное мировоззрение, философия, аксиологические возможности, эмпирические знания.

С наступлением XXI века все более ясно проявляется необходимость для человечества, находящегося на перекрестке времен, совершить судьбийный выбор: двигаться дальше по материалистически укатанной нисходящей социальной дороге или же реально осуществить переход к ноосферному миропониманию, миротворению, миропоступку.

Философский, культурологический, психолого-педагогический научный интерес к таким, возникшим в 90-х годах, понятиям как «Ноосферное миропонимание», «Ноосферное

образование», было вызвано широким юбилейным празднованием 125-летия В.И. Вернадского. В эти же годы формулируются цели ноосферного образования, которые в настоящее время в рамках целеполагающей образовательной парадигмы можно представить следующим образом:

1. Формирование духовно-нравственного мировоззрения учащихся на основе учета закономерностей функционирования психических процессов человека.

2. Активация мотивационно направленного мышления в процессе получения знаний и освоения умений в соответствии с законами познания.

3. Раскрытие природных задатков учащихся с целью достижения высшего уровня реализации потенциала в области психофизических, социально-психологических, творческих, аксиологических и мировоззренческих возможностей в рамках понимания и освоения основных законов мироздания.

Образовательная деятельность – это основной тип саморазвивающейся системы, структурированной по принципу диалектико-упорядоченного (системного) движения от смысла образовательной деятельности субъекта (во имя чего осуществляется образование) к ее цели (образование проекта, что должно быть сделано в процессе образования), нахождению образовательных средств (технологии) для достижения этой цели и получению конечного продукта – результата образовательной деятельности».

В структуре обучающего воздействия, как правило, присутствуют все необходимые составляющие преподавательской деятельности:

а) теоретическая база основ преподаваемого предмета;

б) эмпирические знания о возможных проявлениях теоретических постулатов;

в) технологические установки или методы освоения действительности в рамках тематики читаемых дисциплин.

Иными словами, перед учителем стоит задача преподавать теорию, практику и технологию будущей деятельности, а задача обучающегося – получить знания в определенной области науки, техники, искусства и культуры. Однако знать – это вовсе не означает понимать, во имя чего человек совершает тот или иной поступок, как его дело или слово отзовется на уровне собственного внутриличностного ощущения, на уровне социо-природной окружающей среды, а также и на ноосферном уровне. Такому пониманию, к сожалению, обучают школьников или студентов лишь единицы преподавателей, то есть только те, мировоззренческий уровень которых позволяет приблизиться к пониманию важности и необходимости построения обучаемых программ с учетом разработки гипотетической или практически полученной модели успешного в будущем студента, личностно-деловые качества которого будут соответствовать своду требований будущей специальности. Однако таковые разработки и/или практически адаптированные модели на сегодняшний день в научной литературе не представлены.

Встает вопрос: «Действительно ли так необходимо наличие у любого преподавателя гуманистического мировоззрения, умения прогнозировать возможные последствия внедряемых в сознание учеников аксиом, теорий, практических методов и приемов освоения социальной действительности?». И один из ответов получен: «Мировоззренческий уровень аккумулирует в себе знания, но не сводится к ним и не определяется ими... Мировоззрение, во-первых, делает акцент на отношении человека к миру, рассматривает человекомирные отношения, определяющие отношение человека в мире. Во-вторых, человек, мир и отношения между ними, берутся в их целостности».

Человек, сидящий за школьной партой или студенческим столом, пока еще только знакомится с миром возможностей, которые раскрывает перед ним учитель. Учитель, как и любой другой человек, живет в соответствии с собственной субъективной моделью мира, выражающейся в виде мировоззренческих позиций и установок, а также в соответствии с внутренней палитрой переживаний эмоционально значимых событий. Процесс воздействия, ведущий к положительному или отрицательному результату, только тогда принесет

удовлетворение учителю, когда в результате его деятельности ученик начнет воспринимать его текст и приблизится к его пониманию.

Для одного преподавателя обучающий процесс приносит удовлетворение только при установлении со студентами отношений типа «субъект-субъект» в рамках экзистенциального диалога, в результате чего только и может возникнуть взаимопонимание, ситуация сотворчества, то есть установление герменевтического уровня общения. В другом случае, наличие у преподавателя, например, ориентации на доминирование, на власть, на подавление, не предполагает гуманистических отношений, так как позиционируются отношения типа «субъект – объект». В этом случае учащийся скорее всего станет объектом манипулирования, средством для удовлетворения собственных амбиций преподавателя. Однако, может возникнуть вопрос: «Могут ли, например, властные амбиции преподавателя реально повлиять на мировоззренческий уровень студентов?». Ответ будет только утвердительный. Именно в подобного рода случаях ученики и студенты лишаются возможности формировать собственные человекомирные отрефлексированные мировоззренческие позиции, ведущие к ноосферному пониманию действительности. У такого рода преподавателей независимо от степени осознания собственных поступков (а любое действие, слово или даже мысль являются поступком) мировоззренческая платформа позволяет «играть» другими как пешками, но только без соблюдения нравственных правил, лежащих в рамках ноосферной парадигмы. Если другой – это объект, то можно схитрить, солгать, подвести, что-то недоговорить, не подготовиться к лекции, унижить, использовать, некорректно отозваться о другом и т.п. Вокруг такого человека всегда образуется аура агонаспора в Шопенгауэрском понимании. Однако другой (в нашем случае студент или школьник) являясь суть субъектом, воспринимая такое «объектное» отношение к себе, проецирует и закрепляет в своем сознании образы: образ Учителя, который распространяется и на читаемый этим преподавателем предмет, возможно, и на род деятельности этого учителя, образ желаемого поведения, образ методов, средств и паттернов отношений, иными словами – мировоззренческий образ. Не все, конечно, воспримут такой негативный «образчик» адаптации в социуме, но «благодатная» почва обязательно найдет своих последователей.

Человек существует в мире как нечто устойчивое и одновременно изменяющееся, то есть живет в пространстве и во времени. Когда в резонансное поле бытия ученика вступает преподаватель с гармоничной мировоззренческой позицией и «прикасается» своей мыслью к мыслям-воображению студента, когда учитель воспринимает студента или ученика как субъекта в системе межличностных отношений, у последнего возникает и корректируется собственный гармоничный мировоззренческий образ жизнедеятельности, диктующий ему соответствующий социальный паттерн поведения. Этот образ и ляжет в основу его будущей деятельности и межличностных отношений, а значит – определенным образом повлияет на судьбу человечества.

Немецкий философ Карл Ясперс в своей работе «Философская вера» (1948 г.) писал о том, что только коммуникация дарит человеку его подлинную сущность, только благодаря свободной, т.е. экзистенциальной коммуникации, человек может обрести себя самого, свою «самость». «Самость» лежит в основе экзистенциальных отношений между «Я» и «Ты», в которых есть возможность «быть услышанным». «Я один не есть самость для себя, но становлюсь таковой во взаимодействии с другой самостью». Подлинное человеческое бытие, т.е. экзистенция, и есть свобода, «самость» (от слова «сам»).

Экзистенциальный диалог «учитель – ученик» позволяет воспринимать и ценить «душу» другого, что предполагает, в свою очередь, осознавать свою и иную экзистенцию как ценность. Именно ситуация обучения, непосредственного обмена образами позволяет осуществиться экзистенциальному диалогу, в недрах которого закладываются предпосылки взаимопонимания людей, принадлежащих к разным культурам, религиям, возрастам, мировоззренческим ориентациям. Вот почему только мировоззренчески нравственный

учитель может рассматриваться как единственно верный выбор для диалога с учащимися, так как именно он является носителем причинно-следственных оснований для ноосферной мотивации учеников. Задача высшей и средней школы – подготовить учеников к «большому диалогу» в мире, где постоянно «развертывается не мир объектов, ...но мир взаимно освещающихся сознаний, мир сопряженных смысловых человеческих установок».

#### Список использованных источников

1. Сагатовский, В. Н. Системная деятельность и ее философское осмысление // Материалистическая диалектика и системный подход. – Ленинград, 1982. – С. 6–12.
2. Сагатовский, В. Н. Философия развивающейся гармонии: философские основы мировоззрения : в 3 ч. Ч. 1 / В. Н. Сагатовский. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. ун-т, 1997. – 224 с.
3. Шопенгауэр, А. Эстетика или искусство спорить / А. Шопенгауэр. – Санкт-Петербург : "Владимирская" Типо-Литография, 1900. – 70 с.
4. Бирюкова, Г. М. Общая психология : учебное пособие / Г. М. Бирюкова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Москва : Юстицинформ, 2020. – 157 с.

УДК 808.51

### ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ КОММЕНТАТОРА К РЕПОРТАЖУ С ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

*Буренко Вера Олеговна, ассист. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В статье описывается специфика подготовки комментатора к репортажу с Олимпийских игр на универсальном телевизионном канале. Автор обозначает, каких знаний о виде спорта будет достаточно комментатору для качественного ведения репортажа с Олимпийских игр, и объясняет, чем это обусловлено. В статье рассматривается классификация аудитории спортивного репортажа, дается характеристика общей и специальной пресуппозиции в телевизионном спортивном дискурсе. Описывается взаимосвязь типа телеаудитории с терминологией, которую употребляет комментатор в репортаже.

*Ключевые слова:* комментатор, телевизионный канал, пресуппозиция, репортаж, аудитория, Олимпийские игры.

Как правило, комментаторы специализируются на ведении репортажей с соревнований по одному определенному виду спорта. Иногда возникают профессиональные ситуации, когда журналисту необходимо комментировать соревнования по 3-5 видам спорта, причем за короткие временные промежутки (2-3 недели). Это происходит в случае проведения Олимпийских игр. Комментатору важно уметь быстро переключать внимание, хорошо знать профессиональные термины разных видов спорта. Выясним, каких знаний о виде спорта будет достаточно комментатору для качественного ведения репортажа с Олимпийских игр и чем это будет обусловлено.

Комментатору необходимо:

- 1) владеть профессиональной терминологией, характерной именно для данного вида спорта;

- 2) знать правила игры, регламент соревнования, спортивный инвентарь;
- 3) владеть информацией о спортсмене/команде (результаты выступлений в этом сезоне, на прошлых Олимпийских играх, сведения об основных достижениях, рекордах);
- 4) кратко знать историю становления данного вида спорта, когда и как был включен определенный вид спорта в программу Олимпийских игр;
- 5) знать рекорды, поставленные в данном виде спорта на Олимпийских играх, и имена выдающихся спортсменов, добившихся высоких достижений в конкретном виде спорта;
- б) владеть сведениями об истории, географических, социальных, культурных и иных особенностях города, в котором проходят Олимпийские игры (принимал ли ранее этот город Олимпийские игры, если да, то знать даты и установленные рекорды).

Объясним, чем обусловлена достаточность перечисленных выше знаний для качественного ведения репортажа с Олимпийских игр. Это обусловлено видом пресуппозиции аудитории универсального телевизионного канала. «Специальный язык спортивного комментария требует особой информационной подготовки «говорящего» и «слушающего», иными словами, и комментатор, и зритель должны иметь общий «фонд знаний», делающий их общение возможным и понятным. В лингвопрагматике общий фонд знаний трактуется как пресуппозиция (от англ. presuppose - предполагать, включать в себя), когда говорящий предполагает, что информация, передаваемая им адресату, будет понятна» [2, с. 64]. Как правило, большая часть аудитории универсальных телеканалов, транслирующих Олимпийские игры, обладает общей, а не специальной пресуппозицией. Общая и специальная пресуппозиция в телевизионном спортивном дискурсе отличается глубиной знаний о виде спорта.

К общей пресуппозиции относят совокупность концептов, которые определяют спортивную деятельность. К ним относятся такие понятия, как «соперник», «игра», «противостояние», «выносливость», оппозиция «свои / чужие», «физическое совершенство», «результат», «победа», «упорство» и др. Так же к общей пресуппозиции можно отнести «поверхностные знания о социальной (внешней) организации спортивной деятельности (спортивная инфраструктура; этапы профессионального совершенствования спортсмена; типы соревнований и пр.), правилах самых популярных и распространенных видов спорта, наиболее известных действующих лицах» [3, с. 318]. Специальная пресуппозиция формируется в результате устойчивого интереса к определенному виду спорта и регулярного внимания к соревнованиям, выраженного в следующих формах: посещение соревнований, просмотр телетрансляций, поиск информации по данной теме в Интернет-ресурсах, ознакомление с материалами СМИ, чтение специализированной литературы. Специальная пресуппозиция характеризуется набором специфичных знаний.

Олимпийские игры могут транслироваться на специализированных спортивных каналах и на универсальных. Мы рассматриваем в рамках данного исследования именно спортивный репортаж на универсальных телеканалах. Дадим характеристику аудитории Олимпийских игр универсального телеканала. Значительная часть представителей выбранной аудитории является «случайным зрителем». В классификации исследователя К.В. Сняtkова массовая аудитория спортивного репортажа делится на три типа: 1) зритель, обладающий «средним» уровнем знаний о виде спорта; 2) зритель-знаток, «специалист», не пропускающий практически ни одного репортажа; 3) «случайный зритель», который не знаком с данным видом спорта или знаком поверхностно.

Олимпийские игры привлекают внимание даже таких зрителей, которые редко интересуются спортом. По этой причине значительная часть аудитории универсального телеканала относится к категории «случайного зрителя». Выбор просмотра Олимпийских игр такого зрителя обусловлен актуальностью и значимостью спортивного события. «Случайный зритель» в основном владеет знаниями общей пресуппозиции о спорте. При этом мы не исключаем телезрителей, относящихся к двум другим типам.

Комментатор для качественного ведения репортажа с Олимпийских игр должен ориентироваться на категорию «случайного зрителя», при этом не забывая о телезрителях со средним уровнем знаний о виде спорта и зрителях-знатоках, понимая соотношение этих трех типов аудитории универсального телеканала. В своей речи он должен использовать преимущественно лексику, относящуюся к общей пресуппозиции, с периодическим добавлением терминов, характерных для специального пресуппозиционного фонда знаний о спорте. Если комментатор вводит в репортаж с Олимпийских игр термин, относящийся к специальной пресуппозиции, то требуется дать краткое пояснение для «случайного зрителя». Таким образом, при подготовке к репортажу с Олимпийских игр комментатор должен учитывать особенности аудитории универсального телевизионного канала и владеть вышеперечисленными нами знаниями.

#### Список использованных источников

1. Данилова, М. Н. Спорт как медиакоммуникационный феномен // Вопросы теории и практики журналистики. – 2018. – № 3. – С. 519–538.
2. Занозина, В. В. Спортивный комментарий как элемент акта коммуникации // Rhema. Рема. – 2014. – № 3. – С. 62–65.
3. Снятков, К. В. О характере пресуппозиции в телевизионном спортивном дискурсе // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2008. – № 70. – С. 317–321.

УДК 070

### МАССОВАЯ КУЛЬТУРА В ЯЗЫКОВОМ «ЗЕРКАЛЕ» СПОРТИВНЫХ МЕДИА

*Голокова Марина Степановна, канд. филол. наук, доц.  
каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в  
спорте НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Спортивные медиа оказывают большое влияние на массовую культуру, которая, в свою очередь, отражается в языке СМИ. Как показывает лингвостилистический анализ медиатекстов, в спортивной прессе одним из языковых механизмов воздействия на общественное сознание является лексико-семантическая группа, актуализирующая различные формы агрессивного поведения. Употребление жаргонизмов с грубой стилистической окраской, слов со значением отрицательной оценки, инвективной лексики в медиапространстве не только демонстрирует речевую агрессию, но и порой становится причиной ее проявления в обществе.

*Ключевые слова:* спортивный дискурс, диалогичность, жаргон, речевая агрессия, инвективная лексика.

Специфика спортивной журналистики заключается в особенностях ее аудитории, представленной в основном самими спортсменами, болельщиками, тренерами, организаторами мероприятий и др. Все они являются как потребителями массовой информации, так и участниками спортивного дискурса. Данный фактор обуславливает создание единого языкового пространства в медиа, необходимого для взаимодействия средств массовой коммуникации с их аудиторией. Это объясняется прежде всего диалогическим характером медиатекстов. Русский философ и филолог М. М. Бахтин, раскрывая категорию диалогичности, писал о том, что диалогические отношения между

субъектами могут возникнуть лишь в том случае, если логические и предметно-смысловые отношения, «которые сами по себе лишены диалогического момента», будут «облечены в слово», станут высказываниями и обретут своего автора [2, с. 205]. Бахтин подчеркивал, что с точки зрения диалогичности можно рассматривать любой текст, любое высказывание, слово. В современных средствах массовой коммуникации, к которым относятся пресса, социальные сети, диалогичность выражается в контактоустанавливающих приемах: от прямого обращения к аудитории до подбора фактов и событийных фрагментов. Именно диалогичность позволяет отразить особенности массовой лингвокультуры и в то же время обеспечивает благоприятную почву для воздействия на массовое сознание и формирование культуры общества.

Одной из уникальных функций спортивных медиа является так называемая «функция эмоциональной мены». Она заключается в том, что «способствует эмоциональной разрядке личности без опасности для общества и окружающих, поскольку негативные эмоции направлены на модель мира – спорт, а не на реальный мир» [1, с. 46]. Состязательный характер спортивных мероприятий, дух соперничества определяют повышенную эмоциональность, которая лежит в основе речевого поведения участников спортивного дискурса. Спорт в медиaprостранстве в целом выступает как игра. Говоря словами Ю. М. Лотмана, «игра дает человеку возможность условной победы над непобедимым <...> или очень сильным <...> противником», «помогает преодолеть ужас перед подобными ситуациями и воспитывает необходимую для практической деятельности структуру эмоций» [5, с. 71]. Как спектакль является «сыгранным словесным текстом пьесы» [там же], так и трансляция в прямом эфире является сыгранным словесным текстом матчей, соревнований. В этой «игре» журналисты допускают отклонения от правил, обращаясь к нелитературным вариантам языка, среди которых прежде всего следует выделить жаргон.

Жаргон – неотъемлемый компонент спортивного дискурса. Здесь мы рассматриваем его как «разновидность разговорной речи, используемую определенным кругом носителей языка, объединенных общностью интересов, занятием, положением в обществе» [3, с. 82]. Спортивные жаргонизмы играют контактоустанавливающую роль в коммуникации узкого круга лиц. Их использование в медиaprостранстве отражает уровень речевой культуры участников спортивного дискурса и вместе с тем способствует созданию семиотического поля, насыщенного различными смыслами, понятными лишь носителям жаргона. Например, семантика слов отскочить (победить случайно, незаслуженно), схавать (отобрать мяч у соперника), пожарить (допустить ошибки в защите, которые приводят к опасности у ворот), лавочник (запасной игрок), сочетаний парковать автобус (играть в обороне всей командой), полировать скамейку (оставаться в числе запасных игроков), мясо, бомжи, мусор (жаргонные наименования футбольных клубов «Спартак», «Зенит» и «Динамо») известна лишь тем, в чей круг интересов входит футбол.

Жаргон в медиа представляет собой общий культурный код, который обеспечивает коммуникацию его носителей. Как пишет В. Д. Черняк, при отсутствии у участников коммуникации общего культурного кода интеллектуальные действия оказываются невозможными или непродуктивными [7, с. 77], именно поэтому спортивные средства массовой коммуникации используют жаргонную лексику как языковой механизм, понятный их потребителю. «Когда коммуниканты являются субъектами единой культуры, ее код так или иначе распознается в тексте» [6, с. 215]. Так, жаргонное сочетание Переехали бомжей (победили «Зенит»), слово мусор во фразе В жизни никогда за мусор не болел носят кодовый характер. Использование общего культурного кода играет огромную роль в развитии СМИ и средств массовой коммуникации. Это способствует главным образом увеличению числа их подписчиков, привлечению новой аудитории и,

соответственно, рекламодателей. Знание профессионального жаргона является одним из важных условий для работы спортивного журналиста и комментатора.

Уровень общей культуры носителей жаргона определяется эмоционально-оценочной окраской жаргонизмов. Часть жаргонной лексики имеет значение отрицательной оценки и способствует проявлению речевой агрессии. Таковы лексемы из мира киберспорта: дно, днище (очень слабый игрок), дуплить (стрелять, убивать, ударять); алешка/олень (слабый игрок). Эти слова и сочетания используются в речи игроков в качестве инвективы, с целью унижить соперника или младшего по статусу в команде. Киберспорт в целом представляет собой игровое поле битвы, что и объясняет семантику агрессии, присущую многим словам данной сферы. Популярность киберспорта растет, к нему проявляют большой интерес как школьники, так и представители более старшего поколения, что позволяет делать выводы о расширении границ употребления жаргонной лексики. Выход жаргонизмов, содержащих семантику отрицательной оценки, а вместе с тем речевой агрессии за пределы медиапространства может привести к снижению уровня массовой культуры, созданию враждебных отношений в обществе. Показателем является речевая среда болельщиков в социальных сетях, которые используют различные языковые средства, характерные для агрессивного речевого поведения.

Высказывания аудитории в средствах массовой коммуникации в целом демонстрируют картину уровня речевой культуры и образования общества. Исследование системы речевых действий в комментариях к материалам сетевых изданий позволяет говорить о том, что агрессия становится движущей силой в обществе. Осуждение, обвинение, критика, оскорбление – речевые действия, которые составляют основу многих высказываний аудитории в социальных сетях и средствах массовой информации. В свою очередь, журналисты черпают из текстов социальных сетей информационные поводы: конфликты между медийными персонами, порождающие взаимные обвинения. Анализ текстов социальных сетей показывает, что читатели подхватывают волну агрессивных речевых действий, направленных со стороны медиа, нападают на объект отрицательной оценки и создают конфликты между собой, пуская в ход взаимные оскорбления. Употребление слов с отрицательнооценочным значением усиливает воздействие на массовую аудиторию, которая затем воспринимает мир по принципу «свой – чужой». Следствием такого мировосприятия становятся конфликты, проявляющиеся не только в агрессивном речевом поведении, но и в физических действиях. Таким образом, спортивные медиа несут ответственность за социокультурную сферу. Они не только отражают в языковом «зеркале» массовую культуру, но и формируют ее.

#### Список использованных источников

1. Алексеев, К. А. Спортивная журналистика : учебник для магистров / К. А. Алексеев, С. Н. Ильченко. – Москва : Юрайт, 2013. – 427 с.
2. Бахтин, М. М. Проблемы поэтики Достоевского // Собр. соч. : в 7 т. Т. 6 / М. М. Бахтин. – Москва : Русские словари : Языки славянской культуры, 2002.
3. Голуб, И. Б. Стилистика русского языка / И. Б. Голуб. – Москва : Рольф, 2001. – 448 с.
4. Лотман, Ю. М. Об искусстве / Ю. М. Лотман. – Санкт-Петербург : Искусство-СПБ, 2000. – 704 с.
5. Телия, В. Н. Русская фразеология: семантический, прагматический и лингвокультурный аспекты / В. Н. Телия. – Москва : Школа «Языки русской культуры», 1996. – 288 с.
6. Черняк, В. Д. «Мы все учились понемногу...»: речевая культура и культурная грамотность // Вопросы культуры речи / отв. ред. А. Д. Шмелев. – Москва : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011. – С. 77–82.

УДК 070

## **РОЛЬ ИНФОТЕЙНМЕНТА В СПОРТИВНОЙ ЖУРНАЛИСТИКЕ**

*Голокова Марина Степановна, канд. филол. наук, доц. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Смородов Андрей Андреевич, магистрант каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Инфотейнмент – распространенный способ передачи информации в СМИ, позволяющий привлечь массовую аудиторию и новых рекламодателей через медиаконтент, который внедряется с признаками развлекательного характера. Инфотейнмент способен оказывать негативное влияние на объект познания, что в свою очередь порождает осуждение, обвинение ставшей объектом оценки медийной персоны, лишает ее права на спокойное существование и создает ее отрицательный образ.

*Ключевые слова:* инфотейнмент, медиа, инфоповод, авторитетное, адекватность.

Инфотейнмент как способ передачи информации является наиболее востребованным в медиапространстве. Информационный контент с внедрением развлекательного характера повышает популярность того или иного СМИ, будь это печатное издание, радиовещание или телевидение. Как отмечает американский журналист и исследователь СМИ Джеймс Апшоу: «важнейшей отличительной чертой инфотейнмента является апелляция к эмоциям зрителей» [1]. Как же в таких условиях не пользоваться этим методом? Множество скандалов, мемов, неординарной информации, которые порождают хайп и становятся очередным инструментом для получения прибыли, выступают основой для журналистских материалов. Только вот хайп не всегда является положительным случаем для СМИ.

Журналисты в поисках информационного повода обращают внимание на, казалось бы, даже незначительные детали из жизни медийных персон. Результатом, как правило, являются новости, которые не оставляют равнодушной массовую аудиторию. Но всегда ли новость оказывает положительное влияние на журналиста и издание? Это и является проблематикой данной научной статьи.

Для того чтобы ответить на поставленный вопрос, был проведен содержательный и лингвостилистический анализ текстов СМИ, посвященных одному из скандальных событий из жизни российского футболиста, капитана сборной России Артёма Дзюбы. Для исследования были выбраны материалы сетевых изданий «Советский спорт» и телевизионной передачи «60 минут» на канале «Россия-1».

Информационным поводом для создания исследованных материалов послужило видео из личной жизни спортсмена, которое по всем законам этики не должно было выходить в публичное пространство. Между тем именно благодаря медиа оно стало предметом обсуждения массовой аудитории в ноябре 2020 года.

В «Кодексе профессиональной этики российского журналиста Союза журналистов России» прописано, что «журналист уважает честь и достоинство людей, которые становятся объектами его профессионального внимания. Он воздерживается от любых пренебрежительных намеков или комментариев» [2]. Журналист, который пренебрегает

этим пунктом, или любым другим пунктом в кодексе, должен осознавать, что его профессиональная деятельность на этом прекращается. Воздействие на массы является одной из главных функций журналистики. Любая некорректная, лживая или просто дискредитирующая информация оказывает такое влияние на аудиторию, которое порождает осуждение, обвинение медийной персоны, лишает ее права на спокойное существование и создает ее отрицательный образ.

В ноябре 2020 года на просторы интернета попало интимное видео с участием Артема Дзюбы. Инфотейнмент подобного рода, как его преподносят СМИ, отлично внедряется в новостную ленту «желтой» прессы. Это источник сенсационных, часто неточных, неприличных или вульгарных материалов, которые сочетаются с грубыми заголовками и иллюстрациями [3].

Между тем новость, связанная с видео Артема Дзюбы, стала едва ли не главной темой материалов отнюдь не только «желтой» прессы. Внимание этой проблематике было уделено со стороны таких качественных СМИ, как: «Советский спорт», «Спорт-экспресс», «Медуза» и другие. Также не обошли ситуацию и массовые СМИ, такие как: «People Talk», «Hello!».

Для ответа на поставленный исследовательский вопрос была проведена выборка СМИ, которые различались по своему информационному содержанию, но основывались на критической составляющей. Содержательный анализ публикаций позволил разделить медиа на две группы. СМИ первой группы в своих публикациях встали на защиту спортсмена и выступали под лозунгом «Я, Мы Дзюба». СМИ второй группы, наоборот, прибегали к жесткой критике футболиста и его действий, связанных с обсуждаемым видео.

Показательным примером материала первой группы СМИ явилась передача «60 минут», которая ежедневно выходит на телеканале «Россия 1». Программа нацелена на обсуждение внешнеполитических и национальных тем в форме дебатов. Одним из инфоповодов стало обсуждение видео с Артёмом Дзюбой, которое проходило под уже оговоренным лозунгом «Я, Мы Дзюба». Ведущие передачи сразу обозначили свою позицию и не критиковали спортсмена, опираясь на то, что его личную информацию использовали незаконно. Между тем в дебатах участвовала сторона, настроенная против Артёма Дзюбы и его поведения. В частности, бывший советский футболист Евгений Ловчев сказал: «Это безобразие, мой пятнадцатилетний сын говорит маме, у него взломали аккаунт, и я это смотрел» [4], между тем обозначая происходящее на видео конкретными жестами.

Политик Леонид Калашников выразил имплицитную отрицательную оценку не только спортсмена, но и всего российского футбола: «Вот какой капитан, такой у нас к сожалению, и футбол» [5]. Воздействие на зрителя в данной передаче усиливается фоном, транслирующим кадры из скандального видео.

Невербальные средства, в частности непристойные жесты, трансляция кадров из личного видео медийной персоны и, наконец, сам информационный повод для создания передачи на федеральном канале характеризуют нравственный облик современной телевизионной журналистики. Благодаря вышеперечисленным методам внедрения информации в телеэфир, передача повышает свой рейтинг. Вследствие этого привлекается массовый зритель как потребитель и рекламодатели.

Вторую группу СМИ представляет авторитетное издание «Советский спорт», газета, которая была основана в 1924 году. 8 ноября 2020 года в ней выходит статья главного редактора Николая Яременко, под звонким названием «Дзюба закончил?» Автор

материала подвергает Артёма Дзюбу резким обвинениям, используя различные речевые приемы: лексические средства («онанист-рецидивист», «занимается этим, наверное, каждый мужчина, когда рядом с ним нет женщины (ну, или в наше толерантное время добавим: мужчины/Сердара Азмуна)», «сменил новостную повестку одной рукой»); риторические вопросы («Дзюба на поле все последние месяцы разве не тем же процессом занимается?», «Дзюба закончил?»); фрагменты из жизни («Дзюбе в свое время не удалось победить Марию Орзул – известная история. Он и на поле привык к действиям, не приносящим результата. Так что был в этом видео в своей стихии») [6].

Статья нацелена не на адекватную критику, а на оскорбление спортсмена с повсеместным использованием различных речевых приемов (метафоры, ирония, риторические вопросы, сравнения), которыми апеллирует автор, нарушая пункты «Кодекса профессиональной этики журналиста», при этом ставя не только себя, но и издание под угрозу потери авторитета в журналистике.

Современное положение дел в журналистике говорит о том, что инфотейнмент отлично вписывается в медиапространство. Инфотейнмент как способ передачи информации легко воспринимается массовым читателем, слушателем, зрителем. Это позволяет привлечь новую аудиторию и повысить рейтинг того или иного новостного издания вследствие получения большей прибыли через внедрение новых рекламодателей на рынок. Также стоит упомянуть об обратной стороне медали инфотейнмента, который имеет тонкую грань адекватности, переступив которую издание и журналист в частности могут понести ответственность за факты в той форме, в которой они излагаются.

#### **Список использованных источников**

1. Использование метода инфотейнмента в практике современного российского телевидения / Карпенко И. И., Лобановская Е. Ю., Ельникова О. Е., Горборукова Л. С. // Белгородский государственный национальный исследовательский университет. [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-metoda-infoteynmenta-v-praktike-sovremennogo-rossijskogo-televideniya/viewer> (дата обращения: 22.06.2020).
2. Кодекс профессиональной этики российского журналиста [Электронный ресурс] // presscouncil.ru [сайт]. – URL: <https://presscouncil.ru/teoriya-i-praktika/dokumenty/633-kodeks-professionalnoj-etiki-rossijskogo-zhurnalista> (дата обращения: 22.06.2020).
3. Корконосенко, С. Г. Основы журналистики [Электронный ресурс] // robotlibrary.com [сайт]. – URL: <http://robotlibrary.com/book/355-osnovy-zhurnalistiki-korkonosenko-sg/34-Page34.html> (дата обращения: 22.06.2020).
4. «60 минут» по горячим следам (вечерний выпуск в 18:40) от 09.11.2020 [Электронный ресурс] // youtube.com [сайт]. – URL: <https://youtu.be/IQjhX8AYw38?t=3541> (дата обращения: 22.06.2020).
5. «60 минут» по горячим следам (вечерний выпуск в 18:40) от 09.11.2020 [Электронный ресурс] / youtube.com [сайт]. – URL: <https://youtu.be/IQjhX8AYw38?t=3974> (дата обращения: 22.06.2020).
6. Яременко Н. «Дзюба закончил?» [Электронный ресурс] / Советский спорт 08.11.2020 / sovspport.ru [сайт]. – URL: <https://www.sovspport.ru/football/articles/2:962848> (дата обращения: 22.06.2020).

УДК 796.011

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ИНСТРУМЕНТ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Ермилова Виктория Валерьевна, канд. пед. наук, доц., зав. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Турянская Варвара Александровна, ассист. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Актуальность представленного в статье исследовательского материала заключается в современности существующей в настоящее время проблемы, а именно в адекватной оценке роли физкультурно-оздоровительной деятельности в реализации национальных ценностей устойчивого развития сферы физической культуры. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных, представленных в научной литературе в контексте заданной темы, сравнительно-сопоставимый анализ физкультурно-оздоровительной деятельности. Указанные методы исследования позволили нам сформулировать системное представление о физкультурно-оздоровительной деятельности, обосновав основные положения концепции, позволяющей осуществить модернизацию в рамках современных условий сферы физической культуры, представленную в виде самостоятельной отрасли народного хозяйства. В качестве результата исследования выступило предположение о рассмотрении процесса совершенствования системы ценностной устойчивости сферы физической культуры с точки зрения синергетических представлений, в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности, предоставляемой социально-экономическим институтом, играющего стратегическую роль в реализации национальных ценностей страны.

*Ключевые слова:* система физкультурно-оздоровительной деятельности, ориентация личности, национальные ценности, устойчивое развитие.

Как считают многие как отечественные [2, 7, 8], так и зарубежные исследователи [13, 14, 15], физкультурно-оздоровительная деятельность имеет достаточно много каналов воздействия в современном обществе из-за чего ее можно выделить в отдельную форму современной культуры.

В связи с этим, мы можем выделить специфические черты физкультурно-оздоровительной деятельности, благодаря которым она может быть обособлена в самостоятельную отрасль народного хозяйства. Сюда можно включить:

- 1) наличие организаций, предоставляющих физкультурно-оздоровительные услуги;
- 2) единство целей, технологий и конечного продукта производства физкультурно-оздоровительных услуг;
- 3) наличие кадрового состава;
- 4) ведение учета и отчетности;
- 5) формирование единого отраслевого органа управления сферой физической культуры.

Все вышеперечисленные особенности, объединяясь в единое целое, представляют собой характерные маркетинговые особенности, в результате чего мы можем утверждать, что основная задача физкультурно-оздоровительной деятельности в данном контексте – это удовлетворение потребности людей в занятиях физической активностью. В качестве основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности можно выделить следующее:

- 1) повышение уровня потребления услуг в области физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) повышение уровня удовлетворенности в процессе потребления рассматриваемых услуг;
- 3) расширение спектра предложений физкультурно-спортивных услуг;
- 4) повышение качества жизни граждан.

Чтобы достигнуть данные цели, необходимо обеспечить такую логику физкультурно-оздоровительных услуг, которая будет согласовываться с диверсификацией [6], позволяющей стабильно реализовывать данные услуги. Диверсификация позволяет восполнять недостающие внутренние ресурсы производства физкультурно-оздоровительных услуг, а также преодолевать застой в спросе на них за счёт внешних, путём выравнивания объемов продаж, прибыли и рисков, что в свою очередь требует грамотного управления. На основе подходов различных отечественных и зарубежных исследователей [6,14], нами было сформулировано понятие «управление физкультурно-оздоровительной деятельностью». Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью – это целенаправленное воздействие на систему деятельности физической культуры, направленную на достижение изменений её качественных параметров. Для качественной реализации управления физкультурно-оздоровительной деятельностью, требуется решить ряд задач:

- 1) создание сбалансированного диверсификационного портфолио;
- 2) своевременное перераспределения ресурсов между видами деятельности в рамках предоставления физкультурно-оздоровительных услуг;
- 3) своевременная трансформация структуры диверсификационного портфолио посредством выведения мало продуктивных и одновременное включение пользующихся спросом направлений физкультурно-оздоровительной деятельности.

Решение данных задач в числе прочего, помогает создать большой спектр физкультурно-оздоровительных услуг и, благодаря этому, удовлетворить потребности всех социальных слоев населения.

Следует отметить, что, говоря об изменении качественных параметров, важно понимать, что физкультурно-оздоровительная деятельность здесь рассматривается как полифункциональная и комплексная система, которая взаимодействует с различными элементами социально-педагогической системы (педагогикой, социологией, экономикой, менеджментом и т.д.), позволяющей развивать различные социально-значимые качества.

Многими авторами [8-10] считают, что такая многогранность изучаемого нами феномена определяется исторически сложившимися и региональными особенностями. Тем не менее, несмотря на региональные различия, физкультурно-оздоровительная деятельность, являясь составной частью структуры социальных институтов, представляется важным звеном в формировании ценностей устойчивого развития не только в сфере физической культуры, но и культуры в целом [5].

Заключение. Опираясь на вышесказанное, рассмотрение физкультурно-оздоровительной деятельности следует осуществлять с точки зрения понятия «ценность», которое тесным образом связано с национальной культурой. Из этого следует, что кратко представленный исследовательский материал свидетельствует о необходимости разработки концепции ценностей устойчивого развития физкультурно-оздоровительной деятельности, выполняющей значимую роль в социализации и воспитании подрастающего поколения.

#### **Список использованных источников**

1. Белоуско, Д. В. Ключевые особенности физкультурного воспитания // Наука и образование в 21 веке : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 января 2019 г. : в 5 частях. Часть III. – Москва : Ар-Консалт, 2019. – С. 100–101.

2. Белоуско, Д. В. Основные аспекты физкультурного воспитания в свете теории и практики // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2017. – № 1 (4). – С. 30–38.
3. Белоуско, Д. В. Уровни индивидуализации физкультурного воспитания // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2016. – № 1. – С. 19–23.
4. Гилязиева, С. Р. К вопросу об индивидуальной потребности в физической активности / С. Р. Гилязиева, В. С. Симоненков // *Вестник Оренбургского государственного университета*. – 2016. – № 1 (189). – С. 23–29.
5. Ермилова, В. В. Формирование привычки к ЗОЖ у населения России в контексте устойчивого развития физической культуры / В. В. Ермилова, С. Г. Мальцева, В. А. Турьянская // *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, 2020. – С. 146–147.
6. Жестяников, Л. В. Экономическое регулирование системы физической культуры и спорта: опыт и перспективы развития / Л. В. Жестяников. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. ун-т экономики и финансов, 2000. – 166 с.
7. Ким, Т. К. К уточнению категории, определению ориентиров и некоторых контуров «Семейной физической культуры» // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2018. – № 9 (115). – С. 55–59.
8. Коровин, С. С. Прикладные основания управления процессом воспитания физической культуры личности // *Самарский научный вестник*. – 2018. – Т. 7, № 2 (23). – С. 247–252.
9. Малашенко, М. С. Нормативно-ценностные комплексы социального института физической культуры и спорта // *Теория и практика общественного развития*. – 2017. – № 2. – С. 34–36.
10. Малашенко, М. С. Институциональные изменения физической культуры и спорта: социологический анализ // *Теория и практика общественного развития*. – 2015. – № 16. – С. 32–34.
11. Неверкович, С. Д. Система образования в вузе физической культуры как социальный институт / С. Д. Неверкович, А. А. Попова // *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3 : Педагогика и психология*. – 2013. – № 4. – С. 173–178.
12. Семенова, А. О. Особенности использования потенциала физической культуры региона для обеспечения социальной защищенности граждан: эмпирический аспект // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2013. – № 9 (103). – С. 140–146.
13. Detecting neurocognitive and neurophysiological changes as a result of sub concussive blows among high school football athletes / Breedlove K. M., Breedlove E. L., Robinson M., Poole V. N., King I. I. J. R., Rosenberger P. [et al.] // *Athl Train Sports Health Care*. – 2014. – V. 6. – P. 119–127.
14. Motivations associated with nondisclosure of self-reported concussions in former collegiate athletes / Kerr Z. Y., Register-Mihalik J. K., Kroshus E., Baugh C. M., Marshall S. W. // *Am J SportsMed*. – 2016. – V. 44. – P. 220–225.
15. Effects of task and age on the magnitude and structure of force fluctuations: insights into underlying neuro-behavioral processes / Vieluf S., Temprado J. J., Berton E., Jirsa V. K., Sleimen-Malkoun R. // *BMC Neurosci*. – 2015. – V. 16. – P. 12.

УДК 316

## **ФУНКЦИИ КОРПОРАТИВНЫХ КОММУНИКАЦИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

*Закревская Наталья Григорьевна, д-р пед. наук, доц., проф. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Комева Екатерина Юрьевна, ст. преп. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В статье проанализированы функции корпоративных организаций в спортивной организации. Использовались методы исследования: контент-анализ научно-педагогической, социологической литературы. Выявлялись функции, взаимосвязанные с управленческим процессом.

*Ключевые слова:* Корпоративные коммуникации, функции коммуникаций, корпоративная культура, спортивная организация.

Коммуникации выступают как определяющее условие для формирования группы и ее жизнедеятельности. Путем коммуникаций информация передается руководителям, а решения – их исполнителям. Без коммуникаций не может быть организации, так как без них невозможно обеспечить координацию деятельности людей. Благодаря коммуникациям обеспечивается связь между организацией и средой, взаимодействие всех функций управления и согласованность принимаемых решений. Коммуникации важны для руководителей организаций по следующим причинам: коммуникации необходимы для эффективности управления; коммуникации необходимы для утверждения авторитета и выражения воли руководителя; хорошо налаженные коммуникационные сети содействуют обеспечению организационной эффективности, а если организация эффективна в области коммуникаций, она эффективна и во всех других видах деятельности; коммуникации имеют сложную и гибкую структуру, но только знание закономерностей построения коммуникаций может принести успех.

Создание эффективных внутренних и внешних коммуникаций достигается путем хорошо организованного коммуникационного процесса. Коммуникации выступают в качестве той цепи, которая сочетает все элементы организации в целостную систему. В результате исследований установлено, что усвоение корпоративной культуры обусловлено спецификой человека, который себя считает членом организации: воспринимаемый человек стремится трансформировать представление о себе в благоприятную для своих целей сторону. В результате трансформации, функция общения в совместной деятельности будет направлена на решение следующих задач: формирование содержания межличностного восприятия; содействие установлению взаимопонимания; обеспечение влияния участников совместной деятельности друг на друга.

Некоторые авторы [1] выделяют специфику коммуникативного действия в спортивной организации, что обусловлено методами эффективного механизма использования потенциала корпоративных коммуникаций: коллегиальность, организационное воздействие, использование достоверной информации, формирование имиджа организации, использование авторитета руководителя и роль сотрудников во внешних и внутренних коммуникациях.

Функции корпоративных (организационных) коммуникаций достаточно широко освещены в научной литературе, посвященной данной предметной области. Авторы выделяют следующие основные функции коммуникаций: мотивационная, информационная и регулирующая (координационная). И.Ф. Шарков [2] помимо мотивации выделяет еще такие функции, как контроль, эмоциональное выражение и передача информации.

Корпоративные коммуникации напрямую связаны с управленческим процессом, взаимодействуют с ним и являются информационной основой управленческих решений: во-первых, сама система коммуникаций в организации по сути является внутренней средой управленческого процесса организацией, управление протекает в рамках сложившейся системы корпоративных коммуникаций: управленческий процесс не только протекает в коммуникационном пространстве, а управление еще оказывает непосредственное влияние и на это пространство; во-вторых, с помощью коммуникационной сети осуществляется информационное взаимодействие в управленческом процессе, процесс планирования и реализации задач базируется, в первую очередь, на информационном обеспечении коммуникационной сетью организации [2].

Практика показывает, что в развивающихся компаниях отмечается более высокий уровень корпоративной культуры. Быстрее всех поднимается и развивается та организация, коллектив которой имеет хорошо развитую корпоративную культуру. Применительно к корпоративным коммуникациям, функции обусловлены ценностями организационной культуры, на основе которой вырабатываются нормы и формы поведения в организации [3]: отношение к людям; организация работы и дисциплина; характер социализации; оценка эффективности работы.

На наш взгляд, одна из важнейших функций корпоративной культуры – мотивация персонала. Для многих людей не столь важно денежное поощрение, сколько моральное и психологическое удовлетворение от выполняемой работы, психологического климата в организации и коллективе. Поэтому корпоративная культура, так или иначе, влияет на мотивацию персонала. Кравец М.А. [4] изучил механизм влияния корпоративной культуры на организационную эффективность, удовлетворенность трудом и приверженность организации.

Таким образом, корпоративные коммуникации в спортивной организации выполняют следующие функции: информативная, интерактивная, прагматическая, экспрессивная, интеграционная.

#### **Список использованных источников**

1. Закревская, Н. Г. Деловые коммуникации : учеб. пособие для бакалавров / Н. Г. Закревская, Е. Ю. Комева, Е. В. Утишева ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2017. – 119 с.
2. Шарков, Ф. И. Коммуникология: основы теории коммуникации / Шарков Ф. И. – 4-е изд. – Москва : Дашков и К, 2017. – 488 с.
3. Радыгин, А. Корпоративное управление в России: ограничения и перспективы // Вопросы экономики. – 2002. – № 1. – С. 101–124.
4. Кравец, М. А. Механизм влияния коммуникативной культуры на организационную эффективность, удовлетворенность трудом и приверженность организации // Современная экономика: проблемы и решения. – 2012. – № 6 (30). – С. 114–121.

УДК 796:34

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СДЕЛОК В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПОНЯТИЕ И ВИДЫ**

*Зорина Мария Игоревна, ассист. каф. права и гражданской безопасности НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Проблематика данной статьи заключается в том, что в процессе обеспечения информационной безопасности сделок в сфере физической культуры и спорта отсутствует однозначное понимание основных правовых терминов, что приводит к разногласиям в среде ученых и проблемам в право применении. Кроме того, социально-экономическая безопасность в сфере физической культуры и спорта гарантирует совершение сделок между тренерами и спортсменами без риска потери персональных данных и иной важной информации.

*Ключевые слова:* безопасность, сделки в сфере физической культуры и спорта, информационная безопасность, способы защиты.

Применение средств и способов защиты информационной безопасности граждан чаще всего сводятся не к правовым действиям и не к правоприменению уже изданного законодательства, а к дискуссиям ученых. Однако, стоит отметить, что актуальной на сегодняшний день является защита спортсменов, тренеров, клубов при заключении сделок, так как существует серьезная угроза разглашения персональных данных и утраты дорогостоящей информации. Особенности применения информационной и социально-экономической безопасности лучше всего отображаются на примере столь актуальной темы, как сделки, совершаемые в области физической культуры и спорта.

Термин «сделка» в том виде, в котором он представлен сегодня, появился лишь в 19 веке благодаря немецкому историку, юристу Ф. К. Савиньи и известному правоведу своего времени Э. Цитильману [5, с. 38].

На современном этапе сделки занимают обширное пространство в правовом поле, и недостаточная степень их урегулирования сказывается на экономическом развитии государства в целом. Девятая глава Гражданского Кодекса Российской Федерации (далее - ГК РФ) от 30.11.1994 N 51-ФЗ полностью выделена сделкам, их правовому регулированию, правам и обязанностям сторон, существенным условиям и другим не менее важным аспектам. В ст. 153 ГК РФ сделка определяется как «действия граждан и юридических лиц, направленного на установление, изменение или прекращение гражданских прав и обязанностей» [1]. На сегодняшний день это определение подвергается критике как со стороны научного сообщества, так и со стороны юристов. Однако его наличие позволяет говорить о единообразии в применении термина «сделка» в судебной системе России и в законодательстве в целом.

Развитие отношений в сфере физической культуры и спорта, экономики, технологического прогресса, повышение уровня правовой культуры граждан приводят к необходимости постоянного совершенствования законодательства. Не стал исключением и рассматриваемый термин. Так, кандидат наук В. П. Шахматов предлагает не ограничиваться одним определением сделки, а рассматривать отдельно действительные и недействительные сделки. Правовед-цивилист И. Б. Новицкий поддерживает данную позицию и указывает, что «факт никак не может превратиться в «не факт» [6, с.43]. Однако Ю. П. Егоров отмечает, что «сделка – это правомерное действие сделкоспособного субъекта, выраженное в допускаемой законом форме, воздействующее на фактические общественные отношения путем

формирования материального содержания, прав и обязанностей порожденного правоотношения» и не разделяет сделки на действительные и недействительные [2, с.31].

Суханов Е.А. предлагал понимать под сделкой действие, направленное на порождение правовых последствий и соответствующее воле заключающих ее лиц. При этом он указывал, что развитие легальных дефиниций проходит в 3 этапа: принятое, принятое наполовину и непринятое, относя доктринальные изыскания к «непринятому» и отмечая, что развитие возможно только при наличии дискуссии и выявления проблематики, позволяющей выносить предложения по развитию законодательства и способствовать внесению предложений на обсуждение на законодательном уровне [7, с. 4]. Вследствие этого логично исследовать доктринальные изыскания разных эпох, так как в таком случае можно увидеть не только развитие определённого правового института, но и общества, и законодательства в целом. Представленные определения сделки позволяют говорить об эволюции не только доктринальных трудов на эту тему, но и законодательства, уделяющего всё большее внимание диспозитивным началам данного института в сфере физической культуры и спорта.

Единое мнение среди научного сообщества сложилось о том, что сделка, заключенная между спортсменами и спортивными клубами, способна породить те правовые последствия, которые были целью заключения данной сделки, лишь в том случае, если она является действительной. Так, в ГК Российской советской федеративной социалистической республики, а впоследствии и в ГК РФ законодателем с целью разделения действительных и недействительных сделок, был установлен перечень недействительных сделок, за пределами которого все иные действия, подпадающие под признаки сделок, являются действительными сделками.

Традиционно, цивилисты выделяют ряд условий, на основании соблюдения которых, сделка признаётся действительной. Предлагается отнести к данным условиям соблюдение основ нравственности и правопорядка при заключении сделки и обратить внимание на практику судов при рассмотрении дел о недействительности сделки по основаниям несоблюдения формы сделки, неполучения согласия стороны в сделке на её заключение и некоторых иных оснований при добросовестном поведении сторон и фактическом исполнении условий сделки.

Выделяя признаки сделки, научное сообщество, обращая внимание на специфику данного института, вынесло на широкое обсуждение вопрос применения термина «сделка» к недействительным сделкам, заключаемым в сфере физической культуры и спорта. Данная дискуссия не теряет своей актуальности и на сегодняшний день, однако со временем были выработаны определённые позиции:

1) недействительная сделка не может являться сделкой на том основании, что фактически она не заключена, а значит это просто нечто, что могло бы стать сделкой,

2) недействительные сделки должны именоваться сделками, так как признак наличия последствий после заключения сделки фактически присутствует, однако трансформировался и представлен в последствиях, указанных в законодательстве при признании сделки недействительной,

3) любая сделка может фактически иметь силу сделки, если стороны исполняют свои обязательства, а значит недействительной сделка может фактически стать только либо если одна сторона выразит свою волю о признании сделки недействительной, либо если суд признает сделку таковой [3, с. 28].

Представляется верным комбинирование второй и третьей теорий и признание недействительной сделки - сделкой. При этом необходимо учитывать, что институт недействительных сделок постоянно развивается таким образом, чтобы имелась возможность оптимального соблюдения воли сторон. Так, на 2017 год большинство сделок признаются оспоримыми, если основания их недействительности содержатся в ст. 168 ГК РФ, а именно сделки, нарушающие требования закона и иного правового акта, тем самым

законодатель обеспечивает дополнительную защиту соблюдения воли стороны в сделке, чаще всего спортсмена.

В концепции развития гражданского законодательства Российской Федерации от 7 октября 2009 года указывалось на ряд сложностей, возникших вследствие признания сделок, заключенных в сфере физической культуры и спорта, ничтожными на основании ст. 168 ГК РФ и предлагалось внести изменения, позволяющие признавать такие сделки оспоримыми, что и было осуществлено на практике. Также предлагалось внести ряд других изменений в ГК РФ, направленных на защиту сторон в сделке, защиту наиболее слабой стороны, защиту средств, передаваемых по сделке и урегулирование вопроса с изъятием в доход государства всего полученного по сделке, оспариваемой в соответствии со ст. 169, ст. 179 ГК РФ. Представляется необходимым внести предлагаемые рассматриваемой концепцией изменения в ГК РФ в части фиксации форм и видов согласия на совершение сделки с их конкретизацией для каждого вида сделки, а также законодательно закрепить общие определения объекта и предмета договора.

В зависимости от срока наступления правовых последствий по сделке их принято разделять на срочные и бессрочные. При этом главным отличием этих видов сделок друг от друга является наличие момента вступления сделки в действие и её прекращения. Так, в случае если в сделке не определён ни момент её вступления в действие ни момент её прекращения, то такая сделка будет именоваться бессрочной. Если же в сделке будет определён момент её начала или прекращения либо всё сразу, то такая сделка будет именоваться срочной. В сфере физической культуры и спорта наиболее распространён последний вариант заключения сделок, как наиболее оптимальный.

Срок, определённый сторонами как момент возникновения прав и обязанностей по сделке, называется отлагательным. Если же обусловлен срок прекращения сделки, вступающей в силу немедленно, то такой срок будет именоваться отменительным. В одном договоре может применяться и отлагательный и отменительный сроки. В случае если стороны предусмотрели в договоре возникновение прав и обязанностей в зависимости от наступления или ненаступления определённых событий, то такая сделка будет именоваться условной. Безусловной будет считаться сделка, в которой исполнение обязательств по сделке не ставится в зависимость от каких-либо условий и необходимо отметить, что таких количество данного вида сделок преобладает.

Не менее важным представляется разделение сделок на реальные и консенсуальные. Для консенсуальных сделок характерно возникновение прав и обязанностей в момент, когда стороны достигают соглашения по всем существенным условиям договора в требуемой для этого форме. Под реальным договором (сделкой) следует понимать сделку, для заключения которой помимо наличия соглашения между сторонами требуется передача передающейся по договору вещи хотя бы одной из сторон, что закреплено в п. 2 ст. 433 ГК РФ.

Данная классификация сделок представляется одной из самых значимых для практического применения в сфере физической культуры и спорта. Так, от неё зависит, когда наступит момент возникновения обязательств по договору между сторонами. В качестве примера консенсуального договора можно привести договор купли-продажи, а в качестве реального можно рассматривать договор займа. Так, если займодавец откажется передать деньги после заключения договора, то его нельзя будет принудить к этому, так как договор вступит в силу только после передачи денежных средств, однако если продавец откажется передать товар после заключения договора купли-продажи, на него можно будет оказать воздействие и через суд возложить на него исполнения взятых на себя обязательств.

В случае, если законодательством не установлен вид договора, то он должен конкретизироваться сторонами. Так, в п. 1 ст. 824 ГК РФ финансовый агент может как передать по договору денежные средства, так и обязаться их передать. Поэтому необходимо чётко прописывать порядок вступления договора в силу, если законодателем однозначно не определён вид договора.

Возникают ситуации, когда законодатель в одних нормах устанавливает один вид договора, однако в последующих указывает на принадлежность такого договора к другому виду. Так, договор личного страхования спортсмена согласно ст. 934 ГК РФ и договор имущественного страхования в соответствии со ст. 929 ГК РФ являются консенсуальными, так как в статьях закона указывается, что исполнение по договору возникает после возникновения обязательств. Однако в ст. 957 ГК РФ указывается, что «по общему правилу, договор страхования вступает в силу в момент уплаты страховой премии или ее первого взноса». Таким образом, для ясного понимания о консенсуальности и реальности договора необходимо не только проанализировать нормы права, раскрывающие данный вопрос, но и обратить внимание на условия вступления в силу договора, прописанные в самой сделке.

Помимо представленных классификаций, сделки можно подразделить на каузальные, абстрактные и фидуциарные. Абстрактность и каузальность сделок зависит от правового основания, возникающего по сделке. Так, при законности, достижимости и реальности цели, сделка будет именоваться каузальной, а в случае если цель, правовое основание сделки абстрактны, не конкретизированы, а её действительность не зависит от правового основания, то такая сделка будет именоваться абстрактной.

В качестве фидуциарных сделок принято рассматривать сделки, основанные на особых доверительных отношениях сторон. Данный вид сделок часто используется банками, когда они выступают в качестве агентов клиента по инвестированию, при этом сам клиент остаётся «в тени». Несмотря на распространённое мнение о неразвитости этого вида сделок в гражданском обороте, отдельные отрасли активно используют фидуциарные сделки с целью скрыть определённого участника рынка, возложить свои обязанности на третье лицо, соблюсти конфиденциальность информации об участниках рынка, защитить и преумножить свои активы. Особенностью данного договора является возможность его расторжения в одностороннем порядке при утрате доверия к другой стороне. Так, если при заключении договора поручения у доверителя возникли сомнения в отношении поверенного, он может в любой момент расторгнуть договор, возместив, понесённые поверенным убытки.

В качестве отдельного вида сделок следует выделить нестандартные сделки, имеющие признаки неправомерного использования инсайдерской информации и (или) манипулирования рынком в соответствии с п.1 ст. 12 ФЗ «О противодействии неправомерному использованию инсайдерской информации и манипулированию рынком и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» [8]. С использованием инсайдерской информации мы часто сталкиваемся в сфере физической культуры и спорта. Ранее до конца 2011 года выделяли отдельно биржевые сделки. Однако с принятием №327-ФЗ, Закон РФ «О товарных биржах и биржевой торговле» был признан утратившим силу, а в последующих законах легальная дефиниция биржевой сделки отсутствует. Однако Ф. А. Ишкинина в своей статье «Биржевые сделки: понятие и виды» рассматривает биржевые сделки как «договор между двумя сторонами в пределах условий, которые диктует биржа, зарегистрированный в установленном законом порядке и заключающийся на торгуемые товары, фондовые активы, допущенные к котировке» [4, с. 37].

Однако главным вопросом на сегодняшний день при классификации сделок остаётся рассмотрение недействительных сделок как их вида, который будет отдельно рассмотрен в следующей главе, так как специфика таких сделок претерпела серьёзные изменения в последние годы. Следует обратить внимание, что, соглашаясь с существованием оспоримых сделок, нельзя не согласиться с тем, что, будучи оспариваемой, недействительная сделка уже существует, и после признания её недействительной не может потерять статус сделки, так как сохраняет ряд правовых последствий для сторон по данной сделке, как пример возврат всего полученного по такой сделке.

Также следует обратить внимание, что с развитием гражданского оборота, выделяются новые виды и подвиды сделок, такие как биржевые, нестандартные сделки и

несмотря на отсутствие в действующем законодательстве определения биржевых сделок, их применение на практике говорит об их существовании.

Таким образом, вследствие вышеизложенного, с целью развития законодательство об информационной безопасности, предлагается внести в ФЗ «Об организованных торгах» легальную дефиницию биржевой сделки и её подвидов. Также предлагается устранить коллизии в нормах ГК РФ, не позволяющие определить принадлежность сделки к реальной или консенсуальной. Предлагается рассматривать термин «сделка» как выраженный в допускаемой законом форме волевой акт граждан, юридических лиц, выраженный в совершении определённых действий, направленных на установление, изменение, прекращение гражданских прав и обязанностей и воздействующий на фактические общественные отношения путём формирования материального содержания, прав и обязанностей порождаемого правоотношения. При этом считается единственно верным относить к сделкам недействительные сделки, как волевые акты, порождающие определённые последствия и обязанности для лиц, их заключивших.

#### **Список использованных источников**

1. Гражданский кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 N 51-ФЗ (ред. от 28.03.2017) // Собр. законодательства РФ. – 05.12.1994. – N 32. – Ст. 3301, часть 1.
2. Егоров, Ю. П. Классификация сделок как отражение их правовой природы // Цивилистическая практика. – 2014. – № 4. – С. 28–47.
3. Илюшина, М. Н. Реформа института о недействительности сделок: современное состояние и нерешенные проблемы // Мониторинг правоприменения. – 2014. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/reforma-instituta-o-nedeystvitelnosti-sdelok-sovremennoe-sostoyanie-i-nereshennye-problemy> (дата обращения: 25.02.2019).
4. Ишкинина, Ф. А. Биржевые сделки: понятие и виды // Экономические науки. – 2016. – № 53. – С. 34–41.
5. Лапаева, А. В. Проблемы модернизации гражданского законодательства о сделках // Политическое управление. – 2013. – № 2. – С. 46–50.
6. Новицкий, И. Б. Сделки. Исковая давность / И. Б. Новицкий. – Москва : Государственное издательство юридической литературы, 1954. – 248 с.
7. Суханов, Е. А. Проблемы частного права в новой редакции ГК РФ // Вестник Московского университета. – 2015. – № 1. – С. 2–7.
8. Федеральный закон Российской Федерации «О противодействии неправомерному использованию инсайдерской информации и манипулированию рынком и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 27.07.2010 г. N 224-ФЗ (ред. от 03.07.2016) // Собр. законодательства РФ. – 2010. – N 31. – Ст. 4193.

**УДК 796.01:18**

### **КВАНТИФИКАЦИЯ И КРАСОТА В СПОРТЕ**

*Кротова Елена Евгеньевна, ст. преп. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В статье анализируется проблема восприятия спортивного зрелища. Автор поднимает вопрос о том, как взаимодействуют понятия «квантификация» и «красота» в спорте, так как часто цифры доминируют в иерархии ценностей спорта. Теоретический анализ раскрывает основное понимание проблемы. Современный зритель ценит только

результаты, достижения и рекорды, но забывает о том, каким образом они были достигнуты. Автор указывает на то, что эстетическое восприятие спортивного зрелища необходимо для формирования правильного понимания спорта в целом.

*Ключевые слова:* квантификация, красота, спортивное зрелище, зритель, эстетическое восприятие.

Современный спорт – это сложная система элементов, которые могут как сочетаться, так и не сочетаться между собой. Как раз такими элементами и являются спортивные результаты (точнее, их подсчет) и красота. Интересно, что от этих элементов зависит то, как спортивное зрелище будет восприниматься зрителем.

Целью спортсмена является победа. Победитель в соревновании определяется по его результатам, и неважно, что это: забег, выполненная программа, счет в матче. Финальные цифры дают этот самый результат. Это и есть квантификация. То есть измерение победы в баллах, голах, очках, метрах, секундах. Качественный признак переходит в количество.

Но кроме результата существует и другой аспект спорта – красота. Человек может получать наслаждение от соревнований и спортсменов не меньше, чем от просмотра произведения искусства или спектакля. Зритель на стадионе не получает материальные блага, и ни одно достижение спортсмена не принесет ему реальные плоды в обыденной жизни. Но как раз в этом и кроется основа спорта как бескорыстного времяпрепровождения, что соответствует кантовскому определению «красивого». Поэтому часто применяется по отношению к спорту, игре, спортсмену такое понятия как «красота». Пьер де Кубертен, основатель современного олимпийского движения, написал оду спорту, одна из строк которой гласит: «О, спорт, Ты – Красота!» Спорт прекрасен естественной красотой. Красота в спорте рождается тогда, когда соединяется с этической составляющей. Красоту спортивного зрелища нельзя сводить к красоте внешней (стадионы, снежные трассы), физической красоте спортсменов или красоте их костюмов, а также сопровождающей спортивное выступление музыке в некоторых видах спорта. Хотя это и немаловажно. Важное значение для правильной оценки красоты спорта имеют внутренние составляющие: согласованность элементов, взаимосвязь движений, тактика и т.д. Х. Гумбрехт пишет о том, что «созерцание спортивного поединка способно неожиданным образом делать нас чем-то единым с этими красивыми и красиво преобразующимися телами» [1, с. 25].

Спортсмен – это человек особого порядка. Владение своим телом, координация его движений, работоспособность позволяют ему достичь максимальных результатов на пределе физических возможностей. И как раз в мастерстве проявляется красота. Правильно выполненное движение спортсмена красиво по своей сути. Оно эффективно, а значит, помогает достичь результата. То есть получается, что красота и квантификация находятся в постоянном взаимодействии. Красивый заплыв пловца получается самым быстрым по секундам, а значит красивое квантифицируется в минуты и секунды. Но на самом деле современный спорт показывает, что квантификация выходит на первый план, отодвигая красоту назад. А самое главное, зритель уходит от эстетического восприятия спортивного зрелища.

Спорт отражает все тенденции, присущие современному обществу. Подсчет результатов - одна из таких тенденций. Социум любит цифры и точность. Семантика числа понятна (с заранее выверенными формулировками). Число не имеет специальной кодировки, которую нужно разгадывать. Именно поэтому спорт и идет в ногу со временем. Постоянно в СМИ можно наблюдать многочисленные сводки результатов матчей и различные статистики по всем видам спорта. Спорт подвержен измерениям с 18 века, когда начали применять секундомер, чтобы фиксировать победителей на бегах [2, с. 91]. Сейчас же используются новейшие таймеры, способные измерять тысячные доли секунды.

Ни для кого не является новостью то, что современное общество испытывает кризис эстетических идеалов, а также снижается уровень эстетического развития в целом. Даже

классическая схема «быстрее, выше, сильнее» перешла в систему секунд, метров, килограммов. Спортсменам и зрителям кажется очень важным разрыв в доли секунды. Оцифровать легче числовые данные, нежели качественное содержание. При этом как раз качественное содержание спортивной деятельности пострадало больше всего. Спортсмены хотят побеждать ради личного успеха, видят только рекорды, которые могут быть эквивалентны деньгам, славе. А зрители – место в турнирной таблице и в ранге сборных, эквивалентные престижу.

В футболе часто подсчитывают технико-тактические действия игроков, чтобы создать профессиональную футбольную статистику. КПД игрока является очень относительным показателем, ведь отличаются команды, отличаются амплуа игроков. Поэтому и получается, что у самым именитых игроков КПД может быть отрицательным. Но является ли этот показатель важным, когда играют гении футбола? Конечно, нет. Даже, если у Марадоны был отрицательный КПД, никто не смог бы его упрекнуть в том, что он плохо играл, и не дарил красоту своей игры зрителям.

От зрительских установок на восприятие соревнования зависит многое. И, прежде всего, вектор развития спорта. Если проанализировать ситуацию, складывающуюся в фигурном катании, то можно увидеть, что в данном виде спорта этот вектор идет в сторону усложнения технической составляющей программы. Если раньше фигурное катание пыталось придерживаться принципа субъективности красоты, то в нынешнем положении у него нет на это возможности. Фигурное катание всегда сравнивали с искусством, прежде всего, с балетом. Так описывала его Л. Пахомова: «что ценится в нашем виде спорта превыше всего? Без чего невозможно прожить, если хочешь подняться на пьедестал? Без чувства танца. Фигурное катание формировалось и развивалось под влиянием различных видов искусства. А самую важную роль играет хореография, которая обогатила этот вид спорта пластикой, драматургией, музыкой, глубокими содержательными образами» [3; с. 32]. Сейчас же можно ответить по-другому: без четверных прыжков невозможно хорошо показать себя фигуристу.

Сейчас фигурное катание вынуждено следовать «моде» на точность и рекорды. Основная задача фигуристов – получить самые высокие баллы за свою программу. Сделать это можно, показав элементы из высокой категории сложности. Сейчас фигуристы пытаются показать разнообразие прыжков с большим количеством оборотов в своем арсенале, так как за них дают много баллов. Художественный вид спорта выдвигает техническую сложность (не зря некоторых фигуристов называют «машинами для прыжков») на первый план.

Во время футбольного матча болельщик часто смотрит на табло, где указан счет игры. И это не случайно, цифры воспринимаются легче, поэтому финальный счет в матче чаще всего и воспринимается эквивалентом самой игры. Если счет в пользу любимой команды, то это означает, что игра была неплохой. Если наоборот, то команда сыграла плохо. Мастерство и техника спортсмена уходят на второй (или даже на третий) план. Эстетика движений считается субъективной, тогда как счет – объективен. Болельщику не хватает времени, чтобы оценить качество технико-тактических действий игроков. В такой системе восприятия нет места для эстетического удовольствия. Увлечение достижениями со стороны спортсменов несет в себе большую опасность. Оно перерастает в крайнюю форму – в рекорды. Даже существует специальное понятие, применимое к спортсменам – «стремление к голому рекордизму». Зрителям хочется видеть рекорды, ведь спортсмены действуют на пределе своих физических возможностей. Но если задуматься над тем, зачем нужен рекорд, то возможно ли найти правильный ответ? Как точно выразился А. Гуттман, «если соединить стремление к подсчетам со страстью к победе, к выдающимся результатам, к тому, чтобы быть лучше, - получится понятие рекорда... Рекорд – это случай безумия, рационализированное помешательство, символ нашей цивилизации» [2, с. 97-98]. Один из вопросов, который остается открытым, это конечный результат достижений. Что будет, когда человеческих возможностей не хватит на то, чтобы превзойти прежние рекорды.

Прогресс физических качеств человека в какой-то момент остановится, и рекорды останутся в прошлом. Если рекорд нельзя будет побить (даже новейшие технологии в этом перестанут помогать), то тогда и мода на них уйдет. И возможно, спорт станет восприниматься иначе, то есть вернется к своим истокам. Но Х. Гумбрехт не так в этом уверен: «в то время как все увеличивающееся количество видов спорта доходит до пределов человеческих возможностей, каким бы ни был крайний из возможных пределов, способен ли наш болельщицкий интерес продолжать питаться эстетической притягательностью спортивных зрелищ, а не количественными показателями и рекордами, которые вскоре и вовсе перестанут устанавливаться?» [1, с. 99].

Эстетические переживания сводятся к минимуму, а стремление показать наилучший результат по количественным показателям выходит на первый план. Даже в футболе статистику по забитым мячам, проведенным матчам, самому раннему голу озвучивают комментаторы, как самую важную часть соревнования.

Главный вопрос, который возникает при подобного рода анализе, конечно, связан со значимостью эстетического восприятия спортивного зрелища. То есть, так ли необходимо воспринимать его через плоскость эстетики и оценивать его эстетические свойства. Считается, что при просмотре соревнований человеком движут две категории чувств: азартные и эстетические. Чувство азарта двигает зрителя к восприятию соревнования через установку на абсолютизацию ценности победы. Болельщики всегда восторженно принимают забитый гол, выигранный сет и, в целом, победу. Нет полноценного восприятия спортивного зрелища. Значимостью является не само спортивное действие, а конечный результат. Поэтому неудивительно, что подобного рода зрители положительно реагируют на грубость со стороны спортсменов. Для понимания цифр нет необходимости понимать сам спорт, что имманентно установкам современного общества. Для зрителей, которые идут по данному пути, нет различий между правильностью или неправильностью спортивного движения. Они не увидят разницу между мячом, залетевшим в ворота «случайно» при плохой игре, и мячом, забитым после интересной комбинации игроков. В принципе, результат один – гол, но путь его созидания – разный. Как пишет Н.Н. Визитей, «зритель такого рода уносит со стадиона прежде всего не уважение и любовь к идее равного соперничества; напротив, сопереживание событиям спортивного состязания укрепляет его в мысли: единственный путь к успеху – жестокое, беспощадное преодоление любого другого» [4, с. 170]. Именно поэтому, эстетическое восприятие спортивного зрелища является важным. Эстетический сенситизм – это специфическая черта ментальности и ценностного ядра человека, обусловленная опорой на чувственную информацию при организации его отношений с внешним миром, которая обеспечивает заинтересованное отношение со стороны человека к внешнему миру и его предметной организации на основе совершенства предметных форм и их сочетаний [5, с.16]. Зритель, руководствующийся эстетическим чувством, не станет оценивать «случайный» гол как величайшее событие матча, и останется с чувством неудовлетворенности от увиденного. Эстетическое чувство – это особое эмоциональное состояние, возникающее тогда, когда имеются две составляющие – эстетическая потребность субъекта и эстетическое свойство объекта [6, с. 152]. То есть зритель хочет видеть красивый дриблинг, интересные комбинации, хорошую технику владения мячом. Он может понять логику происходящего, потому что наблюдает за спортивным действием «со стороны». К примеру, в футболе он видит все перемещения игроков, воспринимая тактический замысел тренера, индивидуальные действия каждого, и, зная правила данного вида спорта, он может видеть способы, которыми игроки должны воспользоваться, чтобы поразить ворота соперников. Когда зритель видит соревнование, схожее со спектаклем, он остается довольным, даже если результат сложился не в пользу его спортсмена или команды. Спортивное зрелище производит художественно-эстетическое впечатление на зрителя, а значит и зрителю необходимо наблюдать за соревнованиями через эстетические категории. Современному обществу необходимо вновь расширять сферы влияния эстетики на различные практики. То

есть, не только балет или пьесу в театре зритель должен расценивать с точки зрения красоты, но и такой феномен культуры как спорт.

Рассматривая спортивное зрелище как цифровую статистику, и делая упор на финальном счете на табло, зритель забывает об эстетических качествах спорта и о том, что каждое движение спортсмена выражает красоту.

#### **Список использованных источников**

1. Гумбрехт, Х. У. Похвала красоте спорта / Х. У. Гумбрехт ; пер. с англ. В. Фещенко. – Москва : Новое литературное обозрение, 2009. – 176 с.
2. Гуттман, А. От ритуала к рекорду: природа современного спорта / А. Гуттман ; пер. с англ. под ред. В. Нишукова. – Москва : Изд-во Института Гайдара, 2016. – 304 с.
3. Пахомова, Л. А. И вечно музыка звучит... / Л. А. Пахомова, А. Г. Горшков. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
4. Визитей, Н. Н. Спорт и эстетическая деятельность / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1982. – 183 с.
5. Полищук, Е. П. Ценностный мир «человека эстетического и «человека стандартизированного», или феномен эстетического сенситивизма // Вісник Маріупольського державного університету. Серія : Філософія, культурологія, соціологія. – 2013. – Вип. 5. – С. 14–20.
6. Кротова, Е. Е. «Эстетическая слепота» в спорте // 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, 2020. – С. 152–154.

**УДК 796.077**

### **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СРЕДСТВАМИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Кузнецова Вера Владимировна, канд. филос. наук, доц. каф.  
социально-гуманитарных дисциплин НГУ им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург;*

*Предовская Мария Михайловна, канд. филос. наук, доц.  
каф. социально-гуманитарных дисциплин НГУ им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Дистанционное обучение как новая форма учебного процесса требует новых методов организации, направленных на преодоление специфических трудностей, с которыми сталкиваются как преподаватели, так и студенты. Путем анализа процесса дистанционного образования на основе опыта работы, полученного в области преподавания гуманитарных дисциплин, предпринимается попытка выделить трудности и проблемы дистанционного обучения, определить возможности реализации воспитательного компонента.

*Ключевые слова:* дистанционное обучение, виртуальное пространство учебного процесса, воспитание, коммуникативная компетентность, самоконтроль, многоканальная коммуникация.

В современном учебном процессе, вне зависимости от его вида и уровня, все большее значение приобретают технологии, позволяющие организовывать обучение в дистанционной форме. Дистанционное обучение как форма возникла более столетия назад, когда в 1906 году

Университет штата Висконсин (США) использовал почту, чтобы передавать студентам задания. Позднее во многих странах мира, включая СССР и Российскую Федерацию, существовали образовательные программы, распространяемые посредством радио и телевидения. Главным недостатком такого способа было отсутствие обратной связи. Появление персональных компьютеров и сети Интернет, предоставило возможность решить эту проблему.

Шаров В.С, рассматривает дистанционное обучение именно как форму, наравне с очным и заочным. Выделяя в качестве основного отличия от заочной формы - постоянный контакт с преподавателем и возможность организации групповой работы, а от очной – то, что «существенная часть материала усваивается не в аудиториях, а с помощью Интернет-технологий, т.е. в ДО работа студентов является организованной и в основе своей самостоятельной» [1].

Однако, как отмечает Пыж В.В. «модернизация высшего профессионального образования в отрасли физической культуры и спорта может быть рассмотрена как система, которая строится на основе традиций отечественного образования в отрасли физической культуры и спорта, и учета прогрессивного зарубежного опыта по активизации регулярной учебной деятельности студентов и реализации компетентного подхода в образовании. [2] Балльно-рейтинговая система ориентирована в первую очередь на организацию и проверку самостоятельной работы студента, которая выполняется вне аудитории, благодаря чему формируются умения и практические навыки, требуемые развиваемыми компетенциями. Поэтому возможен полноценный перенос принципов оценивая в ДО.

На нынешнем этапе развития, помимо психологических сложностей, с которыми сталкиваются преподаватели и студенты (установление межличностных контактов, организация малых групп, индивидуальные особенности восприятия информации, поддержание мотивации, адекватное поведение как студентов, так и преподавателей) [3], как раз организация качественной и регулируемой обратной связи создает существенные сложности как для создания, так и для проведения дистанционных курсов в режиме реального времени.

И главной, чаще всего встречающейся причиной затруднений является излишняя дублированность используемых платформ и каналов связи. Если выбор между Прометеем, Moodle и Edmodo для обработки индивидуальных заданий, Zoom или Discord для видеоконференций существенно не влияет на сам учебный процесс, то значимым оказывается то, какие еще способы коммуникации выбирает преподаватель и как организует взаимодействие их посредством. «А эффективность дистанционного обучения в значительной степени определяется формой организации обратной связи между каждым учащимся и преподавателем» [3]. Кроме упомянутых платформ, в которых возможен предустановленный контроль за временем занятия, оказываются задействованы социальные сети (В Контакте), личная или корпоративная почта, а также мессенджеры, связанные с личными контактными данными. То есть те способы коммуникации, которые с одной стороны востребованы в повседневной жизни, а с другой еще не получили достаточного уровня пользовательской культуры, что еще до начала коммуникации вносит в нее недопустимый элемент повседневной жизни.

Если в аудитории границы ролей «преподаватель» и «обучающийся» формируются благодаря преемственности моделей поведения, усвоенных в процессе обучения в младшей и средней школе, то при Дистанционном Обучении создание и контроль за выполнением таких правил полностью ложится на преподавателя. Для чего, прежде всего, требуется ограничивать доступ обучающихся к тем ресурсам, которые используются самим преподавателем в качестве личных. К примеру, вместо общения через собственную страницу в социальных сетях и личные сообщения, лучше использовать корпоративную почту, собственное учебное сообщество или беседу в сообществе, созданном кафедрой или

подразделением. Таким образом переписка со студентами станет не только публичной, но через формализацию станет средством поддержания дисциплины.

Другим значимым фактором создания эффективного виртуального пространства для учебного процесса средствами ДО является регламентация времени доступности как средств оценивания достижений студента (тесты, письменные и контрольные работы), так и общения с преподавателем (видео-конференции, консультации, ответы на сообщения в электронной почте и социальных сетях).

При том, что учебные материалы, которые необходимы для самостоятельной работы студента, обязаны быть доступными в любое время, отсутствие временного ограничения при выполнении приводит к тому, что обучающийся получает возможность не выполнить задание вовремя, от чего умаляется как значимость обязательности этого задания, так и всего процесса обучения в целом.

Точно так же обесценивает учебный процесс как недостаточная, так и избыточная доступность контакта с преподавателем. В первом случае невозможность своевременной обратной связи приближает ДО к заочному обучению, а во втором – распространяет деятельность, относящуюся к учебному процессу на личное время как преподавателя, так и самого студента.

Образовательный процесс тесно связан с воспитанием. При дистанционном обучении также обнаруживается необходимость воспитания определённых качеств и навыков, главным из которых становится самоконтроль. Предполагается, что студент должен работать самостоятельно и часть ответственности за организацию самостоятельной работы возлагается на самого обучающегося: он сам должен выделить время на поиск литературы, аналитическую работу с источниками, освоение новых форматов, новых способов интерактивного взаимодействия. Но при этом воспитание навыков самоконтроля требует особого внимания преподавателя. Важно четко сформулировать требования, указать в какое время и в каких формах проходят контроли, как следует к ним готовиться, то есть создать методическое сопровождение, на которое может опереться студент. Также необходимо уделить внимание освоению учебно-познавательных и креативных навыков работы в дистанционном обучении, умению отличать современные научные факты от устаревших данных и фальсификаций.

Особого внимания требует воспитание коммуникативной компетентности. С одной стороны, дистанционное обучение требует мультимедийности и мультиплатформности, как одновременной задействованности различных интернет-сервисов, программ и приложений, но с другой в этом же причина определенных опасностей. Необходимость и достоинства многоканальной коммуникации были теоретически обоснованы в прошлом веке. Речь идёт о разнообразных моделях коммуникации, и дискуссиях, связанных с пониманием этого процесса [4]. Начало исследованиям в этой области положила модель коммуникации Лассуэлла за которой последовал ряд других, чьей задачей был анализ процесса коммуникации и обнаружение возможностей повышения ее эффективности. Тогда же сформулировали ключевой тезис о том, что интенсивные коммуникации сами создают барьеры для прохождения информации. Например, математическая модель К. Шеннона абстрагируется от содержания передаваемой информации и вне контента значимым оказывается количество переданных сигналов. По мнению Шеннона, чем больше информации содержит система, тем выше степень ее упорядоченности, но Шеннон обращает внимание на то, что слишком большой объем информации с необходимостью приводит к возникновению «информационного шума», как главной помехи для функционирования полноценной коммуникации. Иными словами, в результате исследования моделей коммуникации был сформулирован ряд теоретических положений, важнейшим из которых являлось понимание необходимости многоканальной коммуникации для обеспечения эффективной коммуникации, но обозначено нарастание «информационного шума» при «избыточной информации».

Вопрос о том, где «точка» нарастания избыточности, наш взгляд остаётся открытым. А стремление добиться максимальной интерактивности при дистанционном обучении, оправданно, поскольку позволяет в большей степени реализовывать, как образовательные, так и воспитательные задачи. Однако, на практике обнаруживается отсутствие элементарных навыков коммуникации. Так относительно проведения занятий средствами дистанционного обучения можно утверждать, что одним из наиболее распространенных факторов для появления «информационного шума» является неоправданное параллельное использование полностью дублирующих свой функционал средств (к примеру, личной, рабочей и корпоративной электронной почты), информация о которых предоставляется одновременно коллегам, обучающимся, структурным подразделениям, системам автоматических рассылок и личным знакомым. То есть с одной стороны, сообщение, поступающее по всем адресам одновременно может затеряться среди сообщений другого типа, и адресат вынужден проверять несколько почтовых ящиков в поиске не продублированного сообщения, а с другой также стираются границы повседневной личной жизни и рабочего процесса.

Воспитание способов взаимодействия в академической дистанционной среде является насущной необходимостью, поскольку социальные сети воспитывают очень примитивные способы взаимодействия, начиная с обращения и заканчивая использованием неакадемической лексики, жаргона, сленга, просторечий. Социальные сети также приучают и поощряют нежелание вступать в процесс коммуникации в рамках заданных социальных ролей, и студенты порой сознательно пытаются разрушить академическую иерархию, перейти к личному, неформальному общению, что вредит процессу образования. В связи с чем, дисциплинирование и осваивание норм поведения в дистанционной образовательной среде является первостепенной задачей. Хотя невозможно требовать от студентов создания отдельных от личных, особых учебных аккаунтов в социальных сетях, но ограничение времени учебного процесса, предоставления выполненных работ, особый «учебный» почтовый адрес с указанием фамилии и инициалов, обязательное заполнение поля «тема» в письмах, стандартизированное оформление названия пересылаемых файлов с выполненными заданиями по стандартизированной схеме (например: ИвановИ101.02.doc где 101 – номер группы, а 02 – номер выполненного задания) не просто облегчит взаимодействие обеим сторонам учебного процесса, но и через распространение культурной нормы общения онлайн укрепит виртуальное учебное пространство.

*Выводы.* Процесс дистанционного обучения, как и другие формы обучения, предполагает развитие навыков самоконтроля, но требует наличия определенной коммуникативной компетентности у обеих сторон учебного процесса. Для этого необходимо формировать чёткие границы академической среды взаимодействия и изначально целенаправленно требовать выполнения определенных правил взаимодействия между преподавателем и обучающимися, чем и будет достигаться реализация воспитания.

#### **Список использованных источников**

1. Кузнецова, В. В. Основы теории коммуникации : учебное пособие / В. В. Кузнецова. - Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2014. – 96 с.
2. Пыж, В. В. Гуманитарная составляющая в науке и спорте // 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, 2020. – С. 168–170.
3. Шаров, В. С. Дистанционное обучение: форма, технология, средство // Известия Российского педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 94. – С. 236–240.
4. Шатуновский, В.Л. Еще раз о дистанционном обучении (организация и обеспечение дистанционного обучения) / В. Л. Шатуновский, Е. А. Шатуновская // Вестник науки и образования. – 2020. – № 9-1(87). – С. 53–56.

УДК 929

## **ПЕДАГОГ, УЧЕНЫЙ, ЛИЧНОСТЬ. К 100-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ВЛАДИМИРА ГРИГОРЬЕВИЧА СТРЕЛЬЦА**

*Левицкий Алексей Григорьевич, д-р пед. наук, проф., проф.  
каф. теории и методики борьбы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Представлены биографические сведения об основателе научной школы управления двигательными действиями, ученого, педагога, изобретателя, внесшего неоценимый вклад в разработку средств и методов измерения и тренировки координации движений, профессора В.Г. Стрельца.

*Ключевые слова:* биография, научная школа, управление двигательными действиями.

26 ноября 2020 года исполнилось 100 лет со дня рождения Владимира Григорьевича Стрельца, ученого, внесшего неоценимый вклад в теорию и практику физической культуры и спорта, специалиста в области профессионально-прикладной подготовки, основателя научной школы, подготовившей 18 докторов и 115 кандидатов наук.

В сентябре 1973 года В.Г. Стрелец вступил в должность проректора по научной работе ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, где проработал в различных должностях до последнего дня.

Родился В.Г. Стрелец 26 ноября 1920 года в селе Григорьевка Запорожского района Запорожской области в семье крестьян.

С 1927 по 1937 год успешно закончил Григорьевскую среднюю школу. С 1937 по 1939 год обучался в Химико-алюминиевом техникуме в г. Запорожье, откуда был призван на службу в Красную армию. С 1939 по 1943 год проходил службу в погранвойсках в средней Азии. В 1943 году был направлен на Ленинградский фронт.

С 1946 года по 1948 год обучался в высшей школе тренеров в г. Ленинграде. После окончания которой был направлен на работу в г. Донецк и продолжал заочно учиться в Государственном дважды орденоносном институте физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, который он успешно закончил в 1950 году. После окончания института, Ленинградским райкомом КПСС он направляется на работу начальником курсовой базы ВЦСПС (2-х годичной школы тренеров ВЦСПС). В 1957 году по конкурсу избирается начальником кафедры психофизиологии летного труда и физической подготовки в Высшем авиационном училище под руководством маршала А.А. Новикова.

В 1962 году первым из заведующих кафедрами физического воспитания защищает кандидатскую диссертацию по теме «Специальная тренировка летного состава». Много занимается общественной работой и создает в 1962 году клуб юных космонавтов. Из школы юных космонавтов вышло много известных людей, которые до сих пор благодарны своему учителю.

В 1970 году становится первым заведующим кафедрой физического воспитания, который защитил докторскую диссертацию. Тема его научного труда – «Исследование и тренировка вестибулярного анализатора у человека». В.Г. Стрелец первым в Ленинграде награжден орденом Дружбы народов за разработку специальных тренажеров профессиональной подготовки летного состава и космонавтов. В этом же году награждается золотой медалью ВДНХ СССР за научные разработки.

В 1980 году В.Г. Стрелец был награжден почетным знаком спорткомитета СССР и занесен в книгу почета Спорткомитета СССР.

С 1985 года по 1995 год был членом Высшей аттестационной комиссии. Почетный академик Международной академии транспорта (железнодорожного, авиационного, морского, речного и автомобильного), Почетный академик Международной академии психологических наук, Почетный академик Балтийской педагогической академии.

В 1991 году ему присуждено звание «Заслуженный деятель науки» за подписью президента Б.Н. Ельцина.

В 2002 году Международным биографическим обществом был назван в числе 500 лучших ученых года.

В 2003 году избран «Человеком 2003 года» – Американским библиографическим институтом (США).

Ветеран труда, ветеран спорта, почетный изобретатель. Автор 36 патентов на изобретения, опубликовал более 400 научных трудов, из них – 5 монографий, 2 научно-публицистических фильма по профессионально-прикладной подготовке. Награжден 18 правительственными наградами. Представлен в энциклопедиях: «Золотая книга», «Инженеры Санкт-Петербурга», «Авиация».

За отеческое отношение к своим ученикам и последователям, которое характеризовало педагогическую деятельность В.Г. Стрельца, ему присуждено звание «Почетный педагог Санкт-Петербурга», а губернатор города прислал личное поздравление со словами: «Вашим именем гордится город».

Вопросами координации движений В.Г. Стрелец начал заниматься в довольно зрелом возрасте в 50-х годах. Исследования проводились на лётно-подъемном составе гражданской авиации и спортсменах различных специализаций. Основные идеи, которые стали исходными в его исследованиях, были сформулированы Н.А. Бернштейном (1926, 1968) [1], В.М. Бехтеревым (1882-1905), В.И. Воячком (1908-1967), К.Л. Хиловым (1922-1969).

Вопросы построения и выполнения двигательных действий и их комплексов берут свое начало от Purkinie (1820), И.Ф. Цион (1879), С.Ф. Штейн (1890) и Н.А. Бернштейна, который первым, еще в 30-е годы, установил связь движений человека с его психикой и, что особенно важно, с физиологической активностью.

Однако эти идеи построения двигательных действий получили свое полное и свободное развитие только в 70-90-е годы прошлого столетия, во многом благодаря исследованиям В.Г. Стрельца и представителей его научной школы. Обращаясь к работам Н.А. Бернштейна, можно заметить, что уже ранние работы, основанные на точных методах и изящной технике регистрации механических закономерностей движений, позволили непосредственно перейти к анализу физиологических феноменов двигательных действий. В работах несколько позже он сделал шаг от механики и физиологии движений к психологии двигательных действий и физиологии активности.

Следующим шагом в проблеме построения двигательных действий явилась разработка Н.А. Бернштейном концепции уровней построения движений, впервые изложенная, в частности, в книге «О построении движений» [2]. Эта концепция содержит в качестве центральной идею о восходящей последовательности усложняющихся процессов управления двигательными действиями: от палеокинетических регуляций двигательных реакций до смысловых действий, соответствующих высшим уровням физиологической и психологической организации двигательных действий.

Идеи Н.А. Бернштейна оказали существенное влияние на физкультурное образование в нашей стране. Можно с уверенностью сказать, что развитие Ленинградской (Санкт-Петербургской) школы биомеханики в определенной мере содержит аналогичные учению Н.А. Бернштейна этапы: анатомические подходы в биомеханике Д.А. Семенова и Е.Г. Котельниковой (1938-1974), внедрение в биомеханику точных наук В.А. Петровым (1962-1975), развитие идей физиологии движений и физиологии активности Г.П. Ивановой и И.М. Козловым (1960-1995) и наконец, современные гуманистические ориентации кафедры биомеханики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, связанные с проблемой целостного человека (Гагин Ю.А., 1997).

Если говорить в масштабах мировоззренческих аспектов построения двигательных действий, то следует отметить, что изучение двигательных действий Н.А. Бернштейном стало способом познания закономерностей работы мозга. Если до Бернштейна изучали движения человека для того, чтобы их описать, то Николай Александрович стал изучать их, чтобы понять, как происходит управление ими. Его точка зрения о том, что ученый,

желающий понять, как работает мозг, едва ли найдет более благоприятный объект для исследования, чем управление двигательными действиями, находит все больше и больше последователей. На этом пути им было открыто такое явление, как сенсорная коррекция. Управление двигательными действиями оказывается возможным только при посредстве непрерывного контроля какого-либо «органа чувств». Чувствительные системы нашего тела загружаются при выполнении того или другого движения не в меньшей степени, нежели двигательные. По чувственным нервам всевозможных специальностей: осязательным, зрительным, нервам мышечно-суставной чувствительности, вестибулярным нервам уха, несущие сигналы, связанные с чувством равновесия и т. д., – текут непрерывные корректировочные потоки сигналов к мозгу, уведомляющие его, так ли течет начатое движение, как оно было спланировано. Следовательно, координация движений осуществляется посредством так называемых сенсорных коррекций [3].

Усовершенствование В.Г. Стрельцом методики сбивающего воздействия через отолитовый аппарат наклоном головы назад на 60 градусов после принятия ортоградной позы дало положительные результаты – эффект воздействия был более выраженным. Это позволило объективизировать процесс отбора в авиации и спорте [4].

Творчески развивая идеи Н.А. Бернштейна об уровне построения управления двигательными действиями, В.Г. Стрелец разработал ряд средств и методов тренировки и измерения координации движений (координаметрия, стабилотография, ихнография, гониометрия, кортикометрия), позволяющие точно и объективно оценивать уровень специальной подготовленности в различных сферах человеческой деятельности.

#### **Список использованных источников**

1. Бернштейн, Н. А. Биомеханика для инструкторов / Н. А. Бернштейн. – Москва : Новая Москва, 1926. – 184 с.
2. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – Москва : Медгиз, 1946. – 246 с.
3. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – Москва : Наука, 1990. – 496 с.
4. Стрелец, В. Г. Исследование и тренировка вестибулярного анализатора у человека : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Стрелец Владимир Григорьевич. – Ленинград, 1973. – 40 с.

**УДК 379.851**

### **ВЛИЯНИЕ COVID-19 НА СПОРТИВНО-СОБЫТИЙНЫЙ ТУРИЗМ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ**

*Мальцева Светлана Георгиевна, канд. филос. наук, доц.,  
доц. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в  
спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Грачев Никита Сергеевич, магистрант НГУ  
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Гуревич Борис Давидович, магистрант НГУ  
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Авторами проанализированы основные вопросы влияния ограничений на проведение спортивно-массовых мероприятий в Санкт-Петербурге, связанных с угрозой распространения COVID-19. Выявлено значение спортивно-массовых мероприятий различного уровня, от крупномасштабных профессиональных игр до молодежных турниров и массовых мероприятий на открытом воздухе, для туристской и гостиничной индустрии.

Подведен итог влияния ограничений на туристскую индустрию Санкт-Петербурга, выявлены основные социально-культурные и экономические последствия.

*Ключевые слова:* туризм, спортивно-событийный туризм, COVID-19.

Спортивно-событийный туризм в современном мире играет значимую роль как в развитии спорта, так и в развитии экономики той страны, которая проводит спортивное мега-событие. Спортивное мега-событие одновременно может стать элементом мягкой силы и формировать имиджевую составляющую государства.

30-го января 2020 года, после 213 случаев смерти и 9800 случаев инфицирования по всему миру, Всемирная Организация Здравоохранения классифицирует COVID-19, как чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения, имеющую международное значение. Пять недель спустя, 11 марта, на момент выявления 118 тысяч случаев заражения и 4291 смерти в 114 странах, как пандемию. В Российской Федерации в это же время вводятся жесткие меры по предотвращению распространения вируса, в частности 16 марта 2020 Минспорт приняло решение об отмене всех международных и крупных всероссийских турниров до особого распоряжения. Деятельность спортивных площадок и мест проведения мероприятий была приостановлена или функционировали с ограниченной вместимостью болельщиков. Индустрия спортивно-событийного туризма вошла в стадию стагнации. Однако, «спортивные мегасобытия, такие как Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, выполняют помимо своего прямого спортивного назначения, ещё целый ряд культурных, социальных, политических, экономических функций, в частности, они являются важнейшим инструментом маркетинга событийного туризма на глобальном рынке». Следовательно, отмена и перенос такого рода событий имеет негативные последствия во всех сферах жизни общества.

В Санкт-Петербурге спортивные события на всех уровнях, от крупномасштабных профессиональных игр до молодежных турниров и массовых мероприятий на открытом воздухе, занимают значимое место для туризма и гостиничного бизнеса. «Спортивно-событийный туризм дает возможность туристу стать живым свидетелем величайших событий и мероприятий в мире спорта. Распределение туристских потоков стало оказывать влияние на выбор места проведения Олимпийских игр, чемпионатов мира – как правило, им становится один из центров международного туризма. В целом наблюдается тенденция увеличения спроса на организацию спортивно-событийных туров, что выводит спортивно-событийный туризм в разряд ведущих мировых направлений туризма» [1, с. 113].

По мере того как общество и экономика адаптируются к новым условиям хозяйственной деятельности, в сфере организации массовых мероприятий снимается ряд ограничений. Так, 27 августа общероссийская общественная организация "Федерация спортивного туризма России" возобновляет согласование и размещение на официальных сайтах Регламентов проведения соревнований (информационных бюллетеней) и составов главных судейских коллегии спортивных соревнований, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2020 год.

В настоящее время процесс принятия решений по внесению корректировок в организацию спортивно-массовых мероприятий продолжается. Он связан прежде всего со «второй волной» распространения COVID-19 в России. По изменениям в постановлении №121 правительства Санкт-Петербурга с 23 ноября запрещается доступ зрителей на спортивные мероприятия. При этом, как уточнили в Смольном, эти меры не коснутся профессиональных клубов: «Указанные требования не затронут деятельность профессиональных спортивных клубов, а также осуществление спортивной подготовки». Это означает, что футбольный клуб «Зенит» продолжит проводить домашние матчи и тренировки на стадионе «Зенит-Арена», что говорит о понимании органами власти социально-культурной миссии данных событий.

Футбольные соревнования, играют большую роль для привлечения туристов. Так, по данным Комитета по развитию туризма Санкт-Петербурга, за месяц проведения игр Чемпионата мира по футболу 2018 Петербург посетило более одного миллиона болельщиков, из которых 65 % (600 тысяч) составили иностранные туристы [2]. Рост турпотока по сравнению с 2017 годом составил 9,3%.

Одно из главных событий, которое было запланировано на 2020 год, но позже отменено – это Чемпионат Европы по футболу Евро-2020. Данный чемпионат должен был пройти в 12 городах Европы (Лондон, Баку, Мюнхен, Рим, Санкт-Петербург, Амстердам, Бильбао, Бухарест, Будапешт, Копенгаген, Дублин и Глазго). Чемпионат Европы по футболу 2020 перенесли на 2021 год. Название при этом было решено не менять. Изначально планировалось, что чемпионат Европы пройдет в 12 городах, но последние недавнее заявление президента Союза европейских футбольных ассоциаций (УЕФА) Александра Чеферина, указывает на то, что, что число их сократиться, как сократиться и число стран., в которых будет проведен Чемпионат. В частности, он отметил: «Мы всегда следим за ситуацией, но мы абсолютно уверены, что чемпионат Европы будет сыгран. Мы планируем провести его в таком виде, в каком он есть сейчас. Но я должен сказать, что вместо 12 стран мы можем провести ЕВРО в 11, в восьми, в пяти или в одной стране» [3]. Планировалось, что матчи Евро-2020 привлекут в Санкт-Петербург более 1 000 000 туристов, и, возможно, их число превысит число туристов, посетивших прошлый Чемпионат мира по футболу в 2018 году. Также предполагалось, что чемпионат Европы по футболу поможет Петербургу привлечь новых туристов, которые затем возвратятся обратно, чтобы в течение уже более продолжительного периода времени пребывания в Санкт-Петербурге посетить как можно больше достопримечательностей.

Ограничения не обошли и второй по популярности спорт в России – волейбол. Второй тур предварительного этапа Кубка России по волейболу в Петербурге отменен из-за болезни нескольких игроков, а клуб «Зенит» временно отстранен от участия в состязаниях.

Прошлый баскетбольный сезон не был доигран ни в Евролиге, ни в Единой Лиге ВТБ. И в нынешнем сезоне уже зафиксированы случаи переноса и отмены матчей. Пострадал и Санкт-Петербургский «Зенит», на счету которого четыре победы в Единой Лиге ВТБ и две – в Евролиге.

В нынешнем сезоне многие теннисные турниры были отменены. Тем не менее организаторы St. Petersburg Open, отмечавшего 25-летие, не только не отменили его, но даже сумели повысить статус. И все же без имиджевых потерь не обошлось. На турнир был приглашен американец Сэм Куэрри, который по прилете в город сдал положительный тест на COVID-19, отказался от госпитализации и на частном самолете покинул Санкт-Петербург, несмотря на регламент о двух недельной самоизоляции.

Любительский спорт также остался без привычного ритма жизни. В поддержку всем желающим найти оптимальный способ укрепления физической формы в домашних условиях, министерство спорта РФ запустило интернет-портал "Тренируйся дома". Портал стал развитием движения "Тренируйся дома. Спорт - норма жизни", которое Минспорт России инициировал в социальных сетях в целях популяризации занятий спортом в период самоизоляции.

По-настоящему COVID-19 сыграл против хоккейного мира. Из-за коронавируса был отменен в Петербурге конгресс Международной федерации хоккея. Вынуждены были уйти на карантин многие игроки и главный тренер Валерий Брагин Санкт-Петербургского клуба СКА. Международная федерация хоккея с шайбой отменила все мировые турниры начиная с марта, в том числе чемпионат мира по хоккею. Также приостановлены или досрочно завершены все европейские национальные турниры.

На данный момент при позитивном развитии сценария по борьбе с COVID-19 и снятии мер по самоизоляции, планируется что в Санкт-Петербурге будут организовывать спортивные туры для болельщиков. В 2023 году планируется проведение чемпионата мира по хоккею. Подобные мероприятия, также как и как упомянутый Чемпионат Европы по футболу Евро-2020, напрямую влияют на репутацию города. Одновременно это является

серьезной проверкой для сферы сервиса в целом. Отдельными аспектами являются прием людей из разных стран и континентов, с разным менталитетом и обеспечение безопасности как туристов, так и жителей Санкт-Петербурга.

Таким образом, спортивная и туристская индустрии будут продолжать ориентироваться в непростой, постоянно меняющейся ситуации пандемии и надеяться, что вскоре удастся вновь раскрыть свой потенциал на полную мощность.

#### Список использованных источников

1. Ермилова, В. В. Влияние спортивного мегасобытия, чемпионата мира по футболу 2018, на развитие спортивно-событийного туризма в Российской Федерации / В. В. Ермилова, С. Г. Мальцева, К. С. Захаров // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2017 г., посвященной Дню российской науки. – Санкт-Петербург, 2018. – Ч. 1. – С. 112–114.
2. Официальный сайт Администрации Санкт-Петербурга. Комитет по развитию туризма Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/c\\_tourism/statistic/](https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/c_tourism/statistic/) (дата обращения: 29.07.2020).
3. Официальный сайт интернет-газеты Фонтанка.ру [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.fontanka.ru/2020/10/16/69506855/> (дата обращения: 29.07.2020).

#### УДК 378.1

### КРАТКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ПОТРЕБНОСТЕЙ ДЛЯ ОРАГНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ

*Мустафина Диана Владимировна, канд. физ.-мат. наук,  
ст. преп. каф. менеджмента и экономики спорта НГУ  
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В 2020 году в связи с введенными мерами по нераспространению коронавирусной инфекции вся страна невольно участвовала в эксперименте дистанционной работы и дистанционного обучения. Интересно подвести итоги, выявить плюсы и минусы онлайн обучения, для этого были опрошены студенты направления подготовки бакалавриата Института менеджмента и социальных технологий НГУ им. П.Ф. Лесгафта. По итогам опроса, несмотря на наличие отрицательных сторон онлайн обучения, выявлен спрос на новый формат дистанционного обучения.

*Ключевые слова:* студент, коронавирус, онлайн, дистанционное обучение, новый формат обучения.

Год 2020, преимущественно, будет ассоциироваться только с пандемией, вызванной коронавирусом. Однако, не сам вирус, количество заболевших и выздоровевших, протекание болезни и метод лечения, а его влияние на все, абсолютно все сферы жизнедеятельности, экономики, политики, образования и прочее. Можно долго жаловаться на трудности, вызванные локдауном; опасаться второй, третьей, десятой волны, или попробовать посмотреть на происходящее с другой стороны и задать вопрос: «чем данная ситуация может быть полезна для нашего университета?»

В целях нераспространения коронавирусной инфекции COVID-19 президент объявил нерабочие дни [1], и вся сфера образования была вынуждена уйти в онлайн. Когда же

карантинные меры были ослаблены и начался новый учебный год, перед руководством вузов стоял вопрос: как работать дальше? Конечно, все следовало рекомендациям Роспотребнадзора по профилактике коронавирусной инфекции в образовательных организациях [2], а в остальном каждый вуз придумывал свои правила работы в новых условиях. В НГУ им. П.Ф. Лесгафта преподавательский состав старше 65 лет был оставлен на удаленной работе, в то время как остальные сотрудники вышли на работу в аудиториях. В этот момент в коридорах Университета и в чатах мессенджеров среди преподавательского состава и среди студентов разворачивались дискуссии о том, как же лучше учиться и преподавать, как комфортнее, и как эффективнее. Для того, чтобы постараться составить более объективную картину мнений относительно дистанционного обучения, мною был составлен опрос для студентов Института менеджмента и социальных технологий, в котором приняли участие студенты направления подготовки бакалавриата разных годов обучения, формы обучения очной и заочной.

Вопросы анкеты:

1. На какой форме обучения Вы учитесь?
2. Ваше постоянное место жительства Санкт-Петербург?
3. Для иногородних студентов: Вы приезжаете в Санкт-Петербург только ради учебы в НГУ им П.Ф. Лесгафта?
4. Оцените по пятибалльной шкале, что Вам понравилось в онлайн обучении (1 – совсем не понравилось, 5 – очень понравилось):
  - a) экономия времени на дорогу;
  - b) комфортнее дома;
  - c) возможность выполнять задания в удобное для меня время;
  - d) возможность находиться в любой точке мира;
  - e) можно избежать общения с однокурсниками;
  - f) можно посещать занятие непричесанным.
5. Оцените по пятибалльной шкале, что Вам не понравилось в онлайн обучении (1 – не беспокоило, 5 – очень не понравилось):
  - a) долго сидеть перед монитором / экраном телефона;
  - b) сложно организовать себя;
  - c) сложно коммуницировать с преподавателями;
  - d) сложно воспринимать информацию;
  - e) стало больше заданий;
  - f) стало больше похоже на самообучение.
6. Для Вас пострадало качество образования при дистанционном обучении?
7. Понравилось ли Вам невольно поучаствовать в эксперименте?
8. Если бы выбор был за Вами, чтобы Вы выбрали:
  - a) обучение в аудитории;
  - b) онлайн формат
    - i. независимо от стоимости;
    - ii. если онлайн формат дешевле на 20%;
    - iii. если онлайн формат дешевле на 50%.
9. Пользовались ли Вы тем, что онлайн может подключиться кто-то за Вас?
10. Пользовались ли Вы посторонней помощью при сдаче заданий онлайн?

Всего опрошено 33 студента, все обучаются по направлению подготовки «Менеджмент». Среди опрошенных 82% обучаются на очной и 18% на заочной формах обучения, при этом 24% приезжают в Санкт-Петербург только ради учебы в НГУ им П.Ф. Лесгафта.

Что же больше всего понравилось и не понравилось студентам в онлайн обучении? В опросе респонденты могли поставить всем пунктам как максимальную – 5 баллов, так и минимальную – 1 балл оценку; их не просили ранжировать пункты по степени важности. На

Рисунок 1 изображено как распределились максимальные оценки в 5 баллов положительных сторон онлайн обучения. Наибольшее количество наивысших оценок получил пункт «экономия времени на дорогу» – 82% опрошенных и 31% от всех оценок в 5 баллов. Второе место разделили пункты «комфортнее дома» и «возможность находиться в любой точке мира», которым 52% опрошенных поставили максимальный балл, и набрав по 20% от всех наивысших баллов. Также 45% опрошенных оценили возможность выполнять задания в любое удобное время, что составило 18% от всех максимальных оценок. 27% опрошенных поставили наивысшую оценку возможности не думать о внешнем виде при посещении онлайн занятий. Только 3% опрошенных поставило 5 баллов пункту «можно избежать общения с однокурсниками».



Рисунок 1 – Плюсы онлайн обучения

Если плюсы онлайн обучения более или менее предсказуемы, то отрицательные стороны не так очевидны. Неожиданное распределение максимальных оценок отрицательных сторон онлайн обучения представлен на Рисунок 2. Одинаково не понравилось респондентам то, что онлайн обучение стало больше похоже на самообразование и то, что возросло количество обязательных заданий к выполнению — 48% опрошенных поставили максимальный балл этим двум пунктам, что составило по 22% от всех оценок в 5 баллов. Респонденты испытывают сложности в самоорганизации и неизбежном продолжительном сидении перед монитором. Этим пунктам 38% опрошенных поставили наивысший балл, по 17% от всех оценок в 5 баллов. В меньшей степени респонденты испытывали сложности в восприятии информации при проведении занятий онлайн и коммуникации с преподавателями – по 24% опрошенных поставили наивысшую оценку этим пунктам.

Среди опрошенных 60% находят опыт вынужденного перехода на дистанционное обучение интересным, при этом 70% респондентов полагают, что качество образования пострадало. Несмотря на это, 36% участников выбрало бы онлайн формат за ту же стоимость обучения, если бы им предоставили выбор и диплом имел бы ту же значимость, что и при классическом (оффлайн) обучении. 34% опрошенных готовы перейти на онлайн формат, если стоимость обучения будет снижена не менее, чем на 20%. И есть категория студентов – 30%, которые ни при каких обстоятельствах не согласны переходить в онлайн формат.

Почему же больше половины студентов готовы перейти на дистанционное обучение? Возможно, это связано с мотивацией поступления в вуз. Среди опрошенных лишь 15% респондентов указали получение знаний в качестве причины поступления в Университет, в

то время как 18% опрошенных признались, что учатся ради «корочки». Тем не менее, приятной новостью было то, что никто не пользовался тем, что на онлайн занятия может подключиться кто-то другой. Однако, 30% студентов несколько раз прибегали к посторонней помощи при сдаче заданий онлайн.

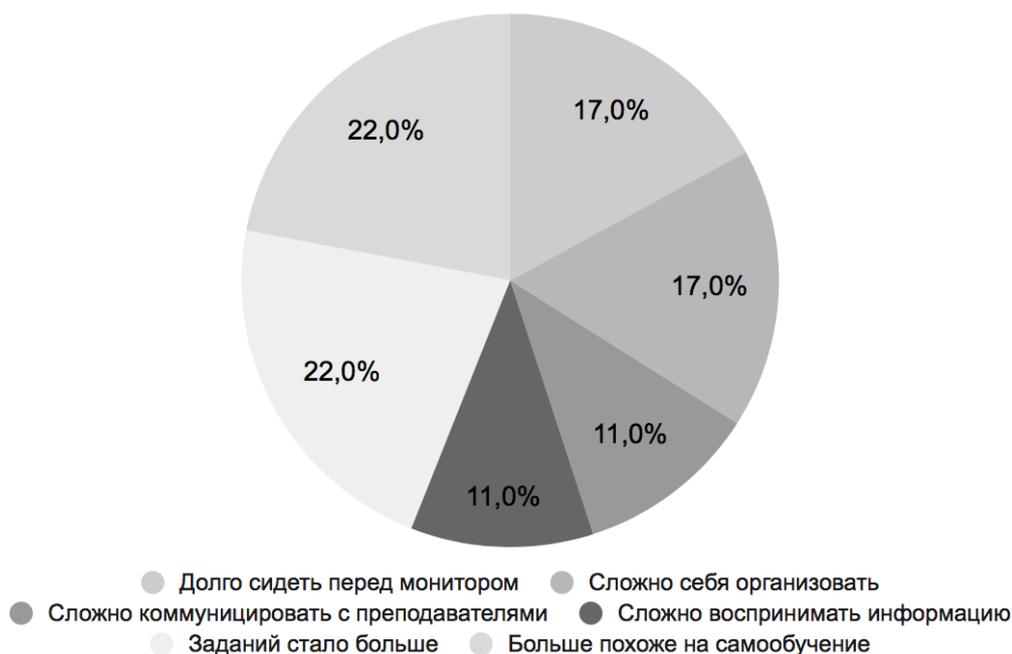


Рисунок 2 – Минусы онлайн обучения

По собственной воле ни Университет, ни студенты не решились бы на такой эксперимент, но ограничительные меры, связанные с пандемией, дали возможность попробовать, оценить плюсы и минусы, увидеть сложности и слабые места формата онлайн обучения. Теперь каждый уже говорит о дистанционном обучении не предполагая, а имея личный опыт. Сейчас даже школьники с первого по одиннадцатый классы знают, что такое онлайн обучение и понимают подходит он им или нет.

Принимая во внимание результаты опроса, а также полученный опыт практической организации онлайн обучения представляется целесообразным рассмотреть возможность дальнейшего развития образовательных программ и помимо очной и заочной формы обучения открыть еще одно направление – дистанционное обучение. Открытие нового направления позволит привлечь новых студентов: тех, у кого нет возможности приезжать в Санкт-Петербург, в том числе иностранных студентов; тех, кто не имеет возможности отрываться от работы в течение месяца дважды в год; или просто тех, кто днем работает, а вечером или в выходные дни готов учиться.

Безусловно, рабочие программы дистанционной формы обучения должны быть значительно адаптированы и будут сильно отличаться от текущих программ онлайн обучения, действующих сейчас в связи с коронавирусной пандемией. Потребуется детальная разработка материала и заданий, возможно даже придется разрабатывать программы и материалы с нуля, а не адаптировать под «онлайн» существовавшие ранее программы.

Напомним про три основных преимущества дистанционного обучения с точки зрения потребителей услуги: экономия времени на дорогу, комфорт дома и возможность находиться в любой точке мира. Кроме того, необходимо, чтобы дистанционный формат удовлетворял еще одному, не менее важному требованию: возможность изучения материала и выполнения заданий в удобное время без привязки к расписанию. Это и есть главное отличие дистанционного формата обучения и в этой связи потребуется переработка учебного

материала и организация более частого периодического контроля усвоения пройденного материала.

Вспоминая цитату Джона Мейнарда Кейнса «Спрос рождает предложение» и принимая во внимание, что 70% респондентов высказали готовность обучаться в дистанционном формате, представляется целесообразным рассмотреть возможность предоставления им такой услуги.

#### Список использованных источников

1. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 02.04.2020 № 239. – URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/63134> (дата обращения: 02.12.2020).

2. Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в образовательных организациях высшего образования : методические рекомендации МР 3.1/2.1.0205-20 : утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 29.07.2020. – URL: [https://www.rosпотребнадзор.ru/files/news/MR\\_vyzy.pdf](https://www.rosпотребнадзор.ru/files/news/MR_vyzy.pdf) (дата обращения: 02.12.2020).

УДК 929

### ДЗЮДО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА. ЛИЧНОСТИ И ТРАДИЦИИ

*Рахлин Михаил Анатольевич, доц. каф. теории и методики борьбы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Представлены биографические сведения о Заслуженном тренере России Анатолии Соломоновиче Рахлине, основателе спортивного клуба «Турбостроитель», тренере, воспитавшем более 100 мастеров спорта, возглавлявшем национальную сборную женскую команду по дзюдо. Приводятся сведения о задачах, основной миссии, приоритетных направлениях работы «Фонд поддержки и развития дзюдо имени Анатолия Рахлина».

*Ключевые слова:* биография, дзюдо, преемственность, традиции.

В апреле 2015 г. по инициативе заслуженного тренера России, Президента Санкт-Петербургской региональной общественной организации «Клуб Дзюдо Турбостроитель» Михаила Рахлина основан «Фонд поддержки и развития дзюдо имени Анатолия Рахлина»

Анатолий Соломонович Рахлин (Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер России, кавалер Ордена Почета) родился 23 мая 1938 года в Ленинграде в семье инженера Балтийского завода и преподавателя Педагогического института имени А. И. Герцена. За 50 лет тренерской деятельности подготовил более 100 мастеров спорта по дзюдо. Среди его воспитанников люди, получившие известность не только в спорте, но и в политике, науке, бизнесе.

Все 900 дней блокады находился на территории осаждённого города.

В 1953 году начал заниматься в секции самбо во Дворце пионеров у С. В. Дашкевича, одного из старейших борцов, выходившего на ковёр вместе с легендарным Иваном Поддубным. В 1955 году Анатолий Рахлин поступил на факультет физической культуры в Педагогический институт им. А.И. Герцена, который окончил в 1959 году. Служил на Черноморском флоте, где продолжал заниматься самбо. В 1964 году начал работать тренером в секции самбо, тренировал группу взрослых.

В 1965 году набрал свою первую юношескую группу Ленинградского областного совета Добровольного спортивного общества «Труд». Среди его воспитанников первого «юношеского призыва» были Аркадий Ротенберг, Валентин Степанов, Николай Кононов, Владимир Путин, Александр Бородулин. Тренировки проходили в спортзале на ул. Декабристов, 21. Спустя пять лет, в 1969 году, Рахлин был приглашен на тренерскую работу в спортивный клуб «Турбостроитель» Ленинградского металлического завода, где открылась секция самбо. Вместе с ним в СК «Турбостроитель» в полном составе перешли спортсмены из первого набора [2].

В 1973 году основал международный юношеский турнир по дзюдо памяти Героя Советского Союза В.Я. Петрова. Задуманный и воплощенный в жизнь Анатолием Семёновичем, и по сей день этот старейший в России турнир проходит в нашем городе ежегодно уже под патронатом Президента РФ Владимира Путина.

С 2008 года – главный тренер женской сборной команды России по дзюдо. Под его наставничеством дзюдоистки сборной команды России в индивидуальных соревнованиях выигрывали и становились призёрами чемпионатов Европы и мира, а сборная страны трижды выигрывала чемпионаты Европы.

Организовал Центр подготовки дзюдо в Санкт-Петербурге, для чего в городе реконструировано старое здание спортклуба «Турбостроитель» на Кондратьевском проспекте. И теперь это современный, один из лучших в России, многофункциональный спортивный комплекс для подготовки дзюдоистов любой квалификации и возраста.

В мае 2013 года Владимир Путин последний раз встретился со своим тренером в родном клубе «Турбостроитель» и подарил ему президентские часы с серийным номером 75.

Скончался А.С. Рахлин на 76-м году жизни после тяжёлой продолжительной болезни в ночь с 6 на 7 августа 2013 года в Санкт-Петербурге.

В 2016 году вышел документальный фильм "Наследие тренера" – фильм о тренере президента России.

23 мая 2018 года в Санкт-Петербурге отметили 80-летие А.С. Рахлина сразу несколькими событиями: вышла книга-биография, а утром, в 10:30, был дан старт VI Традиционному юношескому турниру по дзюдо, почетным гостем которого стал президент РФ Владимир Путин. В тот же день в память о выдающемся тренере с Нарышкина бастиона Петропавловской крепости прозвучал полуденный выстрел.

Накануне в региональном информационном центре ТАСС Северо-Запад заслуженный тренер России Михаил Рахлин представил журналистам книгу о своем отце "Анатолий Рахлин. Тренер".

"Отец был скромным человеком. Жил работой. Жил для людей. После его ухода остался большой архив, много ценной информации. Сложить ее на полку, в стол, в чемодан и забыть было бы неверно. Так появилась идея создать книгу об истории и традициях ленинградского дзюдо на основе биографии конкретного человека – моего отца, одного из тех, кто первым в Советском Союзе с 1972 года начал тренировать дзюдо. Работа над рукописью продолжалась в течение двух лет. Сегодня у вас есть возможность оценить результат", - прокомментировал Михаил Рахлин.

Это биография, документальная история, которая, помимо любопытного текстового материала, содержит много уникальных фотографий из архива семьи, а также воспоминания людей, хорошо знавших Анатолия Рахлина: его родных, учеников, близких друзей. Вступительное слово к книге принадлежит Владимиру Путину [1].

Фонд поддержки и развития дзюдо имени Анатолия Рахлина - российская унитарная, неправительственная, некоммерческая организация, ориентированная на достижение социальных целей (поддержка благотворительных, культурных, образовательных проектов, социальная ответственность и др.) в соответствии с законодательством РФ и решение задач, предусмотренных уставом. В деятельности Фонда на добровольных началах могут принимать участие юридические лица и граждане.

Фонд сотрудничает с другими фондами, спортивными организациями, государственными структурами и неправительственными объединениями как российскими, так и международными. К участию в общественно-полезной деятельности Фонда приглашаются меценаты и благотворители из числа крупных компаний либо частные лица.

Задачами фонда являются:

- Поиск на территории РФ и за рубежом и привлечение инвестиций для финансирования на долгосрочной основе своей уставной деятельности.

- Формирование специальных денежных фондов (стипендий, грантов) для оказания социальной и экономической поддержки молодым тренерам, перспективным спортсменам-дзюдоистам, спортсменам-инвалидам (людям с ограниченными возможностями), ветеранам дзюдо. Переподготовка, адаптация и трудоустройство спортсменов, завершивших активные тренировки и желающих продолжить свою карьеру в сфере спорта (помимо тренерской работы).

- Поддержка детско-юношеского спорта, профилактике здорового образа жизни среди подростков и молодежи, преодоление наркомании, алкоголизма, курения через вовлечение в занятия дзюдо.

- Финансирование проектов по развитию учебно-тренировочной инфраструктуры для занятий дзюдо на территории Санкт-Петербурга и области, строительство новых спортивных объектов.

- Создание новых центров, школ, секций дзюдо в регионах.

- Организация или партнерское участие в спортивных и деловых мероприятиях (соревнованиях, тренировках, учебных сборах, спортивно-оздоровительных мероприятиях по дзюдо для спортсменов всех возрастов; конференциях, семинарах, симпозиумах, фестивалях по дзюдо) в Санкт-Петербурге, России и за рубежом.

- Осуществление аналитической, исследовательской, экспертно-консультационной деятельности. Разработка и реализация программ развития дзюдо, совершенствование организационных и методических основ дзюдо; взаимодействие с российскими и зарубежными экспертами в области дзюдо с целью обмена информацией и исследования деятельности неправительственных организаций, занимающихся развитием дзюдо. Обучение высококвалифицированных специалистов в области дзюдо в рамках партнерства с Институтом Кодокан, университетом Токай (Япония) и лично г-ном Ясухиро Ямасита, Олимпийским чемпионом по дзюдо, 4-кратным чемпионом мира, 9-кратным чемпионом Японии.

- Координация и сотрудничество с Федерацией дзюдо России, органами государственной власти, российскими и международными организациями в рамках деятельности Фонда.

Фонд осуществляет издательскую деятельность, занимается кинопроизводством и прокатом фильмов по тематике, связанной с дзюдо.

Основной миссией фонда является филантропическая деятельность в поддержку российского и, в частности, петербургского дзюдо, как долгосрочная стратегическая социальная инвестиция в здоровье нации, реализация социальных инициатив и программ, способствующих морально-психологическому и национально-патриотическому воспитанию молодежи, пропаганда общечеловеческих ценностей через занятия дзюдо; поддержка и развитие ленинградской–петербургской школы дзюдо, созданной Анатолием Рахлиным.

Важное место также отводится развитию международных партнерских связей в области дзюдо, укреплению сотрудничества со спортивными организациями Японии и ряда других стран с целью экспертного обмена информацией, совершенствования методических основ дзюдо, а также совместной реализации общественно-полезных и благотворительных проектов в поддержку российского дзюдо. Для достижения поставленных целей Фонд аккумулирует собственные интеллектуальные и ресурсные возможности, а также привлекает дополнительные источники.

Приоритетным направлением работы Фонда является благотворительная и общественно-полезная деятельность, направленная на популяризацию дзюдо среди населения, содействие воспитанию спортсменов-любителей и профессионалов дзюдо, развитие детско-юношеского спорта, социальную и экономическую поддержку действующих спортсменов, ветеранов дзюдо и спортсменов с ограниченными физическими возможностями, защиту прав и интересов граждан, занимающихся дзюдо.

#### **Список использованных источников**

1. Рахлин, М. А. Анатолий Рахлин. Тренер / М. А. Рахлин. – Санкт-Петербург : Фонд поддержки и развития дзюдо имени Анатолия Рахлина, ООО "Дитон", 2019. – 322 с.
2. Осокин, А. В. Сэнсэй президента / А. Осокин, И. Слободянюк, А. Сухановский. – Москва : ОЛМА, 2003. – 134 с.

**УДК 796.077**

### **СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СФЕРЕ ТУРИСТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Росенко Светлана Ивановна, д-р социол. наук, проф., проф. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В статье представлена характеристика образовательных программ высшего образования, направленных на подготовку специалистов в сфере туризма спортивно-оздоровительной направленности.

*Ключевые слова:* образовательная программа, туристская деятельность, физкультурно-оздоровительные услуги.

В настоящее время туристская индустрия представляет собой значимый сектор российской экономики, составляющий 4% валового внутреннего продукта страны. В общей сложности объем туристских услуг, оказанных населению страны в 2018г. составил 172 млрд руб., в структуре которых физкультурно-оздоровительный сервис занимает все более весомые позиции [2]. При этом специалисты отмечают, что для “сферы туризма характерна высокая степень дифференциации физкультурно-оздоровительных услуг, которая обусловлена тенденциями диверсификации, персонификации и индивидуализации спроса на услуги, а также разнообразием педагогических технологий, программ, методов, форм, средств, методических приемов обучения и тренировки, методов контроля” [2]. В этой связи особое значение приобретают вопросы подготовки специалистов для сферы туризма физкультурно-оздоровительной направленности.

Необходимость реализации сервисных и туристских образовательных программ в вузах физической культуры и спорта связана с тем, что в настоящее время эффективная организация и проведение спортивных мероприятий во многом определяется профессиональной деятельностью формирующих спортивно-событийные туры и услуги менеджеров туристско-спортивного оперейтинга. В этой связи в НГУ им.П.Ф.Лесгафта реализуются бакалаврская и магистерская программы “Туристская деятельность в сфере физической культуры и спорта”, направленные на формирование соответствующих знаний, умений и навыков в рамках организационно - управленческой, сервисной и научно-

исследовательской видов деятельности. Структура этих программ, с одной стороны, включает блок базовых дисциплин, необходимых для подготовки специалиста туристской индустрии, а с другой стороны – модули, отражающие особенности сервисной и туристской деятельности в сфере физической культуры и спорта. С учетом требований образовательных и профессиональных стандартов программы ориентированы на формирование: универсальных компетенций (системное и критическое мышление, разработка и реализация проектов, командная работа и лидерство, коммуникация и межкультурное взаимодействие, самоорганизация и саморазвитие); общепрофессиональных компетенций (знаний, умений и навыков в сферах технологий, управления, качества, маркетинга, экономики, научно-прикладных исследований, педагогики); профессиональных компетенций (способностей осуществлять планирование, организацию и контроль деятельности в сфере туризма; управлять разработкой, обоснованием и реализацией проектов в сфере туризма; управлять реформированием деятельности предприятий сферы туризма; управлять внедрением технологических инноваций проводить профессиональное обучение по программам туристского образования и др.). При этом профиль программ сопряжен с формированием прикладных профильных компетенций в сфере физической культуры, отвечающим отраслевым профессиональным требованиям (способности осуществлять организацию и реализацию туристской деятельности в сфере физической культуры и спорта). Реализация такого подхода обеспечивается высокой квалификацией профессорско-преподавательского состава, а также привлечением к образовательному процессу владеющих современными спортивными технологиями и навыками практической деятельности специалистов-работодателей. Это свидетельствует о том, что вузы физической культуры и спорта все больше ориентируются на потребности современного рынка труда и предлагают широкий спектр туристских образовательных программ, отражающих новую профессиональную реальность в спортивной сфере.

#### Список использованных источников

1. Нестеров, А. А. Тенденции развития физкультурно-оздоровительного сервиса в сфере туризма / А. А. Нестеров, Е. В. Нестерова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 18–21.
2. Статистика / Федеральное агентство по туризму. – URL: <https://tourism.gov.ru/contents/statistika/> (дата обращения 01.12.2020).

УДК 796.01:32

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОЛИТИЗАЦИИ СПОРТА В МЕЖДУНАРОДНО-ПОЛИТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ НАЧАЛА XXI В.

*Уколова Инна Петровна, канд. истор. наук, доц., доц.  
кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в  
спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В представленной статье рассматриваются исторические этапы и современные особенности процессов политизации мирового спорта. Определено понятие политизации, ее основные формы: политизированные санкции в спорте; бойкот спортивных соревнований; демонстрация политической позиции в ходе соревнований; террористические атаки; политика «двойных стандартов»; отстранение от соревнований и т. д. - с учетом

исторических и международно-политических условий. Проанализировано содержание политизации спорта на современном этапе, ее цели и механизмы реализации.

*Ключевые слова:* политизация спорта; формы политизации; политизированные санкции; бойкот международных спортивных соревнований; Олимпийские игры; международные спортивные организации; спортивная дипломатия.

На протяжении всей истории государства как института все области общественной жизни так или иначе с ним связаны, а следовательно, связаны с политикой государства – внутренней и внешней. Аполитичность некоторых сфер является относительным и преходящим состоянием в силу их незначительной востребованности для решения политических задач в конкретный исторический период. Современные справочные издания дают следующее определение: «Политизация – усиление значения и роли политической сферы в жизни общества и одновременно включение в нее социальных, экономических, культурных и иных явлений, процессов, ранее не относившихся к политической сфере» [1, с. 274].

Процессы политизации имеют очевидный исторический характер, поскольку каждая эпоха демонстрирует нам новое содержание этих процессов, разный масштаб, цели и механизмы реализации. И если, например, политизируется проблематика мирового спорта, то это означает рост его общественной значимости, а также наличие специфического потенциала решения задач, в том числе международно-политических [2, с. 30-35].

Термин «политизация спорта» стал активно использоваться в научной и публицистической литературе с 1980-х годов, хотя взаимосвязь спорта и политики с нарастающей интенсивностью развивалась с конца XIX века. Возрождение Олимпийских игр в 1896 г. уже было связано с проявлениями расовых, религиозных и национально-государственных противоречий. Антропологические игры и Антропологические дни для соревнований спортсменов-представителей неевропеоидных рас в 1896 г. (Афины) и 1904 г. (Сент-Луис), отказ американских спортсменов-протестантов участвовать в спортивных состязаниях в воскресенье (1900 г., Париж), отказ на Лондонской Олимпиаде 1908 г. финской команды идти под российским флагом, а американского знаменосца – склонить свой флаг перед английским королем, – все это сегодня мы однозначно трактуем как политизированные действия. Использование международных спортивных соревнований в качестве площадки для демонстрации своей национально-религиозной и политической позиции стало стабильной формой политизации, характерной для мирового спорта. Вторым таким же устойчивым проявлением политизации в спорте стало предвзятое, политически ангажированное судейство, отмечавшееся в ходе соревнований как первого, так и последующих периодов развития Олимпийского движения [3].

Межвоенное десятилетие 1918-1939 гг. демонстрирует применение связанных со спортом инструментов политической борьбы, в частности, в виде санкций. Например, Германия, Австрия, Болгария, Венгрия и Турция отстраняются от участия в Олимпиаде 1920 г. (Антверпен) в качестве наказания за развязывание Первой мировой войны, а Советская Россия – за системное идеологическое противопоставление себя Западному («капиталистическому») миру. Ответом стало бойкотирование Олимпийских игр со стороны СССР в период 1920-1940 гг.

Высшей точкой политизации спортивной проблематики в 1930-е годы стала Олимпиада 1936 г. в Берлине. Добиваясь права стать местом проведения игр, фашистская Германия намеревалась скорректировать свой имидж тоталитарного государства, сформировать позитивное общественное мнение. Об этой стороне Берлинской Олимпиады сказано немало. Но не следует упускать из виду еще один важный аспект. По окончании Первой мировой войны Германия была подвергнута серьезным экономическим и политическим санкциям, и возвращение ее в ряд легитимных великих держав шло постепенно – через выплату колоссальных репараций, включение в систему международных договоров, в состав Лиги Наций и т. д. С приходом к власти фашистской партии большая

часть этих мер международной легитимации обесценивалась самой Германией, которая активно вооружалась, проводила жесткую националистическую политику, вышла из состава Лиги Наций, блокировалась с режимом Муссолини в Италии, движением Франко в Испании, милитаристской Японией, откровенно демонстрировала готовность изменить существующий миропорядок в свою пользу. Предоставление права на проведение Олимпиады следует расценивать в русле политики той части европейских элит, которые рассчитывали договориться с Германией и «вернуть» ее в конструкцию Версальской системы международных отношений. В результате расширилась и укрепилась социальная поддержка нацистского режима внутри страны, а также были обеспечены сочувственные настроения части мирового сообщества.

Следующий этап развития политизации в спорте протекал по логике биполярного противостояния в условиях Холодной войны. Политическая, идеологическая, военно-силовая и экономическая конфронтация сверхдержав практически зеркально отражалась в ходе международных спортивных состязаний – Олимпиад и соревнований неолимпийского формата. Первенство в медальном зачете расценивается как полноценная политическая победа, спортсмены становятся «лицом» пропагандистской машины государства как в США, так и в СССР. Наиболее показательное противостояние демонстрируется в тех видах спорта, где у сверхдержав сильные позиции – в хоккее, плавании, легкой атлетике, фигурном катании и т. д.

Самым действенным оружием из арсенала спортивной политизации в эпоху Холодной войны стали бойкоты международных соревнований. Отдельные страны и группы стран бойкотировали Олимпийские игры в ответ на сугубо политические события, начиная с первой послевоенной Олимпиады. Региональные конфликты почти всегда влекли за собой акты бойкотирования в спорте. КНДР не приняла участия в Олимпийских играх 1948 г. из-за признания МОК Национального Олимпийского Комитета Кореи. Олимпиада 1956 г. в Мельбурне была бойкотирована Египтом, Ливаном и Сирией в знак протеста по событиям Суэцкого кризиса, Испанией, Швейцарией и Голландией – в связи с подавлением антисоветских выступлений в Венгрии. С 1956 г. становятся систематическими бойкоты Олимпийских игр Китаем из-за позиции МОК, предоставлявшего Тайваню право на участие в качестве самостоятельного государства. История бойкотирования спортивных соревнований детально изучена.

Безусловно, самыми резонансными стали бойкот США и их политическими союзниками Московской Олимпиады 1980 г. в ответ на ввод советских войск в Афганистан и ответный бойкот Олимпиады в Лос-Анджелесе 1984 г. со стороны социалистических государств. Этот «обмен» справедливо считается кульминацией политизации спорта в XX в. Следует отметить, что Международный Олимпийский Комитет, международные спортивные федерации в большинстве случаев не имели отношения к организации, инициированию и поддержке бойкотов, а наоборот, прилагали максимум усилий для противодействия проникновению политики в мировой спорт. Сразу после бойкота Олимпиады в Лос-Анджелесе МОК внес изменения в свой Устав о санкциях за попытки бойкотировать Олимпийские игры.

В период Холодной войны формируются механизмы спортивной дипломатии, обеспечивающей достижение внешнеполитических целей с использованием возможностей спорта (международных спортивных мероприятий, контактов спортсменов, тренеров, команд, деятельности спортивных организаций и т. д.). Так называемая «футбольная дипломатия» родилась в ходе товарищеских матчей сборных команд СССР и ФРГ в 1955 г., предваривших установление дипломатических отношений между странами. Термин «пинг-понговая» дипломатия закрепился в политическом лексиконе после американо-китайских соревнований по пинг-понгу в 1971 г., которые стали маркером улучшения отношений между странами, что привело их к объединению усилий в противодействии влиянию СССР.

Международные спортивные мероприятия активно использовались как площадка для демонстрации стремления к политическим контактам и сотрудничеству, являясь своеобразным «барометром» снижения или усиления международной напряженности. Например, известные суперсерии хоккейных матчей СССР - Канада в 1972-1976 гг. хронологически совпали с пиком политики разрядки международной напряженности и отражали наиболее часто декларируемую миссию спорта – способствовать миру и предотвращению конфликтов. В то же время именно спортивное мегасобытие – Олимпиада 1972 г. в Мюнхене – впервые было использовано как арена террористического акта группировки «Черный сентябрь», жертвами которого стали израильские спортсмены. Если хоккейные суперсерии стали возможными в условиях «потепления» отношений между сверхдержавами (заключение советско-американских договоров по ограничению противоракетной обороны и стратегических вооружений, подготовка и проведение Хельсинского совещания по безопасности и сотрудничеству в Европе), то мюнхенский теракт – попытка повлиять на ход арабо-израильского конфликта в преддверии его очередного обострения в 1973 г.

Одной из новых форм политизации мирового спорта в условиях так называемой «второй холодной войны» в первой половине 1980-х годов стало формирование альтернативного, политизированного формата спортивных мероприятий – «Игр Доброй Воли», стартовавших в 1986 г. в качестве реакции на взаимные бойкоты Олимпиад в СССР и США и проводившихся до 2001 г. Появление таких соревнований знаменовало собой очевидный кризис олимпийского движения перед лицом новых вызовов, в частности бойкотирования Олимпиад. В современных условиях, демонстрирующих очередной кризис, к идее альтернативных соревнований иногда возвращаются.

Завершение Холодной войны и распад биполярной системы международных отношений привели к процессам формирования нового миропорядка, которые далеки от завершения. Международно-политические факторы, непосредственно влияющие на развитие мирового спорта сегодня, можно определить следующим образом:

- глобализация;
- борьба за мировое и региональное лидерство;
- вооруженные конфликты;
- политическая ангажированность международных институтов;
- международный терроризм;
- коммерциализация отраслей, в том числе спорта;
- развитие телекоммуникаций и информационная конфронтация;
- кризис международного, в том числе международного спортивного права.

Сформировавшиеся в течение XX столетия формы политизации спорта в современных условиях активно проявляются, хотя в несколько адаптированном виде. Публично декларируются очевидно позитивные цели, для достижения которых используются механизмы спортивной сферы: реализация международного гуманитарного сотрудничества и формирование у граждан страны чувства патриотизма и гордости за родину как внутренняя задача [4, с. 164-165]. Концептуальные документы, определяющие направления внешней политики почти всех стран, содержат тезис о необходимости применения инструментов «мягкой силы» в целях международного сотрудничества, продвижения ценностей и интересов государства на международной арене. В арсенале средств «мягкой силы» спорт имеет обширный и уникальный по силе воздействия потенциал. При этом в условиях усиливающейся международной конфронтации акценты смещаются от приоритета гуманитарного сотрудничества к настойчивому «мягкосиловому» продвижению, почти навязыванию своих ценностей и интересов.

Продолжая тему использования механизмов спортивной сферы в политических целях, следует отметить, что возможности «мягкосиловых» инструментов, с одной стороны, сегодня резко снижаются ввиду крайней турбулентности международных отношений [5, с. 25].

Интересы развития спорта не могут сами по себе инициативно менять направления политики отдельных государств или динамику международных процессов. С другой стороны, иногда международное спортивное сотрудничество остается одной из немногих возможностей поддерживать связи между государствами и народами.

Современные формы политизации спорта применяются, как правило, с достаточно прагматическими и не всегда позитивными целями:

- переключение внимания общества с насущных политических, социальных, экономических и других проблем на резонансное спортивное событие;
- утверждение успешности вектора внутригосударственной политики, выбранного политической элитой и органами государственной власти страны;
- повышение престижа страны-организатора состязания и ее первых лиц на международной арене;
- внедрение системы политических ценностей и распространение ее за пределы собственной страны на другие государства;
- использование спортивного мероприятия как части предвыборной кампании определенных политических деятелей или партий;
- оказание давления на страны с иным социально-политическим устройством;
- использование спортивного события в целях изменения внутри- и внешнеполитического курсов других государств;
- разжигание межнациональной розни в собственной стране и межгосударственных конфликтов в другой стране для дестабилизации обстановки в ней.

Противоречивость современных трендов мирового развития приносит ряд диссонансов в спортивную сферу. Глобализация определяет тенденцию к формированию единого планетарного спортивного пространства, где легко преодолеваются границы, национально-религиозные и идеологические различия. В то же время ничто так не способствует обострению национальных чувств, как сопереживание победе или поражению спортивной команды своего государства [6, с. 85]. В результате мир становится свидетелем либо масштабных демонстраций патриотизма, либо безобразных расистских и националистических выходок спортивных болельщиков.

В начале XXI в. существенно изменилась практика бойкотов международных спортивных соревнований. В случае наличия серьезной международной оппозиции страна-организатор, как правило, подвергается массивной информационно-идеологической и политической атаке. Главной целью является как можно более серьезная дискредитация предстоящего мероприятия и страны – политического конкурента, его лидеров. При этом бойкота в традициях XX века не происходит, но снижается уровень представительства (например, на церемониях открытия не присутствуют главы государств), уменьшается количество спортсменов-участников и т. д. Естественно, происходит ухудшение имиджа страны-организатора.

За право организации спортивных мегасоревнований сегодня активно борются государства, претендующие на роль великих держав, конкурирующие за региональное лидерство. Для них это существенный способ подтвердить свой статус и амбиции, продемонстрировать возможности, подстегнуть рост национальной экономики.

Необходимо отметить значительное изменение роли международных спортивных организаций. По сравнению с предыдущим периодом их деятельность стала гораздо более политизированной и ангажированной. Если раньше политическое противостояние сопровождалось бойкотом международных соревнований, который инициировался конкретным государством в лице его правительства, то сегодня именно международные спортивные организации (МОК, международные федерации по видам спорта) выступают в качестве инициаторов отстранения сборных команд от участия в состязаниях. Санкционный набор заметно расширился, особенно за счет вовлечения в его орбиту санкций, связанных с

применением допинга. Оставив чисто техническую сторону вопроса, отметим явный политический подтекст такой практики и логику «двойных стандартов», когда при равной степени доказанности допингового прецедента применяются несопоставимые по тяжести санкционные меры.

Механизмы выведения спортивных и политических конкурентов из борьбы становятся более изощренными. Осознавая, что в случае спортивной победы оппонент получит дополнительный результат в виде улучшенного политического имиджа, применяются технологии недопущения конкурента к самой возможности состязания. Появляются новые меры «наказания», очевидно направленные на подрыв моральной и психологической стабильности спортсменов «провинившейся» страны, - разрешение выступать на Олимпиаде без национального флага, гимна и прочей значимой символики. В результате государство, кроме ведения привычной борьбы за продвижение своих политических и экономических интересов на мировой арене, вынуждено тратить значительные ресурсы в борьбе за право быть представленным на международных спортивных соревнованиях.

Специфически расширяется спектр проблем политизации современного спорта за счет включения вопросов гендерного равенства [6, с. 165-168], прав меньшинств и т. д.

В борьбе за достижение политических целей происходит ангажирование существующих международных спортивных организаций и формирование новых политизированных форматов, например, в виде региональных организаций спортивного сотрудничества на пространстве СНГ. Неоднократно отмечались политические аспекты состава и деятельности Континентальной хоккейной лиги. Организации с многолетней историей (ФИФА, УЕФА) становятся объектами коррупционно-политических скандалов.

В заключение отметим, что сформировавшиеся негативные тенденции, связанные с политизацией мирового спорта, с высокой долей вероятности не удастся преодолеть в обозримом будущем. Перспективы нормализации в этой сфере определяются возможностями международно-политической стабилизации и преодоления конфликтных трендов.

#### **Список использованных источников**

1. Погорелый, Д. Е. Новейший политологический словарь / Д. Е. Погорелый, В. Ю. Фесенко, К. В. Филипов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 318 с.
2. Данилов, М. В. Политизация в современном обществе как объект политических исследований : доклад представлен на Пятый Всероссийский конгресс политологов. 21 ноября 2009 г. – URL: [https://www.civisbook.ru/files/File/Danilov\\_RAPN.pdf](https://www.civisbook.ru/files/File/Danilov_RAPN.pdf) (дата обращения: 20.03.2020).
3. Гик, Е. Я. История Олимпийских игр / Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. – Москва : Эксмо, 2014. – 420 с.
4. Уколова, И. П. Спорт в системе международного гуманитарного сотрудничества // Социология физической культуры и спорта: состояние и перспективы развития : сб. материалов Всероссийской науч. конф. с междунар. участием. 14-15 апреля 2017 г. – Санкт-Петербург : Изд-во Полит. ун-та, 2017. – С. 164–165.
5. Уколова, И. П. Основы международной безопасности : учебное пособие / И. П. Уколова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. – 154 с.
6. Мартыненко, С. Е. Роль спортивной дипломатии в международных отношениях и внешней политики : диссертация на соискание ученой степени кандидата исторических наук :

Специальность 07.00.15 – История международных отношений и внешней политики / Мартыненко С. Е. – Москва, 2015. – 168 с.

7. Пуятова, Э. Г. Решение проблем гендерного равенства в спорте в деятельности международных организаций // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2019 г. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 165–167.

**СЕКЦИЯ 4**  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

УДК 796.01:159.9

**ПСИХОЛОГИЯ ВОСХОЖДЕНИЯ НА ОЛИМП: ПУТЬ СПОРТСМЕНА**

*Бирюкова Галина Михайловна, д-р. филос. наук, проф.,  
канд. психол. наук, проф. каф. психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта;  
Лашкуль Александра Кирилловна, магистрант НГУ  
им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург*

*Аннотация.* На примере основных аспектов личной и спортивной жизнедеятельности самого молодого биатлониста российской параолимпийской сборной были смоделированы те значимые моменты преодоления падений и достижения взлетов в спортивном мастерстве, которые сопровождают путь большинства олимпийцев. Главной задачей проведения исследования явилось: на основе результатов анализа интервью со спортсменом-олимпийцем и его семьей выявить и смоделировать основные императивы российских спортсменов-паралимпийцев, стремящихся к достижению вершины спортивного Олимпа.

*Ключевые слова:* паралимпийцы, упорный труд, семья, подчинение спорту, интервью, психологическое выгорание.

Целью написания статьи было стремление показать на примере жизнедеятельности одного спортсмена-паралимпийца, выступающего в качестве собирательного образа всех паралимпийцев России, основные императивы российских спортсменов-олимпийцев. Учитывая цель и постановку задачи в условиях коронавирусной самоизоляции спортсменов, представлялось уместным использовать в качестве научно обоснованного, но не часто используемого в научных статьях, специфического метода, характерного для социального познания – метод интервью, который М. Вебер назвал «королевским», считая, что он недоступен для естественных наук. В соответствии с основными, принятыми в науке особенностями организации и проведения интервью, нами проводились:

- *по типу процедуры исследования* – индивидуальное интервью, которое предполагало обязательное межличностное общение интервьюера с респондентом в ситуации «один на один»,

- *по характеру проведения* – недирективное интервью, при котором интервьюер предлагает знакомый понятийный аппарат для испытуемого,

- *по технике регистрации получаемых результатов* применялся непротоколируемый вид интервью, результаты которого предполагают фиксирование ответов в неструктурированном виде без присутствия респондента, при этом тип регистрации ответов – «Запись по памяти», что в обязательном порядке предполагает обработку полученных ответов в день проведения интервью [1].

Практически любая спортивная биография имеет в своей основе жизнеопределяющие события и ценности личностной самоидентификации спортсменов, проявленных в условиях, сходных с одними из самых сложных и порой экстремальных видов профессиональной деятельности. Неслучайно в профессиональном мире спорт стоит в одном ряду с такими опасными видами профессий как военнослужащие, работники горнодобывающей отрасли, пилоты и т. д. И как каждая особо опасная, но тем не менее, легендарная профессия, спорт имеет своих героев – спортсменов высокого класса, чей путь осуществляется с наибольшими преодолениями к вершине мастерства.

Данная статья посвящена одному из самых молодых биатлонистов российской параолимпийской сборной – Ивану Кодлозёрову, родившемуся с двойным пороком сердца, кистой головного мозга, поражением кистей обеих рук. Мальчик родился в семье спортсменов: папа занимался лыжами и легкой атлетикой, мама – гимнастикой и легкой атлетикой, бабушка – легкой атлетикой, дедушка был чемпионом России по легкой атлетике, что и определило его спортивное будущее, а первым его тренером стал отец, однако вот уже пять лет, как отца не стало. Психологически было очень тяжело потерять отца как наставника, друга, близкого по духу человека, и только очень твердое в настоящее время желание достижения призового места на олимпиаде и получение звания Мастера спорта международного класса движет Иваном вслед за мечтой о том, чтобы отец увидел, порадовался и гордился успехами сына.

Рядом с любым спортсменом-олимпийцем всегда есть те, кто верит и поддерживает его – это его семья, и поэтому немаловажно было посмотреть на олимпийский путь этого успешного спортсмена, мужа, отца маленького сына глазами его жены – Ксении Кодлозёровой, той женщины, благодаря которой у Ивана сложилась семья, любящая и понимающая, ждущая его по 250 дней в году, когда он находится на сборах.

Впервые Ксения увидела мужа на лыжах на сборах, на одной из тренировок и подумала: «Как так вообще возможно?!». Будучи спортсменкой, она была призером чемпионата России по прыжкам на батуте, участвовала в первенстве России и до сих пор не умеет кататься на лыжах. С Иваном очень быстро начались и развивались отношения: она практически сразу поняла, что он станет ее мужем, а Иван потом ей рассказал, что сразу все понял и даже купил кольцо, которое практически год ждало своего часа.

По словам Ксении, характер Ивана можно определить с точки зрения уверенного в себе человека с высокой самооценкой. Проявления мягкости в характере могут сменяться жесткостью. У него всегда присутствует гордость за то, где он, с кем, а также что может обеспечить материально своих родных. В детстве он не ощущал со стороны других детей неприязненных отношений, не стеснялся своих физических недостатков и всегда был лидером, дети к нему тянулись, потому что он был веселый и легкий в общении. Интересно то, что даже на начальном этапе спортивной карьеры в детские и юношеские годы, после того как папа отвел Ивана в спортивный клуб, его результаты на соревнованиях были очень успешными, практически без поражений. Иван часто говорил, что этим он обязан и отцу, и маме, которые олицетворяли для него поддержку, заботу и любовь. Конечно же, во взрослом возрасте бывали нечастые поражения, когда он не попадал в тройку лидеров, это его сильно огорчало. Но Иван в такой ситуации никогда не пойдет к психологу за советом – он всегда верит в себя, в свои возможности и способности. Иногда так бывает, что Иван что-то не рассказывает, но переживает, и его супруга всегда это замечает и старается поддерживать. В основном, он делится с ней всем, не стесняясь своих эмоций. Их отношения очень доверительные и все преграды они преодолевают вместе. Спортсмены в команде Ивана как правило, все свои психологические проблемы также обсуждают со своей семьей, так как именно семья понимает их состояние в тот или иной момент и знает, как помочь родному человеку.

В 2014 году Иван Кодлозёров участвовал в олимпиаде в Сочи и занял там четвертое место, что им было воспринято как отрицательный результат. А в это время газеты пестрили поздравлениями для победителей, в числе которых был отмечен и Иван Кодлозёров как «Герой Паралимпиады-2014: Иван Кодлозёров», как один из юных и харизматичных спортсменов. После этой олимпиады Иван поставил перед собой цель - занять призовое место на олимпиаде через четыре года, которую сначала перенесли, затем отменили, а после наступила пандемия. В настоящее время он не знает, что ждет впереди, но продолжает

ежедневно тренироваться и верит в то, что сможет достойно внести свой вклад в спортивную мощь России.

«Синдром выгорания» включает в себя несколько аспектов, которые переплетаются между собой и в целом могут привести к личностно-профессиональному кризису. К числу таких аспектов относится умаление собственного достоинства, обесценивание своих успехов и своей профессиональной компетентности, то есть наступает редукция личных достижений [2]. Именно эти аспекты выгорания проявились у Ивана Кодлозёрова, несмотря на объективно присущие ему те составляющие, которые способствуют достижению высоких спортивных результатов, но психологическое истощение в достаточно серьезной мере – пусть и временно – понизило стремление к дальнейшему обретению спортивных успехов. И спасло его от этого психотравмирующего ощущения себя в настоящем и в будущем – ежедневные тренировки, без пропусков и без учета погоды; а дома – любящая и понимающая его семья.

Моменты психологического выгорания в карьере мужа, по свидетельству жены Ивана, стали наступать и в последние 2-3 года, когда начались запреты на участие в соревнованиях, так как спортсмены тренируются чтобы выигрывать, преодолевая себя, и достигать новых спортивных вершин, а здесь срываются ожидания и планы. Сам термин «психологическое выгорание» означает эмоциональное истощение, обессиливание, демотивацию. Такое состояние опасно своими последствиями в виде невозможности предсказать дальнейшую реакцию человека на тот или иной фактор. Психологическое выгорание свидетельствует о психологическом нездоровье с точки зрения душевного и личностного состояния человека в целом. Психологическое здоровье предполагает душевное и личностное здоровье. Психическое выгорание свидетельствует об отклонении от нормы в случае психического нездоровья — это болезнь. В случае с Иваном, действительно бывало истощение, обессиливание, тревожное ожидание будущего в связи с неизвестностью начала тренировочного и соревновательного периодов, но никогда у него не наступала демотивация: всегда и все направлено только на победу, а значит и на преодоление всего, что этому мешает. Как отмечает сам Иван, в ситуации самоизоляции хорошие показатели самостоятельной ежедневной тренировки, а также психологический климат в семье позволяют значительно нивелировать эти состояния.

Для того, чтобы преодолеть и справиться с периодом психологического выгорания или, иными словами, «эмоционального опустошения» [3], человек самостоятельно способен определить, выявить и преодолеть его путем осмысления внешних и внутренних обстоятельств, приведших к этому результату, тем самым восстановит свою стабильную устремленность к поставленной цели и веру в себя, что в свою очередь приведет к личностному равновесию и устойчивому психологическому уровню. При этом необходимо осознать и принять во внимание те «маркеры», которые проявились в связи с этим негативным состоянием, чтобы найти путь избавления от них, а именно: нарушение сна, невозможность расслабления во время отдыха, ослабление иммунной системы, притупление эмоций в виде равнодушия, незаинтересованности, ослабление внимания и памяти, неспособность к решению комплексных задач, эмоциональные реакции, самообвинительные тенденции, чувство вины, пониженная самооценка, озлобленность, жалость к себе, беспокойство, апатия, нетерпимость, раздражительность.

Умение управлять собой и использовать принципы саморегуляции позволили Ивану предотвратить возможные негативные последствия ввиду возникновения неверия в свои личностные и профессиональные компетентности, что позволило вернуться в нормальное русло своей жизнедеятельности как в семейном, так и в спортивном отношении. Вот как описывает каждый день Ивана его мама – Ирина Кодлозёрова, у которой взял интервью корреспондент *Passion.ru*. «Ванин день начинается так: на зарядку он встает в 6:45, бегает

небольшие кроссы, километра на три, затем по плану ОФП. После завтрака наступает время отдыха и в 10-11 он отправляется на первую тренировку. Она бывает скоростная, бывает длинная, или он может просто кататься. За одну тренировку может проехать 20 км, а может и 50 км. После обеда снова небольшой отдых, обычно спортсмены используют его для того, чтобы немного поспать. Затем начинается вторая тренировка. Это может быть повтор первой, а может быть кросс. Вечером у него третья тренировка, а до 11 вечера он должен уже спать. Если ты хочешь результатов, надо следовать режиму. Этим Ваня и живет, без тренировок у него начинается ломка». Все это «пандемийное» время для Ивана характеризуется чрезвычайно важной и главной для него поддержкой семьи – жены и сына, которые и мотивируют его и поддерживают, также как верит в него и поддерживает его мама – Ирина Кодлозёрова. У него есть цель – получить звание Мастера спорта международного класса, но сейчас это становится еще более сложной задачей – прошло уже 6 лет, конкурентная борьба в команде сильна, а будущее все также неопределенно. Есть убежденность только в том, что характер у Ивана такой, что пока он не достигнет поставленной цели - из спорта не уйдет, он должен достичь той вершины Олимпа, после которой уже можно уйти, чтобы быть с семьей, растить сына, он также мечтает о еще одном ребенке и хочет построить дом. Но это все потом, а сейчас – он упорно следует завету отца: «Никогда не сдавайся!».

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что даже на примере одного спортсмена – в данном случае члена паралимпийской национальной команды - можно признать, что основными императивами российских спортсменов, стремящихся к покорению вершины Олимпа, являются:

- жесткий и упорный труд над собой,
- подчинение практически всех сторон жизни спорту – делу, которому служат,
- борьба за высокий спортивный статус своей Родины,
- наличие веры в будущее,
- вера в себя через преодоление,
- семья, как безусловная ценность.

Судьбы спортсменов-паралимпийцев, конечно же, складываются по-разному, но представляется, что выделенные нами императивы в целом соответствуют основной массе спортсменов России.

#### Список использованных источников

1. Чикер, В. А. Методология и методы социально-психологических исследований : учеб. пособие / В. А. Чикер. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2010. – 134 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с. : ил. – (Серия «Практикум»).
3. Maslach, C. . The measurement of experienced burnout / Christina Maslach, Susan E. Jackson // Journal of Occupational Behaviour<sup>[en]</sup>. – 1981. – Vol. 2. – P. 99–113.
4. Быховская, И. Советская социология спорта: старт и ... еще раз старт (субъективные заметки с претензией на объективность) / И. Быховская, О. Мильштейн // Социологическое обозрение. – 2017. – № 2. – С. 284–319.
5. Ветков, Н. Е. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества // Наука-2020. – 2016. – № 2 (8). – С. 30–43.
6. Филатов, В. И. Проблема онтологических оснований целостности человека // Вестник Омского университета. – 1997. – № 4. – С. 43–46.
7. Юдина, А. А. Спорт как общественный институт и явление культуры // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2014. – № 5. – С. 223–228.

УДК 797.14

## **О НЕКОТОРЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНОВ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

*Рябчиков Вадим Владимирович, д-р пед. наук, доц., зам. директора по НИР НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Куликов Владимир Семенович, канд. техн. наук, доц., вед. науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Гирнык Иван Вавильевич, науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы, связанные с совершенствованием психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в парусном спорте. Авторы акцентируют внимание на необходимости использования методики «внутреннего тенниса» для достижения яхтсменами спортивного резерва эмоционального состояния, способствующего успешности их соревновательной деятельности. Способность яхтсменов к интенсивной и продолжительной концентрации на наиболее значимых аспектах гонки рассматривается как один из важных личностных факторов, влияющих на успешность их соревновательной деятельности.

*Ключевые слова:* парусный спорт, яхтсмены, спортивный резерв, психологическая подготовка, эмоциональное состояние.

В настоящее время возросла актуальность совершенствования психолого-педагогического сопровождения подготовки яхтсменов спортивного резерва, о чём свидетельствует ряд публикаций [1-3]. В частности, речь идёт о необходимости создания в рамках тренировочного процесса и входе подготовки к соревнованиям таких условий, которые бы способствовали достижению яхтсменами эмоционального состояния, способствующего росту спортивных результатов.

Для достижения оптимального эмоционального состояния непосредственно в ходе регаты известный американский тренер, консультант олимпийской команды США по парусному спорту Д. Пэрри рекомендует внедрить в психологическую подготовку яхтсменов методику «внутреннего тенниса» [7]. По его мнению, главную опасность в ходе регаты, например, при выполнении поворота фордевинд в сложных условиях, представляет не сильный ветер и крутая волна, а внезапная попытка сознания яхтсмена проконтролировать применение ранее отработанных до автоматизма навыков, усовершенствовать их в неподходящий момент [7]. Это часто приводит к сбою, нарушению отработанных навыков и, как следствие, к ошибочным или неточным действиям спортсмена, связанным с управлением яхтой.

Необходимо отметить, что методика «внутреннего тенниса» была детально разработана и описана американским спортивным психологом Т. Голлуэем. Он выделяет в соревновательной деятельности две части: внешнюю и внутреннюю [5]. Внешняя часть соревновательной деятельности осуществляется против внешних противников, в целях преодоления внешних препятствий для достижения внешних целей. Внутренняя часть соревновательной деятельности осуществляется в сознании спортсмена и направлена против таких «противников» как снижение концентрации внимания, нервозность, сомнение в себе, самообвинение и других, в совокупности препятствующих реализации и совершенствованию спортивного мастерства.

Психику спортсмена Т. Голлуэй для упрощения и наглядности условно делит на два Я: Я-1 и Я-2 [5]. При этом Я-1 представляет собой своего рода указчик («начальник», «директор паники»), а Я-2 – это исполнитель технических действий («автопилот», «компьютер»). Характер взаимоотношений между двумя Я и определяет способность спортсмена преобразовывать свои знания, умения, навыки в эффективные соревновательные действия. Спортсмен должен, как минимум, подчинить Я-1 своему Я-2, а лучше добиться их продуктивного взаимодействия.

Применяя методику «внутреннего тенниса» к сущностным характеристикам парусного спорта, следует отметить, что в стрессовых ситуациях регаты яхтсмену важно сохранять спокойствие и не давать воли своему Я-1. В этом случае Я-2 яхтсмена в доли секунды извлечет из его памяти десятки подобных ситуаций и в качестве «автопилота» выберет наиболее оптимальный вариант решения, а Я-1 превратится в инструмент, объективно оценивающий соревновательную обстановку. Я-2, в случае его доминирования, сможет системно проанализировать различные факторы и найти ответы на различные вопросы, возникающие у яхтсмена в ходе регаты. Например, Я-2 сможет адекватно ответить на вопросы: «В выгодном или невыгодном направлении движется яхта?», «Кто является основным конкурентом в регате и насколько он прикрывает ветер?» и т. п. Таким образом, методику «внутреннего тенниса» целесообразно использовать для достижения яхтсменами спортивного резерва эмоционального состояния, способствующего успешности их соревновательной деятельности.

Рассматривая проблему совершенствования психологической подготовки спортивного резерва в парусном спорте, следует отметить, что большое значение имеет способность яхтсмена максимально концентрироваться на основных, наиболее значимых аспектах гонки, не отвлекаясь на второстепенные и малозначимые. Спортивный психолог Я. Браун, работающий со сборной национальной команды Англии по парусному спорту, под концентрацией понимает сосредоточенность яхтсмена на самых важных в данный момент гонки объектах [4]. Речь идет о свободном, произвольном сосредоточении на тех компонентах парусной гонки, которые имеют наибольшее значение именно в конкретной ситуации.

Американский спортивный психолог Р. Найдиффер выделяет различные виды концентрации спортсмена, используя такие критерии как широта и направленность [6]. Широкая концентрация подразумевает общую оценку обстановки, необходимую для принятия стратегического решения в ходе регаты. Например, если флот смещается влево, яхтсмену необходимо сконцентрироваться на анализе ситуации и принять оптимальное в сложившейся ситуации решение. Затем необходима узкая концентрация, позволяющая адекватно оценить местоположение своей яхты и своевременность принятого решения. Использование вышеуказанных критериев позволяет выделить следующие виды концентрации яхтсменов:

- широкая наружная концентрация (спортсмен концентрируется на текущем состоянии гонки, а объектами концентрации выступают, например, общая ситуация на старте, перемещение флота, изменения ветровой обстановки);

- узкая наружная концентрация (спортсмен концентрируется на отдельных, наиболее важных, по его мнению, объектах, например, состоянии парусов, форме догоняющей волны, яхте приближающегося соперника);

- широкая внутренняя концентрация (яхтсмен концентрируется на общем анализе текущего этапа регаты и принятии стратегического решения, например, при необходимости оперативно отреагировать на неожиданные тактические приёмы соперников);

- узкая внутренняя концентрация (яхтсмен концентрируется, например, на подготовке к предстоящему тактическому маневру, проигрывая его в своем воображении).

Следует отметить, что спортсмену, выступающему на яхте-«одиночке» важно соблюдать баланс между узкой концентрацией на технике ведения судна и широкой

концентрацией на обстановке, складывающейся в ходе регаты. Экипажу, выступающему на яхте-«двойке», в процессе взаимодействия необходимо уметь правильно распределять зоны концентрации – узкой на скорость, подстройку лодки и широкой на обстановку вокруг неё, что, в свою очередь, необходимо рассматривать в качестве одного из значимых условий успешности командных действий яхтсменов.

Таким образом, способность яхтсмена к интенсивной и продолжительной концентрации следует рассматривать как один из значимых личностных факторов, влияющих на успешность соревновательной деятельности. Поэтому в рамках совершенствования психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в парусном спорте необходимо проводить специализированные тренинги, направленные на развитие у яхтсменов способности максимально концентрироваться на основных, наиболее значимых аспектах гонки.

Ещё одним значимым личностным фактором, влияющим на успешность соревновательной деятельности в парусном спорте, является способность к мобилизации волевых усилий. Такая мобилизация должна осуществляться спортсменом в нужный момент, например, в случае внезапного захода ветра и ошибки контролирующей яхты соперника, что позволит экстренно совершить необходимый маневр и уйти из-под контроля конкурента. В связи с этим, в качестве одного из направлений совершенствования психолого-педагогического сопровождения подготовки яхтсменов спортивного резерва следует выделить их обучение различным способам мобилизации волевых усилий во время регаты.

В основе одного из таких способов лежит использование так называемого «триггера» («спускового крючка»). Способ «триггера» заключается в формировании устойчивых смысловых связей между словом, которое используется в качестве «спускового крючка», и набором необходимых действий для достижения необходимого эффекта. Яхтсмен мысленно произносит слова, являющиеся «триггерами», которые, в свою очередь, активизируют необходимые мыслительные процессы, что значительно оптимизирует и ускоряет выполнение необходимых технико-тактических действий. Например, «триггер», сформулированный как «Скорость! Враз!», используется при совершении поворота фордевинд в сильный ветер, что помогает делать поворот на максимальной скорости – в одно движение и без остановок, в готовности откренить лодку в последней стадии поворота. «Триггер», сформулированный как «Быстро и чисто!», используется на старте, что помогает выбрать правильную позицию на линии – защищать её – вовремя начать разгон, выскочить впереди фронта лодок – наращивать скорость на чистом ветру.

В заключение отметим, что «триггеры» могут произноситься яхтсменом в ходе гонки про себя или вслух, но в любом случае они должны быть лаконичными, чёткими и иметь жесткую директивную интонацию. В ряде случаев использование «триггеров» позволяет стабилизировать эмоциональное состояние яхтсменов, прекратить панику в возникающих иногда экстремальных ситуациях.

#### **Список использованных источников**

1. Психолого-педагогическое сопровождение спортивного резерва в парусном спорте: конфликтологические аспекты / С. М. Ашкинази, А. Н. Кочергин, В. В. Рябчиков, В. С. Куликов, Е. А. Бавыкин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3. – С. 27–31.
2. Пути оптимизации подготовки спортивного резерва в парусном спорте / С. М. Ашкинази, В. В. Рябчиков, В. С. Куликов, Т. А. Бородин // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Международного научного конгресса / Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2018. – Ч. 1. – С. 29–30.
3. Куликов, В. С. Инновации в системе подготовки яхтсменов спортивного резерва / В. С. Куликов, С. М. Ашкинази, В. В. Рябчиков // Олимпийский спорт и спорт для всех :

сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Казань, 2020. – С. 44–46.

4. Brown, I. The Psychology of Sailing / I. Brown. – London : Adlard Coles Nautical, 2011. – 112 p.

5. Gallwey, W. T. The Inner Game of Tennis / W. T. Gallwey. – London : Pan Books, 2015. – 160 p.

6. Nideffer, R. Assessment in Sport Psychology / R. Nideffer, M.-S. Sagal. – Morgantown : Fitness Information Technology, 2001. – 220 p.

7. Perry, D. Winning in One-Designs / D. Perry. – Bristol : U.S. Sailing Association, 2005. – 255 p.

УДК 796.01:316.6

## ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: КРАТКИЙ АНАЛИЗ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ

*Скок Наталья Сергеевна, канд. социол. наук, доц., ст. науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Отмечается, что поведение человека в социальной реальности является следствием сложного сочетания индивидуальных устойчивых характеристик личности и внешней среды. Современные тенденции поведенческих проявлений в спортивной среде свидетельствуют о необходимости изучения девиантного поведения в данной сфере. В статье рассматриваются возможности комплексного изучения девиантного поведения в сфере физической культуры и спорта в российском обществе.

*Ключевые слова:* социальное поведение, девиантное поведение, индивиды, ценности, спортсмены, сфера физической культуры и спорта.

В процессе своей жизнедеятельности «со времени своего рождения вплоть до смерти каждый человек непрерывно действует, производит бесчисленное множество актов и получает в ответ на эти акты бесчисленное множество реакций от других людей... Из совокупности его поступков создается его поведение» [1]. Социальное поведение является фундаментальной характеристикой человека, что свидетельствует о его способности формировать высокоорганизованные общества. Исследование социального поведения представляет интерес для ученых, поскольку его проявления имеют большое значение для жизнедеятельности общества как в целом, так и различных его сфер, в том числе и спортивной. Личность является социальным многоплановым явлением, различные формы социальных связей, отношений которой обуславливаются ее социальным поведением. «Занятия спортом могут воспитывать в человеке как позитивные качества (целеустремленность, волю к победе, общительность), так и негативные, противоречащие общекультурным ценностям (агрессивность, пренебрежение к общечеловеческим нравственным принципам, одностороннее развитие личности)» [2, с. 5], т.е. поведение индивида, активно вовлеченного в спортивную среду может носить как положительный (пример для подражания), так и отрицательный характер. Социальное поведение индивида, носящее асоциальный характер, в рамках нашей работы мы будем рассматривать как девиантное.

Современные авторы исследовали социальные, психологические и педагогические аспекты девиантного поведения (Лукашук В.И. [3]), его причины, возможность

профилактики и коррекции (Рябчиков В.В. [4]), в том числе средствами физической культуры и спорта (Галицын С.В. [5], Гогонов Е.Н., Мартыянов Б.И. [6], Дугарова Е.Н. [7], Ильин Е.П. [8], Корелкин Е.Н. [9], Мунина О.В. [10]) и др. Однако методологические основания комплексного изучения девиантного поведения в спортивной среде российского общества в современных условиях, как показывает анализ литературных источников, представляются недостаточно изученными.

Целью нашей работы является рассмотрение возможностей комплексного изучения девиантного поведения в сфере физической культуры и спорта российского общества.

Теоретической основой нашего исследования являются работы классиков социальной мысли, которые прямо или опосредовано рассматривали девиантное поведение с помощью общественных ценностей и норм, как регулирующих механизмов, в контексте изучения социальных оснований сферы физической культуры и спорта. В частности, речь идет о положениях парадигмы социального поведения, теории девиантного поведения, учения о взаимосвязи умственного и физического развития, основные формы социального поведения и нравственности (Вебер М., Веблен Т., Дюркгейм Э., Лесгафт П., Мертон Р., Парсонс Т., Парето В., Сорокин П., Тард Г.).

Поведение индивида в ходе взаимодействия с социальной реальностью представляется внешним проявлением жизнедеятельности, которым обозначается его конкретная позиция и установки, регулирующие социальное поведение и во многом определяющие отношение индивида к обществу, социальной группе, ближайшему социальному окружению. Под социальным поведением мы будем понимать ряд разнородной деятельности/бездействия человека во времени, определяющей отношение к социальному окружению. Социальное поведение является результатом воздействия на индивида внешних и внутренних факторов, системой мотивированных поступков индивида, направленных на удовлетворение цели, с помощью которых осуществляется превращение деятельности в реальные действия в отношении социально значимых объектов. Социальное поведение с характерными проявлениями девиантного, его причины и формы отражают социальную организацию определенного общества, социальной группы, индивида, находящегося в конкретном пространственно-временном измерении [11, с. 2016]. Индивиды, включенные в сферу физической культуры и спорта, вовлечены в систему взаимодействий и коммуникаций на глобальном, национальном, региональном и локальном уровнях, в сферу общественной жизни, в социальные отношения между индивидами, малыми и большими группами, в активность в качестве социальных субъектов и совокупность их индивидуального поведения [12, с. 3]. Отсутствие соответствующей системы взаимодействий препятствует личностному росту молодых людей, созданию ими собственной «модели мира», формированию у них позитивных ценностных ориентаций [13].

Понятие «девиантное поведение», учитывая междисциплинарный характер и различные подходы к его изучению, не имеет однозначного единого трактования. В контексте нашей работы следует отметить, что в целом под девиантным поведением понимаем поведение индивида, имеющее характер систематических отклонений от социальных норм, характеризующих данное общество, но не влекущее уголовной ответственности. «Критериями проявления девиантного поведения можем считать неприятие (нарушение) типовых для определенного социального времени и пространства норм, нанесение вреда (ущерба) себе и окружающим, систематическую повторяемость такого поведения» [14, с. 134]. Исходя из цели нашей работы, мы рассматриваем возможности изучения девиантного поведения в сфере физической культуры и спорта, отклоняющееся от общепринятых норм, но не имеющее криминальных оснований.

Предварительный анализ литературных источников и пилотажные исследования [11; 14] девиантного поведения составляет основу для определения основных объективных и субъективных факторов, влияющих на него на уровне макросреды, микросреды и личностном, а именно: состояние политической и социальной организации общества,

коммерциализация сферы физической культуры и спорта, ориентация на прагматические ценности, социальное поведение (спортсменов, болельщик, остальных участников физкультурно-спортивной сферы). Безусловно, что все они существуют во взаимодействии трех уровней.

Среди основных причин появления девиаций в спортивной среде можно обозначить следующие:

- дисфункциональные проявления спортивной субкультуры, в том числе в сфере международного и олимпийского спорта, нормы и ценности которой не совпадают с общепринятыми [3, с. 368] (употребление допинга как в спорте высших достижений, так и в индустрии физкультуры, фитнеса и т.д.);

- противоречие «между реальной ориентацией молодых спортсменов и участников олимпийского движения на прагматические ценности, и теми идеалами, которые провозглашает олимпийская философия» [2, с. 5], а также общепринятые, в конкретном времени и пространстве, ценностями;

- обесценивание моральных и духовных ценностей (проблемы воспитания и социализации) в спортивной среде;

- коммуникативные практики с индивидами (сообществами), для которых характерен данный вид поведения.

Учитывая множественность существующих подходов к типологии девиантного поведения [15], на данном этапе исследования, считаем, что в сфере физической культуры и спорта следует рассматривать следующие:

- делинкветное (угроза социальному порядку);

- аддиктивное (зависимое);

- агрессивное;

- аутоагрессивное (самоповреждающее).

*Выводы.* Проблематика исследования «девиантизации» сферы физической культуры и спорта включает разнообразные аспекты, которые прямо или опосредовано связаны с поведенческими.

Поведение человека в социальной реальности является следствием сложного сочетания индивидуальных устойчивых характеристик личности и внешней среды. Каждый индивид в различных ситуациях может иметь неодинаковое поведение, однако можно говорить о наличии у нее устойчивого набора характеристик, внутренне относительно согласованных, а также интериоризованных норм, которые определяют ее поведение и характер коммуникационного взаимодействия с окружающей средой.

Рассматривая сферу физической культуры и спорта российского пространства с позиций социального поведения, а также социальных отношений и взаимодействия с индивидами, группами, обществом следует отметить, что в современных условиях обозначились тенденции дисфункциональных проявлений спортивной субкультуры (допинговые скандалы), обесценивания моральных и духовных ценностей (направленность на достижение материальных благ), утилитаризма при достижении целей (победа любой ценой), влекущие к формированию девиантного поведения в данной сфере. Анализ литературных источников, предварительные исследования данной проблемы показали необходимость дальнейшего последовательного изучения комплекса факторов возникновения девиантного поведения в сфере физической культуры и спорта российского общества на уровнях микро-, макросреды и личностном как системы реальных и потенциальных возможностей его предупреждения и/или последующей коррекции. На уровне макросреды представляется необходимым изучение влияния социально-политической и культурной организации общества в конкретных пространственно-временных рамках, макросреды – влияния участников, вовлеченных в физкультурно-спортивную среду (спортивные организации, тренеры, болельщики и т.д.), личностном – влияния непосредственного социального окружения.

**Список использованных источников**

1. Сорокин, П. А. Преступление и кара: социологический этюд об основных формах общественного поведения и морали / П. А. Сорокин ; сост., подг. текста, вступ. ст. и коммент. В. В. Сапова. – Москва : Центр гуманитарных инициатив, 2021. – 496 с.
2. Егоров, А. Г. Фэйр Плэй в современном спорте : учеб. пособие / А. Г. Егоров, М. Л. Захаров. – Смоленск : [б. и.], 2006. – 186 с.
3. Лукашук, В. І. Індустрія спорту: історія та сучасність: монографія / В. І. Лукашук. – Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2011. – 480 с.
4. Рябчиков, В. В. Концептуальные основы полемического взаимодействия в процессе профессионального образования : монография / В. В. Рябчиков. – Иркутск : Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2007. – 159 с.
5. Галицын, С. В. Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения подростков : автореф. дис. ... д-р пед. наук : 13.00.04 / Галицын Сергей Викторович. – Санкт-Петербург, 2012. – 48 с.
6. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. – Москва : Издат. центр «Академия», 2000. – 288 с.
7. Дугарова, Н. Е. Анализ причин девиантного поведения молодежи и его профилактика // Социальная Россия: взгляд молодежи : материалы 1 межрегион. науч.-практ. конф. молод. учен. Респ. Бурятия / Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. – Улан-Удэ, 2009. – С. 310–313.
8. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учебник для ин-тов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
9. Корелкин, Е. Н. Социокультурное содержание системы профилактики асоциального поведения молодежи : автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.06 / Корелкин Евгений Николаевич. – Майкоп, 2013. – 22 с.
10. Мунина, О. В. Теоретико-методологические основания социологического анализа отклоняющегося социального поведения в современном российском обществе : автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.01 / Мунина Ольга Владимировна ; Саратов. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского. – Саратов, 2005. – 19 с.
11. Скок, Н. С. Временные и пространственные ориентиры подростков девиантного поведения: опыт исследования / Н. С. Скок, В. С. Куликов // Социология и общество: традиции и инновации в социальном развитии регионов [Электронный ресурс] : сб. докладов VI Всероссийского социол. конгресса (Тюмень, 14-16 октября 2020 г.) / отв. ред. В. А. Мансуров, ред. Е. Ю. Иванова. – Москва, 2020. – 1 электрон. опт. диск 12 см. (CD-ROM).
12. Лукашук, В. І. Тенденції розвитку спорту в умовах ринкових перетворень : автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.04 / Лукашук Віталій Ігорович. – Харків, 2006. – 24 с.
13. Рябчиков, В. В. Педагогические основы полемического взаимодействия в процессе вузовской подготовки специалистов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Рябчиков В. В. – Москва, 2009. – 39 с.
14. Куликов, В. С. Комплексное влияние физического и умственного развития подростков как средство предупреждения девиантного поведения / В. С. Куликов, Н. С. Скок // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8 (174). – С. 133–136.
15. Леус, Э. В. Диагностика девиантного поведения несовершеннолетних [Электронный ресурс] / Э. В. Леус, А. Г. Соловьев, П. И. Сидоров // Вестник ЮУрГГПУ. – 2012. – № 9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-deviantogo-povedeniya-nesovershennoletnih> (дата обращения: 13.09.2020).

УДК 613.72

## ИНТЕРНЕТ-МАРАФОН КАК СРЕДСТВО МОТИВИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К СОБЛЮДЕНИЮ ОСНОВ ЗОЖ

*Штуккерт Алиса Львовна, ст. преп. каф. психологии  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Леонтьева Е.С., бакалавр, кафедра психологии НГУ  
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Здоровый образ жизни является сложной системой определенных поведенческих действий, подкрепленных ценностными ориентациями и целеполаганием человека. При этом он должен реализовываться в системе «человек-общество» с помощью специальных мероприятий, так как окружающая среда современного города не предполагает ведение активного образа жизни. Интернет-марафон как самая доступная и популярная форма активности современных людей способна сформировать как положительную мотивацию к успеху, так и повысить самооценку участников, что благотворно скажется на общем психофизиологическом состоянии человека, и косвенно, во всех сферах его деятельности.

*Ключевые слова:* интернет-марафон, ЗОЖ, активность, здоровье, мотивация, локус контроля, самооценка личности.

Актуальность нашего исследования заключается в том, что в 21 веке на первый план выходит здоровье человека. Здоровый человек успешно выполняет возложенные на него профессиональные функции и активно участвует в жизни общества. Значимость активной позиции идёт вразрез с нарастающей тенденцией к малоподвижному образу жизни и высоким уровнем стресс-факторов. При этом, городская среда оставляет мало возможностей для поддержания активной жизненной позиции. Человек вынужден прикладывать дополнительные усилия для достижения ЗОЖ. Этот факт может существенно тормозить внедрение основ здорового образа жизни. Надо отметить, что в нашем исследовании мы понимаем под понятием «здоровый образ жизни» «...- оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отсутствие пагубных привычек, любовь к людям, положительное восприятие жизни...» [1].

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, - «это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психо - эмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии» [2].

Мы предлагаем один из возможных путей решения обозначенного нами противоречия – это проведение интернет-марафона в социальной сети «ВКонтакте». Так как, в настоящее время распространение доступного и высокоскоростного Интернета в России, а также популярность мобильных устройств с доступом в Интернет предоставляют возможность общения людей в независимости от наличия или отсутствия личных социальных контактов и места проживания. «...Каждый пятый пользователь Интернета от 18 до 34 лет проводит в социальных сетях по 6 и более часов в день...» [3].

«...Как показывают результаты опросов, значительная часть студенческого сообщества пользуются социальной сетью «ВКонтакте». На втором и третьем месте по популярности находятся сайты «Мой мир» и «Одноклассники»...» [4].

Достижение цели нашего исследования - мотивирование населения к соблюдению основ здорового образа жизни с помощью интернет-марафона, реализуемого на базе социальной сети «ВКонтакте» - решалась последовательно через следующие задачи:

1. Выявление влияния мотивации участников на их поведение при приобщении их к ЗОЖ.

2. Разработки программы интернет-марафона «21 день».

3. Разработки рекомендаций руководителю интернет - группы по её ведению и мотивации участников на основе полученных результатов исследования.

При проведении психодиагностики до и после проведения интернет-марафона нами были задействованы следующие методики:

1) Тест на определение уровня самооценки М. Соренсен;

2) Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса;

3) Методика определения локуса контроля Дж. Роттера;

Авторская анкета применена для проверки уровня знаний респондентов по теме «ЗОЖ»;

Комплекс физических упражнений – для определения уровня общей физической подготовленности участников интернет-марафона.

Техническое обеспечение нашего исследования: ПК, возможность выхода в Интернет, регистрация в социальной сети «ВКонтакте», видеокамера, смарт-часы популярных фирм «Honor» и/или «Xiaomi», планинг бумажный для фиксации своих результатов по дням, весы напольные, коврик для занятий, спортивная форма, стул, гантели 1, 1,5 и 2 кг, гимнастическая лента.

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

1. На социальном уровне: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа.

2. На инфраструктурном уровне: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль.

3. На личностном уровне: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада [5].

В нашем интернет-марафоне заложена работа на всех трёх озвученных ранее уровнях. Мы осуществляем информационно-просветительскую работу на странице интернет-марафона. Предоставляем условия для приобщения и закрепления в режиме дня участников интернет-марафона определенных «ритуалов», соответствующих здоровому поведению. Это происходит за счёт спланированного расписания встреч и выполнения определенных заданий. На личностном уровне мы работаем с мотивацией и самооценкой участников.

Выборка нашего исследования: в интернет-марафоне приняло участие 30 человек (9 мужчин и 21 женщина) в возрасте от 18 до 56 лет. Данная группа была сформирована по принципу однородности, так как все её члены являлись активными пользователями социальной сети «ВКонтакте», не соблюдали принципов здорового образа жизни (не следили за питанием, не занимались физическими нагрузками). Испытуемые проявили добровольное желание принять участие в марафоне, направленном на приобщение к здоровому образу жизни.

Результаты исследования и его обсуждение. Методика Т. Элерса «Мотивация к успеху» позволила оценить силу стремления к достижению цели, к успеху. Полученные результаты не были изучены с учётом полоролевых отличий, так как это не было поставлено в качестве задачи на данном этапе исследования.

При первом диагностическом срезе, до старта интернет-марафона «21 день», у 15 % респондентов была низкая мотивация к успеху, средний уровень мотивации к успеху был

зафиксирован у большинства и составил 60 %, высокая мотивация к успеху была только у 25 % респондентов.

После завершения эксперимента эти показатели изменились в лучшую сторону: низкий уровень мотивации к успеху не был выявлен ни у одного респондента, у 70 % испытуемых мотивация к успеху зафиксирована на среднем уровне (т.е. прирост по этому показателю составил 6 %), и у 30 % мотивация к успеху достигла высокого уровня (т.е. прирост составил 7 % от общего числа респондентов).

По методике самооценки личности М. Соренсена мы зафиксировали снижение количества респондентов с заниженной самооценкой с 23% до 17%. Увеличение количества респондентов с нормальным уровнем самооценки (до участия в интернет-марафоне было 52 % от общего числа респондентов, после интернет-марафона – 58%), количество респондентов с завышенной самооценкой не изменилось по ходу участия в нашем интернет-марафоне (25% до и после эксперимента).

Методика определения локуса контроля Дж. Роттера показала изменения в ходе участия в интернет-марафоне по показателю «экстернальности/интернальности» у респондентов. До эксперимента эти показатели были распределены в нашей группе следующим образом: у 70 % испытуемых был выявлен экстернальный тип, и только у 30 % испытуемых выявлен интернальный тип.

После проведенного эксперимента показатели изменились. Респонденты стали больше опираться на собственные силы, стали более уверенными в себе и это отразилось в том, что сократилась группа респондентов с экстернальным типом и теперь она составляет лишь 40 %. Больше половины респондентов после эксперимента показали свою принадлежность к интернальному типу, что составило 60 % от общего числа испытуемых.

Для уточнения полученных эмпирических данных на втором этапе нашего констатирующего исследования мы использовали многомерный статистический метод. Результаты корреляционного анализа представлены на рисунок 1 (примечание – заданные уровень статистической значимости –  $p < 0,05$ ).

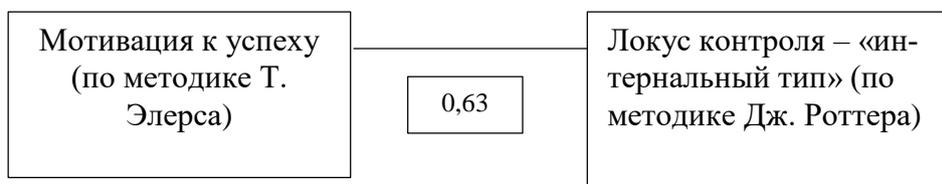


Рисунок 1 – Корреляционные плеяды показателей личностных особенностей респондентов, имеющие средние связи с мотивацией успеха ( $n=30$ )

Полученные результаты по корреляционному анализу Ч. Спирмена подтверждают наше предположение о существовании взаимосвязи между мотивацией к успеху и интернальным типом ( $r_s = 0,63$ ). Остальные взаимосвязи показателей имеют слабую связи и нами не рассматриваются.

Если рассматривать структуру нашей программы интернет-марафона «21 день», то в неё входят следующие обязательные блоки:

1) Информационный блок – ведущему следует заполнить страницу актуальной, научно обоснованной информацией о ЗОЖ и различных положительных сторонах соблюдения правильного поведения в повседневной жизни. Сообщения должны быть не более 1-2 абзацев и снабжаться ярким, соответствующим по содержанию изображением. Приветствуются схемы и формулы.

2) Блок, содержащий задания для участников интернет-марафона – ведущий должен заранее подготовить от 10 программ под разный уровень готовности к выполнению физических нагрузок.

3) Блок, содержащий точные рекомендации по правильному питанию. На данном этапе требуется помочь участникам убрать из рациона питания «вредные» продукты.

4) Блок, в который входит форум – ведущему важно постоянно находиться на связи с участниками, вести с ними переписку, поддерживать и мотивировать к результатам. Так же, служит для получения обратной связи.

5) Диагностический блок – данный блок содержит в себе психодиагностический инструментарий и требуется ведущему до и после интернет-марафона для констатации изменений.

Помимо разработанной программы, мы предлагаем ведущему общие рекомендации по ведению интернет-марафона:

- Старайтесь разбавлять публикации различными разделами. Необходимо чередовать посты мотивационной направленности с информационными, досуговыми и «пустышками», создающими настроение.

- Обязательно устраивайте в группе обсуждения тех или иных вопросов. Для этого можно ввести в группу такой раздел, как «вопрос дня». Тематика выбирается близкая к направленности группы.

- При проведении марафона создайте беседу и пригласите в неё участников марафона. Там они смогут делиться опытом, давать друг другу советы и создавать социальные контакты. Сплоченность группы - один из важных аспектов работы ведущего.

- Устраивайте конкурсы и розыгрыши с поощрениями. Это всегда повышает активность в группе и увеличивает мотивацию ее участников.

- Дайте участникам возможность предлагать Вам варианты улучшения работы группы. Данная процедура позволит людям почувствовать собственную значимость и участие в жизни группы, а Вы можете получить рекомендации и идеи, которые помогут Вам достичь еще больших успехов в Вашем деле.

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей [2]. Таким образом, обращаясь к проблематике исследования, стоит выделить тот факт, что в настоящее время крайне сложно найти универсальный способ воздействия на население. Но последние события в мире показывают серьезную «силу» СМИ и примеры использования её как в политике, так и в образовательном, просветительском русле.

#### **Список использованных источников**

1. Смирнов, А. Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский ; под общ. ред. А. Т. Смирнова. – 6-е изд. – Москва : Просвещение, 2006. – 168 с. : ил. – ISBN 5-09-015382-5.

2. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – Москва : Академия, 2013. – 256 с.

3. Коваленко, Г. А. Социальная сеть всемирной паутины интернет как потенциальная модель обучения (на примере социальной сети «ВКонтакте») / Г. А. Коваленко, Г. А. Хаертдинова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=13229> (дата обращения: 22.01.2021).

4. Саттарова, О. Е. Использование социальной сети в учебном процессе фармацевтического вуза / О. Е. Саттарова, Т. И. Ярыгина, Г. Г. Перевозчиков // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 3. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=9492> (дата обращения: 22.01.2021).

5. Гуров, В. А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 53–58.

Научное издание

Св. план 2021

***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  
(Санкт-Петербург, 30 марта-29 апреля 2021 г.)  
Часть 1***

*Материалы публикуются в авторской редакции. 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 17.03.2021. Подписано в печать 16.03.2021.  
Объем 16,8 печ. л. Тираж 500 экз. Заказ . Цена свободная  
Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35