



Министерство спорта
Российской Федерации



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

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»

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

**Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
молодых исследователей с международным участием,
посвященной году науки и технологий
(4 – 12 апреля 2022 г.)**

Часть 3

Санкт-Петербург

2022

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

**Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
молодых исследователей с международным участием,
посвященной году науки и технологий
(4 – 12 апреля 2022 г.)**

Часть 3

Санкт-Петербург

2022

УДК 796/799 (063)
ББК 75.0я73
Ч-39

Человек в мире спорта : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной году науки и технологий (4 – 12 апреля 2022 г.) : в 3 ч. Ч. 3. / Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2022. – 177 с.

В сборнике опубликованы материалы участников всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной году науки и технологий (4 – 12 апреля 2022 года, Санкт-Петербург).

Материалы публикуются в авторской редакции. За подбор и достоверность приведённых фактов, цитат, статистических, социологических и других данных, имен собственных, географических названий и прочих сведений ответственность несут авторы.

УДК 796/799 (063)
ББК 75.0я73
Ч-39

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022

Редакционная коллегия сборника материалов всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием «Человек в мире спорта», посвященной году науки и технологий (2022):

Главный редактор:

Макаров Ю.М., доктор педагогических наук, профессор;

Заместители главного редактора:

Таймазов В.А., доктор педагогических наук, профессор;

Соловьев В.Б., кандидат педагогических наук, доцент;

Закревская Н.Г., доктор педагогических наук, профессор.

Члены редколлегии:

Гомзякова И.П., кандидат педагогических наук, доцент;

Евсеев С.П., доктор педагогических наук, профессор;

Медведева Е.Н., доктор педагогических наук, профессор;

Пыж В.В., доктор политических наук, доцент;

Волков А.И., доктор экономических наук, профессор;

Самсонова А.В., доктор педагогических наук, профессор;

Станиславская И.Г., кандидат психологических наук, доцент;

Тараканов Б.И., доктор педагогических наук, профессор;

Хвацкая Е.Е., кандидат психологических наук, доцент;

Чурин В.М., кандидат педагогических наук;

Виноградов Е.О., кандидат педагогических наук;

Штуккерг А.Л., старший преподаватель кафедры психологии;

Яковлюк А.Н., доктор филологических наук, профессор;

Петров А.Б., кандидат педагогических наук, доцент;

Шаламова О.В., кандидат педагогических наук, доцент.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ № 7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 7

Журба В.В., Парфёнова Г.Л. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ АЛТАЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 7

Загидулина Д.Т., Репина Н.В., Жданов В.Н. К ПРОБЛЕМЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРУДНОСТЕЙ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ВЫПУСКНИКОВ СПОРТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ 13

Модестова А.С., Таран И.И. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОЗИЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В МАГИСТРАТУРЕ 17

Низовцев А.А., Дранюк О.И. ОТРАЖЕНИЕ ЭТИЧЕСКИХ НОРМ В ПРАВИЛАХ ВИДА СПОРТА «ХОККЕЙ» И В ПРАКТИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ 23

Рудь Н.В., Дранюк О.И. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЭТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 28

Соловьев В.А., Гуштурова И.В. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 33

Тюлина А.И., Аксенов А.В., Крюков И.Г. К ВОПРОСУ О ВНЕДРЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА «ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕРАПЕВТ» В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 39

Хренов П.Н., Знатнова Е.В. «НЕ ПРОСТО БЕГ»: ВАЖНОСТЬ ПОСЕЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СТУДЕНТАМИ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА 43

СЕКЦИЯ № 8. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА 48

Борисов Т.И., Шаламова О.В., Селиверстова В.В. ВЛИЯНИЕ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-РАПИРИСТОВ 14-16 ЛЕТ НА ХАРАКТЕР ПОВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 48

Горбунова М.Р., Шаламова О.В., ВЛИЯНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ 11-13 ЛЕТ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 54

Ильина Д.В., Черкасов В.В., ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЬДЖНИКОВ 11-17 ЛЕТ 59

Ломатченко В.Р., Станиславская И.Г. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЯХТСМЕНОВ 65

Новожилов К.Д., Аимбетова Н.В., ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРОВ С УЧЁТОМ ПРОФИЛЯ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 73

Одинцова А.С., Макаридин Д.Н. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕЙСТОВ 13-14 ЛЕТ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 78

Плешкова Е.А., Даричева Д.Е. ДОБРОВОЛЬЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА 83

Суворкина Т.П., Селиверстова В.В. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ 88

Чухненко Н.Ю., Луткова Н.В. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ СПОРТСМЕНАМИ 14-15 ЛЕТ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ 94

СЕКЦИЯ № 9. ДОКЛАД НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ. ТЕМА: «МОЙ СПОРТИВНЫЙ РЕГИОН» 98

Бойко Н.А., Догонова Н.А., Верзилин Д.Н., Шестопапов А.А. ЦИФРОВИЗАЦИЯ МАССОВОГО СПОРТА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ 98

Sokolov N.A., Kosmina E.A., Teodorovich M. V. INCREASING THE ACCURACY AND SPEED OF SHOOTING IN ESPORTS BY DEVELOPING THE STRENGTH OF THE HAND AND FOREARM MUSCLES 104

Голуб П. В., Грачиков А.А. A CONTINUITY FOR INCLUSION IN ADAPTED SPORTS 109

СЕКЦИЯ № 10. СТЕНДОВЫЙ ДОКЛАД 113

Круподерова Я.С., Семина Н.Е. ОСОБЕННОСТИ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА ВОЛЕЙБОЛИСТОК 113

Малиновская А.А. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ 117

Мароти В.А., Росенко С.И. ТРАНСФОРМАЦИЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЮЖНОЙ КОРЕЕ 123

Салтыкова А.М., Шадрин Д.И. ВЛИЯНИЕ ГРУППЫ САПОНИНЫ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ (ЕДИНОБОРЦЕВ) 129

Семенова Д.А., Сухарева С.М. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С УЧЕТОМ СТРУКТУРЫ ИХ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 135

Кареньких Ю.Н., Гомзякова И.П. ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ..... 141

СЕКЦИЯ № 11. КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА 147

Иванова Ю.А., Уракова Е.А., Мухина А.В., РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ..... 147

Кондрашкина Л.С., Григорьева Д.В. КОРРЕКЦИЯ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С МИОПАТИЯМИ В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ 153

Матвеева О.П., Шадрин Д.И. ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ИСКЛЮЧЕНИЯ НА БОРЬБУ С ДОПИНГОМ 159

Сеглина П.И., Сухарева С.М. КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКИ СТАРТОВОГО РАЗГОНА У ДЕВУШЕК-СПРИНТЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 166

Шатилова Ю.В., Сергеев Г.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БИАТЛОНИСТОВ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ..... 172

СЕКЦИЯ № 7

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Председатель секции: **Гомзякова Инга Петровна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

УДК 378.178

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
АЛТАЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Журба В.В., студент магистратуры, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

Парфёнова Г.Л., кандидат педагогических наук, доцент, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию психологического здоровья представителей профессионального спорта среди студентов Института физической культуры и спорта. Известно, что студенты-спортсмены, в отличие от большинства других, совмещают свою профессиональную деятельность с учебной, что возлагает на них дополнительную ответственность и может отразиться тем или иным образом на психологическом здоровье студента. На основе данной проблемы, нами была проведена теоретический анализ научных данных по проблеме исследования, подобраны методики для проведения своего исследования, а также проведение самого исследования на базе Алтайского государственного педагогического университета. Согласно результатам проведенной работы, большинство студентов-спортсменов имеют высокие показатели самооценки и низкий уровень тревожности.

Ключевые слова: психологическое здоровье, самооценка, тревожность, здоровье, студент, спортсмен, интерес, мотивация.

Введение. Актуальность исследования психологического здоровья обуславливается наличием стрессогенных факторов в окружающей среде: экологическая, экономическая, политическая обстановка, личные отношения. Понятие «окружающая среда» довольно широкое. Больше влияние на человека оказывает общество, где он находится [1].

Переживаемый стресс и его последствия составляют серьезную угрозу психическому здоровью любой личности. Студенчество, по О.Ю. Марковой, характеризуется специально организованными, пространственно- и временно-структурированным бытием, условием труда, быта, досуга, социальным поведением и психологией. В данный период личностные ресурсы кажутся бесконечными, а позитивная отношения к своему здоровью отходит на второй план. Студенческий возраст характеризуется многообразием переживаний. Поскольку такая ориентация традиционно приписывается старшему поколению и оценивается молодым человеком как скучная и не привлекательная позиция. В основном, все проблемы студенческого возраста возникают из-за сложностей в самоконтроле.

Эмоциональная сфера в период молодости особенна переживаниями нового комплекса эмоций, среди которых эмоции родительских отношений, формирование устойчивых положительных связи с человеком с близким человеком (супруг, супруга). Период острых социально-экономических перемен со всей силой проявляется такой фактор, как профессиональная и социально неопределённость будущего специалиста в обществе и поиск рабочего места, соответствующего уровня образования и подготовки.

Особая категория студентов – спортсмены (рассматриваем серьёзное занятие спортом, в т. ч профессиональное). Данная категория характеризуется большим развитием морально волевых качеств, целеустремленностью, иным ритмом жизни, большей способностью к адаптации, нежели студенты других факультетов. В исследовании И.Н. Киселевой и И.А. Маланова по проблеме адаптации студентов физкультурного вуза было выявлено, что представители данного факультета обладают наивысшим уровнем адаптационных возможностей над другими факультетами [4].

Студент-спортсмен большую часть своей жизни посвящает спорту: тренировкам, сборам, соревнованиям. Спортсмену приходится совмещать спорт и учебу. Регулярные сборы не позволяют в должной мере усвоить материал на месте, возникают повышенные требования у преподавателей, чтоб больше нагнетает обстановку на студента. В связи с

этим нервное напряжение возрастает и повышается риск снижения психологического здоровья спортсмена.

Психологическое здоровье по Л.С. Колмагоровой – это такая составляющая здоровья, которая привносится влияниями других людей, в том числе, родителей, педагогов, а также - самообразованием, самовоспитанием и саморазвитием личности. Психологическое здоровье – результат целенаправленных усилий людей (взрослых, педагогов и самого себя) по повышению своего душевного благополучия [4].

Данное понятие было введено в 1979 году всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), которому свойственны детерминированность психических явлений, гармоническая связь между отражением обстоятельств действительности и отношением индивидуума к ней, к самому себе, адекватность реакций организма на социальные, психологические, физические условия жизнедеятельности, благодаря способности контролировать своё поведение.

Доктор психологических наук, профессор И.В. Дубровина пишет, что в основе психологического здоровья лежит полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза, т.е. обучение на протяжении всей жизни. И.В. Дубровина также считает, что психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения богатства развития личности: духовными принципами, ориентацией на безусловные ценности (красоту, доброту, истину и т.д.) [1]

Исходя из того, что психологическое здоровье обеспечивается подвижным равновесием в системе «индивид – среда», основным его критерием справедливо считать социально-психологическую адаптированность личности. Опираясь на данное положение, В.А. Ананьевым выделяет следующие уровни психологического здоровья:

1. креативный уровень (высокий): человек обладает высоким уровнем стрессоустойчивости, адекватной самооценкой, легко приспосабливается к любым условиям, посредством активных и эффективных стратегий взаимодействия с действительностью, сохраняя психологическое равновесие.
2. Адаптивный уровень (средний): наличие трудностей в социально-психологической адаптации, склонны к заниженной самооценке, но с преодолением их за счет имеющихся резервов, с дальнейшим эмоциональным переживанием и эмоциональным напряжением.
3. Дезаптивный уровень (низкий): неспособность гармоничного взаимодействия с окружающими, действуя в ущерб своим возможностям и желаниям,

сопровождается эмоционально-психической перегрузкой и сильным напряжением. Обладатели низкой самооценки.

1. Характеристики среднего и низкого психологического здоровья полностью отражают симптоматику тревоги. По А.М. Прихожан тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [7].

2. Р.С. Немов представляет тревожности как постоянно или ситуационно-проявляемое свойство человека приходиться в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [6].

3. Высокий уровень тревожности может отражать неблагополучие личностного развития студента, негативно влияет на его успешность в целом. Человек с высоким уровнем тревожности зачастую является обладателем неадекватной самооценки (заниженной, низкой или наоборот завышенной). Такой человек не умеет правильно оценивать свои силы и возможности. Это приводит к постоянному недовольству результатами своей деятельности и снижает общую продуктивность.

4. Значительный вклад в понимание сущности самооценки внес автор одной из первых концепций самооценки У. Джеймс. По мнению ученого самооценка зависит от субъективного взгляда человека на самого себя: чем больше разрыв между самоожданиями и реальными достижениями, тем ниже уровень самооценки [8].

5. Р. Уайт определяем самооценку, как «синтез или конфронтацию Эго и Эго-идеала, т.е. соотношение между реальным, возможным и желаемым». В концепции Р. Уайта сила «Эго» помогает справиться с тревогой и требованиями реального мира, через компетентность. Исследователь описывает два варианта реагирования «Эго» на возникающую в процессе жизни тревогу: через совершенствование мастерства и умение овладеть обстоятельствами; через пассивное предъявление различных защитных форм реагирования [8].

Забота о психологическом здоровье студентов становится обязательным целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения и преподавателей. Здоровье студента, пожалуй, одно из тех немногих требований, которое в равной мере представлено в ожиданиях всех заказчиков образовательных услуг, поэтому его можно

трактовать как интегрирующую часть консолидированного заказа на качественное современное образование со стороны государства, общества, и индивида. Ответственность повышается перед институтами физической культуры, поскольку взаимодействие внутри учебного заведения может оказать влияние на спортивную деятельность студента. Спорт, зачастую, у студента спортивного факультета или института является именно профессией.

Профессиональные спортсмены, обучающиеся в ВУЗе вынуждены совмещать две важнейших деятельности: обучение и профессию спортсмена. Данный факт требует от студента-спортсмена больше ответственности, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости и расчётливости, чтобы сохранить и повышать результативность своей деятельности как в спорте, так и в обучении.

Цель исследования: определить уровень психологического здоровья студентов института физической культуры и спорта.

Методами исследования: анализ источников и литературы по проблеме исследования, анкетирование студентов по проблеме исследования, обработка полученных результатов.

Диагностика психологического здоровья студентов была проведена при помощи следующих методик: методика Дембо-Рубинштейн, методика «Шкала тревоги Спилбергера» на выявление личностной и ситуативной тревожности.

Выборку составили 80 студентов-спортсменов 3-5 курсов Института физической культуры и спорта. В проведении работы акцент был сделан на привлечение в выборку именно профессиональных спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение: в результате нашего исследование были получены данные, которые характеризуют наличие высокого психологического здоровья представителей Института физической культуры и спорта Алтайского государственного педагогического университета. По методике Дембо-Рубинштейн 47 человек получили высокие показатели самооценки (от 75 до 89), остальное 32 – средней (от 60 до 74). Низких показателей обнаружен не было ни у одного студента. Согласно шкалы тревоги Спилбергера, 50 студента не имеют симптомов как личностной, так и ситуативной тревожности; 4 студента имеют средней уровень ситуативной тревожности и средней уровень личностной; 17 студентов обладают наличием низкой ситуативной

тревожности и низкой личностной; 9 студентам присущи низкий уровень личностной тревожности и средний ситуативной. Высоких показателей тревожности, как личностной, так и ситуативной, выявлено не было.

Исходя из вышеизложенного, нами воздвигаются ряд рекомендаций. Среди данных рекомендаций имеет место быть любые средства профилактики стрессоустойчивости и саморегуляции. В работе, относительно по профилактике студентов по психологическому здоровью, нервно психической напряженности, первостепенная роль должна отводиться укреплению позитивного настроения на успех и отношению к профессиональной сфере [3,4].

Заключение. Благоприятный климат и психологическое здоровье респондентов объясняется особым подходом преподавательского коллектива. От педагогического влияния в учебном заведении зависит то, насколько студент будет эмоционально насыщен, насколько интересна и увлекательна будет для него жизнь в стенах ВУЗа. Действия педагога по конструированию комфортной среды заключается в обеспечении наиболее благоприятных условий для взаимодействия со студентом-спортсменом, в том, чтобы дать возможность студенту проявлять себя таким образом, чтобы это не только не мешало его спортивной карьере. Но и приносило ей пользу. Конкретными способами может выступать просьба, вместо требования или приказа; убеждение, вместо физического или агрессивного словесного воздействия и организации вместо жесткой дисциплины. Также наличие индивидуального плана у таких студентов значительно облегчает им жизни и взаимодействие со педагогическим коллективом. [4].

Обучение в профессиональном заведении должно соответствовать интересам студента. Кроме того, интерес к студенту также имеет место быть. Именно он подогревает отношение субъектов образовательного процесса. Интерес и удовольствие, сопровождающие его, рожают ситуацию успеха. Все это в целом способствует формированию и поддержанию адекватной самооценки.

Литература

1. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования: монография / И.В. Дубровина. – МОСКВА : НОУ ВПО «МПСУ», 2014. 464 с.
2. Ильинич, М.В. Физическая культура студентов [Текст] / М.В. Ильинич. – М.: Гардарики, 2002. – 340 с.

3. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения по предмету «Физическая культура [Текст] : Учеб. пособие для студентов заведений / Ю.Д. Железняк, В. М.
4. Колмогорова, Л. С. Диагностика психологического здоровья и психологической культуры школьников : Учебное пособие / Л. С. Колмогорова, О. Г. Холодкова. – Барнаул : АлтГПА, 2014. – 343 с.
5. Киселева, И. Н. Особенности профессиональной адаптации студентов физкультурного вуза / И. Н. Киселева, И. А. Маланов // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2017. – № 3. – С. 44-48.
6. Немов Р.С. Практическая психология. Познание себя. Влияние на людей. Пособие для учащихся. – МОСКВА : Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 320 с.
2. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. – 303 с.
3. Сохликова, В.А. Самооценка спортсмена: Путь к победе : монография / В. Сохликова. – СПб. : «Реноме», 2021. – 176 с.

УДК 796

К ПРОБЛЕМЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРУДНОСТЕЙ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ВЫПУСКНИКОВ СПОРТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Загидулина Д.Т., студент бакалавриата, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

Репина Н.В., старший преподаватель, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

Жданов В.Н., старший преподаватель, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

Аннотация. В данной статье нами были разобраны причины возникновения трудностей у молодых специалистов. Также мы изучили процесс профессиональной адаптации, факторы, влияющие на успешное или неудачное преодоление барьера.

Помимо этого мы выявили, как необходимо вести себя молодому специалисту, чтоб успешно социализироваться как внутри учительского, так и внутри ученического коллектива. Нами была сделана попытка дать рекомендации молодым учителям, которые, на наш взгляд, позволили бы им благоприятно адаптироваться в школе и обрести свой стиль преподавания.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, профессиональная адаптация, адаптация, профессиональные трудности, спортивная подготовка.

В современном мире, как и в любые другие времена, учитель занимает важное место в системе развития. Учитывая то, сколько времени дети проводят в школе, с учителями, педагоги оказывают огромное влияние на формирование личности. От учителя зависит многое: сформировать правильные ценности, помочь ребенку с решением его как учебных, так и личностных проблем. Учителя «взрачивают» огромное число людей, которые формируют народы. Именно от образования, от того, что получает ребенок в школе, зависит то, каким будет наше общество. И тогда возникает вопрос: способен ли педагог, который только-только окончил институт, правильно воспитать детей? Сможет ли он, находясь на этапе профессиональной адаптации, правильно выстроить отношения с детьми?

Говоря о профессиональных трудностях, мы подразумеваем в первую очередь психологический барьер человека, который затрудняет реализацию профессиональных навыков. Помимо этого, начав работать в школе, бывший студент сталкивается с рядом трудностей: загруженный график, адаптация не только среди детей, но и всего педагогического состава.

Также хотелось бы напомнить о навыках педагога, которыми он должен обладать для того, чтобы успешно выйти из адаптационного периода. По мнению Е.А. Климова, учителя, у которых есть «противопоказания» к данной работе (к примеру, дефекты речи, замкнутость и т.д.) на этапе адаптации могут навредить своему психическому состоянию очень сильно [1, с. 87]. По мнению исследователя, учитель должен обладать следующими чертами:

1. Способность руководить, организовать процесс
2. Не только слушать детей, но и вникать в суть проблемы
3. Быть открытым к общению, ребенок не должен бояться

делиться мыслями

4. Быть наблюдательным, внимательным и т.д.

Теперь перейдем непосредственно к проблеме возникновения профессиональных трудностей у молодых учителей. При исследовании различных статистических данных, нами была выявлена одна очень важная вещь: малая часть молодых педагогов (от 7 до 10%) не испытывают никаких трудностей в начале своего профессионального пути [2, с.120].

Помимо этого, наблюдается интересный момент: та сторона, которая была ослаблена у учителя на момент адаптации, остается непроработанной у учителей с большим стажем, поэтому важно решать проблему с профессиональной адаптацией, чтобы улучшить качество образования.

Но что собой представляют те самые «трудности»? Г.С. Полякова дает следующее определение подобной ситуации: учителя необходимо выполнить определенную задачу, но ему не хватает знаний, умений, навыков. Именно в таком противоречии и заключается «трудность» [3, с. 56].

Можно выделить следующие противоречия: «между объективно необходимой целостностью, гармоничностью личности учителя-профессионала и реально выраженной дисгармонией, неполнотой в профессиональном «развитии» выпускников педагогического университета» [2, с. 20].

Мы часто видим, что молодым педагогам не хватало практики и дело не в том, что ее было мало, а в характере этой практики. Она носит сокращенную модель педагогической деятельности, поэтому студенты не успевают столкнуться со многими проблемами. Для того чтобы успешно решить все проблемы, нами были выдвинуты следующие рекомендации:

1. Никогда не формируйте мнение о детях на основе рассказов других учителей. У вас не должно сложиться предвзятого отношения к ребенку еще до того, как вы начнете с ним работать
2. Учитель как главный руководитель образовательного процесса на уроке, отвечает и за формирования благоприятного эмоционального климата: старайтесь быть доброжелательным с детьми, относиться к ним уважительно, не ставить себя выше.
3. Ребенок хочет что-то делать только в том случае, когда и сам педагог заинтересован в процессе. Если же учитель относится к своему предмету безразлично, то не стоит чего-то ожидать от детей.

4. Ранее мы говорили, что важно установить благоприятные и местами дружеские отношения с учащимися, но также важно соблюдать субординацию, так как некое «панибратство» может привести к ухудшения дисциплины.

5. Для сохранения дисциплины учитель должен четко продумывать план урока, держать все под контролем и уметь вовлечь ребенка

6. Конфликты – это неотъемлемая часть педагогического процесса. Они возникают не только между учителем и учеником, но и, как правило, между учителем и родителями. Их не стоит избегать, не стоит решать их на публике, переходить на личности.

7. Подобные рекомендации можно дать и при возникновении конфликта между учителем и руководством.

Таким образом, исходя из всего вышесказанного, мы можем сделать вывод о том, что большая часть молодых учителей встречается с немалым количеством трудностей. Решение этих трудностей напрямую зависит от овладения педагогом профессиональных навыков, умений и занятий, от возможности быстрой адаптации. Успешная адаптация в свою очередь зависит от личностных качеств и те педагоги, которые не склонны к данной профессии, имеют риск получить психологические проблемы. Помимо этого нами был выдвинут перечень рекомендаций, следование которым, возможно, улучшит процесс адаптации.

Литература

1. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Е. А. Климов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 134 с. – ISBN 5-7695-1506-6
2. Лушников, И. Д. Профессиональная адаптация выпускников пединститутов / И. Д. Лушников. – М.: Прометей, 1991. – 322 с. – ISBN 5-7042-0284-5
3. Полякова, Г. С. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей / Г. С. Полякова. – М.: Педагогика, 1983. – 184 с.

УДК 378.14.015.62

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОЗИЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В МАГИСТРАТУРЕ

Модестова А.С., студентка магистратуры, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, г. Великие Луки

Таран И.И., кандидат психологических наук, доцент, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, г. Великие Луки

Аннотация: в статье представлены результаты исследования динамики формирования профессионально-педагогической позиции (ППП) в период обучения в магистратуре. В исследовании применялась «Методика выявления степени сформированности профессионально - педагогической позиции». По итогам констатирующего эксперимента у студентов выявлена значимая динамика самооценок сформированности блоков и компонентов ППП за исключение инновационного блока. Формирование компонентов инновационного и проектировочного блоков ППП в период обучения в магистратуре требует создания дополнительных образовательных условий.

Ключевые слова: педагогически кадры, профессионально-педагогическая позиция, профессиональное образование, магистратура.

Введение. Важным условием дальнейшего развития образования является подготовка квалифицированных педагогических кадров. Проблема формирования профессионально-педагогической позиции (ППП) у обучающихся в условиях высшей школы представляет собой одну из важных общетеоретических и практических проблем [1, 2 и др.]. Профессионально-педагогическая позиция является интегральной характеристикой личности и формируется в конкретной профессиональной педагогической среде. Профессионально-педагогическая позиция – это личностное образование, которое базируется на развитии ценностно-смысловых отношений к педагогической профессии и развиваясь, характеризуется отношением педагога к себе, личности обучающегося и к качеству выполнения профессиональной деятельности [3-6 и др.].

Значимый вклад в формирование позиции будущего педагога вносит профессиональное образование на разных уровнях. Магистратура, как образовательный институт, обладает многообразными возможностями для развития профессионально-

педагогической позиции педагога. Именно обучение в магистратуре способно вывести специалиста на более высокий уровень профессиональных знаний, опыта и осмысления дальнейших перспектив эффективной педагогической деятельности.

Переход на двухуровневую систему высшего образования позволил повысить эффективность подготовки специалистов. Система бакалавриат-магистратура расширяет возможности выпускника вуза в пространстве предложений и вызовов. В то же время, несмотря на обращение исследователей к проблеме профессионально - педагогической позиции личности педагога, возникло, и все более осознается противоречие между объективными потребностями практики в формировании этого личностного образования и недостаточной изученностью вклада разных уровней высшего образования в этот процесс.

Цель исследования. Исходя из вышесказанного, целью нашего исследования стало изучение динамики самооценки сформированности показателей профессионально-педагогической позиции у обучающихся магистратуры.

Методы и организация исследования. Исследование было организовано и проведено на базе ФГБОУ ВО ВЛГАФК г. Великие Луки. В исследовании принимали участие 14 обучающихся магистратуры очной формы по направлению 49.04.01 «Физическая культура», профиль «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта». В исследовании применялась «Методика выявления степени сформированности профессионально - педагогической позиции» разработанная Е.В. Конеевой (2000). Методика состоит из семи блоков. Каждый блок имеет своё название в соответствии с названием компонента педагогической деятельности: гностический, организаторский, конструктивный, проектировочный, коммуникативный, инновационный, информационный. Каждый из семи блоков анкеты состоит из десяти компонентов. Для достижения цели исследования в октябре 2020 г (1 семестр обучения) была проведена психодиагностика самооценки показателей ППП. Оценивалась сформированность блоков ППП и значения составляющих блоки компонентов. Повторное психодиагностическое исследование было проведено на 2 курсе в феврале 2022 г. (4 семестр обучения). Анализ полученных результатов показал динамику их формирования (таблица 1).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования профессионально-педагогической позиции обучающихся магистратуры 1-го курса показали, что самая высокая самооценка сформированности ППП наблюдалась по

организаторскому блоку (7,5 баллов). Примерно такими же баллами были оценены сформированность гностического (7,4 балла) и коммуникативного (7,4 балла) блоков. Самая низкая самооценка наблюдалась по проектировочному (7,0 баллов) и инновационному (7,0 баллов) блокам. Обучающиеся выше среднего оценили свои знания в области профессиональной деятельности и способности к выстраиванию диалогов и взаимоотношений с окружающими. Магистранты менее уверены в своих умениях и навыках в области планирования и применения в образовании нововведений и современных технологий.

Повторная диагностика, проведённая в конце 2 курса обучения в магистратуре, позволила оценить вклад второго уровня высшего образования в формирование показателей профессионально-педагогической позиции. Анализируя результаты исследования ППП обучающихся 2 курса магистратуры, мы выявили достоверные изменения по всем компонентам, кроме инновационного, сформированность которого студенты оценивают ниже среднего уровня.

В конце обучения в магистратуре самая высокая самооценка сформированности ППП наблюдалась по организаторскому блоку (8,8 баллов), а самая низкая по инновационному блоку показателей ППП (7,7 балла).

Таблица 1 – Динамика самооценки показателей сформированности компонентов профессионально – педагогической позиции у обучающихся 1 курса магистратуры ($x_{cp} \pm \sigma$, баллы)

Компоненты ППП	1 семестр	4 семестр	U	p
Гностический	7,4±0,4	8,2±0,4	48	<0,05
Коммуникативный	7,4±0,2	8,5±0,3	46	<0,05
Организаторский	7,5±0,3	8,8±0,4	50	<0,05
Конструктивный	7,3±0,3	8,6±0,4	44	<0,05
Проектировочный	7,0±0,4	8,0±0,4	49	<0,05
Инновационный	7,0±0,3	7,7±0,3	68	>0,05
Информационный	7,2±0,3	8,6±0,4	51	<0,05

Примечание: $p < 0,05$ при $U < 55$.

Достаточно высокие баллы наблюдались по информационному компоненту (8,6 баллов). Можно предположить, что в период обучения в магистратуре увеличивается общая информированность студентов, выполнение учебных заданий развивает навыки

работы с источниками информации, появляется уверенность в своей информационной компетентности. Такие же баллы и аналогичную динамику обучающиеся продемонстрировали по конструктивному блоку ППП. Обучающиеся значительно выше оценили свои конструктивные способности к концу периода обучения в магистратуре ($p < 0,05$), что можно объяснить опытом реальной профессиональной деятельности, который параллельно с обучением у многих присутствовал.

Более низкие баллы относительно вышеуказанных компонентов наблюдались по проектировочному (8,0 балла) и гностическому (8,2 балла) блокам. При этом в целом эти баллы выше среднего уровня, но относительно других компонентов проигрывают. Обучающиеся меньше уверены в своих профессиональных знаниях и способностях к планированию по сравнению с другими компонентами ППП.

Ожидаемо наименее низкую самооценку обучающиеся давали инновационному блоку профессионально-педагогической позиции как в начале, так и в конце обучения (7,7 балла). При этом мы видим, что показатель за период обучения в магистратуре вырос, готовность к инновационной деятельности повысилась.

Рассматривая динамику самооценки сформированности ППП по разным компонентам внутри блоков, мы выявили изменения разной степени достоверности.

В частности, у обучающихся в коммуникативном блоке достоверно повысилась самооценка способностей: «настраивать учеников на выполнение заданий» ($p < 0,01$) «формировать у учащихся навыки коллективной деятельности и группового общения» ($p < 0,01$), «проявлять гибкость в разрешении конфликтных ситуаций» ($p < 0,05$), «убедительно отстаивать свою точку зрения» ($p < 0,01$) и «мысленно ставить себя на место ученика» ($p < 0,05$).

В компонентах организаторского блока достоверно выросла самооценка показателей способностей: «организовать собственную деятельность и поведение» ($p < 0,05$), «организовывать внеклассную работу» ($p < 0,01$), «организовывать отношения с педагогическим коллективом, родителями и др.» ($p < 0,01$), «осуществлять воспитывающее обучение» ($p < 0,01$), «организовывать индивидуальную работу с учащимися» ($p < 0,01$), «организовывать материально – техническое обеспечение учебного процесса», «обеспечить профилактику травматизма» ($p < 0,01$), а также «организовывать себя на самосовершенствование» ($p < 0,01$).

В конструктивном блоке повысилась самооценка способностей «заранее подобрать упражнения и последовательность преподнесения их учащимся, в

соответствии с поставленными задачами» ($p < 0,05$), «продумывать заранее вспомогательные и подводящие упражнения» ($p < 0,01$), «заранее продумывать рациональное использование имеющегося инвентаря, ТСО, подручных средств» ($p < 0,01$) и «при планировании занятий учитывать свои сильные и слабые стороны» ($p < 0,05$).

В проектировочном блоке изменилась самооценка способности «планировать учебно–воспитательный процесс» ($p < 0,01$). За период обучения в магистратуре только один из десяти показателей проектировочного компонента изменился достоверно. Обучающиеся по-прежнему не уверены в сформированности у себя таких важных способностей как: «планировать и корректировать свою деятельность и деятельность учащихся», «планировать и производить расчёт параметров нагрузок и распределять их в системе занятий», «предвидеть возникновение ошибок и намечать пути их устранения», «проектировать развитие личностных качеств учащихся». Соответственно полученные результаты исследования говорят, что в процессе будущей профессиональной деятельности может проявиться противоречие между необходимостью выполнения определенной деятельности и недостаточностью знаний и умений, обеспечивающих успешность этого выполнения.

В инновационном блоке достоверно повысились показатели способностей «обобщать и внедрять передовой опыт» ($p < 0,05$), «развивать новые идеи, способствующие улучшению работы» ($p < 0,05$), «пропагандировать полезность нововведений» ($p < 0,05$) и «привязывать нововведения к своим условиям деятельности» ($p < 0,01$). В современных условиях увеличиваются требования к инновационной деятельности педагога, появляются новые проблемы, требующие от педагогов готовности к изменениям. За период обучения в магистратуре не произошло достоверных изменений в таких важных компонентах блока как: «создавать условия, возвышающие творческую атмосферу», «заниматься самосовершенствованием в своей работе», «определять эффективность введения новшеств», «оценивать и использовать результаты научных исследований» и «проводить собственные исследования».

В информационном блоке обучающиеся достоверно выше оценивали свои способности «создавать условия, активизирующие информационную активность» ($p < 0,05$), «собрать, анализировать и обобщать информацию» ($p < 0,01$), «использовать новейшую научно – педагогическую информацию, необходимую для улучшения процесса обучения» ($p < 0,01$), «организовывать передачу учебной информации» ($p < 0,01$),

«заниматься самостоятельной познавательной деятельностью» ($p < 0,01$) и «развивать навыки работы с различными каналами получения информации» ($p < 0,01$).

В компонентах гностического блока достоверных различий по оценке отдельных способностей не произошло.

Заключение. Таким образом, можно сказать, что обучение в магистратуре создаёт условия для формирования большинства блоков профессионально-педагогической позиции будущего педагога. Формирование компонентов гностического, проектировочного и инновационного блоков ППП требует создания дополнительных образовательных условий.

Литература

1. Богомаз, З.А. Профессионально-педагогическая позиция как предмет научного исследования / З.А. Богомаз // Вестник Белгородского института развития образования. - 2016. - № 2. - С. 7-11.
2. Ефимова, С.В. Организационно-педагогические условия формирования профессионально-педагогической позиции у студентов в процессе вузовской подготовки / С.В. Ефимова // Вестник Нижневартковского государственного университета. - 2019. - № 1. - С. 37-43.
3. Маркина, Л.Н. Профессиональная позиция современного педагога как фактор эффективности воспитания / Л.Н. Маркина // Психолого-педагогическое сопровождение процессов развития ребенка. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией И.В. Васютенковой. – Санкт-Петербург: ГАОУ ДО «Ленинградский областной институт развития образования», 2016. - С. 60-68.
4. Матвеева, С.В. Формирование личностно-ориентированной профессионально-педагогической позиции – показатель гармоничного развития учителя / С.В. Матвеева // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии. Материалы Международной научно-практической конференции. – Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2015. - С. 231-235.
5. Матвеева, С.В. Проблемы развития профессионально-педагогической позиции учителя / С.В. Матвеева // Известия Воронежского педагогического университета. – 2018. - № 2 (279). – С. 215-219.

6. Слободчиков, В.И. Психология образования человека: Становление субъектности в образовательных процессах: учебное пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – Москва: Изд-во ПСТГУ, 2013. – 432 с.

УДК 796.966

ОТРАЖЕНИЕ ЭТИЧЕСКИХ НОРМ В ПРАВИЛАХ ВИДА СПОРТА «ХОККЕЙ» И В ПРАКТИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Низовцев А.А., студент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Дранок О.И., кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. В статье представлены результаты изучения Правил вида спорта «Хоккей» на предмет отражения в них этических норм. Результаты констатирующего исследования свидетельствуют, что в современном хоккее игрокам часто приходится наблюдать и самим же нарушать этические нормы. Анализ игры двух команд «Трактор» (Челябинск) и «Молот» (Пермь) (спортсмены 2010 года рождения) свидетельствует, что 68% из всех штрафов за игру приходятся на нарушения этических норм. Наиболее часто юные хоккеисты проявляют грубость по отношению к своим соперникам. Разработаны рекомендации по усилению нравственной составляющей спортивной деятельности, реализации требований принципов «Честной игры».

Ключевые слова: этические нормы, нравственность, Правила вида спорта «Хоккей», спортивные соревнования, юные хоккеисты.

Актуальность. Хоккей является одним из самых популярных видов спорта, в процессе занятий которым развиваются такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, а также формируются нравственные качества личности - дисциплинированность, трудолюбие, ответственность и волевые – целеустремленность, смелость, решительность, самообладание и др. Хоккей – это школа мужества, отваги и постоянного преодоления себя и своих возможностей. В хоккей играют «настоящие мужчины». Вместе с тем, в процессе тренировочных занятий и соревнований по хоккею мы очень часто наблюдаем нарушение этических норм как со стороны самих игроков, так и их тренеров, спортивных

судей и болельщиков. Что обуславливает необходимость разработки проблемы нравственного воспитания юных хоккеистов. Это определило актуальность нашего исследования по изучению этических норм в Правилах вида спорта «Хоккей» [3] и их отражение в практике проведения соревнований.

Цель исследования: выявить этические нормы в нормативных документах по виду спорта «Хоккей» и их проявление в практике проведения соревнований.

Задачи исследования:

1. Определить сущность понятий «нравственность», «этические нормы», принципы честной игры.
2. Изучить этические нормы, представленные в Правилах вида спорта «Хоккей».
3. Выявить проявления этических норм в практике проведения соревнований по хоккею и разработать рекомендации по усилению нравственной составляющей спортивной деятельности, реализации требований принципов «Честной игры».

Методы педагогического исследования: анализ литературы по проблеме исследования, анализ Правил вида спорта «Хоккей», анализ видеоматериалов, педагогические наблюдения, анкетирование спортсменов, математические методы.

Организация исследования. Исследование проводилось в рамках изучения дисциплин «Профессиональная этика» и «Педагогика физической культуры и спорта». На первом этапе был осуществлен анализ литературы по теме исследования, а также Правил вида спорта «Хоккей». На втором этапе было проведено констатирующее исследование с целью изучения состояния вопроса в практике. Было проведено анкетирование 10 спортсменов, занимающихся хоккеем. А также проведен анализ видеоматериалов – соревнований по хоккею, в которых участвовали спортсмены детских и юношеских команд. На третьем этапе на основе результатов теоретического и констатирующего исследования были сформулированы выводы и разработаны практические рекомендации по усилению нравственной составляющей спортивной деятельности, реализации требований принципов «Честной игры».

Результаты исследования и их обсуждение.

1. Нравственность - внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы; правила поведения, определяемые этими качествами [4].

2. Спортивная этика рассматривает профессиональные особенности морали, порожденной спецификой учебно-тренировочного процесса, своеобразием спортивной борьбы и сложностью взаимоотношений людей, причастных к спорту [1, 2].

Принципы «честной игры» (Fair Play) являются необходимым и доминирующим свойством олимпийской идеи Пьера де Кубертена, который отмечал, что существует определенная граница, которую в рамках спортивных соревнований нельзя переходить. Такой границей Кубертен считал, прежде всего, этические соображения.

Было проведено анкетирование 10 спортсменов-хоккеистов. На вопрос «Как часто нарушают спортсмены этические нормы в процессе проведения соревнований?» 60% респондентов ответили «часто», 20% - «редко» и «никогда» 20% юношей. На вопрос «Учит ли вас тренер не нарушать этические нормы и соблюдать принципы Fair Play?» 70% юных хоккеистов ответили «да», 30% - нет.

Изучение и анализ Правил вида спорта «Хоккей» [3] позволил выявить этические нормы, регламентирующие нравственное поведение спортсменов. Например,

«Правило 141. Драки или грубость

- Грубость – грубостью считается удар рукой или кулаком, в перчатке или без нее, направленный в лицо, голову или тело противника.

- Драка – Ситуация, в которой более чем один Игрок или вратарь бьет или пытается несколько раз ударить соперника рукой в перчатке или без нее или два Игрока начинают бить друг друга так, что Линейному судье сложно вмешаться и разнять их...

- Зачинщик драки – зачинщиком драки считается Игрок или вратарь, который своими действиями провоцирует соперника к драке...

- Агрессор – агрессором считается Игрок или вратарь, который начинает бить и продолжает наносить удары с тем, чтобы наказать беззащитного противника или того, кто не хочет драться...»[3].

- Правило 162. Плевки

- «Правило 168. Неспортивное поведение

Хоккеист или представитель команды, который совершает нарушение Правила, касающиеся спортивного поведения, честной игры и взаимного уважения» [3].

- «Правило 116. Оскорбление судей

Попытка хоккеиста или официального представителя команды узурпировать полномочия судьи на льду, унижить его либо выразить сомнение по поводу его квалификации, либо физически воздействовать на судью» [3].

Нами был проведен анализ 12 соревнований по хоккею. На примере игры двух команд (спортсмены 2010 года рождения) «Трактор» (Челябинск) и «Молот» (Пермь) покажем какие нарушения этических норм чаще всего встречаются.

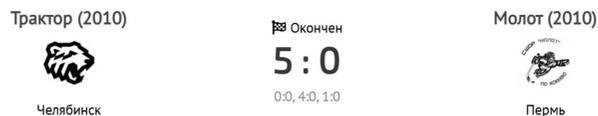


Рисунок 1 - Результат хоккейного матча

Всего за матч было 34 штрафов, из них 23 – это штрафы за нарушения этических норм и принципов Фейр-плей, 11 – штрафы за спортивные нарушения. Наиболее часто спортсмены нарушали правило 141, проявляя грубость по отношению к противнику (7 эпизодов у спортсменов команды «Молот» и 6 – у спортсменов команды «Трактор»), участвуя в драке (по два нарушения в каждой команде). В команде «Молот» игрок получил две минуты штрафа за оскорбление судьи и неспортивное поведение (нарушение правил 116 и 168). Дисциплинарный штраф до конца матча был наложен на двух игроков каждой команды.

Соотношение штрафов за нарушение этических норм и штрафов за спортивные нарушения представлено на рис.2.

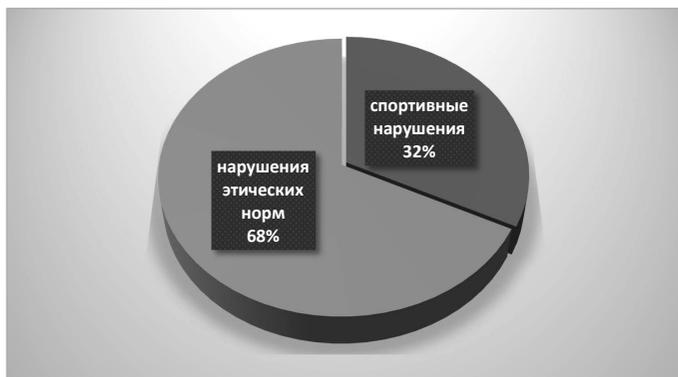


Рисунок 2 - Соотношение штрафов за нарушение этических норм и штрафов за спортивные нарушения

Заключение. Выявлено что, этические нормы отражены в правилах вида спорта «Хоккей». Результаты констатирующего исследования свидетельствуют, что в современном хоккее игрокам часто приходится наблюдать и самим же нарушать этические нормы, однако юных хоккеистов приучают и призывают к соблюдению принципов честной и справедливой игры. Анализ игры двух команд «Трактор» (Челябинск) и «Молот» (Пермь) (спортсмены 2010 года рождения) свидетельствует, что 68% из всех штрафов за игру приходится на нарушения этических норм. Наиболее часто спортсмены проявляют грубость по отношению к своим соперникам.

На основании результатов исследования были разработаны рекомендации:

1. После игр проводить анализ соревновательной деятельности и акцентировать внимание на нарушениях этических норм, которые влекут за собой наложения штрафных санкций.
2. Просмотр видео игр, где спортсмены высокой квалификации не нарушают положения Правил вида спорта "Хоккей", объясняя при этом, что играть в хоккей можно без нарушения этических норм.
3. Разработать кодекс этики юного хоккеиста и контролировать его выполнение.
4. Стимулировать поведение юных хоккеистов, отвечающее требованиям нравственности (использовать разные способы поощрения, например, награждение грамотами, инвентарём и др.).

Литература

1. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте/ В.В.Белорусова.- М.: Физическая культура и спорт, 1974.- 118с.
2. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник/ Б.А.Карпушин.- М.: Советский спорт, 2013.- 300с.
3. Правила вида спорта «Хоккей»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2020 года №627/Минспорта РФ: [сайт].– URL https://ХОККЕЙ_2020.pdf (minsport.gov.ru) (дата обращения 20.03.21).
4. Толковый онлайн-словарь русского языка С.И.Ожегова// Лексикографический интернет-портал: [сайт].– URL <https://lexicography.online/explanatory/ozhegov/> (дата обращения 25.02.21)

УДК 378

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЭТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рудь Н.В., студент магистратуры, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Дранюк О.И., кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по формированию профессионально-этической компетентности у студентов университета физической культуры. Результаты 33 педагогических наблюдений позволили выявить этические нарушения в деятельности и поведении студентов и подтвердить актуальность исследования. Интернет-опрос 120 студентов свидетельствует о том, что у студентов университета физической культуры в настоящее время нет четкого единого представления и понимания моральных норм. Представлено содержание и результаты педагогического эксперимента по формированию профессионально-этической компетентности у студентов.

Ключевые слова: профессионально-этическая компетентность, образовательный процесс, студенты вуза физической культуры

Введение. Актуальность темы состоит в том, что студенты по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» должны быть подготовлены к выполнению задач профессиональной деятельности и в процессе обучения в Вузе физической культуры овладеть умениями соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации. Это отражено в профессиональных стандартах «Тренер», «Инструктор-методист» [2, 3].

Тем не менее, в настоящее время недостаточно уделяется внимания формированию профессионально-этической компетентности. Учреждения профессионального образования, наделенные полномочиями и обязанностями в данной сфере, являются ключевым субъектом в формировании данной компетентности. Потому

как результаты профессиональной деятельности напрямую зависят от сформированности профессионально-этических компетентностей специалиста.

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия формирования профессионально-этической компетентности у студентов вуза физической культуры в процессе обучения педагогическим дисциплинам.

Методы исследования: Анализ и обобщение литературы по теме исследования; педагогические наблюдения; опрос в сети Интернет; беседы со студентами и преподавателями; педагогическое и психологическое тестирование; экспертная оценка и самооценка; педагогический эксперимент; статистические и математические методы исследования.

Организация исследования. Исследование осуществлялось в три этапа. На первом этапе исследования проведен анализ литературы по проблеме. На втором этапе с февраля по март 2021 года проводилось констатирующее исследование на базе НГУ им.П.Ф.Лесгафта. Санкт-Петербург. В нем участвовало 120 студентов. Целью его явилось изучение уровня профессионально-этической компетентности у студентов Университета физической культуры. Было проведено 33 педагогических наблюдения на учебных занятиях в вузе, в процессе которых были выявлены этические нарушения в деятельности и поведении студентов. Далее был проведен опрос в социальной сети «В контакте», в котором приняло участие 120 студентов разных курсов и направлений подготовки.

Третий этап включал в себя разработку программы педагогического эксперимента и его проведение. Результаты эксперимента требуют статистической обработки и анализа.

Результаты исследования и их обсуждение.

Выявлено, что под профессионально-этической компетентностью понимается системы специальных профессиональных компетенций, которые позволяют выпускнику успешно выполнять функциональные обязанности, оценивать уровень ответственности за результаты своей деятельности с позиций этики и нравственных ценностей, в том числе в ситуациях морального выбора [1].

В процессе проведения 33 педагогических наблюдений на учебных занятиях в Университете физической культуры были выявлены следующие этические нарушения в деятельности и поведении студентов:

- студенты покидают аудиторию, не предупредив заранее преподавателя, тем самым проявляют неуважение к нему и другим участникам образовательного процесса;

- иногда отсутствует приветствие (часто это наблюдается при встрече со студентами вне учебных занятий, например, на территории Университета);

- часто не проявляют ответственность в выполнении учебных заданий, приходят на учебные занятия без выполненного задания, некоторые без конспектов лекционных занятий. Это создает трудности в обучении студентов и негативно влияет на других участников образовательного процесса;

- зафиксированы случаи использования в речи студентов нецензурных выражений, а также слов-паразитов;

- при входе в помещение студенты часто не снимают верхнюю одежду;

- отмечено неумение слушать, что является неуважением к собеседнику;

- замечены случаи проявления вербальной агрессии в ситуациях проведения учебных дискуссий при отстаивании своей точки зрения.

Также в период пандемии были проведены наблюдения занятий онлайн. Анализ которых показал, что, перейдя на дистанционный режим обучения, студенты расслабились. Для них первоочередной задачей стало самовыражение через видеосвязь, нежели получение знаний.

Далее был проведен опрос в социальной сети «В контакте», в котором приняло участие 120 студентов разных курсов и направлений подготовки. На вопрос «Стоит ли переступать моральные нормы чтобы добиться успеха?» 50% студентов ответили «Да, иногда стоит переступать моральные нормы ради достижения успеха». На второй вопрос «Меняются ли моральные нормы со временем?» 68% студентов ответили «Да. Многие традиционные моральные нормы уже устарели». На третий вопрос «Какое место занимает нравственность в Вашей жизни?» 80% студентов ответили «значительное». Анализ проведенного опроса показал неоднозначные представления об этических нормах у студентов вуза. Данные свидетельствуют, что студенты не имеют четкого представления о нормах морали и других категориях этики.

Формирующий эксперимент был проведен в октябре-декабре 2021 года со студентами 4 курса очной формы обучения в процессе изучения ими дисциплины «Профессиональная этика». Учебные занятия в контрольной группе (n=10) проводились по традиционной методике, в экспериментальной (n=10) по специально-разработанной с применением активных методов и командных форм организации обучения. Внесены

коррективы в содержание контролей по темам курса. Например, по теме «Методы педагогического исследования в профессиональной этике» студенты работали с Методикой Рокича «Ценностные ориентации». По теме «Основные этические категории» студенты выступали с сообщениями, раскрывая сущность той или иной этической категории. Жюри из числа студентов и преподаватель оценивали не только качество устного сообщения, но и соблюдения этических норм в процессе ответов на вопросы слушателей.

В начале эксперимента с помощью письменного опроса мы определили уровень этических знаний и умений студентов контрольной и экспериментальной групп. Достигнутый уровень профессионально-этической компетентности студентов проверялся по качеству выполнения студентами учебного задания по разделу курса «Спортивная этика» - «Проявление категорий этики в избранном виде спорта» (привести примеры добра и зла, справедливости и несправедливости, чести и достоинства, спортивного долга, смысла жизни и совести в избранном виде спорта). В экспериментальной группе учебное занятие проходило в форме командной работы. Для оценивания работ были разработаны критерии: полнота, глубина раскрытия темы, соответствие содержания теме доклада; структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения и их оптимальное соотношение); наличие и качество презентации, композиционная сочетаемость презентации с докладом; степень решения поставленных задач, четкость выводов; качество речи и ответов на вопросы, умение вести дискуссию, соблюдение этических норм. Последний показатель позволяет судить о профессионально-этической компетентности студента.

На основании полученных данных экспериментальной и контрольной групп были выделены три уровня профессионально-этической компетентности:

1 уровень (высокий): тема раскрыта полностью, содержание соответствует теме доклада. Присутствует структурная упорядоченность. Презентация сочетается с докладом. Поставленные задачи решены полностью, четкие выводы. Высокое качество речи и ответов на вопросы, присутствует умение вести дискуссию, соблюдены этические нормы.

2 уровень (средний): тема раскрыта полностью, содержание соответствует теме доклада. Присутствует структурная упорядоченность. Презентация не сочетается с докладом. Поставленные задачи решены не полностью, выводы отсутствуют. Даны ответы на вопросы, этические нормы соблюдены не полностью.

3 уровень (низкий): тема раскрыта не полностью, содержание соответствует теме доклада. Структурная упорядоченность отсутствует. Презентация не сочетается с докладом. Поставленные задачи решены не полностью, выводы отсутствуют. Даны ответы на вопросы, этические нормы не соблюдены.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что у 90% студентов экспериментальной группы выявлен высокий уровень профессионально-этической компетентности; тогда как у студентов контрольной группы только у 20%. Средний уровень профессионально-этической компетентности выявлен у 10% студентов экспериментальной группы и 70% студентов контрольной. Низкий уровень сформированности профессионально-этической компетентности выявлен у 10% студентов контрольной группы и не выявлен у студентов экспериментальной группы.

Полученные данные свидетельствуют, что совместная работа команды по решению учебных задач способна дать больше эффекта, чем если каждый будет работать сам по себе. Работа в команде учит взаимодействовать с другими людьми, соблюдая при этом этические нормы.

Таким образом, проведенная работа способствовала формированию профессионально-этической компетентности у студентов вуза физической культуры. Данные экспериментальной работы будут статистически обработаны и представлены в следующей публикации.

Заключение. Определено, что профессионально-этическая компетентность – это неотъемлемая часть профессиональной компетентности, которая необходима для успешного осуществления профессиональной деятельности.

Результаты педагогических наблюдений свидетельствуют об актуальности выбранной темы исследования и о невысоком уровне сформированности профессионально-этической компетентности у студентов вуза физической культуры.

Результаты анкетного опроса показывают, что у студентов вуза физической культуры в настоящее время нет четкого единого представления и понимания моральных норм, что в итоге формирует проблему этической компетентности.

Определены педагогические условия формирования профессионально-этической компетентности у студентов вузов физической культуры: - понимания студентами значения формирования этических знаний и умений; - применения системы взаимосвязанных методов, приемов, средств и организационных форм обучения и воспитания, способствующих овладению студентами этическими знаниями и умениями

в образовательном процессе по педагогическим дисциплинам; - организация командной работы по выполнению учебных заданий, требующей проявления познавательной активности и самостоятельности и соблюдения этических норм в процессе организации социального взаимодействия. Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность создания данных педагогических условий.

Литература

1. Агролина, Н.И. Формирование в вузе профессионально-этической культуры специалиста по социальной работе / Н.И. Агролина.– М.: Пифагор, 2010. - 177с.
2. Профессиональный стандарт "Инструктор-методист" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 N 34135): утв. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (ред. от 12.12.2016)// Портал ФГОС ВО: [сайт].– URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.005.pdf> (дата обращения 20.02.21).
3. Профессиональный стандарт "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519): утв. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н//Портал ФГОС ВО: [сайт].– URL.: <https://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.003.pdf> (fgosvo.ru) (дата обращения 10.03.21).

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Соловьев В.А., студент магистратуры, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», г. Ижевск, РФ

Гуштурова И.В., кандидат биологических наук., доцент, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», г. Ижевск, РФ

Аннотация. Разработаны формы организации внеурочной деятельности направленные на приобщение подростков обучающихся в сельской школе к здоровому образу жизни. Показана эффективность данных форм внеурочной работы для повышения мотивации и желания подростков узнавать о том, как сохранить свое

здоровье, роста уровня знаний о здоровом образе жизни и его необходимости в повседневной жизнедеятельности.

Ключевые слова: подростки, сельская школа, здоровье, здоровый образ жизни.

Введение. Одна из важнейших проблем современного общества, которая и в настоящее время оставляет за собой особое внимание в системе образования – это формирование здоровья подрастающего поколения, полноценное развитие их организма. И интерес к проблеме оздоровления детей, в том числе в условиях сельской школы, далеко не случаен: по данным РАМН РФ отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению физического развития детей и их здоровья. [4] Большую роль в укреплении здоровья детского населения может сыграть физическое воспитание, его формы, вплетенные во внеурочную деятельность учащихся. Однако, только при строгом научном подходе физическое воспитание становится эффективным средством укрепления и сохранения здоровья школьников. [2]

Одним из важнейших факторов в формировании здорового образа жизни у детей являются выработанные у них понятия и представления о здоровье человека, его анатомии, здоровом образе жизни. [1] Недостаточная осведомленность подростков о здоровом образе жизни является не только личной проблемой, но и проблемой общества. Поэтому необходимо отбирать и обосновать эффективные формы организации внеурочной деятельности, направленные на приобщение детей к здоровому образу жизни.

Цель исследования. Разработка и оценка их эффективности форм организации внеурочной деятельности, направленных на приобщение подростков к здоровому образу жизни, для подростков обучающихся в сельской школе.

Методы и организация исследования. Базой исследования явилась общеобразовательная средняя школа села Большая Уча - «Большеучинская СОШ» Можгинского района Удмуртской Республики. В исследовании участвовало 25 учеников 9-х классов. С учащимися, в рамках педагогического эксперимента, проходившего в течение трех месяцев, во внеурочное время, проводилась учебно-воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа. На начальном и завершающем этапе эксперимента проводилось анонимное анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение. При исследовании проблемы сформированности у детей подросткового возраста фундаментальных знаний о здоровом

образе жизни на начальном этапе педагогического эксперимента нами было проведено анонимное анкетирование учащихся. Результаты анкетирования представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 - Результаты анкетирования учащихся 9-х классов «Большеучинской СОШ»

Анализ полученных при анкетировании школьников результатов говорит о том, что дети действительно в большинстве своем не соблюдают элементарные правила ведения здорового образа жизни. Поэтому для следующего этапа работы по формированию здорового образа жизни детей подросткового возраста нами был создан воспитательный кружок «Радуга здоровья» и разрабатывались и проводились туристские походы, содержание которых учитывало возрастные и личностные интересы детей.

Работа кружка «Радуга здоровья» заключалась в проведении классных часов и бесед, в рамках которых обсуждались следующие темы: «Как вырасти здоровым?», «Правила гигиены», «Спорт – моя жизнь!», «Что полезно для здоровья?», «Курить – здоровью вредить» «Вопросы питания», «Закаливание организма», а также другие темы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. Занятия содержали познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям учащихся. Работая в кружке, дети легко и с интересом овладевали навыками управления своим здоровьем, учились понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для здоровья и их жизни. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагались

практические задания, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения. В рамках занятий проходило и создание проектов.

После трех месяцев работы со школьниками 9-х классов в рамках кружка «Радуга здоровья» было проведено повторное анкетирование учащихся. Данные о наличии у подростков мотивации узнавать о том, как сохранить свое здоровье, вести здоровый образ жизни, а также о наличии вредных привычек до и после педагогического эксперимента представлены на рисунке 2.

Мы наблюдали заметное улучшение показателей мотивированности подростков. У школьников возросло желание узнавать о том, как сохранить свое здоровье, вырос уровень знаний о здоровом образе жизни и его необходимости в повседневной жизнедеятельности, уменьшилось число подростков, имеющих вредные привычки, в изучаемой группе. Это подтверждает эффективность разработанной нами для сельской школы формы организации внеурочной деятельности обучающихся.

Следующим этапом работы стала разработка плана и проведение похода на территории муниципального образования «Большеучинское» (Удмуртская Республика, Можгинский район) для 8-9 классов, который ориентирован как на школьников ижевских школ, так и на учащихся местной школы, а также школ остальных близлежащих населенных пунктов (рис. 3). В плане продумано полноценное меню питания, пути приезда, маршрут, игровая деятельность при разбивке лагеря.

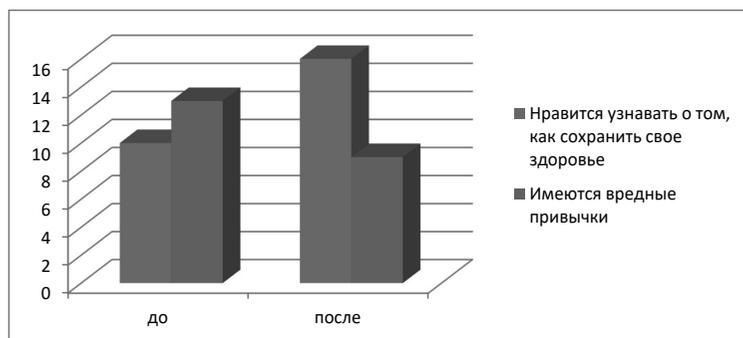


Рисунок 2 - Наличие мотивации у подростков узнавать о том, как сохранить свое здоровье, а также наличие вредных привычек до и после педагогического эксперимента

Содержание похода разработано в соответствии с возрастными и личностными интересами подростков. Поход призван был организовать качественный, разносторонне развивающий отдых подростков, способствовать их самореализации в условиях самостоятельного существования туристического коллектива.

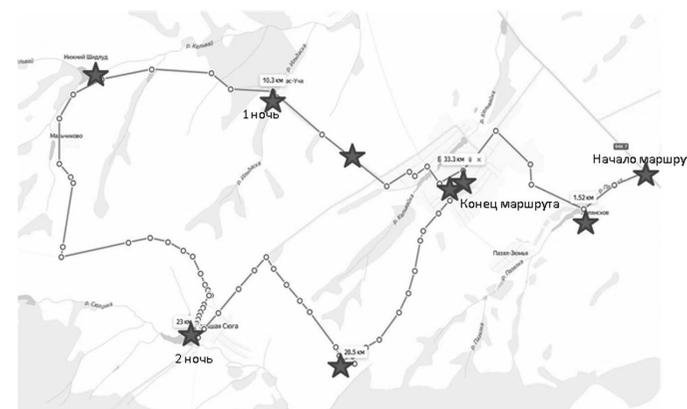


Рисунок 3 - Походный маршрут на территории МО «Большеучинское»

Степень заинтересованности учащихся в этой форме организации внеурочной деятельности была выявлена посредством анкетирования.

Данные о заинтересованности учащихся в проведении туристского похода на территории МО «Большеучинское» представлены на рисунке 4.

Как отчетливо видно из представленных на рис 4 результатов опроса учащихся 9-х классов, подавляющее большинство учащихся (72%) выказало заинтересованность в разработанном плане туристского похода по территории муниципального образования «Большеучинское» (Удмуртская Республика, Можгинский район).

Туристский поход, как форма работы, по нашему мнению, имеет высокий потенциал в воспитательном процессе школьников за счет проявленной мотивации учащихся. Поэтому необходимо включить такой вид деятельности в их внеурочное время учащихся.



Рисунок 4 - Заинтересованность учащихся в проведении туристского похода на территории МО «Большеучинское»

Заключение. Внеурочная работа с подростками, основе которой содержатся такие формы организации деятельности обучающихся, как воспитательный кружок и туристские походы, содержание которых разработано в соответствии с возрастными и личностными интересами детей, показала свою эффективность. Наблюдается заметное повышение показателей мотивации и желания подростков узнавать о том, как сохранить свое здоровье, вырос уровень знаний о здоровом образе жизни и его необходимости в повседневной жизнедеятельности.

Литература

1. Ананьева Н.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников / Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская. - Москва.: Просвещение, - 1993. - 224 с.
2. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М.М. Безруких Т.А. Филиппова. - М.: Просвещение, 2016. - 128 с.
3. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2015. - 179 с.
4. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. - 176 с.
5. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. - Киев, 1969. - 244 с.

УДК 796.011.1

К ВОПРОСУ О ВНЕДРЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА «ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕРАПЕВТ» В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Тюлина А.И., студентка бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры и спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аксенов А.В., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Национальный государственный Университет физической культуры и спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Крюков И.Г., старший преподаватель, Национальный государственный Университет физической культуры и спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты опроса среди студентов бакалавриата старших курсов по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), по вопросам разработки и внедрения профессионального стандарта «специалист по физической реабилитации» (далее – «физический терапевт»), а также требований к образованию и обучению будущих специалистов.

Ключевые слова: профессиональный стандарт, физический терапевт, специалист в сфере адаптивной физической культуры, студенты.

Введение. В Федеральном законе № 329 «О физической культуре», во 2 статье, пункте 28 «физическая реабилитация» - это восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

Однако в профессиональном стандарте «физический терапевт», физическая реабилитация является частью медицинской реабилитации. Студенты, обучающиеся в

высших учебных заведениях по направлениям подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), в частности НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, имеют непосредственное отношение к данному направлению профессиональной деятельности. Внедрение внесет ясность в деятельность студентов физкультурных вузов, которые хотят заниматься физической реабилитацией.

Цель исследования – проанализировать понимание студентами влияния внедрения профессионального стандарта «физический терапевт» на будущую профессиональную деятельность.

Методы и организация исследования. Были изучены литературные источники по вопросу внедрения профессионального стандарта «физический терапевт» в Российской Федерации. В рамках научного исследования было проведено анкетирование 45 студентов бакалавриата старших курсов факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры Института адаптивной физической культуры. Данная анкета включала в себя вопросы об уровне осведомленности обучающихся о профессиональном стандарте, о связи данного профессионального стандарта с деятельностью специалиста по адаптивной физической культуре.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации № 788н от 31 июля 2020 г. «Об утверждении порядка организации медицинской реабилитации взрослых» в состав мультидисциплинарной реабилитационной команды могут входить: врач по физической и реабилитационной медицине (врач по медицинской реабилитации), специалист по физической реабилитации, специалист по эргореабилитации и ряд других специалистов с медицинским образованием [2]. Анализируя профессиональный стандарт «специалист по физической реабилитации» или «физический терапевт», можно отметить, что по данному направлению могут осуществлять профессиональную деятельность только работники, имеющие высшее образование по специальности «Физическая реабилитация (физическая терапия)» или по следующим направлениям подготовки: «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», «Физическая культура», «Сестринское дело».

Обязательным условием также является получение дополнительного профессионального образования – профессиональной переподготовки по специальности «Физическая реабилитация (физическая терапия)» [1].

Также стоит отметить, что в перспективе «физический терапевт» сможет заменить 4 должности в рамках оптимизации рабочего процесса: инструктор-методист по лечебной физкультуре, инструктор по лечебной физкультуре, медицинская сестра по физиотерапии и медицинская сестра по массажу.

Данные условия будут действовать с 1 сентября 2023 г. [3], до этого времени в состав реабилитационной команды могут входить врач по лечебной физкультуре, врач-физиотерапевт, врач-рефлексотерапевт, инструктор-методист по лечебной физкультуре, инструктор по лечебной физкультуре и другие специалисты.

Анкета состояла из 8 вопросов, 3 из которых определяли пол, курс и профиль обучения. Из 45 участников опроса 29 человек (64,4%) студенты 3 курса. 24 человека из 45 (53,3%), принявшие участие в опросе, являются студентами, обучающимися на профиле физическая реабилитация, далее 11 человек (24,4%) обучаются на профиле адаптивный спорт. Большая часть студентов (71,1%) имеют или в настоящее время получают медицинское образование. 60% опрошенных студентов не знают о разработке профессионального стандарта «физический терапевт», однако 77,8% уверены, что он тесно связан с профессией специалиста в сфере АФК. 80% считают, что введение данного профессионального стандарта поможет будущим студентам определиться с выбором профессии, выделив отдельную нишу деятельности. На рисунке 1 представлено соотношение ответов студентов на вопрос «Готовы ли вы проходить профессиональную переподготовку по специальности «Физическая реабилитация (физическая терапия)» после получения высшего образования по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»?».

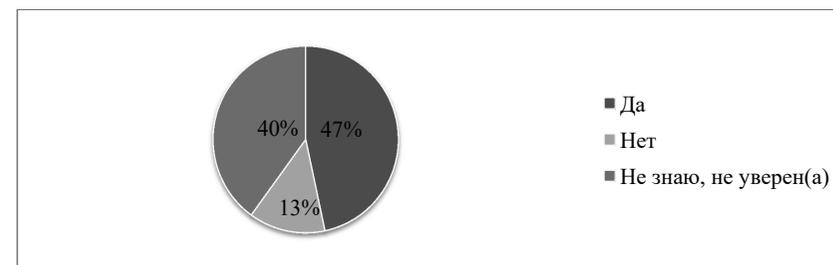


Рисунок 1 – Соотношение ответов студентов (процент опрошенных студентов) на вопрос о готовности прохождения переподготовки по специальности «Физическая реабилитация (физическая терапия)»

Как видно из рисунка 1, большая часть студентов готова к прохождению профессиональной переподготовки по направлению «физическая терапия», чуть меньшее количество участников опроса сомневаются в необходимости прохождения переподготовки по специальности.

Заключение. Внедрение профессионального стандарта «физический терапевт» является важным для актуализации и совершенствования системы оказания реабилитационной помощи населению Российской Федерации, в том числе ее соответствия международным стандартам. Подготовка высококвалифицированных кадров лежит в основе образовательного процесса, и изменения правового спектра послужат оптимизации процесса подготовки специалистов в данной сфере и обеспечат регламентацию трудовых функций.

Литература

1. Профессиональные стандарты // Союз реабилитологов России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rehabrus.ru/materialyi/professionalnyie-standarty/> (дата обращения 18.03.2022).

2. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 788н «Об утверждении порядка организации медицинской реабилитации взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_363102/2184aafb273d1462693b231db51f4d021b045596/ (дата обращения: 19.03.2022).

3. Тюлина, А.И. Подготовка физических реабилитологов в системе высшего образования в сфере физической культуры и спорта / А.И. Тюлина, А.В. Аксенов, И.Г. Крюков / Человек в мире спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (27 сентября – 8 октября 2021 г.) / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; гл. ред. С.И. Петров. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021 – 213 с. : ил.

УДК 796

«НЕ ПРОСТО БЕГ»: ВАЖНОСТЬ ПОСЕЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СТУДЕНТАМИ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Хренов П.Н., студент, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск

Знатнова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск

Аннотация. В статье представлены основные преимущества, а также необходимость (особенно в период пандемии вируса COVID-19) проведения учебной дисциплины «Физическая культура» в процессе осуществления образовательного процесса в учреждениях высшего образования на примере студентов исторического факультета Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, исторический факультет, здоровье .

Введение. На историческом факультете Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (БГПУ) учебная дисциплина «Физическая культура» представлена в качестве обязательного предмета, изучаемого на протяжении трех курсов и в частности, как важного элемента целостного развития личности студента. На сегодняшний день связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда обучающимися в учреждении высшего образования ощущается особенно выражено. Не вызывает сомнений значимость для будущих педагогов получаемых знаний и навыков в области физической культуры для их здоровья и физического совершенствования.

Цель исследования – выявление факторов, оказывающих существенное влияние на показатель работоспособности студентов исторического факультета в процессе систематического посещения ими занятий по учебной дисциплине «Физическая культура».

Организация исследования. Опровергая популярный среди студентов миф о том, что «физкультура в университете – бесполезное занятие», хотелось бы отметить, что

современное образование позволяет внедрить в процесс обучения инновационные идеи. Следовательно занятия по физической культуре предлагают гораздо больше, чем «просто бегать». В большинстве случаев занятия по данному предмету являются единственным в жизни студентов временем суток, когда они занимаются различными упражнениями и участвуют в спортивных мероприятиях. Физическая подготовка есть основной компонент здорового образа жизни. Именно по этой причине учебная дисциплина «Физическая культура» является ключевым предметом во всех ведущих университетах мира.

Социальный заказ общества на подготовку здоровых, компетентных и перспективных учителей и преподавателей, способных вести здоровый образ жизни и совершенствоваться в профессии, сегодня определяет основное направление модернизации физического воспитания в учреждениях высшего образования. Плохое самочувствие молодежи, рост заболеваемости во время учебного процесса является не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. В отличие от взрослых, подросткам не нужно проводить много времени в тренажерном зале, чтобы получить результат от тренировок. Все, что им нужно, это базовые упражнения на разминку и достаточное время на проведение спортивных игровых заданий.

Деятельность среднестатистического студента БГПУ крайне активна. Наличие нескольких корпусов, их размеры, количество аудиторий и занятий в день, а также банальное расстояние от дома (общежития) до университета влияют на степень психофизической загруженности студента. Следовательно, для снижения уровня нагрузок он должен иметь хорошую физическую форму и отменное здоровье. Однако многие студенты пренебрегают своими обязанностями, пропуская занятия по предмету «Физическая культура», тем самым подвергая себя возникновению риска развития хронических заболеваний и переутомляемости, и, как следствие – плохой успеваемости. На сегодняшний день существуют масса практических исследований, которые показывают, что физкультура может помочь улучшить академическую успеваемость студента [1, 2]. Многие из регулярных физических нагрузок, которыми занимаются студенты, связаны с более высоким уровнем концентрации и хорошо организованным поведением. Спортивные мероприятия помогают закрепить знания, полученные по другим предметам. Например, одним из преимуществ физической культуры является помощь студентам в улучшении социальных исследований [3].

Также деятельность, которой студенты занимаются во время физкультуры, может помочь им в улучшении социального взаимодействия. С самого детства ребенок учится сотрудничать с помощью различных групповых мероприятий и позитивного чувства идентичности команды. Эти виды социальной деятельности продолжают играть важную роль в личностном росте студента. Например, спорт может быть использован для привлечения молодежи и привития им полезных привычек. Студенты могут взять на себя лидерские роли в спортивных мероприятиях, и это поможет им развивать лидерские навыки [4]. По нашим наблюдениям, те студенты исторического факультета БГПУ, которые регулярно занимаются физической культурой и участвуют в различных спортивных мероприятиях, имеют явные лидерские качества, обладают коммуникабельностью и общительностью. Они активно проявляют себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня (его формирует расписание, в котором физкультура обычно приходится на 8 часов утра), а главное — повышается общий уровень здоровья. Это несомненно оказывает положительное влияние на общий уровень подготовки студента.

Не смотря на очевидное позитивное воздействие на организм занимающегося во время занятий физкультурой, частью студентов различных курсов данная прерогатива игнорируется. Одним из негативных факторов является описанное выше место физической культуры в структуре учебного расписания занятий. В условиях БГПУ далеко не всегда представляется возможным организовать расписание так, чтобы занятия по физкультуре приходились на завершение учебного дня. Исключением является расписание студентов первого курса исторического факультета, где «физическая культура» стоит последним занятием. С научной точки зрения, утреннее занятие физкультурой имеет наиболее благотворное воздействие на организм занимающегося. Например, упражнения помогают телу быстрее взбодриться, ускорить циркуляцию крови, увеличить объем кислорода и восстановить дыхание и давление. Таким способом студенты физически подготавливаются к предстоящему активному учебному дню. Критика утренних занятий базируется на уровне лени и незаинтересованности студента своим здоровьем, которые, в свою очередь, происходят от незнания. Популяризацией здорового образа жизни среди студентов БГПУ занимается газета «Настаўнік» («Учитель»), в номерах которых спортивным достижениям студентов посвящена целая рубрика – «БДПУ – тэрыторыя здароўя» («БГПУ – территория здоровья») [5].

С 2019 года появился еще один глобальный фактор, негативно влияющий на посещение студентами занятий по физкультуре и университета в принципе. Речь идет о пандемии вируса COVID-19, которая вынудила большое количество студентов, заинтересованных в физическом совершенствовании своего тела, вести преимущественно сидячий образ жизни. В данных обстоятельствах по распоряжению руководства БГПУ профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта была разработана специальная методика проведения занятий физической культурой вне стен учебного заведения. В условиях высокого риска заражения новой коронавирусной инфекцией было решено воздержаться от походов в тренажерные залы и с массовым переводом учащихся на дистанционное обучение организовать занятия со следующей спецификой: многие преподаватели предлагали студентам на период дистанцирования заниматься обычными спортивными упражнениями (общей физической подготовкой), присылать процесс занятий в виде видео и фотографий на почту, фиксировать данные тренировок в электронном дневнике здоровья и готовить учебные работы. Занятия физической культурой в период эпидемии позволило студентам непрерывно поддерживать общий уровень физической подготовки под руководством специалистов, т.е. на высоком уровне. Включение в образовательный процесс таких технологий, как ZOOM (программа для видеоконференций) или E-Diary (Электронный дневник здоровья) создало условия для получения индивидуально-ориентированного опыта студентами.

Данный способ активизации студентов можно считать удачным, т.к. результативность выполняемых заданий была высокой. Вместе с тем, создавшаяся ситуация положила начало цифровизации и технологизации занятий по физкультуре. Дистанционные занятия по физической культуре позволили наладить двусторонние отношения между преподавателем и студентами, а также повысили образовательный уровень студентов в области оздоровительных технологий физической культуры и спорта.

Заключение. Физическая культура благотворно влияет на все системы организма: повышает работоспособность, ускоряет обменные процессы в организме, укрепляет сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, таким образом влияет на укрепление здоровья в целом. Студенты, занимающиеся физкультурой и спортом, отличаются своей стойкостью, активностью в повседневной жизни, хорошей умственной деятельностью, выдержкой, способностью управлять своими действиями и

эмоциональным состоянием. Цель физического воспитания является тем исходным положением, которое в полном объеме определяет его направленность и содержание. Ее сущность должна исходить из объективных потребностей личности и общества. В БГПУ процесс физического воспитания строится так, чтобы студент, как субъект социальных отношений являлся его центральной фигурой. Исходя из этого положения, содержание занятий физической культурой отвечает интересам, мотивам и потребностям молодых людей, их представлениям об идеале современной личности. Идеал становится действенным мотивом, когда его достижение является одной из жизненно важных целей личности будущего педагога-историка. На основе идеала под влиянием педагогических воздействий, учебных требований, других социальных отношений формируется установка индивида на физкультурно-спортивную деятельность по его достижению. Когда говорят про исторические науки, употребляют тезис: «Без прошлого нет будущего». Если учесть, что гармоничное развитие студентов напрямую зависит от физического и психического состояния организма, то, на наш взгляд, занятия физической культурой и изучение исторических и педагогических наук тесно переплетены. Таким образом, без прошлого нет будущего, но и без настоящего будущее невозможно!

Литература

1. Мусина, С. В. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / С. В. Мусина, Е. В. Егорычева // Известия ВолгГТУ. – 2008. – №5. – С. 148–150.
2. Алимбоева, Р. Д. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов / Р. Д. Алимбоева, Д. Н. Эшов // Проблемы науки, № 11. – 2019. – С. 88–90.
3. Сысоева, Ю. В. Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев // Молодой ученый. — 2018. — № 46. — С. 419–420.
4. Попова, А. Ф. Педагогическое моделирование процесса формирования лидерских качеств будущих спортивных менеджеров / А. В. Попова, Н. И. Павлов // Известия Тульского государственного университета. . – 2019. – №11. – С. 43–50.
5. Газета «НАСТАЎНИК» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nastaunik.bspu.by> – Дата доступа: 07.03.2022

СЕКЦИЯ № 8 ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Председатель секции: **Станиславская Ирина Геннадиевна**, кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

УДК 796.862

ВЛИЯНИЕ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-РАПИРИСТОВ 14-16 ЛЕТ НА ХАРАКТЕР ПОВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Борисов Т.И., студент; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Шаламова О.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики фехтования им. К.Т. Булочки; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Селиверстова В.В., кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физиологии ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассмотрено влияние темперамента на характер поведения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности фехтовальщиков рапиристов и рапиристок 14–16 лет. Предложены рекомендации по тренировке каждого типа.

Ключевые слова: темперамент, высшая нервная деятельность, поведение, фехтование, фехтовальщики–рапиристы, спортивная деятельность, подростки.

Введение. Тип высшей нервной деятельности (ВНД) – это совокупность генотипических и фенотипических особенностей нервной системы, характеризующихся силой процессов возбуждения и торможения, их уравновешенностью, а также подвижностью, как правило, предопределен генетически и поэтому, зная его, можно прогнозировать, как будет вести себя спортсмен в той или иной соревновательной

ситуации, что является немаловажным аспектом, как для непосредственного управления спортсменом, так и отбора для занятий профессиональными видами спорта, в частности фехтованием [6].

Частую спортивная деятельность проходит в экстремальных и необычайно сложных условиях, способствующих выявлению предельных возможностей человеческого организма. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека, в том числе и от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента [2]. Кроме того, тип высшей нервной деятельности может оказать влияние на отношение спортсмена к учебно-тренировочным занятиям, соревнованиям и его характеру поведения во время их проведения [5].

Подростковый возраст характеризуется: интенсивным половым созреванием, бурной физиологической перестройкой организма, неустойчивостью эмоциональной сферы, всплесками и неуправляемостью эмоций. В возрасте 14–16 лет завершается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Вместе с тем наблюдается повышенная возбудимость мозга, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и поэтому, часто кажущаяся немотивированной, происходит быстрая смена настроений и поведения. Наряду с этим в подростковом возрасте потребность в высокой двигательной активности гораздо выше, чем в любом другом, что может быть реализовано в процессе занятия спортом.

Спорт формирует характер подростка, меняя его в лучшую сторону. Благодаря тренировкам развиваются высокие моральные качества: воля, стремление к победе, выдержка, умение бороться до последнего, не бояться поражений (уметь проигрывать достойно). Сила воли, которая формируется в процессе спортивных занятий, способствует становлению из подростка в сильную личность, способную добиться многого [7]. Все это свидетельствует о безусловном положительном влиянии двигательной активности в рамках спортивной деятельности на развитие человека [4].

Относительная нестабильность психики подростков требует от тренера учета при проведении тренировочных занятий и подготовки к соревновательной деятельности ряда факторов: возбудимость и реактивность высших отделов центральной нервной системы подростка повышены, и это проявляется в эмоциональной насыщенности его поступков, в неустойчивости поведения и настроения, в быстрой утомляемости, в повышенной раздражительности. Неустойчивость подростка заметна в его меняющемся отношении к спортивным занятиям, в отсутствии сосредоточенного внимания к обучению, во

внезапно появляющейся и исчезающей подавленности; часто подросток утрачивает веру в свои силы, особенно после проигрыша в соревнованиях, теряется перед выступлением на соревнованиях [1]. Неосознанные чувства и переживания начинают раньше, чем сознание, воздействовать на деятельность, нередко вступая в противоречие с сознанием [3].

Несмотря на исчерпывающее количество информации о взаимосвязи типа темперамента, как проявления психологических характеристик личности, с поведением человека, найти исследований, направленных на изучение этих взаимосвязей в специфических условиях спортивной деятельности подростков фехтовальщиков–рапиристов не удалось. Изучение данного вопроса способствовало бы теоретическому обоснованию разработки отдельных практических рекомендаций для тренеров по проведению тренировочных занятий и подготовке к соревнованиям с подростками 14–16 лет, занимающихся фехтованием на рапирах, направленных на повышение результативности деятельности спортсменов.

Цель исследования: Изучить влияние темперамента фехтовальщиков–рапиристов 14–16 лет на характер поведения в процессе спортивной деятельности.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели в работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников. Изучение и анализ литературы позволили обосновать цель и подобрать методы исследования, оценить теоретический и практический аспекты данной проблемы, степень научной разработанности проблемы.
2. Тестирование. Для определения типа темперамента применялась стандартизированная методика Г. Айзенка
3. Педагогическое наблюдение – проводилось за поведением спортсменов фехтовальщиков–рапиристов 14–16 лет на тренировочных занятиях и соревнованиях. Учитывались: вовлеченность в тренировочный процесс, готовность к повышенным физическим нагрузкам, проявление эмоций, эмоциональные реакции перед и во время соревнований, изменения техники и тактики ведения боя во время соревнований в соответствие с результативностью.

Организация исследования. На первом этапе осуществлен сбор информации, который включал степень научной разработанности проблемы, теоретическое обоснование проведения исследования, подбор методов исследования.

На втором этапе проведено определение типа темперамента и педагогические наблюдения. В исследовании приняло участие 14 фехтовальщиков–рапиристов (7 юношей и 7 девушек). Возраст: 14–16 лет. Этап подготовки – спортивное совершенствование. Разряд: 1 взрослый и 2 взрослый.

Перед началом педагогических наблюдений все испытуемые заполнили анкету–опросник Г. Айзенка. На основании экстраверсии–интроверсии и нейротизма мы определили тип темперамента. Педагогические наблюдения проводились за поведением спортсменов на тренировочных занятиях и соревнованиях «Балтийский старт», которые проходили в городе Выборге Ленинградской области.

На третьем этапе проанализированы полученные результаты, проведено сравнение результатов на тренировочных занятиях и выступлениях на соревнованиях, сформулированы практические рекомендации для подбора средств тренировочного процесса спортсменов с различным типом темперамента.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблицах 1 и 2 представлены результаты определения типа темперамента, экстраверсии, нейротизма и лжи. Необходимо отметить, что уровень лжи у подростков обоего пола свидетельствует о высокой искренности ответов, а, соответственно, и качественному уровню определения показателей.

Таблица 1 – Показатели типа темперамента, экстраверсии, нейротизма и лжи у фехтовальщиц–рапиристок 14–16 лет

№	Экстраверсия	Нейротизм	Ложь	Тип темперамента
1	12	12	2	Холерик
2	19	13	3	Холерик
3	18	12	2	Холерик
4	14	9	1	Сангвиник
5	16	12	3	Холерик
6	16	14	1	Холерик
7	17	15	2	Холерик
X±σ	16,0±2,4	12,4±1,9	2,0±0,8	

Опрошенные фехтовальщицы–рапиристки с типом темперамента «холерик» все являются экстравертами, то есть активными и общительными. Наблюдение показало, что на тренировочных занятиях они энергичны и всегда стремятся к большим физическим нагрузкам, отрабатывая различные приемы и стремясь улучшить свой результат. На соревнованиях холерики готовы вложить все силы в бой, они упорны и приходят в сильное нервное возбуждение, из-за чего проигрыш или даже не результативный укол могут вывести их из себя. После этого они не могут сдерживать эмоции. Из-за этого дальнейшее продолжение соревнований может быть не продуктивным, но если они смогут совладать с эмоциями и постараться контролировать себя, то это может привести их к победе. В начале боя холерики очень активны и чаще всего ведут в счете, но после определенного времени им становится сложно фехтовать, они не могут перестроиться на другой тип ведения боя. После того, как у них перестает получаться, они начинают нервничать, из-за чего совершают еще больше ошибок.

Сангвиник на тренировочных занятиях была спокойна и уравновешена, выполняла все, что скажет тренер. За ней не нужно тщательно следить и подбирать что-то определенное. На соревнованиях большую часть времени была спокойна. Незначительная нервозность не мешала собраться и выложить все свои силы. С теоретической точки зрения, сангвинику проще успокоиться, что и наблюдалось на соревнованиях. Во время боя была спокойна и старалась делать все правильно. Совершаемые ошибки были скорее следствием проблемы с техникой и тактикой ведения боя, но никак не с проявлением темперамента.

Таблица 2 – Показатели типа темперамента, экстраверсии, нейротизма и лжи у фехтовальщиц–рапиристок 14–16 лет

№	Экстраверсия	Нейротизм	Ложь	Тип темперамента
1	7	11	2	Меланхолик
2	16	11	2	Холерик
3	15	13	1	Холерик
4	17	7	2	Флегматик
5	18	14	1	Холерик
6	19	15	2	Холерик
7	16	16	3	Холерик
$X \pm \sigma$	15,4±4,0	12,4±3,0	1,9±0,7	

Педагогическое наблюдение на тренировочных занятиях и во время соревнований за юношами с типом темперамента «холерик» показало, что их поведение было идентично поведению девушек с типом темперамента «холерик», описанному ранее.

Флегматику на тренировочных занятиях часто сложно было заставить себя начать что-то отрабатывать и оттачивать какой-либо навык. Он не волновался перед боем, спокойно выходил на дорожку и проводил поединок. И даже если результат он не показывал, то это не сказывалось на начале другого боя – спокойно и с новыми силами.

Наблюдение за меланхоликом показало, что ему трудно пересилить себя в стрессовой ситуации. Его волнение может довести его до истерики, из-за чего ему трудно как тренироваться, так и выступать на соревнованиях. Во время боя он всегда нервничает, не зависимо от того ведет он в счете или нет, из-за чего ему трудно настроить себя на качественное фехтование.

Заключение. Проведённое исследование показало, что в изучаемой группе фехтовальщиц–рапиристок были представлены следующие типы темперамента: холерики – 78,57 %, меланхолики – 7,14 %, флегматики – 7,14 %, сангвиники – 7,14 %. У холериков и меланхоликов присутствует эмоциональная впечатлительность (невротизм), а у флегматиков и сангвиников – эмоциональная устойчивость.

Исследование влияния темперамента на характер поведения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности фехтовальщиц–рапиристок и рапиристок 14–16 лет показало, что в процессе своей деятельности тренер должен всегда акцентировать внимание при подборе средств и методов тренировки на темпераменте своих учеников. Например, холерикам необходимо разнообразие боевых действий, чтобы они могли менять характер ведения боя прямо во время поединка. Им нужно тренировать внимательность и умение сосредотачиваться на нескольких действиях сразу. Сангвиникам можно давать стандартные упражнения, которые они могут выполнять. Для них важно оттачивать технику и развивать тактику ведения боя, и, безусловно, акцентировать внимание на психологической подготовке, чтобы сохранять стрессоустойчивость во время соревнований. Для этого нужно подбирать интересные и разнообразные средства и методы тренировки. Обязательно развивать процессы возбуждения, стараться всегда держать в эмоциональном тоне, чтобы развивать в нем желание тренироваться и побеждать. Меланхолику нужно тренировать стрессоустойчивость, его всегда нужно хвалить и подбадривать, стараться повысить его самооценку.

Сделанные практические рекомендации на данном этапе исследования носят теоретический характер и требуют эмпирической проверки.

Литература

1. Байалиев, В.Б. Программа развития по каратэ / В.Б. Байалиев. – Курчалой : «Курчалоевская детско-юношеская спортивная школа», 2014. – 97 с.
2. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – Москва : «Физкультура и спорт», 1978. – 134 с.
3. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач – Москва : «Физкультура и спорт», 1981. – 375 с.
4. Родионова, В.А. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта / В.А. Родионова – Москва : Учебное пособие, 2019. – 211 с.
5. Шустиков, Г.Б. Построение тренировочного процесса фехтовальщиков : учеб. пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, О.В. Шаламова. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020. – 124 с.
6. Шустиков, Г.Б. Теория и практика спортивного фехтования / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, Е.А. Нечаева. – Санкт – Петербург : Спорт, 2016. – 192 с.
7. Щепотьев, А.В. Школьная педагогика / А.В. Щепотьев. – Казань : «Молодой ученый», 2018. – 61 с.

УДК 796.86

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ 11–13 ЛЕТ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Горбунова М.Р., студент; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Шаламова О.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики фехтования им. К.Т. Булочки; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования, направленного на изучение влияния психоэмоционального состояния фехтовальщиков 11–13 лет на результативность фехтовальных поединков в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: фехтование, фехтовальщики, психологическая подготовка, соревновательная деятельность.

Введение. Психологическая подготовка – очень важный элемент спортивной подготовки. Даже если спортсмен хорошо подготовлен физически и технически, он может не показать высокие спортивные результаты из-за недостатков в области психологической подготовленности. Стресс и волнение зачастую отрицательно влияют на то, как спортсмен выступает на соревнованиях, что в полной мере относится ко всем видам спорта, включая фехтование [1, 2, 4, 5, 6].

11-13 лет – это возраст, в котором в организме человека происходят физиологические изменения, сопровождаемые изменениями и в психике, что необходимо учитывать тренеру при планировании и проведении тренировочного процесса [1, 2]. Тренеру нужно знать о том, что волнует спортсмена, о чём он думает и как видит себя в этой жизни, чтобы выбрать правильную линию поведения с занимающимся, в том числе и создать мотивирующую на успех атмосферу. При этом важно не переходить личных границ, чтобы не оттолкнуть подростка от занятий спортом и не настроить его против себя [3].

В подростковом возрасте психика человека ещё очень лабильна, поэтому в случае, когда у подростка что-то не получается, он может опустить руки и самостоятельно убедить себя в том, что у него ничего не получится и в дальнейшем. В связи с этим поддержка тренера, в случае неудачного выступления, является очень важным фактором в вопросе мотивации к продолжению занятий. Анализ выступления поможет вынести урок из неудачи и позволит провести над ними соответствующую работу, для недопущения их в будущем.

Всегда существует вероятность того, что подросток не может психологически грамотно подготовиться к соревнованиям из-за стресса за пределами спорта [6]. И в таком случае тренер должен научить его разделять спорт и повседневную жизнь, чтобы волнение не переносилось на соревнования. Кроме того, нестабильность гормонального фона в подростковом возрасте сказывается на неконтролируемых перепадах настроения,

что в свою очередь воздействует на настрой фехтовальщика. В том же случае, если занимающийся умеет контролировать свои эмоции и не поддаётся стрессу, то у него велик шанс достигнуть высокого спортивного результата [5]. В подростковом возрасте существуют свои психофизиологические особенности, которые важно учитывать, так как они могут повлиять на результативность фехтовальных поединков в соревновательной деятельности с психологической точки зрения [4].

Социально-экономические изменения, постоянно происходящие в обществе, сказываются и на подрастающем поколении, его отношении к жизни и к занятию конкретными видами деятельности. В связи с этим вопрос совершенствования средств и методов психологической подготовки молодых спортсменов, а также изучение влияния психоэмоционального состояния на результативность соревновательной деятельности, в том числе и у фехтовальщиков в подростковом возрасте, не теряют своей актуальности.

Цель исследования: изучить влияние психоэмоционального состояния фехтовальщиков 11-13 лет на результативность соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы:

1. Изучение и анализ литературы использованы в работе для выбора цели и подбора методов исследования, оценки теоретических и практических аспектов данной проблемы.
2. Педагогический эксперимент носил констатирующий характер с целью определения особенностей психологического состояния, его психоэмоциональных проявлений и их влияния на результативность соревновательных деятельности.
3. Анкетирование проводилось для выявления психоэмоциональных состояний спортсменов до и во время соревнований.

Исследование проходило в три этапа:

1. На первом этапе происходил сбор информации, включавший анализ научной литературы.
2. На втором этапе был проведён констатирующий эксперимент, в ходе которого спортсменам предстояло ответить на вопросы анкеты. Анкетирование проводилось в спортивном зале после Первенства России среди кадетов. Цель анкетирования – получение

полного представления о психологическом состоянии участников до и во время соревнований.

3. На третьем этапе проводился анализ и обобщение полученных данных.

В исследовании приняли участие фехтовальщики в возрасте от 11 до 13 лет, в количестве 6 человек. Группа была однородна по уровню физической подготовленности.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов анкетирования показал, что занимающиеся под номерами 2 и 6 (рисунок 1), ответили, что сильно волновались на соревнованиях, боялись своих соперников перед началом, и эти соревнования были важны для них. Очевидно, данные респонденты находились не в стабильном психоэмоциональном состоянии. Как известно, волнение оказывает на человека сильный эффект во время фехтовального боя и негативно сказывается на результате [4, 6]. При этом подростки были готовы показать высокий результат, что говорит о том, что у них была мотивация и желание победить.

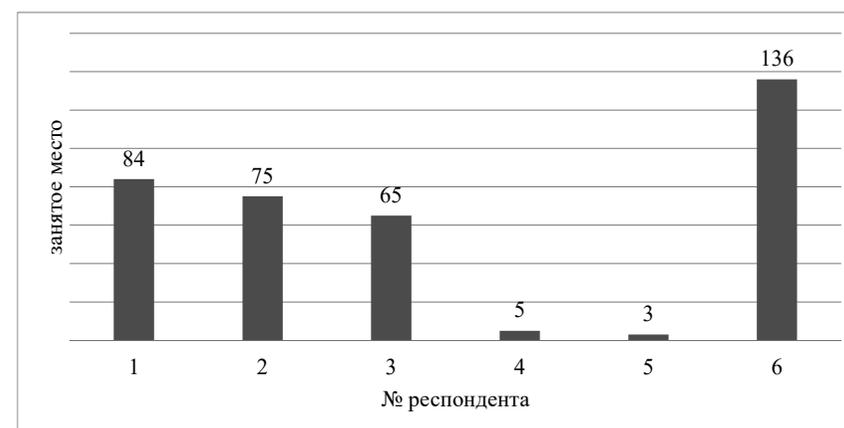


Рисунок 1 – Результат выступления респондентов на соревнованиях (n=6)

Респонденты под номерами 1 и 3 указали, что были спокойны перед соревнованиями, но волнение наступило во время боя. Участник исследования под номером 2 ответил, что он не был уверен в своих силах, и это оказывало дополнительное воздействие на его психоэмоциональное состояние. Спортсмен под номером 6 отметил тот факт, что во время соревнований он не получал психологической поддержки от тренера, хотя она была ему необходима.

Респонденты под номерами 4 и 5 отметили, что не волновались ни до соревнований, ни во время, а также были уверены в своих силах и не боялись соперников. Для обоих спортсменов соревнования были важным мероприятием, но это не оказывало на них сильного давления, и они были в более стабильном состоянии.

По результатам анкетирования исследуемые были разделены на две группы: в первую группу вошло 4 человека (№№ 1, 2, 3, 6) – респонденты, которые оказались недовольны своими результатами; во вторую группу вошло 2 человека (№№ 4 и 5) – респонденты, которые были довольны результатами. Отличительной чертой групп также стало психоэмоциональное состояние спортсменов – нестабильное у первой группы и стабильное у второй.

Сравнивая результаты спортсменов (рисунок 1), можно сразу заметить разницу в тех местах, которые они заняли. В первой группе, которая была основана на факте неудовлетворительного психоэмоционального состояния, никто из них не прошёл дальше второго тура прямого выбывания, что не является достаточно хорошим результатом. Все члены группы, очевидно, испытывали большой стресс во время соревнований, который с высокой долей вероятности был связан с их психологической неготовностью контролировать своё состояние. Это позволяет предположить, что они психологически не совсем были готовы к соревнованиям.

В то же время во второй группе спортсмены, занявшие 4 и 5 место были удовлетворены своими результатами. Анализ результатов анкетирования показал, что их психоэмоциональное состояние было стабильным, они не волновались и были уверены в себе.

Заключение. Анализ научной литературы позволил определить значимость психологической подготовленности фехтовальщиков для спортивной деятельности, в том числе для получения высоких результатов во время соревнований.

Констатирующий педагогический эксперимент показал, что на результативность фехтовальщиков 11-13 лет значительное влияние оказывает не только их психоэмоциональное состояние до соревнований, но и во время. Спортсмены с нестабильным психоэмоциональным состоянием не смогли показать высокую результативность, в отличие от спортсменов, которые были спокойны и собраны. Данная ситуация может быть также и следствием недостаточного внимания со стороны тренерского состава к психологической подготовке спортсменов.

На основании полученных результатов, можно утверждать об актуальности разработки техник и методик, направленных на повышение психоэмоциональной устойчивости фехтовальщиков 11-13 лет, включающих изучение взаимодействия тренера и спортсмена, а также различных аутотренингов.

Литература

1. Калинкина, Е. В. Предстартовое состояние спортсмена / Е. В. Калинкина, О. А. Синкина // Молодой ученый. – 2016. – № 8 (112). – С. 1206-1208.
2. Серова, Л. К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / Л. К. Серова. – М. : Спорт, 2022 – 128 с.
3. Серова, Л. К. Психология личности спортивного тренера / Л. К. Серова, Р. Н. Терехина. – М. : Спорт, 2019. – 128 с.
4. Мидлер, М. П. Психологическая подготовка фехтовальщика / М. П. Мидлер, Д. А. Тышлер. – М. : «Физкультура и спорт», 1969. – 128 с.
5. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – М. : «Физкультура и спорт», 1968. – 85 с.
6. Шустиков, Г. Б. Инновационные технологии в фехтовании: психологический аспект / В. Г. Федоров, А. В. Деев, Е. А. Нечаева ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2018. – 103 с.

УДК 796.92

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ 11-17 ЛЕТ

Ильина Д.В., студентка бакалавриата, Институт физической культуры Тюменского государственного университета, г. Тюмень

Черкасов В.В., кандидат педагогических наук, доцент, Институт физической культуры Тюменского государственного университета, г. Тюмень.

Аннотация. В статье представлен анализ физической подготовленности воспитанников спортивной школы №2 г. Тюмени, занимающихся лыжными гонками. Цель исследования - на основании комплексного контроля определить уровень здоровья и общей физической подготовленности лыжников 11-17 лет. В исследовании приняли участие 262 лыжника (161 мужского и 101 женского полов). Для оценки уровня общей

физической подготовленности использовались нормы комплекса «Готов к труду и обороне». На основании полученных результатов установлено, что высокий уровень общей физической подготовленности был продемонстрирован в тестах, характеризующих гибкость и силовые способности. В числе проблемных отмечены показатели общей выносливости, скоростных и координационных способностей. Оценка состояния здоровья выявила низкий уровень жизненного индекса юных спортсменов. По результатам исследования сделан вывод о необходимости внесения корректив в программу физической подготовки лыжников 11-17 лет.

Ключевые слова: комплексный контроль, физическая подготовленность, лыжники 11-17 лет, нормы комплекса ГТО, показатели состояния здоровья.

Введение. Лыжный спорт относится к числу спортивных дисциплин, предъявляющих повышенные требования к уровню развития опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и кардиореспираторной системам, обеспечивающих продолжительное функционирование организма спортсмена в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Одним из решающих факторов, обуславливающих развитие функциональных систем организма, является физическая нагрузка [1; 4].

В процессе спортивной подготовки юных спортсменов основные объемы тренировочной нагрузки реализуются в рамках общей физической подготовки, содержание которой должны составлять средства, направленные на комплексное развитие физических качеств. Особое значение целенаправленное формирование двигательных способностей имеет на начальных этапах многолетней спортивной подготовки, совпадающих по срокам с сенситивными периодами развития организма.

В соответствии со стандартом спортивной подготовки по лыжным гонкам [2], по степени значимости для соревновательной деятельности лыжников среди физических качеств наибольший вес имеют показатели выносливости, скоростных и координационных способностей; среднее влияние оказывает мышечная сила и гибкость. Исходя из того, что реализация тренировочного процесса юных спортсменов осуществляется в соответствии с положениями Стандарта, выбор средств физической подготовки должен строиться с учетом требований к уровню развития ведущих физических качеств. При этом планирование тренировочного процесса не возможно без наличия объективных данных об уровне подготовленности спортсменов, получаемых по результатам этапного, текущего оперативного видов контроля.

Использование комплексного контроля в структурных звеньях тренировочного процесса способствует подбору наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, планированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями спортсменов, оперативному реагированию в случае отклонений от запланированных показателей [5].

Цель исследования – на основании комплексного контроля определить уровень здоровья и общей физической подготовленности лыжников 11-17.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в октябре 2021 года на базе МАУ ДО СДЮСШОР № 2 г. Тюмень. В мониторинге физической подготовленности приняли участие 262 человека, в том числе 161 лыжник мужского пола и 101 спортсменок женского пола. Для определения уровня развития физических качеств использовались нормативные требования 3-5 ступеней комплекса ГТО, который в настоящее время является основным критерием оценки физической подготовленности [3].

В качестве методов исследования использовались анализ научно-методической литературы, тестирование, методы антропометрии и функциональной диагностики, математико-статистические методы.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки общей физической подготовленности использовались шесть тестов комплекса ГТО, характеризующих проявления основных физических качеств. Результаты мониторинга физической подготовленности лыжников 11-12 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты общей физической подготовленности лыжников 11-12 лет (мальчики n=38; девочки n=17)

№ п/п	Контрольные упражнения ОФП	пол	X±m	V	Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
					Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
1	Бег на 30 м, с	м	5,96±0,74	12,49	10,5	2,6	15,8	71,1
		ж	5,78±0,15	11	23,6	17,6	29,4	29,4
2	Челночный бег 3x10 м, с	м	8,45±0,8	9,53	21,1	44,7	13,1	21,1
		ж	8,32±0,2	8,35	52,9	29,4	11,8	5,9
3	Бег на 2000м, с	м	12:04±1:58	13,6	2,6	7,9	18,4	71,1
		ж	11:06±0:26	9,5	29,4	47	17,7	5,9
4	Прыжок в длину с места, см	м	162,7±15,6	9,36	21	57,9	2,6	18,5
		ж	167,4±3,2	7,6	70,6	17,6	11,8	0
5	Отжимание, кол-во	м	21,05±11,4	54,44	47,4	23,7	13,2	15,7
		ж	24,7±2,9	4,68	82,3	17,7	0	0
6	Наклон вперед, см	м	9,18±4,98	54,28	52,6	31,6	7,9	7,9
		ж	15,23±1,1	30,91	70,6	29,4	0	0

Наиболее высокие показатели отмечены у девочек в тестах, характеризующих гибкость и силовые способности, где от 70,6% до 82,3% результатов соответствуют золотому знаку комплекса ГТО. На золотой и серебряный знаки соответствовали 82,3% результатов лыжниц в челночном беге 3x10 м и 76,4% – в беге на 2000 м. Наибольшие затруднения девочки возрастной категории 11-12 лет испытывали в беге на 30 м, где 29,4% не смогли выполнить установленные нормативы.

Мальчики, как и девочки лучше справлялись с тестами на гибкость и силу, где нормам золотого и серебряного знакам соответствовало от 71,1% до 84,2% результатов. Между тем, в данной гендерной группе отмечено значительное количество результатов ниже нормативных, которые присутствуют во всех испытаниях: от 7,9% в тесте на гибкость до 71,1% в тестах «Бег на 30 м» и «Бег на 2000 м».

В возрастной категории 13-15 лет (табл. 2) уровень физической подготовленности несколько ниже, чем у лыжников 11-12 лет, о чем может свидетельствовать наличия результатов ниже нормы во всех испытаниях.

Таблица 2 - Результаты общей физической подготовленности лыжников 13-15 лет (мальчики n=100; девочки n=65)

№ п/п	Контрольные упражнения ОФП	пол	X±m	V	Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
					Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
1	Бег на 30 м, с	м	5,78±0,07	13,07	9	2	12	77
		ж	5,84±0,07	10,53	12,2	6,2	6,2	75,4
2	Челночный бег 3x10м, с	м	8,19±0,08	10,21	16	15	14	55
		ж	8,33±0,09	9,31	29,2	52,3	3	15,5
3	Бег на 2000м, с	м	11:50±0,74	62,18	10	19	4	67
		ж	11:25±0,28	20,11	26,3	43	7,7	23
4	Прыжок в длину с места, см	м	184±2,2	11,89	11	25	42	22
		ж	172,8±1,65	7,66	40	52,4	4,6	3
5	Отжимание, кол-во	м	22,29±1,33	59,76	37	17	8	38
		ж	24,24±1,88	62,3	70,8	15,5	4,6	9,1
6	Наклон вперед, см	м	11,54±0,63	55,08	58	23	5	14
		ж	16,31±0,7	34,51	64,6	29,2	4,6	1,6

У девочек результаты, соответствующие золотым и серебряным знакам преобладали в тестах, характеризующих гибкость (93,8%), скоростно-силовые способности (92,4%), силовую выносливость верхнего плечевого пояса (86,3%), координационные способности (81,5%) и общую выносливость (69,3%). Наиболее

низкий уровень (75,4% результатов ниже нормы) был отмечен в показателях скоростных способностей лыжниц.

У испытуемых мужского пола 58% лыжников имеют высокий уровень гибкости; в прыжке в длину большинство результатов соответствуют бронзовому значку. В остальных тестах наибольшее количество данных ниже нормативных требований: 77% – в беге на 30м; 67% – в беге на 2000м; 55% – в челночном беге; 38% – в отжимании.

Результаты общей физической подготовленности лыжников 16-17 лет представлены в табл. 3.

Таблица 3 - Результаты общей физической подготовленности лыжников 16-17 лет (юноши n=23; девушки n=19)

№ п/п	Контрольные упражнения ОФП	пол	X±m	V	Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
					Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
1	Бег на 30 м, с	м	5,3±0,5	11,57	8,7	0	17,4	73,9
		ж	5,7±0,1	10,47	10,6	21	21	47,4
2	Челночный бег 3x10 м, с	м	7,2±0,1	8,95	30,5	43,5	17,4	8,6
		ж	8,4±0,1	8,58	26,4	36,8	0	36,8
3	Бег на 2000/3000 м, с	м	11:29±0,3	20,9	78,4	8,6	8,6	4,4
		ж	11:14±0,2	8,53	15,7	47,3	26,4	10,6
4	Прыжок в длину с места, см	м	220,3±4,2	9,11	34,8	34,8	21,8	8,6
		ж	178,4±3,2	7,73	26,4	47,4	15,7	10,5
5	Отжимание, кол-во	м	35,3±0,3	38,62	30,5	30,5	4,3	34,7
		ж	23,6±2,7	49,31	68,5	5,2	26,3	0
6	Наклон вперед, см	м	13,4±1,3	46,27	39,1	39,1	21,8	0
		ж	14,1±1,1	33,83	31,6	57,8	10,6	0

Как и в предыдущих возрастных группах, наиболее низкий уровень зафиксирован в показателях быстроты, где в нормы комплекса ГТО уложились результаты 26,1% юношей и 52,6% девушек. Высокий уровень отмечен в беге на 3000м у юношей и в отжимании у девушек, где нормам золотого знака соответствовали 78,4% результатов юношей и 68,5% – у девушек. В остальных испытаниях преобладали показатели на серебряный знак комплекса ГТО.

Оценка состояния здоровья спортсменов в процессе мониторинга осуществлялась на основании показателей жизненного и силового индексов. Силовой индекс определялся по отношению мышечной силы ведущей кисти к весу тела; оценка жизненного индекса – путем деления показателя жизненной емкости легких на вес тела. Результаты диагностики представлены в табл. 4.

Таблица 4 - Результаты диагностики показателей здоровья лыжников

№ п/п	Показатели	Возраст	пол	n	(X±m)	Уровни (%)		
						высокий	средний	низкий
1	Жизненный индекс, усл. ед.	11-12	м	38	53,65±2,15	10,5	31,6	57,9
			ж	17	49,09±2,85	17,6	29,4	53
		13-15	м	100	45,17±1,06	8	32	60
			ж	65	51,58±1,48	20	46,2	33,8
		16-17	м	23	58,4±1,1	4,3	43,4	52,3
			ж	19	53,9±2	10,5	52,6	36,9
2	Силовой индекс, усл. ед.	11-12	м	38	49,74±1,65	10,6	36,8	52,6
			ж	17	45,09±1,35	11,8	47	41,2
		13-15	м	100	51,96±1,02	22	31	47
			ж	65	48,43±1,27	43,1	13,8	43,1
		16-17	м	23	59,9±13,6	52,2	22	25,8
			ж	19	47,9±1,4	31,6	41,4	26

В показателях жизненного индекса большинство результатов (58,3%) лыжников 11-17 лет соответствует низкому уровню, что в целом соотносится с результатами бега на 2000 м. У испытуемых женского пола 45 (44,5%) результатов среднего уровня и 38 (37,6%) - низкого уровня.

В показателях силового индекса наиболее высокий уровень отмечен у лыжников 16-17 лет, где высокому и среднему уровням соответствует 72,2% юношей и 73% девушек. В остальных возрастных категориях показатели 64 (46,3%) испытуемых мужского пола и 35 (42,7%) лиц женского пола находятся на низком уровне.

Заключение. Таким образом, по результатам исследования установлено, что высокий уровень общей физической подготовленности был продемонстрирован в тестах, характеризующих гибкость, скоростно-силовые способности и силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса. Наиболее проблемными для испытуемых были тесты на кардиореспираторную выносливость, скоростные и координационные способности. Значительное количество показателей низкого уровня жизненного индекса лыжников может свидетельствовать об слабых резервных возможностях респираторной системы и низком функциональном состоянии дыхательного аппарата. Основными причинами неудовлетворительных результатов могут быть объективные и субъективные факторы, связанные с особенностями планирования нагрузки в общеподготовительном периоде годичного тренировочного цикла, а также нецелесообразное смещение объема нагрузки в сторону специальной подготовки за счет снижения средств ОФП. В связи с этим,

представляется целесообразным коррекция тренировочной программы физической подготовки лыжников с учетом выявленных недостатков.

Литература

1. Влияние различных видов спорта на деятельность функциональных систем организма человека / Н. А. Фудин, В. М. Еськов, О. Е. Филатова [и др.] // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2015. – № 1. – С. 2-1. – DOI 10.12737/7589.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 26 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»» [Электронный ресурс]. URL – <https://minsport.gov.ru/2018/Prikaz26ot19012018.pdf> (дата обращения – 15.03.2022).
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. URL – <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения – 15.03.2022).
4. Шамардин, А. А. Функциональные аспекты тренировки спортсменов / А. А. Шамардин, И. Н. Солопов // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10-13. – С. 2996-3000.
5. Махов, С. Ю. Комплексный контроль в управлении тренировочным процессом / С. Ю. Махов // Наука-2020. – 2020. – № 6(42). – С. 124-133.

УДК 796.01:159.9

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЯХТСМЕНОВ

Ломатченко В.Р., студент магистратуры, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Станиславская И.Г., кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии им. А.Ц. Пуни ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассматриваются характеристика психологической надежности яхтсменов, как оптимизация спортивной подготовки.

Ключевые слова: техника, яхтсмен, психологическая надежность, парусный спорт, экипаж, класс яхт.

Актуальность темы исследования. Яхтенный спорт является олимпийским видом, и подготовка спортсменов должна начинаться с детского возраста. Управление спортивной подготовкой начинающих яхтсменов является одной из наиболее сложных задач для тренера. Формирование и развитие у детей качеств, которые определяют психологическую надежность спортсмена является целью всего тренировочного процесса. Качество его проведения определяется степенью владения знаниями тренером о базовых характеристиках психологической надежности спортсменов определённых классов яхт. Трудности управления тренировочным процессом и спортивной подготовкой яхтсменов связаны с отсутствием научно - обоснованных составляющих психологической надежности спортсменов яхтсменов и в использовании этих знаний в их подготовке.

Возрастающее значение соревновательной надежности является следствием объективного развития парусного вида спорта, характеризующегося прежде всего:

- расширением диапазона комплексности и усложнением условий проведения международных спортивных соревнований;
- ростом высокой конкуренции в крупнейших соревнованиях;
- жесткими тренировочными режимами;
- психической напряженностью в тренировочном процессе, созданием соревновательной обстановки на каждом тренировочном занятии.

Отсутствие информации у тренера о характеристиках и структуре психологической надежности яхтсменов, существенно сдерживает и затрудняет реализацию грамотного тренировочного процесса и показательных результатов на международной арене яхтсменов.

В связи с вышеизложенным представляется, что исследование влияющих факторов, характеристик и структуры психологической надежности яхтсменов, определяющих соревновательную надежность, как целостного явления весьма актуально.

Цель исследования – научно обосновать составляющие характеристики и структуру психологической надежности спортсменов-яхтсменов.

Объект исследования: психологическая надежность яхтсменов

Предмет исследования: составляющие характеристики и структура психологической надежности яхтсменов

Задачи исследования:

1. Определить какие трудности испытывают яхтсмены в различных классах яхт.
2. Провести сравнительный анализ и ранжировать эти трудности по классам яхт.
3. Определить какие психофизиологические качества являются ведущими для спортсменов-яхтсменов в различных классах яхт.
4. Выявить факторы, влияющие на психологическую надежность спортсменов-яхтсменов.
5. Выявить составляющие психологической надежности и ее структуру для спортсменов-яхтсменов.

Теоретическая значимость работы заключается в решении вопросов, связанных с спортивной подготовкой спортсменов в парусном спорте; оценкой и анализом психологической надежности спортсменов, позволяющих оптимизировать подготовку яхтсменов.

Практическая значимость работы. Выступления яхтсменов на регатах не всегда характеризуются высокими спортивными результатами и только единицы из них становятся чемпионами, что в существенной степени связано с эффективностью подготовки и качеством управления тренировочным процессом. В основе которого лежит психологическая надежность спортсмена–яхтсмена, знания о ее составляющих характеристиках, помогут тренеру и спортсмену подобрать средства формирования ее в тренировочном процессе и скорректировать тренировочные нагрузки с учетом состояния организма спортсмена. Данные о характеристиках и структуре психологической надежности спортсменов-яхтсменов позволят разработать рекомендации по оптимизации управления спортивной подготовкой яхтсменов.

Чаще всего тренеры говорят о надежности технической и тактической подготовленности, повышая ее увеличением количества тренировок, и это создает необходимый фундамент, способствующий повышению психической надежности. Но в определенных ситуациях, когда требуется больше самоконтроля, высокой

переключаемости внимания и уверенности в себе, технической и тактической подготовки бывает недостаточно.

Организация исследования.

В нашем исследовании приняли участие 15 тренеров и 10 спортсменов высокого класса. Опрос тренерского состава и спортсменов, позволил определить факторы, влияющие на надежность выступления спортсменов.

Тренеры к ним отнесли:

- Сработанность в экипаже
- Сплоченность экипажа
- Быстрота действий
- Психологическая устойчивость

Также к факторам, влияющим на успешность деятельности яхтсменов можно отнести следующие экстремальные условия:

- интенсивный рост физической и психологической нагрузки,
- необходимость быстро принимать решения при дефиците времени,
- высокая ответственность за результат,
- высокая конкуренция.

В соревновательном процессе спортсмен сталкивается с теми психологическими факторами, которые отсутствуют на тренировках, например, повышенный уровень ответственности за свой результат. Многие спортсмены не выдерживают такой прессинг и оказываются психически ненадежными. Тренеры стараются воспроизводить стресс-соревновательные условия на тренировках, максимально адаптируя тренировку под соревнования, вводя дополнительные стресс-факторы.

Стабильные технические навыки также оказывают отрицательное влияние на психическое состояние. Неожиданные ситуации, в которые попадает спортсмен вовремя соревнования, требуют быстрого переключения и принятия нестандартных решений, что ведет за собой большое количество тактических и технических ошибок, вызывая сильные эмоциональные реакции, справиться с которыми не каждый спортсмен в состоянии. Выполнение многих технических приемов находится на грани возможностей и риск совершить ошибку велик, к тому же риск – это дополнительное психическое напряжение, отсутствующие в тренировочной деятельности.

Половина ошибок происходит из-за стрессовых состояний и эмоциональной неуравновешенности спортсменов, вызванных экстремальными условиями

соревновательной деятельности. Около 20% – по причинам соревновательного утомления, и если исключить неопределенности, то на остальные причины приходится около 20%. Если еще при этом учесть, что (как утверждают сами спортсмены и тренеры) фактическое количество соревновательных неудач значительно больше, так как около 1/2 соревнующихся не информирует вообще о происшедших ошибках, то масштабы «соревновательной ошибочности» значительно возрастут. Ошибки и связанные с ними соревновательные неудачи имеют как минимум две причины: в первом случае они связаны с неиспользованием индивидуальных ресурсов, а во втором – с их нехваткой. И протекают эти ошибки из разных индивидуальных свойств спортсменов: свойства, связанные с мотивационными особенностями спортсмена, определяют главным образом неиспользование возможностей, а психофизиологические и анатомические свойства – их ограниченность.

Парусный спорт специфичен в том, что физические силы спортсмен тратит как на движение спортивного снаряда, так и на управление им. Общая и специальная физическая подготовленность является базисом для успешного управления спортивным судном, но часто она не является необходимым условием для победы в гонке. Разрыв во времени прохождения дистанции весьма существенен даже в условиях значительно сниженной физической нагрузки. Такой эффект можно наблюдать не только на незначительных соревнованиях, но и на олимпиадах.

Все это свидетельствует о том, что в парусном спорте относительно высоко влияние интеллектуальной составляющей в выборе параметров движения яхты, и психологической устойчивости. Результативность спортсменов на высоком уровне невозможна без определения характеристик психологической надежности спортсменов, что позволит на начальном этапе подготовки формировать определенные качества личности яхтсмена на этапе спортивного становления.

Опрос спортсменов позволил выделить основную группу трудностей, которые испытывают спортсмены при подготовке к соревнованию. К ним относятся:

- Недостаточное количество тренировочных мероприятий в соревновательных условиях, для тренировки специальной подготовленности;
- Отсутствие должной системы подготовки;
- Сложность преодоления переживаний о будущем результате;
- Психологическое давление на спортсмена со стороны тренерского состава;
- Страх не оправдать ожидания;

- Поиск мотивации при монотонных тренировках;
- Прокрастинация;
- Находить «общий язык» с членами команды;

Данная группа трудностей сформировалась в ходе опроса спортсменов различных уровней, независимо от количества человек в экипаже яхтсмены в первую очередь определяли вышеописанные факторы, как самые часто испытываемые трудности перед соревновательным процессом.

На наш взгляд эффективными способами повышения результатов выступления спортсменов является определение основных важных психологических характеристик надежности спортсменов в разных классах яхт, опираясь на базовые принципы устройства яхты и экипажа, т.е. количество членов экипажа, позиция членов экипажа их обязанности и установки.

Для определения характеристик психической надежности спортсмена мы провели опрос тренеров и спортсменов, что на их взгляд определяет психологическую надежность яхтсмена.

В результате опроса были определены основные характеристики психической надежности спортсмена-яхтсмена, к которым тренеры и спортсмены отнесли:

- проявление эмоционально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, самообладание, самостоятельность и уравновешенность;
- сочетания свойств темперамента;
- уравновешенность процессов возбуждения и торможения, функциональное состояние и работоспособность ЦНС;
- способность к быстрому переходу целенаправленного двигательного действия;
- мотивация к успеху;

Психическая надежность представляет собой интегральное свойство личности, которое проявляется в готовности и устойчивости к деятельности в критических значимых ситуациях, таких как выступление на важных соревнованиях. Психическая надежность также зависит от некоторых ситуативных и кратковременных факторов, таких как тренированность и техническая подготовленность при невозможности проведения тренировок. Недостаток тренировок (например, погодные условия или социальные), также приводит к быстрому утомлению, и вследствие этого, спортсмену необходимо

увеличение волевого усилия для того, чтобы поддерживать деятельность на стабильно высоком уровне.

Выявленная характеристика надежности спортсмена определяется такими личностными качествами, которые необходимо развивать в тренировочном процессе:

1. Восприятие времени
2. Восприятие скорости
3. Восприятие ветра
4. Удержание равновесия при качке
5. Быстрота действий
6. Быстрота принятия решений
7. Помехоустойчивость
8. Пространственное мышление
9. Переключение и распределение внимания
10. Восприятие крыла паруса
11. Психологическая выносливость

12. Реакция на движущийся объект, которая позволяет оценить точность реагирования при риске столкновения;

13. Реактивная тревожность - уровень тревожности, объясняется подготовкой спортсмена к соревновательному периоду и считается условной нормой при вхождении в оптимальное «боевое» состояние, так как активизирует работу деятельности всего организма, начиная с зрительно-моторных реакций, заканчивая идеомоторными движениями.

Безусловно, в каждом из олимпийских классов яхт существуют свои нюансы, касаемо количества членов экипажа в яхте, физических нагрузок, олимпийской дистанции и времени прохождения гонки и конечно структура тактики гонки, но основные характеристики надежности остаются не измены независимо от вышеперечисленного.

Для проверки статистической гипотезы результатов независимых выборок, мы использовали U-критерий Манна-Уитни. Это нам позволило выявить различия в значении параметра малыми выборками. Таким образом мы обнаружили связь между личностными характеристиками и характеристиками надежности спортсменов-яхтсменов, которые мы выявили благодаря опросу и экспертному ранжированию. Выявилась, связь показателей статистически достоверных по критерию U Манна-Уитни ($p < 0,05$):

✓ Эмоционально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, самообладание, самостоятельность связаны с такими личностными характеристиками как: психологическая устойчивость; психологическая выносливость; переключение и распределение внимания ($p < 0,05$);

✓ К уравновешенности процессов возбуждения и торможения, функциональное состояние и работоспособность ЦНС относятся такие личностные характеристики как: восприятие времени; восприятие скорости; восприятие ветра; быстрота принятия решений; психологическая устойчивость; пространственное мышление; переключение и распределение внимания; реакция на движущийся объект; реактивная тревожность; восприятие работы крыла паруса;

✓ К способности к быстрому переходу целенаправленного двигательного действия относятся такие личностные характеристики как: быстрота действий; удержание равновесия; реактивная тревожность;

✓ К мотивации к успеху относятся такие личностные характеристики как: психологическая устойчивость; переключение и распределение внимания; психологическая выносливость; реактивная тревожность;

Заключение. Выделенные нами характеристики психологической надежности спортсменов-яхтсменов, позволили определить личностные характеристики, соответствующие формированию психологической надежности, что позволит в дальнейшем разработать средства подготовки и формированию необходимых психологических качеств на начальном этапе подготовки спортсменов-яхтсменов.

И конечно же важно определить характеристики надежности спортсмена в каждой дисциплине отдельно, для более детального и глубокого анализа и коррекции работы спортсменов, с целью дальнейшего повышения их результативности.

Литература

1. Мархай, Ч. Теория плавания под парусами / Ч. Мархай. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 407 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

УДК 796

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРОВ С УЧЁТОМ ПРОФИЛЯ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Новожилов К.Д., студент магистратуры, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аимбетова Н.В., старший преподаватель, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данном исследовании рассматривается проблематика учета профиля двигательной асимметрии боксёров на этапе начальной подготовки, с точки зрения необходимости учёта доминирующих полушарий головного мозга, а также ведущих конечностей. С позиции направленности планирования и реализации учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки. В рамках оценивания целесообразности построения и реализации учебного процесса выполняется анализ эффективности выполнения атакующих и защитных действий спортсменами в процессе соревновательных поединков.

Ключевые слова. Функциональная асимметрия, доминирующие полушарии головного мозга, этап начальной подготовки, двигательная асимметрия.

Введение. На протяжении последних лет в спорте наблюдается повышенный интерес к изучению вопросов, связанных с профилем функциональной и двигательной асимметрии [1, 2, 3, 7]. Но, не смотря на повышенный интерес специалистов в данной области, в методической литературе по теории и методике бокса этот вопрос освещается лишь формально. Ещё менее изученными и раскрытыми проблемами являются взаимосвязь профильной и функциональной асимметрии спортсмена с построением учебно-тренировочного процесса, с её влиянием на технико-тактическую подготовленность боксера для успешного выполнения соревновательной деятельности, целесообразность направленности учебно-тренировочного процесса на сглаживание

моторных асимметрий у боксеров разной квалификации, возраста и уровня подготовленности [4, 6, 7].

Бокс является ситуативным, ациклическим видом спорта, в котором в последние годы наблюдается тенденция к сглаживанию функциональной асимметрии. Теоретически это обусловлено тем, что позволяет выполнять более высокое количество технико-тактических действий, используя в соревновательной деятельности при этом различные стойки, положения рук и ног для выполнения двигательных действий.

Цель исследования - определить целесообразность сглаживания профиля функциональной асимметрии в зависимости от одностороннего или парциального профиля моторной асимметрии.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе СШОР «Фаворит» г. Выборга, с боксёрами, проходящими этап начальной подготовки в рамках 3-го года обучения (28 человек).

Применяли следующие методы: педагогический эксперимент, видеофиксация и экспертная оценка метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы. Позволил создать представление об исследуемой проблеме, обобщить, систематизировать и синтезировать теоретические сведения о вопросах моторной асимметрии, подобрать адекватные методы оценки.

В процессе исследования мы провели анкетирование среди тренеров по боксу ленинградской области (20 человек). Большинство опрошенных тренеров (90%) считают учет асимметрических особенностей организма боксеров, важным критерием в их тренировочном процессе. Меньшее количество респондентов (10%) считает, что учет асимметрических особенностей не является важным фактором в построении тренировочного процесса. Определяют профиль функциональной асимметрии с помощью специализированных тестов большая часть респондентов 35%. Однако 75% тренеров не обращаются к специализированным тестам. По мнению 30% опрошенных тренеров, учебно-тренировочная работа на этапах начальной подготовки должна быть направлена на сглаживание двигательных асимметрий. Остальные 70% респондентов встают на сторону акцентуации двигательных асимметрий юных спортсменов.

На первом этапе исследования проводилось тестирование по определению типа моторной асимметрии у боксеров (28 человек, НП 3-го года обучения), были сформированы контрольные и экспериментальные группы. В контрольную группу

попали спортсмены с односторонним профилем моторной асимметрии, в экспериментальную с парциальным профилем моторной асимметрии.

С помощью видеофиксации и экспертной оценки (выполнена судьями первой категории в количестве 3-х человек) выявили количественные и качественные показатели соревновательной деятельности боксёров. Таким образом, были получены следующие результаты эксперимента:

В начале эксперимента, до внедрения в учебно-тренировочную работу методики билатерального обучения, статистический анализ результатов коэффициента эффективности атаки (КЭА) и коэффициента эффективности защиты (КЭЗ), позволяет нам говорить об идентичности двух групп по технико-тактической подготовленности ($p > 0,05$), вне зависимости от парциальной или односторонней моторной асимметрии (таблица 1, рисунок 1).

Таблица 1 – Определение достоверности различий КЭА и КЭЗ контрольной и экспериментальной групп НП-3 до и после применения билатерального обучения.

Критерий	Группа	X ср.	M	α	T	Степень достоверности
КЭА н.э.	Контрольная	0,30	0,01	0,03	1,41	P<0,05
	Экспериментальная	0,32	0,01	0,02		
КЭА к.э.	Контрольная	0,28	0,01	0,02	5,66	P<0,05
	Экспериментальная	0,36	0,01	0,02		
КЭЗ до н.э.	Контрольная	0,68	0,01	0,02	1,41	P<0,05
	Экспериментальная	0,70	0,01	0,02		
КЭЗ к.э.	Контрольная	0,64	0,01	0,03	5,66	P<0,05
	Экспериментальная	0,72	0,01	0,02		

Повторный анализ данных показателей в конце эксперимента выявил достоверность, произошедших качественных и количественных изменений:

- КЭА увеличился преимущественно в экспериментальных группах, т.е. у боксеров склонных к амбидекстрии ($P \leq 0,05$);

- следует сказать, что данный показатель достоверно изменился и у боксеров с парциальной ($P \leq 0,05$);

- КЭЗ (рисунок 2, таблица 1), также увеличился у спортсменов с парциальным профилем моторной асимметрии ($P \leq 0,05$);

Результаты анализа КЭА позволяют заявлять, что спортсмены экспериментальной группы значительно улучшили свои результаты.

Результаты анализа КЭЗ позволяют заявлять, что спортсмены экспериментальной группы значительно улучшили свои результаты.

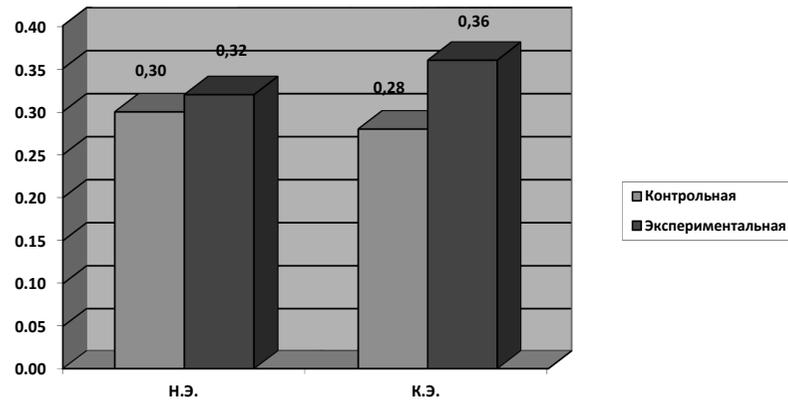


Рисунок 1 - коэффициенты эффективности атак в контрольной и экспериментальной группах, в начале и конце эксперимента

КЭА в экспериментальной группе улучшился на 4%, в контрольной группе ухудшился на 2%.

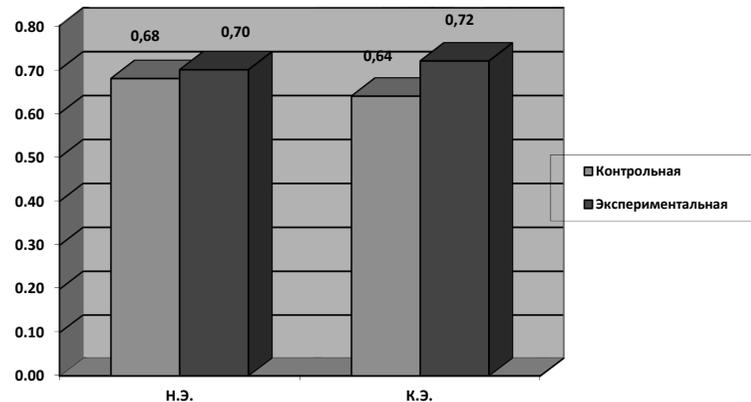


Рисунок 2 - коэффициенты эффективности защиты в контрольной и экспериментальной групп

КЭЗ в экспериментальной группе улучшился на 2%, в контрольной группе ухудшился на 4%.

Результаты показывают не однородное воздействие методики по типу профиля моторной асимметрии.

Заключение. Основываясь на полученных в результате исследования данных возникает возможность заявлять, что проведение учебно-тренировочной работы, направленной на сглаживание функциональной асимметрии, на этапе начальной подготовки целесообразно проводить со спортсменами-боксерами, проявляющими склонность к парциальному профилю моторной асимметрии.

С боксерами с односторонним профилем моторной асимметрии в сторону акцентуации асимметрии.

Литература

1. Аганянц, Е.К. Функциональные асимметрии в спорте: место, роль и перспективы исследования / Е.К. Аганянц // Теория и практика физической культуры. – 2017. - №5. – С. 61-65.
2. Анисимов, М.П. Модель обучения техническим действиям юношей в смешанном боевом единоборстве с учетом функциональной асимметрии / М.П. Анисимов // Журнал Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №6. – С. 21-23.
3. Бердичевская, Е.М. Функциональные асимметрии и спорт / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская // Руководство по функциональной и межполушарной асимметрии. – М.: Научный мир. – 2009. – С. 647-691.
4. Близнак, А. А. Педагогическая проблема преодоления фактора двигательной асимметрии в ударных единоборствах с позиций кинематики / А. А. Близнак, Д. А. Левченко, Ю. А. Шулика // Физическая культура, спорт - наука и практика. -2011. - № 3. - С. 6-10.
5. Соловьев, П.Ю. Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13-15 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 11.00.04 / Соловьев Павел Юрьевич. - Волгоград, 2003. – 24 с.
6. Таймазов, В. А. Значение функциональной асимметрии как генетического маркера спортивных способностей / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Журнал Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. - №22. – С.54-58.

7. Хомская, Е.Д. Значение профиля межполушарной асимметрии для спортивной деятельности / Хомская Е.Д., Ефимова И.В., Куприянов В.А. // Теория и практика физической культуры. – 2009. - № 1. – С. 8-12

УДК 796.853.262

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Одинцова А.С., студентка бакалавриата, Тюменский государственный университет.

Макаридин Д.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Тюменский государственный университет.

Аннотация. Исследование проводилось в рамках мониторинга физической подготовленности воспитанников спортивных школ г. Тюмени. Оно было направлено на определение уровня физической подготовленности 13-14-летних воспитанников отделения хоккея с шайбой с целью построения дальнейшей работы со спортсменами, исходя из полученных результатов.

В работе использовались четыре метода. Метод анализа литературы использовался для изучения опыта в области исследования, метод тестов и функциональной диагностики использовался для получения результатов исследования, метод математической статистики использовался для обработки результатов исследования.

В результате тестирования, были получены данные об общей и специальной физической подготовленности испытуемых, а также об их функциональном состоянии. На основе этих данных были сформированы дальнейшие рекомендации к работе с хоккеистами данной возрастной группы.

Ключевые слова: Хоккей, тренировочный этап спортивной подготовки, спортсмены, ГТО, подростки, физическая подготовка.

Введение. Традиционно, физическому воспитанию уделяется много внимания в нашей стране. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” в 2014 году – яркий тому пример. Основная задача комплекса - популяризация спорта и физической культуры среди населения. ВФСК ГТО — это свод нормативов, которые, безусловно, являются объективным критерием оценки физической

подготовленности человека, ведь они разработаны и одобрены Министерством спорта Российской Федерации.

К сожалению, в наше время для многих людей характерна низкая физическая активность. Но без разумной двигательной деятельности невозможно стать гармонично развитой личностью, ведь физическое воспитание охватывает все стороны ее развития: физические способности, волевые усилия, целеустремленность [2]. Ни для кого не секрет, что человек, находящийся в хорошей физической форме меньше подвержен разного рода проблемам со здоровьем. Общеразвивающие упражнения, безусловно, благоприятным образом воздействуют не только на физиологию, но и на психологическое здоровье и эмоциональное состояние.

Очень важный период физического воспитания - подростковый возраст. Это время больших возможностей в развитии двигательных качеств, ведь мышечная система подростка развивается быстрыми темпами. У детей среднего школьного возраста довольно высокими темпами улучшаются отдельные координационные, а также силовые и скоростно-силовые способности [4].

Одним из видов спорта, для которых эти двигательные качества ведущие, является хоккей с шайбой.

Проблеме физической подготовки хоккеистов посвящены работы многих авторов, например Г.И. Дерябиной [3]. Потому что это скоростная игра, успех в которой невозможно представить без должного уровня физической подготовки, ведь хороший хоккеист должен уметь быстро перемещаться по площадке, обладать мощным броском, удерживать равновесие, совершать действия в ограниченном пространстве и, в целом, хорошо владеть своим телом. Игрок должен быть выносливым, чтобы максимально эффективно проводить свои смены. Немаловажную роль, как ни странно, играет гибкость, которая нужна не только вратарям, но и полевым игрокам, во избежание травматизма. К сожалению, растяжения и даже разрывы связок - нередкое явление в хоккее, а порой травма оказывается настолько серьезной, что становится причиной завершения карьеры. И, конечно, не стоит забывать о силовой борьбе, ведь это - неотъемлемая часть данного вида спорта. Игрок должен быть сильным, чтобы в единоборстве ему было, что противопоставить своему сопернику.

Поэтому, как бы хорошо спортсмен ни владел клюшкой и каким бы игровым мышлением он ни обладал, без должного уровня физической подготовленности высоких результатов в хоккее ему никогда не добиться.

Объект исследования: Процесс физической подготовки юных хоккеистов на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Предмет исследования: Физическая подготовленность хоккеистов 13-14 лет.

Гипотеза исследования: Предполагается, что использование норм ВФСК ГТО позволит повысить объективность оценки физической подготовленности хоккеистов 13-14 лет.

Цель исследования: Определить уровень физической подготовленности хоккеистов 13-14 лет на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы физической подготовки хоккеистов 13-14 лет.
2. Провести тестирование уровня физической подготовленности у хоккеистов 13-14 лет.
3. Дать оценку уровню физической подготовленности хоккеистов 13-14 лет с помощью норм ВФСК ГТО.

Методы и организация исследования. Для проведения исследования использовались следующие методы:

1. Метод литературных источников.
2. Метод тестирования.
3. Метод функциональной диагностики.
4. Метод математической статистики.

Исследование проводилось с сентября по декабрь 2021 года в МАУ ДО ДЮСШ "Рубин" г. Тюмень. В нем принимали участие 27 мальчиков 13-14 лет, занимающихся хоккеем на тренировочном этапе подготовки, стаж занятий 7-8 лет, тренирующихся 7-9 раз в неделю.

Нельзя не отметить, что в работе с подростками необходимо учитывать, что это возраст созревания. Поэтому важно, чтобы воздействие применяемых средств и методов спортивной тренировки было адекватным развивающемуся организму [5].

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице № 1 представлены результаты тестирования общей физической подготовленности хоккеистов 13-14 лет. Согласно, полученным данным, лучше всего испытуемые справились с тестами на скоростные и собственно-силовые способности и гибкость. Выносливость оказалась довольно на среднем уровне. Худшие показатели зафиксированы в тесте на скоростно-силовые и координационные способности.

Таблица 1 - Результаты тестирования общей физической подготовленности хоккеистов 13-14 лет.

№	Контрольные упражнения	X ± m	V	Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
				Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
1	Челночный бег 3x10	7,6±0,09	6,24	25	44	14	17
2	Бег на 30 метров	4,4±0,04	5,55	89	11	0	0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	193,8±1,28	3,36	0	63	37	0
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	14,7±0,24	8,39	100	0	0	0
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	39,4±0,25	3,24	97	3	0	0
6	Бег на 3000 метров	13,2±0,17	6,74	56	41	3	0

В таблице № 2 представлены результаты специальной физической подготовленности испытуемых. Они показали, в целом, отличный уровень специальной физической подготовленности, идеально справившись с тестами на специальные координационные способности и хорошо – с тестом на скоростно-силовые способности.

Таблица 2 - Результаты тестирования специальной физической подготовленности хоккеистов 13-14 лет

№	Контрольные упражнения СФП	X ± m	V	Уровень (%)				
				Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
1	Бег на коньках 30 м	4,71±0,06	6,95	97	3	0	0	0
2	Челночный бег на коньках 6x9	14,3±0,04	1,67	100	0	0	0	0
3	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	11,6±0,12	5,41	100	0	0	0	0

В таблице № 3 представлены функциональные показатели испытуемых. Показатель жизненного индекса у испытуемых, в основном, выше среднего, показатель силового индекса - ниже среднего.

Таблица 3 – функциональные показатели хоккеистов 13-14 лет.

№	Функциональные показатели	X	σ	m	V
1	ЖЕЛ	3937,03	762,6	149,57	19,37
2	Динамометрия кистевая правой руки	26,7	6,9	1,36	26,06
3	Динамометрия кистевая левой руки	24,1	5,7	1,12	23,75
4	Жизненный индекс	71,1	12,3	1,47	17,3
5	Силовой индекс	48,07	11,1	84,0	174,99

Заключение. По итогам тестирования, испытуемые показали очень высокий уровень специальной физической подготовленности и довольно средний уровень общей физической подготовленности.

Отсюда следует, что в работе с хоккеистами 13-14 лет, необходимо уделять больше внимания общей физической подготовке и основной упор сделать на развитие скоростно-силовых и координационных способностей, так как эти качества оказались развиты хуже всего. К тому же, этот возраст является сенситивным периодом для развития данных качеств [4].

Литература

1. Букатин, А.Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов / А.Ю. Букатин // Сборник научных трудов по зимним видам спорта. – Москва, 2011. – С. 19–23.
2. Галныкин С.А. Анализ понятия «физическое воспитание» в теории физической культуры / С.А. Галныкин, А.П. Зверев, В.И. Конилов // Культура физическая и здоровье. – 2010. – №1. – С. 20-24.
3. Дерябина Г.И. Структура и содержание физической подготовки хоккеистов на тренировочном этапе спортивной подготовки / Г.И. Дерябина, А.В. Тапильский, О.К. Барашева//Гаудеамус. - 2017. - №4 - С. 72-78.

4. Квашук, П. В. К проблеме управления системой подготовки спортивного резерва / П.В. Квашук, Н. П. Грачев, И. Н. Маслова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2 (72). – С. 109–112.

5. Кугаевский С.А. Направление оптимизации тренировочного процесса в детско-юношеском хоккее/С.А. Кугаевский// Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - № 2 – 2014. - С. 37-41.

6. Никитушкин В.Г. Методика определения величины тренировочных нагрузок юных хоккеистов/ В.Г. Никитушкин, Б.Ю. Бодров//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. -№ 12(178). - С. 215-220.

7. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2010. – 208 с.

8. Плотников В.В./Интеллектуальная подготовленность хоккеистов 13-14 лет/ В.В. Плотников, О.И. Плотникова, Г.С. Дмитриева//Ученые записки университета им. П. Лесгафта. - 2010. - №5(63) - С. 80-83.

9. Приказ Минспорта России от 15.05.2019 № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей» // [Электронный ресурс]. - URL : <https://base.garant.ru/70394528/> (дата обращения: 18.12.2021)

10. Субботин А.А./ К проблеме психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов 13-14 лет, тренирующихся в условиях северного региона / А.А. Субботин // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2015. – № 45.– С. 162-166.

УДК 796.011

ДОБРОВОЛЬЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Плешкова Е.А., студентка бакалавриата, Институт физической культуры Тюменского государственного университета, г. Тюмень

Даричева Д.Е., студентка бакалавриата, Институт физической культуры Тюменского государственного университета, г. Тюмень

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы привлечения студенческой молодежи к добровольческой деятельности, как способ формирования их профессиональных компетенций, самореализации и социализации. С целью определения

мотивации студентов спортивного вуза к участию в волонтерском движении было проведено анкетирование, в котором приняли участие 127 человек. По результатам исследования установлен положительный потенциал и основные мотивирующие факторы, способствующие включению в добровольческую деятельность, представлены предложения по повышению заинтересованности студентов к участию в волонтерском движении.

Ключевые слова: добровольческая деятельность, студенческая молодежь, мотивация добровольческой деятельности.

Введение. Стратегическим приоритетом государственной молодежной политики Российской Федерации является создание условий для формирования разносторонней личности [4]. Студенческая молодежь относится к наиболее мобильной социальной группе, способной к решению актуальных задач, стоящих в настоящее время перед государством и обществом. В то же время отмечается тенденция, связанная с ростом негативных внутренних и внешних факторов, оказывающих влияние на такие проблемные аспекты, как деструктивное воздействие зарубежных средств массовой информации, подверженность асоциальному образу жизни и других [1].

Глобальные вызовы, с которыми столкнулось наше общество в последнее время, обуславливают необходимость активизации использования различных форм добровольческой деятельности для стимулирования у студенческой молодежи активной жизненной и гражданской позиций. Добровольческая деятельность, с точки зрения педагогического процесса, может рассматриваться как средство комплексного воздействия на становление профессиональных компетенций и социализацию личности на основе формирования мотивации и жизненных ориентиров, самоопределения, межличностных контактов, вовлечения в различные виды социально-значимой деятельности [5; 6].

В связи с этим выбор форм добровольческой деятельности студентов в системе учебно-воспитательного процесса высшего образовательного учреждения должен осуществляться с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Так, в структуре института физической культуры Тюменского государственного университета (ТюмГУ) реализуется проект «Спортивные волонтеры», который включает в себя службу этикета, техническую службу, а также медийное направление. В 2021 год студенты-волонтеры приняли участие в организации 32 спортивно-массовых мероприятий различного уровня, таких как: отборочный

этап Всероссийского клубного турнира «Восток vs Запад», проект «Стальной характер», Областной фестиваль ВФСК ГТО среди студентов вузов г. Тюмени, Мониторинг физической подготовленности воспитанников спортивных школ г. Тюмени и других. В рамках волонтерской деятельности студенты обеспечивают организационное сопровождение научно-практических конференций, встреч с представителями спортивной элиты и других мероприятий, проводимых в рамках ИФК ТюмГУ. Студенческим активом организуются фестивали «Дебют первокурсника», «Студенческая весна», Фестиваль среди студентов, преподавателей и выпускников Института физической культуры ТюмГУ и другие.

Одним из условий повышения эффективности воспитательной работы вуза на основе активизации добровольческой деятельности является изучение побудительных мотивов, жизненных целей, системы ценностей студенческой молодежи [2; 3].

Цель исследования – определить мотивы участия студентов института физической культуры в добровольческой деятельности.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 127 студентов в возрасте от 18 до 25 лет, обучающихся по программе бакалавриата на 1-4 курсах института физической культуры Тюменского государственного университета, из которых 47 (37 %) составили лица мужского пола и 80 (63%) лица женского пола. В качестве методов исследования использовались анализ научно-методической литературы, анкетирование, математико-статистические методы.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ ответов респондентов на вопросы анкеты показал следующие результаты. Из числа опрошенных студентов в процессе обучения в институте различными видами добровольческой деятельности занимались 73 человека. На момент исследования на регулярной основе в волонтерской деятельности задействованы 29 студентов, которые являются представителями первого (38%) и второго (62%) курсов.

Среди причин, препятствующих волонтерской деятельности студенты указали на отсутствие свободного времени (44,4%), незаинтересованность к данному виду деятельности (50%) и лень (5,6%).

Среди опрошенных волонтеров 18 (62%) участвуют в добровольческой деятельности менее 1 года; 10 (34,5%) имеют стаж от 1 до 1,5 года; один респондент указал, что участвует в волонтерском движении в течение 5 лет.

Большинство волонтеров (72,4%) учатся на «хорошо» и «отлично»; 62% сочетают добровольческую деятельность с занятиями спортом на уровне первого спортивного

разряда и КМС; 7 (24,1%) студентов в качестве волонтеров оказывали помощь в период эпидемии коронавирусной инфекции COVID-19.

Среди проводимых вузом мероприятий 22 (75,8%) респондентов с наибольшим желанием участвуют в качестве спортивных волонтеров; 2 (6,9%) предпочитают творческие мероприятия; остальные 5 (17,3%) студентов с одинаковым интересом относятся к любой волонтерской деятельности.

На вопрос: «В качестве кого вы предпочитаете участвовать в общественной деятельности?», 6 (20,7%) респондентов видят себя в качестве руководителя, 16 (55,1%) – исполнителем и 7 (24,2%) – генератором идей.

Анализ информации о мотивах занятием волонтерской деятельностью показал, что в перечне основного мотива у 9 (31%) студентов указаны: возможность перспективы карьерного роста, повышения самооценки, стремление быть полезным людям и расширения круга знакомств; у 6 (20,7%) студентов значимыми факторами являются приобретение компетенций или поддержание контактов с друзьями. Для значительного количества 13 (44,8%) респондентов ведущим фактором является материальное поощрение.

Таблица 1 – Мотивы добровольческой деятельности студентов

№ п/п	Мотивы добровольческой деятельности	Утвердительные ответы (%)
1	Получение материального поощрения	44,8
2	Расширение круга общения	31
3	Стремление помочь людям	31
4	Перспектива карьерного роста	31
5	Повышение самооценки	31
6	Получение опыта работы в качестве волонтера	20,7
7	За компанию с друзьями	20,7
8	Уважительная причина для пропуска учебных занятий	10,3

На вопрос: «Какие личностные качества должны быть у волонтера?» студенты на первое место поставили такое качество как коммуникабельность, на второе место – отзывчивость, на третье – ответственность, на четвертое – доброта, на пятое – трудолюбие.

На вопрос: «Планируете ли Вы в дальнейшем заниматься волонтерской деятельностью?» утвердительно ответили 11 (37,9%) студентов; отрицательно – 8 (27,6%); затруднились с ответом – 10 (34,5%) респондентов.

По мнению студентов, популярность добровольческого движения среди студентов можно повысить, если:

- информация о планируемых мероприятиях будет распространяться посредством социальных сетей с индивидуальной рассылкой каждому студенту и в группы университета;
- будут предусмотрена система материального поощрения для всех участников волонтерского движения;
- студенты будут иметь возможность участвовать в спортивном волонтерском движении в различных регионах Российской Федерации.

Заключение. Таким образом, по результатам исследования установлено, что большинство (72,4%) студентов-волонтеров института физической культуры ТюмГУ успешно сочетают учебную, спортивную и добровольческую деятельность. Ограниченный количественный состав участников волонтерского движения (16% от общего числа обучающихся по программе бакалавриата) обуславливается как объективными, так и субъективными причинами. К объективным причинам можно отнести недостаток свободного времени у части студентов, совмещающих учебу с работой, а также у студентов, являющихся высококвалифицированными спортсменами с индивидуальным графиком обучения в вузе. Среди субъективных факторов – отсутствие мотивации, основу которой, исходя из результатов исследования, в современных реалиях составляет материальная заинтересованность, что обуславливает необходимость учета данного фактора при организации работы со студентами в рамках волонтерского движения в вузе. В целом можно констатировать, что привлечение студенческой молодежи к добровольческой деятельности при решении воспитательных задач образовательного процесса является эффективным способом организации и самореализации студентов, формирования их активной жизненной позиции и становления профессиональных компетенций.

Литература

1. Грибанова, В. А. Педагогические средства развития созидательной гражданской активности студенческой молодежи / В. А. Грибанова, С. И.

Беленцов // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2019. – Т. 1. – № 3(60). – С. 7-14.

2. Добровольческая деятельность как форма социальной и гражданской активности студенческой молодежи / Т. Н. Мартынова, М. С. Яницкий, А. А. Зеленин, С. А. Пфетцер // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2019. – № 1(33). – С. 160-167.

3. Коган, Е. А. Изучение мотивов волонтерской деятельности среди студенческой молодежи / Е. А. Коган, Д. А. Квон // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 4(40). – С. 116-125.

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. URL – <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201412080039> (дата обращения – 10.03.2022).

5. Рассохина, И. Ю. Волонтерская деятельность как средство формирования профессионально значимых компетенций студентов вуза / И. Ю. Рассохина, Е. В. Аршинова, М. А. Билан // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2017. – № 2(26). – С. 114-121.

6. Сикорская, Л. Е. Педагогический потенциал добровольческой деятельности в социализации студенческой молодежи / Л. Е. Сикорская // Социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. – 2012. – № 2. – С. 64-65.

УДК 796

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Суворкина Т.П., студентка магистратуры, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Селиверстова В.В., кандидат биологических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается изменение влияния одних и тех же упражнений на психофизиологические характеристики спортсменов разного уровня физической и технической подготовки. При обучении технико-тактическим навыкам в спортивном ориентировании используются достаточно стандартные комплексы упражнений, которые обычно разрабатываются тренерами самостоятельно, исходя из имеющихся у них ресурсов. Работая над одними и теми же показателями на различных этапах спортивной подготовки можно оценить возможности воздействовать на них, а также эффективность этого воздействия.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, нервная система, технико-тактическая подготовка.

Введение. Спортивное ориентирование - это ситуационный вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на местности. Результат, как правило, определяется по времени прохождения дистанции.[2] По степени нагрузки в ориентировании много общего с кроссовым бегом, но в беге наблюдается ярко выраженная неравномерность - от быстрых ускорений, до полных остановок. Наиболее существенной особенностью бега в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике [1]. Основой успешной соревновательной деятельности ориентировщика является совокупность владения техническими и тактическими приемами, физической подготовкой, творческой и умственной деятельностью, а также скоростью принятия решений, требующей высокого эмоционального напряжения.

Основные свойства нервной системы определяют функциональную и психологическую подготовленность спортсменов, ответственную за спортивную эффективность, особенно, в ситуационных видах спорта, таких как спортивное ориентирование. [3-4]. Способность реагировать на быстрые изменения окружающей обстановки, соперников, препятствия на дистанции определяются механизмами сложных реакций: реакция выбора, реакция антиципации и другие. Различные свойства нервной системы позволяют регулировать действия, выполняемые спортсменом на дистанции. Например, уровень возбудимости будет определять скорость, с которой спортсменотреагирует в текущем моменте; подвижность определяет время

переключения с одного действия на другое; уравновешенность определяет правильность выбора того или иного тактического действия. Таким образом, возможность воздействия на функциональное состояние нервной системы применительно к спортивному ориентированию является хорошей возможностью для оценки текущего уровня подготовки, и напрямую связана с успешностью соревновательной деятельности.

Сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризуют предрасположенность к успешной соревновательной деятельности. Согласно Е. П. Ильину, успешность выполнения отдельных функций можно определить задатками - врожденными особенностями человека, которые проявляются на различных по трудности уровнях функционирования, которые ограничивают возможности индивида.

Наиболее изученными являются особенности проявления свойств нервной системы. Если представлять нервную систему как колебательный процесс, где сумма амплитуд положительной и отрицательной фаз характеризуется как сила нервной системы, а их отношение - уравновешенность. Частота колебаний в амплитуде позволяет определить подвижность нервных процессов. Многие авторы (Свистун Т. А., Дроздовский А.К., Казанцев С.А.) связывают исследование комплексов нервной системы спортсменов с успешностью их соревновательной деятельности. Было выявлено, что у большинства успешных спортсменов ориентировщиков при слабом типе нервной системы, преобладают процессы подвижности и уравновешенности.

Например, в одном из важнейших условий успешности соревновательной деятельности – способности переключать внимание, многое зависит от врожденных особенностей нервной системы. Как раз при слабом типе нервной системы и подвижности нервных процессов, спортсмен лучше переключает внимание. Может быстро отреагировать на совершенную ошибку в ориентировании, изменить маршрут, а не концентрироваться на одном варианте.

При работе с высококвалифицированными спортсменами используются одинаковые специальные технико-тактические задания, меняется лишь интенсивность, сложность используемых карт, но при этом необходимость работать над скоростью психических процессов остается на всех этапах подготовки.

Цель исследования: Определить скорость принятия решений в спортивном ориентировании на различных этапах спортивного мастерства.

Методы и организация исследования. Эксперимент проводился на базе СДЮШОР «Балтийский берег». В нем приняли участие юные спортсмены первого года обучения в количестве десяти человек и спортсмены группы высшего спортивного мастерства (6 человек). В начале эксперимента было проведено входное тестирование. Тесты выполнялись после физической нагрузки: 200 метров в соревновательном темпе для спортсменов начального этапа подготовки и 400 метров для высококвалифицированных спортсменов.

1) Определение лабильности нервных процессов. Тест выполнялся на компьютере. На экране отображался круг. В момент изменения цвета круга на желтый испытуемому необходимо как можно быстрее нажать клавишу ctrl. Количество смены цвета – 10.

2) Второй тест был подобран для спортсменов начальной подготовки. Исследовалась скорость восприятия условных знаков. Испытуемому выдавался фрагмент карты и бланк с заданием, на котором было представлено пять условных знаков, которые нужно было опознать и определить количество обозначенных знаков на фрагменте карты.

3) Третий тест был использован для высококвалифицированных спортсменов. Для определения скорости принятия решений нами был разработан специализированный тест «Построение маршрута». Испытуемому предлагается составить маршрут из 15 пунктов на карте с нанесенными на нее контрольными пунктами. Необходимо сделать это за наименьшее количество времени.

В дальнейшем в тренировках активно применялся игровой метод с использованием специальных упражнений и игр, направленных на повышение скорости мышления, внимания и концентрации с целью повысить скорость принятия решений в целом.

Разработанный комплекс включал в себя следующие упражнения:

1) «Разрезанная карта» (пазлы). Карта разрезана на одинаковые фрагменты (квадраты или прямоугольники). Участникам предлагается собрать из фрагментов полную карту. Для спортсменов группы начальной подготовки использовались более простые карты, с большим количеством ориентиров и более крупным и понятным рельефом.

2) «Найди фрагмент». Для этого упражнения необходима полная карта, на которую нанесена координатная сетка и карточки с отдельными фрагментами. Задача

участника отыскать в карте все фрагменты со своей карточки и записать их координаты. Карта обычно находится на одной стороне зала, а карточки в другой, поэтому юным спортсменам необходимо еще использовать зрительную память, чтобы правильно запомнить фрагмент.

3) «Выбор варианта». На небольшом, с четкими границами района участке карты расставлено от 10 до 15 контрольных пунктов, которые необходимо собрать как можно быстрее. За счет коротких расстояний и большого количества пунктов тренируется скорость принятия решений, техника и тактика ориентирования.

4) «Эстафеты с ориентированием». Данное упражнение обладает высокой вариативностью, но в данном случае чаще всего использовался вариант с 10 пунктами, где участники команды по очереди берут по одному пункту, а затем возвращаются для передачи эстафеты.

Через полгода было проведено повторное тестирование для оценки эффективности проделанной работы. Тестирование проводилось в тех же условиях.

Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1 – Результаты тестирования в группе начальной подготовки

Тестовые упражнения	Результаты в ЭГ до эксперимента	Результаты в ЭГ после эксперимента	Р - достоверность
Время реакции, мс	416±5,6	377±3,2	p≤0,05
Скорость чтения карты, с	163±5,8	124,1±6,2	p≤0,05

Таблица 2 - Результаты тестирования в группе высшего спортивного мастерства

Тестовые упражнения	Результаты в ЭГ до эксперимента	Результаты в ЭГ после эксперимента	Р - достоверность
Время реакции, мс	337,83±14,4	319±9,4	p≤0,05
Скорость чтения карты, с	21,8±3,1	17,6±5,4	p≤0,05

Как и следовало ожидать, в группе начальной подготовки и спортсменов высокой спортивной квалификации можно наблюдать достоверные (p≤0,05) изменения:

улучшились показатели времени простой реакции и в тесте на скорость чтения карты (таблицы 1; 2).

Заключение. Сравнительный анализ показал, что применение игрового метода на этапе начальной подготовки спортсменов-ориентировщиков позволяет эффективно обучать необходимым технико-тактическим навыкам ориентирования. Также экспериментально доказана возможность развивать скорость психологических процессов и других важнейших когнитивных процессов с помощью специально разработанного комплекса игровых упражнений.

При работе с высококвалифицированными спортсменами намного сложнее добиться значительных изменений, так как их уровень технико-тактической подготовки уже находится на очень высоком уровне, но, тем не менее, мы также наблюдаем положительные изменения после использования специальных упражнений.

Литература

1. Васильев Н.Д., Столов И.И. Взаимосвязь тактической и технической подготовки в спортивном ориентировании
2. Казанцев, С. А. Психология спортивного ориентирования: монография / С.А. Казанцев; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2007. – 90 с.
3. Коломиец, О. И. Особенности функционального состояния нервной системы и заболеваемости хоккеистов пубертатного возраста различного уровня биологического созревания / О. И. Коломиец, Н. А. Симонова, Е. Ф. Орехов и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. -2016.-№ 3(133): С. 217-223.
4. Петрушкина, Н. П. Физиологические основы спортивной деятельности / Н. П. Петрушкина, В. А. Пономарев. - Челябинск, 2014. -64 с.
5. Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции): практ. руководство / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. - Спб.: Олимп, 2004. - 400 с.

УДК 796

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ
СПОРТСМЕНАМИ 14-15 ЛЕТ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ
НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

Чухненко Н.Ю., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Луткова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается вопрос конкретизации средств развития тактического мышления у спортсменов 14-15 лет в пляжном волейболе. Выполнение заданий для развития тактического мышления по трем блокам, предусматривающим формирование знаний для решения тактических задач и формирование практических умений при выполнении подач в условиях полуактивного и активного соперника, позволяет повысить уровень тактического мышления и эффективность выполнения подачи в ходе соревновательного противостояния спортсменов в пляжном волейболе.

Ключевые слова: подача, тактическое мышление, средства обучения, пляжный волейбол.

Введение. Значение эффективности выполнения подачи в пляжном волейболе растет, так как уровень приема команд высокого класса позволяет с высокой вероятностью без труда выигрывать очко при позитивной доводке мяча [4]. Тактика игры предусматривает взаимодействия игроков для победы над соперником [1]. В юношеском пляжном волейболе для победы в игровых поединках большинство тренеров делают ставку на эффективную подачу [2]. При выполнении технических приемов необходимы тактические знания и практический опыт их применения [3]. Вопрос эффективности выполнения подачи у спортсменов 14-15 лет в пляжном волейболе на основе развития тактического мышления является раскрытым в недостаточном объеме.

Цель исследования: совершенствование тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности выполнения подачи у спортсменов 14-15 лет в пляжном волейболе на основе развития тактического мышления.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач исследования нами были определены следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Спортивно-педагогическое тестирование.
4. Опрос в форме анкетирования.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической обработки результатов исследования.

В исследовании участвовало 12 спортсменов 14-15 лет, занимающихся пляжным волейболом, по 6 человек в двух группах СШОР Приморского района города Санкт-Петербурга.

Педагогическое наблюдение осуществлялось с целью определения показателей эффективности выполнения подачи в ходе соревновательной деятельности. Педагогическое наблюдение осуществлялось в ходе 5 игр в двух группах волейболистов до и после эксперимента. Определялась эффективность выполнения подачи у каждого игрока. Для тренировочной группы второго года обучения (ТГ-2) допустимым показателем является 20%.

Для определения показателей физической и технико-тактической подготовленности спортсменов применялись тесты из федерального стандарта спортивной подготовки по пляжному волейболу и программы по волейболу.

Опрос в виде анкетирования проводился с целью изучения вопроса по развитию тактического мышления, применяемых средств и времени отводимого на развитие тактического мышления. В опросе приняло участие 10 тренеров по волейболу, из которых 5 тренеров имеют высшую категорию и стаж работы более 10 лет, и 5 тренеров имеют стаж работы более 5 лет.

Для развития тактического мышления были разработаны задания по трем блокам, предусматривающие формирование знаний для решения тактических задач и формирование практических умений при выполнении подачи в условиях полуактивного и активного соперника. И осуществлялась проверка эффективности их применения.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходные показатели эффективности выполнения подачи в двух командах свидетельствуют, что группы являются однородными (показатели в группах $43,8 \pm 6,4\%$ и $43,1 \pm 8,2\%$).

В ходе спортивно-педагогического тестирования выполнялись два теста: бросок набивного мяча весом 1 кг, и верхняя прямая подача на точность в зоны площадки (из 5 попыток).

Определено, что группы являются однородными по изучаемым показателям.

Тактическое мышление характеризует коэффициент усвоения учебного материала по тактическим действиям при выполнении подачи, в группах он соответствует $56,7 \pm 8,2\%$ и $66,6 \pm 8,2\%$, что ниже критического порога (70%).

Опрос тренеров свидетельствует, что целенаправленному развитию тактического мышления в тренировке уделяют внимание только 30% респондентов.

Полученные результаты в ходе исследования свидетельствуют, что коэффициент усвоения учебного материала по тактическим действиям при выполнении подачи повысился, он имеет существенные различия с исходным (до $56,7 \pm 8,2\%$, после $86,7 \pm 12,1\%$), и выше критического порога (70%).

Выявлена положительная динамика показателя эффективности подачи в экспериментальной группе (до проведения педагогического эксперимента - $43,8 \pm 6,4\%$, после - $51,8 \pm 2,5\%$)

Таким образом, цель исследования можно считать достигнутой.

Заключение. Развитие тактического мышления для выполнения подачи спортсменами 14-15 лет в пляжном волейболе целесообразно осуществлять на основе трех блоков заданий: Блок 1. Теоретические задания, предусматривающие решение тактических задач для выполнения подачи в пляжном волейболе. Блок 2. Практические задания, направленные на развитие тактического мышления при выполнении подачи в условиях противоборства полуактивного соперника. Блок 3. Практические задания, направленные на развитие тактического мышления при выполнении подачи в условиях противоборства активного соперника.

В исследовании установлены различия коэффициента усвоения учебного материала по тактическим действиям при выполнении подачи с исходным коэффициентом (показатель до $56,7 \pm 8,2\%$, после $86,7 \pm 12,1\%$) и показателя эффективности подачи в экспериментальной группе (до проведения педагогического эксперимента - $43,8 \pm 6,4\%$, после - $51,8 \pm 2,5\%$).

Литература

1. Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М. : СпортАкадемПресс, 2009. – 360 с.

2. Костюков, В. В. Эффективность и результативность соревновательной деятельности игроков российских и зарубежных команд высокого класса в пляжном волейболе / В. В. Костюков, О. Н. Костюкова, В. В. Нирка // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы Междунар. науч.-практ. конф. - 2019. - С. 70-72.

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

4. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе : монография / В. В. Костюков, Б. Ф. Курдюков, О. Н. Костюкова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, ФГБОУ ВО КГУФКСТ. - 2-е изд., испр. и доп. - Краснодар : КГУФКСТ, 2018. - 148 с.

СЕКЦИЯ № 9
ДОКЛАД НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ. ТЕМА: «МОЙ СПОРТИВНЫЙ РЕГИОН»

Председатель секции: **Яковлюк Александр Николаевич**, доктор филологических наук, профессор, заведующий кафедрой иностранных языков, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

ЦИФРОВИЗАЦИЯ МАССОВОГО СПОРТА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Бойко Н.А., студент бакалавриата, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Догонова Н.А., старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спорта ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Верзилин Д.Н., доктор экономических наук., кафедры менеджмента и экономики спорта ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Шестопапов А.А., преподаватель кафедры иностранных языков ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Аннотация. Показано преимущество цифровых технологий сферы физической культуры и спорта, как одного из основных признаков конкурентоспособности физкультурно-спортивных организаций. Автоматизированное управление процессами в сфере физической культуры и спорта посредством создания и внедрения проактивных цифровых сервисов для граждан содействует популяризации занятий массовым спортом.

Ключевые слова: цифровизация массового спорта, цифровая трансформация, цифровые технологии, массовый спорт – онлайн, SaaS-платформа.

Актуальность – цифровая трансформация отрасли физической культуры и спорта заключается в модернизации процессов управления и планомерном переходе от консервативной модели к интеграции digital-технологий.

Цель исследования – выявить практику применения цифровых технологий сферы физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге, основных барьеров и стимулов трансформации.

Практическая значимость – реорганизация системы управления в сфере физической культуры и спорта за счет применения цифровых технологий позволит развивать спортивную инфраструктуру в шаговой доступности, выстраивать адресные коммуникации с конечным потребителем. Цифровые платформы и экосистемы ускорят доступ потребителей к физкультурно-спортивным услугам.

Материалы и методы исследования. На предварительном этапе исследования был проведен обзор литературы и существующих прикладных и академических исследований по теме цифровизации в целом. Рассмотрены основные положения стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года. Проведен анализ кейсов АНО «Цифровая экономика». На заключительном этапе были систематизированы данные о разработанных цифровых платформах и экосистем в сфере физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге.

На основе проведенного анализа были выявлены ключевые проблемы цифровизации отрасли физической культуры и спорта:

1. недостаточное развитие и становление систем, форм и методов контроля и учета спортивной деятельности, процессов цифровизации спорта;
2. недостаточное количество высококвалифицированных кадров в данной области, способных быстро адаптироваться к столь же быстро меняющимся условиям реальной действительности, в том числе, к цифровой трансформации физической культуры и спорта;
3. недостаточная раскрутка и пропаганда спорта и здорового образа жизни, в том числе посредством использования цифровых и информационных технологий, мобильных приложений и смарт-гаджетов.

Результаты исследования и их обсуждение. Министерством спорта была разработана стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года, в которой отмечается, что одним из ключевых вызовов на сегодняшний день является именно цифровизация. «Главной задачей в сфере цифровизации является разработка

единого цифрового контура физической культуры и спорта, электронного паспорта спортсмена и информационных систем физической культуры и спорта в каждом регионе с их интеграцией, что позволит проводить отраслевое статистическое наблюдение за результатами обеспечения многообразных форм физкультурно-спортивной деятельности по месту жительства, учебы и работы, формировать и развивать спортивную инфраструктуру в шаговой доступности с учетом потребностей лиц, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также выстраивать адресные коммуникации с конечным потребителем» [2].

В 2021 году губернатор Александр Беглов утвердил Стратегию Цифровой трансформации Санкт-Петербурга, в которой были обобщены подходы к цифровизации 11 ключевых отраслей, в число которых вошли физкультура и спорт Северной столицы. В стратегии обозначены основные вызовы развития отрасли: стремительное развитие цифровых технологий, порождающее потребность в трансформации отрасли физической культуры и спорта, повышение уровня цифровой грамотности и цифровой культуры, удовлетворение запроса общества на использование проактивных цифровых сервисов. На сегодняшний день разработаны весьма интересные инициативы и проекты в рамках данной стратегии:

1) Создание цифрового паспорта (профиля) гражданина (лица), систематически занимающегося физической культурой и спортом:

«Я – спортивный гражданин!» – проект направлен на повышение уровня вовлеченности граждан в занятия физической культурой и спортом. Позволит сократить время и срок предоставления государственных услуг, автоматизировать процесс их оказания, повысить долю государственных услуг, предоставляемых в электронном виде, автоматизировать процесс записи на тренировки, процесс организации спортивных и физкультурных мероприятий, поиска мест для занятий физической культурой и спортом, а также инструктора по спорту [5];

2) Цифровизация массовых занятий физической культурой и спортом, создание и внедрение проактивных цифровых сервисов для граждан:

1. Единая автоматизированная информационная система физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге – проект предполагает создание единой цифровой экосистемы, к которой подключены все субъекты физической культуры и спорта региона (физические и юридические лица), а также автоматизированное управление процессами спортивной подготовкой, занятиями физической культурой и массовым спортом,

направлен на повышение уровня вовлеченности граждан в занятия физической культурой и спортом, создание и внедрение проактивных цифровых сервисов для граждан [5];

2. «Массовый спорт – онлайн» – проект предполагает создание набора цифровых сервисов, направленных на популяризацию занятия массовым спортом. Данный проект позволит профессиональным спортсменам и любителям физической культуры самостоятельно планировать и организовывать тренировочный процесс, регистрироваться на соревнования, предоставит доступ гражданам к единой базе объектов спорта Санкт-Петербурга, включая открытые пространства и территории, доступные для занятий физической культурой и спортом, с возможностью онлайн записи и бронирования [5];

3. Цифровой организатор спортивных и физкультурных мероприятий- проект предполагает внедрение цифровых решений в сфере планирования, организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе направленных на самоорганизацию граждан при планировании физкультурных мероприятий [5].

Автономная некоммерческая организация «Цифровая экономика» совместно с Министерством спорта РФ разработала ряд кейсов, которые отвечают решению задач цифровой трансформации в сфере физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге. Среди них облачная SaaS-платформа цифровой трансформации спортивной отрасли Go2Sport, цифровая платформа управления соревнованиями E-Champs, платформа АИС «Мой спорт».

1. Облачная SaaS-платформа цифровой трансформации спортивной отрасли Go2Sport

Данная платформа предоставляет полную, актуальную и достоверную информацию о спортивных объектах, режимах их работы, загруженности, позволяет дистанционно арендовать и бронировать спортивные объекты (в электронном виде с использованием цифровых сервисов в режиме реального времени), оплачивать услуги спортивных организаций с использованием сервисов онлайн-продаж, что как следствие, способствует повышению финансовой прозрачности спортивных организаций за счет роста доли безналичных онлайн-платежей.

SaaS-платформа повышает эффективность управления объектами физической культуры и спорта, а также повышает качество оказания физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных услуг. Данная платформа осуществляет цифровой поиск

спортивных игр, турниров. Позволяет бронировать спортивные объекты для проведения спортивных мероприятий, контролирует дистанционную регистрацию, запись и онлайн-оплату спортивных мероприятий [4].

2. Цифровая платформа управления соревнованиями E-Champs

Облачная платформа E-Champs, предоставляет цифровые сервисы: организации и управления спортивными мероприятиями, онлайн-регистрации, приема платежей, жеребьевки и турнирных сеток, привлечения и информирования участников, электронного паспорта спортсмена, реестра спортивных организаций и календаря их мероприятий, получения спортивного разряда.

Данная платформа:

1) предоставляет актуальную и достоверную информацию о физкультурно-спортивных мероприятиях, руководителям организаций доступна информация о спортсменах и тренерах в электронном виде в режиме реального времени;

2) позволяет сократить сроки и прозрачность получения спортивных разрядов за счет межведомственного электронного взаимодействия между спортивными организациями и органами власти, трудозатраты и число ошибок в работе сотрудников за счет использования цифрового сервиса автоматического формирования документов (стартовых списков, расписания, документов комиссии, турнирных сеток и итоговых протоколов) по спортивным мероприятиям с доступом к актуальным данным в режиме реального времени;

3) предоставляет статистику результатов спортсменов по региону, видам спорта и принадлежности к спортивной организации;

4) позволяет увеличить доход и обеспечить прозрачность финансовых потоков за счет привлечения большего количества участников и использования цифровых технологий продаж;

С помощью данного кейса повышается эффективность и качество проведения спортивных мероприятий, увеличивается численность людей, вовлеченных в участие в спортивных мероприятиях [4].

3. Платформа АИС «Мой спорт» в рамках национальной цели «Цифровая трансформация» способствует увеличению доли массовых социально значимых услуг, доступных в электронном виде до 95%. «Мой спорт» агрегирует данные всех спортшкол региона в одном месте и позволяет создать единый реестр всех видов спорта в регионе. Одна из главных задач платформы – сокращение временных издержек сотрудников за

счет автоматизации планирования и проведения тренировочного процесса и формирования обязательной отчетности. Огромный массив собираемых данных позволяет отслеживать динамику изменения уровня подготовки спортсменов, команд, тренеров, спортивных организаций в целом.

Основными пользователями являются спортсмены, родители, тренеры. Для родителей платформа позволяет отслеживать процесс и качество спортивной подготовки детей в режиме 24/7, для тренеров – удобный инструмент для работы в системе непосредственно в момент проведения тренировки и передачи данных для формирования электронного журнала [4].

Заключение. Отраслевая специфика во многом определяет особенности цифровизации, диктует траекторию и скорость цифровой трансформации. Цифровая трансформация в отрасли физической культуры и спорта в большей степени ассоциируется с рынком конечного потребителя. Основным требованием конкуренции выступает совершенствование потребительского опыта за счет персонализации продуктов и сервисов. Цифровая трансформация требует освоения новых технологий, такой переход возможен только при наличии обновленной материально-технической базы. Внедрение цифровых технологий в отрасли физической культуры и спорта лимитируется низкой осведомленностью потребителя о цифровых продуктах и сервисах. На данном этапе существенное влияние на темпы цифровой трансформации оказывает социально-экономическая ситуация в стране на фоне «политики санкций».

Литература

1. Артамонова, А.С. Современное состояние цифровой трансформации физической культуры и спорта в Российской Федерации / А.С. Артамонова, Е.Н. Волкова // Цифровая трансформация отрасли "физическая культура и спорт": теория, практика, подготовка кадров : материалы Межрегионального круглого стола / под редакцией М.А. Новоселова. Москва, 2021. – С. 5–11.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 // Министерство спорта Российской Федерации : сайт. Министерство спорта Российской Федерации : сайт. – Москва, 2008-2021. – URL: minsport.gov.ru (дата обращения: 18.03.2021).

3. Администрация Петербурга : официальный сайт. – Санкт-Петербург, 2001-2021. – URL: gov.spb.ru (дата обращения: 18.03.2021).

4. Цифровая экономика : автономная некоммерческая организация. – Москва,

2017-2022. – URL: <https://data-economy.ru> (дата обращения: 18.03.2021).

5. Цифровая трансформация Санкт-Петербурга – 2021 : сайт. – URL: dt.petersburg.ru (дата обращения: 18.03.2021).

UDK 796

INCREASING THE ACCURACY AND SPEED OF SHOOTING IN ESPORTS BY DEVELOPING THE STRENGTH OF THE HAND AND FOREARM MUSCLES

Sokolov N.A., undergraduate student, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Kosmina E.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Theodorovich M. V., Acting Head of the International Department, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation. This article presents the influence of the strength of the forearm muscles and hand on the speed and accuracy of shooting among e-sportsmen. A sports complex is proposed, aimed at developing the strength of the muscles of the hand and forearm.

Key words: e-sports, computer sports, shooting accuracy, shooting speed, hands, hand muscles, forearm muscles.

Introduction. To this date, studies that reveal the relationship between the speed and accuracy of shooting in e-sports with the strength of the hand and forearms and anthropometric indicators have not been conducted, however, the rapid development of computer sports in Russia, the creation of youth sports schools and additional education programs require the development of evidence-based methods allowing to improve the special abilities of young e-sportsmen, and at the same time contribute to their harmonious development.

The purpose of the study is to reveal the influence of the strength of the hand and forearm muscles on the speed and accuracy of shooting among gamers and to create a set of exercises to develop the strength of the hand and forearm muscles.

Methods and organization of the study.

1. Carpal dynamometry (Dynamometer DMR-120)
2. Evaluation of the rate of fire on the PC (cyberten.ru)

3. Assessment of shooting accuracy (cyberten.ru)

4. Measurement of the length of the forearm

5. Measurement of the volume of the forearm

6. Methods of mathematical statistics (Estimation of the mean, error of the mean, correlation analysis).

The study consisted of two parts: a preliminary experiment and a pedagogical experiment. Prior to the start of both studies, we assessed the strength of the hand muscles using a medical dynamometer and the speed and accuracy of shooting in a special computer program. In the preliminary experiment, the measurement of height, body weight, width and volume of the forearm was also carried out.

The study was conducted on the basis of the teenage club "Alpha", in the hall for athletic gymnastics. A survey was also conducted with which hand the subject holds the mouse when playing, subsequent tests were conducted with this particular hand. The study was held as follows: the subject took a medical, electronic dynamometer in his hand and on command «press», on an outstretched arm, squeezed it with the maximum effort. All subjects had three attempts, then the average value for three attempts was calculated.

Next, the subject was tested on a laptop. In the test for evaluating the speed and accuracy of shooting, the athletes had to hit 50 targets in the minimum time. 3 attempts were made, the average value was calculated.

It was important for us to see the presence of a correlation between the studied indicators, the calculation was made in the Statgraphics plus program (Table 1).

It was found that the volume of the forearm affects the accuracy of shooting and that there is a fairly strong correlation between accuracy and the tapping test. In our opinion, this is easily explained by the fact that the greater the volume of the forearm, the greater the number of muscle fibers, and hence the motor units, the higher the ability of fine muscle control, and hence the accuracy of shooting.

We also want to note a rather strong negative correlation between dynamometry and the duration of the test, and consequently, the rate of fire. It means the greater the strength of the hand and forearm muscles, the faster the participant coped with the task.

We also found interesting relationships: between the mass of an athlete and the speed of shooting, between the age and time of shooting, as well as the result in the tapping test and shooting accuracy. The complexity of explaining these relationships led to additional studies on a larger sample size.

Table 1 - Fragment of the correlation matrix calculated in the Statgraphics plus program (n=20).

	Wright	Time	Forearm volume	Age	Dynamometry	Tapping test	Accuracy %
Weight	-	0,761*	0,795***	0,859***	0,847**		
Time		-		0,642*	-0,880***		
Forearm volume	0,795**	0,933**	-	0,684*	0,911***		0,657*
Age	0,859***	0,642*	0,684*	-	0,636*		
Dynamometry	0,847**	0,880**	0,911***	0,636*	-		
Tapping test						-	0,772**
Accuracy			0,657*			0,772**	-

Reported relationships allowed us to assume that training the strength of the hand and forearm muscles can positively affect the speed and accuracy of the shooting of e-sportsmen, and it was decided to arrange a pedagogical experiment. To conduct a pedagogical experiment, 2 groups were formed - control and experimental. Each group has 10 people. The age of the participants in the experiment – 18 years, the gender – male.

The peculiarity of the exercise program for the experimental group was including into the training process armlifting exercises aimed to develop the strength and endurance of the forearms and hands muscles [1], specifically “Apollo axel pull”, “closing expanders”, “hanging on expanders” and “rolling thunder” [2].

The control group followed the same program, but without armlifting exercises, they were replaced with traditional exercises aimed to develop the strength of the hand and forearm muscles.

The experiment was carried out for 3 months, the training of the subjects was systematic 3 days a week and lasted an hour and a half.

Results of the study and their discussion.

In carpal dynamometry, the results in the experimental group increased by 4.62%. And in the control group by 1.97%. The results in the experimental group were significantly higher than in the control group ($p < 0.05$).

Table No. 2 - Training program of the experimental group

Monday	Weight	Replays	Approaches
1. Squat	50% of r.v.	8	4
2. Bench Press	own	30 seconds	3
3. Hyperextension	own	twenty	3
4. Narrow stance push-ups	own	10	five
5. Pull-ups with Fat Gripz	own	2-8	4
6. Abduction / adduction of the hand with a weight on a wrestling belt / gymnastic stick	5-16kg	five	five
7. Hang on the horizontal bar	own	3	Hang at max. time
Wednesday	Weight	Replays	Approaches
1. Bench press	60% of own weight	8	five
2. Lifting the bar for biceps	20-30 kg	12	4
3. Press with a narrow grip	50% of own weight	12	4
4. Wiring dumbbells on a bench lying	6-8 kg	15	3
5. Rolling thundre lift	80% of maximum	3-5	five
6. Twisting the rod with a brush	10-30 kg	8	4
7. Burpee	Own	30 seconds/rest 10	3
Friday	Weight	Replays	Approaches
1. Axel pull	60% of max. weight	five	five
2. Pull-ups with Fat Gripz	Own	2-10	4
3. Kettlebell/dumbbell row with expanders	10-24	8-12	4
4. Rotation of the gymnastic stick on the pronator and arch support		5 pronator, 5 supinator	five
5. Honeycomb knot from nails 150mm		3 pieces	
6. Hyperextension	no weight	6	6
Sunday	Weight	Replays	Approaches
1. Warm up with a light expander	20+-	15	2
2. Working expander	30-50	five	4

In the rate of fire, the results in the experimental group increased by 8.20%. And in the control group by 1.31%. The results in the experimental group were significantly higher than in the control group ($p < 0.05$).

In shooting accuracy, the results in the experimental group increased by 2.06%. And in the control group by 0.44%. The results in the experimental group were significantly higher than in the control group ($p < 0.05$).

Conclusion.

1. A small number of scientific papers have been identified that have studied biomechanical, physiological, anthropometric features in e-sports, there are no works devoted to the analysis of the relationship between the speed and accuracy of shooting in e-sports and the strength of the hand and forearms, as well as methods for developing strength abilities in e-sports are completely absent.

2. Revealed significant correlations between the volume of the forearm and shooting accuracy, as well as carpal dynamometry and shooting speed, suggested that the inclusion of exercises to develop hand and forearm muscle strength in the training process has a positive effect on the speed and accuracy of shooting in computer sports.

3. The developed set of exercises for developing the strength of the hand and forearm muscles of e-sportsmen allows to increase the speed of fire by 8.20% and the accuracy of fire by 2.06%.

Reference

1. Grishchenko E. I., Nikulin I. N. Features of special physical training for strengthening grip strength in armlifting // modern trends in the development of physical education, sports and adaptive physical education. - 2016. - S. 122-124.

2. Zhivoderov A. V. et al. Armlifting handle (rolling thunder), as a means of increasing the result in pulling up on the crossbar // Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgaft. – 2019. – no. 6 (172).

УДК 796.011.1

A CONTINUITY FOR INCLUSION IN ADAPTED SPORTS

Голуб П. В., студент магистратуры, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Грачиков А.А., доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

This article aims to show the reader the inclusive processes that are currently taking place in the field of adapted sport. The central idea of this article is to propose a continuum of inclusion that nuances the possibilities of inclusive and specific practice, being able to give a richer and more varied response to the needs of the individual; beyond the two opposite sides of the same coin.

Working in adapted sport is to provide an inclusion option, a strategy that promotes balance and provides fair and equitable opportunities in all spheres of action to people with disabilities.

That is why we work as a group on these components:

- Acknowledging physical activity and adapted sports as a tool for promoting the inclusion of people with disabilities is one of our priorities and we are working on it with federations that provide sports opportunities for PWD.

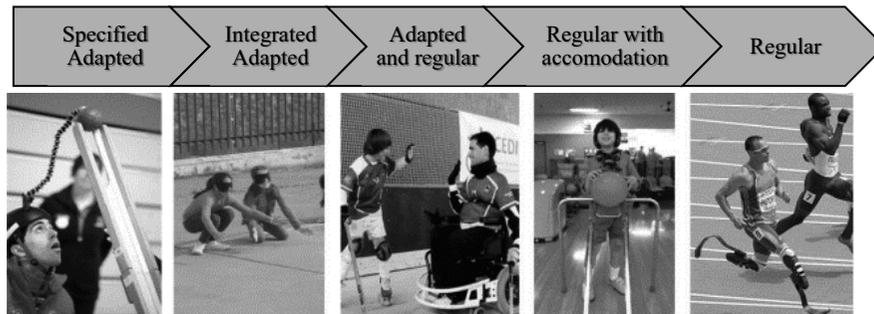
- Identify elements and spaces for the practice of adapted sports as well as inclusive sports at UPS and for the institutions belonging to the RAITI network.

- Promote the practice of sports by people with disabilities in inclusive environments, especially on our campuses, in order to publicize advances in this field, raise awareness in society and favor inclusion in this area.

In a simple and concrete way, the comprehensive plan for physical activity and sport, in its section on people with disabilities, raises two types of sports practice:

- practice of sport and physical activity in an inclusive group, referring to the person with a disability who shares all physical sports activities with people without disabilities;
- practice of sport and physical activity in a specific group, referring to the practice of people with disabilities, carrying out joint work, outside the ordinary.

Apart from the fields of application of the sports programs for people with functional diversity (sanz, and reina; 2012), it is interesting to direct our attention on how to carry them out, in a continuous ranging from situations of reduced to maximum inclusion (picture 1).



— Рисунок 1 – Continuity of inclusion

Level 1 would represent the sport program as specific adapted, where the user with disability would carry out the sports activity outside of a group of people without disability. Such programs could be justified in terms of the requirements of practice or that the materials are specific and exclusive of the collective (e.g. use of gutters for the practice of boccia). The prevalence of these programs continues today due to the existence of entities and organizations of different disability groups (physical disability, cerebral palsy and brain damage, visual impairment, hearing impairment, and intellectual disability). The next step of the proposed program (level 2) could be called integrated adapted sport, where people without disabilities could take part in the sports practice programs of a group or adapted sport. This level of practice allows the person without disabilities participates in the program in the same situation as would be done by a person with a disability, thus adapting to a common practice environment. These types of actions are of great interest when we have difficulty in promoting or developing specific programs, in addition to having a first-order awareness tool. Some examples can be found in a person who sits in a wheelchair to play basketball, wear a goalball mask, or use crutches to play soccer for people with amputation. Some authors have also called this form of integration as reverse integration (Hutzler, Barda).

The turning point of this proposed adapted program would be located at level 3, where the realities of adapted sport and regular sport meet in settings that are partially or fully inclusive. An example we might find at a doubles tennis match, in which a member of one couple is in a wheelchair and the other is not, meanwhile the serve of the ball is allowed only for the athlete in a wheelchair. Another example at this level would be the Special Olympics Unified Sports program, where athletes with intellectual disabilities and without disabilities participate jointly (e.g. in a basketball team there would be 3 players with intellectual disabilities and 2 companions without any disability). In this context, users carry out the sports practice according to a common objective, with regulations and conditions of practice that can be adapted to the needs of each user.

Level 4 represents, essentially, regular sports practice environments, distinguished only by the need of accommodation. Thus, it allows the athlete with a disability to participate in normalized sports programs, using some accommodation for it (e.g. use of lateral bands in a bowling alley for people with blindness, or the use of a throwing device for a person with spinal cord injury). This accommodation (facilitating element) should not be a disadvantage for the person with disability, and must provide him the same opportunities to obtain the benefits or results as the other participants.

Finally, level 5 would represent the situation of greater normalization, where athletes with disabilities participate jointly in a particular sporting context. One of media examples in this sense, and a great controversy in recent years, has been the participation of Oscar Pistorius in the past Olympic Games (and Paralympics) of London 2012, where it was questioned whether the prostheses used provided any advantage in sports performance. But currently this debate lasts for too long, and can even be extended to other athletes who require technical implementation for the possibility of this inclusive performance practice. A new case could occur with the Brazilian athlete Alan Oliveira, who beat Pistorius in the 200m finals of the last Paralympic Games in London. If Oliveira decided to participate in an inclusive event with athletes without disabilities, it would again lead to a study about the use of his prosthesis, since there is no current rule that could regulate the use of this adapted technical material (wolpe, 2012), because the guidelines developed in the Pistorius case for the use of prostheses were specific to that particular case.

At any of the levels or forms in which the adapted sport is practiced, it is necessary for the group with disabilities to avoid certain health problems, so there is some urgency for its promotion and for physical activity in general (rimmer, & marques , 2012). From the personal

point of view, fun and leisure appears as one of the flattering elements of the participation in adapted sports programs, as well as improved health and state of form or fitness. From a more psychosocial point of view, it should be noted that some facilitating elements reported in the literature are the intrinsic motivation of the user, autonomy or the search of social relationships.

This article was intended to show the reader the current reality during the process of inclusion in adapted sports and propose a continuum program of inclusion that nuances the possibilities of inclusive and specific practice. The desire to participate in different types of physical or sports activities is affected by a series of personal and contextual factors that can be determined as facilitators or boundaries. As is known competitive sport that reaches public better and effectively or has more media coverage, presents the reality of inclusion in adapted sports. Using new programs and methods to include athletes with disabilities can improve the sport's impact on their quality of life and let these athletes be a part of modern sport community all over the world.

Литература

1. Hutzler, Y, Barda, R. Reverse Integration in Wheelchair Basketball: A Serious Leisure Perspective / Y. Hutzler, R. Barda // Journal of Sport and Social Issues. – 2016. – P. 338-360.
2. Reina, R. Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda / R. Reina // Psychology, Society, & Education. – 2014. – P. 55-67
3. Rimmer, J. H., Marques, A. C. Physical activity for people with disabilities / J. H. Rimmer, A. C. Marques // The Lancet. – 2012. – P. 194-195.
4. Sanz, D., Reina, R. Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad. – 2012. – 344 p.

СЕКЦИЯ № 10 СТЕНДОВЫЙ ДОКЛАД

Председатель секции: **Чурин Виктор Михайлович**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики фехтования им. К.Т. Булочки ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

УДК 796.071;613.48

ОСОБЕННОСТИ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Круподерова Я.С., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Семина Н.Е., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. В результате исследования влияния спортивной одежды (из хлопковых и синтетических тканей) на тепловое состояние организма спортсменок-волейболисток в процессе тренировки с использованием методики расчета средневзвешенной температуры кожи установлено, что одним из важнейших механизмов терморегулирования является изменение теплового потока через верхние конечности.

Ключевые слова: спортивная одежда, тепловое состояние организма, средневзвешенная температура тела

Введение. Хорошо известно, что одним из важнейших факторов, способствующих при высоких физических нагрузках поддержанию теплового баланса организма, является изменение теплового потока посредством повышения потоотделения [2,4].

В научной литературе достаточно хорошо рассмотрены вопросы исследования теплового состояния людей в различных условиях деятельности, терморегуляции с использованием ряда методик и критериев, включая измерение ректальной температуры и

расчет средневзвешенной температуры тела по тела методам Н.К.Витте и П.В.Рамзаева [2,4]. В трудах по физиологии указывается метод определения у спортсменов пищеводной температуры (над входом в желудок), которую регистрируют с помощью гибких датчиков [1].

Однако, по нашему мнению, для проведения исследований по изучению теплового состояния организма спортсменов в активной фазе их тренировочного процесса представляется достаточно проблематичным получение немалого количества показателей измерения температуры тела в многочисленных точках по методам Н.К.Витте и П.В.Рамзаева, а также измерение ректальной или пищеводной температуры.

Учитывая, что тепловой поток в условиях теплового комфорта в области верхних конечностей составляет 16,7-18,9 % от общего уровня [2, 4], а также принимая во внимание, что у спортсменок-волейболисток кисти рук не закрыты тканью спортивной одежды, представляет интерес исследование проявления тепловой отдачи при выраженной физической нагрузке через верхние конечности, в частности через кисти.

Цель исследования заключалась в изучении изменения температуры кожи кистей волейболисток в процессе тренировочной деятельности в закрытом спортивном манеже.

Методы и организация исследования.

Исследования проводились в условиях спортивного манежа НГУ им. П.Ф.Лесгафта 1 раз в неделю в течение ноября-декабря 2020 г. (всего 8 эпизодов). 3 группы спортсменок (по 5 человек в группе в возрасте 19-24 лет) из состава женской сборной по волейболу НГУ им. П.Ф.Лесгафта тренировались в футболках из хлопчатобумажных и синтетических тканей, в закрытых лонгсливах из синтетических тканей.

Тепловое состояние организма оценивалось традиционным методом с использованием методики определения средневзвешенной температуры тела Н.К.Витте [2,3,4] по показателям температуры кожи лба, груди, тыла кисти, бедра и голени. Исследования по определению температуры тела проводились с помощью медицинского электронного инфракрасного термометра B.Well серии WF-4000 до начала тренировки, в середине и по окончании тренировки.

Оценка субъективных ощущений тактильной чувствительности кожи предплечий и кистей рук в ходе тренировки осуществлялась по результатам социологического опроса 23 спортсменок в соответствии с разработанной нами анкетой,

в которой спортсменками отмечались явления покалывания, отечности, теплового нагрева, покраснения, онемения, потоотделения.

Математико-статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с помощью традиционных методик определения среднеарифметических значений показателей, их стандартного отклонения и ошибок с помощью программного продукта Microsoft Excel 2000 [5].

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе тренировочной деятельности параметры микроклимата в зале колебались в незначительных пределах ($p > 0.05$): температура воздуха была на уровне 16-18 °С, относительная влажность воздуха – в пределах 35-45 %, подвижность воздуха – в диапазоне от 0,1 – 0,2 м/с.

Рассчитанные на основе полученных данных значения средневзвешенной температуры тела представлены в таблице 1.

Таблица 1 Рассчитанные значения СВТ, показатели температуры кожи в 5 точках тела у спортсменок вне зависимости от вида спортивной одежды до начала, во время и в конце тренировки, °С ($X \pm m$)

Критерий оценки	Значения температуры в точках измерения					
	СВТ	лоб	грудь	кисть	бедро	голень
	До тренировки					
$X \pm m$	36,44 ±0,10	36,82 ±0,09	37,01 ±0,14	35,85 ±0,07	36,09 ±0,09	35,53 ±0,07
Разница с СВТ $X \pm m$		1,09 ±0,60	0,59 ±0,07	0,71 ±0,10	0,46 ±0,09	0,90 ±0,10
P				< 0,05	< 0,05	
	Во время тренировки					
$X \pm m$	35,97 ±0,08	36,49 ±0,08	36,30 ±0,07	36,05 ±0,06	35,32 ±0,21	35,52 ±0,15
Разница с СВТ $X \pm m$		0,65 ±0,07	0,41 ±0,07	0,41 ±0,09	0,66 ±0,16	0,50 ±0,12
P			< 0,05	< 0,05		
	В конце тренировки					
$X \pm m$	36,19 ±0,07	36,63 ±0,07	36,57 ±0,05	36,04 ±0,08	35,56 ±0,19 C	35,72 ±0,11
Разница с СВТ $X \pm m$		0,52 ±0,08	0,47 ±0,07	0,44 ±0,09	0,73 ±0,12	0,54 ±0,10
P			< 0,05	< 0,05		

Как видно из данных таблицы 1, **до тренировок** наименьшее отклонение от показателей СВТ тела ($36,4 \pm 0,10$ °C) имело значение температуры кожи бедра ($36,09 \pm 0,09$ °C), составляющее $0,46 \pm 0,09$ °C и являющееся значимым по критерию Стьюдента ($p < 0,05$). Отклонение значения температуры кожи кистей было значительно выше, составляя $0,71 \pm 0,10$ °C ($p < 0,05$).

Во время тренировки наименьшие отклонения от показателей СВТ тела имели значения температуры кожи груди и кисти, составляя соответственно $0,41 \pm 0,07$ и $0,41 \pm 0,09$ °C, являющиеся также статистически значимыми ($p < 0,05$).

После тренировки наименьшие (статистически значимые, $p < 0,05$) отклонения от показателей СВТ тела имели также значения температуры кожи груди и кисти, составляя соответственно $0,47 \pm 0,07$ и $0,44 \pm 0,09$ °C.

Изменения температуры кожи кистей сопровождались повышением потоотделения и покраснением кожи, что отметили 56,5 % волейболисток, в сравнении с потоотделением и покраснением на предплечьях (43,5 %). Тепловой нагрев пальцев кистей отметили 52,2 % и предплечий – 31,1 % спортсменок.

Из сказанного можно сделать вывод о том, что выполнение физической нагрузки и особенности одежды (открытость или закрытость) вносят в значения терморегуляции существенные изменения, в результате чего температура кожи тыла кистей может рассматриваться как один из адекватных показателей, отражающих изменение теплового состояния организма.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют о том, что в терморегуляции организма волейболисток важное значение имеет дистальная часть верхних конечностей, а именно кисти.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать **выводы**:

- при исследованиях во время тренировочного процесса в качестве критерия динамики теплового состояния организма спортсменов можно использовать показатель температуры кожи кистей - как удобный для получения, вполне корректный и адекватный значению средневзвешенной температуры тела вне зависимости от структуры тканей и вида спортивной формы;

- при дальнейших исследованиях считаем целесообразным провести анализ изменения микроциркуляции на участках кожи верхних конечностей, подвергающихся механическому воздействию в процессе тренировки.

Литература

1. Брюк, К. Физиология человека: В 4-х томах / К. Брюк. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. Т.4. Пер. с англ. – Москва : Мир, 1986. – С. 18-45.

2. Оценка теплового состояния человека с целью обоснования гигиенических требований к микроклимату рабочих мест и мерам профилактики охлаждения и перегревания: Методические указания. — Москва : Федеральный центр госсанэпиднадзора Минздрава России, 2004. – 20 с.

3. Семина, Н. Е. Влияние спортивной одежды на тепловое состояние спортсменов-волейболисток во время тренировки / Н. Е. Семина, Я. С. Круподерова, И. А. Меркушев // Человек в мире спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (27 сентября – 8 октября 2021 г.) : в 3 ч. Ч. 2. / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; гл. ред. С. И. Петров. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – С. 128-131.

4. Чвырев, В. Г. Тепловой стресс / В. Г. Чвырев, А. Н. Ажаев, Г. Н. Новожилов. – Москва : Медицина, 2000. – 296 с.

5. Чекотовский, Э. В. Графический анализ статистических данных в Microsoft Excel 2000 / Э. В. Чекотовский. – Москва : Издательский дом «Вильямс», 2002. – 464 с.

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

Малиновская А.А., студент магистратуры, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация: Ринит – профессиональное заболевание спортсменов, которые занимаются водными видами спорта. Так как высококвалифицированные спортсмены тренируются в бассейне более 4 часов ежедневно, слизистая оболочка носовых ходов

подвержена сильному воздействию раздражителей, таких как вода и содержащиеся в ней химические вещества. В исследовании нами был испытан назальный спрей «Аква Марис Эктоин», который является адекватным и эффективным средством профилактики ринита, а также создает физическое препятствие для контакта раздражителей к слизистой оболочке носовых ходов и верхних дыхательных путей [5].

Ключевые слова: профилактика, плавание, ринит, оториноларингология, высококвалифицированные спортсмены.

Введение. Хорошо известно, что спорт высших достижений сопровождается у спортсменов функционированием всех систем организма в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов, высокой вероятностью вредного и даже опасного воздействия факторов риска соревновательной среды [1]. Сверхвысокие физические и эмоциональные нагрузки обуславливают развитие у спортсменов дисфункции иммунной системы, заболеваний различных органов и систем [4, 17].

Одним из проявлений тренировочной и соревновательной деятельности профессиональных пловцов в бассейне является развитие у них заложенности носовых ходов, симптомов синуситов и, как следствие, нарушения носового дыхания. Это может быть следствием раздражающего воздействия на слизистую оболочку содержащихся в воде остаточных средств химических соединений, применяемых для ее очистки и обеззараживания [14]. В результате у спортсменов в зависимости от периода подготовки, времени года, места проведения учебно-тренировочных сборов (УТС), длительного контакта с остатками соединений хлора в воде, а также от тщательности личной гигиены могут диагностироваться заболевания в различных формах ринита - идиопатического [14], вазомоторного [12], профессионального и лекарственного [3, 8, 13, 15, 16, 18].

По данным Bougalt, V. (2009) с соавторами [20], на фоне воспалений слизистой оболочки носа протекает три четверти случаев острой патологии ЛОР-органов, а по данным И.Л. Ганчар [2], что распространенность хронических заболеваний ЛОР-органов у пловцов достигает 74,8%. Заболевания дыхательных путей по обращаемости на УТС среди спортсменов-пловцов стоят на первом месте и достигают 85% [11, 19].

В этой связи разработка комплексных мер, направленных на профилактику острого ринита и раннюю диагностику ЛОР заболеваний у спортсменов-пловцов, врачами специалистами признается одной из наиболее актуальных задач [3, 9, 19].

По нашему мнению, в медицинской литературе тема диагностики и лечения заболеваний верхних дыхательных путей изучена достаточно хорошо, однако в области спортивной медицины недостаточно разработаны вопросы комплексного подхода к профилактике ринитов у высококвалифицированных спортсменов - пловцов.

Цель исследования – разработка и апробация мер комплексного подхода к профилактике развития у высококвалифицированных спортсменов-пловцов ринитов и верхних дыхательных путей.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование пловцов групп спортивного совершенствования.
3. Методы математической статистики.

Организация исследования. Первый этап (с сентября 2021 года по январь 2022 года) – аналитический – изучение состояния исследуемой проблемы в отечественных и зарубежных источниках для обоснования актуальности нашего исследования. Анализ данных медицинской литературы о средствах медикаментозной профилактики ринитов.

Второй этап (январь – март 2022 года) – социологическое исследование - анкетирование пловцов Санкт-Петербурга и Ленинградской области, которые тренируются в группах спортивного совершенствования и имеют спортивное звание Мастер Спортсмена России и спортивный разряд Кандидат в мастера спорта России, стаж спортивной деятельности 7 лет и более. Для этого была разработана специальная анкета, учитывающая оценку проявлений у спортсменов ринита и других воспалительных процессов верхних дыхательных путей, выявление используемых препаратов и методов для лечения и профилактики ринита, а также использована типовая анкета SF-36 «Оценка качества жизни». В рамках реализации комплексного подхода в профилактике осуществлялась оценка эффективности ежедневного применения 10 спортсменами специального средства - назального спрея «Аква Марис Эктоин» (согласно инструкции по применению), выбранного для исследования на основании изучения медицинской литературы [5, 6] и консультаций со специалистами Санкт-Петербургского НИИ уха, горла, носа и речи Минздрава РФ.

Полученные данные обрабатывались методом математической статистики посредством U-критерия Манна Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение.

В результате социологического исследования распространенности среди высококвалифицированных спортсменов-пловцов было установлено, что у 72% анкетированных выявлены часто проявляющееся беспокойство заложенностью носа, чиханием и зудом.

Также большинство пловцов (72 % опрошенных) связывают проявления ринитов и аллергических реакций с частым попаданием воды в носовые проходы, а также с раздражающим от нее запахом.

Спортсмены в 90 % случаев отмечали относительную эффективность применяемых ими препаратов «Нафтизина», «Отривина», «Риностапа», «Снупа» и других сосудосуживающих назальных капель как средств устранения возникающих явлений назальной обструкции, ринитов и аллергий. Но при этом спортсмены вынуждены использовать эти средства по 3-4 раза в день (или по мере надобности) на протяжении 2 недель и более.

Результаты социологического исследования позволили нам высказать предположение, что у большинства пловцов мог возникнуть лекарственный (медикаментозный ринит) из-за злоупотребления приемом сосудосуживающих капель.

В этой связи, по рекомендации специалистов СПб НИИ уха, горла, носа и речи МЗ РФ, нами была исследована эффективность применения назального спрея «Аква Марис Эктоин». Результаты проведенного исследования свидетельствуют о высокой эффективности профилактического использования препарата - все испытуемые (100 %) отметили значимую положительную разницу в применении спрея в сравнении с традиционными сосудосуживающими препаратами. При этом обструкция (заложенность) носовых ходов устранялась на более продолжительное время и в целом самочувствие пловцов улучшилось, что положительно отражалось на их физической работоспособности.

Таким образом, можно сделать заключение, что назальный спрей «Аква Марис Эктоин» эффективен для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей у высококвалифицированных пловцов.

Заключение. Таким образом, результаты проведенного исследования позволили выявить значимость проблемы развития ринитов у высококвалифицированных спортсменов-пловцов в процессе своей тренировочной и соревновательной деятельности.

Анализ результатов исследований позволил сделать следующие выводы:

- проблема развития у высококвалифицированных спортсменов-пловцов ринитов носит значимый характер;

- у 72% высококвалифицированных спортсменов-пловцов влияние факторов риска спортивной деятельности проявляется в развитии затруднения носового дыхания (заложенности носа), раздражении слизистой оболочки носовых ходов, чихании и зуда;

- профилактическое применение одного из компонентов разработанного нами комплексного подхода в профилактике ринитов у высококвалифицированных спортсменов-пловцов - назального спрея «Аква Марис Эктоин» - выявило его высокую эффективность у 100% испытуемых.

Литература

- 1.Беляков, И.М. Иммунная система слизистых/ И. М. Беляков // Иммунология.- 1997. - № 4. - С. 7-13.
- 2.Ганчар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учебник /И. Л. Ганчар.- Мн.: Четыре четверти, Эксперспектива, 1998. - 352 с.
- 3.Гладков, В.Н. Заболеваемость пловцов / В.Н. Гладков. - Москва: Плавание, 1998. - Весна. - С. 33-40.
- 4.Давыдович, М.Г. Физиология и фармакология спорта: теория и практика / А. Х. Турьянов, С. В. Сибиряк, Л. Л. Гурьева. -Уфа : Изд-во Башкирского гос. мед. ун-та, 2002, 188 с.
5. Кочеровец, В.И. Эктоин – секрет природы с уникальным биотерапевтическим эффектом: монография по продукту / В. И. Кочеровец . – Москва : Издат., 2021. – 44 с.
- 6.Кривопапов, А. А. Комплексный подход к диагностике и лечению больных с отогенными и риносинусогенными гнойно-воспалительными внутричерепными осложнениями в современных условиях : специальность 14.03.11 «Болезни уха, горла и носа» : автореферат диссертации на соискание степени доктора медицинских наук / А. А. Кривопапов. – Санкт-Петербург, 2017. - 50 с.
7. Абсалямов, Т.М. Научное обеспечение подготовки пловцов : Пед. и мед.-биол. исслед. / [Т. М. Абсалямов, В. Б. Гилязова, Е. В. Липский и др.]; Под общ. ред. Т. М. Абсалямова, Т. С. Тимаковой. - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 191 с.
8. Першин, Б.Б., Физические нагрузки и иммунологическая реактивность / [Б. Б. Першин, А. Б. Гелиев, Д. В. Толстов и др.] // Аллергология и иммунология. – 2003. - №3. - С.2-18.

9. Першин, Б. Б. Регуляции местного иммунитета у пловцов сборной страны / Б. Першин, С. Н. Кузьмин, В. Н. Кочкуркин, В.Н. // Микробиол. эпидемиол. и иммунобиол. – 1996. - №1. - С53-57.

10. Пискунов, Г. З., Руководство по ринологии // Г. З. Пискунов, С. З. Пискунов, – Вильнус: ООО изд. «Литерра», 2011. - 959с.

11. Покровский, В. М. Физиология человека. Учебник / В. М. Покровский, Г. Ф. Коротько. - М.: "Медицина", 2003, . – 656 с.

12. Сашенков, С.Л. Состояние систем транспорта кислорода, особенности иммунного статуса и вероятность развития респираторных инфекций у спортсменов с аэробной и анаэробной направленностью тренировочного процесса : специальность 14.00.16 «Патологическая физиология» : автореферат диссертации на соискание степени доктора медицинских наук / С. Л. Сашенков. - Челябинск, 1999. - 50 с.

13. Суздальницкий Р.С. Влияние полиэнзимных смесей на некоторые физиологические и иммунологические показатели в процессе спортивной тренировки/ Р. С. Суздальницкий, В. А. Левандо, В. Н. Оксень В.Н. // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2003. – № 1 (1). – с. 28-32.

14. Шадыев, Х.Д. Практическая оториноларингология / Х. Д. Шадыев, В. Ю. Хлыстов, А. А.Хлыстов. – Москва: Медицинское информационное агентство, 2002. - 281с.

15. Anderson, S.D. Exercise-induced asthma: Stimulus, mechanism and management / In Barnes PJ, Roger IW, Thomson NC (Eds), Asthma. Basic mechanisms and clinical management.- London: Academic Press, 1988. - P.503-522.

16. Anderson, S.D., Daviskas E. The airway microvasculature and exercise-induced asthma // Thorax. – 1992. - v.47. - P.748-752.

17. Azurdia, R.M., King, C.M. Allergic contact dermatitis due to phenolformaldehyde resin and benzoyl peroxide in swimming goggles. Contact Dermatitis //Contact Dermatitis. – 1998. - Apr;. - 38(4). – P.234-235.

18. Bermon, S. Airway inflammation and upper respiratory tract infection in athletes: is there a link? //Exers Immunol Rev. – 2007. – 13. - P.6-14.

19. Bonini, S., Bonini, M., Bousquet, J, et al. Rhinitis and asthma in athletes: an ARIA document in collaboration with GA2LEN // Allergy.- 2006 .-61. – P. :681- 692.

20. Bougalt, V., Turmel, J., Levesque, B., Boulet, L.P. The respiratory health of swimmers // Sport Med. - 2009. – 39. – P. 295-312.

УДК 796

ТРАНСФОРМАЦИЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЮЖНОЙ КОРЕЕ

Мароти В.А., студент магистратуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья. Санкт – Петербург

Росенко С.И., доктор социологических наук, профессор кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья. Санкт – Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются содержание и направленность развития системы управления физической культурой и спортом в Южной Корее. По результатам проведенного анализа были выявлены характерные особенности южнокорейской модели управления, к числу которых относится развитие социальной физической культуры для всех слоев населения, школьного физического воспитания, а также элитного спорта. Было проведено исследование отношения специалистов в сфере физической культуры и спорта к возможности использования южнокорейского управленческого опыта в российской спортивной практике.

Ключевые слова: управление физической культурой и спортом, государственная спортивная политика.

Введение. Государственное управление физической культурой и спортом представляет собой организационную и распорядительную деятельность отраслевых органов управления, имеющих собственную компетенцию и обладающих необходимыми материальными и финансовыми ресурсами для выполнения своих функций. К числу признаков отраслевых органов власти в сфере физической культуры и спорта относятся: наличие внутренней структуры, территориальный масштаб деятельности, наделение государственными властными полномочиями, наличие профессиональных служащих, право издания нормативных актов, бюджетное финансирование и др. В зависимости от их организационно-правового статуса и территориального масштаба деятельности, отраслевые органы управления характеризуются определенными функциями, начиная от выработки государственной спортивной политики до реализации муниципальных программ развития физической культуры.

Цель исследования: выявить основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта в Южной Корее.

Методы и организация исследования: анализ научно-методических источников и нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и спорта; обобщение; анкетирование. Анкетирование проводилось среди специалистов в сфере физической культуры и спорта (мастера спорта, старшие научные сотрудники, инструкторы-методисты и руководители структурных подразделений). Количество респондентов составило 20 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Несмотря на наличие общих принципов организации государственного управления в сфере физической культуры и спорта (разделение органов власти на законодательные, исполнительные и судебные в соответствии с выполняемыми ими функциями; подчинение нижестоящих органов и должностных лиц вышестоящим; распределение властных полномочий между органами государственной и муниципальной власти, закрепление их компетенции и др.), в различных странах существует определенные особенности построения и функционирования управленческого аппарата. Такая специфика прежде всего определяется их историческими и территориальными условиями, действующими формами правления и государственного устройства, политическими режимами, этнонациональными факторами и т.д. Актуальность исследования системы государственного управления физической культурой и спортом в Южной Корее определяется необходимостью выявления ее модельных характеристик, связанных со стремительным развитием спортивной отрасли в этой стране.

Республика Корея — небольшая восточноазиатская страна, занимающая южную территорию Корейского полуострова. В стране были успешно проведены XXIII Олимпийские игры в Пхенчане и ряд крупных международных соревнований (Чемпионат мира по футболу в 2002г., Чемпионат мира по биатлону в 2009г., Чемпионат мира по легкой атлетике в 2011г., Всемирная летняя Универсиада в 2015г. и др.). Неизменно высокий уровень спортивных успехов и регулярное проведение крупных спортивных мероприятий на протяжении нескольких десятилетий свидетельствуют о том, что корейское правительство проводит уникальную и эффективную политику, поддерживающую физическую культуру и спорт. Помимо этого нельзя не отметить успешные выступления южнокорейских спортсменов на соревнованиях различного уровня и масштаба. Все это свидетельствует о трансформации Южной Кореи в динамично развивающуюся спортивную державу, и о растущем интересе ее граждан к физической культуре и спорту.

Предыстория стремительного развития корейского спорта берет свое начало в 1960-е годы XX столетия. Быстрый экономический рост страны, улучшение условий жизни людей, а также проводимая корейским правительством политика развития массового и элитного спорта определили возникновение новой национальной спортивной системы [2]. В 1962 г. был принят закон о развитии спорта в Южной Корее, в котором не только фиксировалась стратегическая цель улучшения жизни населения путем поощрения массовых занятий физической культурой и поддержания здорового образа жизни, но и обозначались позиции по развитию профессионального спорта (защита спортсменов и тренеров, строительство спортивных комплексов и обучения тренеров и др.). Эти положения заложили основы государственной политики в сфере физической культуры и спорта в Южной Корее, основными направлениями которой стало развитие как массового (спорта для всех), так и элитного спорта.

Так, в 1989 г. Министерство спорта и молодежи Южной Кореи приняло план «Ходори»¹, направленный на создание доступных спортивных сооружений, обеспечение доступа к спорту независимо от возраста, пола или экономического положения. В 1991г. был создан Корейский совет спорта для реализации национальной политики массового спорта (спорта для всех). В период президентства Ли Мен Бака (2008-2013 гг.) была принята программа "Культурное видение на 2008-2012 годы", которая была направлена на создание инфраструктуры, позволяющей всем корейцам иметь доступ к спортивным сооружениям в пределах 15 минут от их домов. Цели программы включали улучшение спортивной среды, поощрение участия инвалидов в спорте, повышение конкурентоспособности спортивной индустрии и совершенствование системы управления спортом. Одновременно создавались условия для развития элитного спорта. В 1970-е гг. были основаны Сеульская средняя школа физического воспитания и Корейский национальный университет спорта, которые были призваны способствовать становлению элитных спортсменов и тренеров. В это время в стране произошло значительное расширение спортивной инфраструктуры, формирование научно-методических средств обучения, что позволило стране успешно участвовать в международных спортивных мероприятиях [4].

Современный этап развития физической культуры и спорта берет свое начало с 1990-х годов, когда была создана государственная структура управления отраслью. В ведении правительства Южной Кореи находится Министерство спорта, культуры и туризма,

¹ План назван в честь олимпийского талисмана Сеула

являющееся отраслевым органом управления в сфере физической культуры и спорта страны. К направлениям деятельности Министерства относятся создание и реализация комплексных краткосрочных и долгосрочных планов по развитию спорта; пропаганда профессионального спорта путем поддержки игроков национальных сборных; поощрение национальных видов спорта; содействие международным спортивным обменам; продвижение тхэквандо; развитие адаптивной физической культуры и спорта для инвалидов [1].

Отдельным структурным подразделением в Министерстве, непосредственно отвечающим за управление спортом, является Спортивное бюро (см. рисунок 1).



Рисунок 1 – Состав спортивного бюро МСКТ [5]

К компетенциям Бюро относятся: разработка и реализация политики продвижения физического воспитания; поддержка специалистов по физическому воспитанию; воспитание национальных спортсменов; поддержка благосостоянием людей, занимающихся физической культурой; активизация занятиями физической культуры; поддержка проведения национальных соревнований; развитие спортивной индустрии; международный обмен в сфере физической культуры и спорта; создание адаптивной среды для инвалидов и др. [7].

В настоящее время развитие спорта в Южной Корее реализуется в трех направлениях: *элитный спорт* (аналог российского профессионального спорта); *социальная физическая культура для всех слоев населения* (Sport for All), направленная на укрепление здоровья населения, повышение производительности труда, формирование положительного имиджа страны; *школьное физическое воспитание* (реализация обязательной, дополнительной, спортивной программ физической культуры для школьников). В качестве целевых показателей выступают: повышение количества занимающихся, повсеместная организация занятий по физической культуре для школьников; выработка у населения положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом [1].

Система спортивной политики Южной Кореи выстроена таким образом, что она имеет возможность оперативно реагировать и вносить изменения в динамично развивающуюся сферу физической культуры и спорта [3]. Так, к числу спортивных инноваций, внедряемых Комитетом по спортивным инновациям Министерства спорта, культуры и туризма относятся: введение бесплатных занятий физической культурой для населения; внедрение научной подготовки спортсменов с целью повышения их квалификации; формирование спортивной среды, в которой полностью гарантируются права человека и др. [8]. Спортивные инновации в наибольшей степени направлены на обеспечение прав человека, прав на обучение, борьбу за права несовершеннолетних [6].

В рамках изучения особенности модели управления спортивной отраслью в Южной Корее было проведено анкетирование специалистов в сфере физической культуры и спорта с целью выявления их отношения к ее основным элементам и возможности применения южнокорейского опыта в российских условиях. В анкетировании приняло участие 20 респондентов (мастера спорта, старшие научные сотрудники, инструкторы-методисты и руководители структурных подразделений), работающих в физкультурно-оздоровительных центрах и организациях. Содержание вопросов отражало оценку эффективности структуры государственного управления Южной Кореи. На вопросы «Считаете ли Вы Южную Корею динамично развивающейся спортивной державой?» и «Считаете ли Вы релевантным выделение Министерством культуры, спорта и туризма Южной Кореи тхэквандо в качестве главного национального вида спорта для продвижения его в стране и на мировой арене?» положительно ответили 90% респондентов. На вопрос «Согласны ли Вы с тем, что ключом к трансформации управления физической культурой и спортом в Южной Корее является развитие школьного физического воспитания?» было получено 80% положительных ответов. В свою очередь, 95% респондентов согласны с тем, что направление развития «спорта для всех» должно быть ведущим в системе управления физической культуры и спорта в Южной Корее. 80% опрошенных считают, что проводимая в Южной Корее политика элитного спорта способствует продвижению страны в международном олимпийском движении. Результаты анкетирования также свидетельствуют о положительном отношении респондентов (65% опрошенных) к возможности использования корейской модели управления физической культурой и спортом в российской спортивной практике, но только с учетом определенных особенностей менталитета, уровня и качества жизни населения, возрастных особенностей граждан.

Заключение. В настоящее время Южная Корея представляет собой динамично развивающуюся спортивную державу, проводящую эффективную политику в отношении управления сферой физической культуры и спорта. Трансформация южнокорейской модели управления физической культурой и спортом происходила в направлении развития социальной физической культуры для всех слоев населения, школьного физического воспитания, а также элитного спорта. Реализуемые в стране меры в области спорта ориентированы на укрепление здоровья нации, поощрение национальных видов спорта, создание высокоразвитой спортивной инфраструктуры, продвижение и поддержку спортивных организаций. Демонстрируемые южнокорейскими спортсменами высокие результаты, а также активность страны в проведении соревнований мирового уровня привели к росту ее международного авторитета и определили новые реалии в мировой спортивной практике.

Литература

1. Талызов С.Н. Корейская модель управления физической культурой и спортом / С.Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, №4. – С. 101-103.
2. History and development of Korean sports [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.koreanculture.org/korea-information-sports> (дата обращения 20.03.2022).
3. Hyung-Joong Won & Eunah Hong The development of sport policy and management in South Korea / Hyung-Joong Won & Eunah Hong // International Journal of Sport Policy and Politics. – 2015. – 7:1, С. 141-152.
4. Lim, S. & Huh, J. A critical review of the literature on sports and physical education policies in the third public of the republic of Korea / Lim, S. & Huh, J. // Journal of Sport and Law. – 2009. – 12, С. 105–130.
5. Organizational Chart [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.mcst.go.kr/english/ministry/organization/orgChart.jsp> (дата обращения 07.09.2021)
6. 국민소통 체육 관광 [Электронный ресурс]. – URL: https://www.mcst.go.kr/kor/s_policy/subPolicy/sportstour/sportstour10.jsp?pSeq=40 (дата обращения 23.08.2021)

7. 우리 부 소개. 우리 부가 하는 일 [Электронный ресурс]. – URL: https://www.mcst.go.kr/usr/child/s_about/deptInfo.jsp (дата обращения 07.09.2021)
8. 스포츠혁신위원회 권고안, 과연 엘리트체육 죽이기인가 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.korea.kr/news/contributePolicyView.do?newsId=148879318> (дата обращения 03.09.2021)

УКД 615.8

ВЛИЯНИЕ ГРУППЫ САПОНИНЫ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ (ЕДИНОБОРЦЕВ)

Салтыкова А.М., студент бакалавриата, Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Шадрин Д.И., кандидат педагогических наук, доцент, Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В материалах рассматриваются использование лечебных средств и добавок. Сегодня ряд трав используется для увеличения мышечной силы и массы тела. Новые данные говорят, что польза растений для здоровья объясняется биологически активными соединениями, которые оказывают физиологическое воздействие на организм человека. Каждое растение представляет собой своеобразную фабрику, в которой происходит синтез самых разнообразных редчайших и полезных для человека веществ. Знание влияния группы сапонинов на физические качества спортсменов дают возможность правильно их использовать в разные периоды спортивной тренировки.

Ключевые слова: лечебные растения, сапонины, растительного происхождения.

Введение. Изучением биологически активных веществ растительного происхождения на высоком уровне начали заниматься в XX веке. Сапонины обнаружены во многих растениях, отличительная особенность сапониносодержащих растений заключается в способности извлечений из них к пенообразованию в водных растворах, что определяет их область применения. Сапонины обладают разнообразным строением, поэтому до сих пор недостаточно изучены. В результате исследований химического

состава молекул некоторых сапонинов рядом ученых из разных стран установлено, что они относятся к стероидным и тритерпеновым гликозидам, состоящим из агликоновой и углеводной частей. Экспериментальным путем определили, что сапонины содержатся в разных частях растений, сапонинсодержащее сырье широко используется в фармацевтической, парафармацевтической и пищевой промышленности, производстве мощных средств.

Цель исследования – определить информированность спортсменов (единоборцев) об использовании группы сапонинсодержащих растений в разные периоды спортивной тренировки. Задачи: изучить сапонинсодержащих растений, их эффективность, свойства и применение; определить уровень знаний единоборцев о лекарственных растениях, содержащих сапонины.

Методы и организация исследования. Проведён анализ научной, учебной, методической, педагогической литературы, в которой содержится информация о сапонинсодержащих растениях. Проводился анкетный опрос в виде гугл-теста с 29 спортсменами (единоборцами).

Сапонины относятся к гликозидам, производным стероидов и тритерпеноидов, обладающих гемолитической активностью, имеют разнообразное и сложное строение, делятся на две группы: тритерпеновые и стероидные гликозиды, которые отличаются друг от друга по свойствам [1]. Биологически активные вещества могут находиться в разных частях растений: почках, листьях, коре, корневищах, клубнях и луковицах, их количество может меняться в зависимости от периода вегетации [2].

Широкое применение сапонины находят в фармацевтической промышленности, на их основе приготавливают лекарственные средства разных групп действия. Такие препараты как *Inulae Helenii rhizomatum et radicibus extract. Altalex, Alcid B. Plantaglicidum. Plantaginis majoris folia. Species gastrointestinales, Vivaton* изготовленные из растительного сырья, содержащего сапонины, применяются при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта [7]. Химически активные вещества растений обуславливают противовоспалительное, антисептическое, седативное, спазмолитическое, желчегонное, противоязвенное, антацидное, вяжущее, адсорбирующее, слабительное и ветрогонное действия, что позволяет использовать данные препараты при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов, метеоризме, дискинезии желчевыводящих путей. Препараты растительного происхождения применяются при лечении заболеваний нервной системы, для лечения

венозного застоя и расширения вен нижних конечностей, геморроя, язв голени, отека мозга. Сапонины входят в состав биологически активных добавок, поддерживающих иммунную систему, часто входят экстракты лекарственных сапонинсодержащих растений. При лечении некоторых видов аллергии используют лекарственные средства растительного происхождения, которые оказывают лечебный эффект на кожу [4].

Аралия маньчжурская (лат. *Arália eláta*) – основное действие - стимулирующее. Использование в качестве настойки из корней и ЛС Сапарал, прием которых показан при пониженном артериальном давлении, при снижении либидо, нервном истощении, депрессивных состояниях, остаточных явлениях после менингита, контузий и сотрясений головного мозга. Препараты аралии маньчжурской оказывают возбуждающий эффект на ЦНС. Данный эффект существенно выше, чем у таких ЛР, как женьшень и элеутерококк. Препараты аралии не оказывают слишком выраженного воздействия на артериальное давление, стимулируют дыхательную деятельность, оказывают некоторое кардиотоническое действие [3]. Препараты рекомендованы людям, которые задействованы в работе, требующей концентрации внимания и хорошей координации движений. Оказывая стимулирующее воздействие на нервную систему, аралия снижает психологическую усталость, ощущается прилив сил и усиление мотивации, усиливается способность к концентрации внимания, понимается настроение. Человек ощущает в себе больше энергии, и способен дольше осуществлять работу благодаря задержке наступления психологической усталости. Также растение провоцирует состояние эйфории. Еще одно важное свойство аралии маньчжурской – она вызывает гипогликемию (снижает уровень сахара в крови), что, в свою очередь, сопровождается усиленной секреции гормона роста, поэтому при употреблении препаратов аралии маньчжурской наблюдается определённый анаболический эффект, с улучшением аппетита и увеличением веса тела.

- Можно использовать на фазе углеводной загрузки, чтобы повысить работоспособность, в предсоревновательном периоде.

Конский каштан (лат. *Aésculus*) (к. каштан)- основное действие- антикоагулянтное, венотонизирующее [8]. Водно-спиртовые вытяжки из семян к. каштана и препараты из них применяются при отеках, вызванных ушибами, вывихами, а также при отеках легких и мозга. Показано их применение при ранениях, венозном застое и воспалении вен, геморрое, тромбофлебитах. Основные эффекты экстрактов к. каштана (уменьшение проницаемости капилляров, усиление кровенаполнения вен,

активация выработки антитромбина, понижение вязкости крови, повышение тонуса венозных сосудов) связывают с наличием в нем сапонины эсцина и кумаринового гликозида эскулина. Эскулин и фраксин оказывают антикоагуляторное действие на тромбоциты крови, но более слабое, чем дикумарол.

- Можно использовать во всех периодах спортивной подготовки.

Гвоздика (лат. Flores Caryophylli) - Лечебные свойства гвоздичного дерева обусловлены главным образом эвгенолом – основным составляющим гвоздичного масла, с ним также связаны обезболивающее, спазмолитическое, антисептическое (бактерицидное), потогонное, мочегонное действия [5]. Кроме того, бутоны гвоздичного дерева обладают стимулирующим, отхаркивающим, ветрогонным и паразитарным свойствами (например, за счет антимикробного действия устраняют диарею при кишечных инфекциях). Эфирное масло гвоздичного дерева возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, уменьшает газообразование в кишечнике, укрепляет иммунитет. Гвоздичное масло эффективно против патогенных бактерий и гельминтов, устраняет мышечные и диафрагмальные судороги, а также икоту; повышает тонус матки, нормализует менструальный цикл; является превосходным афродизиаком. Доказано антипаразитарное влияние бутонов гвоздичного дерева. Настои и отвары коры гвоздичного дерева эффективны и при таких заболеваниях как метеоризм, вегетососудистая дистония, гипотония, кишечные колики, диарея, колит и заболевания прямой кишки.

- Можно использовать в подготовительном этапе тренировочного цикла

Женьшень обыкновенный (*Panax ginseng*)- Препараты из женьшеня применяют при быстрой утомляемости, гипотонии, пониженной работоспособности, умственной и физической усталости, функциональных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, истощении, анемии, неврастении, истерии. При астенических состояниях, обусловленных различными заболеваниями (диабетом, туберкулезом и т. п.) [10]

- Можно использовать в восстановительный период, предсоревновательный период

Подорожник большой (*Plantago major* L.) - настой листьев подорожника большого усиливает секрецию бронхиальных желез, оказывает муколитическое, обволакивающее, противовоспалительное действие, стимулирует выделение желудочного сока, повышает его кислотность [11]. Экстракт из листьев подорожника большого оказывает

успокаивающий и даже спазмолитический эффект, понижает артериальное давление, обладает кровоостанавливающим, ранозаживляющим и бактериостатическим действием. Сок растения подавляет рост патогенного стафилококка, синегнойной палочки, задерживает рост гемолитического стрептококка. Фитонциды растения обуславливают антимикробное действие. Препараты на основе подорожника большого проявляют защитное и спазмолитическое действие при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной и пониженной кислотностью. При этом у больных увеличивается количество желудочного сока, повышается его кислотность, уменьшаются и прекращаются боли, исчезают диспепсические явления, запор и вздутие живота, уменьшаются спастические явления в толстом кишечнике. При применении сока подорожника при хронических гастритах исчезают боли и диспепсические расстройства, восстанавливается аппетит, нормализуется стул, улучшается самочувствие, больные прибавляют в весе. Является диуретическим средством [6].

- Можно использовать в восстановительный период, подготовительный период, (сгонка веса).

Хвощ полевой (*Equisetum arvense* L.)- настой травы хвоща полевого усиливает и ускоряет мочеотделение, проявляет противовоспалительные свойства. Многочисленными исследованиями установлены также кровоостанавливающие и противовоспалительные свойства фитопрепаратов, приготовленных из травы хвоща. Выделенный из растения 5-глюкозид-лютеолин обладает антимикробными и противовоспалительными свойствами. Отвар хвоща полевого улучшает фосфорно-кальциевый обмен [9].

- Можно использовать при сгонке веса.

Был проведен анкетный опрос единоборцев, разных видов спорта: бокс, кикбоксинг, дзюдо, самбо, борьба, тайский бокс, карате, на знание группы сапонины и их применение в спортивной подготовке.

Таблица 1- Результаты анкетного опроса единоборцев о группе сапонины (n-29)*

Вопросы	Результаты
Знакомы ли вы с группой сапонины?	20,7%
К реакциям, основанным на физических свойствах сапонинов, относятся...?	37,3%
Каким фармакологическим действием обладает Подорожник Большой?	13,8%
Какое лекарственное растение можно использовать во всех периодах спортивной подготовки?	27,6%

Из какого сырья получают препарат "Сапарал"?	20,7%
Какие из перечисленных лекарственных растений обладают венотонизирующим эффектом?	44,1%
Какое действие оказывает сырьё Гвоздики?	47,3%
Какое действие оказывают препараты на основе Конского Каштана?	24,1%
Какое лечебное растение можно использовать на фазе углеводной загрузки?	21,1%
Какое действие оказывает сырьё Хвоща Полевого?	27,6%

* -Приведена часть анкетного опроса по блоку сапонины

Большинство спортсменов (74,8) не знали о свойствах и эффективности группы сапонины, также единоборцев заинтересовали лекарственные растения, обладающие рядом действий: тонизирующим, адаптогенным (артериальная гипотензия, гипоксия, усталость, умственное и физическое напряжение, утомление, артериальная гипотензия, гипоксия, и др.).

Заключение. Применение лекарственных растений широко используются и в народной, и в классической медицине, способны не только лечить, но и поддерживать функциональное состояние организма, тем самым увеличивая работоспособность, активность и выносливость, улучшая качество жизни человека, что имеет немаловажную роль для спортивной карьеры. Говоря о фармацевтическом обеспечении тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсмена в годичном цикле подготовки, крайне важно иметь всестороннее и обширное руководство, которое позволит экспертам и спортсменам лучше понимать полезные эффекты каждого продукта и использовать их.

Литература

1. Володин М.В. Лекарственные средства из растений: Указатель.- Хабаровск, 2014.-56с.
2. Григорьев И.О. Медицинский справочник. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - С. 43.
3. Замятина Н. Лекарственные растения / Н. Замятина. - М. : АБФ, 2015. -493 с.
4. Носов А.М. Лекарственные растения / А.М. Носов. - М. : ЭКСМО - Пресс, 2014.-348 с.
5. Перевозченко И.И. Лекарственные растения в современной медицине.- К.: О-во "Знание", 2013. - 148 с.

6. Попов В.И. и др. Лекарственные растения /В.И. Попов, Д. К. Шапиро, И.К. Данусевич.- 2-е изд. перераб. и доп.-Мн.: Полымя, 2014.- 304 с.
7. Самылина И.А., Потанина О.Г. Фармакогнозия: учебное пособие: в 2 т. - М., 2016. - Т. 1. - 192 с.; Т. 2. - 384 с.
8. Соколов, С.Я. Лекарственные растения / С.Я. Соколов, И.П. Замотаев. - М.: ИЛ, 2014. - 512 с.
9. Харкевич Д.А. Фармакология: Учебник. - 6-е изд., перераб. и доп. - М. - 2015. - С. 12-18.
10. Шестаков, А.К. Женьшень и другие лекарственные растения / А.К. Шестаков, М.Г. Киреенко. - М.: Мн: Ураджай; Издание 2-е, перераб. и доп., 2013. - 343 с.
11. Яковлев Г.П. Лекарственное растительное сырьё. Фармакогнозия . Гриф УМО по медицинскому Образованию // Изд. «СпецЛит», 2014. - 765с.

УДК 796.422.14

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С УЧЕТОМ СТРУКТУРЫ ИХ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Семенова Д.А., студент магистратуры, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Сухарева С.М., кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Аннотация. Проблема творческого подхода к индивидуализации тренировочного процесса актуальна при подготовке бегунов на средние дистанции. Определение модельных характеристик физической подготовленности и их взаимосвязи с соревновательным результатом у бегуний на средние дистанции различной квалификации способствуют созданию ориентира для индивидуализации тренировочного процесса. Индивидуализация тренировочного процесса

высококвалифицированных бегуний на средние дистанции с учетом структуры их подготовленности позволяет эффективнее решать задачу повышения спортивного мастерства.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов, индивидуализация тренировочного процесса.

Введение. Проблема творческого подхода к построению тренировочного процесса бегунов на средние дистанции актуальна на всех этапах спортивной подготовки. Одним из вариантов ее решения на этапе совершенствования спортивного мастерства является разработка модельных характеристик физической подготовленности и изучение их взаимосвязи с соревновательным результатом. Интеграция полученных данных позволяет не только индивидуализировать тренировочный процесс высококвалифицированных бегуний на средние дистанции с учетом структуры их подготовленности, но и повысить его эффективность.

Цель исследования: Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бегуний на средние дистанции с учетом структуры их подготовленности.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математические методы обработки экспериментальных данных. В целом, работа была поделена на две части – исследовательскую и экспериментальную.

В ходе исследовательской части работы были определены модельные характеристики физической подготовленности и их взаимосвязь с соревновательным результатом у бегуний на средние дистанции различной квалификации. В исследовании принимали участие 22 бегуны на средние дистанции различной квалификации: I спортивный разряд, «кандидат в мастера спорта» (далее КМС), «мастер спорта» (далее МС). Оценка уровня развития скоростных способностей осуществлялась с помощью бега на 30 метров сходу и бега на 200 метров, оценка уровня развития скоростно-силовых способностей – с помощью прыжка в длину с места и тройного прыжка с места, оценка уровня развития выносливости – с помощью теста Купера, бега на 1000 метров, Гарвардского степ-теста, пробы Руфье, пробы Штанге и спирометрии.

В ходе экспериментальной части работы была разработана и экспериментально обоснована методика индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бегуний на средние дистанции с учетом структуры их подготовленности. В эксперименте принимали участие 7 высококвалифицированных бегуний на средние дистанции, имеющих звание КМС. Продолжительность эксперимента – 6 месяцев (сентябрь 2021 – февраль 2022). После эксперимента проводилась повторная оценка физической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа научно-методической литературы были определены особенности построения тренировочного процесса бегуний на средние дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства. В тренировочном процессе высококвалифицированных бегуний на средние дистанции преобладает специальная физическая подготовка, переносимость тренировочной нагрузки индивидуальна и зависит от физической подготовленности, функционального состояния, возраста, психологических особенностей и фазы овариально-менструального цикла [1,2].

В исследовательской части работы было выявлено, что физическая подготовленность бегуний на средние дистанции с повышением спортивного мастерства претерпевает положительные изменения (таблица 1). Результаты между бегунями на средние дистанции, имеющими звания КМС и МС, показывают достоверные различия в показателях, оценивающих способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости, общую и специальную выносливость.

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности бегуний на средние дистанции различной квалификации (n=22)

Тесты	I разряд (M±Xm)	Прирост I разряд- КМС	КМС (M±Xm)	Прирост КМС-МС	МС (M±Xm)
Скоростные способности					
Бег на 30 м сходу (с)	3,98±0,04	4,8%*	3,79±0,03	1,8%	3,72±0,04
Бег на 200 м (с)	28,9±0,3	5,9%*	27,2±0,2	3,7%*	26,2±0,2
Скоростно-силовые способности					
Прыжок в длину (см)	210±3	5,2%*	221±3	3,6%	229±2
Тройной прыжок (см)	623±5	3,2%*	643±5	2,2%	657±3
Выносливость					
Тест Купера (м)	3000±23	3,6%*	3109±8	4,3%*	3242±16

Бег на 1000 м (с)	191±1	4,2%*	180±1	3,3%*	174±1
Гарвардский степ-тест	89±3	12,4%*	100±2	14%*	114±3
Проба Руфье	7,5±0,6	20%*	6,0±0,3	33,3%*	4,0±0,3
Проба Штанге (с)	54±2	27,8%*	69±3	15,9%*	80±2
Спирометрия (мл)	2990±43	12%*	3350±92	11,6%*	3740±68
Соревновательный результат					
Бег на 800 м (с)	142±1	5,6%*	134±1	6%*	126±1

Примечание: * – различия в результатах достоверны, $P < 0,05$.

Корреляционный анализ между результатами тестирования и соревновательным результатом позволил выявить ведущие физические способности, характерные для бегуний на средние дистанции различной квалификации (таблица 2). Высококвалифицированным бегуньям на средние дистанции, имеющим звание КМС, следует уделять большее внимание развитию способности к достижению высокого уровня дистанционной скорости, специальной выносливости и повышению показателей состояния дыхательной системы. Также для успешной соревновательной деятельности необходимо придерживаться средних значений ведущих физических способностей.

Таблица 2 – Корреляционный анализ между результатами тестирования и соревновательным результатов в беге на 800 метров ($n=22$)

Тесты	Бег на 800 м (г)		
	1 разряд	КМС	МС
Бег на 30 м сходу	–	–	–
Бег на 200 м	–	0,813*	0,981*
Прыжок в длину	0,871*	–	–
Тройной прыжок	0,807*	–	–
Тест Купера	0,845*	–	0,986*
Бег на 1000 м	0,887*	0,972*	0,997*
Гарвардский степ-тест	–	–	0,926*
Проба Руфье	–	–	0,908*
Проба Штанге	–	0,964*	–
Спирометрия	–	0,893*	–

Примечание: * – коэффициент корреляции достоверен, $P < 0,05$.

В ходе эксперимента полугодичный цикл испытуемых был разделен на два периода – подготовительный и соревновательный и пять мезоциклов – втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный. Общая схема индивидуального планирования тренировочного процесса испытуемых была одинаковой, с учетом структуры индивидуальной подготовленности изменялись в

процентном соотношении различные виды спортивной подготовки, объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Соотношение различных видов подготовки испытуемых корректировалось в рамках допустимых значений, взятых из Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» [3].

Результаты высококвалифицированных бегуний на средние дистанции, имеющих звание КМС, после эксперимента показывают достоверные улучшения почти всех показателей физической подготовленности, исключение составляет лишь бег на 30 метров сходу, где средний результат претерпел положительные, но менее значительные изменения (таблица 3).

Таблица 3 – Средние результаты тестирования до и после эксперимента высококвалифицированных бегуний на средние дистанции ($n=7$)

Тесты	До эксперимента (M±Xm)	После эксперимента (M±Xm)	Прирост	Статистический вывод
Скоростные способности				
Бег на 30 м сходу (с)	3,79±0,03	3,74±0,02	1,3%	$P > 0,05$
Бег на 200 м (с)	27,2±0,2	26,9±0,1	1,1%	$P < 0,05$
Скоростно-силовые способности				
Прыжок в длину (см)	221±3	228±2	3,2%	$P < 0,05$
Тройной прыжок (см)	643±5	662±4	3%	$P < 0,05$
Выносливость				
Тест Купера (м)	3109±8	3228±11	3,8%	$P < 0,05$
Бег на 1000 м (с)	180±1	178±1	1,1%	$P < 0,05$
Гарвардский степ-тест	100±2	103±1	3%	$P < 0,05$
Проба Руфье	6,0±0,3	5,4±0,2	10%	$P < 0,05$
Проба Штанге (с)	69±3	73±1	5,6%	$P < 0,05$
Спирометрия (мл)	3350±92	3429±42	2,4%	$P < 0,05$
Соревновательный результат				
Бег на 800 м (с)	134±1	132±1	1,5%	$P < 0,05$

Прирост в показателях физической подготовленности высококвалифицированных бегуний на средние дистанции с учетом индивидуальных корректировок тренировочного процесса испытуемых доказывает эффективность разработанной методики.

В полугодичном цикле испытуемой №1 был сделан акцент на развитие способности к достижению высокого уровня дистанционной скорости, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости – после эксперимента ее результат

в беге на 200 метров улучшился на 0,4 с, в прыжке в длину с места – на 7 см, в тройном прыжке с места – на 28 см, в беге на 1000 метров – на 2,5 с. В тренировочном процессе испытуемой №2 предпочтение отдавалось развитию специальной выносливости и улучшению состояния дыхательной системы – ходе эксперимента результат испытуемой в беге на 1000 метров улучшился на 3,5 с, в пробе Штанге – на 6 с, в спирометрии – на 150 мл. В тренировочном процессе испытуемых №3 и №7 был сделан акцент на развитие общей выносливости – их результаты в тесте Купера после эксперимента улучшились на 137 м и 190 м соответственно. Недостаточный уровень физической подготовленности по всем показателям кроме общей выносливости наблюдался у испытуемой №4 – после эксперимента ее результат в беге на 200 метров улучшился на 0,5 с, в прыжке в длину с места – на 9 см, в тройном прыжке с места – на 23 см, в беге на 1000 метров – на 3,5 с, в Гарвардском степ-тесте – на 3,8, в пробе Руфье – на 0,8, в пробе Штанге – на 7 с и в спирометрии – на 200 мл. Испытуемая №5 наоборот по всем показателям, за исключением состояния сердечно-сосудистой системы, имела высокий уровень физической подготовленности – ходе эксперимента ее результат в Гарвардском степ-тесте улучшился на 4,2, в пробе Руфье – на 0,8. В тренировочном процессе испытуемой №6 акцент был сделан на развитие способности к достижению высокого уровня дистанционной скорости, скоростно-силовых способностей, специальной выносливости и сердечно-сосудистой системы – ее результат в беге на 200 метров улучшился на 0,4 с, в прыжке в длину с места – на 14 см, в тройном прыжке с места – на 18 см, в беге на 1000 метров – на 3 с, в Гарвардском степ-тесте – на 3,4, в пробе Руфье – на 0,8.

Заключение. Результаты проведенного исследования показывают, что высококвалифицированным бегуньям на средние дистанции, имеющим звание КМС, следует уделять большее внимание развитию способности к достижению высокого уровня дистанционной скорости, специальной выносливости, повышению показателей состояния дыхательной системы и придерживаться средних значений уровня развития ведущих физических способностей.

Результаты проведенного эксперимента доказывают эффективность разработанной методики индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бегуний на средние дистанции с учетом структуры их подготовленности. Помимо значительных улучшений индивидуальных показателей, испытуемые повысили общий уровень физической подготовленности и спортивное мастерство.

Литература

1. Гареев, Д.Р. Оценка специальной физической подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, на этапе спортивного совершенствования / Д.Р. Гареев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 59-64.
2. Иванов, А.И. Особенности построения тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на длинные дистанции, с учетом ОМЦ / А.И. Иванов, А.П. Уларов, П.И. Яковлев, Н.Д. Сотникова, И.А. Черкашин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161). – С. 105–108.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 673). – 33 с.

УДК 37.172

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Кареньких Ю.Н., студент ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»;

Гомзякова И.П., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Выявлена необходимость ориентации современных подростков на сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни. Актуализирован вопрос о необходимости изучения составляющих здорового образа жизни. Опрос старших школьников определил состояние проблемы отношения к здоровью у подростков, указал направления здорового образа жизни, которые требуют наибольшего внимания при разработке ориентационных программ.

Ключевые слова: здоровье, подростки, здоровый образ жизни (ЗОЖ), ориентация на ЗОЖ, отношение подростков к ЗОЖ.

Введение. В современном обществе здоровье детей и подростков является важнейшей проблемой и предметом первоочерёдной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации и, наряду с другими демографическими показателями, является индикатором социально-экономического развития страны, показателем эффективности деятельности не только органов и учреждений здравоохранения, но и социальной сферы в целом [2]. В нашем исследовании предполагалось, что выявление отношения подростков к проблеме здорового образа жизни и выявление компонентов ЗОЖ позволит разработать рекомендации для ориентации молодежи к ЗОЖ, тем самым влиять на здоровье современного подростка.

Была определена цель исследования: изучить отношение подростков к ЗОЖ.

В ходе работы решались следующие задачи:

- выявить актуальность и сущность проблемы ЗОЖ среди молодежи;
- выявить отношения подростков к проблеме ЗОЖ;
- определить направления исследований проблемы ориентации на ЗОЖ среди подростков.

В ходе исследования проведен анализ научно-методической литературы, опросы, для обработки данных использовались методы математической статистики. Опрос проводился среди подростков 16-18 лет с помощью программы Google формы, автоматически подсчитывающей результаты.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе в результате анализа литературы было выявлено, что внимание к проблеме здорового образа жизни остается актуальным. Исследования, посвященные вопросам ЗОЖ, представляют проблему в зависимости от различных молодежных субкультур. Отношение молодежи к данной проблеме вызывает интерес, однако существует ряд различных интерпретаций и взглядов на составляющие ЗОЖ. Выявлено, что значительная часть учеников считает необходимым вести здоровый образ жизни. И в меньшей степени респонденты согласились с утверждением, что таким образом жить неинтересно, изнурительно и неразумно [3].

Важно отметить, что культурные тенденции в среде молодежи претерпевают постоянные изменения, что в свою очередь требует своевременного анализа проблемы отношения к ЗОЖ среди подростков [4].

Данные положения указывают на практическую значимость рассматриваемой проблемы, актуализируют вопросы выявления составляющих содержания ЗОЖ. Кроме того, в условиях современного огромного информационного потока по проблеме ЗОЖ целесообразным и необходимым является ориентация молодежи по данному вопросу.

В исследованиях Н. Ю. Васильевой указано, что у подростков «здоровье» не входит в систему важных терминальных ценностей, потому как воспринимается естественной данностью, не требующей особого внимания. Подростки меньше стремятся к получению знаний о способах сохранения и поддержания здорового образа жизни, чем студенты. Необходимо ориентирование молодежи на ЗОЖ в процессе школьного образования. Профессиональное становление должно быть основано на целенаправленных действиях по информированию школьников и студентов о здоровом образе жизни как профессионально-личностной ценности. [1]

В результате второго этапа исследования было проведено анкетирование подростков по различным вопросам, составляющим ЗОЖ. Исследовано 18 подростков, обучающихся в 10-11 классах. Из числа опрошенных 50% подростков оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное, почти 40 как хорошее и чуть более 11% как плохое (рисунок 1).

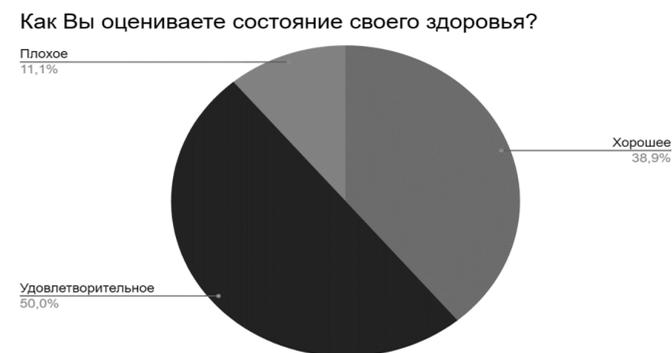


Рисунок 1 – Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

Для выявления дальнейшей картины респондентам был задан еще ряд вопросов, ориентирующий на составляющие ЗОЖ. Так на вопрос: «Занимаетесь ли вы физкультурой или спортом?» почти 78% опрошенных ответили «да». Около 39% респондентов бывают на свежем воздухе более 2 часов в день, более 44% - около часа и около 17% респондентов бывают на улице менее 30 минут в день.

На следующем этапе опроса были выявлены процедуры, действия респондентов, по нашему мнению, ориентирующих или дезориентирующих на ЗОЖ. На рисунке представлен график, демонстрирующий выполнения по утрам соответствующих процедур. При этом стоит отметить на показатель процента подростков, которые курят по утрам, что является особо ярким фактором, актуализирующем тему исследования (рисунок 2).

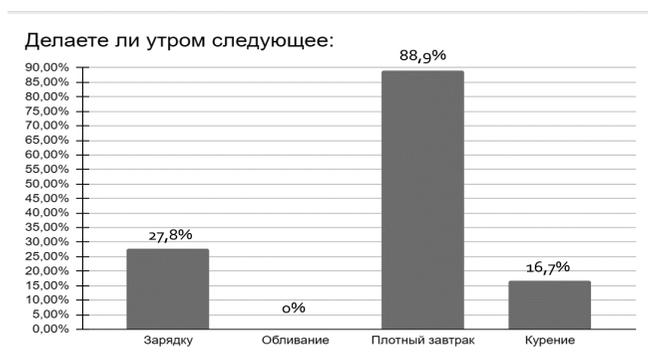


Рисунок 2 – Делаете ли утром следующие процедуры.

Следующие вопрос о приеме пищи в течении дня указал на то что 56 % респондентов в течение учебного дня регулярно обедают, остальные делают это иногда. Вопрос о соблюдении режима сна указал, что почти 90% подростков ложится спать позже 23 часов, что является нарушением режима сна. Данные показатели также указали на отрицательное ориентирование молодежи на ЗОЖ. Взят во внимание и факт возрастных особенностей данного возраста, который сам по себе может снижать ориентации на соблюдение режима дня. Однако, ответы респондентов носили однозначный характер низкой ориентации на здоровый образ жизни и имели эмоциональную окраску невнимания к проблеме сна. Кроме того, наблюдалась и

явная несознательность в проблеме приема пищи, неосведомленность в необходимости соблюдения рациона с точки зрения научных знаний.

Вопрос о вредных привычках показал положительные данные лишь у 44% опрошенных. Они ответили, что никогда не употребляли спиртные напитки, наркотики и не курили. Однако, проблемой можно назвать то, что 11% респондентов ответили, об активном употреблении чего-либо из вышеперечисленного. Следующий этап опроса потребовал выявления фактов, демонстрирующих организацию свободного времени молодежи. Оказалось, что чаще всего подростки проводят его в социальных сетях (рисунок 3).

Как Вы чаще всего проводите свободное время?

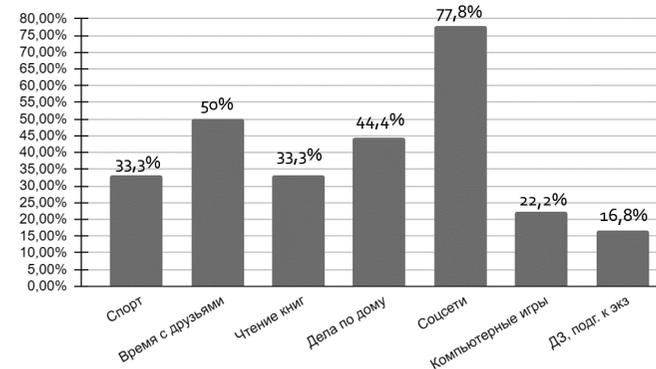


Рисунок 3 – Как Вы чаще всего проводите свободное время?

Анализ полученной информации позволил говорить о том, что отношение подростков к проблеме ЗОЖ сформировано. Однако, имеется тенденция к нарушениям режима дня и появлению вредных привычек. Стоит отметить, что почти 17% подростков посвящают свое свободное время выполнению домашнего задания или подготовке к экзаменам.

Данное положение может явиться предпосылкой для дальнейших нарушений здоровья и поведения подростков. На основе полученных данных можно сделать вывод о том, что проблема отношения подростков к ЗОЖ требует рассмотрения в направлении соблюдения режима дня и сокращения вредных привычек. Следует говорить о проблеме

слабой ориентации на ЗОЖ, что может явиться предпосылкой дальнейших нарушений поведения и социальных норм.

Заключение. Проведенное исследование указало на то, что необходимо наиболее подробное рассмотрение содержания деятельности ЗОЖ, выявление его составляющих. Из выявленных показателей, при организации работы по формированию ЗОЖ следует обращать внимание умению распределять время в течение дня, задуматься об уровне умственной нагрузки в старшей школе. Кроме того, важно продолжать активную пропаганду здорового образа жизни, чтобы поддержать или повысить уровень информированности подростков о нем, а также сформировать привычку к здоровому поведению. Актуализируя, вопрос с педагогической точки зрения необходимо отметить, что содержание программ ориентирующих на ЗОЖ должно включать теоретические и аспекты воздействия на сознание молодежи через формирование взглядов, позиций, убеждений, ценностных ориентаций и практические аспекты направленные на формирование нравственного поведения, привычек, стереотипов поведения.

Литература

1. Васильева Н.Ю. Развитие представления о здоровье и здоровом образе жизни в подростковом и юношеском возрасте / Н.Ю. Васильева. – Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова Республика Саха (Якутия) г. Якутск, 2010. С. 6.
2. Васильев В.В., Перекусихин М.В, Васильев Е.В., Система формирования здорового образа жизни в условиях учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных организациях и здоровье несовершеннолетних Васильев В.В. Перекусихин М.В., Васильев Е.В. ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия, 2021. С. 7.
3. Сизова Н.Н., Исмагилов Ю.Д. Анализ состояния здоровья современных школьников//Международный научно-исследовательский журнал. 2020. №5 Часть 3. С. 133-137
4. Гребенников О. В., Толстик А. О. Формирование у учащихся ценностного отношения к здоровому образу жизни // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т.24. С. 43–46. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56410.htm>

СЕКЦИЯ № 11 КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Председатель секции: **Медведева Елена Николаевна**, доктор педагогических наук, профессор, декан факультета научно-педагогических работников, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

УДК 796.012.35

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Иванова Ю.А., студентка бакалавриата, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Уракова Е.А., преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Мухина А.В., доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. В тексте статьи представлены результаты исследования, посвященного вопросу развития координационных способностей у младших школьников с задержкой психического развития при помощи хореографических упражнений, изучаемых на уроках ритмики в рамках адаптивного физического воспитания.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, задержка психического развития, ритмика, хореографические упражнения.

Введение. Дети с задержкой психического развития являются особой многочисленной группой людей с ограниченными возможностями здоровья. Помимо

основного диагноза у них также могут присутствовать сопутствующие дефекты, такие как нарушение осанки, координации движений, моторики и т.д. Большую роль в коррекции сопутствующих дефектов играют средства адаптивной физической культуры, направленные на овладение физическими качествами и правильное физическое развитие [1].

Адаптивное физическое воспитание – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребностям человека с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к здоровому образу жизни [3]. Основная цель адаптивного физического воспитания для детей с задержкой психического развития – формирование осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, потребности в систематических занятиях физической культурой, готовности к решительным действиям и преодолению физических нагрузок. С точки зрения, государственной политики, главная цель таких занятий – максимально возможная коррекция основного дефекта путем применения средств и методов адаптивной физической культуры для подготовки детей с задержкой психического развития к жизни, доступной образовательной и профессиональной деятельности.

Музыкально-ритмическая деятельность в рамках адаптивного физического воспитания оказывает положительное влияние на детей с задержкой психического развития как со стороны физического развития (развитие основных мышечных групп, укрепление связочно-суставного аппарата и т.д.), так и со стороны психики (снятие психологического напряжения, связанного с нарушениями эмоционально-волевой сферы). Помимо коррекции недостатков двигательной сферы детей, музыкально-ритмическое воспитание способствует развитию координационных способностей.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность комплекса хореографических упражнений, направленного на развитие координационных способностей у детей 8-10 лет с задержкой психического развития в процессе адаптивного физического воспитания.

Методы и организация исследования.

Для достижения цели исследования были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы (позволил выявить особенности психомоторного развития детей с задержкой психического развития, особенности развития координационных способностей в процессе адаптивного физического

воспитания, средства и методы развития статического и динамического равновесия, а также ритмичности движения);

2. Анализ выписок из медицинских карт исследуемых детей (позволил выявить основной дефект, вторичные отклонения и сопутствующие заболевания у исследуемого контингента, а также возможные противопоказания к физическим нагрузкам);

3. Педагогический эксперимент (позволил оценить эффективность использования разработанного комплекса хореографических упражнений с целью развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития);

4. Метод тестирования (позволил оценить исходные и достигнутый уровень развития исследуемых показателей, а именно статического и динамического равновесия, ритмичности движений):

1) Исследование статической координации движения;

2) Исследование динамической координации движений [2];

3) Исследование ритмичности движений «Приставной шаг» [4];

5. Метод математико-статистической обработки экспериментальных данных исследования (позволил осуществить сравнительный анализ экспериментальных данных, полученных до и после педагогического эксперимента).

Исследование было проведено в период с ноября по декабрь 2021 года на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школа №663 Московского района г. Санкт-Петербурга в рамках занятий по адаптивному физическому воспитанию. В исследовании приняли участие 7 детей в возрасте от 8 до 10 лет, с основным диагнозом задержка психического развития. Исследуемые дети были включены в одну группу – экспериментальную.

Занятия в экспериментальной группе проводились по адаптированной основной общеобразовательной программе школьного образования, реализуемой в ГБОУ школе №663 Московского района г. Санкт-Петербурга. Экспериментальный комплекс хореографических упражнений с элементами русского народного танца (таблица 1) был включен в подготовительную и заключительную части уроков физической культуры, и в основную часть занятий ритмикой. Упражнения на статическое и динамическое равновесие выполнялись на уроках физической культуры, также все упражнения, включая хореографические упражнения, направленные на ритмичность движения, выполнялись на уроках ритмики. Продолжительность каждого урока – 40 минут.

Таблица 1 – Содержание экспериментального комплекса хореографических упражнений

Упражнения на статическое равновесие	Упражнения на динамическое равновесие	Упражнения на ритмичность движений
— Подводящие упражнения для упражнений «Припадание по 6-ой и по 3-ей позиции»: стойки на носках в 6-ой и 3-ей позиция, стойка на одной ноге на носке, стойка на одной ноге с полуприседе.	— «Елочка» — «Моталочка» — Подводящие упражнения к «Ковырялочке»: стойка на одной ноге, имитация движения «Ковырялочка» другой ногой	— Упражнения под музыку: — «Русский хороводный шаг» — «Русский переменный шаг» — «Русский переменный шаг с выносом ноги вперед»
— Подводящие упражнения для упражнения «Елочка»: стойка на носках в 6-ой позиции, стойка на пятках.	— «Ковырялочка с двойным притопом» — «Ковырялочка с тройным притопом»	— «Дробный шаг» — «Припадание по 6-й позиции» — «Припадание по 3-й позиции» — «Елочка» — «Моталочка»
— Подводящие упражнения к упражнению «Моталочка»: стойка на одной ноге, другая - вперед; стойка на носках в полуприседе		— «Ковырялочка с двойным притопом» — «Ковырялочка с тройным притопом»

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность применения разработанного комплекса хореографических упражнений с целью развития координационных способностей у детей с задержкой психического развития была подтверждена посредством проведения тестирования исследуемых показателей до и после эксперимента (таблица 2). Для проверки достоверности различий использовался непараметрический ранговый Т-критерий Вилкоксона для связанных выборок.

Таблица 2 – Среднегрупповые показатели исследования координационных способностей детей с задержкой психического развития до и после проведения эксперимента (n=7)

Название теста	До эксперимента	После эксперимента	Т-критерий Вилкоксона	P
Исследование статической координации движения (баллы)	2,1±0,3	2,68±0,14	0,099	p>0,05
Исследование динамической координации движений (баллы)	2,14±0,86	2,71±0,18	0,096	p>0,05
Исследование ритмичности движений «Приставной шаг» (баллы)	1,71±0,18	2,6±0,2	0,012	p<0,05

Анализ полученных данных показал, что изменения показателей по всем исследуемым параметрам имеют положительную динамику. Так, по данным таблицы 2 видно, что среднегрупповые показатели исследования статической координации движения улучшились с 2,1±0,3 до 2,68±0,14 балла (p>0,05), динамической координации – с 2,14±0,86 до 2,71±0,18 балла (p>0,05), а ритмичности движений – с 1,71±0,18 до 2,6±0,2 баллов (p<0,05). Также, дети стали увереннее выполнять некоторые упражнения на равновесие, например, стойки на одной ноге и стойки на носках, лучше выполнять упражнения под музыку с соблюдением заданного ритма.

В результате проведения математико-статистической обработки экспериментальных данных, эффективность применения в процессе адаптивного физического воспитания детей с задержкой психического развития разработанного комплекса хореографических упражнений с элементами русского народного танца с целью развития координационных способностей не была установлена, т.к. различия показателей двух из трех исследуемых параметров по Т-критерию Вилкоксона статистически недостоверны. Однако, в виду наличия положительной динамики, можно предположить, что увеличение длительности педагогического эксперимента в дальнейшем позволит получить достоверные различия по всем исследуемым показателям.

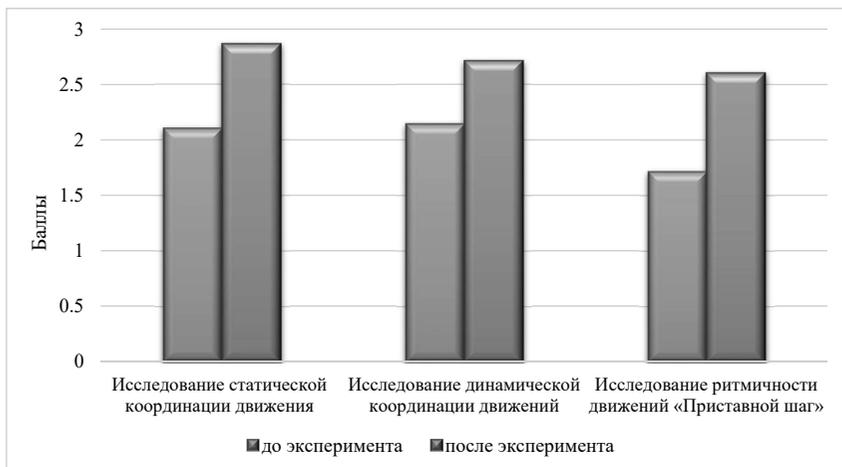


Рисунок 1 – Показатели исследования координационных способностей детей с задержкой психического развития до и после эксперимента (n=7)

Анализ полученных данных говорит об эффективности использования хореографических упражнений, направленных на развитие статического и динамического равновесия, и ритмичности движений как на уроках ритмики, так и на уроках физической культуры.

Заключение. Таким образом, использование разработанного комплекса хореографических упражнений в процессе адаптивного физического воспитания способствовало не только развитию координационных способностей у детей с задержкой психического развития, но и коррекции недостатков двигательной и эмоциональной сфер. В дополнение, постоянное взаимодействие движения и музыки, являлось хорошим средством эстетического воспитания и духовного обогащения детей.

Литература

1. Бабкина, Н.В. Психологическое сопровождение младших школьников с задержкой психического развития : автореф. дис. ... д-ра псих. наук : 19.00.10 / Бабкина Наталия Викторовна ; Институт коррекционной педагогики Российской академии образования. – Москва, 2017. – 50 с.
2. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика : учебник для студентов высших учебных заведений / Г.А. Волкова. – М. : Владос, 2002. – 272 с.

3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016, - 616 с.

4. Назаренко, Л.Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л.Д. Назаренко, Л.И. Костюнина, Н.В. Красникова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4. – С. 57-59.

УДК 615.825

КОРРЕКЦИЯ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С МИОПАТИЯМИ В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ

Кондрашкина Л.С., студент магистратуры кафедры физической реабилитации, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Григорьева Д.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической реабилитации, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы реабилитации детей с миопатиями в условиях водной среды. В результате анализа научно-методической литературы были определены основные особенности данного контингента. На основании этого разработан и апробирован экспериментальный комплекс упражнений в воде в групповом формате занятий.

Ключевые слова: миопатия, спинально-мышечная атрофия, миодистрофия Дюшенна, болезнь Помпе, физическая реабилитация, гидрореабилитация.

Введение. Миопатия – хронические прогрессирующие нервно-мышечные заболевания, характеризующиеся первичным поражением мышц. Суммарная распространенность нервно-мышечных заболеваний составляет примерно 27,2 на 100000 человек [3]. Реабилитация детей с миопатиями приобретает массовый характер, так как с каждым годом детей с данным заболеванием становится всё больше. Гидрореабилитация – педагогический процесс, отражающий формирование и развитие человека в условиях водной среды и средствами водной среды, с целью достижения качественно нового более высокого от исходного уровня физического и социального развития [4]. В процессе гидрореабилитации детей с миопатиями развивается такой жизненно важный навык, как умение держаться на воде за счет собственных усилий без

посторонней помощи [2]. Гидрореабилитация является немедикаментозным средством, которое позволяет обучать плаванию лиц с различными заболеваниями, так как вода действует как противовес силе тяжести и уменьшает воздействие на суставы; текстура и температура воды предоставляет занимающимся удивительный сенсорный опыт, способствуя развитию моторных навыков; тёплая вода обеспечивает расслабляющую и успокаивающую среду для плотных мышц, позволяя пациенту сделать нужное упражнение правильно [1]. Всё это свидетельствует о том, что данный педагогический процесс требует постоянного дополнения и совершенствования средств и методов обучения.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений, направленный на коррекцию мышечного тонуса у детей младшего школьного возраста с миопатиями в условиях водной среды.

Теоретическая значимость: результаты исследования дополняют и расширяют теорию гидрореабилитации детей с миопатиями.

Практическая значимость: определяется возможностью использования результатов исследования при разработке и организации занятий по гидрореабилитации для детей, имеющих нервно-мышечные заболевания. Расширение средств и форм занятий в условиях водной среды позволяет выстраивать наиболее эффективный процесс реабилитации пациентов данной нозологии.

Материалы и методы исследования. В качестве основных методов исследования использовались: анализ специальной и научно-методической литературы, тестирование, опрос, наблюдение, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка данных.

На основании анализа литературных источников были рассмотрены основные виды миопатий, клиническая картина каждого из них, основные методы гидрореабилитации пациентов данной и смежных нозологий.

В тестировании занимающихся принимал участие врач-невролог.

Для определения эффективности предложенного комплекса упражнений применялось тестирование до и после педагогического эксперимента - модифицированная расширенная шкала оценки моторных функций при СМА больницы Хаммерсмит (HFMS) [5]. Модифицированная расширенная шкала предусматривает оценку подвижности пациентов с СМА, не способных к самостоятельному

передвижению и является утвержденным инструментом для оценки двигательной функции у детей и взрослых со СМА.

В педагогическом эксперименте, который длился 6 месяцев на базе ООО «РеаСанМед», в рамках проекта «Синхронное плавание для детей с ДЦП и миопатиями» приняло участие 10 детей с такими нервно-мышечными заболеваниями, как спинально-мышечная атрофия, болезнь Помпе и миодистрофия Дюшенна. Возраст исследуемых от 6 до 11 лет. Средний возраст группы исследуемых составил 8,5 лет. Уровень подготовленности к занятиям в условиях водной среды у занимающихся разный. В исследуемой группе с диагнозом миодистрофия Дюшенна было четверо детей, с болезнью Помпе – 1 ребёнок, а с диагнозом спинально-мышечная атрофия – 5 детей.

Педагогический эксперимент проводится для подтверждения или опровержения эффективности разработанного экспериментального комплекса упражнений. Эксперимент был проведён по всем правилам и был изначально согласован с родителями занимающихся, старшим инструктором-методистом по адаптивной физической культуре и руководством организации.

Занятия проходили в группах до 5 человек, где за каждым ребёнком был закреплён инструктор-методист по адаптивной физической культуре. Каждое занятие включало в себя: подготовительную (10 минут), основную (25 минут) и заключительную (10 минут) части. Исследуемые занимались 2 раза в неделю, по 45 минут. Всего было проведено 38 занятий. Нагрузка подбиралась индивидуально для каждого ребёнка. Регулирование нагрузки осуществлялось за счёт увеличения или уменьшения пассивных движений, а также использования дополнительных плавательных средств (нудлс, доски для плавания).

Разработанный комплекс упражнений, для коррекции мышечного тонуса и симметричного укрепления различных групп мышц, был включен в основную часть занятия. Каждое занятие включало в себя упражнения на развитие мышечной и кардиореспираторной систем, улучшение координации движений, дыхательные упражнения, игры в воде, а также элементы начального обучения плаванию. Физические упражнения предложенного комплекса включают в себя как активные движения за счёт собственных усилий, так и те, которые выполняются пассивно с помощью инструктора по адаптивной физической культуре.

Комплекс упражнений, направленный на коррекцию мышечного тонуса, включал в себя 4 блока упражнений для симметричной коррекции тонуса всех мышечных групп

мышц. Первый блок был представлен упражнениями для коррекции тонуса мышц шейного отдела позвоночника, во втором и третьем были упражнения для коррекции тонуса мышц рук и ног соответственно, а четвертый блок включал в себя упражнения для коррекции тонуса мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения на месте выполнялись стоя в кругу, где дети находятся лицом к друг другу на руках или сидя на колене инструктора. Упражнения в движении делали по кругу или по прямой линии от борта до борта, а задания у поручня и бортика выполнялись по периметру бассейна.

Опрос родителей был проведен в начале и в конце педагогического эксперимента с целью выявления основных трудностей, с которыми сталкиваются в быту занимающиеся, а также основные особенности каждого конкретного ребенка, такие как сопутствующие заболевания, а также какие в данный момент проводятся реабилитационные мероприятия помимо гидрореабилитации. В опрос были включены вопросы такие как: «Умеет ли Ваш ребёнок самостоятельно одеваться, какую одежду ребёнок может надеть сам, может ли застегивать пуговицы и замки», «Может ли Ваш ребёнок самостоятельно принимать пищу ложкой / вилкой, поднести стакан ко рту», «Какие бытовые потребности Ваш ребёнок способен удовлетворить без посторонней помощи» и другие.

Педагогическое наблюдение было проведено на первом и последнем занятии с целью выявления исходного уровня подготовленности занимающихся, а именно уровень его навыков в воде (способность держаться на воде без посторонней помощи, умение выполнять выдох в воду).

Результаты исследования подверглись математической обработке, а их интерпретация осуществлялась с использованием программы Statgraphics.

Результаты исследования и их обсуждение. Отмечено, что по итогам проведения опроса родителей, общее состояние всех детей улучшилось, увеличился аппетит и нормализовался сон. Благодаря занятиям гидрореабилитацией по предложенному комплексу упражнений у детей увеличился мышечный тонус, вследствие чего в бытовых условиях детям стало легче. А за счёт переноса на сушу двигательных навыков, полученных в воде, после проведения опроса двое из родителей отметили то, что ребёнок смог самостоятельно держать ложку и подносить её ко рту, когда до занятий сделать этого не мог. Трое из родителей отметили, что дети смогли самостоятельно застёгивать верхнюю одежду.

В процессе педагогического наблюдения было выявлено, что уровень подготовленности занимающихся до эксперимента был разным в силу того, что некоторые дети регулярно ходили в бассейн до проекта, а кто-то первый раз попал на занятия гидрореабилитацией. 4 из 10 детей никогда не посещали бассейн, не могли выполнить выдох в воду, не умели держаться на воде даже со вспомогательными средствами и выполняли все упражнения исключительно с помощью инструктора. У двоих из испытуемых присутствовала водобоязнь. После эксперимента 7 из 10 детей научились держаться на воде самостоятельно в положении на спине, вся группа испытуемых научились выполнять продолжительный выдох в воду, а водобоязни не было ни у одного ребёнка.

Эффективность применения данных занятий проверялась на первой и последней неделях эксперимента с помощью тестирования – модифицированной расширенной шкалы оценки моторных функций при СМА больницы Хаммерсмит (HFMS), которая включает в себя 33 пробы, каждая из которых позволяет оценить уровень навыков, которые имеются у ребёнка на данный момент. Индивидуальные результаты каждого исследуемого представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования моторных функций детей при СМА больницы Хаммерсмит (HFMS) до и после педагогического эксперимента (баллы)

Имя исследуемого	Влад	Вова	Сапьят	Олеся	Варя	Витя	Андрей	Амид	Илья	Герман
До эксперимента	40	41	37	36	40	43	35	39	37	41
После эксперимента	54	52	48	47	50	54	43	51	49	59
<i>Разница показателей</i>	<i>14</i>	<i>11</i>	<i>11</i>	<i>11</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>8</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>18</i>

Результаты математико-статистической обработки данных представлены в таблице 2 и на рисунке 1. Математическая статистика считалась по критерию t-Вилкоксона для связанных выборок.

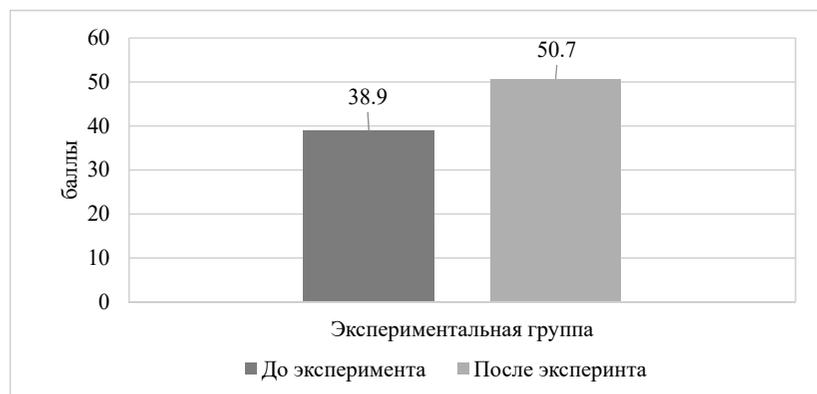


Рисунок 1 - Показатели оценки моторных функций детей при СМА испытуемых больницы Хаммерсмит (HFMS) с применением модифицированной шкалы в процессе эксперимента

Таблица 2 – Показатели оценки моторных функций детей при СМА больницы Хаммерсмит (HFMS) в процессе эксперимента

Группа	Этап исследования	N	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Значение p-value	Статистический вывод
ЭГ	До эксперимента	10	38,9±0,808	0,00557199	P<0,05
	После эксперимента	10	50,7,0±1,398		

В начале педагогического эксперимента показатели по данному тестированию в исследуемой группе соответствовали $38,9 \pm 0,808$. После эксперимента произошли достоверно большие ($p \leq 0,05$) положительные изменения. Показатели выросли до $50,7,0 \pm 1,398$ что свидетельствует об эффективности предложенного комплекса упражнений.

Заключение.

1. Проведённый анализ научной-методической литературы свидетельствует о том, что пациенты с миопатиями нуждаются в помощи специалистов по физической реабилитации на протяжении всей их жизни. При правильно подобранных средствах, в процессе физической реабилитации: повышается функциональное состояние мышц и связок, устраняются контрактуры, улучшается общее состояние ребёнка.

2. На основе выполненного теоретического исследования проблемы был разработан экспериментальный комплекс упражнений для детей с миопатиями в

условиях водной среды. Комплекс включал в себя упражнения на коррекцию мышечного тонуса и симметричного укрепления различных групп мышц.

3. Разработанный комплекс упражнений доказал свою эффективность. По результатам исследования видна положительная динамика развития моторных функций, коррекции мышечного тонуса, а также улучшение психоэмоционального состояния за счёт групповых занятий с другими детьми и способности выполнения в воде большего числа двигательных действий, чем на суше.

Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 432 с.

2. Григорьева, Д.В. Подготовка специалистов по гидрореабилитации детей с отклонениями в состоянии здоровья в процессе профессионального образования : дисс ... канд. пед. наук : 13.00.08 : защищена 05.02.2015 / Григорьева Д.В.; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2015. – 180 с.

3. Евтушенко, С.К. Нейромышечные заболевания у детей: проблемы ранней диагностики и современной медицинской и социальной реабилитации / С.К. Евтушенко, М.Р. Шаймурзин, О.С. Евтушенко // Международный неврологический журнал. – 2013. – 5(59). – С. 15-35.

4. Мосунов, Д.Ф. Техничко-тактическая подготовка пловца в паралимпийском спорте: учебное пособие для студентов / Д.Ф. Мосунов. – СПб.: «Сатори», 2018. – 316 с.

5. Content validity and clinical meaningfulness of the HFMS in spinal muscular atrophy / M.C. Pera, G. Coratti, N. Forcina [and other] // BMC Neurol. – 2017. – №17. – P.39.

УДК 796

ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ИСКЛЮЧЕНИЯ НА БОРЬБУ С ДОПИНГОМ

Матвеева О.П., студентка бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Шадрин Д.И., кандидат педагогических наук, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье описана проблема применения спортсменами терапевтического исключения как способ получения легального допинга, разработаны методы, которые помогут сократить случаи недобросовестного применения терапевтического исключения, и помогут совершенствовать борьбу с допингом в спорте. Актуальность данной работы связана с ростом количества спортсменов с терапевтическим исключением, тем самым принцип спортивного равенства не может соблюдаться, и борьба с допингом в спорте перестает иметь смысл.

Практическая значимость: Полученные в ходе исследования альтернативные способы минимализации случаев недобросовестного использования терапевтических исключений могут применяться антидопинговыми организациями, а также Международным Олимпийским Комитетом для более эффективной борьбы с допингом в спорте

Новизна исследования: Впервые были разработаны способы минимализации случаев недобросовестного использования терапевтических исключений, которые существенно могут повлиять на борьбу с допингом в спорте

Ключевые слова: Терапевтическое исключение, допинг, спортивное равенство, борьба с допингом в спорте, нарушение антидопинговых правил, профилактика допинга.

Введение. В последние десятилетия, в связи с плотностью результатов в спортивных достижениях, перед тренерами и спортсменами стал остро вопрос, как можно достичь максимальных результатов, применяя не только правильно спланированный тренировочный процесс, но и все имеющиеся на данный момент достижения медицины и фармакологии. Однако, сама природа олимпийского движения предусматривает честный и чистый соревновательный процесс, полагаясь только на собственные силы, исключая применение каких-либо стимуляторов. На сегодняшний день проблема применения допинга в спорте очень актуальна. На данный момент употребление запрещенных препаратов и борьба с

ними – одна из главных и чрезвычайно болезненных проблем российского и мирового спорта. В связи с тем, что к проблеме применения допинга с каждым годом относятся все серьезнее, спортсмены и их персонал, пытаются обойти антидопинговые правила и принимать допинг легально, и в этом им помогает ТИ.

Цель исследования. Выявить и обосновать, как терапевтическое исключение влияет на борьбу с допингом. Задачи: изучить виды и методы терапевтического использования; определить способы, которые помогут сократить случаи применения терапевтического исключения (ТИ), как способ легального применения допинга.

Методы и организация исследования. Проведён анализ литературных источников в которых содержится информация об антидопинговых правилах, применению терапевтического использования.

В ходе исследования было проведено анкетирование действующих спортсменов по следующим видам спорта: Лыжные гонки, биатлон, легкая атлетика, тяжелая атлетика, игровые виды спорта, скалолазание, единоборства, спортивное ориентирование, танцы, киберспорт. Всего в анкетировании приняло участие 20 спортсменов

Анкетирование проводилось в 4 этапа:

- На первом этапе были собраны данные с участников эксперимента.
- На втором этапе были получены данные об отношении спортсменов к терапевтическому исключению и его влиянию на борьбу с допингом.
- На третьем этапе участникам анкетирования были предложены разработанные методы по снижению случаев фальсификации и использования терапевтического исключения для улучшения спортивных результатов.
- На четвертом этапе участникам было предложено оценить эффективность разработанных методов, направленных на противодействие случаям фальсификации и использования терапевтического разрешения в качестве легального допинга. (как и отображено на рисунке 1,2,3)

Результаты исследования и их обсуждение. В ряде случаев спортсменам для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые

запрещены в соответствии с запрещенным списком (ЗС) ВАДА. Разрешение на ТИ позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил и применения санкций.

Критериями для получения разрешения на ТИ лекарств из запрещенного списка являются: спортсмен страдал бы от значительных проблем со здоровьем, если бы не использовал запрещенные вещества или метод; ТИ вещества или метода не приведет к значительному Повышению спортивной работоспособности после наступления его выздоровления; отсутствует обоснованная терапевтическая альтернатива использования вещества или метода из ЗС; необходимость использования запрещенного вещества или метода не является следствием использования запрещенного вещества ранее [4].

С каждым годом количество выданных ТИ в мире растет. В России в 2014 году было получено 17 терапевтических исключений, в 2020 году число увеличилось до 43 [7], в Германии с 49 до 57 [5], а в США с 211 до 459 [6].

В связи с высоким ростом количества полученных и поданных ТИ, можно предположить, что таким образом многие спортсмены пытаются обойти антидопинговые правила и получать допинг легально, используя его не для лечения болезни, а для улучшения спортивных результатов, и поэтому является нарушением антидопинговых правил.

Именно поэтому ТИ отрицательно влияют на борьбу с допингом и наносят ущерб идее спортивного равенства. Многие спортсмены и их персонал недобросовестно получают ТИ и используют допинг. Все это приводит к неравной борьбе, поэтому необходимо усовершенствовать контроль над выдачей ТИ.

Для совершенствования борьбы с допингом и сокращения случаев недобросовестного применения ТИ, были разработаны и предложены следующие методы.

1. Частичный отказ от ТИ. Спортсменам, которым было необходимо получения запрещенного препарата или метода экстренно, ввиду ухудшения их состояния здоровья, необходимо выдавать альтернативные ТИ. Они будут фиксировать факт ухудшения здоровья и применения необходимого препарата, но не будут позволять выступать спортсмену с таким исключением на спортивных соревнованиях до тех пор, пока все запрещенные препараты не будут выведены из организма

спортсмена. Это не касается случаев, когда спортсменам с хроническими заболеваниями необходимы некоторые препараты на постоянной основе, поддерживающие их здоровье в норме.

2. Создание отдельных спортивных соревнований и олимпиад для спортсменов с ТИ, или фиксирование в протоколе наличие у спортсмена ТИ.

Объединение спортсменов с ТИ в отдельную группу поможет соблюсти принцип спортивного равенства. Допинговые случаи могут снизиться, так как спортсмены, у которых нет такого исключения, не будут чувствовать никакого преимущества других спортсменов над ними, все спортсмены будут находиться в равных условиях.

Дополнительные сведения в протоколе о наличии у спортсмена ТИ, могут помочь в сокращении случаев недобросовестного получения терапевтического использования, так как такие спортсмены не захотят привлекать к себе излишнее внимание со стороны.

3. Создание независимой международной комиссии по выдаче ТИ. Предполагается, что создание независимой международной комиссии, в которую будут входить врачи из разных стран, сможет существенно снизить случаи, фальсифицированные ТИ. Независимые эксперты должны выносить решения по каждому спортсмену, после проведения всех необходимых процедур и анализов.

Для получения статистики по эффективности применения данных методов, было проведено анкетирование действующих квалифицированных спортсменов по следующим видам спорта: Лыжные гонки, биатлон, легкая атлетика, тяжелая атлетика, игровые виды спорта, скалолазание, единоборства, спортивное ориентирование, танцы, киберспорт. Всего в анкетировании приняло участие 20 спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение: По результатам исследования было выявлено, что 80% опрошенных считают, что ТИ оказывает влияние на борьбу с допингом, так же 85% опрошенных считают, что многие спортсмены применяют ТИ в качестве легального допинга. 70% считают, что ТИ противоречит принципу спортивного равенства. 80% опрошенных считают, что необходимо частично отказаться от ТИ. 65% за введение дополнительной информации у спортсменов о наличии ТИ и

создании отдельных соревнований и олимпиад для них. 100% опрошенных проголосовали за создание международной независимой комиссии по выдаче ТИ.

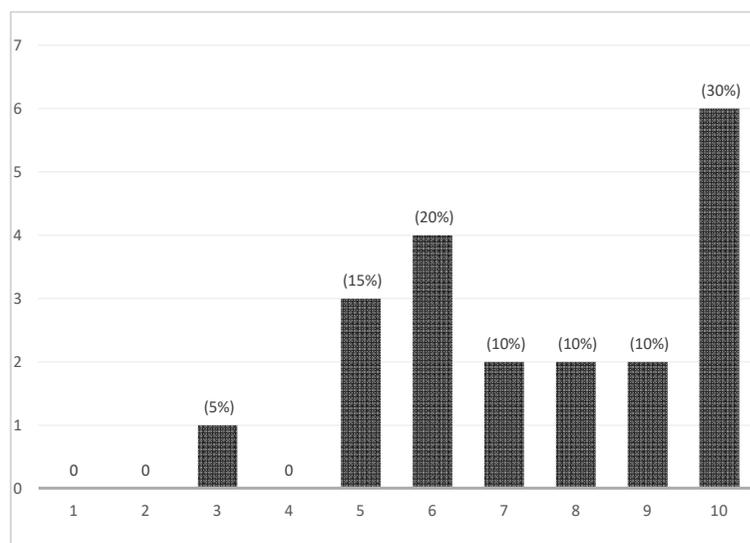


Рисунок 1- Эффективность применения метода частичного отказа от ТИ

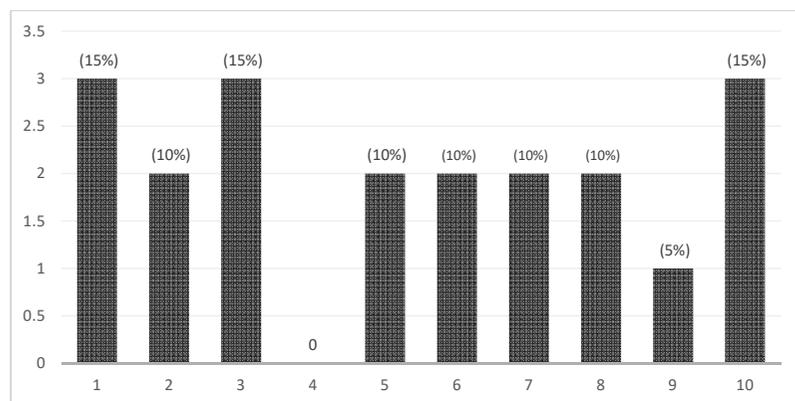


Рисунок 2- Эффективность применения метода создания отдельных спортивных соревнований и олимпиад для спортсменов с ТИ, или фиксирования в протоколе наличие у спортсмена ТИ

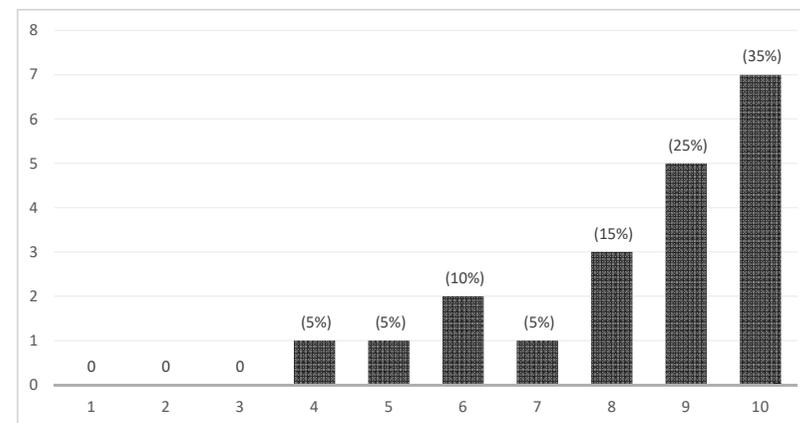


Рисунок 3- Эффективность применения метода создания независимой международной комиссии по выдаче ТИ

Заключение. Проанализировав результаты исследования можно сделать вывод, что терапевтическое исключение отрицательно влияет на борьбу с допингом и противоречит принципу спортивного равенства. Представленные в исследовании методики могут снизить случаи недобросовестного применения терапевтического исключения, но эффективнее всего применять их в совокупности.

Литература

1. Андриянова Е.Ю. Профилактика допинга в спорте/ Е.Ю. Андриянова - Москва: Юрайт, 2020-133с.-ISBN 978-5-534-12572-6
2. Дегтярев М.В. Проблемы и особенности административноправового обеспечения и реализации государственного управления в сфере противодействия допингу в спорте /М.В. Дегтярев- Москва: Буки Веди, 2019. – 202 с.)-ISBN 978-5-4465-2462-4
3. Федотова В.Г. Допинг и противодействие его применению в спорте/ В.Г. Федотова- Малаховка: МГАФК, 2010.-173 с.- 199.81.
4. Всемирное антидопинговое агентство- URL- <https://www.wada-ama.org> (Дата обращения 01.03.2022)
5. Национальная антидопинговая организация Германии- URL- [https:// www.nada.de](https://www.nada.de) (Дата обращения 01.03.2022)

6. Национальная антидопинговая организация Соединенных Штатов Америки - URL- [https:// www.usada.org](https://www.usada.org) (Дата обращения 01.03.2022)

7. Российская национальная антидопинговая организация- URL- <https://rusada.ru> (Дата обращения 01.03.2022)

УДК 796.422.12

КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКИ СТАРТОВОГО РАЗГОНА У ДЕВУШЕК-СПРИНТЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Сеглина П.И., студент магистратуры, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Сухарева С.М., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики лёгкой атлетики, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматриваются кинематические характеристики спортсменок (угол наклона туловища и длина шага), специализирующихся в беге на короткие дистанции, различного уровня подготовленности. В качестве модели техники стартового разгона использовались результаты анализа исследуемых показателей спортсменок высшего спортивного мастерства. В сравнении с модельными характеристиками было выявлено, что техника стартового разгона девушек спринтеров 1-2 взрослых разрядов требует коррекции. Для коррекции техники были предложены упражнения, позволяющие улучшить технические особенности девушек-спринтеров данной квалификации.

Ключевые слова: бег, бег на короткие дистанции, спринтерский бег, техника, анализ техники, кинематические характеристики.

Введение. Техника бега на короткие дистанции является одним из важнейших аспектов для достижения высокого результата в спринтерском беге и имеет ряд отличительных особенностей в различных квалификационных группах. Данный факт

проявляется в угле наклона туловища, в уровне поднятия бедра, положении ОЦМт спортсмена, длине и частоте шагов.

В большинстве научно-методических источниках указывается, что эффективность бега на короткие дистанции напрямую зависит от темпа бега и длины выполняемых беговых шагов [1]. Тем самым, достичь нужного темпа бега мы можем благодаря поступательности движения и сформированной длине шага. Поступательность обеспечивается мощным продвижением тела спортсмена на дорожке, а угол наклона туловища позволяет телу спортсмена обеспечить именно продвижение без потери скорости и времени [2,3].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что показатели угла наклона туловища и длины шага имеют достаточное влияние на технику выполнения стартового разгона, эффективность набора скорости.

Цель исследования – использование специализированных средств для коррекции техники стартового разгона у девушек-спринтеров 1-2 взрослых разрядов с учетом различий с выявленными модельными характеристиками.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 4 спортсменки, имеющие 1 взрослый разряд, 4 спортсменки, имеющие 2 взрослый разряд. Для определения модели техники мы провели анализ стартового разгона 8 спортсменок, имеющих звание мастера спорта и мастера спорта международного класса. С помощью видеоанализа производилось измерение кинематических показателей, определяющих техническую подготовку каждой квалификационной группы. На основании сравнительного анализа были выявлены показатели, требующие коррекции для повышения эффективности выполнения стартового разгона. Ими стали: угол между корпусом спринтера и вертикалью, проведённой через тазобедренный сустав, и длина шага.

При помощи педагогического эксперимента, мы смогли внедрить в тренировочный процесс разработанные средства и методы коррекции, тем самым опробовать на практике совершенствование двух показателей техники, наиболее влияющих на результат, чтобы привести технические показатели к модельным характеристикам.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале нашего исследования был произведен анализ техники стартового разгона высококвалифицированных спринтеров. Мы рассмотрели показатели модели техники при выполнении первых трёх беговых шагов в

следующих моментах и фазах движения: момент отталкивания ноги от опоры/дорожки, фаза полёта, момент постановки ноги на опору, момент выведения ноги из фазы заднего шага (таблица 1).

У спортсменов высшего спортивного мастерства положение туловища создаёт поступательность движения постепенным подъёмом туловища, а также сохранением угла наклона к третьему беговому шагу без подъёма плеч раньше момента расталкивания. В этот момент происходит набирание длины шагов до оптимальных, способствующих продвижению. Набор скорости удаётся выполнить эффективно за счёт постановки ног за проекцией ОЦМт, что сохраняется за счёт постановки ног на проекцию ОЦМт, а также невысоким подниманием бедра, а большим продвижением вперёд сначала коленным суставом, то есть острым углом между бедром и голенью впереди находящейся ноги.

Далее произведен анализ техники стартового разгона у спортсменов 1 и 2 взрослого разряда (таблица 1). Участницы исследования в результате анализа техники в сравнении с модельными показателями были разделены на 2 экспериментальные группы (ЭГ). В ЭГ№1 вошли спортсменки с отстающим показателем в длине шага, в ЭГ№2 - спортсменки, имеющие неэффективный угол наклона туловища.

Таблица 1 – Сравнительный анализ кинематических характеристик при выполнении первых шагов стартового разгона до эксперимента

Кинематический показатель	Модельные характеристики M ± m	ЭГ №1 M ± m	P ₁	ЭГ №2 M ± m	P ₂	P ₃
Первый беговой шаг стартового разгона						
Момент отталкивания от дорожки						
Угол 1	58,3±0,8	58,8±1,0	P>0,05	59,5±1,0	P>0,05	P>0,05
Фаза полёта						
Угол 1	57,3±1,8	52,8±0,3	P<0,05	49,3±0,5	P<0,05	P<0,001
Момент постановки ноги на опору						
Угол 1	56,3±0,8	45,3±0,6	P<0,05	42,8±0,5	P=0,001	P<0,05
Момент выведения ноги из фазы заднего шага						
Угол 1	56,3±0,8	44,0±0,4	P<0,05	39,3±0,9	P<0,001	P<0,05
Длина шага	151,3±5,8	96,8±0,9	P<0,001	106,5±1,3	P<0,001	P<0,001
Второй беговой шаг стартового разгона						
Момент отталкивания от дорожки						
Угол 1	54,3±1,8	37,5±0,6	P<0,001	32,5±0,5	P<0,001	P<0,001
Фаза полёта						
Угол 1	51,0±4,0	37,5±0,3	P<0,05	32,0±0,7	P<0,001	P<0,001

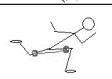
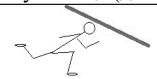
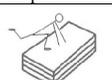
Момент постановки ноги на опору						
Угол 1	51,0±4,0	32,8±0,8	P<0,001	28,8±1,1	P<0,001	P<0,05
Момент выведения ноги из фазы заднего шага						
Угол 1	47,8±5,3	32,3±0,9	P<0,05	27,3±0,5	P=0,001	P<0,05
Длина шага	168,5±4,5	101,0±1,1	P<0,001	115,0±1,8	P<0,001	P<0,001
Третий беговой шаг стартового разгона						
Момент отталкивания от дорожки						
Угол 1	44,5±3,0	32,3±0,9	P<0,05	27,0±0,6	P<0,001	P<0,05
Фаза полёта						
Угол 1	41,8±2,8	32,3±0,9	P<0,05	26,5±0,5	P<0,001	P<0,05
Момент постановки ноги на опору						
Угол 1	38,5±3,5	31,8±0,9	P<0,05	26,5±1,2	P<0,05	P<0,05
Момент выведения ноги из фазы заднего шага						
Угол 1	38,3±3,3	31,8±0,9	P>0,05	26,3±1,2	P<0,05	P<0,05
Длина шага	179,5±5,5	113,3±1,3	P<0,001	124,5±1,8	P<0,001	P<0,05

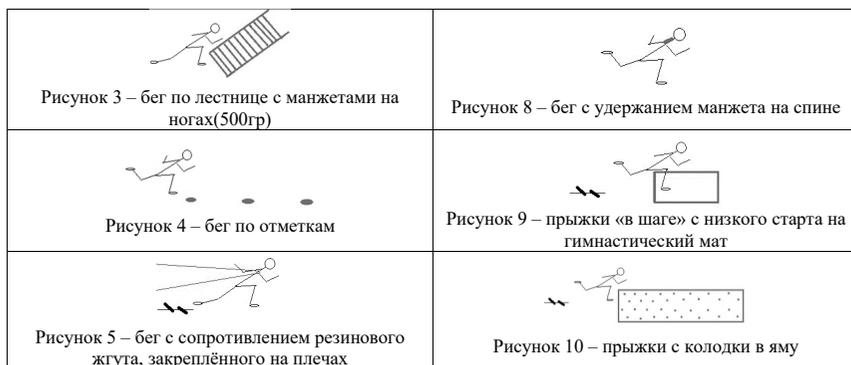
Примечание: P₁ P₂ P₃ – достоверность различий между моделью и ЭГ№1, моделью и ЭГ№2, между ЭГ№1 и ЭГ№2 до проведения эксперимента; угол 1 – угол между корпусом спринтера и вертикалью, проведенной через тазобедренный сустав, град.

В результате анализа техники стартового разгона было выявлено, что у девушек-спринтеров экспериментальных групп имеются небольшие отличия между друг другом и существенные с моделью техники. Спортсменки массовых разрядов в сравнении с высококвалифицированными спринтерами выполняют резкое выпрямление туловища, и длина их шага значительно отличается. Следует отметить, что у девушек-спринтеров экспериментальных групп наблюдается постепенность набора длины шагов, то есть расталкивающий момент движения всё-таки присутствует.

На основе полученных результатов первого этапа исследования с учетом выявленных различий и отстающих показателей от модели, были разработаны комплексы упражнений для каждой экспериментальной группы (таблица 2).

Таблица 2 – Упражнения для коррекции техники стартового разгона ЭГ№1 и ЭГ№2

Комплекс упражнений для коррекции длины шага (для ЭГ№1)	Комплекс упражнений для коррекции наклона туловища (для ЭГ№2)
 <p>Рисунок 1 – бег с преодолением сопротивления резинового жгута, закреплённого на уровне колен</p>	 <p>Рисунок 6 – пробегание под резиной</p>
 <p>Рисунок 2 – перепрыгивание со стопы матов на стопу матов с уменьшением их количества</p>	 <p>Рисунок 7 – бег с небольшим прижатым мячом между подбородком и грудью</p>



Данные комплексы упражнений включались в тренировочный процесс по 2 раза в неделю на протяжении 2,5 месяцев. Варьирование упражнений происходило в рамках одного комплекса для каждой ЭГ в 1 месяце педагогического эксперимента. В ЭГ№1 последовательно использовались комплексы, направленные на коррекцию длины шага с включением средств, представленных в таблице 2, преимущественно направленных на отработку толчка стопой и мощное продвижение вперёд или на быстрое сведение-разведение бёдер. Упражнения для коррекции угла наклона туловища у спортсменов ЭГ№2 были направлены на отработку положения туловища при выполнении первого шага стартового разгона или на протяжении всего стартового разгона со средствами ограничения движения. Далее средства коррекции техники для ЭГ№1 и ЭГ№2 объединялись, то есть проходило комплексное совершенствование техники стартового разгона. Например, для совершенствования техники наклона туловища с сохранением длины шагов использовался бег под резиной по меткам. После вновь был проведен анализ полученных результатов техники (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнительный анализ кинематических характеристик при выполнении первых шагов стартового разгона после эксперимента

Кинематический показатель	Модель техники M ± m	ЭГ №1 (после) M ± m	P ₁	ЭГ №2 (после) M ± m	P ₂	P ₃
Первый беговой шаг стартового разгона						
Момент отталкивания от дорожки						
Угол 1	58,3±0,8	58,0±1,5	P>0,05	59,3±0,9	P>0,05	P>0,05
Фаза полёта						
Угол 1	57,3±1,8	54,0±0,6	P>0,05	51,8±0,5	P=0,05	P<0,05
Момент постановки ноги на опору						
Угол 1	56,3±0,8	47,0±0,9	P<0,05	45,3±0,8	P<0,05	P>0,05

Момент выведения ноги из фазы заднего шага						
Угол 1	56,3±0,8	45,3±0,9	P<0,05	43,0±0,8	P<0,05	P>0,05
Длина шага	151,3±5,8	116,8±1,3	P<0,001	121,5±1,6	P<0,001	P=0,05
Второй беговой шаг стартового разгона						
Момент отталкивания от дорожки						
Угол 1	54,3±1,8	39,5±0,6	P<0,001	36,8±1,0	P<0,001	P>0,05
Фаза полёта						
Угол 1	51,0±4,0	39,5±0,6	P<0,05	36,5±0,6	P<0,05	P<0,05
Момент постановки ноги на опору						
Угол 1	51,0±4,0	34,8±0,6	P<0,05	32,3±0,8	P<0,001	P<0,05
Момент выведения ноги из фазы заднего шага						
Угол 1	47,8±5,3	35,0±1,3	P<0,05	32,0±0,9	P<0,05	P>0,05
Длина шага	168,5±4,5	137,8±1,5	P<0,001	143,8±2,4	P<0,001	P>0,05
Третий беговой шаг стартового разгона						
Момент отталкивания от дорожки						
Угол 1	44,5±3,0	35,3±1,5	P<0,05	32,3±1,1	P<0,05	P>0,05
Фаза полёта						
Угол 1	41,8±2,8	35,3±1,3	P>0,05	31,3±1,0	P<0,05	P>0,05
Момент постановки ноги на опору						
Угол 1	38,5±3,5	35,0±0,9	P>0,05	31,5±0,6	P>0,05	P<0,05
Момент выведения ноги из фазы заднего шага						
Угол 1	38,3±3,3	35,3±1,1	P>0,05	31,5±0,9	P>0,05	P<0,05
Длина шага	179,5±5,5	151,8±1,4	P<0,001	159,3±2,2	P<0,001	P<0,001

Примечание: P₁ P₂ P₃ – достоверность различий между моделью и ЭГ№1, моделью и ЭГ№2, между ЭГ№1 и ЭГ№2 до проведения эксперимента; угол 1 – угол между корпусом спринтера и вертикалью, проведенной через тазобедренный сустав, град.

Наблюдается приближение рассматриваемых показателей техники к модели. Угол наклона туловища на первом беговом шаге становится более оптимизированным, однако резкий подъём туловища относительно модели происходит на втором шаге и далее. Длина шага имеет линейное увеличение, но при сохранении угла наклона туловища более низким спортсменкам не удастся добиться хорошего проталкивания на первых стартовых шагах. Также наблюдается изменения в сторону приближения к модельным параметрам в тех показателях, которые изначально были определены, как не требующие целенаправленной работы (угол наклона туловища в ЭГ№1 и длина шага в ЭГ№2), что объясняется высокой степенью взаимосвязи между углом наклона туловища и длиной шага при определении корреляционной взаимосвязи (0,719).

Заключение. В результате внедрения разработанных комплексов существенно начали прогрессировать отстающие показатели и вырос спортивный результат в беге в среднем по группе на 0,6%. На основании этого мы можем сделать вывод, что комплексная работа может принести больший успех и более быстрый рост показателей, так как скорость бега в спринте напрямую зависит от длины шагов и угла наклона туловища, как и результат, поэтому можно утверждать, что экспериментальные

комплексы действительно работают. Хотя и исследуемые значения не достигли модельных характеристик (для этого требуется более высокий уровень спортивного мастерства), но отмечены сдвиги, особенно в длине шага, что является положительным аспектом для процесса совершенствования показателей.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с. ил.
2. Гагуа, Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. – М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 70 с. : ил., табл.
3. Ковальчук, Г. И. Прогнозирование двигательных способностей бегунов на короткие дистанции / Г. И. Ковальчук // Теория и практика физической культуры, 2003. – № 9. – С. 31–34.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БИАТЛОНИСТОВ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Шатилова Ю.В., студентка магистратуры ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Сергеев Г.А., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедры теории и методики лыжных видов спорта ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Аннотация. В статье представлены средства и методы совершенствования координационных способностей биатлонистов высшего спортивного мастерства в подготовительном периоде. За основу были взяты три упражнения из современных направлений, такие как: «Bosu», «Глайдинг» и «Слайдборд». Автор рассматривает важнейшие аспекты данной темы, как значение координационных способностей у биатлонистов высокой квалификации. Необходимо идти в ногу со временем и искать современные средства и методы совершенствования специальных качеств спортсменов.

Было использовано 5 методов: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики, основным из которых был педагогический эксперимент. Особым вкладом автора в исследование явилось раскрытие новых средств совершенствования координационных способностей исследуемых биатлонистов. В результате было выявлено положительное влияние разработанной методики на совершенствование статического равновесия, динамического равновесия, а также на совершенствование координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям.

Выявленные средства и методы будут применены тренерами СПб в работе с биатлонистами ВСМ в подготовительном периоде, а результаты исследования будут использованы на кафедре лыжных видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта в дальнейших исследованиях.

Ключевые слова: высокая квалификация, совершенствование физических качеств, биатлон, высшее спортивное мастерство, координация, равновесие.

Введение. Подготовительный период тренировки является важнейшим в подготовке биатлонистов. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. [3]

Качество проявления координационных способностей связывает в первую очередь со способностью воспринимать и анализировать собственные движения, возникновением образов, а также наличием динамических пространственных и временных характеристик движений при сложном взаимодействии различных частей тела, четким пониманием поставленной двигательной задачи, формированием плана и способа реализации движения. [1]

На сегодняшний день достаточно тщательно и небезуспешно изучается вопрос, связанный с развитием и совершенствованием координационных способностей в системе физического воспитания спортсменов. [2]

Наше исследование позволило выявить актуальные средства и методы, направленные на улучшение результата за счет совершенствования координационных способностей биатлонистов ВСМ в подготовительном периоде.

Цель исследования: разработать методику совершенствования координационных способностей биатлонистов на этапе высшего спортивного мастерства в подготовительном периоде тренировки.

Методы и организация исследования.

Для достижения цели были использованы 5 методов: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Организация исследования: база ГБУ СШОР №3 Калининского района Санкт-Петербурга принимала спортсменов во время педагогического эксперимента, проводимого с 1 июня по 30 сентября 2021 года. Было отобрано 20 юношей, каждый из которых имел звание мастера спорта по биатлону. Спортсмены были разделены в 2 группы по 10 человек, исходя из предварительного тестирования (контрольная группа и экспериментальная группа), которое проводилось в мае 2021 года и содержало в себе 3 теста.

План для тренировок контрольной группы был составлен главным тренером СПб и утвержден директором ГБУ СШОР №3. План для тренировок экспериментальной группы был разработан Шатиловой Ю.В. под руководством Сергеева Г.А. Он включал в себя специальные упражнения на совершенствование координационных способностей, которые входили в тренировку ОФП и использовались 5 раз в неделю.

Общее в методике контрольной и экспериментальной групп: количество тренировок в неделю и их продолжительность; режим занятий: три раза в неделю стрелковой подготовки, четыре раза ОФП, четыре раза лыжероллеры.

Отличие методики экспериментальной группы от контрольной: применение нетрадиционных средств в тренировочном процессе (применение упражнений “Bosu”, “Глайдинг” и упражнений на “Слайдборде”); разработано новое содержание тренировочных занятий в недельном микроцикле.

Определение координационных способностей у биатлонистов ВСМ, проводилось при использовании стандартных тестов (когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание) таких тестов, как:

1. Изготовка лежа и с одним выстрелом производилась на стрельбище УТЦ «Кавголово» по установке.
2. Прохождение извилистого спуска. Необходимо было пройти длинный спуск на УТЦ «Кавголово» на лыжероллерах.
3. Стойка лыжника. Необходимо было зафиксироваться на резиновой шине в позе лыжника.

Спортсмены, в ходе исследования, сдавали тесты 5 раз: в июне, июле и августе,

а также в начале и в конце сентября. Они показывали уровень развития статического равновесия, динамического равновесия и развитие координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям. Результаты фиксировались с помощью электронного секундомера и заносились в протокол.

Результаты исследования и их обсуждение. Была определена степень изменения уровня координационной подготовки биатлонистов высокой квалификации до и после эксперимента за счет внедрения новых упражнений у экспериментальной группы.

Методика экспериментальной группы основана на использовании упражнений из фитнеса, таких как «Глайдинг», «Bosu» и упражнения на «Слайдборде». Они применялись 5 раз в неделю и входили в тренировку ОФП биатлонистов ВСМ.

1. «Глайдинг».

Упражнения с использованием тренажера «Глайдинг» имеют положительный перенос двигательных качеств для вида спорта «лыжные гонки».

2. «Bosu».

Упражнения выполняются на гимнастической полусфере. Они позволяют задействовать необходимые мышцы. Тренировка развивает координационные способности, укрепляет вестибулярный аппарат и улучшает осанку.

3. Упражнения на «Слайдборде».

Слайдборд представляет собой пластину с чрезвычайно скользкой поверхностью. На ноги спортсмена надеваются слайды, застегивающиеся на липучках.

Эффективность применения экспериментальной методики оценивалась по показателям приростов в результативности контрольных упражнений. Результаты были обработаны с помощью программы Statgrafics Centrion XVI, рассчитаны по параметрическому критерию Стьюдента.

У всех спортсменов, участвующих в эксперименте, произошел прирост координационной подготовленности, исходя из тестов. В контрольной группе прирост оказался меньше, чем в экспериментальной.

Результаты тестирования в начале формирующего педагогического эксперимента с разделением испытуемых на ЭГ и КГ представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования испытуемых в начале педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	Эмпирическое значение критерия	Знач. P-value	Статистич. вывод
	M±m	M±m			
Изготовка лежа с одним выстрелом, с	14,39±1,20	13,88±0,81	-1,004	0,342	P > 0,05
Прохождение извилистого спуска, с	58,12±2,505	55,90±2,48	-2,144	0,061	P > 0,05
Стойка лыжника, с	268,04±11,90	274,57±12,63	1,756	0,113	P > 0,05

Таким образом, спортсмены были равномерно распределены на две группы по 10 человек: КГ (контрольная группа) и ЭГ (экспериментальная группа).

В конце педагогического эксперимента спортсмены сдавали итоговое тестирование, результаты которого представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования испытуемых в конце педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	Эмпирическое значение критерия	Знач. P-value	Статисти ч. вывод
	M±m	M±m			
Изготовка лежа с одним выстрелом, сек	12,488±0,509	13,486±0,725	3,854	0,004	P ≤ 0,05
Прохождение извилистого спуска, сек	52,13±0,638	54,72±2,427	3,298	0,009	P ≤ 0,05
Стойка лыжника, сек	297,02±17,292	278,37±12,459	-2,641	0,027	P ≤ 0,05

Таким образом, анализ полученных результатов показал, что разработанная методика положительно влияет на совершенствование координационных способностей высококвалифицированных биатлонистов в подготовительном приростом. Это подтверждается достоверным приростом результатов во всех тестах ($P \leq 0,05$). Эффективнее всего методика оказалась для совершенствования координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям, так как значение уровня значимости в тесте «Изготовка лежа с одним выстрелом» равно 0,004. Данное

значение практически соответствует уровню значимости $P \leq 0,01$.

Закключение. Эффективность разработанной методики была доказана достоверным приростом результатов во всех тестах с помощью методов математической статистики. Результаты были обработаны с помощью программы Statgrafics Centrion XVI, рассчитаны по параметрическому критерию Стьюдента.

Так как рассчитанное значение уровня значимости равно 0,004 меньше 0,05, то различие результатов в тесте «Изготовка лежа с одним выстрелом» в итоговом тестировании в контрольной и экспериментальной группах статистически достоверно, $P \leq 0,05$. Таким образом, разработанная методика эффективна для совершенствования координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям у высококвалифицированных биатлонистов в подготовительном периоде.

Так как рассчитанное значение уровня значимости равно 0,009 меньше 0,05, то различие результатов в тесте «Прохождение извилистого спуска» в итоговом тестировании в контрольной и экспериментальной группах статистически достоверно, $P \leq 0,05$. Таким образом, разработанная методика эффективна для совершенствования координационных способностей, а именно динамического равновесия у высококвалифицированных биатлонистов в подготовительном периоде.

Так как рассчитанное значение уровня значимости равно 0,027 меньше 0,05, то различие результатов в тесте «Стойка лыжника» в итоговом тестировании в контрольной и экспериментальной группах статистически достоверно, $P \leq 0,05$. Таким образом, разработанная методика эффективна для совершенствования координационных способностей, а именно статического равновесия у высококвалифицированных биатлонистов в подготовительном периоде.

Литература

1. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544с.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

**Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
молодых исследователей с международным участием,
посвященной году науки и технологий
(4 – 12 апреля 2022 г.)**

Часть 3

Материалы публикуются в авторской редакции

Сдано в набор 15.06.2022 Подписано в печать 25.07.2022
Объем 11,125 п.л. Тираж 100 экз. Зак. -22 Цена свободная

Типография НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35