

ISSN 1994-4683

Научно-теоретический журнал

УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА
имени П. Ф. Лесгафта

№ 4 (230) – 2024 г.



СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Апальков А.В., Брагин В.В., Копытова А.А., Шилакин Б.В. Сравнительный анализ мнения курсантов о физической готовности и их уровне подготовленности.....	5
Воронкова Е.В. Влияние упражнений «кроссфита» на силовую подготовку студентов вуза.....	10
Гамбева Ю.Н., Стршкова Н.Т. Сущность и содержание цифровой трансформации сферы массового спорта	13
Герасимов П.Е., Фролов М.Ю., Чучин В.В., Ключников Н.В. Влияние лени на уровень физической активности студентов медицинского университета: пути повышения мотивации.....	18
Елисеева Т.А. Двигательная активность школьников 11-13 лет во внеурочное время.....	22
Ерошенко И.А., Дуюнов П.Ю., Долгов А.А., Тамаров И.С., Низовцева Ю.Я. Исследование вовлеченности студентов в совершенствование программ физической подготовки.....	26
Звягинцев М.В. К вопросу о возможности коррекции жизненных ценностей курсантов средствами спортивной подготовки в технологии формирования профессиональной спортивной культуры личности	30
Казакова О.А., Иванова Л.А., Межман И.Ф., Кудинова Ю.В. Значение физической культуры в подготовке студентов по юриспруденции.....	34
Колдашов А.И., Солдатенкова О.А., Колдашова А.И., Щукина Г.Х., Нагейкина С.В. Спортивные игры как средство развития физических способностей и адаптации к работе в коллективе в вузе.....	39
Лазарев А.А., Лопатин И.И., Дыбов В.Е., Третьяков А.А. Анализ влияния спортивных игр на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций МВД России.....	43
Маркова О.А., Величко Т.И., Ванна О.С. Эффективность внедрения системы Табата на основе гендерного подхода в процессе физического воспитания студентов.....	48
Михайлов А.С., Рыскалкина Л.В., Кочурова Л.А., Степанова О.А. Организация самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов высших учебных заведений.....	53
Никонов Н.В. Организация непрерывного образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» с применением учебного модуля «Самостоятельная подготовка студентов» в дистанционном формате.....	58
Пань Цзинь, Петров А.Б., Лаврухина Г.М., Цзоу Бенсюй. Анализ практического опыта работы учителей начальных классов по организации режима двигательной активности младших школьников в Китае..	62
Приходько П.Н., Казаков Р.Ю., Туртумашев А.Е., Федюк Н.С., Марьян А.А. Личностно-профессиональное саморазвитие курсантов военных авиационных вузов в процессе физического воспитания	67
Седоченко С.В., Горобий А.Ю., Годунова Н.И. Модельные площадки регионов России, обеспечивающие вовлечение школьников в систематические занятия спортом	73
Синявский Н.И., Васильев В.В., Безноско Н.Н., Молож Е.А. Отношение студенток к занятиям физической культурой и спортом в свободное время.....	78
Студеникина С.А., Гордиенко Е.Г., Радева Е.Р. Применение средств волейбола для повышения психофизических функций сотрудников уголовно исполнительной системы.....	83
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА	
Алексеева Н.Д., Зиновьев Н.А., Смирнов А.С. Мотивация спортивной деятельности высококвалифицированных горнолыжников.....	88
Алехин Л.Д., Ушканова С.Г., Павленко А.В. Соматометрические показатели физического развития спортсменов разной квалификации, специализирующихся в тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ, МФТ), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, К-1).....	91
Андрианова Р.И., Чичерин В.П., Леньшина М.В. Сравнительный анализ амплитуды движения и дисбаланса баскетболистов разных возрастов (на примере молодежной сборной по баскетболу 2005 г. и игроков ПБК «МБА»).....	93
Ардашев А.Е., Сергеев В.Г., Чучков В.М. Определение достаточных значений максимального потребления кислорода в оценке функциональной подготовленности лыжников-гонщиков.....	97
Бахарев Ю.А., Мешков М.А., Сорокин И.А., Морозов А.М., Лобанов А.С. Формирование индивидуальных технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя этапа спортивного совершенствования	102
Беляев И.С. Анализ физической подготовленности и функциональной тренированности высококвалифицированных спортсменов, занимающихся гиревым спортом.....	107
Быкова Л.В., Сапаров Б.М., Каримов Н.М., Обносков В.А., Шешукова А.И. Анализ различных подходов в классификации видов спорта в части спортивного отбора и ориентации юных спортсменов.....	112
Дьяченко Н.А., Талибов А.Х., Озеркин А.Е., Кузнецов А.И. Оценка отдельных параметров имитационных упражнений с использованием программируемых тренажерных устройств.....	117
Захарова А.В., Мехдиева К.Р., Ежов А.Н., Пынар Б.У. Возрастные особенности скоростно-силовой подготовленности квалифицированных спортсменов в прыжковых тестах.....	122
Иванов И.В., Сыроватский Ф.Ф., Халабов А.О. Обучение приемам дзюдо 5 кю на этапе начального разучивания с помощью подводящих упражнений с использованием геометрического образа.....	127
Мельникова Т.И. Совершенствование вариативности нападающего удара волейболисток студенческих команд на основе учёта индивидуального профиля асимметрии.....	132
Павлов А.С. Эффекты регулярного выполнения специальных тестовых упражнений в тренировочных занятиях хоккеистов спортивной школы на этапе спортивной специализации.....	136
Панова И.П., Белякин И.В., Панов К.С. Эффективность методики совершенствования «коронных» приемов в тренировочном процессе борцов вольного стиля.....	140
Петров С.И., Ротенберг П.А., Козин В.В. Алгоритмический подход к двигательной подготовке спортсменов ситуационных видов спорта.....	146

Попова А.И., Чучков В.М. Методические аспекты формирования координационных способностей у детей 10-12 лет в прыжках на лыжах с трамплина.....	151
Пригода Г.С. Структурно-функциональная модель применения индивидуализации тренировочного процесса спринтеров-кролистов для улучшения качества их подготовки к соревнованиям.....	157
Ревенько А.И. Психологическое сопровождение спортсменок в пауэрлифтинге.....	161
Савельева Л.А., Сомкин А.А. Анализ выступлений сильнейших женских сборных команд на 52-м чемпионате мира по спортивной гимнастике.....	165
Савельева О.В., Суркова Д.Р., Данилова А.М., Воронин А.Д. Основы контроля уровня подготовленности спортсменов (на примере женских сборных команд по футболу в вузах).....	170
Савинский П.С., Козин М.В., Жуков М.В. Использование алгоритмических предписаний при разработке ситуационных упражнений в спортивных играх и единоборствах.....	175
Салаватов И.А., Зулфалиева Л.Д., Сальникова А.В., Насырова К.Р., Сакаева А. В., Александрова Э.С. Связь контактных видов спорта с дисфункциями височно-нижнечелюстного сустава.....	181
Сухарева С.М., Сома А.С. Развитие быстроты набора скорости в беге на короткие дистанции с использованием современных систем контроля.....	185
Терехин В.С., Супрун А.А., Тарханов И.В., Граевская В.О. Сравнительная морфологическая характеристика спортсменок, специализирующихся в различных дисциплинах танцевального спорта.....	191
Чурин В.М., Шаламова О.В., Жуков М.В. Значение компонентного состава тела при применении тактико-тактических действий фехтовальщиками-шпажистами 11-12 лет.....	194
Шейченко Т.А., Пономарев Г.Н., Шейченко Д.Р. Специальная физическая подготовка спортсменов в гребле на ялах с использованием подкатной системы.....	200
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
Ворошин И.Н. История летних Паралимпийских игр 1988-2012 годов.....	205
Григорьева Д.В., Мосунова М.Д. Концепция педагогической гидрореабилитации.....	211
Рылдина Р.Б., Добрынина Л.А. Эффективность реверсивной ходьбы в реабилитации лиц с ампутированным дефектом нижней конечности.....	214
Субботина А.С., Тагирова Н.Д. Влияние занятий спортом на основные двигательные навыки детей с аутизмом.....	219
Хотимченко А.В., Бянкина Л.В. Значение соревновательной деятельности для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.....	223
Чумакова А.С. Эффективность процесса социализации детей 6-7 лет на основе преимущественного использования средств физкультурно-спортивной деятельности.....	228
МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Голуб Л.Н., Медведева С.А. Профессионально-ориентированное преподавание иностранного языка студентам аграрного вуза.....	234
Карпова О.Л., Быков Е.В. Дидактические средства проектирования индивидуальной профессионально-ориентированной траектории студентов-спортсменов.....	240
Карпова Т.В., Пичугин М.Б. Из опыта реализации модуля «Начальная военная подготовка студента» в Кузбасском гуманитарно-педагогическом институте Кемеровского государственного университета....	245
Малахова О.Ю., Попов А.Н., Хандримайлов А.А. Потенциал образовательной среды транспортного вуза в формировании корпоративных компетенций будущих инженеров путей сообщения.....	250
Пружинин К.Н. Диверсификация непрерывного профессионального физкультурного образования будущих педагогических работников в комплексе «школа-колледж-вуз».....	255
Ризаева С.Д. Совершенствование образовательного процесса в педагогических вузах на основе индивидуальных технологий обучения.....	260
Савченко О.Г., Залевская Е.Н., Чернецов М.М. Динамика трансформации образовательных предпочтений обучающихся в системе профессионального образования.....	267
Шиленин Д.А., Рязанов Г.В., Солосенко Д.П., Танатаров В.В. Педагогическая диагностика в деятельности преподавателей военных институтов войск национальной гвардии.....	270
ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ	
Быструшкина Н.Г., Васильева Т.И., Зацепина О.А., Быструшкина Е.В. Личностные качества женщин, занимающихся телесно-ориентированными практиками (йогой).....	275
Истомина Е.В. К проблеме формирования профессионально-трудовой Я-концепции и интеграции в трудовую среду лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	280
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД	
Артемьев А.А., Монахова Е.Г. Конкретизация процесса психолого-педагогического сопровождения соревновательной деятельности юных боксеров.....	286
Брусов М.А., Лепихина Ю.В. Учет стрессоустойчивости и уровня тревожности студентов-первокурсников в процессе физического воспитания.....	291
Старчикова М.В., Бендрикова А.Ю. Психологическое благополучие и здоровье медицинских работников в современных условиях неопределенности жизни.....	296
Умнов В.П. Направленность восприятия объектов в связи со спецификой деятельности.....	301

CONTENTS

PHYSICAL EDUCATION AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

Apalkov A.V., Bragin V.V., Kopytova A.A., Shilakin B.V. Comparative analysis of cadet opinions about physical readiness and their level of preparedness.....	5
Voronkova E.V. The influence of crossfit exercises on the strength training of university students.....	10
Gambееva Y.N., Stroshkova N.T. The essence and content of digital transformation the mass sports sphere...	13
Gerasimov P.E., Frolov M.Y., Chuchin V.V., Klyushnikov N.V. The influence of laziness on the level of physical activity of medical university students: ways to increase motivation.....	18
Eliseeva T.A. Motor activity of schoolchildren aged 11-13 years old out of course time.....	22
Eroshenko I.A., Dyuunov P.Y., Dolgov A.A., Tamarov I.S., Nizovtseva Y.Y. Research of students' involvement in improving physical training programs.....	26
Zvyagintsev M.V. On the question of the possibility of correcting the life values of cadets by means of sports training in the technology of forming a professional sports culture of personality.....	30
Kazakova O.A., Ivanova L.A., Mezghan I.F., Kudinova Y.V. The importance of physical culture in the training of law students.....	34
Koldashov A.I., Soldatenkova O.A., Koldashova A.I., Shchukina G.A., Nageikina S.V. Sports games as a means of developing physical abilities and adapting to work in a team at a university.....	39
Lazarev A.A., Lopatin I.I., Dybov V.E., Tretyakov A.A. Analysis of the influence of sports games on physical fitness of cadets of educational organizations of the MIA of Russia.....	43
Markova O.A., Velichko T.I., Vanina O.S. The effectiveness of the implementation of the Tabata system based on a gender approach in the process of physical education of students.....	48
Mikhailov A.S., Ryskalkina L.V., Kochurova L.A., Stepanova O.A. Organization of independent physical culture and sports activities of students higher educational institutions.....	53
Nikonov N.V. Organization of continuous educational process in the discipline "Physical culture" with the use of the training module "Independent training of students" in a distance format.....	58
Pan Jin, Petrov A.B., Lavrukina G.M., Zou Benxu. Analysis of Chinese primary school teachers' practical experiences in organizing physical education activities for primary school students.....	62
Prikhodko P.N., Kazakov R.Y., Turtumashev A.E., Fedjuk N.S., Maryin A.A. Personal and professional self-development of cadets of military aviation universities in the process of physical education.....	67
Sedochenko S.V., Goroby A.Y., Godunova N.I. Model platforms that ensure the engagement of schoolchildren in systematic sports in the regions of Russia.....	73
Sinyavsky N.I., Vasiliev V.V., Beznosko N.N., Molozh E.A. The attitude of female students to physical education and sports in their free time.....	78
Studenikina S.A., Gordienko E.G., Radeeva E.R. Use of volleyball to increase psychophysical functions of employees of the criminal executive system.....	83
THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS	
Alekseeva N.D. Zinoviev N.A., Smirnov A.S. Motivation of sports activities of highly qualified Alpine skiers	88
Alekhnin L.D., Pavlenko A.V., Ushkanova S.G. Somatometric indicators of physical development of athletes of different qualifications specializing in taekwondo (VTF, ITF, GTF, ITF), kickboxing (full contact, light contact, pointfighting, low kick, K-1).....	91
Andrianova R.I., Chicherin V.P., Lenshina M.V. Comparative analysis of the amplitude of movement and imbalance of basketball players of different ages (based on the example of the 2005 youth basketball team and PBC "MBA" players).....	93
Ardashev A.E., Sergeev V.G., Chuchkov V.M. Determination of sufficient values of maximum oxygen consumption in assessing the functional preparedness of cross-country skiers.....	97
Bakharev Y.A., Meshkov M.A., Sorokin I.A., Morozov A.M., Lobanov A.S. Formation of individual technical-tactical actions of hand-to-hand fighters at the sports improvement stage.....	102
Belyaev I.S. Analysis of physical fitness and functional training of highly qualified female athletes engaged in kettlebell lifting.....	107
Bykova L.V., Saparov B.M., Karimov N.M., Obnosov V.A., Sheshukova A.I. Analysis of various approaches in the classification of sports in parts of sports selection and orientation of young athletes.....	112
Dyachenko N.A., Talibov A.K., Ozerkin A.E., Kuznetsov A.I. Evaluation of individual parameters of simulation exercises using programmable training devices.....	117
Zakharova A.V., Mekhdiyeva K.R., Ezhov A.N., Pinar B.U. Age-related features of speed-strength readiness of qualified athletes in jumping tests.....	122
Ivanov I.V., Syrovatsky F.F., Halabov A.O. Teaching 5 kyu judo techniques at the stage of initial development with the help of summing exercises using a geometric image.....	127
Melnikova T.I. Improving the variability of the attacking strike of volleyball players of student teams based on the individual profile of asymmetry.....	132
Pavlov A.S. Effects of regular performance of special test exercises in training sessions of sports school ice hockey players at the stage of sports specialization.....	136
Panova I.P., Belyakin I.V., Panov K.S. Effectiveness of methods for improving «crown» techniques in the training process of freestyle wrestlers.....	140
Petrov S.I., Rotenberg P.A., Kozin V.V. Algorithmic approach to motor training of situational sports athletes	146
Popova A.I., Chuchkov V.M. Associated development of coordination and power abilities of ski jumpers in initial training groups.....	151
Prigoda G.S. Structural and functional model of application of individualization of the training process of freestyle sprinters to improve the quality of their preparation for competitions.....	157

Revenko A.I. Psychological support of women athletes in powerlifting.....	161
Saveleva L.A., Somkin A.A. Analysis of the best women's national teams performances at the 52nd world artistic gymnastics championships.....	165
Savelyeva O.V., Surkova D.R., Danilova A.M., Voronin A.D. The basics of monitoring the level of preparedness of athletes (using the example of women's national football teams in universities).....	170
Savinsky P.S., Kozin V.V., Zhukov M.V. Use of algorithmic instructions in developing situational drills in sports games and martial arts.....	175
Salavatov I.A., Zulfaliev L.J., Salmikova A.V., Nasyrova K.R., Sakaeva A.V., Aleksandrova E.S. Effect of active sports on athletes with temporomandibular joint dysfunction.....	181
Sukhareva S.M., Soma A.S. Development of speed gain in short-distance running using modern control systems.....	185
Terekhin V.S., Suprun A.A., Tarkhanov I.V., Graevskaya V.O. Comparative morphological characteristics of female athletes specializing in various disciplines of dance sports.....	191
Churin V.M., Shalamova O.V. Features of the influence of the component composition of the body on the effectiveness of technical and tactical actions of swordsmen 11-12 years old.....	194
Sheichenko T.A., Ponomarev G.N., Sheichenko D.R. Special physical training of athletes in rowing on yal-6 using a rolling system.....	200
<u>WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION</u>	
Voroshin I.N. History of the summer Paralympic games 1988-2012.....	205
Grigorieva D.V., Mosunova M.D. The concept of pedagogical hydro-rehabilitation.....	211
Ryndina R.B., Dobrynina L.A. Reversed walking as a method of physical rehabilitation of persons with lower limb amputation defects.....	214
Subbotina A.S., Tagirova N.J. Influence of sports on the basic motor skills of children with autism.....	219
Khotimchenko A.V., Byankina L.V. The importance of competitive activity for people with disabilities with damage to the musculoskeletal system.....	223
Chumakova A.S. The effectiveness of process of socialization of children aged 6-7 years on the basis of the preferential use of means of physical culture and sports activities.....	228
<u>METHODOLOGY AND TECHNOLOGY OF VOCATIONAL EDUCATION</u>	
Golub L.N., Medvedeva S.A. Professionally oriented teaching of foreign languages to students of agrarian university.....	234
Karpova O.L., Bykov E.V. Didactic tools for designing students-athletes' individual professionally oriented trajectory.....	240
Karpova T.V., Pichugin M.B. From the experience of implementing the module «Initial military training of a student» at the Kuzbass humanities and pedagogical institute of Kemerovo state university.....	245
Malakhova O.Y., Popov A.N., Khandrimailov A.A. Potential of the educational environment of transport university in the formation of corporate competencies of future railway engineers.....	250
Pruzhinin K.N. Diversification of continuous professional physical education of future pedagogical workers in the complex "school-college-university".....	255
Rizayeva S.D. Improvement of the study process in institutions of pedagogical higher education on the base of individual learning technologies.....	260
Savchenko O.G., Zalevskaya E.N., Chernetsov M.M. Dynamics of transformation educational preferences of students in the system of vocational education.....	267
Shilenin D.A., Ryazanov G.V., Soloshchenko D.P., Tanatarov V.V. Pedagogical diagnostics in the activities of teachers of military institutes national guard troops.....	270
<u>GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY</u>	
Bystrushkina N.G., Vasilyeva T.I., Zatsepina O.A., Bystrushkina E.V. Personal qualities of women engaged in body-oriented practices (yoga).....	275
Istomina E.V. On the problem of formation of professional-work self-concept and integration into the work environment of persons with musculocal disorders.....	280
<u>EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, PSYCHODIAGNOSTICS OF DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENTS</u>	
Artemyev A.A., Monakhova E.G. Specification of the process of psychological and pedagogical support of competitive activity of young boxers.....	286
Brusov M.A., Lepikhina Y.V. Taking into account the stress resistance and anxiety level of first-year students in the process of physical education.....	291
Starchikova M.V., Bendrikova A.Yu. Psychological well-being and health of medical workers in modern conditions of uncertainty of life.....	296
Umnov V.P. The directionality of perception of objects in connection with the specifics of the activity.....	301

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

УДК 796.011

**Сравнительный анализ мнения курсантов о физической готовности
и их уровне подготовленности**

Апальков Александр Владимирович¹, кандидат педагогических наук

Брагин Вадим Владимирович¹

Копытова Ангелина Андреевна¹

Шилакин Борис Викторович², кандидат педагогических наук

¹Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина, Белгород

²Дальневосточный юридический институт МВД России, Хабаровск

Аннотация. Профессиональная подготовка курсантов образовательных организаций МВД России проводится по различным направлениям с учетом совокупности факторов, которые оказывают влияние на организм обучающихся и вызывают изменения их функционального состояния. Для освоения дисциплины «Физическая подготовка» необходим комплексный подход, при разработке которого следует учитывать исходные навыки и способности курсантов. В зависимости от курса обучения уровень физической подготовленности различается, поэтому комплекс должен быть направлен на постоянное совершенствование знаний и умений обучающихся. В целях выявления и определения уровня физической готовности было проведено анкетирование среди курсантов 1 курса Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. Данные опроса позволяют сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности у курсантов постоянно совершенствуется. Способствуют этому постоянные занятия по расписанию и самостоятельные тренировки, а также правильно подобранные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма. Совершенствование уровня физической подготовленности важно для дальнейшего успешного осуществления служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, функциональное состояние, уровень подготовленности.

**Comparative analysis of cadet opinions about physical readiness
and their level of preparedness**

Apalkov Alexander Vladimirovich¹, candidate of pedagogical sciences

Bragin Vadim Vladimirovich¹

Kopytova Angelina Andreevna¹

Shilakin Boris Viktorovich² candidate of pedagogical sciences

¹Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilina, Belgorod

²Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Khabarovsk

Abstract. Professional training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia is carried out in various directions, taking into account a combination of factors that affect the body of students and cause changes in their functional state. As noted, in order to master the discipline "Physical Training", an integrated approach is needed, the development of which should take into account the initial skills and abilities of cadets. Depending on the course of study, the level of physical fitness varies, so the complex should be aimed at constantly improving the knowledge and skills of students. In order to identify and determine the level of physical readiness, a survey was conducted among the 1st-year cadets of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin. The survey data allow us to conclude that the level of physical fitness of cadets is constantly improving. This is facilitated by constant scheduled classes and self-training, as well as correctly selected sets of exercises taking into account the individual characteristics of the body. It is worth noting that improving the level of physical fitness is important for the further successful performance of the official activity of a law enforcement officer.

Keywords: physical training, cadets, functional state, level of preparedness.

ВВЕДЕНИЕ. Обучение курсантов образовательных организаций МВД России коренным образом отличается от образовательных программ студентов гражданских образовательных организаций. Не каждый готов посвятить свою жизнь служению во благо Родины. Это обуславливается тем, что принятие присяги, проживание в казарме, распорядок служебного дня, несение службы в суточном наряде, охрана общественного порядка накладывают большую ответственность на обучающихся [1, 2]. В настоящее время наблюдается сложная политическая обстановка на мировой арене. Это требует от сотрудников полиции соответствующего уровня физических и психических качеств для эффективного несения службы. В связи с этим ответственность, возлагаемая на курсантов образовательных организаций МВД России, возрастает.

Следует отметить, что деятельность сотрудника органов внутренних дел связана с предупреждением и пресечением ситуаций, когда возникает угроза жизни и здоровью как гражданских лиц, так и самого сотрудника. Для успешного разрешения подобных случаев в процессе несения службы курсантам необходимо развивать в себе такие качества как: умение быстро и уверенно действовать в экстремальных ситуациях, брать на себя ответственность за принятые решения, грамотно обращаться с оружием, а также обладать достаточно высоким уровнем физической и психологической подготовленности.

Профессиональная подготовка курсантов образовательных организаций МВД России проводится по различным направлениям с учетом совокупности факторов, которые оказывают влияние на организм обучающихся и вызывают изменения их функционального состояния [3, 4].

Формирование достаточного уровня физической подготовленности – это сложный процесс, поэтому необходим методичный и комплексный подход к освоению такой дисциплины, как «Физическая подготовка». Он должен строиться на теоретическом и практическом освоении учебного материала с возможностью применения полученных знаний в условиях, которые были бы максимально приближены к реальным. Это обуславливается тем, что в процессе профессиональной служебной деятельности у сотрудников могут возникнуть проблемы, связанные с применением физической силы на практике.

Исследование функционального состояния человека при его занятиях физической культурой и спортом в настоящее время является объектом внимания многих специалистов [2, 5]. Это обуславливается тем, что обучение в образовательных организациях МВД России сопряжено с большим объемом физических и психических нагрузок. Они стимулируют адаптационные процессы, отражающиеся в изменениях функционального состояния и здоровья курсантов. Поэтому при разработке комплекса мероприятий, лежащих в основе дисциплины «Физическая подготовка», необходимо проводить мониторинг данных здоровья и функционального состояния курсантов. Это позволит последовательно совершенствовать уровень физической подготовленности у обучающихся, а также проводить профилактику возникновения различных заболеваний, вызванных физическими нагрузками и неадекватными адаптационными возможностями организма.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В целях выявления и определения уровня физической готовности было проведено анкетирование среди курсантов 1 курса Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. В опросе приняли участие 62 человека – 39 юношей и 23 девушки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анкета содержала 7 вопросов, которые предлагали курсантам самостоятельно оценить их уровень физической подготовки по пятибалльной системе.

Согласно ответам на первый вопрос «Оцените свой уровень физической подготовленности на момент сдачи вступительных испытаний» 18 (29%) опрошенных оценивают свой уровень на «5», 21 – на «4» (33,9%), 15 – на «3» (24,2%), 6 – на «2» (9,7%), 2 – на «1» (3,2%).

На второй вопрос «Оцените свой уровень физической подготовленности в 1 семестре обучения» 20 респондентов ответили, что оценивают свой уровень на «5» (32,3%), 26 – на «4» (41,9%), 15 – на «3» (24,2%), 1 – на «2» (1,6%).

По данным, полученным при ответе на вопрос «Оцените свой уровень физической подготовленности во 2 семестре обучения», 22 курсанта оценили свой уровень на «5» (35,5%), 24 – на «4» (38,7%), 14 – на «3» (22,6%), 2 – на «2» (3,2%).

По результатам первых трех вопросов можно сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности курсантов улучшился по сравнению с его состоянием на момент сдачи вступительных испытаний и началом обучения на 1 курсе института. Кроме того, согласно полученным данным, уровень физической подготовленности во 2 семестре обучения усовершенствовался в сравнении с 1 семестром обучения. Это свидетельствует о том, что был выбран правильный подход для освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка», который позволил курсантам усовершенствовать их начальный уровень физической подготовленности.

Респондентам был задан вопрос «Сталкивались ли Вы с трудностями при сдаче вступительного испытания по «Физической подготовке»?», на который 14 из 62 опрошенных дали положительный ответ. В связи с этим им было предложено указать, какие именно трудности они испытывали. Большинство курсантов ответили, что самой трудной на их взгляд оказалась сдача беговых нормативов. Причины были названы следующие: недостаточная подготовка для сдачи беговых нормативов, а именно 1000 метров и 100 метров, а также погодные условия, которые затрудняли сдачу вступительных испытаний.

Курсантам также было предложено оценить, как изменился их уровень физической подготовленности за год обучения на первом курсе, а также указать, какие именно изменения они в себе наблюдают. Большинство из них ответили, что заметили значительные улучшения в развитии физических качеств. Это проявляется в улучшении результатов при сдаче контрольных нормативов, развитии взрывной силы, ловкости, быстроты, выносливости и улучшении общего физического состояния. Некоторые курсанты отметили, что достичь таких результатов им позволила методика, предложенная преподавателями на занятиях по физической подготовке. Однако несколько респондентов отметили снижение уровня физиче-

ской подготовленности. Это обосновано состоянием здоровья, которое не позволяло заниматься с полной отдачей в течение учебного года.

В завершение опроса курсантам было предложено указать, какие физические качества им необходимо развивать в себе для совершенствования уровня физической подготовленности. Они отметили, что хотели бы улучшить такие физические качества, как выносливость и сила. Не менее важным курсанты посчитали и психические качества. Так, несколько респондентов отметили, что хотели бы стать более трудолюбивыми и терпеливыми для улучшения своей работоспособности.

Данные опроса позволяют сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности у курсантов постоянно совершенствуется. Способствуют этому постоянные занятия по расписанию и самостоятельные тренировки, а также правильно подобранные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма. Данный вывод подтверждают также и показатели сдачи контрольных нормативов. Так, по итогам первого семестра средние показатели составили следующие значения по семестрам обучения (табл. 1).

Таблица 1 – Оценка уровня физической подготовленности курсантов

	Бег 100 м, сек		Кросс 1 км, сек		Отжимания, кол-во раз	
	1 семестр	2 семестр	1 семестр	2 семестр	1 семестр	2 семестр
Юноши	13,7±1,4	13,3±1,1	200,4±15,1	194,1±13,2	33,2±3,7	38,5±3,4
Девушки	16,5±1,8	16,0±1,5	275,2±19,7	255,3±18,3	7,1±1,1	12,4±1,5

Немаловажными являются такие физические показатели, как вес, рост, пульс, которые также следует учитывать при разработке методики проведения занятий. Среди курсантов 1 курсов были сделаны измерения антропометрических данных. Так, средний рост юношей 1 курса составляет 178,5 см, а девушек – 166,3 см. У юношей средний вес составляет 74,3 кг, у девушек – 54,5 кг.

Таблица 2 – Оценка функционального состояния курсантов

	Пульс в покое, уд/мин		Проба Руффье, усл.ед.	
	1 семестр	2 семестр	1 семестр	2 семестр
Юноши	71,2±2,6	69,1±2,8	5,1±0,5	4,1±0,5
Девушки	79,0±2,1	77,5±1,9	5,3±0,4	4,2±0,4

Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы у курсантов можно определить по показателям частоты сердечных сокращений и реакции на нагрузку 20 приседаний (проба Руффье). Так, средний показатель ЧСС в покое у юношей составляет 71,2 уд/мин, у девушек – 79 уд/мин.

Для выявления уровня ежедневной физической активности был проведен мониторинг количества шагов. Так, среднее количество шагов, пройденных в день, у юношей-первокурсников составляет 4482, а у девушек – 8110. Среднее количество шагов в неделю у юношей – 34793, у девушек – 35455. Результаты шагомет-

рии отражают недостаточность двигательной активности. Причина этому дистанционные формы обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В заключение стоит отметить, что совершенствование уровня физической подготовленности важно для дальнейшего успешного осуществления служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов. Для этого следует учитывать индивидуальные показатели и начальный уровень физической подготовленности. Учитывая эти факторы, необходимо применять эффективную методику для повышения уровня физической подготовленности курсантов в процессе обучения в образовательной организации системы МВД России. В случае, если нагрузка, которую будут выполнять курсанты на практических занятиях, окажется недостаточной, целесообразно применить комплексный подход, который заключается в чередовании практических занятий по расписанию и самостоятельных занятий. Немаловажным фактором является повышение функционального состояния курсантов. При регулярных занятиях по «Физической подготовке» у курсантов наблюдается улучшение их функционального состояния, что способствует росту личного уровня физической подготовленности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гилев Г. А., Плешаков А. А. Повышение уровня здоровья студентов как следствие положительно-го мониторинга их физической подготовленности // Управление городом: теория и практика. 2021. № 4. С. 8–14.
2. Зайцев А. А. Функциональное состояние курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник экономической безопасности. 2020. № 2. С. 321–327.
3. Зайцева Л. В. Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7, № 3 (24). С. 100–103.
4. Канзафаров М. А. Физическая подготовка курсантов слушателей образовательных учреждений МВД России // Modern Science. 2021. № 10-1. С. 319–322.
5. Лопатин Н. А., Шульгин А. И. Современный подход к учебному процессу в вузе по дисциплине «Физическая культура» // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2019. № 4. С. 155–160.

REFERENCES

1. Gilev G. A., Pleshakov A. A. (2021), "Increasing the level of health of students as a consequence of positive monitoring of their physical fitness", City management: theory and practice, No. 4, pp. 8–14.
2. Zaitsev A. A. (2020), "Functional state of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia", Bulletin of Economic Security, No. 2, pp. 321–327.
3. Zaitseva L. V. (2018), "Improving the physical fitness of students: organizing mass sports events", Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology, T. 7, No. 3 (24), pp. 100–103.
4. Kanzafarov M. A. (2021), "Physical training of cadets attending educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia", Modern Science, No. 10-1, pp. 319–322.
5. Lopatin N. A., Shulgin A. I. (2019), "A modern approach to the educational process at a university in the discipline "Physical Culture", Professional education in Russia and abroad, No. 4, pp. 155–160.

Информация об авторах:

Апальков А.В., доцент кафедры физической подготовки, alexandr.apalkov@yandex.ru

Брагин В.В., заместитель начальника кафедры физической подготовки, bra-
gin.vadim.8490@mail.ru

Копытова А.А., преподаватель кафедры физической подготовки, kopytova.a.gelyaa@mail.ru

Шилакин Б.В., профессор кафедры физической подготовки, judokhb-shilakin@yandex.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 07.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.

УДК 796.894

Влияние упражнений «кроссфита» на силовую подготовку студентов вуза

Воронкова Елена Валерьевна

Тольяттинский государственный университет, Тольятти

Аннотация. В последние годы кроссфит приобрел популярность среди молодёжи как комплексная фитнес-программа, сочетающая в себе элементы силовой тренировки, функционального тренинга, спортивной гимнастики, плиометрики, силового экстрима и других видов спорта. В статье представлено исследование по вопросам влияния упражнений «кроссфита» на силовую подготовку студентов вуза. Подобраны и включены в занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» упражнения кроссфита для развития силовых способностей у студентов 1-2 курсов Тольяттинского государственного университета. Подбор упражнений кроссфита происходил с учётом физического развития студентов, уровня функциональных возможностей и индивидуальных особенностей. По окончании исследования отмечен положительный прирост показателей, что свидетельствует об эффективности влияния подобранных упражнений кроссфита на силовую подготовку студентов вуза.

Ключевые слова: кроссфит, физические упражнения, сила, силовая подготовка, физическое воспитание студентов.

The influence of crossfit exercises on the strength training of university students

Voronkova Elena Valeryevna

Tolyatti State University, Tolyatti

Abstract. In recent years, crossfit has gained popularity among young people as a comprehensive fitness program that combines elements of strength training, functional training, gymnastics, plyometrics, extreme strength and other sports. The article presents a study on the impact of crossfit exercises on the strength training of university students. Selected and included in the classes on the discipline "Elective courses in physical culture and sports. Athletic gymnastics" crossfit exercises for the development of strength abilities in students of 1-2 courses of Tolyatti State University. The selection of crossfit exercises took place taking into account the physical development of students, the level of functionality and individual characteristics. At the end of the study, a positive increase in indicators was noted, which indicates the effectiveness of the influence of selected crossfit exercises on the strength training of university students.

Keywords: crossfit, physical exercises, strength, strength training, physical education of students.

ВВЕДЕНИЕ. В наши дни система высшего образования совершенствуется и модернизируется, что подтверждается постоянными изменениями и нововведениями в учебных программах. Рабочая программа высшей школы по физической культуре направлена на развитие физических способностей студентов и совершенствование их в двигательной деятельности.

Учебно-тренировочные занятия по дисциплинам физической культуры и спорта предусмотрены программой вуза и играют важную роль в учебном процессе студента. Элективные курсы по атлетической гимнастике – это система силовых упражнений, включая кроссфит, направленных на развитие силовой подготовки студентов.

Кроссфит – это комбинированная тренировочная система, разработанная для развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов. С.Г. Диц и другие пишут: «Кроссфит можно описать как программу тренировок, состоящую из постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности» [1].

Ю.Н. Ермакова и другие считают, что «...упражнения, в связи со спецификой избранного вида спорта носят скоростно-силовую и силовую направленность, на развитие силовой выносливости необходимой взрывной силы, а также на развитие аэробных и анаэробных возможностей организма. Данные упражнения прово-

дятся в основном в динамическом режиме, что соответствует системе кроссфит-тренировок и предполагает всестороннюю физическую подготовку, кроме того, функциональное развитие организма» [2].

Тренировочная система кроссфита активно используется на занятиях в Тольяттинском государственном университете, что способствует поддержанию формы студентов, развитию физических качеств, например, силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, и при этом укреплению сердечно-сосудистой и иммунной систем.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе исследования нами были использованы следующие методы:

1. Тестирование. Для определения уровня силовой подготовки студентов 1-2 курсов были взяты тесты на определение общей силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств.

2. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован и проведен на базе Тольяттинского государственного университета со студентами 1-2 курсов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика». В эксперименте приняли участие юноши в количестве 30 человек. Участники эксперимента были поделены на контрольную и экспериментальную группы по 15 человек в каждой. Контрольная группа занималась по основной учебной программе вуза, экспериментальная группа занималась по той же программе, но с включением упражнений кроссфита. Студенты 1-2 курсов на момент исследования относились к основной группе здоровья, противопоказаний к занятиям не имели.

3. Методы математической статистики применялись для обработки результатов до и после эксперимента. Оценка достоверности различий определялась по t-критерию Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В течение 1 семестра по учебному плану (32 часа) студенты КГ и ЭГ посещали учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика», ЭГ занималась по той же программе, что и КГ, но с включением упражнений кроссфита.

На начальном этапе эксперимента в группах было проведено тестирование для определения уровня силовых способностей. Результаты представлены в таблице 1. Таблица 1 – Результаты тестирования силовых способностей у студентов 1-2 курсов, занимающихся атлетической гимнастикой, до педагогического эксперимента

Тесты силовых способностей	КГ (M ± m)	ЭГ (M ± m)	t	p
Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин)	89,8±9,79	90±9,54	0,06	>0,05
Подтягивание на перекладине (количество раз)	7,33±3,81	7,4±3,77	0,05	>0,05
Отжимания от пола (количество раз)	26,66±2,19	26,8±2,27	0,16	>0,05

В КГ и ЭГ установлены незначительные различия, что позволяет говорить о достоверности эксперимента. По результатам исходных показателей мы видим низкий уровень силовых способностей, как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

По завершении педагогического эксперимента на конечном этапе исследования в КГ и ЭГ были проведены контрольные тестовые испытания для определения уровня силовых способностей. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования силовых способностей у студентов 1-2 курсов, занимающихся атлетической гимнастикой, после педагогического эксперимента

Тесты силовых способностей	КГ (М ± m)	ЭГ (М ± m)	t	p
Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин)	93,46±7,32	107,66±13,61	3,56	<0,05
Подтягивание на перекладине (количество раз)	8±3,22	10,33±2,43	2,23	<0,05
Отжимания от пола (количество раз)	28,06±2,34	34,33±5,1	4,32	<0,05

По результатам тестирования (таблица 2) в экспериментальной группе наблюдался положительный прирост показателей.

В итоге, по завершении педагогического эксперимента на конечном этапе исследования в ЭГ показатели силовых способностей у студентов 1-2 курсов, занимающихся атлетической гимнастикой, изменились следующим образом:

- прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин) – результат улучшился на 17,66 раз;
- подтягивание на перекладине (количество раз) – результат улучшился на 2,93 раза;
- отжимания от пола (количество раз) – результат улучшился на 7,53 раз.

Таким образом, можно отметить, что упражнения кроссфита, включенные в занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика», влияют положительно на силовую подготовку студентов вуза.

ВЫВОДЫ. По завершении исследовательской работы можно сделать следующие выводы:

- на начальном этапе эксперимента в КГ и ЭГ был определен уровень силовых способностей, между группами установлены незначительные различия, что говорит о достоверности эксперимента;
- в течение 1 семестра в экспериментальной группе на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» применялись упражнения кроссфита и по окончании исследования у студентов 1-2 курсов показатели силовых способностей улучшились, что доказывает эффективность и результативность тренировочной системы кроссфита.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Диц С. Г., Азизова И. Н., Никитина Л. М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов. Казань : КФУ, 2018. 34 с.
2. Ермакова Ю. Н., Осокина Е. А., Тихомиров Ю. В. Применение кроссфит-тренировок у студентов, занимающихся силовым троеборьем на начальном этапе подготовки // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24617> (дата обращения: 05.02.2024).

REFERENCES

1. Dietz S. G., Azizova I. N., Nikitina L. M. (2018), Crossfit in the system of general physical training of students: an educational and methodical manual, Kazan, KFU.
2. Ermakova Yu. N., Osokina E. A., Tikhomirov Yu. V. (2016), "The use of crossfit training for students engaged in power triathlon at the initial stage of training", Modern problems of science and education, N 3.

Информация об авторе: Воронкова Е. В., старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание», starschaja@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-6312-7313>

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.

УДК 796.01:004

Сущность и содержание цифровой трансформации сферы массового спорта

Гамбеева Юлия Николаевна¹

Строшкова Нина Тадэушевна², кандидат педагогических наук, доцент

¹Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова в городе Севастополе, Севастополь

²Севастопольский государственный университет, Севастополь

Аннотация. Динамичное развитие цифровых технологий делает актуальными исследования вопросов цифровой трансформации сферы массового спорта, выступающего в качестве инструмента оздоровления нации и входящего в число направлений, нуждающихся в реформировании, преобразовании в соответствии с современным уровнем развития науки и технологий. Цель исследования – выявление сущности и содержания цифровой трансформации сферы массового спорта. Обозначены уровни и основные направления цифровой трансформации физической культуры и массового спорта, сформулировано комплексное определение понятия «цифровая трансформация сферы физической культуры и массового спорта», определены ключевые драйверы технологических изменений.

Ключевые слова: массовый спорт, физическая культура и спорт, цифровая экономика, цифровая трансформация, цифровые технологии.

The essence and content of digital transformation the mass sports sphere

Gambееva Yulia Nikolaevna¹

Stroshkova Nina Tadeushevna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹Branch of Moscow State University named after M.V. Lomonosov in the city of Sevastopol, Sevastopol

²Sevastopol State University, Sevastopol

Abstract. The dynamic development of digital technologies makes it relevant to study the issues of digital transformation of the sphere of mass sports, which acts as a tool for improving the health of the nation and is one of the areas that need to be reformed and transformed in accordance with the modern level of development of science and technology. The purpose of the study is to identify the essence and content of the digital transformation of the sphere of mass sports. As a result of the study, the levels and main directions of digital transformation of physical education and mass sports were identified, a comprehensive definition of the concept of “digital transformation of the sphere of physical culture and mass sports” was formulated, and key drivers of technological changes were identified.

Keywords: mass sports, physical culture and sports, digital economy, digital transformation, digital technologies.

ВВЕДЕНИЕ. Цифровая трансформация – одна из центральных и активно обсуждаемых тем, давно уже вышедшая за пределы профессионального IT-сообщества. Представление о структурных компонентах и ключевых технологиях, определяющих развитие цифровой экономики, вызывает интерес у широкой аудитории из разных профессиональных сообществ, в том числе и физкультурно-спортивного. Это объясняется тем, что внедрение цифровых и информационно-коммуникационных технологий изменяет поведение общества, образ жизни людей, трансформирует все сферы социально-общественной жизни. Изменения в основном затрагивают формы и характер взаимодействия участников цифровой экономики.

ЦЕЛЬ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Цель исследования – раскрыть сущность и содержание цифровой трансформации сферы массового спорта. Инструментально-методический аппарат исследования основывается на базовых методах общенаучного познания: теоретический анализ научной литературы и нормативно-правовых документов; системный анализ и синтез; интерпретация и обобщение результатов исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Понятия «цифровая экономика» и «цифровая трансформация» прочно связаны между собой и вошли в наш обиход несмотря на то, что нет единого подхода к их определению. Первые дефиниции, а также концепция цифровой экономики появились в конце прошлого столетия, когда мир столкнулся с применением современных информационных технологий. Новые технологии существенно изменили не только ритм и образ жизни обычного человека, но и трансформировали социально-экономические отношения в рыночной системе, формируя «новый» тип экономики, при котором физический вес продукции заменяется информационным объемом, сокращаются издержки на производство, увеличивается скорость перемещения электронных товаров и услуг. Чаще всего под цифровой экономикой понимают современный тип хозяйствования, основанный на использовании цифровых данных и методов управления как основополагающего ресурса в сфере производства, распределения, обмена и потребления [1, 2]. Развитие цифровой экономики невозможно без развития цифровых технологий и цифровой трансформации. Термин «цифровая трансформация» применим для описаний изменений, происходящих в отдельной компании или целой отрасли, и трактуется достаточно широко, а конкретный смысл зависит от контекста употребления и отраслевой специфики [3]. Основной ключевой эффект – разработка новых персонализированных продуктов и услуг для «целевой аудитории» при многократном сокращении издержек.

Особое место занимает цифровая трансформация массового спорта. Массовый спорт удовлетворяет различные потребности человека: физиологическую потребность в движении и состязании, служит профилактикой болезней, способствует социальной адаптации и самореализации человека в обществе. Цифровая трансформация массового спорта следует тем же курсом и способствует удовлетворению разнообразных потребностей человека [4]. Современный человек хочет экономить ресурсы на поиске товаров и услуг; продавать и получать лучшие товары и услуги быстро и там, где удобно; делиться мнением; расширять опыт.

Поэтому основными направлениями цифровой трансформации массового спорта будут выступать:

- клиентский опыт (понимание клиентов, улучшение качества обслуживания, увеличение выручки);
- операционные процессы (процесс цифровизации влияет на управление производительностью и спортивные результаты);
- бизнес-модели (цифровые модифицированные компании, цифровые платформы).

Цифровая трансформация сферы массового спорта затрагивает как коммерческий сектор, так и государственный уровень: коммерческие и некоммерческие физкультурно-спортивные организации; объекты и сооружения спортивной инфраструктуры; любителей, занимающихся спортом; организаторов спортивных мероприятий и соревнований; органы власти всех уровней.

Цифровая трансформация сферы массового спорта подразумевает внедрение совершенно новых цифровых технологий в организационные и бизнес-процессы. Это означает не только использование новых программных решений

или оборудования, но и полный отказ от традиционных подходов к управлению, процессов, моделей, средств и способов предоставления услуг, изменение внешних и внутренних контуров коммуникаций, а также преобразование культуры и каналов взаимодействия для получения максимального эффекта от использования современных цифровых технологий. Основные направления применения современных цифровых и информационно-коммуникационных технологий в физкультурно-спортивной сфере [5]:

1. Автоматизация процессов контроля и учета. Автоматизация позволяет частично сократить или полностью исключить человеческое участие из цепочки действий и перейти на программный контроль, что способствует повышению эффективности процессов, оптимизации рабочего времени, повышению скорости предоставления информации и услуг. Автоматизировать можно разнообразные функции и задачи: учет посетителей спортивных мероприятий и организаций; учет спортивного инвентаря; ведение электронного многофункционального профиля спортсмена; спортивные турниры и соревнования (настройка регламента, прием заявок, ведение реестра участников и т.д.); сквозная статистика и т.д.

2. Повышение квалификации и развитие компетенцией специалистов для работы в сфере физической культуры и массового спорта. С помощью цифровых технологий создаются инновационные учебные материалы, обучающие системы и базы данных. Это повышает эффективность работы, как сотрудников, так и организаций.

3. Маркетинговая и предпринимательская деятельность. Цифровизация порождает возможности для монетизации и маркетинга. Как правило, лидируют коммерческие игроки, лучше разбирающиеся в потребностях клиентов и выстраивающие цифровые сервисные экосистемы для граждан. Основная задача – формирование центров притяжения клиентов спортивных продуктов для последующего привлечения спонсоров, рекламодателей и лицензиатов.

4. Мониторинг физкультурно-спортивной деятельности. Онлайн-мониторинг и комплексные системы наблюдения, оценки и прогноза позволяют собирать и анализировать данные о физической активности, здоровье, тренировочном процессе, профессиональной подготовке спортсменов и любителей. Использование онлайн мониторинга в физкультурно-спортивной сфере имеет потенциал для улучшения здоровья, профессиональной подготовки и результатов, а также обеспечения более эффективной работы тренеров и специалистов в этой области.

Таким образом, процесс цифровой трансформации сферы массового спорта способствует модернизации существующих форм взаимодействия, а также появлению совершенно новых услуг (рис. 1).

На основании изложенного сформулируем комплексное определение понятия цифровой трансформация сферы физической культуры и массового спорта, под которой будем понимать переход к цифровой модели управления отраслью физической культуры и массового спорта и электронному формату взаимодействия ее участников за счет внедрения цифровых решений и реинжиниринга процессов.

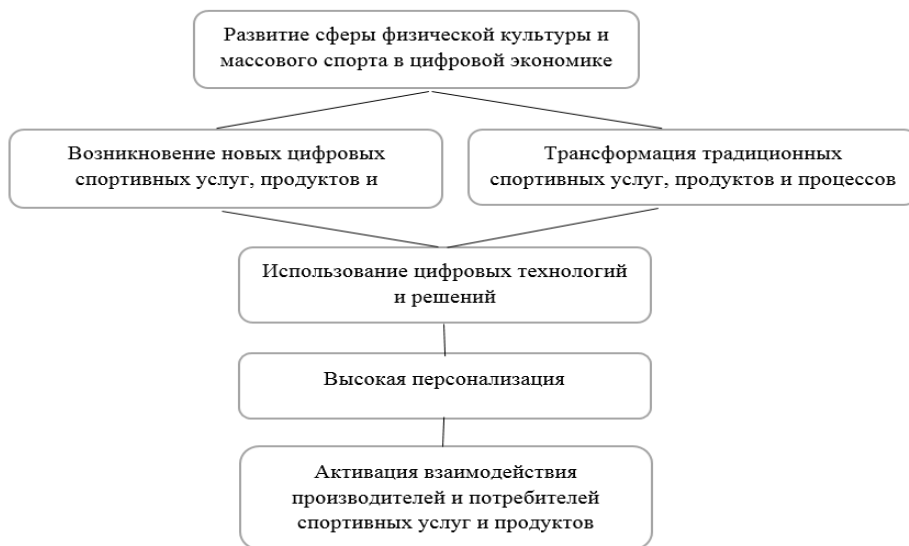


Рисунок 1 – Развитие сферы массового спорта в цифровой среде

Конкретные направления и задачи цифровой трансформации физкультурно-спортивной отрасли отличаются в странах и регионах и зависят от уровня развития цифровых технологий, цифровой зрелости компаний, нормативно-правовых документов, регламентирующих данный процесс.

С позиций государственного управления российская повестка цифровой трансформации сферы физической культуры и массового спорта отталкивается от национальных целей развития и стратегических задач, определенных указами Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» и от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», а также перечнем поручений Президента Российской Федерации от 31 декабря 2020 г. № Пр-2242 (подпункт «г» пункта 1); от 5 августа 2021 г. № Пр-1383 (подпункт «г» пункта 1); от 1 сентября 2022 г. № Пр-1553 (подпункт «м» пункта 1). Основными целями являются повышение продолжительности и качества жизни граждан, а также увеличение до 70% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. В связи с чем актуальным направлением развития физкультурно-спортивной отрасли является цифровая трансформация, которая должна работать на достижение этого показателя, разработку и внедрение сервисов для вовлечения населения в массовый спорт и оценку качественных показателей. Общие принципы цифровой трансформации сферы физической культуры и массового спорта в России представлены на рисунке 2.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Подводя итог и определяя цифровую трансформацию сферы массового спорта как процесс, при котором субъекты используют новейшие цифровые технологии с целью увеличения количества людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, модернизации способов предоставления услуг, стоит обратить внимание на то, что цифровые технологии не являются самоцелью трансформации, а выступают их средством достижения. А главные

достоинства цифровой трансформации – это создание индивидуализированного подхода к потребителю и оптимизация процессов.

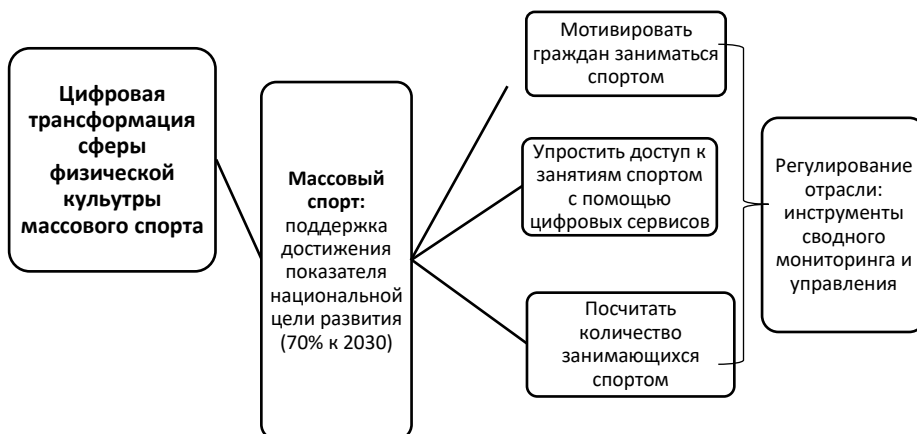


Рисунок 2 – Принципы цифровой трансформации сферы физической культуры и массового спорта в России

Главным драйвером изменений выступает потребитель услуг (население), под которого адаптируют технологии и процессы. Предприятия, организации и государственные органы трансформируют традиционные способы взаимодействия, заменяя цифровыми. Так, изменяется модель межсубъектного отношения участников цифровой трансформации массового спорта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Белоусов Ю. В. Цифровая экономика: понятие и тенденции развития // Вестник Института экономики Российской академии наук. 2021. № 1. С. 26–43.
2. Иванова Т. Ю. Цифровая экономика как фундамент новых экономических направлений деятельности // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. 2020. № 2 (76). С. 61–74.
3. Темников А. О. Современные подходы к определению термина «цифровая трансформация» // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2023. № 3. С. 222–229.
4. Путилина В. Ю. Основные направления цифровой трансформации физической культуры и спорта в России // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. № 9. С. 100–111.
5. Белякова М. Ю. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта // Экономика и управление в спорте. 2021. Т. 1, № 3. С. 133–148.

REFERENCES

1. Belousov Yu. V. (2021), "Digital economy: concept and development trends", Bulletin of the Institute of Economics of the Russian Academy of Sciences, No. 1, pp. 26–43.
2. Ivanova T. Yu. (2020), "Digital economy as the foundation of new economic directions of activity", Issues of modern science and practice. University named after Vernadsky, No. 2 (76), pp. 61–74.
3. Temnikov A. O. (2023), "Modern approaches to the definition of the term "digital transformation", Humanitarian, socio-economic and social sciences, No. 3, pp. 222–229.
4. Putilina V. Yu. (2021), "Main directions of digital transformation of physical culture and sports in Russia", News of Tula State University. Physical Culture. Sports, No. 9, pp. 100–111.
5. Belyakova M. Yu. (2021), "Application of digital and information technologies in the field of physical culture and sports", Economics and management in sports, No. 3, pp. 133–148.

Информация об авторах: Гамбеева Ю.Н., старший преподаватель кафедры управления Филлиал МГУ имени М.В. Ломоносова в городе Севастополе, jgambееva@bk.ru, ORCID: 0000-0003-1024-1257; Строщкова Н.Т., кандидат педагогических наук, доцент кафедры Физического воспитания и спорта, Севастопольский государственный университет n-968@mail.ru. Конфликт интересов отсутствует.

Поступила в редакцию 05.02.2024. Принята к публикации 01.03.2024.

УДК 378.172

Влияние лени на уровень физической активности студентов медицинского университета: пути повышения мотивации

Герасимов Павел Евгеньевич, кандидат педагогических наук

Фролов Михаил Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент

Чучин Владимир Валерьевич, доцент

Ключников Николай Владимирович

Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky

Аннотация. В статье представлено исследование по изучению влияния лени на уровень физической активности студентов медицинского университета и поиску путей повышения их мотивации. Студенческие годы являются критическим периодом для формирования здорового образа жизни, включающего регулярные физические упражнения. Однако многие студенты испытывают проблемы с поддержанием активного образа жизни из-за лени и недостатка мотивации. В статье проведен анализ социальных, психологических и физиологических факторов, влияющих на низкий уровень активности студентов. Рассмотрены причины, по которым студенты могут быть маломотивированными к занятиям спортом или физическими упражнениями, а также различные методы и стратегии, которые могут быть использованы для повышения мотивации студентов к физической активности.

Ключевые слова: лень, физическая активность, студенты медицинского университета, мотивация.

The influence of laziness on the level of physical activity of medical university students: ways to increase motivation

Gerasimov Pavel Evgenievich, candidate of pedagogical sciences

Frolov Mikhail Yuryevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Chuchin Vladimir Vladimirovich, associate professor

Klyushnikov Nikolay Vladimirovich

Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky, Saratov

Abstract. This article examines the effect of laziness on the level of physical activity of medical university students and ways to increase their motivation. The student years are a critical period for the formation of a healthy lifestyle, including regular physical exercise. However, many students have problems maintaining an active lifestyle due to laziness and lack of motivation. The article analyzes the social, psychological and physiological factors influencing the low level of student activity. Additionally, the reasons why students may be less motivated to play sports or exercise are being investigated. The paper also discusses various methods and strategies that can be used to increase students' motivation for physical activity.

Keywords: laziness, physical activity, medical university students, motivation.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая активность является важным компонентом здорового образа жизни. У студентов, обучающихся в медицинском университете, наблюдается тенденция к недостатку физической активности, что, вероятно, связано с ограниченностью времени ввиду высокой интенсивности учебной нагрузки. Учебные программы в области медицины, как правило, требуют значительных временных и умственных ресурсов, оставляя ограниченные возможности для занятий спортом или физическими упражнениями. Более того, студенты медицинских специальностей подвергаются физической и эмоциональной усталости из-за объема учебных заданий и экзаменов, что может снижать их мотивацию к физической активности. Все перечисленные факторы могут способствовать возникновению явления, известного как «лень».

Гиподинамия оказывает существенное воздействие на физическое и психическое состояние студентов и молодежи в целом. Этот фактор может привести к ухудшению концентрации, снижению выносливости и устойчивости к стрессу, что

в конечном итоге может отразиться на академической успеваемости и общем здоровье студентов. Отсутствие достаточной физической активности также может вызвать проблемы со здоровьем, включая повышенный уровень стресса, депрессию и тревожность.

Кроме того, отсутствие физической активности может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний, нарушениям опорно-двигательного аппарата и метаболическим нарушениям [1].

Данная тема привлекает внимание педагогического сообщества, так как она связана с важной проблемой – уровнем физической нагрузки у студентов медицинского университета.

Лень в психологии определена как личностное свойство, которое проявляется в нежелании выполнять порученные задачи, склонности к безделью и получению удовольствия от отсутствия деятельности, либо как психическое состояние, характеризующееся отсутствием мотивации для работы или выполнения задач, требующих усилий воли, и переживанием удовольствия от бездействия [2]. Основные причины появления лени у студентов-медиков могут включать следующие факторы:

1. хроническая усталость;
2. слабая волевая сфера;
3. неуверенность в себе;
4. завышенные притязания (идеализация результата, боязнь его не достигнуть);
5. стремление к удовольствию [3].

Все эти причины лени могут ослабить мотивацию человека к занятию спортом, поскольку они создают преграды и отрицательные ассоциации со спортом. Стоит отметить, если студент чувствует себя уставшим и перегруженным из-за учебной деятельности или других обязанностей, он может не испытывать желания заниматься спортом и физической активностью, потому что считает это еще одним источником стресса и нагрузки. Однако понимание этих причин может помочь человеку найти пути преодоления лени, например, путем разработки эффективного плана тренировок, изменения образа жизни или нахождения мотивации в других аспектах спорта, таких как здоровье, самочувствие, социальные аспекты и т.д.

Мотивация – это совокупность внутренних и внешних факторов, которые побуждают человека к действию. В психологии и педагогических исследованиях мотивация является одной из основных проблем [4]. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом является важной задачей вузов. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья студентов, развитию их личностных качеств и интересному проведению досуга.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе исследования данной проблемы был проведен анализ соответствующей научной литературы, а также осуществлено эмпирическое исследование с применением метода анкетирования. В исследовании участвовали 84 человека, включая 42 студента первого курса (18 мужчин и 24 женщины) и 42 студента третьего курса (20 мужчин и 22 женщины). Возраст участников исследования варьировался от 17 до 25 лет.

Анкета состояла из двух разделов. Первый раздел был направлен на определение наличия лени и факторов её возникновения. Второй раздел анкеты был посвящен влиянию лени на физическую активность. Исследование проводилось с

согласия участников, которым была предоставлена информация о целях исследования. Конфиденциальность данных была обеспечена путем анонимного сбора информации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ результатов проведенного анкетирования показал, что студенты старших курсов более склонны к лени по сравнению с младшими. Рисунок 1 отражает различия в проявлении лени у студентов 1 и 3 курсов медицинского университета.

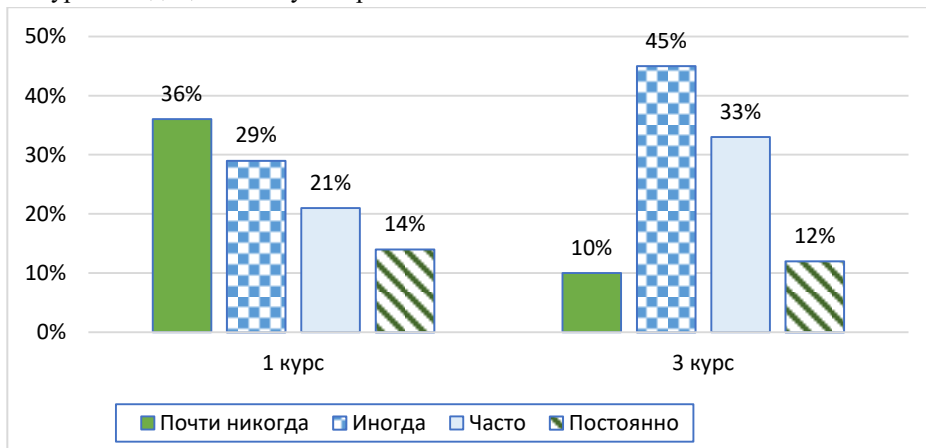


Рисунок 1 – Проявление лени у студентов 1 и 3 курсов медицинского университета

Основные причины лени также различаются в зависимости от курса обучения: отсутствие интереса является основной причиной у молодых студентов, в то время как у старших курсов это усталость. Также стоит отметить, что на третьем курсе процент студентов с низкой мотивацией выше, чем на первом. Более подробный анализ показывает, что на третьем курсе процент студентов, часто откладывающих выполнение задач, ощутимо выше по сравнению с первым курсом. Это может свидетельствовать о повышенной нагрузке и уровне сложности учебной программы на старших курсах. Также можно предположить, что студенты на третьем курсе начинают ощущать усталость от постоянных нагрузок и стресса, что влияет на их мотивацию и усиливает проявления лени.

С другой стороны, у младших студентов основной фактор – отсутствие интереса, что может быть связано с недостаточной информированностью о предмете или специальности, а также с несформировавшимися у них учебными интересами.

Этот анализ подчеркивает важность индивидуального подхода к студентам, помощи им в повышении мотивации, в освоении навыков управления стрессом, а также в улучшении информированности о том, чего ожидать на старших курсах.

ВЫВОДЫ. Уровень физической активности существенно снижается у студентов на старших курсах, представляя потенциальную угрозу для их общего здоровья. На первом курсе студенты проявляют более высокий уровень физической активности, чем на третьем курсе, где отмечается явное снижение активности.

Особенно стоит выделить, что студенты младших курсов более склонны к выполнению утренней гимнастики, что может быть связано с более высоким уровнем мотивации и энергии в начале учебного пути. Вместе с тем, студенты старших

курсов сталкиваются с увеличением нагрузки, стрессом и другими обстоятельствами, что вызывает у них затруднения в поиске достаточного времени для физической активности.

Также стоит отметить, что современные студенты испытывают высокую загруженность и стресс, что может служить дополнительным фактором, мешающим им интегрировать спорт в свой образ жизни. Этот аспект требует дополнительного внимания, поскольку поддержание физической активности имеет важное значение для общего благополучия и здоровья студентов.

На основании проведенного анкетирования сформулированы рекомендации и методы для увеличения внутренней мотивации студентов к занятиям физической активностью, а именно:

- создание мотивационных программ и мероприятий, ориентированных на улучшение внешнего вида: например, организация конкурсов, где студенты могут показать результаты своих тренировок и достижения в фитнесе;
- проведение информационных кампаний о пользе занятий спортом для здоровья: лекции, семинары, бесплатные медицинские обследования для студентов, организация спортивных мероприятий на кампусе;
- создание программы «спортивных партнеров», где студенты могут найти себе компаньонов для занятий спортом, проведение занятий под руководством тренера;
- предложение специальных скидок и акций для студентов на абонементы в спортивные центры, фитнес-клубы и другие места для занятий спортом;
- проведение мероприятий, посвященных внутренней мотивации: мастер-классы по самомотивации, тренинги по развитию уверенности в себе и самодисциплине;
- создание спортивных клубов и команд на кампусе, где студенты могут участвовать в соревнованиях и мероприятиях, организованных университетом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Зыкун Ж. А., Конон А. И. Значимость физической культуры для студентов в современном мире // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). С. 412–415.
2. Селюк А. Д. Лень и ее причины у студентов-медиков // Молодежь и медицинская наука в XXI веке. Киров, 2014. С. 513–514.
3. Коновалова В. О., Чеджемов Г. А. Лень – как феномен, препятствующий достижению результата // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 5 (33). С. 172–176.
4. Калашникова Р. В., Лелявина А. К. Мотивация и факторы, влияющие на отношение студентов вуза на регулярные занятия физической культурой и спортом // Система менеджмента качества: опыт и перспективы. 2018. № 7. С. 135–138.

REFERENCES

1. Zykun J. A., Konon A. I. (2018), “The importance of physical culture for students in the modern world”, *Young Scientist*, No. 46 (232), pp. 412–415.
2. Selyuk A. D. (2014), “Laziness and its causes among medical students”, *Youth and medical science in the XXI century*, Kirov, pp. 513–514.
3. Konovalova V. O., Chedzhemov G. A. (2019), “Laziness – as a phenomenon that prevents the achievement of results”, *Skif. Questions of student science*, № 5 (33), pp. 172–176.
4. Kalashnikova R. V., Lelyavina A. K. (2018), “Motivation and factors influencing the attitude of university students to regular physical education and sports”, *Quality management system: experience and prospects*, № 7, pp. 135–138.

Информация об авторах: Герасимов П. Е., ст. преподаватель кафедры физвоспитания, e-mail: sam28031985@mail.ru; Фролов М. Ю., зав. кафедрой физвоспитания, e-mail: sam28031985@mail.ru; Чучин В. В., доцент кафедры физвоспитания, e-mail: sam28031985@mail.ru; Ключников Н. В., ст. преподаватель кафедры физвоспитания, e-mail: sam28031985@mail.ru

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 04.03.2024.

УДК 796.011

Двигательная активность школьников 11-13 лет во внеурочное время

Елисеева Татьяна Александровна

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по изучению активности школьников, их готовности заниматься различными видами спорта в свободное время. С целью определить наиболее востребованные виды двигательной активности школьников проведен опрос в «Google Forms» школьников г. Сургута. Анализ опроса показал, что школьники проводят свободное время в выходные дни, занимаясь своим любимым делом, помогая родителям, занимаясь спортом, проводя время за компьютером или телефоном и телевизором, читая книги и лишь малая часть проводят свободное время на улице. Школьники понимают, что двигательная активность способствует их гармоничному развитию и имеет долгосрочные положительные последствия для их здоровья и благополучия, а социальные сети рассматриваются ими как менее важные и менее полезные занятия.

Ключевые слова: школьники, внеурочное время, виды двигательной активности, гармоничное развитие.

Motor activity of schoolchildren aged 11-13 years old out of course time

Eliseeva Tatyana Aleksandrovna

Surgut State Pedagogical University, Surgut

Abstract. The article presents the results of a study on the activity of schoolchildren, their willingness to engage in various sports in their free time. In order to determine the most popular types of motor activity of schoolchildren, a survey was conducted in Google Forms of Surgut schoolchildren. The analysis of the survey showed that schoolchildren spend their free time on weekends doing their favorite thing, helping their parents, playing sports, spending time on the computer or phone and TV, reading books and only a small part spend their free time outside. Schoolchildren understand that physical activity contributes to their harmonious development and has long-term positive consequences for their health and well-being, and social networks are considered by them as less important and less useful activities.

Keywords: schoolchildren, after-hours, types of physical activity, harmonious development.

ВВЕДЕНИЕ. Важное значение для приобщения школьников к социальному опыту, идеалам и ценностям культуры имеет сфера свободного времени, досуга, рекреации [1, с. 407].

Пассивные виды отдыха, такие как просмотр телевизора или игры на компьютере, могут приводить к ухудшению физической формы школьника, что может негативно сказываться на его здоровье и самочувствии. Такой подход к проведению свободного времени может иметь отрицательное влияние на личность и социальные взаимоотношения школьника.

Кроме того, содержание досуговых занятий влияет на формирование ценностей и идеалов у школьников. Если они большую часть свободного времени проводят среди активных форм отдыха, таких как спорт или творческие занятия, они могут развить в себе такие ценности, как здоровый образ жизни, трудолюбие, творческий потенциал. Однако, если предпочтение отдается пассивным формам отдыха, возможно развитие ценностей, связанных с пассивностью, потребительством и бездействием [2, с. 157].

Таким образом, важно создать условия для проведения качественного и активного досуга для школьников, чтобы они могли развиваться физически, эмоционально, интеллектуально и социально. Это может включать в себя организацию спортивных и культурно-творческих мероприятий, проведение экскурсий, посещение клубов и секций [3, с. 66; 4]. Такие меры помогут формировать у

школьников ценности здорового образа жизни, коллективной работы, творчества и взаимопонимания.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить наиболее востребованные виды двигательной активности среди школьников 11-13 лет с целью их дальнейшего регулирования.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Для того, чтобы определить наиболее востребованные виды двигательной активности школьников, с целью ее увеличения мы провели опрос в «Google Forms», общее число школьников г. Сургута, принявших участие в опросе, составило 169 человек. В опросе приняли участие учащиеся 5-6-х классов МБОУ СОШ № 18 им. В.Я. Алексеева и МБОУ СШ № 9.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате проведенного анкетирования были получены следующие суждения. Школьники проводят свое свободное время в выходные дни, занимаясь своим любимым делом (58,6%), помогают родителям (50,3%), занимаются спортом (34,9), проводят время за компьютером или телефоном (32,5%) и телевизором (10,7%), читая книги (14,8%) и лишь малая часть (6%) проводят свободное время на улице.

В свободное от школы время, помимо уроков физической культуры школьники тратят время на занятия физическими упражнениями чаще от 1 до 2 часов (36,1%) и более 3-х часов (31,4%), реже занимаются от 2 до 3-х часов (17,2%), лишь 15,4% школьников не занимаются физическими упражнениями вовсе (рис. 1).

Сколько часов в неделю ты регулярно занимаешься физическими упражнениями (в т.ч. танцы, посещение бассейна и т.д.) помимо уроков физкультуры в школе?

169 ответов

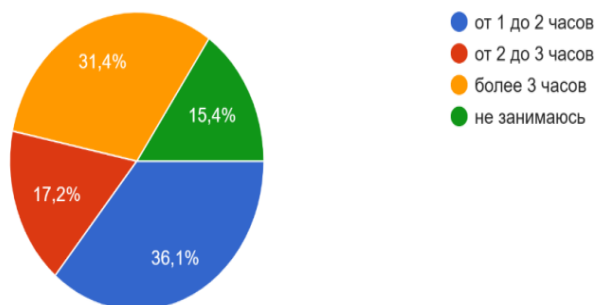


Рисунок 1 – Ответы на вопрос «Сколько часов в неделю ты регулярно занимаешься физическими упражнениями, помимо уроков физической культуры в школе?»

Для того, чтобы организму было легче включиться в работу после сна, необходимо заниматься ежедневной утренней гигиенической гимнастикой, лишь занятия физическими упражнениями помогут организму из состояния пониженной работоспособности преодолеть тормозные процессы [5, с. 288]. Лишь 24,3% уче-

ников выполняют регулярно утреннюю гимнастику, иногда выполняют 39,6% школьников, а вовсе не делают утреннюю зарядку 36,1%.

Наиболее популярными способами каникулярного отдыха среди школьников являются: поездка в деревню (в другой город), путешествие (48,5%), отдых дома (29,6%), посещение спортивных секций (21,9%), отдых в лагере (18,9%).

Самым распространенным способом добраться до школы является ходьба пешком (93,5%), так как большинство живет возле школы (53,8%). 47 % школьников, живущих дальше, чем 1 км от школы, подвозят родители (13,6%) или они едут на автобусе (1,8%), некоторые добираются до школы на велосипеде или самокате (7,7%) (рис. 4).

Чаще всего школьники (58,6%) любят прогулки пешком, также почти половина школьников занимаются в спортивных секциях (42,6%), реже всего занимаются оздоровительным бегом (18,3%) (рис. 2) .



Рисунок 2 – Ответы на вопрос «Какие виды регулярной двигательной активности ты чаще всего используешь?»

Опрос показал, что 99,4% учеников занимаются на уроках физической культуры, а у 0,6% имеется освобождение.

Занятия физическими упражнениями в школе нравятся ученикам (40,2%) так же, как и в оздоровительном комплексе (39,6%), на улице выбирают заниматься 37,7% учеников, а дома 27,2% (рис. 6).

Было выявлено, что 68,6% учеников хотели бы заниматься физической культурой каждый день, отказались от такой идеи всего лишь 31,4% учеников.

В результате опроса было выявлено, что 20,7% школьников не занимаются спортом вообще, 79,3% любят заниматься спортом. Школьники выбирают такие виды как: фигурное катание, бокс, легкую атлетику, лыжи, футбол, дзюдо, хоккей, волейбол, современные танцы, баскетбол, гимнастику, плавание и каратэ. Самыми популярными оказались: футбол, плавание, современные танцы, гимнастика и восточные единоборства.

Опрос показал, что школьникам интереснее всего заниматься спортом с друзьями (57,4%), с классом (14,2%), с семьей (11,8%) и самостоятельно с гаджетом или тренером (16,6%) (рис. 8).

ВЫВОДЫ. Подведя итоги, мы пришли к выводу, что занятия физическими упражнениями имеют большое значение для школьников. Они понимают, что двигательная активность способствует их гармоничному развитию и имеет долгосрочные положительные последствия для их здоровья и благополучия. В то же

время, социальные сети рассматриваются ими как менее важные и менее полезные занятия.

Эти результаты также подчеркивают влияние внешней среды на предпочтения и ценности школьников. Сверстники, семья и образовательные учреждения являются важным социумом, который выстраивает положительное отношение к двигательной активности. Если окружающие поддерживают и поощряют занятия спортом, то школьники склонны высоко оценивать такую деятельность и выбирать ее в свободное время.

Мы считаем, что необходимо продвигать значение двигательной активности среди школьников и создавать благоприятные условия для ее осуществления. Ответственность лежит как на образовательных учреждениях, так и на семье и обществе в целом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лигута А. В., Лигута В. Ф. Двигательная активность в здоровом образе жизни школьников средних классов, проживающих на Дальнем Востоке России // *Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе* : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. Воронеж, 2021. С. 406–413.
2. Балаклея В. В. К вопросу о развитии двигательных навыков младших школьников // *Аллея науки*. 2017. Т. 2, № 16. С. 156–159.
3. Сиявский Н. И., Фурсов А. В., Елисева Т. А., Елисеев А. И. Проектирование недельного режима двигательной активности школьников 5-6 классов на основе нормативных требований // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2023. № 1. С. 66–67.
4. Белова П. Н., Митракова О. Н., Коршунова Л. А. Двигательная активность как ведущий компонент здорового образа жизни школьника (обзор литературы) // *Формирование здоровья населения: медико-социальные и клинические аспекты* : сборник научных трудов. Тверь, 2020. С. 20–26.
5. Голов В. А. Приоритетные виды двигательной активности школьников северного региона // *Двадцать шестая годовичная сессия Ученого совета Сыктывкарского государственного университета имени Питирима Сорокина (Февральские чтения)*. Сыктывкар, 2019. С. 287–291.

REFERENCES

1. Liguta A. V., Liguta V. F. (2021), "Motor activity in a healthy lifestyle of middle school students living in the Russian Far East", *Physical culture, sport and health in modern society*, Collection of scientific articles of the International Scientific and Practical Conference, Voronezh, pp. 406–413.
2. Balakleyets V. V. (2017), "On the issue of the development of motor skills of junior schoolchildren", *Alley of Science*, T. 2, No. 16, pp. 156–159.
3. Sinyavsky N. I., Fursov A. V., Eliseeva T. A., Eliseev A. I. (2023), "Designing a weekly regimen of motor activity for schoolchildren in grades 5-6 based on regulatory requirements", *Physical culture: education, training*, No. 1, pp. 66–67.
4. Belova P. N., Mitrakova O. N., Korshunova L. A. (2020), "Motor activity as a leading component of a healthy lifestyle of a schoolchild (literature review)", *Formation of public health: medical social and clinical aspects*, Collection of scientific papers, Tver, pp. 20–26.
5. Golov V. A. (2019), "Priority types of motor activity of schoolchildren in the northern region", *Twenty-sixth annual session of the Academic Council of Syktyvkar State University named after Pitirim Sorokin* (February readings), Syktyvkar, pp. 287–291.

Информация об авторе:

Елисева Т.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания, maktanii@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0003-4247-707X>.

Поступила в редакцию 04.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.

УДК 796.011.3

Исследование вовлеченности студентов в совершенствование программ физической подготовки

Ерошенко Ирина Александровна

Дуюнов Павел Юрьевич

Долгов Аркадий Александрович

Тамаров Иван Степанович

Низовцева Юлия Яковлевна

Волгоградский государственный технический университет, Волгоград

Аннотация. Качество и эффективность программ физической подготовки в вузах могут сильно различаться. Привлечение студентов в совершенствование этих программ может привести к повышению мотивации и удовлетворенности от занятий физической культурой. В статье рассматриваются проблемы и барьеры привлечения студентов к процессу повышения эффективности реализуемых программ физической подготовки. Также приводятся результаты опроса студентов 3 курса бакалавриата об удовлетворённости от занятий физической культурой и способах мотивации к совершенствованию образовательного процесса.

Ключевые слова: образовательный процесс, студенты, физическое воспитание, мотивация, физическая подготовка, упражнения.

Research of students' involvement in improving physical training programs

Eroshenko Irina Alexandrovna

Duyunov Pavel Yuryevich

Dolgov Arkady Alexandrovich

Tamarov Ivan Stepanovich

Nizovtseva Yulia Yakovlevna

Volgograd State Technical University, Volgograd

Abstract. The quality and effectiveness of physical training programs at universities can vary greatly. Involving students in improving these programs can lead to increased motivation and satisfaction from physical education. This article discusses the problems and barriers of attracting students to the process of improving the effectiveness of implemented physical training programs. The results of a survey of 83 3rd-year undergraduate students on satisfaction with physical education and ways of motivation to improve the educational process are also presented.

Keywords: educational process, students, physical education, motivation, physical training, exercises.

ВВЕДЕНИЕ. Говоря о физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе, следует отметить, что в настоящее время развитие российской системы высшего образования неразрывно связано с достижением задач повышения качества образования, его профессионализации, формирования и совершенствования культурного и социального потенциала обучающихся. Это требует особого внимания к реализации воспитательной составляющей образовательного процесса, в том числе к внеучебной воспитательной работе со студентами в образовательном учреждении высшего образования и выбору эффективных форм этой работы [1].

Ориентация физического воспитания на усвоение жестко регламентированного материала делает невозможным восприятие студента как личности и не способствует развитию его индивидуальности. На современном этапе содержательная часть традиционной системы физического воспитания в вузах, которая построена на строгой регламентации и авторитарности образовательного процесса, нуждается во внедрении новых направлений организации занятий по физической культуре [2].

Решая вопросы совершенствования системы управления содержанием учебных занятий по физической культуре в высшей школе, кафедре физического воспитания необходимо располагать объективной информацией не только о состоянии учебно-воспитательной работы, но и о степени заинтересованности студентов в ее содержании и результатах [3].

Физическое воспитание – одно из эффективных средств воспитания сильной, морально устойчивой, всесторонне развитой, физически подготовленной личности. Остро стоит вопрос, касающийся мотивации студентов к осуществлению внеучебного вида деятельности и участия в проводимых учебным заведением не только занятиях, но и различных спортивных мероприятиях [4].

Качественно организованная обратная связь позволяет внести необходимые коррективы в последующие мероприятия, повысить качество взаимоотношений между студентами, раскрывая их потенциальные возможности и индивидуальность [5].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучить текущую вовлечённость студентов в совершенствование образовательного процесса и предложить способы её повышения.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Провести анализ данных опроса студентов о текущем состоянии дисциплины «Физическая культура» в вузе.
2. Выявить основные мотиваторы к участию студентов в подготовке занятий.
3. Выявить проблемы и барьеры, предложить стратегии для расширения участия студентов и оценки влияния на качество программы.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании приняли участие 83 студента, обучающихся на 3 курсе по различным направлениям социально-экономических наук. Среди них 60% мужчин и 40% женщин. Вопросы исследования предполагали множественный выбор.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Вовлечение студентов в разработку и совершенствование программ физической подготовки в высших учебных заведениях может принести значительные преимущества. Исследование показало, что 66% опрошенных, когда активно участвуют в планировании и реализации этих программ, с большей вероятностью чувствуют удовлетворенность своим образовательным опытом. Такая повышенная вовлеченность и мотивация могут привести к более высокому уровню физической активности, что окажет положительное влияние на здоровье и благополучие учащихся. Изучая потенциальные преимущества участия студентов в программах физической подготовки, учебные заведения могут получить представление о том, как создавать более эффективные и увлекательные программы, которые лучше отвечают потребностям и интересам их студенческого контингента.

Существует несколько проблем и барьеров, которые могут помешать студентам участвовать в совершенствовании программ физической подготовки в высших учебных заведениях. Одним из основных препятствий является нехватка времени (73% опрошенных), поскольку у многих студентов плотный график и большие требования ко времени. Кроме того, некоторым учащимся может не хва-

тать необходимых навыков или знаний для эффективного участия в разработке и внедрении программ физической подготовки, это отметили 31% опрошенных. Другие потенциальные барьеры включают ограниченные материальные ресурсы (8%), отсутствие институциональной поддержки (15%) или признания (3%), а также общее отсутствие интереса к этому у студентов (8%). Чтобы преодолеть эти проблемы, учебным заведениям, возможно, потребуется предоставить больше ресурсов, поддержки и стимулов для привлечения студентов, а также разработать стратегии мотивации студентов к участию в совершенствовании программ.

Существует несколько стратегий, которые высшие учебные заведения могут использовать:

1. Предоставление возможностей для студенческого лидерства. Учебные заведения могут создавать руководящие должности для студентов, которые будут играть определенную роль в разработке и руководстве программами физической подготовки.

2. Предоставление стимулов для участия. Вузы могут предлагать стимулы, такие как академический зачет или материальное вознаграждение, чтобы побудить студентов участвовать в модернизации программы.

3. Улучшение коммуникации. Институты могут развивать более эффективные каналы коммуникации между студентами, преподавателями и администрацией, чтобы поощрять открытый и постоянный диалог об улучшении программы.

4. Предоставление обучения и ресурсов. Университеты могут предоставить обучение и ресурсы, чтобы помочь студентам развить необходимые навыки для эффективного участия в совершенствовании программы.

5. Поощрение участия студентов. Учебные заведения могут вовлекать студентов в процесс принятия решений и гарантировать, что их голоса будут услышаны и оценены по достоинству на протяжении всех усилий по совершенствованию программы. Реализуя эти стратегии, высшие учебные заведения могут повысить вовлеченность студентов в совершенствование программ физической подготовки, что приведет к улучшению программ и результатов для всех студентов.

ВЫВОДЫ. Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод, что большинство студентов готовы принимать участие в развитии программ физической подготовки. При этом существуют некоторые препятствия, основное из которых – нехватка времени. Однако при должной реализации стратегий по привлечению студентов к решению данного вопроса возможно добиться лучших результатов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Соколова А. В., Селецкая Т. Г., Тихий А. А., Варнина А. С. Вовлеченность студентов медицинского профиля в спортивную жизнь университета. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p379-383 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 379–384.
2. Ольховый О. М., Темченко В. А., Петренко Ю. М. Влияние информационно-коммуникационных технологий на вовлеченность студентов в спортивно-ориентированное физическое воспитание. DOI 10.15391/sns.v.2015-4.013 // Слобожанский научно-спортивный вестник. 2015. № 4 (48). С. 70–73.
3. Валеева Г. В., Красулина Н. А., Греб А. В. Совершенствование управления процессом физического воспитания студентов-нефтяников // Вестник УГНТУ. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. 2016. № 2 (16). С. 140–144.

4. Васенков Н. В., Мартянов О. П., Галиев Р. М., Абдулин И. Ф. Значение занятий по физической культуре в образовательном процессе студента // Ученые записки Казанского филиала "Российского государственного университета правосудия". 2022. Т. 18. С. 370–374.

5. Цыбулько О. В., Вишнякова Н. П., Сиротина С. Г., Отаралы С. Ж. Проектное обучение в организации занятий физической культурой // Теория и методика физической культуры. 2019. № 2 (56). С. 31–36.

REFERENCES

1. Sokolova A. V., Seletskaya T. G., Tikhay A. A., Varnina A. S. (2022), "Involvement of medical students in the sports life of the University", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 5 (207), pp. 379–384, DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.

2. Olkhovy O. M., Temchenko V. A., Petrenko Yu. M. (2015), "The influence of information and communication technologies on the involvement of students in sports-oriented physical education", *Slobozhansky scientific and Sports Bulletin*, No. 4 (48), pp. 70–73, DOI 10.15391/sns.v.2015-4.013.

3. Valeeva G. V., Krasulina N. A., Greb A. V. (2016), "Improving the management of the process of physical education of oil students", *USNTU Bulletin. Science, education, Economics. Series: Economics*, No. 2 (16), pp. 140–144.

4. Vasenkov N. V., Martyanov O. P., Galiev R. M., (2022), "The importance of physical culture classes in the educational process of a student", *Scientific notes of the Kazan branch of the Russian State University of Justice*, Vol. 1, 18, pp. 370–374.

5. Tsybulko O. V., Vishnyakova N. P., Sirotnina S. G., Otary S. Zh. (2019), "Project training in the organization of physical culture classes", *Theory and methodology of physical culture*, No. 2 (56), pp. 31–36 (In Rus.).

Информация об авторах:

Ерошенко И. А., старший преподаватель кафедры физического воспитания, iaeroshenko@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1428-3868>

Дуюнов П. Ю., старший преподаватель кафедры физического воспитания, PavelDuyunov@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0000-7399-4139>

Долгов А. А., старший преподаватель кафедры физического воспитания, arkadiydolgov72@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-8148-9512>

Тамаров И. С., старший преподаватель кафедры физического воспитания, tamarowlara@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-0764-8574>

Низовцева Ю. Я., старший преподаватель кафедры физического воспитания, julia-myasoedova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3808-5698>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.

УДК 378.178

К вопросу о возможности коррекции жизненных ценностей курсантов средствами спортивной подготовки в технологии формирования профессиональной спортивной культуры личности

Звягинцев Максим Валерьевич, кандидат педагогических наук, доцент
Кузбасский Институт ФСИН России, г. Новокузнецк

Аннотация. Переход на ступень высшего образования является серьёзным шагом для вчерашних школьников. У них меняется круг общения, появляются новые интересы, новые обязанности и возрастает их личная ответственность. В это же время происходит изменение жизненных ценностей, что является благодатным периодом для их коррекции. Коррекция жизненных ценностей может происходить разными путями, одним из которых является вовлечение молодого человека в процесс спортивной подготовки. В статье представлено исследование с участием курсантов первого курса по определению иерархии жизненных ценностей по методике Г.В. Ревякиной. Рассмотрены жизненные ценности вчерашних школьников и предложены средства спортивной подготовки для их коррекции.

Ключевые слова: профессиональная спортивная культура личности, курсанты, сотрудники, уголовно-исполнительная система, жизненные ценности, методика Г.В. Ревякиной.

On the question of the possibility of correcting the life values of cadets by means of sports training in the technology of forming a professional sports culture of personality

Zvyagintsev Maxim Valeryevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract. The transition to the level of higher education is a serious step for yesterday's schoolchildren. Their social circle changes, new interests appear, new responsibilities appear, and their personal responsibility increases. At the same time, a change in life values occurs, which is a fertile period for their correction. Correction of life values can occur in different ways, one of which is the involvement of a young person in the process of sports training. The article presents a study with the participation of first-year cadets to determine the hierarchy of life values according to the methodology of G.V. Revyakina. This work examines the life values of yesterday's schoolchildren and proposes means of sports training for their correction.

Keywords: professional sports culture of the individual, cadets, employees, penal system, life values, Revyakina's method.

ВВЕДЕНИЕ. Переход от обучения в школе к обучению в вузе у молодёжи сопровождается возрастным кризисом. Этот кризис получил название «встреча со взрослой жизнью». Данный кризис проходит у всех по-разному, но есть общие моменты: изменяется круг общения, появляется апатия к учёбе, изменяются интересы, растёт чувство тревожности, возникает ощущение непонимания, могут меняться привычки, меняются мотивы и ценности. Для скорейшего прохождения данного кризиса необходима помощь взрослого человека. Только правильно организованное педагогическое и психологическое взаимодействие может свести к минимуму риски, возникающие в данном возрасте.

В.М. Острога определяет ценностные ориентации так: «Ценностные ориентации – это особое субъективное и мотивированное отражение в сознании человека (или социальной группы) ценностей общества на конкретном этапе его исторического развития» [1, 44]. Автор также указывает на то, что ценностные ориентации являются элементами структуры личности и формируются исходя из опыта личности [1]. Г.В. Морозова указывает на то, что в студенческие годы завершается формирование ценностных ориентаций, и, исходя из этого, она считает данный

возраст очень важным для их формирования [2]. Такого же мнения придерживается А.А. Черкасова [3].

Курсанты — это особенная группа студенческой молодёжи, которая помимо обучения выполняет ещё и ряд других обязанностей. Эти обязанности накладывают определённый «отпечаток» на психологическое состояние данной категории обучающихся. За время обучения курсантов в образовательной организации они быстро взрослеют у них меняются жизненные ценности и приоритеты, что в дальнейшем сказывается на мотивации к профессиональной деятельности. Интересным представляется вопрос об изменении жизненных ценностей в процессе обучения и возможном влиянии на эти изменения средств физической подготовки.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – получить данные об уровне сформированности жизненных ценностей курсантов первого курса, изучить возможность влияния на них средствами физической подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить уровень сформированности жизненных ценностей курсантов первого курса.
2. Рассмотреть возможность их коррекции средствами физической подготовки.
3. Разработать методические рекомендации по использованию средств физической подготовки для коррекции жизненных ценностей.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Для решения первой задачи была использована методика «Иерархия жизненных ценностей», разработанная Г.В. Ревякиной. Методика состоит из анкеты, содержащей сорок утверждений, которые представляют восемь основных жизненных ценностей: здоровье, материальная обеспеченность, творчество, семья, карьера, служение, слава и отдых. Испытуемые, читая утверждения, оценивают, насколько они соответствуют их взглядам и убеждениям. Если данное утверждение соответствует представлению респондента в бланке ответов он пишет «+1», если не соответствует «-1», если не в полной мере, то «0». После получения всех ответов баллы суммируются, и полученная сумма показывает значимость ценности. Результаты могут быть следующие:

- 5...-3 – отвергаемая ценность;
- 2...0 – низкая значимость ценности;
- 1...3 – умеренно значимая ценность;
- 4...5 – значимая ценность.

Констатирующий эксперимент проводился в ноябре 2023 г. В эксперименте приняли участие 42 курсанта (20 курсантов мужского и 22 курсанта женского пола) Кузбасского института ФСИН России. Были получены следующие результаты (рис. 1).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для курсантов первого курса «здоровье» является умеренно значимой ценностью, показатель составил + 2. «Творчество» для курсантов обладает низкой значимостью, показатель – 2. Значимость «семьи» для курсантов является умеренно значимой ценностью с показателем + 3. Ценность «карьеры» для курсантов очень значима с показателем + 5. «Служение» для курсантов является умеренно значимой ценностью, с показателем +3. «Материальная обес-

печенность» очень высоко оценивается курсантами, для них это значимая ценность с показателем + 5. Значимость «славы» для курсантов очень низкая с показателем – 2. Ценность «отдыха» у курсантов, это умеренно значимая ценность, показатель + 2. Анализируя полученные результаты, можно отметить, что ценности карьерных достижений и материального обеспечения являются ведущими у курсантов, которые поступили на обучение. Ценности семьи, служения, здоровья и отдыха для курсантов являются умеренно значимыми. Ценности творчества и славы имеют низкую значимость для курсантов.

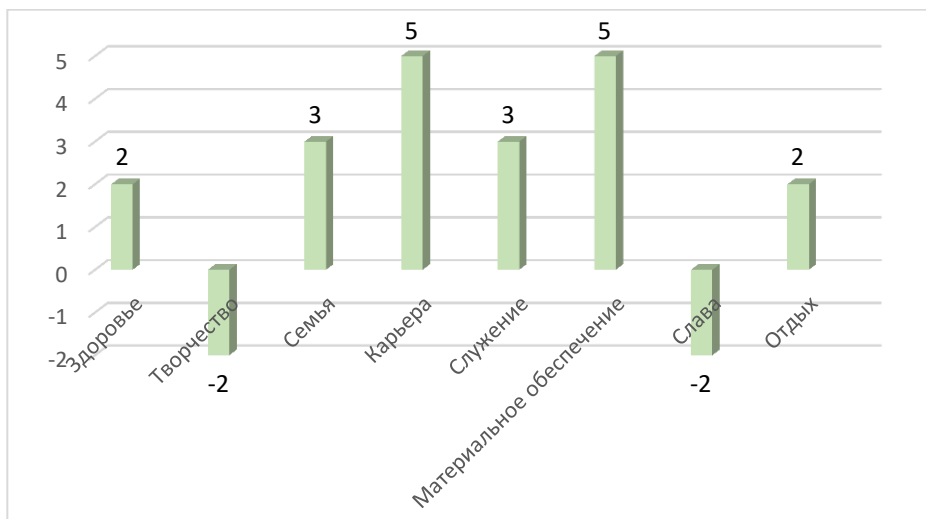


Рисунок 1 – Иерархия жизненных ценностей

Это можно объяснить, тем, что у курсантов, начавших обучение, ценности профессии и присущие этому материальные блага являются ведущими. Полученные данные подтверждают результаты ранее проведённых экспериментов [3, 4].

Как сказано выше, в данном возрасте завершается формирование ценностных ориентаций, но они ещё поддаются коррекции. Поэтому в данном возрасте актуальной остаётся воспитательная работа [5]. Наличие различных молодёжных объединений в образовательных организациях — это тренд современного образования. В данных организациях студенты дополняют полученные в ходе учебного процесса знания опытом практического взаимодействия с другими людьми и применением полученных данных на практике. Одним из таких объединений может быть спортивный клуб, который популяризирует занятия физкультурно-спортивной деятельностью, продвигает студенческий спорт, предоставляет обучающимся возможность им заниматься и выступать на соревнованиях различного уровня.

В Кузбасском институте ФСИН реализуется технология формирования профессиональной спортивной культуры личности [6]. Данная технология предусматривает вовлечение курсантов в спортивную подготовку, что даёт возможность влиять на такие ценностные ориентации, как здоровье, отдых, семья, творчество,

что происходит в результате тренировочного процесса и выступления на соревнованиях различного уровня.

ВЫВОДЫ

1. Формирование профессиональной спортивной культуры личности является положительным процессом для формирования личности будущего сотрудника УИС. Данный процесс позволяет не только влиять на физическую подготовленность, но и на формирование личности в целом.

2. Ценностные ориентации многоплановый показатель, заканчивающий своё формирование в студенческом возрасте. Исходя из этого, в данном возрасте можно с успехом использовать воспитательный компонент обучения.

3. Влияние технологии формирования профессиональной спортивной культуры личности непосредственно на личность позволяет формировать ценности спортивной подготовки, а также ценности здоровья, семьи, активного отдыха.

4. Таким образом, технология формирования профессиональной спортивной культуры личности является очень перспективной в плане использования в качестве воспитательного компонента к процессу обучения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Острога В. М. Формирование ценностных ориентаций студенческой молодежи в образовательной среде технического вуза // Высшее техническое образование. 2015. № 8. С. 44–48.
2. Морозова Г. В. Система жизненных ценностей студенческой молодежи: анализ результатов социологического исследования // Вестник Поволжского института управления. 2012. № 4 (33). С. 79–86.
3. Черкасова А. А. Жизненные ценности студенческой молодежи в России и США: социологический анализ : автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.06. Екатеринбург, 2012. 26 с.
4. Жизненные перспективы учащейся молодежи: ценности и смыслы бытия : коллективная монография / под ред. О. И. Ключко. Москва : Московский гос. пед. ун-т, 2015. 224 с.
5. Зауторова Э. В. Педагогическая коррекция ценностных ориентаций осуждённых молодёжного возраста средствами искусства // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2009. Т. 15, № 4. С. 138–142.
6. Звягинцев М. В. Профессиональная спортивная культура личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 154–156.

REFERENCES

1. Morozova G. V. (2012), «The system of life values of student youth: analysis of the results of sociological research», *Bulletin of the Volga Region Institute of Management*, Vol. 4 (33), pp. 79–86.
2. Ostroga V. M. (2015), «Formation of value orientations of student youth in the educational environment of a technical university», *Higher technical education*, Vol. 8, pp. 44–48.
3. Cherkasova A. A. (2012), «Life values of student youth in Russia and the USA: sociological analysis», Author's abstract. diss. ... candidate of sociological sciences, Ekaterinburg.
4. Klyuchko O. I. (2015), «Life prospects of students: values and meanings of being: collective monograph», Moscow, Moscow State Pedagogical University.
5. Zautorova E. V. (2009), «Pedagogical correction of value orientations of youth convicts through the means of art», *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, Vol. 15, N. 4, pp. 138–142.
6. Zvyagintsev M. V. (2022), «Professional sports culture of personality of cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia», *Scientific notes from the University. P.F. Lesgafta*, Vol. 9 (211), pp. 154–156.

Информация об авторе:

Звягинцев М.В. доцент кафедры физической и огневой подготовки, maxim-zv@mail.ru

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.

УДК 796.012.1

Значение физической культуры в подготовке студентов по юриспруденции

Казакова Ольга Александровна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Иванова Лидия Александровна², кандидат педагогических наук, доцент

Межман Игорь Францевич³, кандидат педагогических наук, доцент

Кудинова Юлия Владимировна³, кандидат педагогических наук, доцент

¹*Самарский национальный исследовательский университет им. академика С.П. Королёва, Самара*

²*Самарский государственный экономический университет, Самара*

³*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара*

Аннотация. Сегодня во время обучения студента в вузе главный упор делается на способность приобретения им необходимых навыков самообразования, которые позволят совершенствовать профессиональное мировоззрение, мотивационную готовность к разработке и освоению инноваций и последующей профессиональной деятельности. В статье раскрыто влияние физической культуры на подготовку будущего специалиста юридической деятельности, особенности организации и современной роли профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности юридической специальности. Проанализированы особенности трудовой деятельности юриста и ее негативные стороны, отношение студентов к дисциплине «Физическая культура и спорт», рассмотрена необходимость развития основных психофизических, волевых и лидерских качеств будущих специалистов. Авторы делают вывод, что для качественной подготовки в вузах специалистов высокого класса в области юриспруденции необходимо применять профессионально-прикладную физическую подготовку, которая направлена на развитие необходимых профессиональных качеств.

Ключевые слова: юридическая деятельность, физическая культура, спорт, физическое воспитание, учебный процесс, юрист.

The importance of physical culture in the training of law students

Kazakova Olga Aleksandrovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Ivanova Lidiya Alexandrovna² candidate of pedagogical sciences, associate professor

Mezhman Igor Frantsevich³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Kudinova Yulia Vladimirovna³, candidate of pedagogical sciences, associate professor,

¹*Samara National Research University nam. S.P. Koroleva, Samara*

²*Samara State University of Economics, Samara*

³*Povolzhskiy State University of Telecommunications & Informatics, Samara*

Abstract. Today during the training of a student in a higher education institution, the main emphasis is placed on the ability to acquire the necessary skills of self-education, which will improve the professional outlook, motivational readiness to develop and master innovations and subsequent professional activity. In the article the authors reveal the influence of physical culture on the training of the future specialist of legal activity, peculiarities of the organisation and modern role of professional-applied physical training in the professional activity of the legal specialty. The peculiarities of the lawyer's labour activity and its negative sides are analysed. The attitude of students to the discipline of "Physical Culture and Sport" is investigated and the questions about the need to develop the basic psychophysical, volitional and leadership qualities of future potential specialists are answered. The authors conclude that for qualitative training of high-class specialists in the field of jurisprudence in universities it is necessary to apply professional and applied physical training, which is aimed at the development of the necessary professional qualities.

Keywords: legal activity, physical culture, sport, physical education, educational process, lawyer.

ВВЕДЕНИЕ. С учетом современной парадигмы образования изменились требования высшей школы к профессиональной подготовке будущих специалистов. Сегодня главный упор делается на способность приобретения необходимых

навыков самообразования, которые позволяют совершенствовать профессиональное мировоззрение, мотивационную готовность к разработке и освоению инноваций.

Под образованием мы рассматриваем, с одной стороны, профессиональную подготовку индивида к определенному виду деятельности, с другой стороны, образование объективно воздействует на общественное лицо индивида, выполняя, свою «воспитательную» функцию. Поэтому направленность учебно-воспитательного процесса студента юридической специальности вытекает из потребностей общества и общей цели воспитания человека. Однако, сложный и противоречивый характер экономических и политических процессов в современном российском обществе сегодня настолько влияет на направленность профессиональной подготовки студентов, что социальный заказ на молодого специалиста постоянно меняется, усложняя требования к модели специалиста высшей школы, его профессиональным качествам [1, 2].

ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Тем не менее, сравнительно-сопоставительный анализ научно-методической литературы и правовых документов показывает, что сегодня многие специальности перестали базироваться на развитии необходимых профессионально значимых физических качеств для будущей трудовой деятельности своих специалистов [3, 4]. В частности, во вневедомственных государственных вузах специальность «юриспруденция» в перечислении своих профессиональных качеств опускает основные физические и волевые качества своих выпускников. В то же время в их ФГОСах 3++ по дисциплине Физическая культура и спорт (ФКиС) указана универсальная компетенция «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [5], на освоение которой выделяется всего от 36 до 72 часов контактной работы, включая лекции и методические занятия. Параллельно с этим студентам-юристам дается возможность выбрать по желанию элективный курс, который контролируется зачетными единицами.

В 2023 г. вышли «Рекомендации для кафедр физического воспитания», в которых предлагается ограничить дисциплину ФКиС обязательными, контактными 72 часами, а элективный курс по этой же дисциплине вынести за рамки учебного процесса и сделать его факультативным.

Мы согласны с определением, что представитель юридической деятельности – это человек, который, прежде всего, должен быть всесторонне развитым. Как правило, в научно-методической литературе, выделены следующие профессиональные качества юриста: это высокий уровень социальной (профессиональной) адаптации, эмоциональная устойчивость личности, высокий уровень интеллектуального развития, познавательная (когнитивная) активность, коммуникативная компетентность, организаторские и лидерские способности [4, 6]. Но ни в одном источнике к основным качествам юриста почему-то не относят физические качества (выносливость, сила, быстрота реакции, ловкость, самоотдача и т.д.), а данные качества перечисляются лишь специалистами по физической подготовке.

Кроме того, в образовательном процессе вузов профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП), направленной на становление психофизического потенциала профессионального развития студентов, уделяется недостаточное внимание, хотя она является необходимым компонентом в системе профессиональной подготовки для развития профессионально-значимых качеств будущих специалистов.

В связи с этим, авторы видят отдельный аспект проблем связанных с физической активностью будущих юристов, что также подтверждается в работах В.Н. Казакова, И. Ю. Стращенко, Н. Р. Чилингарян и др. [3, 6].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – проанализировать отношение будущих специалистов по юриспруденции к дисциплине «Физическая культура и спорт» и влияние ее на их будущую профессиональную деятельность.

Как известно, деятельность юриста многопланова, поскольку это не только выполнение любого вида юридической работы, она характеризуется сочетаниями умственной и двигательной деятельности, значительными физическими и психическими нагрузками, высокой продолжительностью рабочего дня, связана с большой концентрацией внимания, процессами мышления и самоотдачей. При этом она имеет множество негативных проявлений в их повседневной жизни. Большую часть времени, это сидячая работа, которая отрицательно влияет на опорно-двигательную систему человека, что приводит к ухудшению кровотока и лимфотока, в результате чего формируются застойные явления в брюшной полости и нижних конечностях, и, как следствие, варикозное расширение вен. Статическая поза негативно воздействует на позвоночный столб, крупные суставы и грудную клетку, которая ведет к нарушению жизненно-важных функций человека, а, следовательно, к хроническим заболеваниям, связанным с профессией. Ненормированный рабочий день, значительная нагрузка на зрительные, слуховые, двигательные и другие системы организма, а также протекающее на их фоне утомление отрицательно сказывается на работоспособности юриста. И это лишь небольшая часть отрицательного воздействия [4].

Изучение специфики будущей юридической деятельности позволило нам выявить большой комплекс психофизических свойств и качеств, необходимых специалисту в данной сфере деятельности. К их числу относят различные сенсорные, двигательные, волевые, организаторские навыки и умения, которые являются общими для всех направлений деятельности юриста. Однако специалист в данной сфере должен быть готов к самым разнообразным видам деятельности, поэтому его подготовка во многом зависит от тех качеств, которые он приобретает в процессе учебы, где отрицательное отношение к физической культуре и спорту негативно скажется на его будущей трудовой деятельности [1, 2].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исходя из полученных выше данных, мы провели исследование по определению отношения студентов-юристов к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В анонимном анкетировании участвовали студенты 1-2 курсов Института права Самарского государственного экономического университета, всего 146 человек. Следует заметить, что в вузе занимаются контактной физической культурой 144 часа на 1 и 2 курсе, работают 14 секций по различным видам спорта.

Таблица 1 – Отношение студентов-юристов к регулярным занятиям физической культурой и спортом в рамках учебного процесса.

	Женщины %		Мужчины %	
	Необходима	Нет необходимости	Необходима	Нет необходимости
1 курс	82	16	75	25
2 курс	87	13	90	10

Данный анкетный опрос показал, что большинство студентов 1-2 курсов считают физическую культуру и спорт важной дисциплиной в подготовке к их будущей профессиональной деятельности. Показатели результатов опроса значительно увеличиваются от курса к курсу.

Далее, после определения значимости ФКиС мы задали респондентам вопрос: готовы ли они заниматься тем или иным видом спорта самостоятельно? И сколько раз в неделю студенты-юристы готовы заниматься спортом по их выбору?

На первый вопрос 25% опрошенных ответили утвердительно, 16 % отметили возможность положительного исхода занятий спортом при определенно сложившихся условиях, а 59 % ответили на вопрос отрицанием (скорее всего нет, нет времени).

На второй вопрос результаты также оказались интересными. Как видно из рисунка 1, большинство студентов хотят, но не будут заниматься выбранным по их желанию видом спорта самостоятельно, т.к., в первую, очередь ссылаются на нехватку времени во время учебы, далее на необязательность развития физических качеств в приобретении профессиональных качеств юриста, когда они не служат в МВД органах, так как считают заложенные природой имеющиеся качества развитыми и сформированными, т.е. возникает отсутствие серьезной мотивации для дополнительных занятий ФКиС.

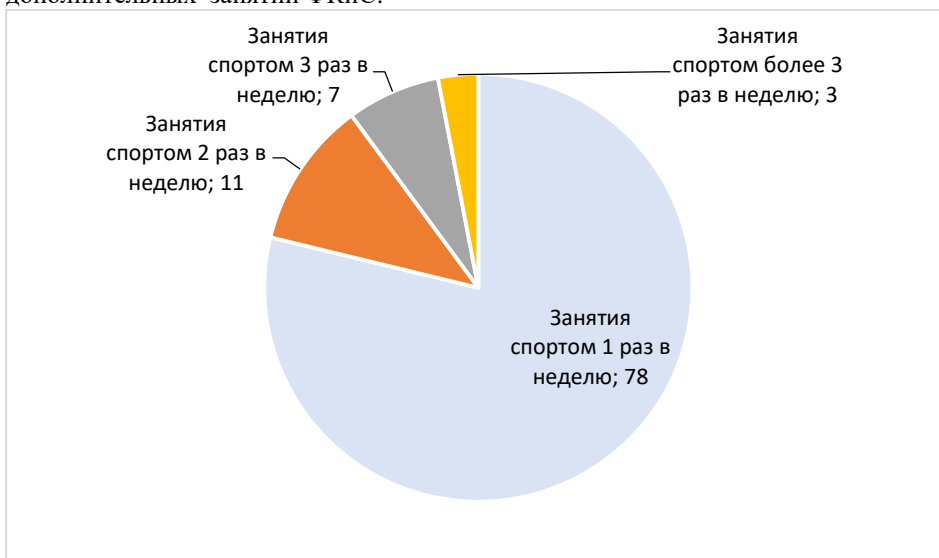


Рисунок 1 – Ответы на вопрос: сколько раз в неделю студенты-юристы готовы заниматься спортом по их выбору

Как специалисты в области физического воспитания с большим педагогическим стажем считаем, что только за курс не менее 400 часов контактных занятий физической культурой и спортом в период обучения в вузе можно привить любовь к регулярной двигательной активности, спорту, постоянно совершенствуя в дальнейшей профессиональной деятельности свои психофизические качества (выносливость, силу, организованность, дисциплинированность, работу в команде, ответственность и др.), достигая наивысших результатов своей деятельности.

Мониторинг рынка вакантных предложения job.ru показал, что в 30% случаев вакансий юридической индустрии необходимым условием при приеме на работу является условие крепкого здоровья, выносливость, а также устойчивая нервная система [1, 4].

ВЫВОДЫ. Таким образом, для качественной подготовки в вузах специалистов высокого класса в области юриспруденции необходимо применять профессионально-прикладную физическую подготовку, которая направлена на развитие

психофизических, волевых и лидерских качеств. Необходимо увеличить контактную работу студентов по дисциплине ФКиС до 400 часов, сдавать регулярно тестирование по определению физической формы студентов, зачеты и экзамены по физической подготовке (как это делается в ведомственных вузах), и это обязательно должно быть прописано в новых ФГОСах по этой специальности. Как показало наше исследование, студенты готовы к этому.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алексина А. О., Плиев Д. А. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 26–29.
2. Муханов Ю. В., Золотенко В. А. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. № 50. С. 119–122.
3. Стращенко И. Ю., Чилингарян Н. Р., Чубарина Ю. А. Роль физической подготовки в юридической деятельности // International Journal of Humanities and Natural Sciences. Педагогические науки. 2018. № 11-1. С. 131–133.
4. Штынина Я. В., Кормилицын Ю.В. Роль физической культуры в профессиональной деятельности юриста // Аллея Наук. 2022. № 5 (68). С. 305.
5. Приказ Минобрнауки от 13.08.2022 № 1011 (ред. от 27.02.2023) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_361746/ (дата обращения: 08.01.2024).
6. Казаков В. Н., Анненков А.Ю. Профессиональные качества юриста: постановка проблемы // Известия ТулГУ. Экономические и юридические науки. 2016. № 1-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnye-kachestva-yurista-postanovka-problemy> (дата обращения: 08.01.2024).

REFERENCES

1. Aleksina A. O., Pliev D. A. (2022), "Positive influence of sport on human psychological health", OlymPlus. Humanitarian version, No. 2 (15), pp. 26–29.
2. Mukhanov Y. V., Zolotenko V. A. (2011), "Features of professional applied physical training of future specialists of internal affairs", Vestnik of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, St. Petersburg, No. 50, pp. 119–122.
3. Strashchenko I. Yu., Chilingaryan N. R., Chubarina Y. A. (2018), "The role of physical training in legal activity", International Journal of Humanities and Natural Sciences. Pedagogical Sciences, No.11-1, pp.131–133.
4. Shtynina Ya. V. and Kormilitsynand Y.V. (2022), "The role of physical culture in the professional activity of a lawyer", Alley-science, No. 5 (68), p. 305.
5. Order of the Ministry of Education and Science from 13.08.2022, No. 1011 (ed. from 27.02.2023) "On approval of the federal state educational standard of higher education in the direction of training 40.03.01 Jurisprudence". https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_361746/.
6. Kazakov V. N., Annenkov A. Y. (2016), "Professional qualities of a lawyer: problem statement", Izvestia TulSU, Economic and legal sciences, No. 1-2, <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnye-kachestva-yurista-postanovka-problemy>.

Информация об авторах:

Казакова О.А., канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания, kazakova.kpn@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-3230-8372>

Иванова Л.А., канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, kfv2012@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-4416-818X>

Межман И.Ф., канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, mezhman@pguti.ru

Кудинова Ю.В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, lulu9625@mail.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 07.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.

УДК 796.011.1

Спортивные игры как средство развития физических способностей и адаптации к работе в коллективе в вузе

Колдашов Александр Игоревич¹

Солдатенкова Олеся Александровна¹

Колдашова Анна Игоревна¹

Щукина Гульмира Халелбековна²

Нагейкина Светлана Вячеславовна³, доцент

¹*Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва*

²*Мытищинский филиал Московского государственного технического университета*

³*Государственный университет по землеустройству, Москва*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по вопросам влияния использования спортивных игр на развитие физических способностей студентов и адаптацию к изменяющимся факторам окружающего социума. Выявлено положительное воздействие использования спортивных игр, как на развитие физических способностей, в частности, быстроты и ловкости, так и на адаптацию студентов к работе в коллективе.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, спортивные игры, адаптация.

Sports games as a means of developing physical abilities and adapting to work in a team at a university

Koldashov Alexander Igorevich¹

Soldatenkova Olesya Alexandrovna¹

Koldashova Anna Igorevna¹

Shchukina Gulmira Alibekovna²

Nageikina Svetlana Vyacheslavovna³, Associate Professor

¹*Bauman Moscow State Technical University, Moscow*

²*Mytishchi Branch of Moscow State Technical University*

³*State University of Land Management, Moscow*

Abstract. The article presents the results of the influence of the use of sports games on the development of students' physical abilities and adaptation to changing factors of the surrounding society. The study revealed the positive impact of the use of sports games, both on the development of physical abilities, in particular speed and dexterity, and on the adaptation of students to work in a team.

Keywords: physical education, students, sports games, adaptation.

ВВЕДЕНИЕ. В современной системе образования физическая культура направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей студентов. Задачей преподавателя по физической культуре является не только развитие физических способностей, но и обучение студентов самостоятельно заниматься, а также воспитывать моральные и волевые качества [1]. Студенты на занятиях помимо всех перечисленных аспектов также учатся адаптироваться к различным меняющимся жизненным условиям и стрессовым ситуациям. Студент должен научиться преодолевать стрессорное влияние на физическое и психологическое здоровье средствами физической культуры. Из студентов, поступающих в вуз, из года в год растёт число интровертов. Такие студенты чаще всего тяжело находят общий язык с преподавателями и со своими одногруппниками, что может вызывать сложности в процессе обучения [2].

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось в 2022-2023 учебном году на базе МГТУ им. Н.Э. Баумана на кафедре физического воспитания. В исследовании принимали участие 150 студентов (юношей), занимающихся

физической культурой под руководством одних и тех же преподавателей на протяжении двух семестров. Все студенты имеют основную и подготовительную группы здоровья и занимались без ограничений по нагрузке. Студенты были разделены на две группы по 75 человек, контрольную и экспериментальную [3]. В ходе исследования студенты контрольной группы занимались по стандартной программе кафедры физического воспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана, студенты экспериментальной группы занимаются по той же программе с добавлением спортивных игр в конце занятия. Также проводили наблюдения за адаптацией студентов к работе в команде и определяли влияние на общение студентов с одногруппниками и преподавателями [4].

Для определения динамики развития физических способностей у студентов проводили контрольные тестирования, утвержденные программой МГТУ им. Н.Э. Баумана [5]. Контрольные тестирования проводили в начале (октябрь 2022) и в конце эксперимента (май 2023).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В рамках педагогического эксперимента, для определения динамики развития физических способностей студентов были проведены контрольные тестирования, направленные на определение динамики прироста результатов. Данные, полученные в ходе эксперимента, представлены в таблице 1 для студентов контрольной группы и в таблице 2 для студентов экспериментальной группы.

Таблица 1 – Результаты тестирования контрольной группы

Контрольные тесты	Результаты в начале эксперимента	Результаты в конце эксперимента	Прирост %
Бег 60м, сек	8,9	8,6	3,3%
Бег 3000м, мин/сек	14:31	13:48	5%
Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	8	11	37%
Наклон вперед на скамейке, см	5	9	80%
Отжимания, кол-во раз	23	25	8,6%
Прыжок в длину с места, см	212	227	7%
Приседания за 60сек, кол-во раз	53	58	9,4%

Из таблицы 1 видно, что у студентов контрольной группы наблюдается положительная динамика во всех контрольных тестированиях, наибольший прирост наблюдается в подтягиваниях на высокой перекладине (37%) и в наклоне вперед (80%). Самый низкий прирост выявлен в беге на 60 м и 3000 м, 3,3% и 5% соответственно. Данные результаты обусловлены, прежде всего, физическими возможностями студентов; добиться высокого прироста результатов в выносливости и скорости, не выполняя специальной работы, очень сложно.

В таблице 2 представлены результаты экспериментальной группы. Как и в контрольной группе, наибольший прирост наблюдается в подтягиваниях и наклоне вперед 59% и 86%, что на 22% и 6% больше, чем в аналогичных тестированиях у контрольной группы. Наименьший прирост в беге на 3000 м и прыжке в длину. Результат в беге на 60 м составил 6,8%, что на 3,5% больше, чем в контрольной

группе. Также у студентов экспериментальной группы улучшились коммуникативные навыки, появилась уверенность в общении со своими одноклассниками и с преподавателями.

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной группы

Контрольные тесты	Результаты в начале эксперимента	Результаты в конце эксперимента	Прирост %
Бег 60м, сек	8,8	8,2	6.8%
Бег 3000м, мин/сек	14:39	13:51	5.5%
Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	7	11	59%
Наклон вперед на скамейке, см	7	13	86%
Отжимания, кол-во раз	22	30	37%
Прыжок в длину с места, см	210	221	5.2%
Приседания за 60сек, кол-во раз	54	62	14.8%

ВЫВОДЫ. В ходе исследования было выявлено положительное влияние использования спортивных игр на занятиях со студентами. Помимо развития основных физических способностей у студентов также развиваются коммуникативные навыки и умение работать в коллективе. Студентам в современных реалиях необходимо научиться адаптироваться к изменяющимся внешним воздействиям, в том числе и стрессорного характера. В свою очередь задача преподавателя – направить студентов в правильное русло и научить самостоятельно преодолевать различные трудности и адаптироваться к ним.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Борисова О. А., Бойко А. И., Колдашов А. И., Стеценко М. В., Колдашова А. А. Использование проектной деятельности студентов как одно из условий повышения мотивации к занятиям физической культурой в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 34–36.
2. Чернова Е. А., Чибрикова М. Э., Чибриков Э. А., Якушин С. А. Занятие спортом вырабатывает положительные качества, применимые в жизни // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие" : материалы научных конференций. Санкт-Петербург, 2019. С. 204–207.
3. Крякина Е. В., Разова Е. В. Педагогическая практика как интегрирующий фактор в профессиональной подготовке студентов факультета физической культуры // Актуальные вопросы теории и практики физического воспитания и спорта в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Москва, 2016. С. 142–145.
4. Крякина Е. В., Кулишенко И. В., Разова Е. В. Формирование профессиональной готовности студентов факультета физической культуры МГОУ (уровень бакалавриат) к реализации компетенции "физическая культура, спорт и фитнес" по стандартам worldskills russia // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Москва, 2020. С. 120–125.
5. Колдашов А. И., Князева Ю. С., Горячкин Д. Б., Горячкина В. В., Симаков В. В., Симаков Д. В. Изучение уровня подготовленности студентов на основании контрольных нормативов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 187–190.

REFERENCES

1. Borisova O. A., Boyko A. I., Koldashov A. I., Stetsenko M. V. and Koldashova A. A. (2021), «The use of students' project activity as one of the conditions for increasing motivation to engage in physical culture at the University», *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 12 (202), pp. 34–36.
2. Chernova E. A., Chibrikova M. E., Chibrikov E. A. and Yakushin S. A. (2019), «Playing sports produces positive qualities applicable in life», *A collection of selected articles based on the materials of scientific conferences of the Research Institute "National Development", Materials of scientific conferences*, Saint-Petersburg, pp. 204–207.

3. Karyakina E. V. and Razova E. V. (2016), «Pedagogical practice as an integrating factor in the professional training of students of the Faculty of Physical Culture», *Topical issues of theory and practice of physical education and sports in general, additional and professional physical education*, Moscow, pp. 142–145.

4. Kryakina E. V., Kulishenko I. V. and Razova E. V. (2020), «Formation of professional readiness of students of the Faculty of Physical Culture of Moscow State University (bachelor's level) to implement the competence "physical culture, sport and fitness" according to the standards of worldskills Russia», *Integration of theory and practice in general, additional and professional physical education*, Moscow, pp. 120–125.

5. Koldashov A. I., Knyazeva Yu. S., Goryachkin D. B., Goryachkina V. V., Simakov V. V. and Simakov D. V. (2022), «Studying the level of preparedness of students on the basis of control standards», *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 10 (212), pp. 187–190.

Информация об авторах:

Колдашов А.И., старший преподаватель кафедры физического воспитания, koldashov88@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0006-5784-9621>.

Солдатенкова О.А., преподаватель кафедры физического воспитания, olesyache@mail.ru

Колдашова А.И., преподаватель кафедры физического воспитания, koldashova1208@yandex.ru

Щукина Г.Х., старший преподаватель кафедры физического воспитания, simakov43@bk.ru

Нагейкина С.В., доцент кафедры физического воспитания, densimakov70@bk.ru

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.

УДК 796.011

Анализ влияния спортивных игр на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций МВД России

Лазарев Антон Алексеевич

Лопатин Игорь Иванович

Дыбов Владимир Евгеньевич

Третьяков Андрей Александрович, кандидат педагогических наук, доцент

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина, Белгород

Аннотация. В статье затрагивается вопрос о применении спортивных игр в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД. Одной из проблем подготовки сотрудников является формирование, а в дальнейшем поддержание профессионально важных качеств, навыков и умений, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам повседневной служебной деятельности, за счет использования методов и средств физической подготовки, как одно из наиболее эффективных средств улучшения профессиональной деятельности и снятия эмоционального, психологического и физического напряжения. Представлено исследование по оценке влияния регулярных занятий мини-футболом на уровень физической подготовленности курсантов, входящих в состав сборной команды института по мини-футболу, по сравнению с курсантами первого года обучения, занимающимися в рамках учебной программы по дисциплине «Физическая подготовка». Выявлено, что у спортсменов сборной института по мини-футболу профессионально-важные качества, такие как выносливость, сила, ловкость и быстрота, развиты намного лучше, чем у курсантов первого года обучения, что является основанием введения в учебную программу по физической подготовке спортивно-игровых занятий.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, мини-футбол, профессионально-важные качества, прикладная физическая культура.

Analysis of the influence of sports games on physical fitness of cadets of educational organizations of the MIA of Russia

Lazarev Anton Alekseevich

Lopatin Igor Ivanovich

Dybov Vladimir Evgenievich

Tretyakov Andrey Alexandrovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D.

Putilin, Belgorod

Abstract. The article touches upon the issue of the use of sports games in the physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs. One of the problems of employee training is the formation and further maintenance of professionally important qualities, skills and abilities, increasing resistance to adverse factors of daily work, through the use of methods and means of physical training, as one of the most effective means of improving professional activity and relieving emotional, psychological and physical stress. In this regard, the purpose of the study was proposed, which was to assess the impact of regular mini-football classes by cadets who are part of the Institute's national mini-football team compared with first-year cadets engaged in the curriculum of the discipline "Physical training" on the level of physical fitness. Revealed, that athletes of the Institute's national team in mini-football have professionally important qualities such as endurance, strength, dexterity and The speed of development is much higher than that of first-year cadets, which is directly the basis for the introduction of sports and gaming classes into the physical training curriculum.

Keywords: physical training, cadets, mini-football, professionally important qualities, applied physical culture.

ВВЕДЕНИЕ. Одной из основных задач образовательных организаций системы МВД России является подготовка высококвалифицированных сотрудников полиции, что в свою очередь является неотъемлемой частью успешной дальнейшей трудовой и служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов, специфика деятельности которого связана с защитой личности, общества,

государства и охраной принадлежащего им имущества от противоправных и преступных посягательств, а также предупреждением и пресечением противоправных действий со стороны преступного элемента [1, 2].

Проблемой подготовки сотрудников является формирование, а в дальнейшем поддержание профессионально важных качеств, навыков и умений, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам повседневной служебной деятельности за счет использования методов и средств физической подготовки, как одно из наиболее эффективных средств улучшения профессиональной деятельности и снятия эмоционального, психологического и физического напряжения [3].

Одним из способов решения данной проблемы является периодическое включение спортивных игр в программу физической подготовки сотрудников МВД. Они позволяют развивать такие качества, как координация движений, скорость реакции, гибкость мышц и выносливость сердечно-сосудистой системы. Более того, спортивные игры улучшают командный дух и способствуют формированию здорового конкурентного духа в коллективе. В статье мы рассмотрим одну из наиболее популярных игр среди курсантов и сотрудников МВД, это мини-футбол, которую можно использовать в физической подготовке курсантов и сотрудников МВД [4].

Мини-футбол отличается от других спортивных игр, прежде всего, своей популярностью в российском и мировом спорте. Данная игра развивает не только физические качества, но и способствует психологической разгрузке, улучшению работоспособности коллектива. Сама игра учит ориентироваться на футбольной площадке, развивает мышление за счет быстро меняющейся обстановки, учит предугадывать действия соперника, а также развивает периферийное зрение для лучшего чувства партнера по команде. Все положительные аспекты игры в мини-футбол сложно перечислить, но в данной статье мы постарались отметить наиболее значимые для сотрудника МВД в его повседневной службе [4, 5].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для достижения поставленной цели было проведено исследование с курсантами первого года обучения, проходящими службу в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина, и курсантами, входящими в состав сборной команды Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина по мини-футболу. В эксперименте принял участие один учебный взвод, состоящий из 14 юношей, и основной состав сборной команды института по мини-футболу, состоящий также из 14 юношей.

Оценивали уровень физической подготовленности, также провели анализ, какую роль играют занятия по мини-футболу в развитии физических качеств курсантов и насколько сильно их показатели отличаются от показателей обучающихся в рамках наставления МВД по дисциплине «Физическая подготовка».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для наиболее полного отражения влияния мини-футбола на способность группы людей успешно выполнять ряд силовых и беговых упражнений по физической подготовке нами были составлены таблицы учета выполнения нормативов. Данные, представленные в таблице 1, отражают результаты выполнения заданных нормативов группы курсантов.

Проведя сравнительный анализ показателей упражнений на скорость и выносливость курсантов и спортсменов, находящихся в составе сборной по мини-футболу, мы пришли к следующим выводам:

1. В среднем футболисты на 0,20 секунд быстрее выполняют беговые нормативы, направленные на отслеживание уровня выносливости, что непосредственно позволяет говорить о большей подготовленности футболистов к длительным передвижениям в определенном темпе.

Таблица 1 – Оценка уровня физической подготовленности курсантов

Курсант	3 км	1 км	100 м	10х 10 м	4х 20 м	Сгибание рук на брусьях	Сгибание рук в упоре лежа	Подтягивания	Подъем силой	Подъем перекладина	Поднос ног к перекладине
1	13,13	3,35	13,5	26,2	15,8	15	35	12	6	6	16
2	12,53	3,35	14,4	25,5	16,0	15	46	12	4	3	12
3	12,16	3,28	13,4		15,9	15	45	10	0	0	12
4	12,57	3,22	13,3	25,5	16,0	15	29	12	2	0	14
5	12,47	3,25	14,1	25,7	15,8	15	36	9	6	0	7
6	13,08	3,29	13,8	26,3	16,2	15	53	12	6	5	16
7	13,53	3,36	13,9	26,1	15,6	15	60	10	6	5	14
8	12,2	3,26	14,7	27,0	16,8	15	50	12	6	5	16
9	11,10	3,16	14,4	25,3	15,9	15	24	8	6	5	10
10	12,1	3,18	13,7	26,0	15,9	21	30	12	6	5	16
11	12,01	3,14	13,3	25,7	15,4	15	58	12	6	5	10
12	11,42		12,6	25,6	15,3	15	32	12	6	5	10
13	12,22	3,32	15,1	26,5	17,1	15	30	12	3	5	14
14	13,05	3,30	14,0	26,6	16,0	15	35	12	6	5	16
М	12,40	3,27	13,87	26,00	15,98	15,43	40,21	11,21	4,93	3,86	13,07
м	0,18	0,02	0,17	0,14	0,13	0,43	3,11	0,37	0,52	0,58	0,79

2. Рассматривая показатели беговых нормативов, направленных на фиксацию скорости передвижения, такие как бег на дистанцию 100 метров, челночный бег 10х10 и 4х20, отслеживается средняя разность в показателях, составляющая 0,14 секунд в пользу футболистов.

Помимо скорости и выносливости к профессионально-значимым качествам также относится сила, то есть способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мощности мышц [1]. Указанное качество помогает сотрудникам при выполнении повседневных профессиональных задач, так как мышечная сила должна быть более развита, чем у правонарушителей, в целях наиболее эффективного противостояния последним.

Результаты выполнения нормативов сборной института по мини-футболу отображены в таблице 2.

Снова обращаясь к полученным при проведении исследования данным, необходимо отметить, что и результаты выполнения силовых упражнений, направленных на различные группы мышц, таких как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, подъем силой, подъем ног к перекладине и др., дают основания утверждать о наиболее качественной силовой подготовке спортсменов мини-футбола в сравнении с курсантами. Так, учитывая средние показатели результатов сданных нормативов, футболисты, в среднем, выполняют каждое указанное выше упражнение на 3 повторения больше. Такая разница

может показаться незначительной, однако необходимо помнить о том, что усреднение результатов показывают общую картину команды и, если рассматривать в отдельности курсанта и спортсмена, разница показателей может оказаться вполне весомой.

Таблица 2 – Оценка уровня физической подготовленности представителей сборной команды по мини-футболу

Курсант	3 км	1 км	100 м	10х 10 v	4х 20 v	Сгибание рук на брусьях	Сгибание рук в упоре лежа	Подтягивания	Подъем силой	Подъем переворотом	Поднос ног к перекладине
1	12,41	3,40	12,9	25,4	15,2	18	35	12	5	5	20
2	12,45	3,33	12,3	25,6	15,8	19	46	14	6	9	16
3	11,55	3,20	11,9	24,1	14,8	18	45	17	8	8	20
4	13,03	3,28	13,3	24,7	15,6	17	29	10	3	3	20
5	12,25	3,33	11,8	24,9	15,6	19	36	13	7	8	18
6	12,46	3,31	14,4	26,6	16,7	33	53	19	13	9	23
7	11,14	2,54	12,6	24,9	15,4	22	60	15	9	8	20
8	11,37	3,16	13,6	27,1	15,2	30	50	17	9	8	20
9	14,10	3,39	13,3	25,3	15,4	9	24	10	0	0	14
10	12,25	3,28	13,0	24,8	15,3	19	30	17	6	9	19
11	11,52	3,10	13,2	24,9	15,5	20	58	20	7	7	18
12	13,22	3,38	12,3	24,4	15,0	16	32	12	6	5	17
13	12,02	3,21	13,9	26,0	15,8	16	30	13	5	5	14
14	12,32	3,22	13,4	26,2	15,4	17	35	15	4	0	14
М	12,29	3,22	12,99	25,35	15,48	19,50	40,21	14,57	6,29	6,00	18,07
м	0,21	0,06	0,20	0,23	0,18	1,58	3,11	0,84	0,82	0,84	0,74

Возвращаясь к данным таблиц 1 и 2, одним из контрольных нормативов, включенным в учебную программу для курсантов по дисциплине «Физическая подготовка», показывающим уровень развития такого физического качества, как ловкость, выступает челночный бег 10 по 10 и 4 по 20 метров. Исходя из анализа полученных данных, можно сделать вывод, что курсанты преодолевают данную дистанцию в среднем на 0,65 сек. и 0,5 сек. соответственно медленнее, чем курсанты, входящие в состав сборной команды института по мини-футболу. Тем самым показывая, что курсант выполняет данные нормативы в среднем на полсекунды хуже, что может говорить о более медленной скорости принятия решений, которое играет большую роль в повседневной службе сотрудников органов внутренних дел при резко меняющейся оперативной обстановке при патрулировании улиц и др., зачастую в фазе активного противостояния с правонарушителем промедление всего на полсекунды может грозить сотруднику полиции нанесением вреда здоровью или жизни.

Вместе с показателями физической подготовленности сравниваемых групп возрастают не только физические качества, но и показатели качества здоровья, т.к. двигательная активность способствует улучшению здоровья, игровые виды спорта положительно влияют на организм человека, что непосредственно является основанием введения в учебную программу по физической подготовке спортивно-игровых занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, спортивные игры в сочетании с иными упражнениями на занятиях позволяют найти наиболее эффективный подход к физическому воспитанию курсантов. Особенность таких подвижных игр заключается, в том числе, в постоянной смене условий двигательных действий, что позволяет подключить основные механизмы контроля и регулирования обстановки наряду с развитием силы и подвижности нервных процессов, необходимых для выполнения служебных задач, стоящих перед будущими и действующими сотрудниками правоохранительных органов системы МВД России.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гилев Г. А., Плешаков А. А. Повышение уровня здоровья студентов как следствие положительного мониторинга их физической подготовленности // Управление городом: теория и практика. 2021. № 4. С. 8–14.
2. Канзафаров М. А. Физическая подготовка курсантов слушателей образовательных учреждений МВД России // Modern Science. 2021. № 10-1. С. 319–322.
3. Лопатин Н. А., Шульгин А. И. Современный подход к учебному процессу в вузе по дисциплине «Физическая культура» // Профессиональное образование в России и за рубежом, 2019. № 4. С. 155–160.
4. Овчинников В. А., Галкин В. Н., Плешивцев А. Ю. Профессионально важные функциональные возможности руководителей органов внутренних дел России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2023. № 4. С. 172–176.
5. Скворцова С. О. Подвижные игры на занятиях по физической культуре в вузе // Молодой ученый. 2019. № 22. С. 322–325.

REFERENCES

1. Gilev G. A., Pleshakov A. A. (2021), "Improving the health of students as a result of positive monitoring of their physical fitness", *City management: theory and practice*, No. 4, pp. 8–14.
2. Kanzafarov M. A. (2021), "Physical training of cadets of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Modern Science*, No. 10-1, pp. 319–322.
3. Lopatin N. A., Shulgin A. I. (2019), "Modern approach to the educational process at the university in the discipline "Physical culture", *Vocational education in Russia and abroad*, No. 4, pp. 155–160.
4. Ovchinnikov V. A., Galkin V. N., Pleshivtsev A. Y. (2023), "Professionally important functional capabilities of heads of internal affairs bodies of Russia", *Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 4, pp. 172–176.
5. Skvortsova S. O. (2019), "Outdoor games in physical education classes at a university", *Young scientist*, No. 22, pp. 322–325.

Информация об авторах:

Лазарев А.А., старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина, toxan-92@mail.ru.

Лопатин И.И., старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина, toxan-92@mail.ru.

Дыбов В.Е., преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина, toxan-92@mail.ru.

Третьяков А.А., доцент кафедры физической подготовки, delphin87@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7498-6675>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.02.2024.

Принята к публикации 04.03.2024.

УДК 796.011.3

Эффективность внедрения системы Табата на основе гендерного подхода в процессе физического воспитания студентов

Маркова Ольга Александровна

Величко Татьяна Ивановна, кандидат биологических наук

Ванина Олеся Сергеевна

Московский Государственный Технический Университет им. Н.Э. Баумана

Аннотация. В статье рассматриваются результаты внедрения метода интервальной тренировки по системе доктора Изуми Табата в систему общей физической подготовки студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана, суть которой заключается в чередовании интенсивных периодов активности с короткими интервалами отдыха. Особое внимание уделяется гендерному подходу в интервальной тренировке по системе Табата и подчеркивается уникальность этого метода, поскольку он не дискриминирует по половому признаку. Доказано, что гендерный подход к построению программ тренировок подчеркивает равные возможности для мужчин и женщин для достижения видимых результатов в кратчайшие сроки. Благодаря удобству и доступности тренировок, студенты имеют возможность улучшить свою физическую форму и здоровье независимо от места и времени проведения тренировки. Исследование включает анализ динамики работоспособности студентов, а также оценку эффективности и совместимости данного метода при организации учебного процесса по предмету "Физическая культура и спорт". Полученные данные следует учитывать при разработке вариативной части программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов технического профиля.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, система Табата, интервальная тренировка, гендерный подход, физическая подготовленность.

The effectiveness of the implementation of the Tabata system based on a gender approach in the process of physical education of students

Markova Olga Alexandrovna

Velichko Tatiana Ivanovna, candidate of biological sciences

Vanina Olesya Sergeevna

Bauman Moscow State Technical University

Abstract. This article discusses the results of the introduction of the interval training method according to the system of Dr. Izumi Tabata into the system of general physical training of students of Bauman Moscow State Technical University, the essence of which is the alternation of intense periods of activity with short rest intervals. Special attention is paid to the gender approach in interval training according to the Tabata system and the uniqueness of this method is emphasized, since it does not discriminate on the basis of gender. It has been proven that a gender-based approach to building training programs emphasizes equal opportunities for men and women to achieve visible results in the shortest possible time. Due to the convenience and accessibility of training, students have the opportunity to improve their physical fitness and health, regardless of the place and time of the training. The study includes an analysis of the dynamics of students' performance, as well as an assessment of the effectiveness and compatibility of this method in organizing the educational process on the subject of "Physical Culture and sports". The experimental data obtained should be taken into account when developing the variable part of the program of professionally applied physical training for students of technical universities.

Keywords: students, physical education, Tabata system, interval training, gender approach, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ. Проблема низкой мотивации студентов к физической активности становится все более острой, так как без достаточной физической активности невозможно гарантировать эффективность умственной работы. В связи с этим важно разработать и внедрить новые подходы к физическому воспитанию в вузах, которые будут способствовать повышению интереса студентов к занятиям спортом [1, 2].

Организация учебного процесса по физическому воспитанию должна быть открытой и гибкой, предоставляя студентам разнообразные возможности для занятий и поощряя их к экспериментированию с различными видами физической активности. Это поможет студентам найти наиболее подходящий для них стиль обучения и достичь своих индивидуальных целей в области физического развития.

Физическое воспитание не только развивает физические качества, но и помогает формировать гендерные роли и стереотипы. Через участие в различных физкультурных мероприятиях и занятиях, студенты могут лучше понять свою роль и место в обществе. Учитывая гендерные особенности студентов, педагоги могут адаптировать методы и средства физической активности к их предпочтениям и потребностям. Путем создания комфортного и интегрированного подхода к физическому образованию можно достичь максимальных результатов в формировании активного и здорового образа жизни студентов [3, 4].

Преподавателями вуза в качестве эксперимента для повышения интереса у студентов к занятиям физической культурой и спортом была выбрана интервальная система тренировок по протоколу Табата, разработанная в девяностые годы японским ученым Идзуми Табата (спортивным врачом), изучающим анаэробные и аэробные упражнения [5].

Доказано, что данная методика позволяет работать одновременно в двух направлениях: укрепляет сердечно-сосудистую систему, что, в свою очередь, повышает выносливость, и положительно влияет на скоростные данные. Однако для успешного внедрения данной методики преподавателям необходимо учитывать гендерные особенности студентов. Это поможет актуализировать их гендерные роли, а также сформировать понимание о предназначении мужчины и женщины в обществе.

В связи с этим, перед началом исследования была выдвинута гипотеза, что внедрение данной методики на основе гендерного подхода в программу по предмету «Физическая культура и спорт» эффективно и позитивно отразится на процессе физической подготовки студентов, что в свою очередь должно положительно повлиять на улучшение показателей учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов, а также формирование здоровьесберегающей компетенции, мотивации на здоровый образ жизни.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – обосновать эффективность интервальной тренировки по системе Табата в процессе обучения и ее влияние на уровень физической подготовленности студентов МГТУ имени Баумана, выявить ее сильнейшие стороны; с точки зрения гендерного подхода, подчеркнуть ее достоинства и преимущества над другими инновационными технологиями, методиками и оздоровительными программами.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В данном исследовании приняли участие студенты МГТУ им. Н.Э. Баумана (n=54) основной и подготовительной медицинских групп (32 юноши и 22 девушки) в возрасте 17–18 лет, в программу физического воспитания которых были включены элементы интервальной тренировки по протоколу Табата. Объектом исследования являлся про-

цесс физического воспитания. Педагогический эксперимент длился в течение семестра.

Исследования и оценка физической подготовленности студентов осуществлялись по четырем тестам: бег 60 м, бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки), приседания за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Все результаты исследования фиксировали в начале и в конце семестра. Экспериментальные данные обрабатывали методами математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Так как система Табата предполагает выполнение коротких, но очень интенсивных упражнений, дифференцированный подход при построении тренировочной программы основывался не только на физиологических, но и психологических, потребностно-мотивационных отличиях между юношами и девушками. Так, например, при проведении занятий с девушками более эффективными являются методы поощрения и вербальная оценка их достижений на занятии. Юношам необходима точная, количественная оценка, выраженная в килограммах, сантиметрах, секундах и т. п.

Для обеспечения максимальной эффективности и безопасности тренировок учитываются различия в мышечной массе и силе между юношами и девушками: мужчины обычно имеют большую мышечную массу и силу по сравнению с женщинами. Это означает, что они могут выполнять более интенсивные упражнения и выдерживать более высокие нагрузки. В связи с этим, упражнения и нагрузки для мужчин и женщин адаптировались в зависимости от их индивидуальных особенностей.

При выборе упражнений по протоколу Табата для юношей чаще использовался соревновательный метод в количестве подходов в интервальных упражнениях. Тем временем для девушек своевременно вводились новые формы занятий с акцентом новизны в упражнениях и техники выполнения. Такой подход позволяет создать более комфортную среду для тренировок и помогает преподавателю уделить больше внимания каждому студенту. На первый план выходит личность человека и самореализация независимо от половой принадлежности.

Учитывались различия в сердечно-сосудистой системе между мужчинами и женщинами, которые могут непосредственно влиять на их способность переносить интенсивные нагрузки. У женщин обычно наблюдается более низкая частота сердечных сокращений по сравнению с мужчинами, что связано с их меньшей массой сердца и сосудистой системы. Это может означать, что студентки могут чувствовать себя менее выносливыми и быстрее уставать во время физических упражнений с высокой интенсивностью.

Общая тенденция заключается и в том, что у женщин обычно наблюдается более низкое кровяное давление по сравнению с мужчинами, и, следовательно, пониженная способность женщин к переносимости высоких нагрузок. Однако, девушки с хорошей физической подготовкой, тренированные способны переносить интенсивные нагрузки, несмотря на эти различия. Таким образом, индивидуальный подход и учет физической подготовленности являются важными аспектами в обучении студентов. Они позволяют создать наиболее эффективную и без-

опасную программу тренировок, которая поможет студентам достичь своих целей и улучшить свою физическую форму.

Различия в гормональном уровне у мужчин и женщин влияют на их физическую производительность и восстановление после тренировок. Например, у женщин уровень тестостерона ниже, что может замедлить их восстановление после тренировки. В связи с этим, девушкам может потребоваться больше времени на отдых между тренировками и более постепенное увеличение нагрузок.

Девушки чаще желают формировать красивую фигуру, развить гибкость, совершенствовать изящество движений, походку и т.п. Юноши, как правило, хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость. От своевременности и полноты сформированности психологических черт мужественности-женственности во многом зависят уверенность в себе, цельность переживаний, определенность установок.

Используя все рекомендации, проведены контрольные испытания по окончании семестра. На основе данных тестирования, проводимого до и после исследования, наблюдается динамика в уровне физической подготовленности по всем контрольным тестам. Результаты тестирования наглядно отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка физической подготовленности у юношей и девушек до и после исследования

№	Контрольные нормативы	Средние показатели (юноши/девушки)		Величина сдвига
		до эксперимента	после эксперимента	
1	Бег на 60 м, с	8,7 / 9,9	8,4 / 9,5	0,3/0,4
2	Бег на 3000м (юноши) и 2000м (девушки)	15,30/13,50	15,12/13,00	0,28/0,50
3	Приседания на двух ногах за 60 сек (раз)	44/40	52/46	8/6
4	Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	23/3	30/7	7/4

Однако следует заметить, что в ходе эксперимента основной прирост показателей зафиксирован в развитии силовых способностей студентов. Тренировки по системе Табата могут быть легко интегрированы в ежедневную жизнь, благодаря их короткому времени выполнения. Они подходят для занятий как в тренажерном зале, так и дома, поскольку не требуют большого пространства или специального оборудования. Это делает их доступными для всех, кто хочет поддерживать свою физическую форму. Тренировки по системе Табата могут быть особенно полезными для тех, кто стремится улучшить физическую выносливость и общий уровень фитнеса. Регулярные тренировки могут способствовать укреплению мышц, сжиганию калорий и постепенному снижению веса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Задачей нашего исследования было экспериментальное обоснование эффективности интервальной тренировки по системе Табата на основе гендерного подхода, внедрение ее в программу по предмету «Физическая культура и спорт». Доказано, что система тренировки по протоколу Табата как нельзя лучше подходит для совершенствования процесса физического воспитания в вузе, а также имеет большое количество аспектов, напрямую связанных с элементами

современных оздоровительных технологий. Основным преимуществом интервальной тренировки по системе Табата является то, что она эффективно справляется с разными целями тренировок и адаптируется под индивидуальные потребности каждого студента. Гендерный подход в интервальной тренировке по системе Табата подчеркивает уникальность этого метода. В отличие от некоторых других инновационных технологий и оздоровительных программ, интервальная тренировка не дискриминирует по половому признаку. Она одинаково полезна и эффективна для студентов обоих полов. Это важно, так как тренировка становится не только физическим преимуществом, но и возможностью для улучшения здоровья и самочувствия каждого студента.

Мы можем утверждать, что система тренировок по протоколу Табата позволяет одновременно работать в двух направлениях по увеличению аэробных и анаэробных мощностей организма, что в свою очередь подтвердило рабочую гипотезу нашего исследования. Она очень проста, эффективна и легко совместима при организации учебного процесса по предмету «Физическая культура и спорт».

Полученные данные необходимо учитывать при коррекции для реализации вариативной части программы, так как это поможет эффективно реализовать процесс физического воспитания в вузе и формировать у студентов осознанную мотивацию к занятиям физической культурой.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Кулик А. П., Наумова А. С. Внедрение фитнес-системы Табата в процесс обучения студентов // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сб. ст. по материалам LXV Междунар. студ. науч.-практ. конф. 2018. № 5 (65). С. 370–374.
2. Сафонова О. А., Войтенко П. В. Табата как направление совершенствования процесса физической культуры в вузе // Международный научный журнал «Символ науки». 2016. № 6. С. 200–203.
3. Лепилкина В. А., Лютикова Е. С., Мусина С. В., Слепова Л. Н. Гендерное воспитание средствами физической культуры // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 207–208.
4. Морозова Л. В., Загрядская О. В. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход // Управленческое консультирование. 2014. № 8 (68). С. 155–162.
5. Табата И. Японская система тренировок. Метод Табата. Санкт-Петербург : Питер, 2022. 96 с.

REFERENCES

1. Kulik A. P., Naumova A. S. (2018), "Introduction of the Tabata fitness system into the student learning process", *Scientific community of students of the XXI century. Humanities*, collection of articles on mat. LXV International Student Scientific and Practical Conference, № 5 (65), pp. 370–374.
2. Safonova O. A., Voitenko P. V. (2016), "Tabata as a direction for improving the process of physical culture in higher education", *International scientific journal "Symbol of Science"*, № 6, pp. 200–203.
3. Lepilkina V. A., Lyutikova E. S., Musina S. V., Sleptsova L. N. (2013), "Gender education by means of physical culture", *Successes of modern natural science*, № 10, pp. 207–208.
4. Morozova L. V., Zagryadskaya O. V. (2014), "The problem of motivating students to engage in physical culture and sports: a gender approach", *Managerial consulting*, № 8 (68), pp. 155–162.
5. Tabata I. (2022), *The Japanese training system. The Tabata method*, St. Petersburg, Piter, 96 p.

Информация об авторах:

Маркова О.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания Московский Государственный Технический Университет им. Н.Э. Баумана. markovaoa75@mail.ru

Величко Т. И., кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания Московский Государственный Технический Университет им. Н.Э. Баумана. tivelichko@mail.ru

Ванина О.С., старший преподаватель кафедры физического воспитания Московский Государственный Технический Университет им. Н.Э. Баумана. ustimenko-o@mail.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 04.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.

УДК 796.011.3

Организация самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов высших учебных заведений

Михайлов Андрей Сергеевич¹, кандидат педагогических наук, доцент

Рыскалкина Любовь Владимировна², кандидат педагогических наук

Кочурова Людмила Александровна², кандидат педагогических наук, доцент

Степанова Ольга Анатольевна²

¹*Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России, г. Пермь*

²*Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, г. Ульяновск*

Аннотация. В настоящее время среди обучающихся высших учебных заведений актуализируется вопрос организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Данная необходимость вызвана тем, что количество часов практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» сокращено с ведением федерального государственного стандарта нового поколения (ФГОС 3++). Несомненно, всё это является предпосылкой того, что обучающиеся должны самостоятельно организовывать свою физкультурно-спортивную деятельность, чтобы исключить пробелы в освоении дисциплины и успешно выполнить контрольные нормативы согласно учебному плану. В статье представлено исследование по разработке индивидуальных планов самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью обучающихся высших учебных заведений. Полученные данные позволяют преподавателям вузов модифицировать образовательный процесс с учетом отстающих физических качеств, выявленных в процессе обучения и выполнения контрольных нормативов.

Ключевые слова: индивидуальный план, образовательный процесс, самостоятельные занятия, студенты, физкультурно-спортивная деятельность.

Organization of independent physical culture and sports activities of students' higher educational institutions

Mikhailov Andrey Sergeevich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Ryskalkina Lyubov Vladimirovna², candidate of pedagogical sciences

Kochurova Lyudmila Aleksandrovna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Stepanova Olga Anatolyevna²

¹*Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm*

²*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk*

Abstract. Currently, among students of higher educational institutions, the issue of organizing and conducting independent physical education and sports is being updated. This need is caused by the fact that the number of hours of practical training in the discipline "Physical Culture and Sport" has been reduced with the maintenance of the new generation federal state standard (FGOS 3++). Undoubtedly, all this is a prerequisite that students should independently organize their physical culture and sports activities in order to eliminate gaps in the development of the discipline and successfully fulfill the control standards according to the curriculum. The article presents a study on the development of individual plans for independent physical culture and sports activities of students of higher educational institutions. The data obtained will allow university teachers to modify the educational process taking into account the lagging physical qualities identified in the learning process and the implementation of control standards.

Keywords: individual plan, educational process, independent studies, students, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время образовательные организации гражданского и ведомственного профиля обучения, согласно указанию Министерства образования Российской Федерации, перешли на федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО 3++). В результате чего произошло уменьшение количества учебных часов на практически занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» до одного раза в неделю [3]. Все это

явилось предпосылкой того, что студенты в большей степени должны перейти на самостоятельный режим обучения по вышеуказанной дисциплине, что является серьезным вызовом, как для преподавателей, так и для самих студентов образовательных организаций высшего образования. Вторые в свою очередь не обладают достаточными знаниями, умениями и навыками в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что является немаловажным в процессе самостоятельной подготовки [1, 2].

Обобщая вышесказанное, становится актуальным вопрос о разработке индивидуальных планов самостоятельных занятий с целью развития и совершенствования основных физических качеств.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить наиболее эффективные способы развития физических качеств студентов в процессе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на факультете внебюджетного образования Пермского института ФСИН России.

В эксперименте приняли участие студенты 1 курса, обучающиеся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» и 38.03.01 «Государственное и муниципальное управление», в количестве 38 человек. Для развития основных физических качеств профессорско-преподавательским составом кафедры огневой и физической подготовки Пермского института ФСИН России и профессорско-преподавательским составом факультета физической культуры и спорта Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова были разработаны индивидуальные планы самостоятельных занятий для каждого занимающегося. Модификация данных планов производилась по мере необходимости, по результатам текущего контроля уровня физического развития и физической подготовленности обучаемых в период обучения.

Ниже представлен примерный индивидуальный план самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью, который предполагает развитие основных физических качеств и подготовку занимающихся к выполнению контрольных нормативов (таблица 1).

В ходе самостоятельных занятий необходимо контролировать самочувствие и регулировать интенсивность нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС), а также внешним признакам утомления занимающихся.

В заключительной части занятия в течение 5-7 минут выполняются дыхательные упражнения, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Таблица 1 – Индивидуальный план самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» студента 1 курса на 1-е полугодие 2022-2023 учебного года

№	Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
№ 1	<p align="center">Задача – развитие быстроты (для сдачи контрольного норматива в беге на 100 м.)</p> <p>Основным средством совершенствования спринтерско-беговых движений бега по дистанции является бег с максимальной скоростью. Такой бег выполняется 5-6 раз по 30-40 метров. В тренировке можно чередовать бег в обычных, облегченных (с горки, угол 4-5 град.) и затрудненных (в горку или с сопротивлением) условиях.</p> <p>Повторный метод:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег прыжками с ноги на ногу с выносом бедра вперед вверх (два повторения по 20 секунд; темп движений средний); - бег на месте сгибая ноги вперед (два повторения по 20 секунд; отдых между повторениями 10 секунд; темп движения максимальный); - бег на месте сгибая ноги назад (два повторения по 5 секунд; отдых между повторениями 10 секунд; темп движения максимальный); - прыжки в длину с места (3 повторения по 30 метров); - выпрыгивания из полного приседа (3 повторения по 30 метров); - выпады (3 повторения по 30 метров). <p>Переменный метод:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег в равномерном темпе (50 метров) с последующим ускорением (50 метров); - бег на 100 метров с постепенным увеличением скорости (два повторения по 20 метров); <p>Соревновательный метод:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с ускорением (3 старта по 15 метров; отдых между повторениями до полного восстановления; темп движения максимальный); - повторный бег 30 м с максимальной интенсивностью (два повторения, максимальный темп выполнения, отдых до полного восстановления). 	40 мин.	<p>Повторное выполнение упражнений с около-предельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых до полного восстановления.</p> <p>Варьирование скорости во время бега по дистанции (бега со средней скоростью – с максимальной скоростью – со средней скоростью).</p> <p>Дистанция 100 метров. Отдых продолжается до полного восстановления.</p> <p>Выполнение упражнений в паре</p>

Продолжение таблицы 1																																																																																																
№ 2	<p>Задача – развитие скоростной выносливости (для сдачи контрольного норматива в беге на 1000 м.) Переменный метод. Бег на 400 (1000) метров с максимальной скоростью, затем активный отдых – бег трусцой (5 кругов). 2-4 подхода. Постепенно уменьшать время отдыха и увеличивать количество подходов. Равномерный метод. Бег по дистанции 60-80% от своего стандартного темпа, от 5 до 10 км. (постепенно увеличивать длину дистанции). Повторный. Повторный бег на 1000 метров, отдых между подходами – ходьба, время отдыха регулируется по самочувствию (наука «теория и методика физической культуры» указывает на время отдыха) 2-4 минуты). 2-4 подхода. Постепенно уменьшать время отдыха и увеличивать количество повторений</p>										30 мин.	<p>Непрерывное чередование бега со средней и максимальной скоростью с активным отдыхом (бег в равномерном темпе). Прохождение дистанции с равномерной скоростью. Повторное прохождение одинаковых или разных по длине отрезков дистанции с повышенной скоростью с достаточными интервалами отдыха</p>																																																																																				
№ 3	<p align="center">Задача – развитие собственно-силовых способностей. Для развития силовых способностей предлагается использование предложенной схемы (Таблица №1)</p> <p align="center">Таблица №1</p> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <thead> <tr> <th colspan="12">Схема</th> </tr> <tr> <th>ля</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>од</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>12</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>од</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>од</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>од</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>о</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table> <p>В процессе самостоятельных занятий предлагается использование двух основных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине (подтягивание). Отдых между подходами от 2 до 4 минут. Одним подходом считается выполнение двух упражнений в одном цикле.</p>										Схема												ля	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	од	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	од	5	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	од	5	5	7	6	6	7	8	7	7	8	8	од	5	5	7	6	6	7	7	7	7	8	7	о	6	7	6	6	6	7	7	6	6	7	7	40 мин.	<p>Метод повторных усилий. Упражнения выполняются в одном подходе 6-12 повторений (60-90% от максимально возможного). 3-4 подхода. Отдых 1-2 мин. – до неполного восстановления. Повышение тренировочного эффекта достигается за счет увеличения веса отягощений и объема работы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подобраны таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Выполнять упражнения по 30 сек., одно за другим. Отдых между подходами 3-4 мин.</p>
Схема																																																																																																
ля	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																																																																																					
од	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13																																																																																					
од	5	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9																																																																																					
од	5	5	7	6	6	7	8	7	7	8	8																																																																																					
од	5	5	7	6	6	7	7	7	7	8	7																																																																																					
о	6	7	6	6	6	7	7	6	6	7	7																																																																																					

* Занятие № 1 – понедельник, занятие № 2 – среда, занятие № 3 – пятница. Текущий контроль 1 раз в месяц. Форма одежды спортивная, соответствует погодным условиям и месту проведения занятия.

Примечание: в процессе самостоятельных занятий необходимо уделять особое внимание подготовительной части, которая состоит из общеразвивающих упражнений на месте или в движении, а также ряда специально-подготовительных упражнений согласно виду спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Необходимость применения оптимальных методов физического воспитания в образовательном процессе студентов является необходимым условием для формирования физического здоровья обучающихся. На сегодняшний день выявлено, что дефицит двигательной активности негативно влияет на центральную нервную систему, что является предпосылкой возникновения стрессовых ситуаций и психических расстройств. Для того, чтобы исправить данную ситуацию, студентам высших учебных заведений, помимо основной образовательной программы, необходимо самостоятельно заниматься физической культурой и спортом в свободное от учебной деятельности время.

Самостоятельные занятия должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студента. Они восполняют дефицит двигательной активности и способствуют более эффективной физической подготовке к выполнению контрольных тестов и нормативов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Михайлов А. С., Семенова А. О. Формирование основ здорового образа жизни курсантов ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VII международной научно-практической конференции, 28 февраля 2018 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург : РГППУ, 2018. С. 327–330.
2. Бочковская В. Л., Горбунов А. Г. Факторы, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 6 (136). С. 21–24.
3. Михайлов А. С., Солоницин Р. А., Шарипов А. Н. Формирование профессионально-прикладных умений и навыков в области оздоровительной деятельности обучающихся // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4 (218). С. 257–262.

REFERENCES

1. Mikhailov A. S. and Semenova A. O. (2018), "Formation of the foundations of a healthy lifestyle for cadets of the Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia", *Problems of the development of physical culture and sports in the new millennium*, materials of the VII International Scientific and practical conference, February 28, 2018, Yekaterinburg, Yekaterinburg, RGPPU, pp. 327–330.
2. Bochkovskaya V. L and Gorbunov A. G (2016), "Factors determining the need for the formation of skills for organizing independent physical training among cadets of air defense universities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (136), pp. 21–24.
3. Mikhailov A. S., Solonitsin R. A. and Sharipov A. N (2023), "Formation of professional and applied skills and abilities in the field of recreational activities of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (218), pp. 257–262.

Информация об авторах:

Михайлов А.С., заместитель начальника кафедры огневой и физической подготовки, starioss@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6485-334X>

Рыскалкина Л.В., доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, e-mail Sportkaf71@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1440-5039>

Кочурова Л.А., доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания, e-mail Sportkaf71@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0751-6723>

Степанова О.А., старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания, e-mail Sportkaf71@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7588-650X>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024

УДК 796.011.3

**Организация непрерывного образовательного процесса по дисциплине
«Физическая культура» с применением учебного модуля
«Самостоятельная подготовка студентов» в дистанционном формате**

Никоноров Николай Викторович

Российский государственный социальный университет, г. Москва

Аннотация. В статье представлены результаты исследования структурной организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», включающего в свое содержание учебный модуль «Самостоятельная подготовка студентов» в дистанционном формате для студентов заочной формы обучения, реализуемой в виртуальной образовательной среде РГСУ. Приведены структура и содержание организации целостного образовательного процесса, выраженного в непрерывности формирования физической культуры личности, возможности саморазвития в процессе профессиональной деятельности. На основе апробации экспериментальной модели организации целостного образовательного процесса доказана его эффективность в повышении двигательной активности студентов.

Ключевые слова: физическая культура, среднее профессиональное образование, двигательная активность, самостоятельная подготовка студентов, образовательный модуль, дистанционный формат.

**Organization of continuous educational process in the discipline "Physical culture"
with the use of the training module "Independent training of students"
in a distance format**

Nikonorov Nikolay Viktorovich

Russian State Social University, Moscow

Abstract. The article presents the results of a study of the structural organization of the educational process in the discipline "Physical Culture", which includes in its content the educational module "Independent training of students" in a remote format for students of correspondence education implemented in the virtual educational environment of the Russian State Social University. The paper presents the structure and content of the organization of an integral educational process expressed in the continuity of the formation of physical culture of the individual, competencies, if possible, self-development in the process of professional activity. Based on the approbation of an experimental model of the organization of an integrated educational process, its effectiveness in increasing students' motor activity has been proven.

Keywords: physical education, secondary vocational education, motor activity, independent training of students, educational module, distance format.

ВВЕДЕНИЕ. Ускоренная компьютеризация всех сфер жизни привела к потребности информатизации образовательного процесса, как в высших учебных заведениях, так и в учреждениях профессионального образования. Разрабатывались новые методики обучения на базе информационных технологий, формировались единые подходы к цифровизации образовательного пространства отрасли, позволившие сместить фокус с обработки информации на совершенствование форм образовательной деятельности [1, 2, 3, 4]. Накопленный опыт практической и научно-исследовательской деятельности позволил менее болезненно преодолеть ограничительные меры, вызванные COVID-19, приведшие к повсеместному переходу на дистанционные формы обучения. Полученный опыт позволил выработать подходы: к дифференциации и индивидуализации обучения; усвоению и применению учебного материала; автоматизации контроля и оценки знаний обучающихся. При этом востребованность подобного формата взаимодействия между преподавателем и обучающимся не потеряла своей актуальности и в текущем времени, получив свое развитие в формах повышения двигательной активности обучающихся, соответственно можно говорить о том, что самостоятельные занятия физической

культурой и спортом в дистанционном формате в образовательном процессе являются наиболее перспективной и эффективной формой индивидуализации образования, особенно для заочной формы обучения [5, 6, 7].

Разработка учебного модуля самостоятельной подготовки студентов-заочников в дистанционном формате по дисциплине «Физическая культура» является актуальной и востребованной задачей.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Для достижения поставленной цели нами использовался модульный подход, предполагающий создание относительно самостоятельного блока учебного материала, дополняющего содержательную основу учебного предмета «Физическая культура» для студентов заочного обучения. Экспериментальная часть исследования проводилась на базе РГСУ, структурное подразделение колледж. В эксперименте приняли участие студенты заочной формы обучения пяти различных специальностей (дошкольное образование; преподавание в начальных классах; банковское дело; издательское дело; туризм), зачисленные на первый курс в 2021 году.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе изучения, обобщения и анализа научных и научно-методических источников определено, что тематика самостоятельных занятий физической культурой и спортом является наиболее актуальной как эффективное средство повышения двигательной активности, поскольку объём академических практических занятий физической культурой в организациях профессионального образования является недостаточным, что подтверждается большинством исследователей и практиков [8, 9]. При этом ряд ученых определяют и круг проблем, связанных с подготовленностью студентов к самообразовательной деятельности, и предлагают пути их решения [10, 11]. Отдельного внимания заслуживает такая форма организации учебного процесса по физической культуре как заочная (дистанционная). Сложившаяся практика работы со студентами-заочниками фактически не предполагает практических занятий, переводя образовательный процесс в плоскость теоретического изучения основ физической культуры, заменяя двигательную активность изучением учебных материалов, подготовкой рефератов и устных выступлений.

С целью повышения двигательной активности студентов-заочников в период межсессионного обучения был разработан учебный модуль «Самостоятельная подготовка студентов», представляющий собой элемент непрерывного образовательного процесса по физической культуре, где двигательная активность студентов является критерием академической успеваемости. Модуль имеет общий объём учебного времени 508 учебных часов, условно распределённых по семестрам, что представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение учебной нагрузки по семестрам

Семестры	1 семестр			2 семестр			3 семестр			4 семестр			Итого		
	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	В
Объём учебной нагрузки															
Практические занятия	142	96	46	140	94	46	140	94	46	76	50	26	498	34	154
Лекционные занятия	4	4	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	10	10	0
Итого													508	34	154

Примечания: «А» – общее количество учебных часов в семестре по предмету «Физическая культура», из них: «Б» – количество обязательных учебных часов (ФГОС); «В» – количество дополнительных учебных часов.

При планировании общий объём учебных часов в модуле разделен на обязательные и дополнительные занятия по схеме 2+1 (2 часа по требованиям ФГОС, 1 час дополнительный), что обеспечило непрерывность образовательного процесса в межсессионный период с обязательным промежуточным контролем в конце семестра. Взаимодействие со студентами заочной формы обучения строилось в виртуальной образовательной среде РГСУ (система дистанционного образования), что позволяло осуществлять контроль и оценку выполненных работ с формированием текущего рейтинга успеваемости по предмету и возможность корректировать учебный процесс.

Реализация учебного модуля «Самостоятельная подготовка студентов» осуществлялась с соблюдением основных педагогических принципов: непрерывности, систематичности и постепенности. Отбор средств физической культуры и спорта осуществлялся с учетом уровня подготовленности, возраста и пола каждого студента.

Оценка объёма двигательной активности студентов осуществлялась по двум показателям: количество шагов (в сутки и во время учебно-тренировочного занятия) и продолжительность физкультурно-спортивной деятельности (три занятия сформированных в цифровом приложении, продолжительностью не менее 45 минут). Помимо этого, итоговая оценка включала показатели выполнения основных видов испытаний комплекса ГТО по соответствующей возрасту студента ступени, полученные в ходе самотестирования физической подготовленности.

Данные показатели были включены в стандартные бланки отчётов об учебно-тренировочном занятии, которые являлись основой для формирования текущего и итогового рейтинга освоения учебной программы. Самотестирование студентов в ходе эксперимента осуществлялось на первоначальном этапе педагогического эксперимента с применением программы для мобильных устройств «Тестирование физических качеств студентов» [12], на заключительном – с помощью АИС Физкультура.орг в разделе «Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов ГТО», разработанной специалистами ФГБУ ФНЦ ВНИИФК и применяемой в учебном процессе.

ВЫВОДЫ. Разработанный учебный модуль «Самостоятельная подготовка студентов» позволяет нивелировать недостатки дистанционного образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов-заочников.

Таким образом, внедрение в образовательный процесс среднего профессионального образования самостоятельной учебно-тренировочной деятельности по дисциплине «Физическая культура» у студентов-заочников является одним из способов преодоления дефицита двигательной активности. При этом самостоятельные занятия физической культурой и спортом для обучающихся – одна из возможностей не только повысить свой уровень развития физических качеств, но и возможность сформировать ряд специальных компетенций подготовки к будущей профессиональной деятельности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Митюшкин В. В. Условия развития самообразовательной деятельности студентов в гуманитарном колледже : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2003. 23 с.
2. Половинкина В. В. Педагогическая модель организации дистанционного образования в вузе : дис. ... канд. пед. наук. Нижний Новгород, 2010. 169 с.
3. Скураускас М. А., Чингина Е. Н. Планирование и контроль физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. Том 5-1 (68). С. 261–265.
4. Федорова М. А. Теория и методическое обеспечение формирования учебной самостоятельной деятельности студентов в вузе : дис. ... д-ра пед. наук. Орел, 2011. 475 с.
5. Хайруллин А. Г., Гусев П. М., Назаров В. Н., Галиев Т. И. Самостоятельные занятия по физической культуре при дистанционном обучении // Научное обозрение. Пенза, 2021. С. 265–267.

6. Смирнов А. Г., Маркова О. А., Величко Т. И., Цыганенко О. С. Самостоятельная подготовка на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 347–352.

7. Тарасова О. М., Фролов С. В., Фролова Н. Х. Цифровая трансформация вуза: перспективы, возможности и проблемы // Цифровая трансформация в этнокультурном образовании: вызовы современности. Йошкар-Ола, 2022. С. 252–255.

8. Калинина В. В., Хмыров И. И. Дистанционные занятия и самостоятельная подготовка студентов к сдаче контрольных нормативов по предметам физической культуры // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях. Уссурийск, 2021. С. 16–19.

9. Листкова М. Л. Программно-методическое обеспечение самостоятельных занятий по физической культуре студентов в вузе : дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2019. 186 с.

10. Абакумова Е. Н., Лямина Ю. А. Самостоятельная физическая подготовка студентов на дистанционном обучении // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте. Астрахань, 2020. С. 155–157.

11. Деметьев К. Н. Особенности организации самостоятельной подготовки по физической культуре студентов инженерно-технического вуза // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. С. 44–45.

12. Мобильное приложение. URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=alphan.sport&hl=ru&gl=US> (дата обращения: 22.01.2024).

REFERENCES

1. Mityushkin V. V. (2003), Conditions for the development of self-educational activities of students in the College of Humanities, abstract. dissertation ... Ph.D., S-Pb., 23 p.

2. Polovinkina V. V. (2010), Pedagogical model of the organization of distance education in higher education, diss. ... candidate of Pedagogical Sciences, Nizhny Novgorod, 169 p.

3. Skurauskas M. A., Chingina E. N. (2022), “Planning and control of physical activity in the process of independent studies of students”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, volume 5-1 (68), pp. 261–265.

4. Fedorova M. A. (2011), Theory and methodological support for the formation of educational independent activity of students in higher education, diss. ... doctor of Pedagogical Sciences, Orel, 475 p.

5. Khairullin A. G., Gusev P. M., Nazarov V. N., Galiev T. I. (2021), “Independent physical education classes in distance learning”, *Scientific review*, Penza, pp. 265–267.

6. Smirnov A. G., Markova O. A., Velichko T. I., Tsyganenko O. S. (2022), “Independent training in the classroom on the discipline “Physical culture and sport”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 7 (209), pp. 347–352.

7. Tarasova O. M., Frolov S. V., Frolova N. H. (2022), “Digital transformation of the university: prospects, opportunities and problems”, *Digital transformation in ethnocultural education: challenges of our time*, Yoshkar-Ola, pp. 252–255.

8. Kalinina V. V., Khmyrov I. I. (2021), “Distance learning and independent preparation of students for passing control standards in physical education subjects”, *Actual problems of physical culture and sports in modern conditions*, Ussuriysk, pp. 16–19.

9. Listkova M. L. (2019), Software and methodological support for independent physical education classes for students at the university, diss. ... candidate of Pedagogical Sciences, Krasnoyarsk, 186 p.

10. Abakumova E. N., Lyamina Yu. A. (2020), “Independent physical training of students in distance learning”, *The development of modern techniques and innovations in physical culture and sports*, Astrakhan, pp. 155–157.

11. Dementiev K. N. (2021), “Features of the organization of independent physical education training for students of an engineering and technical university”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 44–45.

12. Mobile application, URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=alphan.sport&hl=ru&gl=US> (date of application: 01.22.2024).

Информация об авторе:

Никоноров Н.В., преподаватель колледжа Российского государственного социального университета, г. Москва, e-mail.ru: Nikonorov_N@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0006-5320-4615>

Поступила в редакцию 07.02.2024.

Принята к публикации 11.03.2024.

УДК 796.011

Анализ практического опыта работы учителей начальных классов по организации режима двигательной активности младших школьников в Китае

Пань Цзинь¹

Петров Андрей Борисович¹, кандидат педагогических наук, доцент

Лаврухина Галина Михайловна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Цзоу Бенсюй², доктор наук, профессор

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

²*Шэньянский университет физической культуры, Китай*

Аннотация. В статье представлены результаты анализа научно-методической литературы по проблеме организации режима двигательной активности младших школьников для формирования физической культуры и осуществления физического воспитания обучающихся. Практическая реализация педагогического процесса физической культуры и физического воспитания младших школьников в китайских начальных школах является проблематичной. Выполнение спортивных упражнений в учебное и внеучебное время находится на достаточно низком уровне, не сформировано на должном уровне позитивное отношение младших школьников к активному двигательному режиму с учётом развития социалистической системы и национальных особенностей образования в Китае.

Ключевые слова: начальная школа, двигательная активность школьников, физическое воспитание школьников, физическое воспитание в Китае.

Analysis of Chinese primary school teachers' practical experiences in organizing physical education activities for primary school students

Pan Jin¹

Petrov Andrey Borisovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Lavrukhina Galina Mikhailovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Zou Benxu², PhD, professor

¹*Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg*

²*Shenyang Sport University, China*

Abstract. The article presents the results of the analysis of the literature analysis method, focusing on the problems of organizing physical education activities for primary school pupils in order to form the pupils' physical culture and implement physical education. There are problems with the actual implementation of the process of the development of students' physical culture and teaching of physical education in the lower grades of primary schools in China. Taking into account the development of the socialist system with Chinese characteristics and the national character of education, the level of implementation of physical exercise in and out of school is rather low, and the positive attitude of primary school pupils towards an active sports schedule is not formed at an appropriate level.

Keywords: primary school, physical activity of schoolchildren, physical education of schoolchildren, physical education in China.

ВВЕДЕНИЕ. В китайских начальных школах на протяжении последних сорока лет, исходя из концептуальных программ и стандартов, утвержденных Правительством Китая, предпринимались попытки привить обучающимся позитивное отношение к активному двигательному режиму с учётом развития социалистической системы в Китае [1, 2]. Тем не менее, на данный момент имеются трудности в практической реализации педагогами физической культуры концептуальных основ государственной политики в области физической культуры и спорта. При этом трудности организации и осуществления занятий физической культурой и физического воспитания младших школьников в китайских начальных школах определяются возрастными, гендерными индивидуальными характеристиками, психолого-педагогическими различиями среди обучающихся начальных классов [3].

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. В контексте выбранной темы для исследования были проанализированы материалы, изложенные в статьях, авторефератах, диссертациях, размещённых на Интернет-ресурсах. Была разработана авторская система мониторинга физической культуры и физического воспитания младших школьников китайских начальных школ, включающая три элемента (рисунок 1).



Рисунок 1 — Авторская система мониторинга физической культуры и физического воспитания младших школьников китайских начальных школ с учётом национальных особенностей Китая

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На уровне школ Китая запланированные педагогические изменения, связанные с лозунгом «Здоровье – прежде всего», провозглашенным ещё в 1999 году, не были реализованы, а сами школы подвергались критике за неспособность помочь государству реализовать эти цели [4]. На уровне начальных классов учителя физической культуры также подвергаются критике со стороны Правительства Китая и некоторых исследователей за невыполнение учебной программы [5, с. 103-106]. Данный вывод подтверждается результатами исследования Х. Менга, А. Хорелла, П. Макмиллана и Г. Чаи, в контексте которого были выборочно опрошены учителя физической культуры в количестве 22 человек [6, с. 595-612]. Учителя сообщили, что они не получили достаточной поддержки со стороны Правительства Китая, руководства китайских школ для реализации национальной учебной программы по физической культуре и физическому воспитанию.

Опыт практической работы учителей физической культуры, длительно работающих в китайских школах, по организации режима двигательной активности в начальных классах определяется тем, что специалисты не изучали национальные программы просвещения. Кроме того, существенная часть времени затрачивалась учителями на отработку техник упражнений физической культуры. Акцент был сделан на способности учителей физической культуры демонстрировать спортивные приемы, что означает отличную демонстрацию преподавания, а также то, что присутствует достаточный потенциал к преподаванию основ физической культуры и спорта. До проведения реформы учебной программы в Китае учителя физиче-

ской культуры в начальных классах слышали только термин «здоровье», но как осуществлять физическое воспитание, им было не совсем ясно, что определяется результатами проведенного исследования [6, с. 595-612]. Некоторые учителя физической культуры не имеют более глубоких знаний учебной программы, следовательно, у них нет правильных представлений о выполнении упражнений и решении задач физического воспитания и физической культуры. Об этом свидетельствуют результаты эмпирического исследования М. Джанга, Х. Ю., Дж. Хи, Г. Киана и М. Биаласа, проведенного на примере китайской школы, расположенной в провинции Сычуань [7]. Однако точное представление о выполнении упражнений и решении задач физического воспитания и физической культуры имеет важное значение для развития и совершенствования физических качеств младших школьников, правильной организации режима двигательной активности.

В Китае пристальное внимание уделяется занятиям физической культурой и физическому воспитанию, поскольку ежедневно в расписании у младших школьников стоят уроки по физической культуре. Несмотря на то, что средняя наполняемость одного класса составляет 45 обучающихся, весь класс условно разделяется на несколько подгрупп – по 10-12 младших школьников – для увеличения эффективности учебных и внеучебных занятий физической культурой. В соответствии с Концепцией «Спорт в течение всей жизни», продвигаемой в Китае, младшие школьники должны выполнять упражнения на развитие выносливости, общую физическую подготовку (далее — ОФП), тайчи, ушу (национальные элементы физической культуры). В дальнейшем младшие школьники проходят итоговую аттестацию, оценка выставляется, исходя из 100-балльной системы [8, с. 154-158; 9, с. 114-119]. Так, учителя физической культуры в начальных классах предложили содержание дисциплины «Физическая культура», включающее три блока:

1. Знания младших школьников о физической культуре, которые связаны с ключевыми направлениями познавательной деятельности обучающихся: природа, человек, общество;

2. Способы двигательной активности – конструирование предметной деятельности на занятиях физической культурой и спортом с использованием эффективных методов организации занятий, выполнения обучающимися упражнений и контроля физического состояния младших школьников;

3. Физическое совершенствование, предполагающее укрепление здоровья, всестороннюю физическую подготовку, гармоничное развитие личности и физическое воспитание младших школьников на основе общеразвивающих спортивных упражнений, подвижных игр, а также использования техник отдельных видов национального спорта (тайчи, ушу) [10, с. 19-21].

В 2020 году Китай и другие страны международного пространства столкнулись с пандемией коронавирусной инфекции. В связи с появлением нового заболевания, начиная с 14 февраля 2020 года, китайские начальные школы стали проводить занятия в формате онлайн [11, с. 200-204], что снизило уровень физической активности обучающихся практически в 5 раз. Стоит отметить, что в ответ на последствия пандемии COVID-19 Правительством Китая были приложены усилия и задействованы национальные ресурсы для того, чтобы учебный онлайн-процесс

происходил также эффективно, как и традиционная образовательная деятельность. Кроме того, некоторые китайские начальные школы столкнулись с ограничениями в учебных программах, реализуемых учителями физической культуры, где достаточного внимания физическому воспитанию и двигательной активности, способствующих увеличению показателей физической подготовки и физической активности младших школьников, пока не уделено.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Современное состояние физического воспитания и физической культуры младших школьников Китая свидетельствует о том, что сегодня присутствует потребность в грамотной организации занятий физической культурой и спортом. Китайские начальные школы будут способствовать повышению двигательной активности обучающихся и формированию у них позитивного отношения к активному двигательному режиму с учётом развития социалистической системы и национальных особенностей образования в Китае.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. The Central Committee of the Communist Party of China, The State Council of the People's Republic of China. 'Healthy China 2030 planning outline', 2016. URL: http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm (дата обращения: 17.12.2023).
2. Ministry of Education of the People's Republic of China. China Compulsory Education Curriculum Program (2022 Edition). Beijing : Normal University Press, 2022. 227 p.
3. Рипа М. Д. Кинезиотерапия. Культура двигательной активности. Москва : КНОРУС, 2013. 378 с.
4. Yin H. B., Lee J. C., Wang W. Dilemmas of leading national curriculum reform in a global era: A Chinese perspective // *Educational Management Administration and Leadership*. 2014. Vol. 42 (2). P. 294–311.
5. Huang D. M., Yang Q. R., Zhang X. L. The reform dilemma and development of school PE in China under the strategy of 'Healthy China' // *Tiyu Wenhua Daokan*. 2018. Vol. 3 (3). P. 103–106.
6. Meng X. [Et al.]. 'Health First' and curriculum reform in China: The experiences of physical education teachers in one city // *European Physical Education Review*. 2021. Vol. 27, No. 3. P. 595–612.
7. Jiang M. [Et al.]. Professional development workshop for physical education teachers in Southwest China: benefiting Tai Chi students with pedagogical content knowledge // *Sustainability*. 2023. Vol. 15, No. 13. P. 10541.
8. Хэ Ч., Самусева Н. В. Особенности содержания физического воспитания в Китае // *Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности*. Минск : БНТУ, 2020. С. 154–158.
9. Доскараев Б. М., Сыздыкова С. Ж., Исакаова А. Д. Сравнительный анализ развития физического воспитания в школах Казахстана и зарубежных государств // *Теория и методика физической культуры*. 2023. № 2. С. 114–119.
10. Ван Ю., Левченкова Т. В. Структура и содержание программы по физическому воспитанию в 1-4-х классах школ Китая // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2015. № 3. С. 19–21.
11. Завьялов Д., Хао Ч. Организация процесса онлайн-обучения по физической культуре в условиях пандемии (обзор опыта КНР) // *Передовое развитие современной науки как драйвер роста экономики и социальной сферы*. Петрозаводск, 2020. С. 200–204.

REFERENCES

1. The Central Committee of the Communist Party of China, The State Council of the People's Republic of China. 'Healthy China 2030 planning outline' (2016). URL: http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm (reference date: 17.12.2023).
2. Ministry of Education of the People's Republic of China. China Compulsory Education Curriculum Program (2022), Beijing, Normal University Press, 227 p.
3. Ripa M. D. (2013), *Kinesiotherapy. Culture of motor activity*, Moscow, KNORUS, 378 p.
4. Yin H. B., Lee J. C., Wang W. (2014), "Dilemmas of leading national curriculum reform in a global era: A Chinese perspective", *Educational Management Administration and Leadership*, Vol. 42 (2), pp. 294–311.
5. Huang D. M., Yang Q. R., Zhang X. L. (2018), "The reform dilemma and development of school PE in China under the strategy of 'Healthy China'", *Tiyu Wenhua Daokan*, Vol. 3 (3), pp. 103–106.

6. Meng X. [Et al.] (2021), “‘Health First’ and curriculum reform in China: The experiences of physical education teachers in one city”, *European Physical Education Review*, Vol. 27, No. 3, pp. 595–612.

7. Jiang M. [Et al.] (2023), “Professional development workshop for physical education teachers in Southwest China: benefiting Tai Chi students with pedagogical content knowledge”, *Sustainability*, Vol. 15, No. 13, pp. 10541.

8. He Ch., Samuseva N. V. (2020), “Features of the content of physical education in China”, *State and prospects of technical support for sports activities*, Minsk, pp. 154–158.

9. Doskaraev B. M., Syzdykova S. J., Iskakova A. D. (2023), “Comparative analysis of the development of physical education in schools in Kazakhstan and foreign countries”, *Theory and Methods of Physical Culture*, № 2, pp. 114–119.

10. Van Yu., Levchenkova T. V. (2015), “Structure and content of the physical education program in grades 1-4 of Chinese schools”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 3, pp. 19–21.

11. Zavyalov D., Hao C. (2020), “Organisation of the process of online training in physical education in pandemic conditions (review of the PRC experience)”, *Advanced development of modern science as a driver of economic and social growth*, Petrozavodsk, pp. 200–204.

Информация об авторах:

Пань Ц., аспирант кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, panjin21@yandex.ru , <https://orcid.org/0009-0007-9796-8980>

Петров А.Б., заведующий кафедрой теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, a.petrov@lesgaft.spb.ru, <https://orcid.org/0009-0000-9754-8117>

Лаврухина Г. М., доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, prepodavatel.lesgaft@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7186-5472>

Цзоу Бенсюй, PhD. Профессор, Шэньянского университета физической культуры

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 06.03.2024.

УДК 796.011.3

Личностно-профессиональное саморазвитие курсантов военных авиационных вузов в процессе физического воспитания

Приходько Павел Николаевич¹, кандидат педагогических наук

Казаков Роман Юрьевич¹

Туртумашев Алексей Евгеньевич¹

Федюк Николай Сергеевич², кандидат педагогических наук

Марьин Алексей Анатольевич³, кандидат педагогических наук, доцент

¹*Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, г. Воронеж*

²*Военная академия связи г. Санкт-Петербург*

³*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы подготовки военных кадров для воздушно-космических сил. Авторы утверждают, что традиционные методы физического воспитания не в полной мере соответствуют современному уровню подготовки военных авиационных специалистов, что отрицательно сказывается на выполнении боевых задач. Одним из приоритетных направлений повышения эффективности образовательного процесса военного авиационного вуза является личностно-профессиональное саморазвитие курсантов в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: обучение и воспитание курсантов, образовательный процесс, профессиональная и физическая подготовка, военно-космические силы.

Personal and professional self-development of cadets of military aviation universities in the process of physical education

Prikhodko Pavel Nikolaevich¹, candidate of pedagogical science

Kazakov Roman Yurievich¹

Turtumashev Alexey Evgenievich¹

Fedyuk Nikolay Sergeevich², candidate of pedagogical sciences

Maryin Alexey Anatolyevich³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Zhukovsky – Gagarin Air Force Academy, Voronezh*

²*Military Academy of Communications, St. Petersburg*

³*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Abstract. The article deals with the problems of training military personnel for the aerospace forces. The authors argue that traditional methods of physical education do not fully correspond to the modern level of training of military aviation specialists, which negatively affects the performance of combat missions. One of the priority directions for improving the effectiveness of the educational process of a military aviation university is the personal and professional self-development of cadets in the process of physical education. The theoretical and applied foundations of this approach are scientifically substantiated.

Keywords: training and education of cadets, educational process, professional and physical training, military space forces.

ВВЕДЕНИЕ. На современном этапе развития цивилизации российское общество столкнулось с комплексом серьезных угроз мирового масштаба: терроризм, агрессивная геополитика отдельных государств, расширение влияния НАТО вблизи границ РФ. В условиях напряженной геополитической обстановки растёт число локальных военных конфликтов и, как следствие, возрастает потребность в эффективных боеспособных военных кадрах для ВС, отвечающих современным требованиям и тенденциям развития военной науки и техники.

В послании президента России подчеркнуто, что подготовка будущих офицеров является приоритетным направлением в формировании оборонного потенциала государства. В связи с этим перед военными вузами МО РФ стоят зада-

чи, направленные на подготовку высококвалифицированных военных специалистов с высоким уровнем профессиональной подготовленности.

Становится очевидным, что процесс подготовки курсантов военных вузов требует конструктивно нового подхода к организации физической подготовки.

Важно отметить, что одним из приоритетных направлений в повышении эффективности высшей военной школы является исследование образовательного процесса курсантов и слушателей в военных авиационных вузах МО РФ.

Цель исследования заключается в изучении существующих проблем подготовки военных кадров воздушно-космических сил (далее ВКС) с учетом влияния физического воспитания на личностно-профессиональное саморазвитие в современных условиях совершенствования ВС РФ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Практический опыт военной службы и педагогический стаж требуют от будущих офицеров ВКС особой подготовки, обусловленной большими нагрузками на умственные, психические и физические способности офицеров. Часто такие нагрузки могут привести к психоэмоциональному переутомлению, что отрицательно влияет на качество выполнения учебных и боевых задач.

В современной педагогике широко изучается проблематика подготовки военных авиационных специалистов. Работы ученых, таких как В.Ю. Рыбников, Г.П. Ступаков, В.Г. Сыроватко, О.Т. Балуев, раскрывают зависимость эффективности профессиональной деятельности от функциональной надежности военных специалистов [1, 2]. Другие исследователи, такие как В. В. Миронов, А.А. Тихончук, подчеркивают значимость самостоятельной физической подготовки для летного состава дальней авиации [3]. В.П. Сорокин, Н.С. Федюк, А.В. Горбунов рассмотрели проблему комплектования военных авиационных вузов из числа молодежи допризывного возраста [4]. А.В. Полуян, В.Б. Коченков, В.В. Федоров выявили тенденцию к сокращению численности авиационных специалистов из-за неготовности их организма противостоять неблагоприятным факторам военно-профессиональной деятельности [5].

Становится очевидным, что влияние внешних факторов окружающей среды, снижение показателей годности призывного контингента, психоэмоциональное выгорание военных авиационных специалистов, уменьшение профессионального долголетия летного и инженерно-технического состава ВКС приносит значительный экономический ущерб государству и ведет к снижению эффективности выполнения боевых задач в соответствии с предназначением.

В высшей военной школе обнаружены ряд психолого-педагогических проблем: сложности с набором абитуриентов из гражданской молодежи ввиду низких качественных показателей призывного контингента, высокая интенсификация образовательного процесса, персональная ответственность курсантов за выполнение обязанностей военной службы, отсутствие преемственности современных педагогических методик и, как следствие, несоответствие подготовки будущих офицеров к требованиям профессиональной деятельности.

Изучив различные подходы к исследованию проблемы совершенствования образовательного процесса военных авиационных вузов, необходимо конста-

тировать, что научно-исследовательский поиск целесообразно направить на обзор и анализ теоретических, методических и прикладных положений физической подготовки военнослужащих. Физическая подготовка в образовательных организациях высшего образования МО РФ – не только учебная дисциплина, но и неотъемлемая часть повседневной деятельности курсантов, важнейшая составляющая быта и досуга военнослужащих, концептуальная основа системы воспитания гражданина и патриота.

Важно отметить, что образовательный процесс в военных авиационных вузах не в полной мере способствует сохранению и укреплению здоровья, повышению функциональной надежности будущих военных специалистов. Требуется целостный подход к формированию специальных знаний для продления профессионального долголетия летного состава.

Мы считаем, что для решения сложной и многогранной проблемы стоит сосредоточить внимание на развитии личностно-профессиональных навыков будущих офицеров посредством физического воспитания и специально-направленной физической подготовки. Практическая реализация данного положения будет способствовать выработке индивидуального механизма, который уменьшит влияние внешних факторов, повысит адаптивные способности организма к постоянно меняющимся условиям военной службы.

В современной педагогической антропологии «саморазвитие» рассматривается как междисциплинарное понятие на стыке различных научных подходов философии, культурологии, психологии, социологии и педагогики. Первые предположения изучения природы «саморазвития» человека находят отражение в религиозном учении древнего мира, так, вопросы осознания человеком своей сущности затронуты в буддизме, стремления к высшим божественным силам представлены в христианстве, идеи познания гармонии с внешним миром раскрыты в исламе.

Ученые античности, такие как Сократ, Антисфен, Диоген, Гераклит исследовали саморазвитие через познание, разум, творчество и нравственные ценности. Декарт выделял разум как основу саморазвития, Платон воспринимал человека как творца своей жизни, Демокрит выдвигал нравственные ценности как источник саморазвития.

Мыслители средневековья, подвергая анализу природу человеческого бытия, отождествляют саморазвитие с внутренней свободой, рассматривают человека в гармонии внутреннего и внешнего мира, воспринимая истинную природу человека как творца, мыслителя, возвышая стремление к наивысшим божественным силам.

В работах зарубежных ученых достаточно широко представлены различные подходы к изучению феномена «саморазвития», а именно, З. Фрейд раскрыл аспекты биологической природы, К. Юнг воспринимал данное понятие с позиции гармонии устремлений и задатков, И. Кант постигал феномен через самопознание и самореализацию, Г. Гегель воспринимал рассматриваемый нами процесс как трансформацию культурных ценностей, А. Адлер как индивидуальный стиль жизни [6].

Отечественные исследователи, например, К.А. Абульханова-Славская выделяет саморазвитие как способность личности к самостоятельному выбору жиз-

ненной стратегии [7], а Г.И. Железовская, А.В.Елисеева определяют потребность самосовершенствования в построении себя как личности [8]. Для успешного достижения жизненных целей Е.Ф. Губский под саморазвитием понимает процесс трансформации личности, направленный на изменение творческих способностей на основе внутреннего противоречия, а Л.Н. Куликова отмечает необходимость изменения личностью творческих способностей, духовно-нравственных устоев, этических норм и ценностных ориентаций [9].

Опираясь на вышесказанное, можем констатировать, что личностное саморазвитие обучающихся, ориентацию на конкретный вид будущей профессиональной деятельности целесообразно рассматривать как важнейшую составляющую образовательного процесса. Современные учёные рассматривают понятие «саморазвитие» с позиции образования, как качественную характеристику педагога (Н.М. Борытко), как личностное образовательное пространство (Н.К. Сергеев), как активность, направленную на изменения себя, реализацию творческого потенциала (Б.З. Вульф, В.Д. Иванов) [10].

Таким образом, личностно-профессиональное саморазвитие курсантов военных авиационных вузов в процессе физического воспитания – это внутренний процесс самоизменения, в основе которого находятся противоречия между реальным уровнем сформированности социально значимых знаний, умений, навыков и требований, предъявляемых к военному профессионалу в соответствии с предназначением.

Феномен личностно-профессионального саморазвития в процессе профессиональной деятельности достаточно широко и многогранно представлен в отечественной педагогике (А.К. Марков, А.А. Бодаев, Р.С. Немов, Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров) [6].

Анализ многочисленных научных работ позволяет нам констатировать, что исследование личностно-профессионального саморазвития курсантов военных авиационных вузов в процессе физического воспитания является одним из конструктивных факторов повышения эффективности военно-образовательного процесса. В результате чего особое значение приобретает авторская формулировка понятия саморазвития применительно к проблеме исследования.

Личностно-профессиональное саморазвитие курсантов военных авиационных вузов в процессе физического воспитания представляет собой внутри детерминирующую активную деятельность военнослужащего, направленную на сохранение и укрепление внутренних резервов организма, реализацию творческого потенциала, актуализацию субъектной позиции, ориентированной на выстраивание самостоятельной жизненной стратегии в соответствии с требованиями будущей военно-профессиональной деятельности.

Становится очевидным, что в личностно-профессиональном саморазвитии курсантов военных авиационных вузов физическое воспитание играет важную роль. Оно осуществляется командным составом факультета, специалистами физической подготовки и спортивным активом в процессе целенаправленной педагогической деятельности, направленной на формирование социально значимых свойств и профессионально важных качеств курсантов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Проведенный анализ научно-исследовательской проблемы личностно-профессионального саморазвития будущих военных авиационных специалистов позволил сделать следующие выводы:

1. выявлено, что обеспечение подготовки компетентных военно-профессиональных кадров для воздушно-космических сил РФ в процессе личностно-профессионального саморазвития необходимо для формирования способности самостоятельно определять свою жизненную стратегию, вырабатывать механизмы саморегуляции и формировать ценностные ориентиры в процессе физического воспитания, так как это является стратегически важной задачей социальной политики государства;

2. установлено, что традиционные педагогические подходы, реализуемые в рамках высшей военной школы обеспечивают физическое развитие обучающихся, формирование специальных двигательных и военно-прикладных навыков военнослужащих, вопросы организации профилактических мероприятий, направленных на снижение негативного воздействия военно-профессиональной среды, носят рекомендательный, информационный характер, отсутствует целостный подход к повышению функционального состояния военных авиационных специалистов, что в свою очередь негативно отражается на качестве подготовки высококвалифицированных военных авиационных специалистов;

3. обобщены основные теоретико-методологические положения личностно-профессионального саморазвития будущих офицеров военных авиационных вузов в процессе физического воспитания. Обнаружено, что постоянный процесс личностно-профессионального саморазвития лежит в основе формирования разносторонне развитой личности будущего офицера;

4. конкретизированы основные направления повышения эффективности образовательного процесса высшей военной школы, относящиеся к проблеме личностно-профессионального саморазвития курсантов военных авиационных вузов в процессе физического совершенствования. Эти направления включают формирование творческого образовательного пространства, развитие ценностно-мотивационного базиса, овладение профессионально значимыми умениями, развитие организаторских и лидерских качеств, а также актуализацию самостоятельной деятельности активной деятельности военнослужащих.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Рыбников В. Ю. Психологическое прогнозирование надежности деятельности специалистов экстремального профиля : автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Санкт-Петербург, 2000. 50 с.
2. Ступаков Г. П., Ушаков Г. П., Сыроватко В. Г., Балуева О. Т. Энциклопедический справочник по авиационной эргономике и экологии. Москва : Институт психологии РАН, 1997. 508 с.
3. Миронов В. В., Приходько П. Н., Тихончук А. А. Самостоятельная физическая тренировка – важная составляющая здорового образа жизни летного состава дальней авиации // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2015. № 7 (147). С. 62–66.
4. Сорокин В. П., Федок Н. С., Горбунов А. В. [и др.] Развитие и совершенствование специальных качеств как основа адаптации к летному труду курсантов авиационных вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 8 (210). С. 336–343.
5. Полуян А. В., Приходько П. Н., Коченков В. Б., Федоров В. В. Проблема продления профессионального долголетия военных авиационных специалистов: опыт анализа // Воздушно-космические силы. Теория и практика. 2022. № 21. С. 159–169.
6. Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. Психология саморазвития. Москва : Фирма "Интерпракс", 1995. 286 с.

7. Альбуханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности // Психология личности и образ жизни. Москва : Наука, 1988. С. 137–145.
8. Железковская Г. И., Елисеева А. В. Педагогика развития творческой личности. Саратов : Лицей, 1997. 140 с.
9. Куликова Л. Н. Проблемы саморазвития личности. Хабаровск : ХГПУ, 1997. 315 с.
10. Борытко Н. М. В пространстве воспитательной деятельности : монография. Волгоград : Перемена, 2001. 181 с.

REFERENCES

1. Rybnikov V. Yu. (2000), "Psychological forecasting of the reliability of the activities of extreme specialists, abstract. dis. ... doctor of medical sciences", St. Petersburg, 50 p.
2. Stupakov G. P., Ushakov G. P., Syrovatko V. G. and Baluyeva O. T. (1997), "Encyclopedic handbook of aviation ergonomics and ecology", Moscow, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 508 p.
3. Mironov V. V., Prikhodko P. N. and Tikhonchuk A. A. (2015), "Independent physical training is an important component of a healthy lifestyle for long-range aviation flight personnel", *Bulletin of the Tambov University*, Series: Humanities, № 7 (147), pp. 62–66.
4. Sorokin V. P., Fedjuk N. S., Gorbunov A. V., Petrova P. S., Gaikalov A. P. and Shaposhnikov A. A. (2022), "Development and improvement of special qualities as a basis for adaptation to flight work of cadets of aviation universities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 336–343.
5. Poluyan A. V., Prikhodko P. N., Kochenkov V. B. and Fedorov V. V. (2022), "The problem of prolonging the professional longevity of military aviation specialists: the experience of analysis", *Aerospace forces. Theory and practice*, No. 21, pp. 159–169.
6. Zuckerman G. A. and Masterov B. M. (1995), "Psychology of self-development", Moscow, Company "Interprax", 286 p.
7. Albukhanova-Slavskaya K. A. (1988), "Life prospects of personality", *Psychology of personality and lifestyle*, Moscow, Nauka, pp. 137–145.
8. Zhelezovskaya G. I. and Eliseeva A. V. (1997), "Pedagogy of the development of creative personality", *Saratov, Lyceum*, 140 p.
9. Kulikova L. N. (1997), "Problems of self-development of personality", *Khabarovsk*, 315 p.
10. Borytko N. M. (2001), "In the space of educational activity", monograph, Volgograd, Peremena, 181 p.

Информация об авторах:

П.Н. Приходько, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, г. Воронеж, prikhodko181082@g.mail.com

Р. Ю. Казаков, преподаватель кафедры физической подготовки Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, г. Воронеж, kazakovrt_0608@mail.ru

А. Е. Туртумашев, преподаватель кафедры физической подготовки Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, г. Воронеж, turtumashave1994@mail.ru

Н.С. Федюк, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки Военной академии связи г. Санкт-Петербург, vifk.sila@mail.ru

Ал.А.Марьин, профессор кафедры теории и методики лыжных видов спорта Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, alexeymarin@mail.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.

УДК 796.028

Модельные площадки регионов России, обеспечивавшие вовлечение школьников в систематические занятия спортом

Седоченко Светлана Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент

Горобий Алевтина Юрьевна, кандидат педагогических наук

Годунова Надежда Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент

Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

Аннотация. В статье представлен анализ деятельности модельных площадок Свердловской области и Республики Мордовия в 2019 году и Ленинградской и Новосибирской области и Приморского края в 2023 году, обеспечивавших вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой и спортом. Выявлено отсутствие единообразия в методике организации модельных площадок, повлекшее значительное различие в количественных критериях, что указало на необходимость разработки методических рекомендаций по организации модельных площадок в субъектах Российской Федерации на основе обобщения опыта действовавших в 2019 и 2023 годах. Обоснована необходимость увеличения модельных площадок, количества тренеров и числа форм вовлечения (видов спорта) в спортивные занятия.

Ключевые слова: модельные площадки, фокус-группы, школьники, систематические занятия, массовая физическая культура, массовый спорт, регионы России.

Model platforms that ensure the engagement of schoolchildren in systematic sports in the regions of Russia

Sedochenko Svetlana Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Goroby Alevtina Yuryevna, candidate of pedagogical sciences

Godunova Nadezhda Ivanovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Voronezh State Academy of Sports, Voronezh

Abstract. The article presents an analysis of the activities of the model sites of the Sverdlovsk Region and the Republic of Mordovia in 2019 and the Leningrad and Novosibirsk regions and Primorsky Krai in 2023, which ensured the involvement of schoolchildren in systematic physical education and sports. The lack of uniformity in the methodology of the organization of model sites was revealed, which led to a significant difference in quantitative criteria, which indicated the need to develop methodological recommendations for the organization of model sites in the subjects of the Russian Federation based on the generalization of experience in 2019 and 2023. The necessity of increasing the model sites, the number of coaches and the number of forms of involvement (sports) in sports activities is justified.

Keywords: model platforms, focus groups, schoolchildren, systematic classes, mass physical education, mass sports, regions of Russia.

ВВЕДЕНИЕ. Одной из национальных целей и стратегических задач развития Российской Федерации на период до 2024 года является привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом (ФКиС) до 86% детей и молодежи. Для реализации поставленных целей Министерством спорта РФ издан ряд приказов для активации целенаправленной работы субъектов РФ по вовлечению «фокус-групп» в систематические занятия ФКиС [1, 2].

Данное исследование проводилось в рамках реализации государственного задания «Разработка модели вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом, основанные на систематизации деятельности модельных площадок по обобщению и распространению опыта по вовлечению различных категорий населения («фокус групп») в занятия физической культурой и спортом».

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Нами были проанализированы данные материалов конференции «Лучшие модели организации массовой физкультурно-спортивной работы среди целевых возрастных и социальных групп насе-

ния» [3, 4] в 2020 году, где были опубликованы отчеты, представленные Свердловской областью и Республикой Мордовия, организовавшими согласно Приказу № 175 от 1.03.2019 модельные площадки [1]. Также в рамках выполнения вышеназванного государственного задания ФГБОУ ВО «Воронежской государственной академии спорта» были предоставлены отчеты регионов России за 2022 год (Ленинградская и Новосибирская области и Приморский край), обеспечивавших работу модельных площадок согласно Приказу № 171 от 3.03.2022 года [2].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В 2019 году в Республике Мордовия была создана 1 модельная площадка (МП) на базе Ковылкинского муниципального района. Материально-технической базой МП являлись: Дворец спорта г. Ковылкино, Дворец спорта с бассейном г. Кочелаево, Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий г. Ковылкино. В кадровом потенциале МП состояло 4 тренера (рисунок 1). Формой вовлечения фокус-группы «Спорт в школу» явилось развитие женского футбола. Всего тренировались 109 воспитанниц клуба (женская футбольная команда «Олимп»), которые в настоящее время продолжают участвовать в соревнованиях (12.03.2023 Первенство России по мини-футболу, 23-25.01.2023 Первенство ПФО среди девушек до 14 и до 18 лет).

В Свердловской области МП были созданы в 20 муниципальных образованиях (всего в эксперименте участвовали 73 муниципальных образования). Материально-техническим обеспечением явились муниципальные центры тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с кадровым потенциалом 272 ставки инструкторов ГТО (рисунок 1).

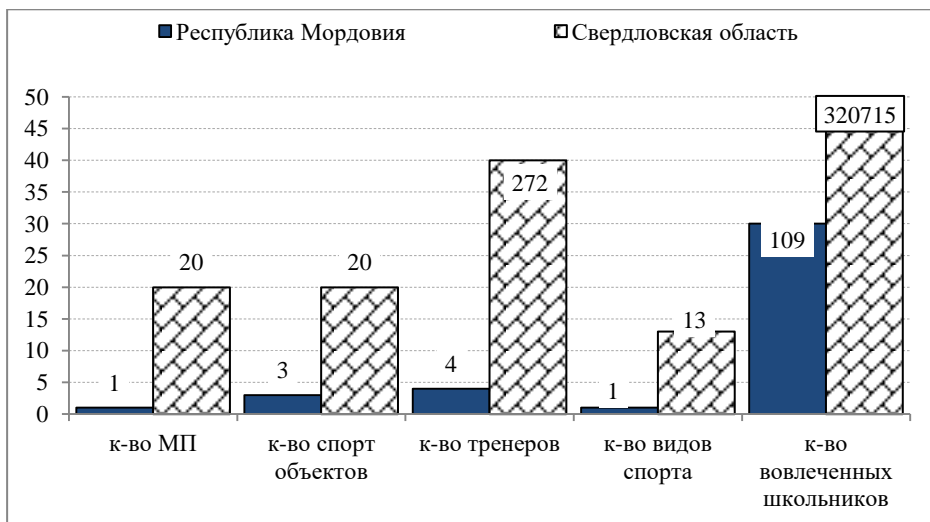


Рисунок 1 – Сравнительный анализ модельных площадок Республики Мордовия и Свердловской области, работавших в 2019 году с «фокус-группой» «Спорт в школу»

Количество обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте до 18 лет, систематически занимающихся ФКиС, в Свердловской области в 2019 году составило 320715 человек. Сравнительный анализ модельных площадок, обеспечивавших вовлечение «фокус-группы» «Спорт в школу» в систематические

занятия ФКиС в Республике Мордовия и Свердловской области показал, что увеличение количества экспериментальных МП и спортивных объектов создает возможность для увеличения штатного тренерского состава и, как следствие, значительного прироста занимающихся (рисунок 1).

В 2022 году с фокус группой «Спорт в школу» работали Ленинградская и Новосибирская области и Приморский край (рисунок 2).

В Ленинградской области во всех 17 муниципальных образованиях действовали МП. Всего в эксперименте участвовали 299 образовательных организаций, общее количество участников составило 13584 обучающихся.

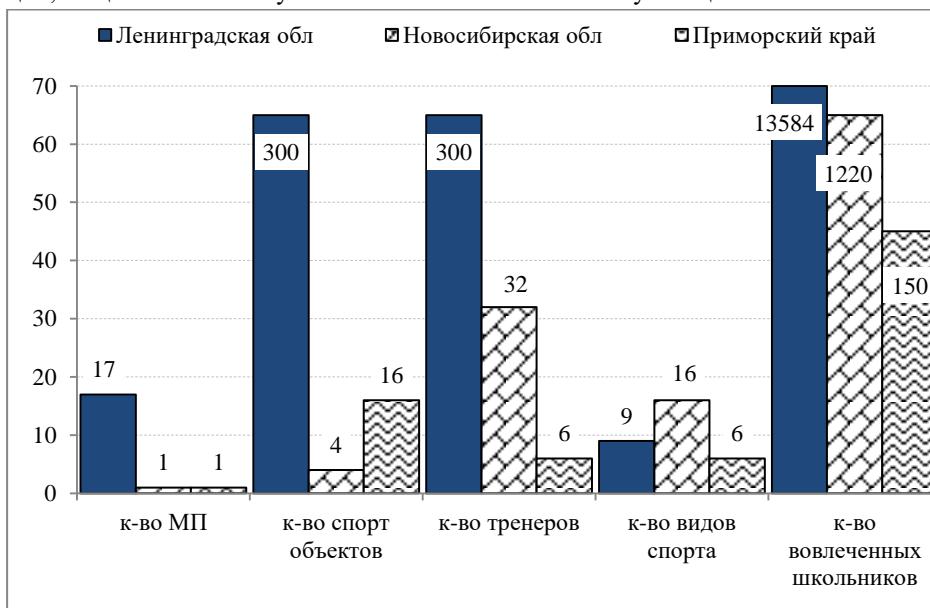


Рисунок 2 – Сравнительный анализ модельных площадок, обеспечивавших вовлечение в 2022 году «фокус-группы» «Спорт в школу» в систематические занятия физической культурой и спортом в Ленинградской и Новосибирской областях и Приморском крае

Количество спортивных объектов и штатный состав, работавший с фокус-группой, в отчете не указаны, но учитывая, что при каждой спортивной школе есть спортивный зал, а иногда есть ещё и уличная спортивная площадка или бассейн, то материально-техническим обеспечением эксперимента было минимум 300 спортивных сооружений и столько же тренеров (или учителей физической культуры).

В Новосибирской области апробация МП проходила на базе существовавшей ранее МБУ ДО «Детско-юношеской спортивной школы» ДЮСШ Татарского района Новосибирской области. Формы вовлечения по 16 видам спортивной деятельности: волейбол, баскетбол, мини-футбол, хоккей с шайбой, настольный теннис, бокс, самбо, лёгкая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, адаптивная физическая культура, лыжные гонки, биатлон, шорт-трек, общая физическая подготовка, северная ходьба (рисунок 2).

Основу кадрового обеспечения реализации проекта составляют учителя физической культуры, тренеры-преподаватели ДЮСШ Татарского района, специалисты муниципальных центров тестирования ГТО. Материально-техническим

обеспечением МП заявлены 4 спортивных сооружения: СОК «Космос», ЛДС «Юность», лыжная база «Берёзовая роща», стадион «Локомотив», на которых расположены следующие спортивные площадки: хоккейная арена с искусственным льдом, беговые дорожки с асфальтным покрытием, 2 спортивных площадки для выполнения норм ГТО, 2 волейбольные площадки, 2 площадки для пляжного волейбола, 3 баскетбольные площадки, футбольное поле, 2 площадки для игры в мини-футбол, городошный корт, 3 тренажерных зала. В спортшколе Татарского района имеются: зал для пауэрлифтинга, тренажёрный зал, зал для адаптивной физической культуры, тренажёрный зал адаптивной физической культуры, борцовский зал, зал бокса. 31 общеобразовательная организация оснащена местами для проведения занятий ФКиС и имеет необходимый инвентарь. Также в этот перечень включено материально-техническое обеспечение муниципальных центров тестирования комплекса ГТО. Новосибирская область принимала участие во Всероссийских проектах: «Красная машина. Хоккей в школу» (участвовали 4 средних образовательных школ (СОШ) + 1 школа-интернат), «Футбол в школе» (4 СОШ), «Самбо в школу» (1 СОШ+1 школа-интернат), «Тег-Регби» (1 лицей, 1 школа-интернат, 16 СОШ). Кадровое обеспечение (количество в отчете не указано): тренеры ДЮСШ, специалисты центров тестирования ГТО и учителя физической культуры образовательных организаций. Точное количество привлеченных школьников в систематические занятия ФКиС в отчете не указано, но, учитывая широту материально-технического и кадрового обеспечения, должно быть около 1220 школьников.

В Приморском крае в 2022 году была создана 1 МП на базе имеющейся инфраструктуры (СОШ, ДЮСШ, 2 универсальные спортивные площадки, спортивные и фитнес клубы, 4 дворовые хоккейные площадки, и 3 спортивных комплекса) муниципального района ГО Большой Камень с кадровым потенциалом 6 спортивных инструкторов. Занятия проводятся по 6 видам спорта (настольный теннис, стритбол, волейбол, воркаут, бокс, кроссфит), более 150 детей систематически занимаются ФКиС (рисунок 2). Проводились спортивные мероприятия календарного плана и Фестивали дворового спорта, Didgital-информирование фокус-группы с целью мотивирования школьников и вовлечения их в систематические занятия ФКиС.

Проведенный корреляционный анализ цифровых показателей выявил высокую корреляционную прямую взаимосвязь количества привлеченных школьников к систематическим занятиям ФКиС от количества МП ($r=0,72$), среднюю корреляционную зависимость от количества тренеров ($r=0,59$) и слабую взаимозависимость от количества видов спорта ($r=0,39$). Также выявлена очень слабая обратная взаимосвязь количества привлеченных школьников к систематическим занятиям ФКиС от количества спортивных объектов ($r=-0,17$).

ВЫВОДЫ. Таким образом, из представленного анализа можно сделать ряд выводов:

1. Работа по вовлечению фокус-группы «Спорт в школу» в систематические занятия ФКиС активно и целенаправленно велась в регионах Российской Федерации согласно приказам Минспорта 2019 и 2022 годов. Однако отсутствие единого образа методики организации модельных площадок повлекло за собой не только огромную разницу в количественных показателях привлеченных школьников к

систематическим занятиям физической культурой и спортом, но и существенные различия в направленности и формах вовлечения.

2. Необходимо разработать методические рекомендации по организации модельных площадок в субъектах Российской Федерации на основе обобщения опыта действовавших экспериментальных модельных площадок в регионах России в 2019 и 2023 годах, а также с учетом анализа статистических данных вовлеченности фокус-групп в систематические занятия ФКиС.

3. Корреляционный анализ показал, что для успешности функционирования модельных площадок по вовлечению фокус-группы «Спорт в школу» в систематические занятия ФКиС, наиболее значимы: увеличение количества созданных экспериментальных модельных площадок в субъекте Российской Федерации, количества тренеров, привлеченных к работе в данном направлении, а также количества форм вовлечения (видов спорта) в систематические занятия ФКиС. В то же время количество спортивных объектов, на базе которых осуществляется работа модельных площадок, не играют существенной роли в достижении конечного результата.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Приказ Министерства спорта России от 01 марта 2019 г. № 175 «Об утверждении перечня субъектов Российской Федерации – экспериментальных площадок, обеспечивающих вовлечение «фокус-групп» в систематические занятия физической культурой и спортом в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни». URL: <https://base.garant.ru/73254451/> (23.01.2024).

2. Приказ Министерства спорта России от 03 марта 2022 г. № 171 «Об утверждении перечня субъектов Российской Федерации – модельных площадок по обобщению и распространению опыта по вовлечению различных категорий населения («фокус-групп») в занятия физической культурой и спортом». URL: <https://base.garant.ru/403705642/> (23.01.2024).

3. Лучшие модели организации массовой физкультурно-спортивной работы среди целевых возрастных и социальных групп населения : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Москва, 2020. 326 с.

4. Седоченко С. В., Савинкова О. Н. Региональный опыт организации модельных площадок России по вовлечению фокус-группы «корпоративный спорт» в систематические занятия физической культурой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 297–301.

REFERENCES

1. Ministry of Sports of Russia (2019), "On approval of the list of subjects of the Russian Federation - experimental sites that ensure the involvement of "focus groups" in systematic physical education and sports within the framework of the federal project "Sport is the norm of life", Order Ministry of Sports of Russia, No. 175, dated 03/01/2019, available at: <https://base.garant.ru/73254451/> (accessed 01/23/2024).

2. Ministry of Sports of Russia (2022), "On Approval of the List of Subjects of the Russian Federation – Model Sites for Generalization and Dissemination of Experience in Involving Various Categories of the Population ("Focus Groups") in Physical Culture and Sports", Order Ministry of Sports of Russia No. 171 dated 03/03/2022, available <https://base.garant.ru/403705642/> (accessed 01/23/2024).

3. Collection of materials of the All-Russian scientific-practical conference (2020) "The best models of organizing mass physical culture and sports work among the target age and social groups of the population", Moscow, 326 p.

4. Sedochenko S. V. (2023), "Regional experience in organizing model sites in Russia to involve focus groups "corporate sports" in systematic physical education classes", *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 8 (222), pp. 297–301.

Информация об авторах: Седоченко С.В., ведущий научный сотрудник, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии, 02051970@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-25093704>; Горобий А.Ю., зав. кафедрой теории и методики сложно координатных и прикладных видов спорта, ag9@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2126-0149>; Годунова Н.И., доцент кафедры теории и методики спортивных игр, 89103405877@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6480-6028>. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.

УДК 796.011

**Отношение студенток к занятиям физической культурой и спортом
в свободное время**

Синявский Николай Иванович, доктор педагогических наук, профессор

Васильев Василий Васильевич, кандидат педагогических наук

Безноско Николай Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент

Молож Екатерина Андреевна

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут

Аннотация. Цель исследования – проверить, как студентки занимаются физической культурой и спортом в свободное время. Проведено анкетирование студенток 1-2 курсов. Выявлено, что осознание ценности здорового образа жизни и физической активности находит отражение и в поведенческих практиках, так считают 42,1% студенток, которые относят себя к людям, систематически занимающимся спортом. Основными мотивами для регулярных занятий спортом среди опрошенных студенток являются профилактика заболеваний и поддержание здоровья, красоты, улучшение фигуры, снятие стресса. Основным видом физической активности для большинства студенток являются самостоятельные занятия в доступных условиях (дома, в парках и на спортивных площадках).

Ключевые слова: физическая активность, студентки, физическая культура, спорт, свободное время.

The attitude of female students to physical education and sports in their free time

Sinyavsky Nikolay Ivanovich, doctor of pedagogical sciences, professor

Vasiliev Vasily Vasilyevich, candidate of pedagogical sciences

Beznosko Nikolai Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Molozh Ekaterina Andreevna

Surgut State Pedagogical University, Surgut

Abstract. The purpose of the study is to check to what extent and in what way students engage in physical education and sports in their free time. A survey of students of 1-2 courses was conducted. It was revealed that awareness of the value of a healthy lifestyle and physical activity is reflected in behavioral practices, according to 42.1% of female students who consider themselves to be people who systematically engage in sports. The main motives for regular sports among the surveyed female students are the prevention of diseases and maintenance of health, beauty, figure improvement, stress relief. The main type of physical activity for most students is self-study in accessible conditions (at home, in parks and on sports grounds).

Keywords: physical activity, students, physical education, sports, free time.

ВВЕДЕНИЕ. Проведённые исследования реализации свободного времени студентками подтверждают, что регулярные занятия спортом помогают повысить уровень самооценки и самовосприятия, улучшают настроение и снижают тревожность и депрессию, а также способствуют развитию самодисциплины, силы воли и умения добиваться поставленных целей [1, 2, 3, 5].

Исследования показали, что регулярная физическая активность имеет положительные последствия для психологического и социального развития, а также способна улучшить качество жизни студентов [4, 6]. Таким образом, регулярные занятия спортом предоставляет огромные возможности для целенаправленного формирования и коррекции личностных качеств и способностей студентов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ. Было проведено анкетирование студентов Сургутского государственного педагогического университета ХМАО - Югры. Сбор данных осуществлялся посредством онлайн-опроса. По результатам опроса было собрано 238 анкет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для студенток физическая активность в списке личностных ценностей занимает среднее место. Так, для 21,4% респондентов физическая культура и спорт занимают ведущее место среди жизненных приоритетов, еще 51,7% опрошенных студенток ставят ее на средний уровень. Социальные установки относительно важности физической активности менее всего актуальны у 25,6% и затруднились ответить 1,3%.

Большинство студентов будущих педагогов видят физическую культуру и спорт в качестве средства поддержания здоровья и физической формы. Рассматривают спорт как хобби и привычный образ жизни 12,2% респондентов. Небольшая часть студентов (2,6%) отмечает зрелищность крупных спортивных соревнований. Есть и такие, кто рассматривает спорт как профессиональную деятельность (1,3%). Некоторые респонденты (2,9%) считают спорт направлением социальной сферы, которое не касается их лично. Не смогли дать однозначного ответа на вопрос о том, что спорт для них значит, 2,4% студентов.

Согласно опросу, только 11,8% студенток считают себя людьми, которые систематически занимаются спортом. 30,3% скорее склоняются к такой точке зрения. 36,6% респондентов скорее не относят себя к такой категории, а 18,9% утверждают, что не занимаются спортом вообще. Ответить на вопрос затруднились 2,4% опрошенных.

Опрос показал, что большинство студенток имеют возможность заниматься спортом (43,7%), однако есть также значительная часть (34,9%), которая не согласна с этим утверждением, и не могут дать четкого ответа 21,4%.

Таким образом, большинство студенток (54,6%) занимаются спортом 1-2 дня в неделю, и лишь 16,4% студенток регулярно занимаются спортом 3-5 дней в неделю, однако 6,2% являются активными спортивными адептами, занимающимися физической культурой практически ежедневно. Выявлено, что 22,8% студенток либо занимаются спортом редко, либо вообще не занимаются спортом.

Основные мотивы (рис. 1) для регулярных занятий спортом среди опрошенных студенток включают профилактику заболеваний и приобретение здоровья (24,6%), поддержание красоты и улучшение фигуры (39,4%), снятие стресса (15,3%). Другие мотивы имеют меньшую значимость и набирают менее 1-5% каждый.

Можно заключить, что для большинства студенток (40,8%) уровень физической активности остается на прежнем уровне, что говорит об отсутствии изменений. Позитивные тренды отмечены лишь у 36,1% опрошенных, они считают, что уровень активности повысился. Негативные тенденции отмечены у 18,9% опрошенных, они указали, что уровень активности понизился. Поэтому можно сказать, что, хотя для большинства студенток уровень активности не меняется, есть и те, у кого он повышается или понижается.

Опрос показал, что основная причина нежелания заниматься физической культурой и спортом – это отсутствие свободного времени (28,6%), что может быть связано с большой учебной нагрузкой, работой, другими занятиями или личными обстоятельствами. Следующей важной причиной является состояние здоровья (13,4%), что может ограничивать возможность заниматься активно физической

культурой и спортом. Значительная часть студентов не имеет желания (12%) заниматься физической активностью или страдает от лени (12%).



Рисунок 1 – Основные мотивы студенток для занятий спортом

Важно отметить, что многие студенты также не находят интереса в занятиях физической культурой и спортом (12%), что может быть связано с предпочтением других видов деятельности или недостаточным пониманием важности физической активности для здоровья и благополучия. Прочие причины не являются столь актуальными и набирают менее 1-5% каждый: это высокая стоимость услуг, нет направлений или видов спорта по моим интересам, нет поблизости мест для таких занятий и др. (рис. 2).



Рисунок 2 – Основные причины нежелания заниматься физической культурой и спортом

Среди основных видов физической активности большинство студенток (45,8%) предпочитают самостоятельные занятия в доступных условиях, таких как дома, парки и спортивные площадки. Небольшая часть студенток (7,1%) занимается в специализированных платных учреждениях, как самостоятельно, так и сопровождаемые специалистом (6,2%). Около четверти опрошенных (23,1%) занимаются спортом бесплатно в спортивных учреждениях. Другие виды физической активности, такие как использование мобильных приложений или занятия через интернет со специалистом, являются менее популярными среди студенток.

Необходимо отметить, что самостоятельные занятия в домашних условиях позволяет студенткам гибко планировать свое время и заниматься в комфортной обстановке. Ведь они позволяют студенткам выбирать удобное для себя время для тренировки, не зависеть от графика занятий в спортивных секциях или тренажерных залах.

Самостоятельные занятия физической активностью в домашних условиях позволяют студенткам заниматься спортом по своему усмотрению и удовлетворять свои потребности в поддержании здоровья и физической формы. Самостоятельные занятия физической активностью требуют от студентов активной позиции в организации собственного времени и сил. Такой подход формирует у студенток навыки самостоятельности, ответственности и дисциплины, которые являются важными в их дальнейшей жизни и карьере.

Результаты опроса показали, что 78,7% опрошенных сказали, что в учреждении, где они обучаются, организуются внеаудиторные физкультурные и спортивные занятия, 15,1% опрошенных указали на то, что такие занятия не организуются, в то время как 6,2% опрошенных отметили, что такие занятия никогда не организуются.

Итак, из данной статистики можно сделать следующие выводы:

– большинство опрошиваемых (51,3%) признают организацию внеаудиторных физкультурных и спортивных мероприятий в учреждениях важной или скорее важной;

– около четверти опрошиваемых (23,9%) имеют противоположную точку зрения и считают, что организация подобных мероприятий не важна;

– 11,3% опрошиваемых полностью не считают важной организацию внеаудиторных физкультурных и спортивных мероприятий в учреждениях;

– 13,4% опрошиваемых затруднились дать ответ на этот вопрос.

В целом, большинство опрошиваемых признают важность организации внеаудиторных физкультурных и спортивных мероприятий в учреждениях, хотя значительное количество людей имеют иное мнение или затрудняются с ответом.

Из полученных данных можно сделать вывод, что большинство респондентов (44,5 %) имеют доступ к открытым спортивным площадкам в своем районе, что позволяет говорить о наличии достаточного количества объектов для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Также значительная часть опрошенных указала на наличие спортивно-оздоровительных комплексов (14,7 %) и спортивных клубов (12,6 %) в районе проживания, что позволяет им выбирать занятия в соответствии со своими интересами и предпочтениями.

Физкультурно-спортивные организации, учреждения дополнительного образования и другие объекты также были отмечены опрошенными, хотя и в меньшем количестве (10,9 %). Возможность посещения этих объектов может быть важной для тех, кто предпочитает проводить занятия под руководством профессиональных тренеров или получать дополнительные знания в области физической культуры и спорта.

ВЫВОДЫ. Осознание ценности физической активности находит отражение и в поведенческих практиках, 42,1% студенток относят себя к людям, которые систематически занимаются спортом. Опрос показал, что основными мотивами для регулярных занятий спортом являются профилактика заболеваний и приобретение здоровья, поддержание красоты и улучшение фигуры, снятие стресса. Основными причинами нежелания студенток заниматься физической культурой и спортом являются нехватка мотивации и отсутствие свободного времени. Однако, в целом, студентки придают значение физической активности и занимаются спортом, осознавая его положительное влияние на здоровье и внешность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Vasiljević D. N., Bojović Ž. P., Milenović H. Ž. M. Free time and physical activities of students of pedagogical faculties // *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*. 2023. Т. 9, № 3. С. 30–41.
2. Галеев А. Р., Пашченко Л. Г. Эмоциональное реагирование и мотивация студентов вуза к выполнению норм ГТО // *Теория и практика физической культуры*. 2020. № 12. С. 38–40.
3. Герасимов Н. П., Ахметшина Э. И., Мутаева И. Ш., Соломахин О. Б., Герасимова И. Г. Отношение студентов вуза к физической активности в аспекте социологического анализа // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2020. № 2. С. 38–40.
4. Курамшин Ю. Ф., Люйк Л. В., Дьяченко Г. Б. Отношение студенческой молодежи к физической культуре и спорту в аспекте теоретического анализа // *Теория и практика физической культуры*. 2020. № 5. С. 42–44. EDN: MTNVDY.
5. Столяров В. И. Факторы – детерминанты и барьеры физкультурно-спортивной активности населения различного возраста: аналитические материалы. Москва : ВНИИФК, 2023. 39 с.
6. Снявский Н. И. Отношение студентов будущих педагогов к занятиям физической культурой и спортом // *Тенденции развития физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сборник докладов XVI Международной научно-практической конференции*. Москва, 2023. С. 305–309.

REFERENCES

1. Vasiljević D. N., Bojović Ž. P., Milenović H. Ž. M. (2023), “Free time and physical activities of students of pedagogical faculties”, *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*, Т. 9, № 3, pp. 30–41.
2. Galeev A. R., Pashchenko L. G. (2020), “Emotional reaction and motivation of university students to fulfill the norms of the TRP”, *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 38–40.
3. Gerasimov N. P., Akhmetshina E. I., Mutaeva I. Sh., Solomakhin O. B., Gerasimova I. G. (2020), “The attitude of university students to physical activity in the aspect of sociological analysis”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 2, pp. 38–40.
4. Kuramshin Yu. F., Lyuk L. V., Dyachenko G. B. (2020), “The attitude of students to physical culture and sports in the aspect of theoretical analysis”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 42–44.
5. Stolyarov V. I. (2023), Factors - determinants and barriers of physical culture and sports activity of the population of different ages: Analytical materials, Moscow, VNIIFK, 39 p.
6. Sinyavsky N. I. (2023), “The attitude of students of future teachers to physical education and sports”, *Trends in the development of physical culture and sports in modern socio-economic conditions*, Collection of reports of the XVI International Scientific and Practical Conference, Moscow, pp. 305–309.

Информация об авторах: Снявский Н.И., профессор кафедры теории и методики физического воспитания; Васильев В.В., старший преподаватель кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности; Безноско Н.Н., доцент кафедры физического воспитания; Молож Е.А., аспирант гр. А-2584 кафедры теории и методики физического воспитания.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 06.03.2024.

УДК 796.011

Применение средств волейбола для повышения психофизических функций сотрудников уголовно исполнительной системы

Студеникина Светлана Александровна¹

Гордиенко Евгений Геннадьевич²

Радеева Елена Романовна²

¹*Кузбасский гуманитарно-педагогический институт КемГУ, г. Новокузнецк*

²*Кузбасский Институт ФСИН России, г. Новокузнецк*

Аннотация. Одной из целей физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы является формирование психофизической готовности к несению службы. Наставление по ФП сотрудников определяет средства физической подготовки, одним из таких средств является волейбол. Волейбол позволяет развивать не только физические качества, но и участвовать в формировании психофизической готовности к несению службы. Высокий уровень развития психофизических функций позволяет говорить о сформированной психофизической готовности к несению службы. В статье рассмотрены теоретические данные о влиянии занятий волейболом на развитие физических качеств, а также результаты проведенного исследования уровня развития психофизических качеств курсантов, занимающихся и не занимающихся волейболом.

Ключевые слова: волейбол, сотрудники уголовно-исполнительной системы, психофизические качества.

Use of volleyball to increase psychophysical functions of employees of the criminal executive system

Studenikina Svetlana Aleksandrovna¹

Gordienko Evgeniy Gennadievich²

Radeeva Elena Romanovna²

¹*Kuzbass Humanitarian-Pedagogical Institute, Kemerovo State University, Novokuznetsk*

²*Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk*

Abstract. One of the goals of physical training of employees of the penal system is the formation of psychophysical readiness for service. The physical training manual for employees determines the means of physical training, one of such means is volleyball. Volleyball allows you to develop not only physical qualities, but also participate in the formation of psychophysical readiness for service. The high level of development of psychophysical functions allows us to speak about the formed psychophysical readiness for service. The article considers theoretical data on the influence of volleyball classes on the development of physical qualities, as well as the results of a study of the level of development of psychophysical qualities of cadets engaged and not engaged in volleyball.

Keywords: volleyball, employees of penal system, psychophysical qualities.

ВВЕДЕНИЕ. Приказ ФСИН России от 13.06.2023 N 382 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 13.07.2023 N 74247) является основным документом, который лежит в основе процесса организации и осуществления физической подготовки сотрудников [1]. Данный приказ направлен на повышение уровня физической подготовленности для успешного выполнения стоящих перед сотрудниками задач, как правило, это задачи силового противодействия противоправному поведению в отношении сотрудников, граждан и иных лиц, а также имущества. Приказ содержит различные разделы физической активности, в том числе и спортивные игры.

Волейбол является одним из самых популярных видов спорта в нашей стране, он входит в программы обучения в школе, в среднем профессиональном и

высшем образовании. Волейбол развивает необходимые человеку физиологические и физические качества [2]. Волейбол, по мнению Е.Ю. Коротаевой, играет важную роль в профессионально-прикладной подготовке будущих юристов. Она указывает на то, что занятия волейболом развивают необходимые профессиональные качества: физические, когнитивные, психологические [2].

М.В. Звягинцев, изучая готовность к несению службы сотрудниками уголовно-исполнительной системы, выделял физические и психофизические качества личности, необходимые сотруднику для выполнения своих служебных обязанностей. Физические качества, необходимые, по его мнению, для несения службы: выносливость, быстрота, сила, координационные качества, гибкость. Психофизические качества – это: быстрота реакции, умение переключать внимание, помехо- и стрессоустойчивость, умение переключаться с одного вида деятельности на другой [3]. Занятия волейболом как нельзя лучше будут способствовать развитию этих качеств, достаточно организовывать эти занятия на постоянном уровне. М.В. Звягинцев также указывает на то, что спортивные игры наряду со специальной физической подготовкой являются одним из средств формирования профессиональной спортивной культуры личности, которая будет и средством, и способом достижения высокого уровня физической готовности к несению службы сотрудниками УИС [4].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить уровень сформированности психофизических качеств курсантов 1-го курса женского пола, занимающихся волейболом; сравнить полученные данные с данными курсантов, которые не занимаются волейболом.

Задача исследования – выявить уровень сформированности следующих психофизических качеств: 1) показатели развития зрительной-моторной реакции; 2) реакция на движущийся объект.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. При проведении исследования была применена система оценки психофизических качеств киберспортсменов, которая находится в свободном доступе на сайте www.crlab.site/tests. Данная система оценки позволяет определить уровень сформированности психофизических качеств по отдельности и сделать общее заключение. Полученные результаты обрабатывали методами математической статистики: вычисляли среднее арифметическое, среднеквадратичное отклонение и достоверность различий. В эксперименте принимали участие 16 курсантов женского пола. Курсанты были поделены на две группы по 8 человек. Первая группа экспериментальная – это курсанты 1-го курса, которые занимались волейболом в школе и занимаются им в институте, и вторая группа контрольная – это курсанты 1-го курса, которые волейболом не занимались. Все курсанты были примерно одного возраста (17–19 лет) и одного уровня физической подготовленности. Тестирование курсанты обеих групп проходили два раза, это были первая половина выходного дня (суббота и воскресенье). Курсанты тестировались на одних компьютерах, что позволило соблюсти чистоту эксперимента. Эксперимент проходил в декабре 2023 года на базе Кузбасского института ФСИН России.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе эксперимента были получены данные, которые отражены на рисунках 1, 2.

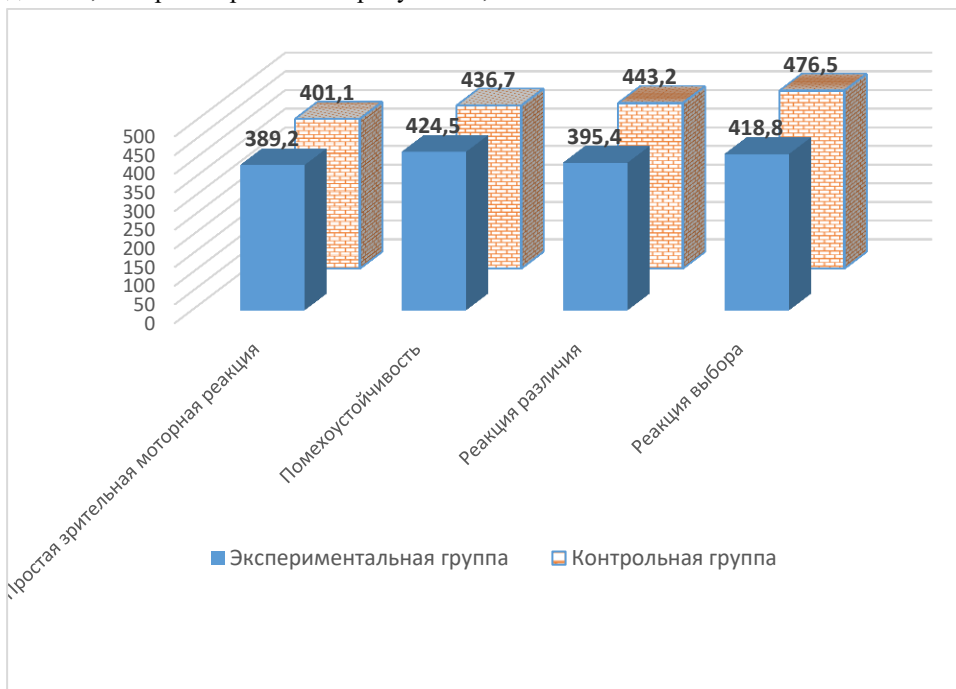


Рисунок 1 – Показатели развития зрительной-моторной реакции курсантов женского пола (мсек.)

Полученные результаты демонстрируют превосходство экспериментальной группы над контрольной во всех исследуемых параметрах. Также необходимо отметить, что в показателях «Реакция различия» и «Реакция выбора» разница между экспериментальной и контрольной группами достоверно отличается ($<0,05$). Полученные данные свидетельствуют, что показатели развития зрительной-моторной реакции выше в группе курсантов женского пола, которые занимаются волейболом, что можно объяснить влиянием занятий волейболом на психофизические функции человека. Достоверно различные результаты отражают специфику в развитии психофизических функций под влиянием занятий волейболом. Для волейбола характерны частые изменения ситуации, что приводит к дополнительной тренировке реакций различия и выбора.

Показатели реакции на движущийся объект показали следующее (рис. 2).

Показатель реакции «Среднего времени» (мсек.) на движущийся объект в экспериментальной группе курсантов женского пола составил $148,2 \pm 28,6$, а в контрольной группе – $159,5 \pm 33,6$, показатели различаются не достоверно.

Анализируя полученные данные, необходимо отметить, что такие показатели как «Индекс сбалансированности» и «Точные реакции», достоверно ($<0,05$) различаются у экспериментальной и контрольной групп курсантов, по двум другим характеристикам данные различаются не достоверно.

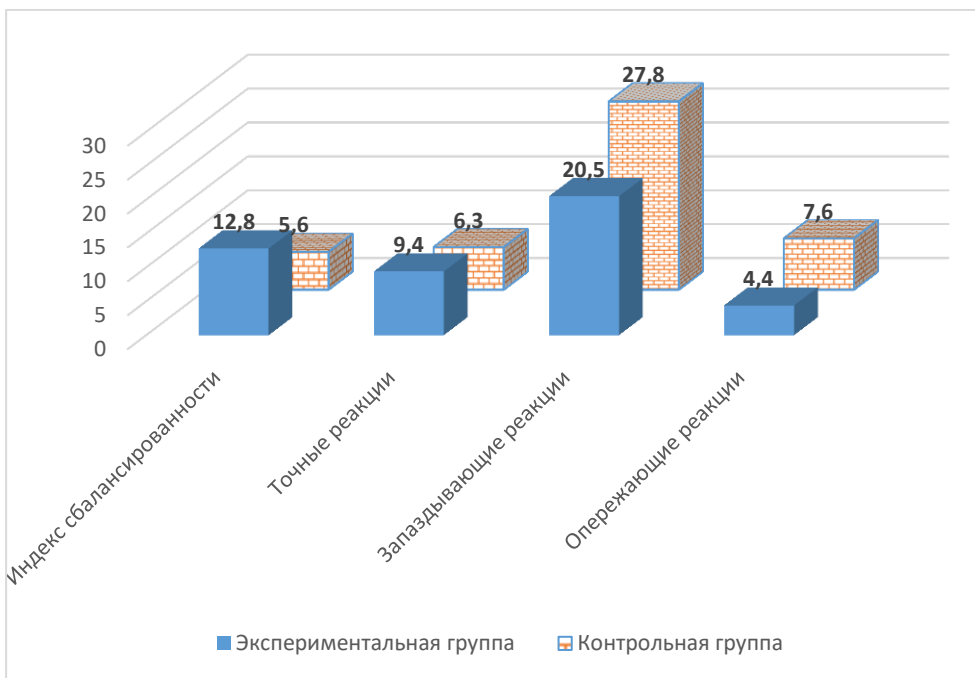


Рисунок 2 – Характеристики реакции на движущийся объект курсантов женского пола

Анализ полученных данных показал, что у курсантов женского пола, регулярно занимающихся волейболом, показатели РДО выше, чем у контрольной группы курсантов. Достоверно выше показатели «Индекса сбалансированности» и «Точных реакций», выше и другие показатели. Эти результаты можно объяснить влиянием занятий волейболом на психофизические качества личности.

ВЫВОДЫ:

1. Спортивные игры являются одним из способов, который позволяет объединить психофизическую подготовку сотрудников с их активным отдыхом, межличностным общением, формированием «командного духа».

2. Как показало экспериментальное исследование, показатели психофизических функций выше у курсантов, которые занимаются волейболом на постоянной основе, особенно это выражено в показателях «Реакция различия», «Реакция выбора», «Индекс сбалансированности» и «Точные реакции». Это те самые качества, которые формируют психофизическую готовность к несению службы.

3. Можно рекомендовать использование спортивных игр, в частности, волейбола как средства дополнительной физической подготовки (личное время, в режиме выходного дня) курсантов образовательных учреждений ФСИН России.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации : приказ ФСИН России от 13.06.2023 № 382 // Официальное опубликование правовых актов. URL <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202307130019> (дата обращения: 03.01.2024).

2. Коротяева Е. Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Москва : Проспект, 2023. 48 с.

3. Звягинцев М. В., Звягинцева Е. Н. К вопросу о готовности к несению службы сотрудниками уголовно-исполнительной системы // Теория и практика физической культуры. 2020. № 8 (986). С. 93.

4. Звягинцев М. В. Профессиональная спортивная культура личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 154–156.

REFERENCES

1. On approval of the Procedure for organizing personnel training to fill positions in the penal system of the Russian Federation, Order of the Federal Penitentiary Service of Russia dated June 13, 2023 No. 382, Official publication of legal acts, URL <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202307130019> (access date 01/03/2024).

2. Korotaeva E. Yu. (2023), «Development of physical qualities and functionality through volleyball», Moscow.

3. Zvyagintsev M. V. and Zvyagintseva E. N. (2022), «On the issue of readiness for service by employees of the penitentiary system», *Theory and practice of physical culture*, Vol. 8 (986), pp. 93.

4. Zvyagintsev M. V. (2022), «Professional sports culture of personality of cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia», *Scientific notes from the University P.F. Lesgafta*, Vol. 9 (211), pp. 154–156.

Информация об авторах:

Студеникина С.А. старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, svetst1968@mail.ru

Гордиенко Е.Г. преподаватель кафедры физической и огневой подготовки, gordienko82@mail.ru

Радеева Е.Р. курсант факультета правоохранительной деятельности radeeva05@mail.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

УДК 796.926

Мотивация спортивной деятельности высококвалифицированных горнолыжников

Алексеева Надежда Дмитриевна

Зиновьев Николай Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент

Смирнов Александр Сергеевич

Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Санкции в отношении российских спортсменов создают специфические условия для реализации полноценной профессиональной деятельности атлетов, что в свою очередь может повлиять на мотивацию спортивной деятельности. В статье представлено исследование по оценке мотивации спортивной деятельности высококвалифицированных горнолыжников в условиях санкций. Для оценки спортивной мотивации использовалась методика А.Е. Ловягиной «Шкалы интервальной оценки мотивации». В ходе исследования были сравнены результаты анкетирования спортсменов в 2017 и 2023 гг. Результаты исследования показали, что наиболее значимыми для горнолыжников остаются мотивы, связанные с заработком и лидерством на соревнованиях, при этом мотивы патриотизма, воспитания характера, возможности решить жизненные проблемы и путешествовать достоверно снизились. Более 65 % мотивов остались актуальными даже в условиях санкций, также сохранился высокий уровень значимости собственно спортивной мотивации.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, мотивация спортивной деятельности, спорт высших достижений, психология спорта.

Motivation of sports activities of highly qualified Alpine skiers

Alekseeva Nadezhda Dmitrievna

Zinoviev Nikolay Alekseevich, candidate of pedagogics, associate professor

Smirnov Aleksandr Sergeevich

Baltic State Technical University "Voenmeh" named after D.F. Ustinov, St. Petersburg

Abstract. Introduction. Sanctions against Russian athletes create specific conditions for the implementation of full-fledged professional activities of athletes, which in turn can affect the motivation of sports activities. The purpose of the study: to evaluate the motivation of sports activities of highly qualified skiers in the conditions of sanctions. Organization of the study. To assess sports motivation, A.E. Lovyagina's method of "Interval motivation assessment scales" was used. In the course of the study, the results of the survey of athletes in 2017 and 2023 were compared. The results of the study and their discussion. The most significant motives for skiers remain those related to earnings and leadership in competitions, while the motives of patriotism, character education, the ability to solve life problems and travel significantly decreased (< 0.05). Conclusion. More than 65% of the motives remained relevant even under the conditions of sanctions, and the high level of importance of sports motivation itself remained.

Keywords: alpine skiing, motivation of sports activity, sports of higher achievements, psychology of sports.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время сложились специфические условия спортивной деятельности для российских профессиональных спортсменов. Отсутствие возможности выступления на крупнейших международных соревнованиях вынуждает спортивные федерации пересматривать регламенты и форматы проведения внутренних соревнований.

Непростая ситуация сформировалась в горнолыжном спорте: конкуренция внутри страны значительно ниже, чем на Кубках Европы и мира; финансовая мотивация в качестве призовых и спонсорских за результативность на международных соревнованиях снизилась в разы.

Таким образом, сложились обстоятельства, при которых спортсмены не имеют возможности завоевать главные спортивные титулы, получить мировую известность, зарабатывать денежные средства посредством своей профессиональной деятельности, осуществлять полноценный тренировочный и соревновательный процесс.

Возникает потребность в создании комфортных условий для профессиональной деятельности спортсменов внутри страны с целью сохранения контингента и его мотивации, а также поддержания положительного имиджа вида спорта.

В сезоне 2023/2024 впервые были организованы профессиональные коммерческие соревнования «Серия ПРО», состоящие из четырех этапов, призовой фонд каждого из которых составляет 1 620 000 рублей [1].

Проведение «Серии ПРО» должно сгладить дискриминацию в международном спортивном сообществе и недопуск российских горнолыжников к главным соревнованиям.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – оценить мотивацию спортивной деятельности высококвалифицированных горнолыжников в условиях санкций.

Задачи исследования:

1. Выполнить анализ специальной литературы по проблеме исследования.
2. Провести анкетирование.
3. Сформулировать выводы на основе полученных результатов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании приняли участие горнолыжники (18-30 лет; спортивное звание не ниже «мастер спорта России»; $n = 24$; мужчины – $n = 15$, женщины – $n = 9$).

Для оценки спортивной мотивации использовался модифицированный вариант «Шкалы интервальной оценки мотивации» А.Е. Ловягиной [2]. В рамках анкетирования респонденты оценивали значимость мотивов по 10-балльной шкале.

Методы исследования:

1. Анализ специальной литературы.
2. Анкетирование.
3. Методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты, полученные в ходе анкетирования, были сравнены с данными подобного исследования, проведенного в 2017 году [3] (таблица 1).

Из таблицы видно, что мотивы, связанные с укреплением здоровья и общением с важным человеком остались на низком уровне значимости ($> 0,05$); мотивы «занимать высокие места в соревнованиях», «возможность заработать деньги» и «получить знания, необходимые для будущей профессиональной деятельности» были отмечены высоким уровнем значимости, как и ранее ($> 0,05$); средний уровень значимости сохранили показатели «общение с друзьями», «оправдать доверие тренера» «оправдать надежды родителей» ($> 0,05$).

Остальные мотивы: воспитания характера, возможности решить жизненные проблемы, возможности путешествовать и патриотизм имеют достоверные различия ($< 0,05$). Интегральный показатель также достоверно снизился ($< 0,05$).

Таблица 1 – Особенности спортивной мотивации горнолыжников до и после введения санкций

Мотивы спортивной деятельности	2017 г.	2023 г.	Различия
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	p
Укрепить здоровье	2,74±0,6	2,32±0,7	> 0,05
Воспитать характер	9,48±0,5	3,69±1,2	< 0,05
Занимать высокие места в соревнованиях	9,5±0,5	8,36±0,5	> 0,05
Возможность заработать деньги	8,92±1,1	9,41±0,9	> 0,05
Возможность решить жизненные проблемы (поступления в институт, на работу, получения аттестата, гражданства)	5,94±0,9	3,77±1,0	< 0,05
Возможность путешествовать	5,88±0,8	1,6±0,5	< 0,05
Общение с друзьями	6,9±1,0	7,21±1,1	> 0,05
Возможность общаться с человеком, интересующим в плане личных отношений	3,95±0,5	4,59±1,3	> 0,05
Оправдать доверие тренера	6,81±0,9	5,92±1,1	> 0,05
Оправдать надежды родителей	6,82±1,0	5,57±1,0	> 0,05
Ощущать, что своими достижениями приношу пользу своему спортивному клубу, городу, стране	8,65±1,2	5,12±1,5	< 0,05
Получить знания, необходимые для будущей профессиональной деятельности	8,75±1,3	7,08±0,7	> 0,05
Интегральный показатель	7,1±1,0	5,39±1,0	< 0,05

ВЫВОДЫ. Спортивная мотивация квалифицированных горнолыжников в настоящее время весьма специфична. Несмотря на то, что наиболее значимыми мотивами для респондентов остаются собственно спортивная мотивация (стремление к победе) и финансовая, санкции в сфере международного спорта повлияли на мотивы, связанные с патриотизмом, воспитанием характера, возможностью решить жизненные проблемы и возможностью путешествовать, которые достоверно снизились (< 0,05). Таким образом, можно сделать вывод о том, что Российская федерация горнолыжного спорта предпринимает рациональные шаги по развитию вида спорта внутри страны, так как более 65 % мотивов остались актуальными и сохранился высокий уровень значимости собственно спортивной мотивации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Официальный сайт Российской Федерации горнолыжного спорта. URL: www.fgssr.ru (дата обращения: 27.10.2023).
2. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В., Хвацкая Е. Е. Психология физической культуры и спорта. 2-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2023. (Сер. 76 Высшее образование).
3. Зинovieв Н. А., Алексеева Н. Д., Святченко П. Б., Зинovieв А. А. Особенности мотивации спортивной деятельности горнолыжников с различным уровнем квалификации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 10 (152). С. 79–83.

REFERENCES

1. Official website of the Russian Ski Federation, URL: www.fgssr.ru, Accessed 27.10.2023.
2. Lovyagina A. E., Ilyina N. L., Mednikov S. V. and Khvatskaya E. E. (2023), "Psychology of physical culture and sports", *Ser. 76 Higher education (2nd ed., trans. and add.)*, Moscow.
3. Zinoviev N. A., Alekseeva N. D., Svyatchenko P. B. and Zinoviev A. A. (2017), "Features of motivation of sports activities of skiers with different skill levels", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (152), pp. 79–83.

Информация об авторах: Алексеева Н.Д., старший преподаватель, alekseeva_nd@voenmeh.ru, Зинovieв Н.А., кандидат педагогических наук, доцент, zinoviev_na@voenmeh.ru, Смирнов А. С., старший преподаватель, smirnov_as@voenmeh.ru. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 11.02.2024.

Принята к публикации 12.03.2024.

УДК 796.015.82

Соматометрические показатели физического развития спортсменов разной квалификации, специализирующихся в тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ, МФТ), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, К-1)

Алехин Леонид Дмитриевич

Ушканова Светлана Гаврильевна, кандидат педагогических наук

Павленко Антон Валерьевич, кандидат педагогических наук, доцент

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

Аннотация. Авторами выявлены закономерности физического развития спортсменов разной квалификации, специализирующихся в тхэквондо и кикбоксинге. Исследованы индивидуальные показатели, соматометрические показатели физического развития спортсменов. Исследование ориентировано на информирование тренеров по тхэквондо и кикбоксингу об использовании для корректировки учебно-тренировочного процесса соматометрических показателей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: тхэквондо, кикбоксинг, соматометрические показатели, боевые единоборства.

Somatometric indicators of physical development of athletes of different qualifications specializing in taekwondo (VTF, ITF, GTF, ITF), kickboxing (full contact, light contact, pointfighting, low kick, K-1)

Alekhin Leonid Dmitrievich

Pavlenko Anton Valeryevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Ushkanova Svetlana Gavrilevna, candidate of pedagogical sciences

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

Abstract. The authors have identified patterns of physical development of athletes of different qualifications specializing in taekwondo and kickboxing. Individual indicators and somatometric indicators of physical development of athletes were studied. The study is aimed at informing taekwondo and kickboxing coaches about the use of somatometric indicators of athletes at the stage of higher sports skills to adjust the educational and training process.

Keywords: taekwondo, kickboxing, somatometric indicators, martial arts.

ВВЕДЕНИЕ. Морфотипы высококвалифицированных спортсменов (рост, масса тела т.п.) в определенных видах спорта, в частности, в боевых единоборствах имеют определенные особенности [1]. Морфотип высококвалифицированного спортсмена является генетически детерминированным параметром. Для разработки модели высококвалифицированного спортсмена боевых видов единоборств необходимо глубокое изучение соматометрических показателей физического развития спортсменов разной квалификации, специализирующихся в тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ, МФТ), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, к-1). Необходимо подчеркнуть, что создание модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов позволит разработать модель соревновательной деятельности [2]. Таким образом, целью проведенного исследования являлось изучение и разработка базы данных соматометрических показателей физического развития спортсменов разной квалификации, специализирующихся в тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ, МФТ), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, к-1).

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование соматометрических показателей физического развития спортсменов разной квалификации, специализирующихся в тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ, МФТ), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, к-1) проводилось на базе НГУ им. П.Ф.

Лесгафта, Санкт-Петербург. Исследованы спортсмены разной квалификации (n=19) кафедры теории и методики тхэквондо и СБЕ. Полученные результаты исследования статистически обработаны в программе excel, создана база данных соматометрических показателей физического развития высококвалифицированных спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ полученных результатов позволил выявить определенные закономерности в показателях физического развития у высококвалифицированных спортсменов разной квалификации в исследуемых видах единоборств: рост (см) $169,71 \pm 2,36$; масса тела (кг) $66,018 \pm 1,88$; окружность экскурсии грудной клетки при вдохе (см) $89,029 \pm 1,00$; окружность экскурсии грудной клетки при выходе (см) $82,32 \pm 1,19$; длина левой руки (см) $70,32 \pm 0,84$; длина правой руки (см) $70,91 \pm 0,98$; длина бедра левой ноги (см) $42,06 \pm 0,58$; длина бедра правой ноги (см) $42,32 \pm 0,71$; длина голени левой ноги (см) $42,42 \pm 0,55$; длина голени правой ноги (см) $42,68 \pm 0,83$; ширина плеч (см) $39,47 \pm 0,37$; окружность шеи (см) $32,918 \pm 0,63$. Полученные нами результаты способствовали созданию базы данных высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо (втф, итф, гтф, мфт), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, к-1). Нужно отметить, что в разработке модельной характеристики высококвалифицированных спортсменов соматометрические показатели являются одним из основных критериев. Поставленная нами цель исследования достигнута.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В результате проведенного исследования были получены ценные данные о соматометрических показателях высококвалифицированных спортсменов. Анализ проведенных исследований позволил выявить особенности физического развития и антропометрических показателей высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ, МФТ), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, к-1).

Полученные результаты исследования высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ, МФТ), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, к-1) могут быть использованы для создания модельных характеристик, разработки индивидуальных программ тренировок и питания для спортсменов, для оптимизации тренировочного процесса и разработки индивидуальных программ тренировок для спортсменов различной квалификации. Однако для получения более точных и объективных данных необходимо продолжить исследования с учетом большего количества участников и комплексного анализа других физиологических показателей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ушканова С. Г., Павленко А. В., Щеглов И. М., Алехин Л. Д. Отбор и ориентация юных спортсменов в спортивно-боевых единоборствах // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта : Материалы научно-практической конференции научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 22–31 мая 2023 года. Санкт-Петербург, 2023. С. 236–237.

2. Павленко А. В., Щеглов И. М., Паульс А. А., Чистяков В. А. Характеристика физической подготовленности студентов, специализирующихся в спортивных единоборствах для освоения учебных дисциплин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 328–334.

REFERENCES

1. Ushkanova S. G. (2023), "Selection and orientation of young athletes in martial arts Science and technology in the field of physical culture and sports", *Materials of the scientific and practical conference of scientific and pedagogical workers of NSU named after. P.F. Lesgafta*, St. Petersburg, May 22–31, 2023, pp. 236–237.

2. Pavlenko A. V. (2021), "Characteristics of physical fitness of students specializing in martial arts for mastering academic disciplines", *Scientific Notes of the University P.F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 328–334.

Поступила в редакцию 08.02.2024. Принята к публикации 11.03.2024.

УДК 796.323

Сравнительный анализ амплитуды движения и дисбаланса баскетболистов разных возрастов (на примере молодежной сборной по баскетболу 2005 г. и игроков ПБК «МБА»)

Андрианова Раиса Игоревна¹, кандидат педагогических наук

Чичерин Вадим Петрович¹, кандидат педагогических наук, доцент

Леньшина Марина Витальевна², кандидат педагогических наук, доцент,

¹Государственный университет управления, Москва

²Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

Аннотация. Многие травмы как начинающих, так и профессиональных баскетболистов связаны с ограничением амплитуды движений и дисбалансом в теле. Проследить проблемы, характерные для баскетболистов в целом, и определить возрастные особенности дисбаланса для игроков высшей категории стало возможным при помощи современной цифровой технологии ТЕЗ. В статье представлено исследование, проведенное с участием 12 игроков профессионального баскетбольного клуба «МБА» и 26 баскетболистов расширенного состава молодежной сборной России (2005 года рождения). Цель исследования состояла в анализе результатов тестирования баскетболистов разной возрастной категории, поиске возрастных особенностей в разрезе проблемы дисбаланса и ограниченности амплитуды движения. У испытуемых разных возрастов были обнаружены схожие проблемы – недостаточность амплитуды движения в тестах: вращение туловища, сгибание бедра со сгибанием голеностопного сустава, разгибание бедра – 2. Также для обеих команд была характерна гипермобильность в тесте приведение бедра. Результаты тестирования более возрастных игроков продемонстрировали высокий уровень отклонения от норм амплитуды движений при лучшей сбалансированности практически по всем тестам.

Ключевые слова: мобильность, амплитуда движений, дисбаланс, баскетбол.

Comparative analysis of the amplitude of movement and imbalance of basketball players of different ages (based on the example of the 2005 youth basketball team and PBC “MBA” players)

Andrianova Raisa Igorevna¹, candidate of pedagogical sciences

Chicherin Vadim Petrovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Lenishina Marina Vitalievna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹State University of Management, Moscow

²Voronezh State Academy of Sports, Voronezh

Abstract. Many injuries to both beginner and professional basketball players are related to limited range of motion and imbalances in the body. It became possible to trace the problems characteristic of basketball players in general and to determine the age-related characteristics of the imbalance for players of the highest category with the help of modern digital technology TEZ. During the study, 12 players of the professional basketball club "MBA" and 26 basketball players of the extended composition of the Russian youth team (born in 2005) were tested. The purpose of the study was to analyze the results of testing basketball players of different age categories, to search for age-related characteristics in the context of the problem of imbalance and limited range of motion. As a result, similar problems were found in subjects of different ages - insufficient range of motion in the tests: trunk rotation, hip flexion with ankle flexion, hip extension - 2. Also, both teams were characterized by hypermobility in the hip adduction test. Test results for older players demonstrated a high level of deviation from the norms of range of motion with better balance in almost all tests.

Keywords: mobility, range of motion, imbalance, basketball.

ВВЕДЕНИЕ. На первом этапе исследования было проведено тестирование для 26 баскетболистов расширенного состава молодежной сборной России (2005 год рождения; средний рост игроков - $196,7 \pm 6,9$ см; средний вес – $81,3 \pm 13,9$ кг). Далее были протестированы игроки мужской профессиональной баскетбольной

команды ПБК «МБА» (12 игроков). Возрастной состав баскетболистов варьировался от 21 года до 35 лет. Средний рост игроков – 198,8±8,6см. Тестирование мобильности спортсменов проводилось при помощи финской технологии ТЕЗ, которая включает в себя мобильное устройство ТЕЗ Mobility Stick и приложение ТЕЗ Mobility [1]. С помощью серии из 14 тестов анализ подвижности ТЕЗ диагностирует ограничения подвижности и дисбаланс влево/вправо, кроме того, позволяет сделать предварительные выводы о зонах в организме, которые нуждаются в корректировке. На основе полученной информации можно составить индивидуальную программу упражнений, направленных на развитие мобильности и укрепление суставов. Все полученные результаты в ходе тестирования игроков «МБА» и молодежной сборной России (2005 г.) были сгруппированы и для них были определены средние показатели по каждому из 14 тестов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для молодежной сборной по баскетболу 2005 года рождения только по трем тестам показатели амплитуды движений соответствуют норме и отсутствует дисбаланс. Этими тестами стали отведение бедра (46,2±9,3 ТЕЗ левая и 47,7±9,9 ТЕЗ правая сторона), разгибание бедра 1 (5,5±7,2 ТЕЗ левая и 5,5±5,9 ТЕЗ правая сторона), внутреннее вращение плеча (69,7±12,5 ТЕЗ левая и 69,8±12,6 ТЕЗ правая сторона) (таблица 1) [2].

Таблица 1 – Средние показатели подвижности для левой и правой стороны тела игроков ПБК «МБА» и членов молодежной сборной по баскетболу 2005 года рождения, в градусах

Название теста	ТЕЗ левая сторона, молодежная сборная 2005 год	ТЕЗ правая сторона, молодежная сборная 2005 год	ТЕЗ левая сторона, МБА	ТЕЗ правая сторона, МБА	Норма
Вращение туловища	52,7±8,2	48±9,7	46,1±9,2	47,5±8,2	70
Наклон туловища в сторону	55,8±8,3	54,6±7,1	48,4±5,9	48,6±8,0	50
Тыльное сгибание стопы	13,9±4,3	12,3±4,9	12,5±4,9	14,5±5,8	20
Сгибание бедра со сгибанием голеностопного сустава	67,1±7,6	68,0±6,9	60,2±12,7	60,3±14,0	80
Сгибание бедра	71,2±6,8	71,7±6,7	66,9±10,4	66,0±10,9	80
Отведение бедра	46,2±9,3	47,7±9,9	40,5±10,2	41,0±7,7	45
Разгибание бедра - 1	5,5±7,2	5,5±5,9	2,6±8,5	5,3±4,2	10
Разгибание бедра - 2	66,8±7,3	65,8±7,8	57,7±11,9	59,9±9,4	80
Внешнее вращение бедра	41,7±7,8	41,7±7,1	39,9±6,1	39,9±7,1	45
Внутренне вращение бедра	36,5±9,9	35±8,8	27,5±5,1	27,5±5,5	45
Приведение бедра	16,9±5,7	18,7±4,8	20,7±8,9	22,4±4,9	10
Сгибание плеча	88,5±12,4	88,4±17,6	83,3±4,7	83,6±4,4	85
Внешнее вращение плеча	98,7±10,3	101,7±11,9	76,7±15,5	78,4±21,6	90
Внутренне вращение плеча	69,7±12,5	69,8±12,6	50,2±9,6	42,5±8,2	70

Результаты исследования показали наличие гипермобильности в тесте внешнее вращение плеча ($98,7 \pm 10,3$ ТЕЗ левая и $101,7 \pm 11,9$ ТЕЗ правая сторона) и приведение бедра ($16,9 \pm 5,7$ ТЕЗ левая и $18,7 \pm 4,8$ ТЕЗ правая сторона), что может спровоцировать травму плечевого и тазобедренного сустава. Наихудшие показатели амплитуды движений были в тестах вращение туловища ($52,7 \pm 8,2$ левая и $48 \pm 9,7$ правая сторона), сгибание бедра со сгибанием голеностопного сустава ($67,1 \pm 7,6$ с левой и $68,0 \pm 6,9$ правой стороны), разгибание бедра – 2 ($66,8 \pm 7,3$ с левой и $65,8 \pm 7,8$ правой стороны) [3].

Для игроков ПБК «МБА» положительные результаты были обнаружены по следующим тестам: наклон туловища в сторону ($48,4 \pm 5,9$ левая и $48,6 \pm 8,0$ правая сторона), отведение бедра ($40,5 \pm 10,2$ левая и $41,0 \pm 7,7$ правая сторона), сгибание плеча ($83,3 \pm 4,7$ левая и $83,6 \pm 4,4$ правая сторона). Однако по всем остальным тестам амплитуда движений недостаточна и наблюдается дисбаланс. Наиболее проблемными зонами оказались: вращение туловища ($46,1 \pm 9,2$ левая и $47,5 \pm 8,2$ правая сторона), сгибание бедра со сгибанием голеностопного сустава ($60,2 \pm 12,7$ левая и $60,3 \pm 14,0$ правая сторона), разгибание бедра – 2 ($57,7 \pm 11,9$ левая и $59,9 \pm 9,4$ правая сторона), внутреннее вращение плеча ($50,2 \pm 9,6$ левая и $42,5 \pm 8,2$ правая сторона). Следует отметить наличие гипермобильности в тесте приведение бедра ($20,7 \pm 8,9$ левая и $22,4 \pm 4,9$ правая сторона – при норме в 10 градусов), что свидетельствует о слабости стабилизаторов ягодичных мышц и избыточной нагрузке на тазобедренный сустав.

Особого внимания в отношении обеих команд заслуживает проблема голеностопного сустава, поскольку при норме в 20 градусов отклонение средних показателей по тесту Тыльное сгибание стопы составляло более 35%. Недостаточная амплитуда движений голеностопного сустава актуальна для баскетболистов любых возрастов и находит свое отражение в часто встречающихся травмах голеностопа.

Практически по всем тестам мобильности игроки молодежной сборной продемонстрировали показатели, приближенные к нормам, в то время как более возрастные баскетболисты БК «МБА» оказались закрепощены в своих движениях. Однако игрокам обеих команд необходима комплексная работа над развитием и поддержанием амплитуды движений в суставах. Полученные в ходе исследования данные также наглядно демонстрируют наличие дисбаланса между правой и левой стороной тела в процессе двигательной активности у баскетболистов всех возрастов. Тем не менее, показатели игроков молодежной сборной разительно превышают допустимые нормы, в частности, в тестах наклон туловища в сторону (11 градусов) и внешнее вращение плеча (10 градусов). Для игроков БК МБА уровень дисбаланса по многим тестам лишь незначительно превышает норму.

ВЫВОДЫ. В результате исследований были обнаружены схожие проблемы для баскетболистов всех возрастов – недостаточность амплитуды движения в тестах: вращение туловища, сгибание бедра со сгибанием голеностопного сустава, разгибание бедра – 2. С высокой долей вероятности можно прогнозировать травматизм голеностопного сустава для испытуемых баскетболистов. Отклонение от средних показателей по тесту Тыльное сгибание стопы составило более 35%. Ам-

плитуда движения баскетболистов молодежной сборной 2005 года практически по всем показателям превышает результаты более взрослых и опытных игроков ПБК МБА. Однако возрастные спортсмены при меньшей амплитуде движений более скоординированы и сбалансированы.

Целесообразно включать в тренировочный процесс баскетбольных команд всех возрастов упражнения, направленные на растяжку, укрепление и увеличение амплитуды движений в суставах. Это позволит предостеречь спортсменов от получения травм, будет позволять выполнять движения более качественно и эффективно, и способствовать лучшему восстановлению спортсменов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Андрианова Р. И., Лутиков Д. В., Чичерин В. П., Сиверкина Т. Е. Результаты тестирования амплитуды движений тела баскетболистов молодежной сборной по баскетболу 2005 гола с применением ТЕЗ технологии. Проблема дисбаланса // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 8–10.
2. Колтошова Т. В., Ляликова Н. Н., Баркова О. Е. Показатели специальной выносливости мышц спины, пресса и подвижности позвоночника студентов-спортсменов (на примере волейбола, баскетбола) // Культура физическая и здоровье. 2018. № 1 (65). С. 92–94.
3. Худик С. С., Чикуров А. И., Войнич А. Л., Радаева С. В. Функциональная асимметрия как биологический феномен сопутствующий спортивному результату // Вестник Томского государственного университета. 2017. № 421. С. 193–202.

REFERENCES

1. Andrianova R. I., Kabanova I. A., Voronina A. V., Lenshina M. V. (2022), "Factor analysis of the main game indicators in 3x3 basketball", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, No. 12, pp. 31–35.
2. Koltoshova T. V., Lyalikova N. N., Barkova O. E. (2018), "Indicators of special endurance of the muscles of the back, press and mobility of the spine of student-athletes (on the example of volleyball, basketball)", *Physical culture and health*, Vol. 65, No. 1, pp. 92–94.
3. Khudik S. S., Chikurov A. I., Voinich A. L., Radaeva S. V. (2017) "Functional asymmetry as a biological phenomenon associated with sports performance", *Bulletin of the Tomsk State University*, No. 421, pp. 193–202.

Информация об авторах:

Андрианова Р. И., доцент кафедры физической культуры, raisa.andrianova.1989@gmail.com, rausha9number@mail.ru ORCID: 0000-0001-6838-1039

Чичерин В. П., доцент кафедры физической культуры, chicherinvadim@outlook.com,

Леньшина М.В., доцент кафедры физической культуры, lmv05@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8560-6383

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 07.02.2024.

Принята к публикации 11.03.2024.

УДК 796.922:612

Определение достаточных значений максимального потребления кислорода в оценке функциональной подготовленности лыжников-гонщиков

Ардашев Александр Евгеньевич¹, кандидат медицинских наук, доцент

Сергеев Валерий Георгиевич^{1,2}, доктор биологических наук, доцент

Чучков Виктор Михайлович^{1,2}, доктор медицинских наук, профессор

¹ *Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский*

² *Удмуртский государственный университет, Ижевск*

Аннотация. Важнейшим показателем функциональной подготовленности лыжников-гонщиков является максимальное потребление кислорода. Однако в настоящее время в литературе встречаются противоречивые сведения о модельных значениях этого показателя. В статье рассмотрены основные факторы, влияющие на показатели аэробного энергообеспечения спортсменов циклических зимних видов спорта. Установлены характерные величины максимального потребления кислорода для лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: лыжные гонки, функциональная подготовленность, факторы аэробного энергообеспечения, максимальное потребление кислорода, модельные значения.

Determination of sufficient values of maximum oxygen consumption in assessing the functional preparedness of cross-country skiers

Ardashev Alexander Evgenievich¹, candidate of medical sciences, associate professor

Sergeev Valery Georgievich^{1,2}, doctor of biological sciences, associate professor

Chuchkov Victor Mikhailovich^{1,2}, doctor of medical sciences, professor

¹ *Tchaikovsky State Physical Education and Sport Academy, Tchaikovsky*

² *Udmurt State University, Izhevsk*

Abstract. The most important indicator of the functional preparedness of cross-country skiers is the maximum oxygen consumption. However, currently in the literature there are contradictory information about the model values of this indicator. The article considers the main factors affecting the indicators of aerobic energy supply to athletes of cyclical winter sports. Typical values of maximum oxygen consumption for cross-country skiers have been established.

Keywords: cross-country skiing, functional preparedness, aerobic energy supply factors, maximum oxygen consumption, model values.

ВВЕДЕНИЕ. Общеизвестным является тот факт, что максимальное потребление кислорода (МПК) является важнейшим показателем функциональной подготовленности спортсменов циклических видов спорта, в том числе лыжных гонок и, с биохимической точки зрения, характеризует мощность аэробного энергообеспечения. Однако в настоящее время в литературе встречаются противоречивые сведения о модельных значениях показателей, характеризующих аэробное энергообеспечение спортсменов циклических зимних видов спорта. Так, например, в некоторых источниках модельным значением МПК для лыжников-гонщиков принимается значение 82,8 мл/мин/кг [1], а в других 68,4 мл/мин/кг [2].

Возникает противоречие между необходимостью получения объективной информации о критериях, характеризующих энергообеспечение спортсмена и расхождением данных, представленных в доступной литературе. В связи с этим, поиск актуальных на сегодняшний день показателей, характеризующих аэробное энергообеспечение спортсменов некоторых циклических зимних видов спорта, является актуальной проблемой исследования.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Целью исследования стало выявление основных факторов, влияющих на максимальное потребление кислорода и установление характерных величин относительного МПК для лыжни-

ков-гонщиков. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: сравнительный анализ учебно-методической и научной литературы за период с 1967 г. по 2021 г. и методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе анализа литературных источников было выявлено, что основными показателями аэробного энергообеспечения спортсменов являются максимальное потребление кислорода (л/мин) и относительное максимальное потребление кислорода (мл/мин/кг), которые имеют некоторые закономерности проявления. Так, в исследованиях F. Ingjer (1992) [1], Т. Ф. Абрамова с соавторами (2012) [2] и A. Magi, S. Kõks, E. Unt (2015) [3] отмечается возрастная детерминация показателей аэробной производительности.

Причем Т. Ф. Абрамовой с соавторами установлено, что при регулярных занятиях в период с 11-22 лет у лыжников в большей мере нарастает абсолютное МПК (л/мин), несколько меньше – относительное МПК (мл/мин/кг), а также увеличивается работоспособность спортсменов [2]. По данным A. Magi, S. Kõks, E. Unt в лыжных гонках значительный прирост абсолютных и относительных значений МПК у девушек наблюдается в возрасте 17 лет, а у юношей в 15-19 лет. Ежегодный прирост относительного МПК в возрасте 15-19 лет составляет 1-3 мл/мин/кг/год, а с 23 до 28 лет варьирует около достигнутого уровня [3].

На основании корреляционного анализа данных F. Ingjer [1] нами выявлено, что абсолютное и относительное МПК имеют высокую корреляцию Пирсона с возрастной динамикой изменения массы тела спортсменов ($r=0,99$ и $r=0,93$ соответственно), а также между собой ($r=0,94$). Учитывая это наблюдение, для оценки функциональной подготовленности у лиц с различными значениями абсолютной МПК удобно использовать её относительные величины, т.к. относительная МПК позволяет сравнивать спортсменов, имеющих различную массу тела (физиологически выгодно иметь более высокое абсолютное МПК и меньшую массу тела при прочих равных условиях).

Исследования M. Polat [4] и группы ученых под руководством А.И. Головачева (2021) [5] показывают, что МПК варьирует как в годичном, так и в олимпийском макроцикле спортивной подготовки лыжников-гонщиков. Кроме того, величина МПК зависит и от направленности тренирующего воздействия мышечных нагрузок [6] и техники лыжного хода [7].

Стоит отметить, что на результатах эргоспирометрического исследования МПК сказывается и выбранный исследователем способ дозирования физической нагрузки. Так, например, по исследованиям А. И. Головачева наибольшие значения абсолютного и относительного МПК достигаются в ступенчатом тесте «до отказа» и при беге предельной длительности на скорости 100% от критической. Причём, во втором испытании значения МПК, как правило, выше, чем в первом [8].

Важно также обратить внимание, что по данным имеющихся научных публикаций должные показатели относительного МПК у лыжников-гонщиков варьируют довольно в широком диапазоне (таблица 1).

На основании детального анализа соответствующих разделов публикаций авторами настоящего исследования было выявлено, что широкое варьирование показателей относительного МПК может быть связано с уровнем квалификации спортсменов (рисунок 1).

Таблица 1 – Варьирование относительного МПК у лыжников-гонщиков

Показатели описательной статистики	Пол		Разница (Δ) показателей между спортсменами и спортсменками	
	муж. (мл/мин/кг)	жен. (мл/мин/кг)	(мл/мин/кг)	%
Макс	85,1	72,9	12,2	14,34
Мин	67,9	57,1	10,8	15,91
Среднее	75,60	66,52	9,08	12,01
Медиана	74,64	68,4	6,24	8,36

Условно можно выделить следующие категории спортсменов: «Топ» (медалисты и чемпионы мира, Олимпийских игр), «Высокий уровень» (медалисты чемпионатов мира, члены национальных сборных), «Квалифицированные спортсмены» (начиная с I разряда и выше).

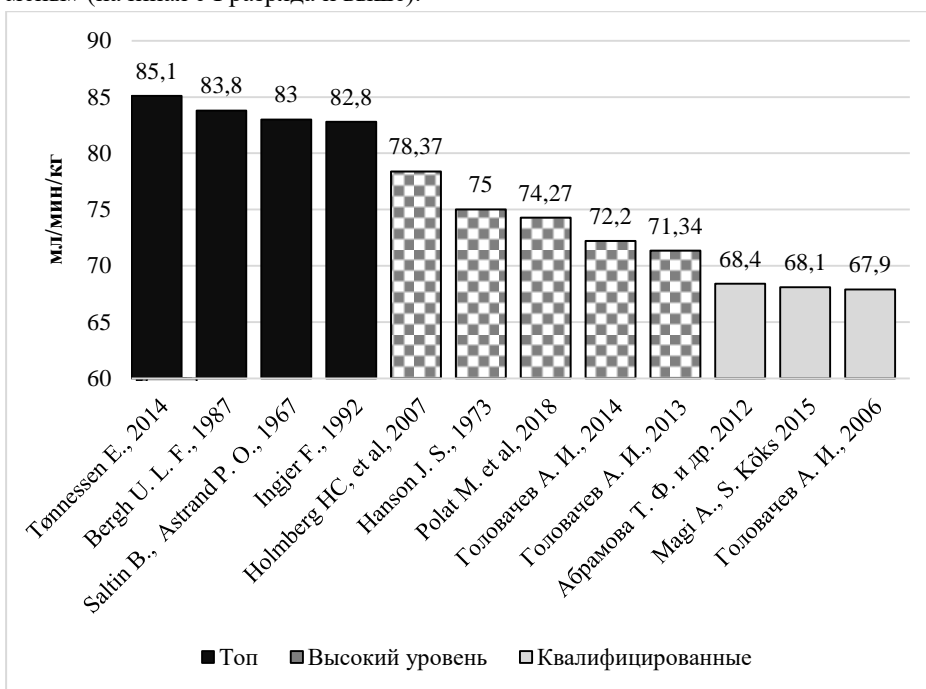


Рисунок 1 – Средние значения относительного МПК, полученные с учётом особенностей организации исследования

По данным Naugen T. et al. (2018) физиологическим пределом относительного МПК для мужчин является 90 мл/мин/кг, а для женщин 80 мл/мин/кг. Физиологически детерминированной разницей по относительному МПК между лыжниками и лыжницами следует считать 15-20 % [9]. Относительные значения МПК свыше 80 мл/мин/кг у лыжников и 70 мл/мин/кг у лыжниц, это удел лучших из лучших, т.е. это частный случай, который не может быть распространён на массовый лыжный спорт.

В этой связи особый интерес представляет обобщение многолетнего опыта комплексных исследований лыжников-гонщиков ФГБУ ФНЦ ВНИИФК [2, 10].

Коллективом ученых было предложено определять уровни функциональной готовности лыжников на основе закона нормального распределения показателей энергообеспечения, где 68,2% значений будут находиться в интервале $\bar{x} \pm SD$ (т.н. средний уровень) [5]. Используя данный принцип, рассчитаем достаточные уровни относительного МПК для лыжников гонщиков 15-22 лет по данным Т. Ф. Абрамовой с соавторами [2] (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты расчётов достаточных уровней относительного МПК для лыжников гонщиков 15-22 лет

Уровень ($\bar{x} \pm SD$)	Возраст					
	15-16 лет		17-18 лет		19-22 года	
	от	до	от	до	от	до
Модельный ($\bar{x} + 3SD \leq$)	78,71	\leq	80,75	\leq	83	\leq
Высокий ($\bar{x} + 3 SD$)	73,54	78,71	76	80,75	78,1	83
Выше среднего ($\bar{x} + 2 SD$)	68,37	73,54	71,25	76	73,2	78,1
Средний ($\bar{x} \pm SD$)	58,03	68,37	61,75	71,25	63,4	73,2
Ниже среднего ($\bar{x} - 2 SD$)	52,86	58,03	57	61,75	58,5	63,4
Низкий ($\bar{x} - 3 SD$)	\leq	52,86	\leq	57	\leq	58,5
\bar{x}	63,2	66,5	68,3	\bar{x}	63,2	66,5
SD (стандартное отклонение)	5,17	4,75	4,9	σ	5,17	4,75

Не трудно рассчитать, что для достижения модельного значения относительного МПК 83 мл/мин/кг к 19 годам, при ежегодном приросте данного показателя 3 мл/мин/кг, в 15 лет максимальное потребление кислорода у перспективного спортсмена должно составлять 71 мл/мин/кг, что соответствует уровню «выше среднего» (таблица 2).

Данный подход оценки относительного МПК позволяет оценить не только текущий уровень данного показателя, но и спрогнозировать его возможное изменение к определенному возрасту.

ВЫВОДЫ. Как показывают проведенные исследования, наиболее существенными факторами, влияющими на МПК, являются: возраст, пол, масса тела, направленность тренирующего воздействия, период годичного цикла, год подготовки олимпийского цикла, способ дозирования физической нагрузки при нагрузочном тестировании.

Анализ содержания научных публикаций дает основание предполагать, что для определения характерных величин МПК для лыжников-гонщиков оптимальным можно считать подход Т. Ф. Абрамовой с соавторами, базирующийся на закономерностях нормального распределения показателей энергообеспечения. Данные возрастной динамики МПК с указанием средних значений и стандартного отклонения позволяют рассчитать достаточные уровни МПК для различных возрастных групп лыжников-гонщиков и сделать прогноз.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ingjer F. Development of maximal oxygen uptake in young elite male cross-country skiers: A longitudinal study // Journal of Sports Sciences, 1992. № 10 (1). P. 49–63.
2. Абрамова Т. Ф., Головачев А. И., Никитина Т. М., Кочеткова Н. И., Гилярова О. А. Динамика особенностей телосложения, показателей работоспособности и энергообеспечения у лыжников на этапах "спортивного" онтогенеза с учетом биологической зрелости // Вестник Московского университета. Серия 23: Антропология. 2012. № 3. С. 38–55.
3. Magi A., Kõks S., Unt E. Maximal Oxygen Uptake in Estonian Young Cross-Country Skiers: A Longitudinal Study // Sănătate Publică, Economie și Management în Medicină. 2015. Vol. 64 (7). P. 22–25.

4. Polat M., Korkmaz Eryılmaz S., Aydoğan S. Seasonal variations in body composition, maximal oxygen uptake, and gas exchange threshold in cross-country skiers. DOI 10.2147/OAJSM.S154630 // Open access journal of sports medicine. 2018. Vol. 9. P. 91–97.

5. Головачев А. И., Колыхматов В. И., Широкова С. В., Горбунова Е. А., Сигов Е. А. Индивидуально-типологические особенности становления компонентов физической подготовленности спортсменов высокой квалификации на этапах олимпийского цикла подготовки // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 21 апреля 2021 года. Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. С. 6–27.

6. Головачев А. И., Колыхматов В. И. Влияние тренировочного процесса, основанного на применении регламентированных мышечных нагрузок, на динамику показателей специальной выносливости лыжников-гонщиков, специализирующихся в спринте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 9 (115). С. 24–32.

7. Holmberg H. C., Rosdahl H., Svedenhag J. Lung function, arterial saturation and oxygen uptake in elite cross-country skiers: influence of exercise mode // Scand J Med Sci Sports. 2007. № 17 (4). P. 437–444.

8. Головачев А. И., Кузнецов В. К., Чулков С. А., Широкова С. В. Исследование особенностей функционирования систем энергообеспечения юных лыжников-гонщиков в условиях выполнения предельных мышечных нагрузок различной длительности // Вестник спортивной науки. 2006. № 4. С. 24–27.

9. Haugen T. [et al.]. New Records in Human Power. DOI 10.1123/ijssp.2017-0441 // Int J Sports Physiol Perform. 2018 Jul 1. № 13 (6). P. 678–686.

10. Головачев А. И., Бутулов Э. Л., Горбунова Е. А., Широкова С. В., Кондратов Н. Н. Научно-методическое обеспечение российских лыжников-гонщиков и биатлонистов при подготовке к XXII Олимпийским зимним играм 2014 года в Сочи (Россия) // Вестник спортивной науки. 2013. № 5. С. 16–21.

REFERENCES

1. Ingjer F. (1992), “Development of maximal oxygen uptake in young elite male cross-country skiers: A longitudinal study”, Journal of Sports Sciences, No. 10 (1), 49–63.

2. Abramova T. F., Golovachev A. I., Nikitina T. M. [et al.] (2012), “Dynamics of physique features, performance indicators and energy supply among skiers at the stages of sports ontogenesis, taking into account biological maturity”, Bulletin of Moscow University, Series 23, Anthropology, No. 3, pp. 38–55.

3. Magi A., Kõks S., Unt E. (2015), “Maximal Oxygen Uptake in Estonian Young Cross-Country Skiers: A Longitudinal Study”, Sănătate Publică, Economie și Management în Medicină, Vol. 64(7), pp. 22–25.

4. Polat M., Korkmaz Eryılmaz S., Aydoğan S. (2018), “Seasonal variations in body composition, maximal oxygen uptake, and gas exchange threshold in cross-country skiers”, Open access journal of sports medicine, Vol. 9, pp. 91–97.

5. Golovachev A. I., Kolykhmatov V. I., Shirokova S. V. [et al.] (2021), “Individual and typological features of the formation of components of physical fitness of highly qualified athletes at the stages of the Olympic training cycle”, Modern system of sports training in biathlon, Materials of the IX All-Russian Scientific and Practical Conference (Omsk, April 21, 2021), Omsk, Siberian State University of Physical Culture and Sports, pp. 6–27.

6. Golovachev A. I., Kolykhmatov V. I. (2014), “The influence of the training process based on the use of regulated muscle loads on the dynamics of special endurance indicators of skiers-racers specializing in sprint”, Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft, No. 9 (115), pp. 24–32.

7. Holmberg H. C., Rosdahl H., Svedenhag J. (2007), “Lung function, arterial saturation and oxygen uptake in elite cross-country skiers: influence of exercise mode”, Scand J Med Sci Sports, № 17 (4), pp. 437–444.

8. Golovachev A. I., Kuznetsov V. K., Chulkov S. A., Shirokova S. V. (2006), “Study of the peculiarities of the functioning of power supply systems for young skiers-racers in conditions of performing extreme muscle loads of different duration”, Bulletin of Sports Science, № 4, pp. 24–27.

9. Haugen T, Paulsen G, Seiler S, Sandbakk Ø. (2018), “New Records in Human Power”, Int J Sports Physiol Perform, No. 13 (6), pp. 678–686.

10. Golovachev A. I., Butulov E. L., Gorbunova E. A. [et al.] (2013), “Scientific and methodological support of Russian skiers-racers and biathletes in preparation for the XXII Olympic Winter Games 2014 in Sochi (Russia)”, Bulletin of Sports Science, № 5, pp. 16–21.

Информация об авторах: **Ардашев А.Е.**, доцент кафедры Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин, alear74@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-3446-5893>; **Сергеев В. Г.**, доцент кафедры Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, cellbio@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5211-1832>; **Чучков В.М.**, профессор кафедры Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин, vmchuchkov@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-9959-689X>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 06.03.2024.

УДК 796.89

Формирование индивидуальных технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя этапа спортивного совершенствования

Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук, профессор

Мешков Михаил Александрович

Сорокин Игорь Алексеевич

Морозов Андрей Михайлович

Лобанов Александр Сергеевич

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород

Аннотация. Достижение высоких спортивных результатов соревновательной деятельности в рукопашном бое на этапе спортивного совершенствования зависит не только от уровня общефизической, специальной физической, психологической и технической подготовки, но и от уровня сформированности индивидуального стиля технико-тактических действий, который начинает складываться у спортсменов рукопашного боя к достижению 16-17 лет. В статье представлено исследование по разработке и апробации тренировочной программы формирования индивидуальных технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя этапа спортивного совершенствования. В ходе исследования доказана эффективность разработанной тренировочной программы. Сформированные на основе модификации известных соревновательных технико-тактических действий контрольные испытания свидетельствуют о положительной динамике результатов экспериментальной группы, превосходящих показатели контрольной группы по каждому тесту.

Ключевые слова: рукопашный бой, этап спортивного совершенствования, технико-тактическая подготовка, тренировочная программа.

Formation of individual technical-tactical actions of hand-to-hand fighters at the sports improvement stage

Bakharev Yury Aleksandrovich, candidate of pedagogical sciences, professor

Meshkov Mikhail Alexandrovich

Sorokin Igor Alekseevich

Morozov Andrey Mikhailovich

Lobanov Alexander Sergeevich

Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod

Abstract. Achieving high sports results in competitive activities in hand-to-hand combat at the stage of sports improvement depends not only on the level of general physical, special-physical, psychological and technical training, but also on the level of formation of the individual style of technical and tactical actions, which begins to develop among hand-to-hand combat athletes towards achieving 16-17 years old. The purpose of the study is to develop and test a training program for the formation of an individual style of technical and tactical actions of hand-to-hand athletes at the stage of sports improvement. The study proved the effectiveness of the developed training program. Control tests formed on the basis of a modification of well-known competitive technical and tactical actions indicate a positive dynamics of the results of the experimental group, exceeding the indicators of the control group for each test.

Keywords: hand-to-hand fighting, stage of sports improvement, technical and tactical training, training program.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время в организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов-рукопашников 16-17-летнего возраста в группах совершенствования спортивного мастерства отмечается следующая тенденция направленности программно-методического обеспечения: с одной стороны, в группах спортсменов данного возраста продолжается базовая спортивно-техническая подготовка и физическое совершенствование, а с другой стороны, расширение области собственно соревновательной деятельности с элементами поспешности в подготовке к ним и ориентированию на индивидуальные способно-

сти отдельных юных спортсменов. Успех соревновательной деятельности в этой возрастной категории уже не может быть обеспечен только высоким уровнем физической и технической подготовленности спортсмена [1]. Формирование индивидуальных технико-тактических действий бойца становится одной из основных задач тренера на данном этапе подготовки, что позволит спортсмену непрерывно совершенствоваться и послужит залогом успешной спортивной карьеры [2, 3]. Цель исследования – разработка и апробация тренировочной программы формирования индивидуальных технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя этапа спортивного совершенствования.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование и педагогический эксперимент проводились на базе спортивного клуба «Удар» г. Нижнего Новгорода в группах совершенствования спортивного мастерства в период с мая по декабрь 2023 г. 12 спортсменов-юношей одной весовой категории (73 кг) были разделены на контрольную и экспериментальную группы на основании однородности возраста (16-17 лет), спортивной квалификации (разряд «кандидат в мастера спорта») и результатов предварительного тестирования по разработанной батарее тестов, определяющих уровень физической и специальной подготовленности.

В ходе исследования проанализированы соревновательные поединки спортсменов высшей квалификации – полуфиналистов и финалистов чемпионатов России и чемпионатов мира с 2019 по 2022 год (46 поединков на чемпионатах России, чемпионатах мира среди мужчин в весовых категориях от 62 до 88 кг.) – в качестве примера технико-тактических действий для формирования оперативного (комбинаторного) мышления и технико-тактических умений спортсменов, участвующих в исследовании.

В ходе эксперимента была разработана и апробирована тренировочная программа формирования индивидуальных технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя этапа спортивного совершенствования. Программа в целом реализовывалась в тренировочном режиме экспериментальной группы в течение шести календарных месяцев с различными вариантами распределения объемов и интенсивности тренировочных воздействий в разделе технико-тактической подготовки спортсменов. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов экспериментальной группы подбирались и отрабатывались специальные упражнения, имитирующие условия и ситуации соревновательного поединка, проводились учебные спарринги с вариативными заданиями, такими как: применение тактики силового давления, тактики выведения из равновесия (провала), тактики ведения боя на дальней дистанции, тактики поджигания к краю или углу ковра, тактики контратаки, тактики смены темпа, тактики набирания баллов и другие.

Контрольные испытания проводились в начале и конце исследования по следующим тестам технико-тактической направленности. Тест 1 «Прямой удар рукой в выпаде по определенной цели». Каждый испытуемый выполнял 2 пробные попытки для адаптации к условиям тестирования: исходное положение, стартовые команды, регламентированные параметрами видеосъемки направления передвижения к цели, возможные предваряющие движения и подготовительные действия

(вызов, угроза, дистанционное провоцирование и пр. или без подготовки, врасплох). В этих двух попытках выбирается оптимальное положение стартовой позиции, отмечаемое линией для каждого спортсмена. Одновременно спортсмен должен в этих двух попытках ознакомиться с основными двигательными характеристиками выполняемого боевого действия. Затем испытуемый выполняет три зачетные попытки в соревновательном режиме (по ситуативным и моментным характеристикам, с технической определенностью в стремлении получить результирующую оценку) с видеорегистрацией. Тест 2 «Атака с установкой на выбор сектора поражения при выполнении результирующего прямого удара ногой или рукой». В отличие от предыдущего упражнения, больше свойственного проявлению реакций простого типа (отклик на заранее известные действия, положения цели пр.), в этом упражнении более сложный процесс выбора цели по ходу развития атаки, поэтому каждый раз спортсмены решали задачу в зависимости от других составляющих этой атаки. Спортсмен может выполнять всеми возможными способами дополнительные тактические составляющие к содержанию атаки, что позволяет более точно определить: исходное положение цели, некоторые двигательные характеристики изменения цели (открывающаяся, одна из нескольких открытых и др.), моментные характеристики собственных действий и их оптимальных перестроек в ходе выполнения атаки. Спортсмену даются две пробные попытки, после чего испытуемый выполняет три зачетные попытки с теми же условиями, как и в задании по Тесту 1 (в соревновательном режиме по ситуативным и моментным характеристикам, с технической определенностью в стремлении получить результирующую оценку) с видеорегистрацией.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Как исходные, так и итоговые данные получены с помощью видеофиксации системы «Dartfish» с последующей обработкой с применением методов математической статистики [4]. Основной задачей тестирования спортсменов в начале исследования было подтвердить подобие исследуемых групп по регистрируемым показателям технико-тактической подготовленности. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели технико-тактической подготовленности спортсменов-рукопашников в контрольной и экспериментальной группах в начале исследования

Регистрируемые параметры	Показатели исследуемых групп		U-критерий Манна-Уитни		
	КГ	ЭГ	U эмп.		Стат. достоверность
			P ≤ 0,05	P ≤ 0,01	
	X (ср. арифм.)	X (ср. арифм.)	7	3	
Тест 1 – Прямой удар рукой в выпаде по определенной цели					
Время атаки, с.	0,47	0,39	U эмп. =6		стат. незначимые
Время ударного движения до цели, с.	0,21	0,13	U эмп. =4,5		стат. незначимые
Время отгаливания при передвижении с результирующим ударом, с.	0,24	0,23	U эмп. =12		стат. незначимые

Продолжение таблицы 1				
Тест 2 – Атака с установкой на выбор сектора поражения при выполнении удара				
Время атаки, с.	0,42	0,36	U эмп. =4	стат. незначимые
Время ударного движения до цели, с.	0,17	0,14	U эмп. =4	стат. незначимые
Время отталкивания при передвижении с результирующим ударом, с.	0,23	0,21	U эмп. =6	стат. незначимые

Полученные данные обосновали корректность для начала экспериментальных педагогических воздействий в рамках исследования. Показатели технико-тактической подготовленности спортсменов-рукопашников в конце исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели технико-тактической подготовленности спортсменов-рукопашников в контрольной и экспериментальной группах в конце исследования

Регистрируемые параметры	Показатели исследуемых групп		U-критерий Манна-Уитни		
	КГ	ЭГ	U эмп.		Стат. достоверность
	X (ср. арифм.)	X (ср. арифм.)	P ≤	P ≤	
			0,05	0,01	
7			3		
Тест 1 – Прямой удар рукой в выпаде по определенной цели					
Время атаки, с.	0,46	0,37	U эмп. =0	стат. значимые	
Время ударного движения до цели, с.	0,21	0,1	U эмп. =3	в зоне стат. неопределенности	
Время отталкивания при передвижении с результирующим ударом, с.	0,23	0,21	U эмп. =3	в зоне стат. неопределенности	
Тест 2 – Атака с установкой на выбор сектора поражения при выполнении удара					
Время атаки, с.	0,4	0,35	U эмп. =0	Стат. значимые	
Время ударного движения до цели, с.	0,21	0,13	U эмп. =0	Стат. значимые	
Время отталкивания при передвижении с результирующим ударом, с.	0,21	0,19	U эмп. =0	Стат. значимые	

При сравнительном анализе результатов итогового тестирования по тесту 1 «Прямой удар рукой в выпаде по определенной цели» положительная динамика отмечается как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Но в целом этот процесс настолько плотно двигательнo-технически обеспечен, что вносить существенные коррективы возможно только улучшением двигательных показателей. Статистически значимые отличия достигнуты при сравнении результатов по тесту 2 «Атака с установкой на выбор сектора поражения при выполнении удара». Данные изменения позволяют предполагать появление у спортсменов экспериментальной группы определенной способности перестраивать взаимосвязи элементов структуры техники атак при решении усложняющихся тактических ситуаций по мере их поступления и действовать самостоятельно эффективно. Результаты тестирования, в

целом, продемонстрировали значимые качественные улучшения «времени атаки», «времени выполнения ударного движения рукой до цели» и «времени отталкивания при передвижении с результирующим ударом» при выполнении тестов спортсменами экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В ходе исследования разработана и апробирована тренировочная программа формирования индивидуальных технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя этапа спортивного совершенствования. Тренировочная программа реализовывалась в течение шести календарных месяцев с различными вариантами распределения объемов и интенсивности тренировочных воздействий в разделе технико-тактической подготовки юных спортсменов. Об эффективности программы свидетельствуют результаты спортсменов, полученные в итоговом тестировании.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бердников Е. Г., Мальцев Г. С. Формирование вариативности технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя 14-15 лет // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Чайковский, 2018. С. 11–16.
2. Понкратов А. В. Формирование вариативности технико-тактических действий у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2015. 218 с.
3. Мальцев Г. С., Зезеев В. В. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов-юниоров // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых. Казань, 2015. С. 92–94.
4. Бахарев Ю. А., Груздев А. А. Оптимизация методики предсоревновательной технико-тактической подготовки в каратэ WKF на этапе спортивного совершенствования // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы XX Международной научно-практической конференции. Н. Новгород, 2021. С. 112–118.

REFERENCES

1. Berdnikov E. G. and Maltsev G. S. (2018), "Formation of variability of technical and tactical actions of hand-to-hand combat athletes 14-15 years old", Training of martial artists: theory, methodology and practice, Materials of the VI Russian Scientific and Practical Conference, Chaikovsky, pp. 11–16.
2. Ponkratov A. V. (2015), "Formation of variability of technical and tactical actions among highly qualified hand-to-hand fighters", dissertation, Moscow.
3. Maltsev G. S. and Zebzeev V. V. (2015), "Improving the technical and tactical training of junior sambo wrestlers", University sport: health and prosperity of the nation: Proceedings of the V International Scientific Conference of Students and Young Scientists, Kazan, pp. 92–94.
4. Bakharev Yu. A. and Gruzdev A. V. (2021), "Optimization of the methodology of pre-competition technical and tactical training in WKF karate at the stage of sports improvement", Modern problems of physical education, sports training, health-improving and adaptive physical culture: Materials of the XX International Scientific and Practical Conference, Nizhni Novgorod, pp. 112–118.

Информация об авторах:

Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных единоборств, baharev_84@list.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8505-3387>

Мешков Михаил Александрович, тренер по рукопашному бою спортивного клуба «Удар», mihail95nn@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-4496-3080>

Сорокин Игорь Алексеевич, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств, igorokin@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-0166-8344>

Морозов Андрей Михайлович, старший преподаватель теории и методики спортивных единоборств, morozov92@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0000-7759-0078>

Лобанов Александр Сергеевич, старший преподаватель теории и методики спортивных единоборств, mr.lobanov1987@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-6604-6170>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 07.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.

УДК 796.894

Анализ физической подготовленности и функциональной тренированности высококвалифицированных спортсменок, занимающихся гиревым спортом

Беляев Иван Сергеевич

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Белгород

Аннотация. В статье охарактеризованы уровни функциональной тренированности и физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок, занимающихся гиревым спортом. Особое место в тренировочном процессе женщин, занимающихся гиревым спортом, тренеры уделяют повышению аэробной производительности и общей физической подготовленности. Анализ учебно-методической литературы показал, что спортивный результат в женском гиревом спорте определяется не только технической подготовленностью, но и уровнем развития специальной выносливости. Отмечено, что отдельное внимание уделяется учету морфостатуса спортсменок и подбору специальных упражнений с учетом антропометрии. Представлено исследование физической подготовленности и функциональной тренированности женщин, занимающихся гиревым спортом, в различных весовых категориях. В испытаниях приняли участие 16 спортсменок различных весовых категорий, вошедших в состав сборной команды РФ. Комплексный подход в оценке физической подготовленности и функциональной тренированности позволил выявить взаимосвязь с соревновательным результатом.

Ключевые слова: женский гиревой спорт, физическая подготовленность, функциональная тренированность.

Analysis of physical fitness and functional training of highly qualified female athletes engaged in kettlebell lifting

Belyaev Ivan Sergeevich

I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Belgorod

Abstract. The work characterizes the levels of functional fitness and physical fitness of highly qualified athletes engaged in kettlebell lifting. Trainers pay a special place in the training process of women involved in kettlebell lifting to improve aerobic performance and overall physical fitness. An analysis of the educational and methodological literature within the framework of the topic under study showed that the athletic result in women's kettlebell lifting is determined not only by technical readiness, but also by the level of development of special endurance. In the research of scientists and specialists in the field of kettlebell lifting, special attention is paid to taking into account the morphostatus of athletes, and the selection of special exercises taking into account anthropometry. The purpose of the study is to analyze the physical fitness and functional fitness of women engaged in kettlebell lifting in various weight categories. A study of the level of physical fitness and functional fitness of women involved in kettlebell lifting was conducted on the basis of the training center for sports training of Russian national teams. The results of the study. An integrated approach to assessing physical fitness and functional fitness allowed us to identify the relationship with the competitive result.

Keywords: women's kettlebell lifting, physical fitness, functional training.

ВВЕДЕНИЕ. Проблема роста спортивного результата в женском гиревом спорте представляет отдельный научный интерес. В исследованиях ведущих ученых в области гиревого спорта решение вопроса подготовки высококвалифицированных спортсменок, занимающихся гиревым спортом, осуществляется путем поиска новых подходов к тренировочному процессу [1]. Уравнивание соревновательных дисциплин по гендерному признаку приводит к новому витку в развитии гиревого спорта. В связи с этим, многие высококвалифицированные спортсменки, выступающие в упражнении «рывок», повышают свой квалификационный уровень в других соревновательных дисциплинах (толчок по длинному циклу, классическое двоеборье). Универсальный подход в тренировочном процессе заставляет

уделять повышенное внимание общей и специальной физической подготовке [2]. Значительные результаты физической подготовленности и функциональной тренированности в гиревом спорте способствует повышению технического потенциала [3, 4, 5].

Анализ учебно-методической литературы и документации в рамках исследуемой проблемы позволил выявить необходимость определения показателей функциональной тренированности и уровня физической подготовленности в спорте высших достижений женщин, занимающихся гиревым спортом, тем самым обозначив взаимосвязь с соревновательным результатом и целью исследования. Цель исследования заключалась в проведении анализа физической подготовленности и функциональной тренированности женщин, занимающихся гиревым спортом, в различных весовых категориях.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. На базе тренировочного центра спортивной подготовки сборных команд России «Крымский» было проведено исследование уровня физической подготовленности и функциональной тренированности женщин, занимающихся гиревым спортом. В испытаниях приняли участие 16 спортсменок различных весовых категорий, 8 из которых имеют спортивное звание МСМК, и 8 – мастер спорта России. Во время проведения учебно-тренировочных мероприятий у женщин, занимающихся гиревым спортом, было проведено измерение показателей функциональной тренированности путем выполнения различных функциональных проб (Руфье, Генча, Штанге, Гарвардский степ-тест, орто-проба), а также фиксировали артериальное давление и ЧСС в покое. Результаты физической подготовленности определяли контрольными упражнениями, характеризующими уровень развития физических качеств. Силовые показатели определяли упражнениями силового троеборья: жим штанги лежа, становая тяга и приседание. Выносливость оценивали контрольным упражнением в беге на 1000 метров. Быстроту определяли в беге на дистанции 100 метров. Гибкость оценивали с помощью наклона вперед из положения стоя на скамье. Оценку координационных способностей проводили путем выполнения усложненной пробы Ромберга. Результаты представлены в таблицах 1, 2 с описанием средних значений, ошибкой среднего, минимальными и максимальными внутригрупповыми результатами и дисперсией.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ учебно-методической литературы, а также полученных данных в рамках исследуемой темы позволил выявить взаимосвязь уровня физической подготовленности, функциональной тренированности с соревновательным результатом в упражнении «рывок». Были выявлены особенности проявления вышеперечисленных показателей с учетом весовой категории. Низкий уровень развития физических качеств оказывает негативное влияние на развитие функциональной тренированности. Следовательно, не позволяет качественно регулировать технику структуры соревновательного упражнения, в том числе и в других соревновательных дисциплинах.

Результаты измерения физической подготовленности свидетельствуют о разноуровневых показателях, зависящих от весовой категории (в/к). Самые высокие проценты коэффициента вариации зафиксированы в пробе Ромберга у

спортсменок весовой категории до 68 и св. 68 кг – (v-47% и 45%), в тесте на гибкость в в/к до 63 кг (v-42%), а также в упражнении жим лежа в в/к св. 68 кг (v-42%). Данные результаты свидетельствуют о важности контроля силовых показателей, гибкости и ловкости в тренировочном процессе спортсменок. Статистический анализ показал, что наивысший соревновательный результат отмечается в весовых категориях до 68 кг и св. 68 кг.

Таблица 1 – Оценка уровня физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок, занимающихся гиревым спортом

Физические качества		Сила			Выносливость	Быстрота	Гибкость	Ловкость	Лучший сор. результат в рывке
в/к	Статист. значения	Силовое троеборье (кг)							
		Жим лежа	Присед	Становая	Бег 1 км (сек)	Бег 100 метров (сек)	Наклон вперед стоя (см)	Проба Ромберга (сек)	
До 58 кг	средн. знач.	33,3	88,3	86,7	234,0	14,1	16,0	11,0	158,0
	ошибка сред.	4,41	9,28	10,93	4,58	0,48	0,58	1,53	4,93
	диспер.	58,33	258,33	358,33	63,00	0,70	1,00	7,00	73,00
	мин. знач.	25	70	65	225	13,1	15	8	150
	макс. знач.	40	100	100	240	14,6	17	13	167
	коэф. вари-ац.	0,23	0,18	0,22	0,03	0,06	0,06	0,24	0,05
До 63 кг	средн. знач.	48,3	100,0	103,3	263,3	15,2	15,7	8,0	186,3
	ошибка сред.	4,41	10,41	1,67	26,67	0,96	3,76	1,53	14,19
	диспер.	58,33	325,00	8,33	2133,33	2,76	42,33	7,00	604,3
	мин. знач.	40	80	100	210	13,7	9	5	158
	макс. знач.	55	115	105	290	17	22	10	202
	коэф. вари-ац.	0,16	0,18	0,03	0,18	0,11	0,42	0,33	0,13
До 68 кг	средн. знач.	60,0	95,0	111,7	251,7	16,0	14,0	17,0	192,7
	ошибка сред.	2,89	2,89	4,41	17,40	0,87	1,00	4,58	10,65
	диспер.	25,00	25,00	58,33	908,33	2,25	3,00	63,00	340,3
	мин. знач.	55	90	105	220	14,5	12	11	177
	макс. знач.	65	100	120	280	17,5	15	26	213
	коэф. вари-ац.	0,08	0,05	0,07	0,12	0,09	0,12	0,47	0,10
Св. 68 кг	средн. знач.	48,3	90,0	96,7	280,0	17,1	13,0	17,7	191,0
	ошибка сред.	11,67	10,00	14,53	41,63	2,18	2,00	4,63	11,72
	диспер.	408,33	300,00	633,33	5200,00	14,23	12,00	64,33	412,0
	мин. знач.	30	70	70	220	14	9	10	169
	макс. знач.	70	100	120	360	21,3	15	26	209
	коэф. вари-ац.	0,42	0,19	0,26	0,26	0,22	0,27	0,45	0,11

Наибольшие силовые показатели отмечены в в/к до 68 кг, однако высокий процент коэффициента вариации в указанных упражнениях принадлежит спортсменкам в/к до 58 кг и св. 68 кг.

Таблица 2 – Оценка уровня функциональной тренированности высококвалифицированных спортсменок, занимающихся гиревым спортом

Функциональная тренированность		ЧСС	АД		Орто-проба		Проба Штанге	Проба Генча	Индекс Руфье	Индекс Гарв. степ-теста
в/к	Статист. значения		сист.	диаст.	лежа	стоя				
До 58 кг	средн. знач.	71,33	113,33	70,00	65,67	78,00	51,33	37,00	6,10	87,20
	ошибка сред.	1,76	3,33	5,77	0,88	1,15	8,51	1,15	0,65	1,53
	диспер.	9,33	33,33	100,00	2,33	4,00	217,33	4,00	1,27	7,00
	мин. знач.	68,0	110,00	60,00	64,00	76,00	40,00	35,00	4,80	84,20
	макс. знач.	74,0	120,00	80,00	67,00	80,00	68,00	39,00	6,80	89,20
	коэф. вари-ац.	0,04	0,05	0,14	0,02	0,03	0,29	0,05	0,18	0,03
До 63 кг	средн. знач.	67,33	116,67	75,00	61,33	73,33	87,33	61,33	6,43	104,67
	ошибка сред.	9,26	3,33	2,89	4,81	4,81	10,48	6,49	1,29	1,74
	диспер.	257,33	33,33	25,00	69,33	69,33	329,33	126,33	5,00	9,06
	мин. знач.	52,00	110,00	70,00	52,00	64,00	68,00	49,00	4,00	101,30
	макс. знач.	84,00	120,00	80,00	68,00	80,00	104,00	71,00	8,40	107,10
	коэф. вари-ац.	0,24	0,05	0,07	0,14	0,11	0,21	0,18	0,35	0,03
До 68 кг	средн. знач.	60,00	116,67	71,00	60,33	73,67	55,67	37,33	6,03	100,70
	ошибка сред.	2,31	4,41	2,08	2,33	2,96	3,38	1,45	1,02	7,30
	диспер.	16,00	58,33	13,00	16,33	26,33	34,33	6,33	3,10	159,93
	мин. знач.	56,00	110,00	68,00	56,00	68,00	49,00	35,00	4,40	91,40
	макс. знач.	64,00	125,00	75,00	64,00	78,00	60,00	40,00	7,90	115,10
	коэф. вари-ац.	0,07	0,07	0,05	0,07	0,07	0,11	0,07	0,29	0,13
Св. 68 кг	средн. знач.	68,67	118,33	80,00	61,67	74,67	54,67	38,00	7,77	99,80
	ошибка сред.	7,69	6,01	7,64	6,89	8,84	3,93	3,51	1,73	9,66
	диспер.	177,33	108,33	175,00	142,33	234,33	46,33	37,00	8,96	279,97
	мин. знач.	54,00	110,00	65,00	52,00	63,00	47,00	34,00	5,70	83,70
	макс. знач.	80,00	130,00	90,00	75,00	92,00	60,00	45,00	11,20	117,10
	коэф. вари-ац.	0,19	0,09	0,17	0,19	0,21	0,12	0,16	0,39	0,17

В таблице 2 представлены результаты функциональной тренированности высококвалифицированных спортсменок, занимающихся гиревым спортом. Анализ коэффициента вариации позволяет сделать вывод о том, что совокупность статистических данных во всех весовых категориях имеет различные проценты и взаимосвязи. Наивысший процент коэффициента вариации выражается в индексе пробы Руфье во всех весовых категориях (в/к св.68 кг $v=39\%$, в/к до 68 кг $v=29\%$, в/к до 63 кг $v=35\%$). Следующими по значимости компонентами функциональной тренированности являются ортостатическая проба (v лежа-19%, стоя-21%), ЧСС ($v=19\%$) и проба Генча ($v=16\%$), и проявляются преимущественно в в/к св. 68 кг. В средних весовых категориях (до 63 кг) отмечается большая значимость ЧСС в

покое (v-24%), пробы Штанге (v-21%) и пробы Генча (v-18%). Это подчеркивает индивидуальность их подготовленности.

В полученных результатах наблюдается значимость отдельных показателей исследуемых сторон подготовленности спортсменок высокой квалификации в различных весовых категориях. В связи с этим можно предположить, что тренировочный процесс необходимо индивидуализировать с учетом показателей физических качеств и функциональной тренированности.

ВЫВОДЫ. Оценка результатов физической подготовленности и функциональной тренированности высококвалифицированных спортсменок, занимающихся гиревым спортом, позволила выявить наибольшие проценты коэффициента вариации в отдельных компонентах, а также установить взаимосвязь с наилучшим соревновательным результатом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Анализ результатов исследования показывает, что уровень физической подготовленности и функциональной тренированности высококвалифицированных спортсменок, занимающихся гиревым спортом, представляет особый научный интерес. Построение тренировочного процесса с учетом комплексного подхода, в том числе с учетом морфостатуса и весовой категории, позволит гармонично развивать важнейшие стороны подготовленности спортсменок и корректировать структуру соревновательного упражнения на основе индивидуального подхода.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ципин Л. Л., Барникова И. Э., Самсонова А. В. Статистический подход к биомеханическому анализу упражнений в женском гиревом спорте // Культура физическая и здоровье. 2016. № 5 (60). С. 94–97.
2. Симень В. П. Взаимосвязь соревновательных результатов с показателями физического развития и физической подготовленности гиревиков 11-17 лет // Теория и практика физической культуры. 2019. № 5. С. 99–101.
3. Ботяев В. Л., Дронь А. Ю., Дронь Ю. А. CrossFit как направление физической подготовки студентов педагогического вуза // Теория и практика физической культуры. 2023. № 10. С. 110–112.
4. Тихонов В. Ф. Импульс силы и количество движения системы «спортсмен-гиря», как критерии техники в упражнении гиревого спорта «рывок» // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 2. С. 25.
5. Горелов А. А., Носков М. С., Третьяков А. А., Дрогомерецкий В. В. Индивидуализация как основа повышения эффективности спортивной деятельности // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-2. С. 137.

REFERENCES

1. Tsipin L. L., Barnikova I. E., Samsonova A. V. (2016), "Statistical approach to biomechanical analysis of exercises in women's kettlebell lifting", Physical culture and health, No. 5 (60), pp. 94–97.
2. Simen V. P. (2019), "The relationship of competitive results with indicators of physical development and physical fitness of weightlifters aged 11-17 years", Theory and practice of physical culture, No. 5, pp. 99–101.
3. Botyayev V. L., Dron A. Y., Dron Y. A. (2023), "CrossFit as a direction of physical training of students of a pedagogical university", Theory and practice of physical culture, No. 10, pp. 110–112.
4. Tikhonov V. F. (2021), "The impulse of force and the amount of movement of the athlete-kettlebell system, as criteria of technique in the exercise of kettlebell lifting "jerk"", Modern problems of science and education, No. 2, pp. 25.
5. Gorelov A. A., Noskov M. S., Tretyakov A. A., Drogomeretsky V. V. (2015), "Individualization as a basis for improving the effectiveness of sports activities", Modern problems of science and education, No. 1-2, pp. 137.

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.

УДК 796.015.82

**Анализ различных подходов в классификации видов спорта
в части спортивного отбора и ориентации юных спортсменов**

Быкова Лариса Валентиновна¹, кандидат педагогических наук, доцент
Сапаров Байрамгельды Муджевурович¹, кандидат педагогических наук, доцент
Каримов Нияз Масгутович¹

Обносов Владимир Анатольевич¹

Шешукова Александра Игоревна²

¹*Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург*

²*Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Свердловской области «Региональный центр развития физической культуры и спорта со структурным подразделением «Спортивная школа по каратэ», Екатеринбург*

Аннотация. В статье представлено исследование по проведению анализа различных подходов к классификации видов спорта для эффективного обеспечения спортивного отбора и ориентации. Для проведения спортивного отбора необходимо осуществление большой работы по систематизации критериев отбора, в том числе составления перечня определённых способностей, формирующих необходимые задатки с учётом общепринятой классификации видов спорта. По мнению авторов, при проведении спортивного отбора и ориентации целесообразно ориентироваться на олимпийскую классификацию видов спорта.

Ключевые слова: спортивный отбор, спортивная ориентация, классификация видов спорта.

**Analysis of various approaches in the classification of sports
in parts of sports selection and orientation of young athletes**

Bykova Larisa Valentinovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Saparov Bayramgeldy Mudzhevurovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Karimov Niyaz Masgutovich¹

Obnosov Vladimir Anatolyevich¹

Sheshukova Alexandra Igorevna²

¹*Ural State Agrarian University, Yekaterinburg*

²*State autonomous non-standard educational institution of the Sverdlovsk region «Regional Center for the Development of Physical Culture and Sports with a structural unit «Sports School of Karate», Yekaterinburg*

Abstract. The article presents a study on the analysis of various approaches to the classification of sports in order to effectively ensure sports selection and orientation. To carry out sports selection, it is necessary to carry out a lot of work on systematization of selection criteria, including compiling a list of certain abilities that form the necessary makings, taking into account the generally accepted classification of sports. According to the authors, when conducting sports selection and orientation, it is advisable to focus on the Olympic classification of sports.

Keywords: sports selection, sports orientation, classification of sports.

ВВЕДЕНИЕ. В современном спорте существуют такие понятия, как массовый спорт и спорт высших достижений, отличающиеся своими целями и задачами. Массовым спортом занимается большое количество людей, находя в нем эффективное средство для своего физического развития и оздоровления в целом.

Спорт высших достижений предъявляет к спортсмену очень высокие требования как к физической подготовке, так и к готовности с психологической стороны, и к состоянию здоровья в целом. Для того чтобы систематически показывать наивысшие результаты, профессиональному спортсмену необходимо владеть специальными физическими качествами, такими как сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость.

В настоящее время имеется значительный процент отсева обучающихся в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спор-

тивной подготовки. В связи с этим необходима более эффективная организация отбора и ориентации спортивно одарённых детей с целью обеспечения спортивного резерва сборных команд.

Целью исследования является анализ различных подходов к классификации видов спорта для эффективного обеспечения спортивного отбора и ориентации.

Согласно Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по её реализации, одной из приоритетных целей является совершенствование системы отбора спортивно одарённых детей на основе требований федеральных стандартов спортивной подготовки. Л. К. Серова, доктор психологических наук, даёт следующее определение спортивного отбора. «Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования. На основе данных методов выявляются задатки, способности и качества будущего спортсменов различной возрастной категории» [1, 2].

Спортивный отбор – это комплекс определённых мероприятий, которые позволяют выявить высокую степень предрасположенности ребёнка к тому или иному виду спорта. Другими словами, это комплекс мероприятий по выявлению будущих спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики того или иного вида спорта [3].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось в процессе организации спортивного тестирования на аппаратно-программном комплексе «Стань чемпионом». Тестирование строится на основе скрининговой оценки психофизиологических, антропометрических и функциональных характеристик организма, объединяет в себе широкий комплекс современных технологий прогнозирования спортивных достижений. После прохождения спортивного тестирования выдаётся подробное заключение по уровню и характеристикам психофизиологического и морфофункционального развития, особенностям регуляции и уровню развития физических качеств, рекомендации по выбору наиболее подходящего спортивного направления.

На данный момент спортивное тестирование на аппаратно-программном комплексе «Стань чемпионом» проводится в Свердловской области на базе государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Региональный центр развития физической культуры и спорта со структурным подразделением «Спортивная школа по каратэ». Тестирование прошли более 150 человек, при этом у 9 % детей, занимающихся избранным видом спорта, выявлены слабые показатели, при которых рекомендованы занятия общей физической подготовкой.

В данном тестировании осуществляется следующая классификация групп видов спорта: сложнокоординационные виды спорта, спортивные единоборства, спортивные игры, циклические виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, многоборья и стрелковые виды спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе спортивного отбора оценивается уровень развития физических способностей ребёнка. Двигательные качества отражают качественные и количественные характеристики движений: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Скоростные способности возможно

оценить с помощью челночного бега на 10 метров, скоростно-силовые – прыжок в длину и высоту, силовые способности – подъём туловища из упора лёжа и метание набивного мяча, координационные способности – бросок и ловля гандбольного и теннисного мяча, гибкость – наклон из положения сидя, выкруты прямых рук вперёд и назад, вестибулярная устойчивость – стойка на одной ноге с закрытыми глазами в течение 15 секунд.

Также в процессе проведения тестирования было выявлено очень малое количество детей, которые имели высокие результаты во всех проходимых тестах. Чаще всего у детей преобладает высокий уровень какого-либо одного физического качества.

Критерием оценки эффективности спорта высших достижений являются победы на всероссийских и международных соревнованиях, спортивные рекорды, призовые места. В процессе спортивного тестирования для отбора спортивно одарённых детей проводился опрос детей и родителей о целях прохождения данного тестирования и желаемых дальнейших результатах в выбранном виде спорта. Большинство имеют желание добиваться высоких результатов в крупнейших соревнованиях, в том числе и на Олимпийских играх. Следовательно, целесообразно при оценке уровня физических способностей ориентироваться на олимпийскую классификацию видов спорта.

Определённые двигательные способности имеют разные формы проявления и играют различную роль в отдельных видах спорта. Поэтому достижения детей в некоторых тестах могут иметь разную значимость в том или ином виде спорта. При этом, исходя из Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта, требования, которые предъявляются к уровню развития физических качеств в некоторых видах спорта, имеют существенные отличия. Возникает необходимость проанализировать, насколько нормативы спортивного тестирования физической подготовленности соответствуют аналогичным нормативам в отдельных спортивных дисциплинах.

В настоящее время насчитывается более 200 видов спорта, каждый из которых характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий, способами ведения соревновательной деятельности, а также правилами соревнований. Согласно классификации Международного олимпийского комитета, в программу Олимпийских игр входят 41-летний и 15 зимних видов спорта. Количество видов спорта определяется числом международных спортивных федераций. Данная группировка видов спорта в большей степени отличается от олимпийской классификации. Наиболее популярные виды спорта включены в программу летних и зимних Олимпийских игр. Следовательно, в теории спорта зачастую используют Олимпийскую классификацию. Данная классификация основывается на учёте основных закономерностей соревновательной и тренировочной деятельности в различных видах спорта, а также в определённом сходстве в специфике видов спорта. Данная классификация видов спорта состоит из шести групп:

– 1 группа – это *циклические виды спорта*. Например, такие как: беговые дисциплины лёгкой атлетики, плавание, гребля, велоспорт, лыжный, конькобежный спорт и т. д.;

- 2 группа – *скоростно-силовые виды спорта* (метание, спринтерские программы в различных видах спорта и т.д.);
- 3 группа – *сложнокоординационные виды спорта* (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.);
- 4 группа – *единоборства* (все виды борьбы и бокса);
- 5 группа – *спортивные игры* (футбол, хоккей, волейбол и т. д.);
- 6 группа – *многоборья* (лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье и т. д.) [4].

Виды спорта также могут быть классифицированы по способу определения соревновательного результата. Данную квалификацию предложил доктор педагогических наук В. С. Келлер:

- виды спорта, в которых имеются метрические измерения результатов (лёгкая атлетика, велосипедный, плавание, лыжный, горнолыжный, тяжёлая атлетика, стрелковый спорт);
- виды спорта, в которых спортивный результат оценивается в баллах с учётом красоты, сложности, точности выполнения соревновательных программ (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание, синхронное плавание), а также виды спорта, оценка в которых носит смешанный характер (например, прыжки на лыжах с трамплина);
- виды спорта, в которых ограничено время соревновательной борьбы: спортивные игры и единоборства;
- виды спорта, в которых конечный результат (волейбол, теннис), победа может быть достигнута до истечения времени, обусловленного правилами, например, нокаут в боксе;
- комплексные виды спорта, в которых конечный результат зависит от каждого из включённых в комплекс видов спортивных дисциплин (легкоатлетическое десятиборье и семиборье, современное пятиборье, биатлон, лыжное двоеборье и др.) [5].

Советский и российский учёный Л. П. Матвеев [3] предлагает классификацию видов спорта по характеру двигательной активности в соревнованиях:

1 группа. К данной группе относится большое количество видов спорта, виды спорта с предельно активной двигательной деятельностью, результаты которых зависят от собственных двигательных возможностей человека, выявляемых в процессе соревновательной деятельности. Например, такие виды спорта, как лёгкая атлетика, плавание, борьба, спортивные игры и т. Д.

Ко 2-ой группе относятся виды спорта, в которых основу составляет управление различными техническими устройствами передвижения (мотоциклетный, парусный спорт, автомобильный и т.д.). *Спортивный результат определяется внешними движущими силами, а также умением рационально их использовать.*

3-я группа – **это** *виды спорта, в которых имеется незначительная двигательная активность при условиях поражения цели из специального различного спортивного оружия* (пулевая стрельба, стрельба из лука и др.).

К 4-ой группе относятся виды спорта, в которых сопоставляются итоговые результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамоделей, автомоделей и др.).

5-я группа – это *виды спорта, основное содержание которых формируется характером абстрактно-логической победы* (шахматы, шашки).

6 группа – *многоборья, данные виды спорта состоят из различных спортивных дисциплин* (биатлон, спортивное ориентирование и др.).

ВЫВОДЫ. Для проведения спортивного отбора необходимо осуществление большой работы по систематизации критериев отбора, в том числе составления перечня определённых способностей, формирующих необходимые задатки с учётом общепринятой классификации видов спорта. Проанализировав различные классификации видов спорта, можно сделать вывод, что при проведении спортивного отбора и ориентации целесообразно ориентироваться на олимпийскую классификацию видов спорта.

Прогноз высоких спортивных результатов основывается на выявлении специфических признаков и способностей с учётом определённых спортивных критериев, уровня физической подготовленности, а также темпа биологического развития человека. На данный момент существуют различные научные работы и исследования по проблеме спортивного отбора и спортивной ориентации. При этом практический эффект достаточно многих разработок данного направления оказался не эффективным.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71985098/> (дата обращения: 04.03.2024).

2. Серова Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте. Москва : Юрайт, 2023. 147 с. ISBN 978-5-534-06393-6.

3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. Москва : Советский спорт, 2010. 340 с. ISBN 978-5-9718-0433-8.

4. Официальный сайт Международного олимпийского комитета. URL: <https://olympics.com/> (дата обращения: 31.11.2023).

5. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев : Здоровья, 1977. 181 с.

REFERENCES

1. Order of the Government of the Russian Federation. dated 10.17.2018 No. 2245-r On approval of the Concept for training the sports reserve in the Russian Federation un 2025, URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prim/doc/7198098/>.

2. Serova L. K. (2023), Sports psychology: professional selection in sports, Moscow, Yurayt, 147 p., ISBN 978-5-534-06393-6.

3. Matveev L. P. (2010), General theory of sports and its applied aspects, Moscow, Soviet Sport, 340 p., ISBN 978-5-9718-0433-8.

4. International Olympic Committee, URL: <https://olympics.com/>.

5. Keller V. S. (1977), Activities of athletes in situations of variable conflict, Kyiv, Health, 181 p.

Информация об авторах: **Быкова Л. В.**, доцент кафедры физического воспитания и спорта bykovaLv26@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9309-7758>; **Сапаров Б. М.**, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, mister.saparov@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0008-4190-802X>; **Каримов Н. М.**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта niazkarimov919@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0009-7371-5174>; **Обносов В. А.**, тренер-преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Obnosov.v@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-5839-1946>; **Шешукова А. И.**, эксперт ГАНУ СО «РЦФКС КАРАТЭ», alieksandra.vasilieva.94@mail.ru, <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0002-1311-4544>

Поступила в редакцию 08.02.2024.

Принята к публикации 29.02.2024.

УДК 796.922

Оценка отдельных параметров имитационных упражнений с использованием программируемых тренажерных устройств

Дьяченко Николай Андреевич, кандидат педагогических наук, доцент

Талибов Абсет Хакиевич, доктор биологических наук, профессор

Озеркин Алексей Евгеньевич

Кузнецов Александр Игоревич

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

Аннотация. Имитационные упражнения в тренировочном процессе квалифицированных лыжников играют важнейшую роль в формировании правильной техники и сопряженного воздействия на разные стороны подготовленности. При этом не всегда эти упражнения используются как средства развития специальной силовой подготовленности и формирования стабильности кинематических характеристик исследуемого двигательного действия. В этой связи количественная оценка кинематических и динамических параметров тренировочных упражнений на тренажерах может использоваться в качестве оценки разных сторон подготовленности и констатации тренировочных сдвигов в разных тренировочных циклах. В статье представлено исследование по использованию в тренировочном процессе лыжников универсального программируемого пневмотренажера в качестве средства количественного контроля параметров тренировочных упражнений, позволяющего регистрировать амплитуду, темп, параметры усилия выполняемых двигательных действий.

Ключевые слова: лыжный спорт, универсальный программируемый пневмотренажер, ведущие мышечные группы, двигательные действия на тренажерах.

Evaluation of individual parameters of simulation exercises using programmable training devices

Dyachenko Nikolai Andreevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Talibov Abset Khakievich, doctor of biological sciences, professor

Ozerkin Alexey Evgenievich

Kuznetsov Alexander Igorevich

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

Abstract. Imitation exercises in the training process of qualified skiers play a vital role in the formation of correct technique and the associated impact on different aspects of preparedness. At the same time, these exercises are not always used as a means of developing the level of special strength preparedness and forming the stability of the kinematic characteristics of the studied motor action. In this regard, a quantitative assessment of the kinematic and dynamic parameters of training exercises on simulators can be used as an assessment of different aspects of preparedness and ascertaining training shifts in different training cycles. The article presents a study on the use of a universal programmable pneumatic trainer in the training process of skiers as a means of quantitative control of the parameters of training exercises, which allows recording the amplitude, tempo, and force parameters of the performed motor actions.

Keywords: skiing, universal programmable pneumatic simulator, leading muscle groups, motor actions on simulators.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. При выполнении имитационных упражнениях на пневмотренажере использовалась количественная оценка кинематических и динамических параметров исследуемого двигательного действия. В качестве критериев оценки использовалась амплитуда имитационного упражнения (линейная), темп (количество повторений в единицу времени), а также параметры усилия [1, 2]. В случае повышения внешнего отягощения в последующих циклах тренировки варианты повторения и увеличения максимального внешнего отягощения оценивались по градиенту быстроты развития усилия [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе работы оценивали параметры отдельных компонентов тренировочных и соревновательных упражнений. На рисунке 1 приведены амплитудные характеристики перемещения отдельных звеньев до и после эксперимента [4]. Наиболее значительные изменения амплитудных характеристик, входящих в модельные компоненты, были получены при разгибании бедра и отведении бедра в имитации конькового хода.

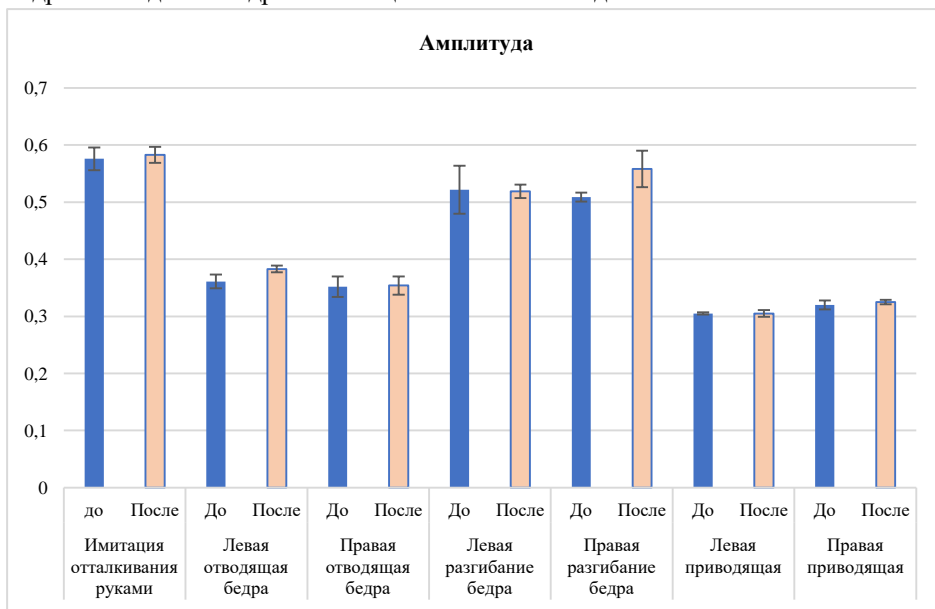


Рисунок 1 – Параметры количественной оценки амплитуды отдельных звеньев в имитационных упражнениях в экспериментальной группе на тренажере до и после эксперимента (n=10)

Поскольку усилие, развиваемое спортсменом при отталкивании, является управляющим компонентом последующей кинематической реализации двигательного действия, в работе была предпринята оценка усилий в имитационных упражнениях, направленных на отдельные мышечные группы.

На рисунке 2 приведены изменения величины и характера усилия отдельных мышечных групп в ходе эксперимента [1, 3].

Корреляционный анализ показал высокую степень взаимосвязи градиента быстроты развития усилия и ряда тестовых показателей параметров имитационных упражнений. На рисунке 3 приведены значения градиента усилия для отдельных мышечных групп в имитационных упражнениях.

Интегральным показателем эффективности предложенной методики количественного контроля имитационных упражнений явилось время прохождения тестовых отрезков до и после эксперимента [2, 3].

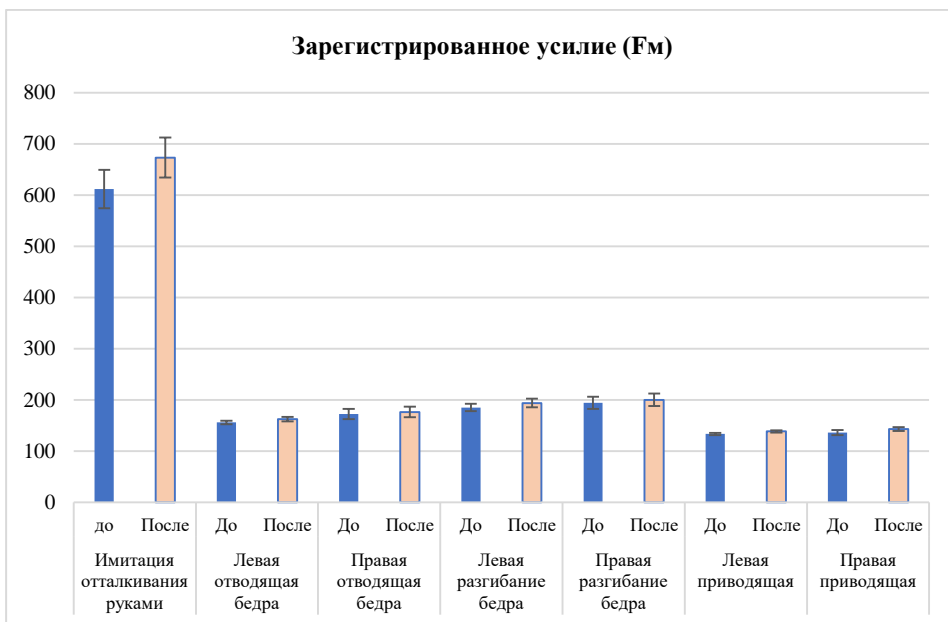


Рисунок 2 – Параметры количественной оценки усилия отдельных звеньев в имитационных упражнениях в экспериментальной группе на тренажере до и после эксперимента (n=10)

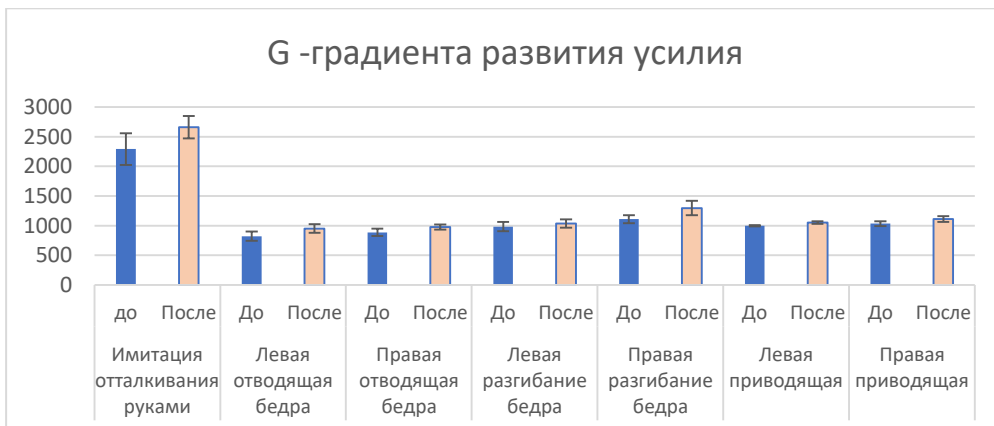


Рисунок 3 – Параметры количественной оценки градиента развития усилия отдельных мышечных групп в имитационных упражнениях в экспериментальной группе на тренажере до и после эксперимента (n=10)

Наиболее высокая степень взаимосвязи выявлена между градиентом усилия при имитации руками и временем прохождения тестовых отрезков одновременным бесшажным ходом, одновременно одношажным коньковым ходом, как по равнине, так и в подъем. А также взаимосвязь выявлена между градиентом усилия при отведении и приведении левой и правой ног и передвижением одновременно одношажным коньковым ходом и коньковым ход без отталкивания палками [4].

Таблица 1 – Изменение показателей бега на лыжероллерах на отрезке 150 м по равнине в экспериментальной группе в ходе эксперимента (n=10)

Одновременный одношажный коньковый ход (сек)	До	13,23±0,15	p<0,05
	После	11,80±0,28	
Одновременный бесшажный ход (сек)	До	14,90±0,07	p<0,05
	После	14,00±0,13	
Коньковый ход без отталкивания палками (сек)	До	16,73±0,06	p<0,05
	После	15,81±0,11	

Наиболее значительные улучшения времени прохождения тестового отрезка по равнине были получены при использовании одновременного одношажного конькового хода.

Анализ количественных показателей параметров имитационных упражнений при беге в подъем показал, что наиболее значимые изменения времени прохождения тестовой дистанции получены по результатам одновременного одношажного конькового хода в подъем (таблица 2).

Таблица 2 – Изменение показателей бега на лыжероллерах на отрезке 150 м в подъем в экспериментальной группе в ходе эксперимента (n=10)

Одновременный одношажный коньковый ход (сек)	До	19,00±0,06	p>0,05
	После	18,06±0,08	
Одновременный бесшажный ход (сек)	До	20,51±0,06	p>0,05
	После	19,89±0,06	
Коньковый ход без отталкивания палками (сек)	До	21,03±0,03	p>0,05
	После	20,43±0,06	

Таблица 3 – Сравнение результатов прохождения контрольного отрезка по равнине контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (n=10)

Одновременный одношажный коньковый ход (сек)	ЭГ	11,80±0,28	p>0,05
	КГ	12,63±0,14	
Одновременный бесшажный ход (сек)	ЭГ	14,00±0,09	p>0,05
	КГ	14,32±0,10	
Коньковый ход без отталкивания палками (сек)	ЭГ	15,81±0,11	p>0,05
	КГ	16,26±0,12	

Проведенное исследование показало достоверное улучшение результатов прохождений тестовых отрезков по равнине. В частности, прохождения контрольного отрезка одновременно одношажным коньковым ходом составляет 11,8 сек в экспериментальной и 12,63 сек в контрольной группе, что показывает эффективность предложенной методики по показателям исследуемого контрольного упражнения.

Полученные результаты прохождения контрольных отрезков в подъем также показали достоверное улучшение результатов в одновременном одношажном коньковом ходе и одновременном бесшажном коньковом ходе (таблица 4). В результатах преодоления двушажным коньковым ходом в подъем достоверных изменений не было получено. Мы считаем, что, в первую очередь, это связано с включением больших мышечных групп при передвижении этим ходом. Эти мышечные группы требуют большего времени тренировки для получения качественных сдвигов.

Таблица 4 – Сравнение результатов прохождения контрольного отрезка в подъем контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (n=10)

Одновременный одношажный коньковый ход (сек)	ЭГ	18,06±0,08	p>0,05
	КГ	18,43±0,09	
Одновременный бесшажный ход (сек)	ЭГ	19,82±0,06	p>0,05
	КГ	20,09±0,06	
Коньковый ход без отталкивания палками (сек)	ЭГ	20,43±0,06	p<0,05
	КГ	20,56±0,08	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Использованный универсальный пневмотренажер позволил устранить недостатки системы количественного контроля кинематических и динамических параметров имитационных упражнений у квалифицированных спортсменов в лыжных видах спорта. Полученные по результатам исследования данные позволили количественно оценивать не только интегральные тестовые показатели, но и параметры отдельных сторон подготовленности по показателям кинематики и динамики имитационных упражнений на программируемом универсальном пневмотренажере.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Озеркин А. Е. Контроль уровня специальной силовой подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 333–337.
2. Дьяченко Н. А., Антипов А. Ю., Озеркин А. Е., Мурашко Е. В. Определение параметров усилия в специальной силовой подготовке на тренажерах // Культура физическая и здоровье. 2016. № 4. С. 96–99.
3. Дьяченко Н. А., Кузнецов А. И., Озеркин А. Е. Соотношение управляющих и реализационных компонентов в процессе специальной силовой подготовки в локальных упражнениях на тренажерах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 104–108.
4. Дьяченко Н. А., Озеркин А. Е. Оценка отдельных компонентов специальной силовой подготовленности квалифицированных лыжников с использованием тренажеров // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. ПФ Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г., посвященная Дню российской науки. Санкт-Петербург, 2022. С. 23–26.

REFERENCES

1. Ozerkin A. E. (2022), "Control of the level of special-power readiness of qualified skiers-racers in the preparatory period", *Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft*, No. 3, pp. 333–337.
2. Dyachenko N. A., Antipov A. Yu., Ozerkin A. E. and Murashko E. V. (2016), "Determination of effort parameters in special strength training on simulators", *Physical culture and health*, No. 4 (59), pp. 96–99.
3. Dyachenko N. A., Kuznetsov A. I. and Ozerkin A. E. (2021), "The ratio of control and implementation components in the process of special strength training in local exercises on simulators", *Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft*, No. 7, pp. 104–108.
4. Dyachenko N. A. and Ozerkin A. E. (2022), "Assessment of individual components of special strength training of qualified skiers using simulators", *Final scientific and practical conference of the teaching staff of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after. PF Lesgaft, St. Petersburg, for 2021, dedicated to the Day of Russian Science*", pp. 23–26.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.

УДК 796.012.1

**Возрастные особенности скоростно-силовой подготовленности
квалифицированных спортсменов в прыжковых тестах**

Захарова Анна Валерьевна^{1,2}, кандидат педагогических наук, профессор

Мехдиева Камилия Рамазановна¹, кандидат медицинских наук, доцент

Ежов Антон Николаевич^{1,2}

Пынар Батын Умут¹

¹Уральский федеральный университет, Екатеринбург

²СШОР «Академия Хоккея «Спартаковец», Екатеринбург

Аннотация. Исследование высоты прыжков на тензометрических платформах уверенно вошло в контроль скоростно-силовых способностей спортсменов. Однако должные возрастные нормы для спортсменов на разных этапах спортивной подготовки недостаточно представлены в научно-методической литературе, что существенно затрудняет оценку скоростно-силовой подготовленности в спорте. В статье представлено исследование по выявлению возрастных особенностей развития скоростно-силовой подготовленности ног спортсменов с использованием вертикальных прыжковых тестов на тензоплатформе. Выявлен нелинейный рост высоты прыжков у юношей в период с 9 до 16 лет, обусловленный как естественным развитием, так и физической подготовкой в спорте. Снижение результата прыжков в 17-18 лет происходит из-за смещения направленности тренировки в игровых видах спорта на технико-тактическую подготовку, при этом восстановление высоты прыжков до уровня 16 лет происходит у спортсменов 20 лет и старше. В статье представлены должные нормы высоты прыжков для спортсменов разного возраста.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, прыжки на тензометрической платформе, игровые виды спорта, возрастные особенности.

**Age-related features of speed-strength readiness of qualified athletes
in jumping tests**

Zakharova Anna Valerievna^{1,2}, candidate of pedagogical sciences, professor

Mekhdieva Kamiliya Ramazanovna¹, candidate of medical sciences, associate professor

Ezhov Anton Nikolaevich^{1,2}

Pinar Batin Umut¹

¹Ural Federal University, Ekaterinburg

²Ice Hockey Academy "Spartakovets", Ekaterinburg

Abstract. The vertical jumps analysis on force plate has confidently entered into the control of speed-and-strength of athletes. However, the lack of age athletes norms was revealed in the scientific literature, thus makes it difficult to assess speed-strength level in athletes. The research aim was to identify age-related characteristics of legs' speed-strength readiness in athletes using vertical jump analysis on a force plate. Uneven annual increase of jumps' height as a result of age-related physical development and training was revealed in each type of jumps at the age of 9-16. It is noteworthy that jumping heights decrease in tested groups significantly at the age of 17-18 due to training focus on technical-and-tactical aspects, so level of 16 can only be reached only at the age of 20 and above. The article provides statistically calculated jumping height norms for athletes of different ages.

Keywords: speed-and-strength, vertical jump analysis, team sports athletes, age characteristics.

ВВЕДЕНИЕ. Скоростно-силовая подготовленность является одной из ведущих характеристик спортсменов большинства специализаций и квалификаций. Быстрота и сила являются компонентами мощности движения и обеспечивают спортсменов способностью максимально быстро стартовать, финишировать, демонстрировать высокую скорость на дистанции, совершать ускорения в ходе игровой деятельности и т.д. Развитие скоростно-силовых способностей является более сложной задачей, чем собственно силы, что обусловлено индивидуальными особенностями нервно-мышечной передачи импульсов у спортсменов, а также необ-

ходимостью реализовывать эти способности в условиях огромного разнообразия двигательных задач. Одним из основных условий эффективного контроля, который позволяет отслеживать динамику развития физических качеств спортсменов, является объективная и информативная методика оценки с четкими критериями интерпретации полученных результатов.

Оценке скоростно-силовой подготовленности посвящено большое количество исследований в отечественной и зарубежной спортивной науке: методики без использования специального оборудования, прямые методики определения (с использованием динамометрии и тензометрии) и непрямые методы (по средствам оценки ускорений) для получения информации о взрывной скорости, импульсе силы и градиенте силы [1]. В отечественной практике для оценки спринтерских качеств спортсменов преимущественно используются тестирования горизонтальных прыжков или прыжка в длину. При этом важно учитывать, что с физическо-механической точки зрения сила при данном виде прыжков имеет две составляющих – горизонтальную и вертикальную, а результат прыжка зависит, в том числе, и от уровня техники выполнения и координации, что затрудняет диагностику причин недостаточно хорошего результата. Кроме того, являясь универсальным и общепринятым средством тестирования, прыжок в длину с двух ног на две не имеет специфического переноса на соревновательную деятельность в большинстве видов спорта, где отталкивания происходят поочередно одной ногой.

Использование вертикальных прыжковых тестов на тензоплатформе является одним из наиболее удобных, информативных и объективных методов оценки скоростно-силовых способностей ног, так как позволяет оценить не только максимальную силу отталкивания, синхронность и согласованность включения различных мышечных групп нижних конечностей с помощью графического представления прыжка, но и рассчитать соотношения высоты прыжков между собой [2], что существенно повышает информативность исследования. Несмотря на то, что прыжковые тесты используются в спортивной практике на протяжении многих десятилетий, информации о «нормативных» значениях показателей прыжковых тестов с учетом возраста и спортивной специализации на сегодняшний день недостаточно для использования этих данных в подготовке спортсменов.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить возрастные особенности развития скоростно-силовой подготовленности ног спортсменов с использованием вертикальных прыжковых тестов на тензоплатформе.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на базе научной лаборатории «Функциональных тестирований и комплексного контроля в спорте» Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ. Были протестированы 315 спортсменов в возрасте от 9 до 30 лет различных игровых видов спорта, требующих высокого уровня скоростно-силовой подготовленности: 170 хоккеистов, 79 футболистов, 34 игрока в хоккей с мячом, 20 игроков в мини-футбол и 12 волейболистов. Все обследуемые спортсмены были призерами и победителями всероссийских соревнований в своей возрастной группе.

Все участники исследования имели медицинский допуск к тренировочной и соревновательной деятельности, были проинформированы о целях тестирования, методике, анализируемых показателях и дали письменное информированное со-

гласие на участие в исследовании и публикацию результатов. Данное исследование соответствует принципам Хельсинской Декларации Всемирной Организации Здравоохранения.

Анализ прыжковых тестов проводился с использованием тензоплатформы ТП4002 («Марафон-Электро», Россия) с дальнейшей обработкой полученных данных. Обследуемым спортсменам после соответствующей разминки было необходимо выполнить по 3 попытки каждого из видов прыжков с отдыхом между попытками. В комплекс прыжкового тестирования были включены следующие виды прыжков: прыжок с резким подседанием из положения стоя руки на поясе, двигательное задание: выпрыгнуть максимально высоко на месте с платформы (ноги на ширине плеч), не «поджимая» ноги в прыжке; прыжок из приседа (руки на поясе, угол сгибания в коленном суставе 90°), задание: выпрыгнуть из исходного положения без контрдвижения; прыжки на правой и левой ноге (руки на поясе); прыжок с подседом и махом руками – методика аналогична первому виду прыжка, но руки совершают «мах» для создания дополнительного ускорения. По результатам тестирований оценивали высоту прыжка (см), при этом для дальнейшего анализа выбирали лучшую из попыток в каждом виде прыжков.

Статистический анализ данных проводили с использованием пакетов программ «Excel» (Microsoft Office 2016). Анализировали среднее (M), стандартное отклонение (SD), минимальные и максимальные значения. Сравнительный анализ проводили с использованием t-критерия Стьюдента, различия считались достоверными при $p < 0,05$. Должные нормы высоты прыжка мы рассчитывали как $M + 2/3 SD$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты анализа высоты вертикальных прыжков спортсменов в возрасте от 9 до 30 лет представлены в таблице 1.

Так, средняя высота прыжков у спортсменов в среднем увеличивается на 2-4 см ежегодно, что обусловлено как физическим развитием, так и развитием скоростно-силовых способностей в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Снижение показателей по всем видам прыжков в возрасте 14-15 лет обусловлено несоответствием скорости формирования необходимых двигательных навыков темпам роста опорно-двигательного аппарата (бурный рост длины конечностей и падение внутримышечной и межмышечной координации).

Обращает на себя внимание существенное снижение показателей высоты прыжков в 17-18 лет и восстановление до достигнутого в 16-летнем возрасте уровня лишь к 20 годам и старше. На наш взгляд, причина заключается в особенностях построения тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, когда основное внимание уделяется не развитию физических качеств спортсменов, а совершенствованию необходимых технико-тактических приемов с учетом игрового амплуа.

Полученные нами результаты прыжкового тестирования спортсменов в 16 лет соответствуют опубликованным данным по элитным европейским футболистам [3], однако снижение высоты прыжка в более позднем возрасте не находит физиологического обоснования и значительно отстает от результатов прыжкового тестирования футболистов Европы [2, 3].

Таблица 1 – Показатели высоты прыжков на тензоплатформе спортсменов разного возраста, см

Возраст	Прыжок с подседанием	Прыжок из приседа	Прыжок на одной ноге		Прыжок с махом руками
			Правая	Левая	
9 (n=19)	18,73 ± 3,61 (13–25)	18,93 ± 5,46 (11–30)	9,00 ± 3,02 (4–14)	9,60 ± 3,66 (5–18)	23,33 ± 5,45 (15–33)
10 (n=17)	22,71 ± 3,70 (17–29) *	20,63 ± 4,69 (15–27)	12,00 ± 3,82 (6–22) *	11,82 ± 2,67 (7–16)	27,41 ± 4,32 (20–37) *
11 (n=46)	23,59 ± 3,77 (16–35)	22,74 ± 4,68 (13–35)	12,30 ± 2,31 (7–19)	11,95 ± 2,92 (6–19)	28,05 ± 4,01 (23–39)
12 (n=23)	23,67 ± 3,85 (18–32)	22,04 ± 4,22 (14–31)	11,17 ± 2,88 (6–16)	11,50 ± 2,64 (7–16)	28,13 ± 4,22 (21–39)
13 (n=35)	28,17 ± 4,52 (19–37) **	25,56 ± 4,24 (18–33) **	15,25 ± 3,57 (9–22) **	15,03 ± 3,28 (7–23) **	32,42 ± 5,25 (23–43) **
14 (n=29)	26,43 ± 4,38 (19–37)	25 ± 4,85 (16–37)	12,97 ± 3,74 (8–25) *	13,47 ± 3,27 (8–22)	32,4 ± 6,36 (22–45)
15 (n=30)	29,65 ± 4,51 (19–42) **	27,97 ± 4,49 (19–37) *	15,16 ± 3,05 (8–22) *	15,26 ± 2,87 (10–20) *	35,61 ± 5,01 (27–48) *
16 (n=29)	35,58 ± 4,41 (27–43) **	33,32 ± 3,98 (36–42) **	19,48 ± 3,62 (10–27) **	18,83 ± 3,95 (8–26) **	41,29 ± 5,59 (34–60) **
17-18 (n=31)	31,58 ± 5,06 (22–41) **	29,96 ± 5,04 (16–43) **	16,04 ± 3,42 (10–24) **	17,31 ± 3,11 (10–26)	38,87 ± 6,14 (22–57)
19-20 (n=16)	32,06 ± 4,31 (26–39)	29,59 ± 5,08 (19–38)	16,71 ± 3,67 (10–25)	16,35 ± 2,55 (12–23)	39,06 ± 5,49 (31–50)
21-22 (n=20)	34,35 ± 4,39 (27–41)	33,45 ± 4,05 (27–41) *	19,70 ± 3,61 (13–24) *	19,25 ± 3,31 (14–25) **	42,70 ± 6,43 (30–54)
23+ (n=29)	35,20 ± 4,01 (29–43)	31,93 ± 4,92 (23–42)	17,24 ± 3,43 (11–25) **	18,51 ± 3,38 (14–27)	43,03 ± 5,08 (33–52)

*различия достоверны ($p < 0,05$) между текущим показателем и аналогичным в предыдущем году

** различия достоверны ($p < 0,01$) между текущим показателем и аналогичным в предыдущем году

Таким образом, полученные данные позволяют акцентировать внимание на необходимости поддержания достигнутого к завершению тренировочного этапа уровня развития скоростно-силовых качеств спортсменов и включения в игровых видах спорта большего объема тренировок по общей физической подготовке в структуре тренировочного процесса. Такой подход позволит сохранить и в некоторой степени улучшить не только отдельные физические качества спортсменов, но и спортивную работоспособность и результативность игроков. Использование модельных параметров высоты прыжков у спортсменов с высокими требованиями к скоростно-силовой подготовленности ног (таблица 2) обеспечит тренеров по общефизической подготовке целевыми ориентирами.

Таблица 2 – Модельные параметры высоты прыжков спортсменов игровых видов спорта, см

Возраст	Прыжок с подседанием	Прыжок из приседа	Прыжок на одной ноге	Прыжок с махом руками
9	21	21	12	27
10	25	24	14	30
11	26	25	14	31
12	27	25	14	31
13	31	28	17	36
14	29	28	16	37
15	33	31	17	39
16	38	36	22	45
16+	39	36	22	48

ВЫВОДЫ. Статистический анализ результатов выполнения комплекса вертикальных прыжков на тензоплатформе спортсменами игровых видов спорта с высокими требованиями к скоростно-силовой подготовленности выявил нелинейный рост высоты прыжков с возрастом, со снижением результативности в 14 лет и высокими показателями в 16 лет. Снижение высоты прыжков в период 17-20 лет не имеет физиологического обоснования и может быть обусловлено только тренировочным процессом, допускающим снижение силы и/или скорости у спортсменов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Суетин П. С., Захарова А. В. Инновационные методы оценки интенсивности соревновательной деятельности профессиональных футболистов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 7. С. 102.
2. Castagna C., Castellini E. Vertical jump performance in Italian male and female national team soccer players // *Journal of strength and conditioning research*. 2013. № 27 (4). P. 1156–1161.
3. Petridis L., Utczás K., Tróznai Z., Kalabiska I., Pálincás G., Szabó T. Vertical Jump Performance in Hungarian Male Elite Junior Soccer Players // *Research quarterly for exercise and sport*. 2019. № 90 (2). P. 251–257.

REFERENCES

1. Suetin P. S., Zakharova A. V. (2022), “Innovative methods for assessing the intensity of competitive activity of professional football players”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, P. 102.
2. Castagna C. & Castellini E. (2013), “Vertical jump performance in Italian male and female national team soccer players”, *Journal of strength and conditioning research*, 27 (4), pp. 1156–1161.
3. Petridis L., Utczás K., Tróznai Z., Kalabiska I., Pálincás G. & Szabó T. (2019), “Vertical Jump Performance in Hungarian Male Elite Junior Soccer Players”, *Research quarterly for exercise and sport*, 90 (2), pp. 251–257.

Работа выполнена в рамках соглашения № 075-03-2023-006/13 от 12.12.2023 (код шифр FEUZ–2023–0054).

Funding from the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation (Ural Federal University, the State Assignment № 075-03-2023-006/13

Информация об авторах:

Захарова А.В., профессор кафедры физической культуры, тренер-консультант СШОР «Академия хоккея «Спартаковец», sport_tsp@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8170-2316>

Мехдиева К.Р., доцент кафедры сервиса и оздоровительных технологий, kamilia_m@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2967-2655>

Ежов А. Н., аспирант УрФУ, аналитик Инновационного Центра ГАУ СО СШОР «Академия хоккея «Спартаковец», г. Екатеринбург, eaneburg@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0541-0650>

Пынар Батын Умуте, магистрант ОП «Спорт высших достижений», btnumut@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-1402-9181>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 04.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.

УДК 796.853.234

Обучение приёмам дзюдо 5 кю на этапе начального разучивания с помощью подводящих упражнений с использованием геометрического образа

Иванов Иван Владимирович

Сыроватский Федор Федорович

Халабов Анатолий Ормасович, доцент

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация. В статье рассматривается методика обучения подводящим действиям в дзюдо с использованием геометрического образа (ориентира) в форме «креста», который может быть нарисован на полу или использован из линий между татами. Авторы предлагают ряд упражнений для развития координации, точности и ритма движений, необходимых для выполнения приёмов дзюдо в стойке 5 кю. Данная методика обучения подводящим действиям является новаторской, универсальной и доступной для занимающихся, которые находятся на этапе начального разучивания техники. Этот способ обучения способствует формированию модели двигательного действия как основы техники двигательного умения в дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо, единоборства, техника, подводящие действия, 5 кю, методика обучения, двигательное действие.

Teaching 5 kyu judo techniques at the stage of initial development with the help of summing exercises using a geometric image

Ivanov Ivan Vladimirovich

Syrovatsky Fyodor Fedorovich

Halabov Anatoly Ormasovich, associate professor

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract. The article discusses the method of teaching summing up actions in judo using a geometric image (landmark) in the form of a "cross", which can be drawn on the floor or used from the lines between tatami mats. The authors propose a number of exercises to develop coordination, accuracy and rhythm of movements necessary to perform judo techniques in the 5 kyu stance. This method of teaching summing up actions is innovative, universal and accessible to students who are at the stage of initial learning of the technique. This method of training contributes to the formation of a model of motor action as the basis of the technique of motor skill in judo.

Keywords: judo, martial arts, technique, summing up actions, 5 kyu, method of training, motor action.

ВВЕДЕНИЕ. Дзюдо – это один из самых популярных и распространенных видов единоборств в мире, который имеет большое значение не только как вид спорта, но и как средство физического и духовного развития человека [1].

Для достижения высоких результатов в дзюдо необходимо не только владеть различными приёмами бросков, захватов, удержаний, удушающих и болевых приёмов, но и правильно выполнять подводящие действия, то есть движения, которые предшествуют броску и создают условия для его реализации [2, 3]. Подводящие действия включают в себя шаги, повороты и другие элементы, которые определяют направление, силу и скорость броска. Подводящие действия являются сложными и тонкими элементами техники дзюдо, которые требуют большого внимания, координации и точности [4].

Целью начального разучивания является формирование модели двигательного действия как основы техники двигательного умения [3].

Задачи начального разучивания:

1. Определить задачи обучения;

2. Создать представления об изучаемом двигательном действии;
3. Освоить двигательное действие;
4. Устранять возникающие ошибки.

В связи с этим актуальной задачей является разработка и совершенствование методик обучения в дзюдо на этапе начального разучивания, которые были бы эффективными, доступными и интересными для занимающихся разного уровня подготовки. Статья посвящена одной из таких методик обучения подводящим действиям в дзюдо с использованием ориентира в форме «креста». Данная методика представляет собой новаторский и оригинальный подход к обучению подводящим действиям в дзюдо, который заслуживает внимания и изучения.

Тачи ваза – это техника дзюдо в стойке [5].

По положению о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо утверждены следующие приёмы 5 кю в стойке: дэ аши барай, хидза гурума, о сото гари, уки гоши, о гоши и о учи гари [6]. В статье подробно представлены разработанные нами движения с использованием ориентира. Геометрический образ в форме «креста» представлен на рисунке 1.

Ориентир в виде «креста» имеет 4 сектора:

1. Передний левый сектор – ПЛС.
2. Передний правый сектор – ППС.
3. Задний левый сектор – ЗЛС.
4. Задний правый сектор – ЗПС.

Между секторами есть линии оси X и Y. Данная схема для передвижений представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Геометрический образ в форме «креста»

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Цель исследования – сравнить эффективность обучения приёмам дзюдо 5 кю на этапе начального разучивания с помощью подводящих упражнений с использованием геометрического образа и без него.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические основы обучения приёмам дзюдо 5 кю

на этапе начального разучивания.

2. Разработать методику обучения приёмам дзюдо 5 кю с использованием подводящих упражнений с геометрическим образом.

3. Провести экспериментальное обучение двух групп спортсменов по разным методикам.

4. Провести тестирование спортсменов на выполнение приёмов дзюдо в стойке.

5. Обработать и проанализировать полученные данные.

6. Сделать выводы о сравнительной эффективности методик обучения.

Объект исследования – процесс обучения приёмам дзюдо на этапе начального разучивания.

Предмет исследования – влияние подводящих упражнений с геометрическим образом в форме «креста» на эффективность обучения приёмам дзюдо 5 кю.

Гипотеза исследования: обучение приёмам дзюдо 5 кю с использованием подводящих упражнений с геометрическим образом в форме «креста» повышает эффективность обучения в сравнении со стандартной методикой обучения.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы по теме исследования.

2. Наблюдение за процессом обучения спортсменов.

3. Экспериментальный метод: формирование контрольной и экспериментальной групп, проведение экспериментального обучения по разным методикам, проведение тестирования спортсменов на выполнение приёмов дзюдо в стойке.

4. Математическая статистика: использование параметрических критериев (t-критерий Стьюдента).

5. Логический анализ: интерпретация полученных результатов, формулирование выводов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании приняли участие 30 спортсменов, занимающихся дзюдо в спортивной школе, возраст 12-14 лет, уровень подготовки 6 кю. Спортсмены были случайным образом разделены на две группы по 15 человек в каждой: контрольную группу (КГ), которая обучалась по обычной методике, и экспериментальную группу (ЭГ), которая обучалась по методике с подводящими упражнениями с геометрическим образом.

Обучение проводилось в течение 8 недель: 3 раза в неделю по 90 минут в каждой группе; в ходе обучения изучали следующие приёмы в стойке: дэ аши барай, хидза гурума, о сото гари, уки гоши, о гоши и о учи гари.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В контрольной группе обучение проводилось по стандартной программе с использованием демонстрации, объяснения, показа и практики приёмов. А в экспериментальной обучение проводилось по аналогичной программе, но с добавлением подводящих упражнений с геометрическим образом в форме «креста» перед изучением каждого приёма. Подводящие упражнения состояли из выполнения движений по разработанной нами методике.

В конце эксперимента спортсмены проходили тестирование на выполнение приёмов в стойке на 5 кю. Тестирование проводили по следующей методике: спортсмены выполняли приёмы с партнером своего уровня. Оценка качества вы-

полнения приёмов производилась по пятибалльной шкале с учетом следующих критериев: правильность захвата, положения тела, направления движения, силы и скорости броска и контроля партнера после броска. Высчитывали средний балл по выполнению каждого приёма и общий средний балл. Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели тестирования спортсменов после эксперимента

Тачи ваза	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
Хидза гурума	3,73	4,60	p<0,05
Осото гари	3,87	4,67	p<0,05
Дэ аши барай	3,73	4,47	p<0,05
О учи гари	3,73	4,47	p<0,05
Уки гоши	3,73	4,67	p<0,05
О гоши	3,47	4,40	p<0,05

На рисунке 2 представлена оценка показателей техники 5 кю по дзюдо.

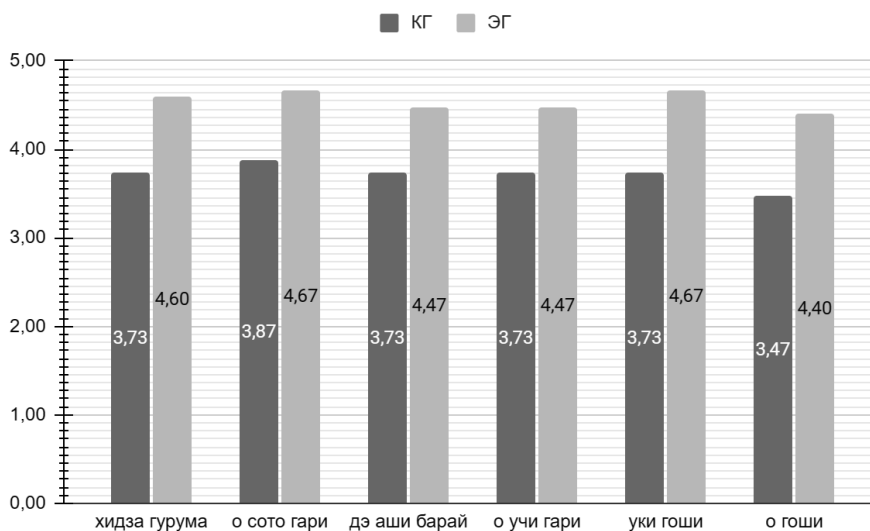


Рисунок 2 – Оценка показателей техники 5 кю по дзюдо контрольной и экспериментальной групп

По всем приёмам в стойке контрольной и экспериментальной групп видна достоверная разница. Более высокие баллы получили спортсмены экспериментальной группы. Это подчеркивает эффективность разработанной нами методики обучения на этапе раннего разучивания.

ВЫВОДЫ. В результате исследования была подтверждена гипотеза о том, что обучение приёмам дзюдо 5 кю с использованием подводящих упражнений с геометрическим образом повышает эффективность обучения по сравнению с обучением без таких упражнений. Экспериментальная группа, которая обучалась по разработанной методике, показала более высокие результаты по сравнению с контрольной группой, как по среднему баллу за все приёмы, так и по отдельным приёмам. Различия между группами были статистически значимыми по параметриче-

скому t-критерию Стьюдента.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная методика обучения приёмам дзюдо 5 кю с использованием подводящих упражнений с геометрическим образом является эффективной и целесообразной для применения на этапе начального разучивания. Эта методика способствует формированию правильной координации движений, развитию пространственного воображения и улучшению техники выполнения приёмов дзюдо. Кроме того, эта методика может быть адаптирована для обучения приёмам более высоких степеней кю.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Багирова С. К. Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12 (178). С. 369–374.
2. Клименко А. А. Освоение пространства деятельности юными дзюдоистами при построении пространственно-смысловой модели технико-тактической подготовки в дзюдо (результаты формирующего эксперимента) // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. «Педагогика и психология». 2013. Вып. 2. С. 115–122.
3. Бгуашев А. Б., Клименко А. А. Критериальные показатели качества овладения юными дзюдоистами пространством технико-тактической деятельности // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2013. Вып. 1. С. 39–45.
4. Тихонова И. В., Патимат Г. А., Близняк А. А., Иванов И. В., Схаляхо Ю. М. Игровые задания как способ совершенствования тактической подготовки дзюдоистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 489–493.
5. Шарина Е. П., Москальонова Н. А., Лагушенко Л. В., Чумаш Е. В. Использование приёмов ката в совершенствовании технической подготовки спортсменов дзюдоистов 9-12 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 454–457.
6. Федерация дзюдо России. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо. URL: <https://judo.ru/storage/section105/991787d310a8cf047d78f32a15899b1f.pdf> (дата обращения: 13.09.2023).

REFERENCES

1. Bagirova S. K. (2019), “Structural model of athlete's self-realization in conditions of professionalization in judo”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, Vol. 178, No. 12, pp. 369–374.
2. Klimenko A. A. (2013), “Mastering the space of activity by young judoists when building a spatial-semantic model of technicotactic training in judo (results of a formative experiment)”, *Bulletin of the Adygea State University. Ser. “Pedagogy and Psychology”*, Iss. 2, pp. 115–122.
3. Bguashev A. B., Klimenko A. A. (2013), “Criteria indicators of the quality of mastering by young judoists the space of technical and tactical activity”, *Bulletin of the Maikop State Technological University*, Iss. 1, pp. 39–45.
4. Tikhonova I. V., Patimat G. A., Bliznyuk A. A., Ivanov I. V., Shalyakho Yu. M. (2020), “Game tasks as a way to improve the tactical training of judoists”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, Vol. 189, No. 11, pp. 489–493.
5. Sharina E. P., Moskalonova N. A., Lagushenko L. V., Chumash E. V. (2019), “The use of kata techniques in improving the technical training of judoka athletes aged 9-12”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, Vol. 177, No. 11, pp. 454–457.
6. The Russian Judo Federation. (2023), *Regulations on the procedure for certification activities for awarding qualification degrees KYU and DAN in judo*, available at: <https://judo.ru/storage/section105/991787d310a8cf047d78f32a15899b1f.pdf> (accessed 13 September 23).

Информация об авторах:

Иванов И. В., аспирант, преподаватель кафедры теории и методики борьбы, atlantida6699@gmail.com

Сыроватский Ф. Ф., старший преподаватель, fed731@yandex.ru

Халабов А. О., доцент, v.v.v.sport.chel@mail.ru

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.

УДК 796.011

Совершенствование вариативности нападающего удара волейболисток студенческих команд на основе учёта индивидуального профиля асимметрии

Мельникова Татьяна Игоревна

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

Аннотация. В статье представлено исследование по использованию психофизиологического потенциала волейболисток студенческих команд для совершенствования вариативности атакующих действий. Разработана и апробирована методика совершенствования вариативности атакующих действий неведущей рукой волейболисток студенческих команд. В процессе педагогического эксперимента доказана и статистически подтверждена эффективность её использования в тренировочном процессе. Установлено, что волейболистки студентки со смешанной левосторонней асимметрией чаще используют неведущую руку в игре. Для волейболисток-студенток нападающий удар с переводом является наиболее сложным техническим действием в нападении.

Ключевые слова: студенческая волейбольная команда, профиль асимметрии, неведущая рука.

Improving the variability of the attacking strike of volleyball players of student teams based on the individual profile of asymmetry

Melnikova Tatyana Igorevna

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

Abstract. The purpose of the study is to use the psychophysiological potential of student volleyball players to improve the variability of attacking actions. A methodology for improving the variability of attacking actions with the non-dominant hand of student volleyball players has been developed and tested. During the pedagogical experiment, the effectiveness of its use in the training process was proven and statistically confirmed. It has been established that student volleyball players with mixed left-sided asymmetry more often use their non-dominant hand in the game. For female student volleyball players, the forward strike with transfer is the most difficult technical action in the attack.

Keywords: student volleyball team, profile of asymmetry, ignorant hand.

ВВЕДЕНИЕ. Нападающий удар в волейболе – один из самых сложнокоординационных технических элементов, который выполняется в безопорном положении, в постоянно меняющихся условиях, с помехами в виде блокирующих игроков команды соперника. Для эффективного использования данного элемента в соревновательных условиях огромную роль играет психофизиологический потенциал спортсмена [1, 2]. При лимите времени нападающий игрок должен определить высоту и скорость передачи, подобрать разбег, в прыжке оценить организацию защитных действий соперника, выбрать наиболее рациональный вариант атакующего действия и качественно его исполнить [3, 4]. Таким образом, при выполнении нападающего удара важную роль играют латентность реакции, избирательность и помехоустойчивость внимания, объём периферического зрения, способность к антиципации и амбидекстрии [5].

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что владение различными техническими приёмами неведущей рукой даёт существенное преимущество над соперником в борьбе на сетке, расширяет арсенал тактических действий в нападении, позволяет успешно атаковать с неудобных передач.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определить индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) волейболисток студенческих команд и выявить закономерности его

влияния на эффективность использования неведущей руки при атакующих действиях.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании принимали участие 14 волейболисток сборной команды института в возрасте $20,5 \pm 0,5$ лет. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, тестирование по определению ИПА и технической подготовленности, методы математической статистики.

На первом этапе определяли ИПА волейболисток-студенток с помощью тестирования моторных и сенсорных асимметрий; проводили педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью спортсменок. Изучены 5 игр чемпионата Санкт-Петербурга среди студентов. На основании полученных данных разработана методика совершенствования атакующих действий неведущей рукой.

На втором этапе проводили повторное педагогическое наблюдение для выявления сдвигов в вариативности использования атакующих действий неведущей рукой в соревновательных условиях; оценивали эффективность разработанной методики.

При разработке методики формирования вариативности нападающего удара волейболисток учитывали: ИПА, игровое амплуа, условия, при которых целесообразно использовать атаку неведущей рукой. Соотношение средств, применяемых для отработки атакующих действий ведущей и неведущей рукой, составляло 70:30 % соответственно.

Эффективность разработанной методики оценивали по динамике показателей технической подготовленности волейболисток-студенток до и после эксперимента. Спортсменкам предлагалось выполнить нападающие удары по диагонали (прямой удар) и линии (удар с переводом) из зон 4 и 2 неведущей рукой после передачи. На каждый вариант нападающего удара давалось 10 попыток, засчитывались удары, выполненные без ошибки в требуемую зону.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. По результатам тестирования моторной и сенсорной асимметрий у волейболисток студенческих команд было выявлено 4 варианта ИПА:

- смешанная правосторонняя асимметрия (СПА) – 36 % (5 чел.);
- смешанная левосторонняя асимметрия (СЛА) – 29 % (4 чел.);
- ярко выраженная правосторонняя асимметрия (ПА) – 21 % (3 чел.);
- смешанная асимметрия (СА) – 14 % (2 чел.).

Исследование ИПА показало, что 79 % волейболисток обладают одним из вариантов смешанного типа асимметрии, то есть имеют возможность успешного билатерального обучения двигательным действиям.

Анализ данных, полученных во время педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью волейболисток студенческих команд, показал крайне незначительное использование неведущей руки в атаке – 6,6 % от общего количества всех действий в нападении. При этом обманный удар использовался в 2 раза чаще (4,4 % против 2,2 %).

Волейболистки со смешанной левосторонней асимметрией чаще других используют неведущую руку в игре. Обманные удары в основном используют

связующие и игроки первого темпа, в то время как нападающий удар – доигровщики и диагональные игроки.

После внедрения экспериментальной методики в тренировочный процесс волейболисток студенческих команд количество использования неведущей руки увеличилось почти в 3,2 раза – с 6,6 % до 20,9 %. Все без исключения спортсменки использовали неведущую руку хотя бы единожды.

Результаты тестирования технической подготовленности студенток-волейболисток до и после эксперимента представлены в таблице 1. Наибольшую сложность волейболистки испытывали при выполнении нападающего удара с переводом, как из зоны 4, так и из зоны 2. Максимальный прирост результатов выявлен при прямом нападающем ударе из зоны 2.

Таблица 1 – Динамика технической подготовленности волейболисток, $\bar{x} \pm m$

Показатель	Результаты		t	p
	до	после		
Прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 4-5 неведущей рукой	2,21±0,86	3,29±0,45	3,8	≤0,05
Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1 неведущей рукой	1,86±0,52	2,93±0,46	6,7	≤0,05
Прямой нападающий удар из зоны 2 в зону 2-1 неведущей рукой	2,14±0,74	3,50±0,50	7,1	≤0,05
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5 неведущей рукой	1,43±0,49	2,57±0,49	4,2	≤0,05

Использование неведущей руки в условиях соревновательной борьбы при нападающем ударе положительно отразилось на его эффективности.

ВЫВОДЫ. Волейболистки-студентки со смешанной левосторонней асимметрией чаще используют неведущую руку в игре. Для волейболисток-студенток нападающий удар с переводом является наиболее сложным техническим действием в нападении.

Методика совершенствования вариативности атакующих действий неведущей рукой показала высокую эффективность: у спортсменок достоверно улучшились показатели технической подготовленности в нападении при $p \leq 0,05$; частота использования неведущей руки в соревновательной деятельности увеличилась в 3,2 раза.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Головки А. А., Понимасов О. Е. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 112–115.
2. Соломатин С. В., Соломатин А. В., Николаев И. В. [и др.] Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 405–409.
3. Мельникова Т. И., Морозова Л. В., Виноградова О. П., Понимасов О. Е. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 277–280.
4. Яцковец А. С., Фокин А. М., Понимасов О. Е., Гончаров В. А. Воздействие фактора инерционных сил на развитие общей и маневренной ловкости баскетболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 625–628.

5. Михайлов К. К., Понимасов О. Е. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 287–290.

REFERENCES

1. Golovko A. A., Ponimasov O. E. (2020), “Assessment of the accuracy of time indicators in female basketball players with hearing impairments”, *Scientific Notes of Lesgaft University*, No. 4 (182), pp. 112–115.

2. Solomatin S. V., Solomatin A. V., Nikolaev I. V., Ananin M. S., Ponimasov O. E. (2021), “Development of the emotional-volitional sphere as a factor of stability of technical skills and coordination of qualified sambo wrestlers”, *Scientific Notes of Lesgaft University*, No. 3 (193), pp. 405–409.

3. Melnikova T. I., Morozova L. V., Vinogradova O. P., Ponimasov O. E. (2022), “Integration of fitness means in the preparation of a student volleyball team”, *Scientific Notes of Lesgaft University*, No. 5 (207), pp. 277–280.

4. Yatskovets A. S., Fokin A. M., Ponimasov O. E., Goncharov V. A. (2021), “The impact of the inertial force factor on the development of general and maneuverable agility of basketball players”, *Scientific Notes of Lesgaft University*, No.12 (214), pp. 625–628.

5. Mikhailov K. K., Ponimasov O. E. (2022), “Dynamics of development of special speed abilities in the early periods of growth and maturation of young hockey players”, *Scientific Notes of Lesgaft University*, No. 2 (204), pp. 287–290.

Информация об авторе:

Мельникова Т. И., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, tat-kulya@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4616-0758>

Поступила в редакцию 04.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.

УДК 796.015.1

Эффекты регулярного выполнения специальных тестовых упражнений в тренировочных занятиях хоккеистов спортивной школы на этапе спортивной специализации

Павлов Александр Сергеевич, кандидат педагогических наук

Многофункциональные хоккейные тренировочные комплексы TPS, Москва

Аннотация. Представлено исследование с участием игроков хоккейной команды спортивной школы возрастной группы 13-14 лет, которые на протяжении двух месяцев регулярно выполняли на тренировках два из четырех выбранных специальных тестовых упражнений. Оценивали и сравнивали среднегрупповые результаты исходного и заключительного тестирования хоккеистов указанной команды, проведенных с использованием ранее выбранных тестовых упражнений. Анализ результатов проведенного исследования позволил сделать выводы о характере влияния на развитие специальных двигательных характеристик хоккеистов, демонстрируемых в регулярно применяемых и в неиспользуемых ими в тренировочных занятиях тестовых упражнениях.

Ключевые слова: хоккей, спортивная школа, тестирования, тестовые упражнения, специальная подготовленность хоккеистов.

Effects of regular performance of special test exercises in training sessions of sports school ice hockey players at the stage of sports specialization

Pavlov Alexander Sergeevich, candidate of pedagogical sciences

Multifunctional hockey training complexes TPS, Moscow

Abstract. A study was conducted with the participation of players from a ice hockey team of a sports school in the age group 13-14 years, who regularly performed 2 of 4 selected special test exercises during training for 2 months. The average group results of the initial and final testing of the ice hockey players that were using the selected 4 test exercises, were assessed and compared. Analysis of the results of the study made it possible to draw conclusions about the nature of the influence on the development of special motor characteristics of ice hockey players, demonstrated by the latter in test exercises that they regularly use and in test exercises that they do not use in training sessions.

Keywords: ice hockey, sports school, testing, test exercises, the level of special training of ice hockey players.

ВВЕДЕНИЕ. Уровень и динамика уровня специальной тренированности спортсмена могут быть оценены исключительно по результатам его соревновательной деятельности или по результатам выполнения упражнений, являющихся частями этой деятельности [1, 2, 3]. Работающий сегодня в Канаде Олимпийский чемпион, бронзовый призер Олимпийских Игр, Заслуженный мастер спорта СССР, Заслуженный тренер СССР, доктор педагогических наук А. П. Бондарчук во введении своей книги, вышедшей недавно на русском языке, рассказал, что еще студентом института физкультуры он обнаружил, что его спортивные результаты растут только тогда, когда он на тренировках выполняет специальную работу, направленную на улучшение результата [4]. Зафиксированы различия в результатах выполнения специальных тестовых упражнений скоростного характера («бег на коньках со старта 30 м лицом» и «бег на коньках со старта 30 м спиной») хоккеистами разных игровых амплуа (защитников и нападающих), что связано с доминированием использования теми и другими того или другого упражнения в тренировочных занятиях [5]. На подобные тренировочные эффекты указано в учебнике и учебном пособии по хоккею [6, 7]. Вместе с тем, традиционно считается, что развитие специальных двигательных характеристик хоккеистов осуществляется за счет изначального развития общих физических качеств и их последующей трансформа-

ции в специальные двигательные способности [6, 7, 8, 9]. Однако, давно было указано, что физиологических механизмов подобной трансформации не существует [10, 11]. Следовательно, вопрос о методах эффективного повышения уровня специальной тренированности хоккеистов остается открытым, несмотря на то, что еще В. М. Зацюрский конкретно писал, что специальные двигательные характеристики спортсменов следует развивать, выполняя в тренировочных занятиях двигательные акты, соответствующие соревновательному двигательному акту или его частям [12].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – оценить эффекты регулярного выполнения в тренировочных занятиях хоккеистов спортивной школы возрастной группы 13-14 лет специальных тестовых упражнений в сравнении с динамикой результатов тестовых упражнений, не используемых на регулярной основе в тренировочном процессе хоккеистов указанной команды.

Задачи исследования:

1. Выбрать 4 специальных тестовых упражнения, результаты выполнения которых отражают уровень базовой специальной подготовленности хоккеистов.
2. Провести исходные тестирования хоккеистов с использованием выбранных тестовых упражнений.
3. Включить в тренировочный процесс хоккейной команды регулярное выполнение игроками 2-х из 4-х ранее выбранных тестовых упражнений.
2. Провести заключительные тестирования хоккеистов с использованием ранее выбранных тестовых упражнений.
5. Провести анализ результатов тестирований хоккеистов и оценить эффект регулярного применения в подготовке игроков команды 2-х выбранных тестовых упражнений.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; спортивно-педагогические тестирования; метод ручной хронометрии; методы математической статистики; анализ полученных в исследовании данных.

Исследование проводилось в период с октября по декабрь 2023 года. Для участия в эксперименте была выбрана команда возрастной группы 13-14 лет, осуществляющая подготовку на этапе спортивной специализации и принимающая участие в первенстве г. Москвы по хоккею. Исходные тестирования игроков команды с использованием 4-х упражнений («бег на коньках со старта 30 м лицом», «бег на коньках со старта 30 м спиной», «улитки (вправо) по часовой стрелке с шайбой», «улитки (влево) против часовой стрелки с шайбой») были проведены в октябре. На протяжении 2-х месяцев игроки команды в каждом тренировочном занятии (4 раза в неделю) сразу после разминки выполняли упражнения «бег на коньках со старта 30 м лицом» и «бег на коньках со старта 30 м спиной» – с максимальной скоростью, каждое упражнение по 2 раза. В декабре (примерно, через 2 месяца) были проведены заключительные тестирования игроков команды с использованием 4-х упражнений («бег на коньках со старта 30 м лицом», «бег на коньках со старта 30 м спиной», «улитки (вправо) по часовой стрелке с шайбой», «улитки (влево) против часовой стрелки с шайбой»).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На рисунке 1 представлены среднegrupповые результаты исходного и заключительного тестирований хоккеистов.

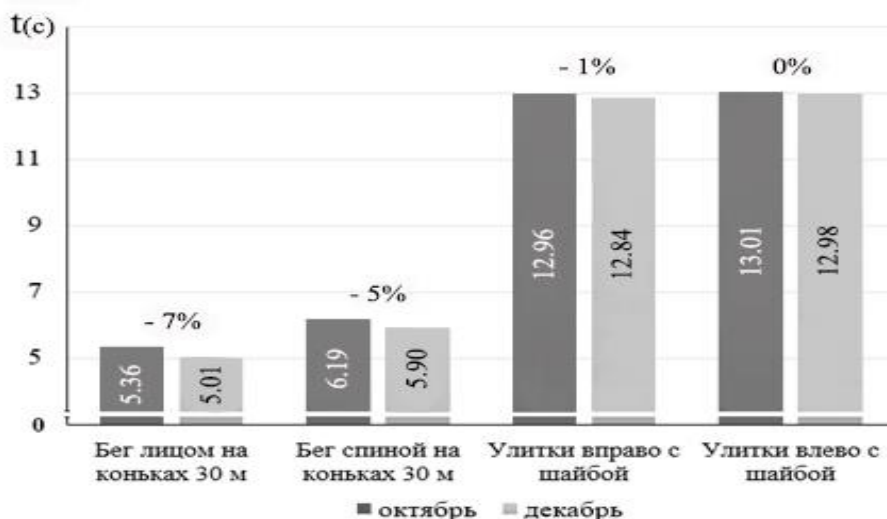


Рисунок 1 – Среднегрупповые результаты тестирований хоккеистов спортивной школы возрастной группы 13-14 лет в октябре и декабре 2023 г.

Среднегрупповые результаты выполнения хоккеистами команды тестовых упражнений «бег на коньках со старта 30 м лицом» и «бег на коньках со старта 30 м спиной», регулярно используемых в тренировочных занятиях с октября по декабрь, в заключительном тестировании были улучшены – по сравнению со среднегрупповыми результатами исходных тестирований – соответственно на 7% (различия достоверны – $p \leq 0,05$) и на 5% (различия достоверны – $p \leq 0,05$). Среднегрупповые результаты выполнения хоккеистами команды тестовых упражнений «улитки (вправо) по часовой стрелке с шайбой», «улитки (влево) против часовой стрелки с шайбой», не используемых в тренировочных занятиях хоккеистов команды в тот же период времени, в заключительном тестировании оказались практически неизменными – по сравнению со среднегрупповыми результатами исходного тестирования (в обоих случаях различия недостоверны – $p \geq 0,1$).

ВЫВОДЫ:

1. Развитие двигательных характеристик конкретных специальных двигательных актов хоккеистов обеспечивается регулярным выполнением этих двигательных актов на максимальных скоростях в тренировочных занятиях.
2. Не происходит развития двигательных характеристик специальных двигательных актов хоккеистов, если эти двигательные акты не используются игроками на регулярной основе в тренировочных занятиях при условии демонстрации максимальных скоростей их выполнения.
3. Суммарные нагрузки тренировочных занятий хоккеистов не препятствуют эффективному дифференцированному использованию в этих тренировочных занятиях упражнений, выполняемых с максимальными скоростями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Результаты проведенного исследования подтверждают ранее сделанные выводы о специфичности приспособительных изменений в организме человека и работоспособности законов развития специальных двигательных характеристик спортсменов. Развитие двигательных характеристик специальных двигательных актов хоккеистов обеспечивается регулярным использованием этих

двигательных актов в тренировочных занятиях хоккеистов – при условии их выполнения в максимальных скоростных режимах. Следует предположить, что именно такое выполнение этих двигательных актов обеспечивает доминирование стимулируемых ими приспособительных эффектов в организме спортсменов – на фоне приспособительных эффектов, вызванных упражнениями, выполняемыми спортсменами в более низких скоростных режимах. Таким образом, введение в тренировочный процесс подготовки хоккеистов в спортивных школах принципа дифференцированного воздействия на развитие специальных двигательных характеристик игроков обеспечивает большую эффективность данного процесса.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Павлов А. С. Хоккей. Основы теории и методики. Москва, 2023. 148 с.
2. Павлов С. Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Малаховка, 2010. 88 с.
3. Павлов С. Е., Павлов А.С., Павлова Т. Н. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации. 2-е изд., дораб. и доп. Москва : Изд-во «ОнтоПринт», 2020. 300 с.
4. Бондарчук А. П. Современная теория и методика спортивной тренировки. Москва : ТВТ Дивизион, 2023. 352 с.
5. Павлов А. С. Особенности динамики результатов скоростных тестирований в соревновательном периоде нападающих и защитников хоккейной команды, обучающихся в спортивной школе на этапе углубленной специализации // Флагман науки. 2023. № 8 (8). С. 175–179.
6. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов. Минск : Асар, 2003. 232 с.
7. Савин В. П. Теория и методика хоккея. Москва : Альянс, 2018. 400 с.
8. Третьяк В. А. , Ротенберг Р. Б., Буре П. В., Браташ О. В., Шеруимов П. В., Сухачев Е. А. , Урюпин Н. Н., Черкас С. М., Бохнер Д. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Москва, 2019. 234 с.
9. Никонов Ю. В. Физическая подготовка хоккеистов. Минск : Витпостер, 2014. 576 с.
10. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. Изд. 2-е. Москва : Физкультура и спорт, 1977. 255 с.
11. Фомин В. С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Москва : МОГИФК, 1984. 64 с.
12. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. Москва : Физкультура и спорт, 1966. 200 с.

REFERENCES

1. Pavlov A. S. (2023), Hockey. Fundamentals of theory and methodology, Moscow, 148 p.
2. Pavlov S. E. (2010), Physiological foundations of training qualified athletes, Malakhovka, 88 p.
3. Pavlov S. E., Pavlov A. S., Pavlova T. N. (2020), Modern technologies for training highly qualified athletes, 2nd ed., revised. and additional, Moscow, OntoPrint, 300 p.
4. Bondarchuk A. P. (2023), Modern theory and methods of sports training, TVT Division, Moscow, 352 p.
5. Pavlov A. S. (2023), “Features of the dynamics of speed testing results in the competitive period of forwards and defenders of a hockey team studying at a sports school at the stage of in-depth specialization”, *Flagman of Science*, No. 8 (8), pp. 175–179.
6. Nikonov Y. V. (2003), Training of qualified hockey players, Minsk, Asar, 232 p.
7. Savin V. P. (2018), Theory and methodology of hockey, Moscow, Alliance, 400 p.
8. Tretyak V. A., Rotenberg R. B., Bure P. V., Bratash O. V., Sheruimov P. V., Sukhachev E. A., Uryupin N. N., Cherkas S. M., Bochner D. (2019), National sports training program for the sport “ice hockey”, Moscow, 234 p.
9. Nikonov Y. V. (2014), Physical training of hockey players: method, manual, Minsk, Witposter, 576 p.
10. Vorobyov A. N. (1977), Weightlifting sport. Essays on physiology and sports training, Ed. 2nd., Moscow, “FIS”, 255 p.
11. Fomin V. S. (1984), Physiological foundations of managing the training of highly qualified athletes, Moscow, MOGIFK, 64 p.
12. Zatsiorsky V. M. (1966), Physical qualities of an athlete, Moscow, 200 p.

Информация об авторе: Павлов А.С., спортивный директор, МХТК TPS, alexgreat@list.ru,
<https://orcid.org/0000-0003-3165-9847>

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.

УДК 796.81

**Эффективность методики совершенствования «коронных» приемов
в тренировочном процессе борцов вольного стиля**

Панова Ирина Петровна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Белякин Игорь Вячеславович²

Панов Кирилл Сергеевич¹

¹*Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского*

²*МБОУДО «Спортивная школа №6», г. Липецк*

Аннотация. В статье подчеркнута значимость поиска новых методик совершенствования коронного технического приема у борцов вольного стиля. Внедрение экспериментальной методики в тренировочный процесс борцов показало свою высокую эффективность. Об этом свидетельствует достоверность в динамике показателей количества выполненных коронных приемов и показателей педагогической оценки качества выполнения приемов у борцов. Выявленная тенденция к снижению ЧСС у борцов свидетельствует об адаптации сердечно-сосудистой системы к регулярной тренировочной нагрузке.

Ключевые слова: вольная борьба, коронные приемы, ЧСС, тренировочный процесс.

**Effectiveness of methods for improving «crown» techniques
in the training process of freestyle wrestlers**

Panova Irina Petrovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Belyakin Igor Vyacheslavovich²

Panov Kirill Sergeevich¹

¹*Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University*

²*MBOUDO «Sports School № 6», Lipetsk*

Abstract. The article highlights the importance of searching for new methods to improve the crown technique of freestyle wrestlers. The introduction of an experimental technique into the training process of wrestlers has shown its high effectiveness. This is evidenced by the reliability in the dynamics of the indicators of the number of crown techniques performed and indicators of pedagogical assessment of the quality of techniques performed by wrestlers. The pronounced tendency to decrease heart rate in wrestlers indicates the adaptation of the cardiovascular system to regular training load.

Keywords: freestyle wrestling, signature moves, heart rate, training process.

ВВЕДЕНИЕ. Значительный арсенал сложно-координационных технических атакующих действий, содержащихся в разделах вольной борьбы, конечно же, не может быть весь реализован одним спортсменом за время борцовского поединка.

Спортсмену-борцу приходится постоянно принимать решения о выборе ответных действий, о выборе адекватного технического атакующего приема, тактики и стратегии ведения поединка – и это все в условиях дефицита времени и мгновенно меняющейся обстановки. О целесообразности формирования коронного («излюбленного») технического приема, о необходимости надежного и результативного выполнения его свидетельствуют многочисленные исследования [1-3]. Специалистами показано, что проблема совершенствования коронных атакующих действий разработана недостаточно и соответственно возникает необходимость в поиске новых методик [4].

Цель исследования – разработать и выявить эффективность методики совершенствования «коронных» технических приемов в тренировочном процессе борцов вольного стиля.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате анализа документов по организации тренировочного процесса в спортивных школах специализации «вольная борьба» и, опираясь на мнение ведущих специалистов, нами

был рассмотрен «трехминутный» тест [5]. Процедура тестирования: испытуемый набрасывает борцовский манекен «коронным» техническим приемом в течение 3-х минут, разбитых на 3 интервала работы, по ниже представленной схеме (табл. 1).

Таблица 1 – Схема проведения «трехминутного» теста

«ТРЕХМИНУТНЫЙ» ТЕСТ		
I интервал тестирования (1 минута) ↓	II интервал тестирования (1 минута) ↓	III отрезок работы (1 минута) ↓
40 с работа в среднем темпе + 20 с работа в предельном темпе + интервал отдыха 1 мин.	40 с работа в среднем темпе + 20 с работа в предельном темпе + интервал отдыха 1 мин.	40 с работа в среднем темпе + 20 с работа в предельном темпе + интервал отдыха 1 мин.

В данном тесте регистрируются:

- качество выполненных бросков по 5-балльной системе;
- количество бросков с педагогической оценкой (кол-во/40 с; кол-во/20 с);
- пульсовые удары (ЧСС в период восстановления за 10 секунд до окончания отдыха).

Пример совершенствования приема «мельница сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри» – выполнение имитационного технического действия данного броска на количество раз; на скорость выполнения; с «резиной» (резиновые амортизаторы, резиновые жгуты); с борцовским манекеном; в полной координации с партнером (партнер двигается в сторону атакующего и/или находится в статическом сопротивлении и/или «тянет» атакующего за собой); в реальном формате борцовского поединка. Наиболее существенные ошибки в выполнении ключевых элементов коронных технических приемов фиксировались на видео и демонстрировались спортсменам с последующим разбором.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. По итогам проведенного исследования на рисунке 1 и в таблице 2 рассмотрена динамика показателей ЧСС борцов 14-15 лет КГ и ЭГ. Показатель ЧСС у испытуемых КГ недостоверно ($p > 0,05$) улучшился: ЧСС_{покой} – на 0,3 уд/мин.; ЧСС_{восстановления} на I-м отрезке – на 0,6 уд/мин.; на II-м – на 5,7 и составил $85,7 \pm 2,3$ уд/мин. Это очень высокий результат по отношению к исходному значению ЧСС, поэтому спортсмены группы контроля не смогли приступить к III отрезку тестирования.

В ЭГ просматривается совершенно другая картина. По показателю ЧСС_{покой} произошло недостоверное улучшение на 1,1 уд/мин. ЧСС_{восстановления} достоверно улучшилась: на I-м отрезке – на 2,8 уд/мин.; на II-м отрезке – на 13,3 уд/мин. и результат приблизился к исходному уровню. Соответственно 3-х-минутный тест был продолжен, и ЧСС после выполнения III отрезка составила $80,4 \pm 2,2$ уд/мин.

Динамика показателей количества выполнения коронного приема у спортсменов группы контроля показывает недостоверный прирост за время исследования. В то же время прирост у борцов ЭГ носит достоверный характер (таблица 2, рисунок 2).

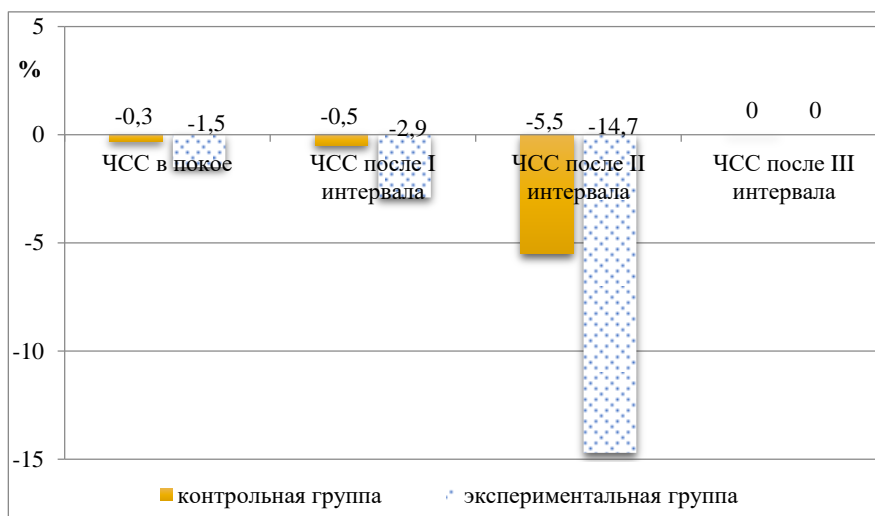


Рисунок 1 – Динамика показателей ЧСС спортсменов-борцов в %-соотношении

Таблица 2 – Динамика показателей ЧСС, количества и качества выполненных «коронных» приемов

Показатели, регистрируемые при выполнении теста		КГ (n=8)		p	ЭГ (n=9)		p
		до	после		до	после	
I интервал тестирования	40-секундный отрезок, кол-во/балл	$\frac{4,7 \pm 0,3}{3,0 \pm 0,2}$	$\frac{4,8 \pm 0,3}{3,2 \pm 0,2}$	>0,05	$\frac{4,6 \pm 0,2}{3,1 \pm 0,1}$	$\frac{5,8 \pm 0,2}{3,9 \pm 0,2}$	<0,05
	20-секундный отрезок, кол-во/балл	$\frac{3,8 \pm 0,2}{2,0 \pm 0,2}$	$\frac{4,1 \pm 0,2}{2,2 \pm 0,1}$	>0,05	$\frac{3,7 \pm 0,1}{2,1 \pm 0,2}$	$\frac{5,6 \pm 0,1}{2,8 \pm 0,1}$	<0,05
	ЧСС _{восстановления} , уд/мин	76,5±1,6	76,1±1,5	>0,05	76,7±1,7	74,5±1,5	<0,05
II интервал тестирования	40-секундный отрезок, кол-во/балл	$\frac{4,0 \pm 0,2}{2,7 \pm 0,1}$	$\frac{4,2 \pm 0,2}{2,8 \pm 0,2}$	>0,05	$\frac{3,9 \pm 0,1}{2,4 \pm 0,2}$	$\frac{5,5 \pm 0,2}{3,8 \pm 0,2}$	<0,05
	20-секундный отрезок, кол-во/балл	$\frac{3,3 \pm 0,1}{1,8 \pm 0,2}$	$\frac{3,4 \pm 0,1}{2,0 \pm 0,3}$	>0,05	$\frac{3,2 \pm 0,2}{1,7 \pm 0,1}$	$\frac{5,1 \pm 0,1}{2,6 \pm 0,2}$	<0,05
	ЧСС _{восстановления} , уд/мин	90,7±2,4	85,7±2,3	>0,05	90,4±2,6	77,1±2,1	<0,05
III интервал тестирования	40-секундный отрезок, кол-во/балл	-	-	-	-	$\frac{5,0 \pm 0,1}{3,5 \pm 0,2}$	-
	20-секундный отрезок, кол-во/балл	-	-	-	-	$\frac{4,8 \pm 0,2}{3,1 \pm 0,1}$	-
	ЧСС _{восстановления} , уд/мин	-	-	-	-	80,4±2,2	-
ЧСС _{покой} , уд/мин		72,1±1,4	71,8±1,5	>0,05	72,4±1,3	71,3±1,4	>0,05

Примечание: p – достоверность по t-критерию Стьюдента; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

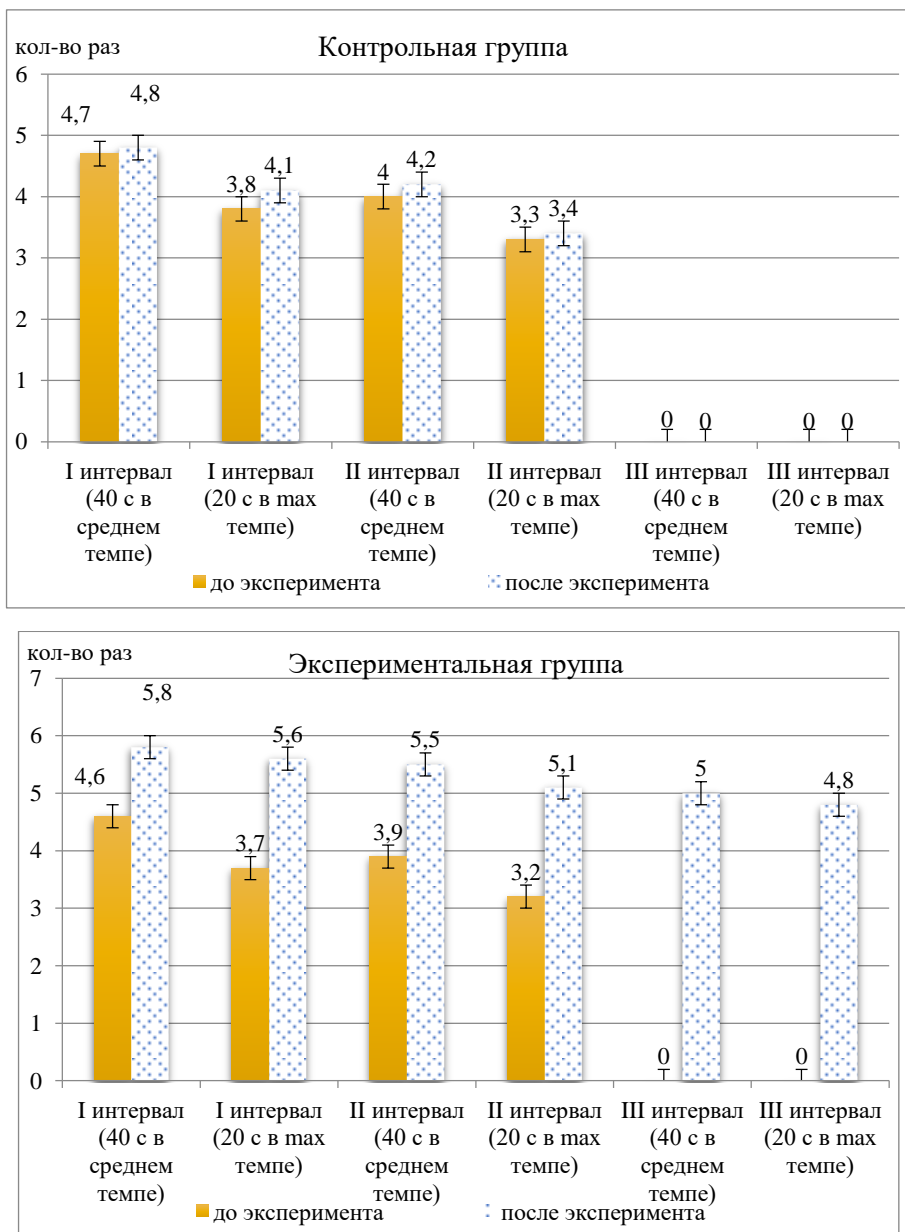


Рисунок 2 – Динамика показателей количества выполненных коронных приемов

В I интервале тестирования за 40-секундный отрезок набрасывания количество коронных приемов у борцов КГ – на 2,1%, у испытуемых ЭГ – на 26,1%; за 20-секундный отрезок набрасывания: у борцов группы контроля количество коронных приемов улучшилось на 7,9%, у испытуемых ЭГ – на 51,4%.

Во II интервале тестирования за 40-секундный отрезок набрасывания количество коронных приемов у борцов КГ увеличилось на 5,0%, у испытуемых ЭГ – на 41,0%; за 20-секундный отрезок набрасывания: у борцов группы контроля – на 3,0%, у испытуемых ЭГ – на 59,4%.

В III интервале тестирования борцы ЭГ за 40-секундный отрезок набрасывания выполнили количество коронных приемов у борцов ЭГ $5,0 \pm 0,1$ раз, за 20-секундный отрезок набрасывания $4,8 \pm 0,2$ раз. Напомним, что испытуемые группы контроля так и не приступили к выполнению работы в III интервале.

Динамика показателей качества выполнения коронного приема у спортсменов группы контроля показывает недостоверный прирост за время исследования. В то же время прирост у борцов ЭГ носит достоверный характер (таблица 2, рисунок 3).

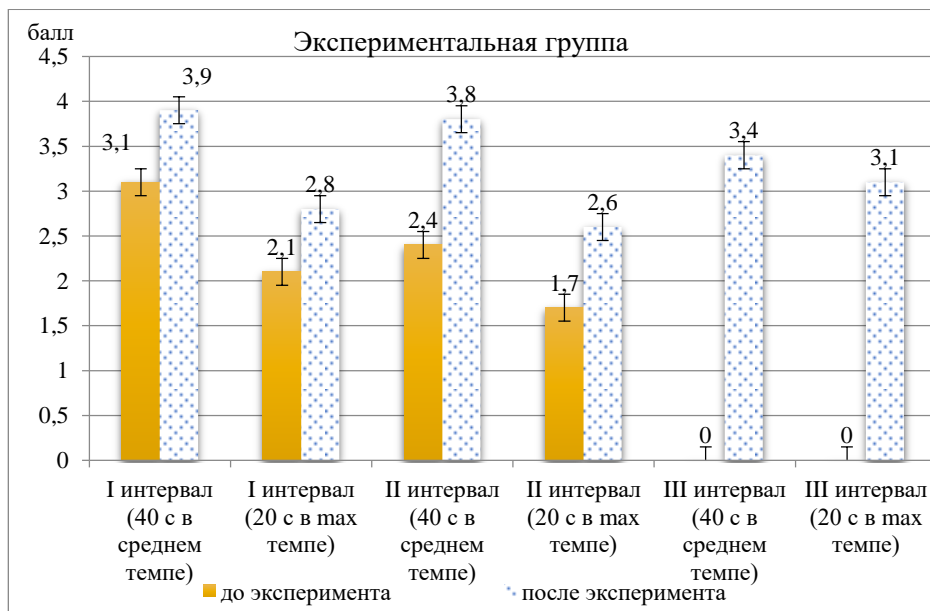
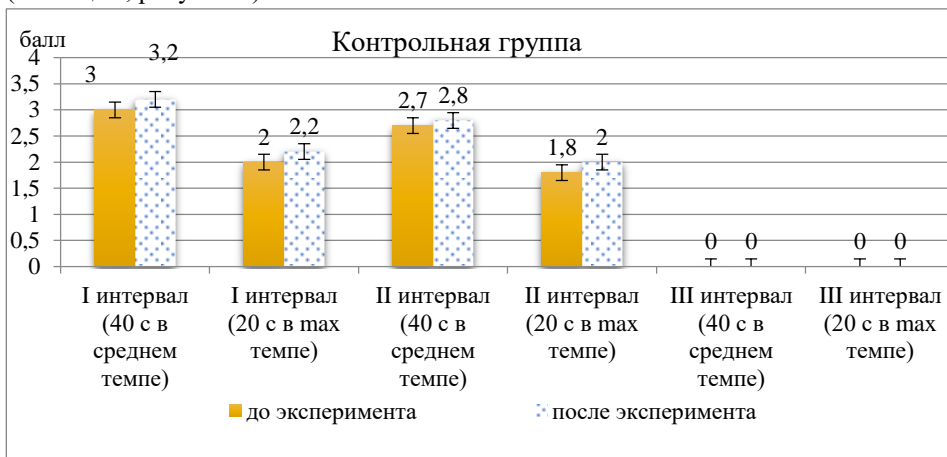


Рисунок 3 – Динамика показателей качества выполненных коронных приемов

В I интервале тестирования за 40-секундный отрезок набрасывания количество коронных приемов у борцов КГ – на 6,7%, у испытуемых ЭГ – на 25,8%; за 20-секундный отрезок набрасывания: у борцов группы контроля улучшилось на 10,0%, у испытуемых ЭГ – на 33,3%.

Во II интервале тестирования за 40-секундный отрезок набрасывания количество коронных приемов у борцов КГ увеличилось на 3,7%, у испытуемых ЭГ – на 58,3%; за 20-секундный отрезок набрасывания: у борцов группы контроля – на 11,1%, у испытуемых ЭГ – на 52,9%.

В III интервале тестирования борцы ЭГ за 40-секундный отрезок набрасывания средняя педагогическая оценка за выполнение коронных приемов у борцов ЭГ составила $3,5 \pm 0,2$ балла, за 20-секундный отрезок набрасывания – $3,1 \pm 0,1$ балла.

ВЫВОДЫ. Материалы исследования доказали эффективность внедрения разработанной методики в тренировочный процесс борцов вольного стиля. Об этом свидетельствует достоверность в динамике показателей количества выполненных коронных приемов и показателей педагогической оценки качества у борцов ЭГ. В свою очередь, более выраженная тенденция к снижению ЧСС_{покоя} и ЧСС_{восстановления} у борцов ЭГ на 5,7% (против 1,9% у испытуемых группы контроля) свидетельствует об адаптации сердечно-сосудистой системы к регулярной тренировочной нагрузке.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Апойко Р. Н. Экспериментальная методика совершенствования коронных технических действий в современной греко-римской борьбе // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 7 (125). С. 15–20.
2. Захаров Ф. Е. Повышение надежности выполнения коронных приемов борцами греко-римского стиля на основе индивидуализации скоростно-силовой подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. 24 с.
3. Куванов В. А., Филатов А. О., Купреев М. В. Особенности изменения показателей физической работоспособности борцов 15-16 лет с учётом различных методик тренировочного процесса // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 174–177.
4. Тормышов А. С. Некоторые подходы к совершенствованию тактики «коронного» приема у борцов вольного стиля // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных соревнований : Всероссийская научно-практическая конференция. Елец, 2018. С. 185–189.
5. Панов С. Ф., Чаплыгина Е. В., Селиванов Ю. Н. Эффективность методики дыхательной гимнастики в тренировочном процессе борцов-дзюдоистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 295–298.

REFERENCES

1. Apoiko R. N. (2015), “Experimental methodology for improving signature technical actions in modern Greco-Roman wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (125), pp. 15–20.
2. Zakharov F. E. (2013), Increasing the reliability of performing signature techniques by Greco-Roman style wrestlers based on individualization of speed-strength training, dissertation, Saint Petersburg, 24 p.
3. Kuvanov V. A., Filatov A. O. and Kupreev M. V. (2019), “Features of changes in physical performance indicators of wrestlers aged 15-16 years, taking into account various methods of the training process”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (170), pp. 174–177.
4. Tormyshov A. S. (2018), “Some approaches to improving the tactics of the «crown» technique of freestyle wrestlers”, *Modern technologies of physical education and sports in the practice of physical culture and sports competitions, All-Russian scientific and practical conference*, Elec, pp. 185–189.
5. Panov S. F., Chaplygina E. V. and Selivanov Yu. N. (2023) “The effectiveness of breathing exercises in the training process of judo wrestlers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (219), pp. 295–298.

Информация об авторах:

Панова И.П., кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой спортивных дисциплин, kafedrasporta@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4454-1381>

Белякин Игорь Вячеславович, тренер, МБОУДО «Спортивная школа №6»

Панов К.С., kspanov12@mail.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.

УДК 796.052

**Алгоритмический подход к двигательной подготовке спортсменов
ситуационных видов спорта**

Петров Сергей Иванович, кандидат психологических наук, доцент

Ротенберг Павел Аркадьевич

Козин Вадим Витальевич, кандидат педагогических наук, доцент

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

Аннотация. В статье рассматриваются основы алгоритмического подхода к двигательной подготовке спортсменов с введением последовательности разработки ситуационных упражнений, обеспечивающих решение двигательных задач с учетом алгоритмических предписаний двойственного характера: с одной стороны они включают фазовость восприятия условий игры или поединка, с другой, обуславливают последовательность разработки упражнений и их содержание.

Ключевые слова: проектирование, алгоритмизация, тактика, техника, игровая ситуация, двигательная подготовка.

Algorithmic approach to motor training of situational sports athletes

Petrov Sergey Ivanovich, candidate of psychological sciences, associate professor

Rotenberg Pavel Arkadievich

Kozin Vadim Vitalievich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

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

Abstract. The article discusses the basics of an algorithmic approach to the motor training of athletes with the introduction of a sequence for the development of situational exercises that ensure the solution of motor problems taking into account algorithmic instructions of a dual nature: on the one hand, they include the phase perception of the conditions of a game or fight, on the other hand, they determine the sequence of development of exercises and their content. Research methods: review of specialized sources, scientific research on management, algorithmization of tactical and technical training of situational sports athletes, modeling.

Keywords: planning, algorithmization, tactics, technique, game situation, motor training.

ВВЕДЕНИЕ. Одна из ключевых тенденций развития современных ситуационных видов спорта, к которым преимущественно относятся игровые виды и единоборства, заключается в повышении интенсивности двигательных действий спортсменов в соревновательных условиях. Для преодоления атлетичных и мобильных систем нападения и защиты необходим качественно иной уровень тактико-технической подготовленности спортсменов [1]. Исходя из этого, важной задачей спортивной подготовки является совершенствование планирования учебно-тренировочного процесса для повышения эффективности управления деятельностью спортсменов. Поиски оптимальных путей управления процессом спортивной подготовки привели к использованию программирования тренировочного процесса, базовой составляющей которого является алгоритмизация.

Методы исследования: обзор специализированных источников, научных исследований по управлению, алгоритмизации тактико-технической подготовки спортсменов ситуационных видов спорта, моделирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Основное отличие алгоритмического подхода к процессу двигательной подготовки от классической формализованной алгоритмизации, например используемой в математике, состоит в том, что основным исполнителем анализируемых алгоритмов решения двигательных задач является спортсмен [2]. В процессе спортивной подготовки алгоритмы допускают со-

держательные, субъективные операции, которые зависят от человеческого фактора и уровня подготовленности спортсмена.

Необходимо отметить, что детерминированность двигательных задач в ситуационных видах спорта не подкреплена практической значимостью, так как при выполнении двигательного действия, алгоритма (последовательности двигательных фаз) у спортсмена не просто имеется возможность совершать действия с множеством альтернатив, но и стоит основная задача применять их к постоянно меняющимся условиям игры или поединка. Для подобных алгоритмов, обладающих массовостью и целевой вариативностью, введено понятие алгоритмические предписания [3].

Любопытны попытки осмыслить алгоритмический подход с традиционных позиций дифференциации. Так, в исследовании [4] выявлено, что при обучении двигательному действию в процессе тренировки необходимо создать такую обстановку, где спортсмен тренировал бы по выбору тот элемент, который наиболее целесообразен для применения в этой ситуации. Когда спортсмен попадает в такие условия, его мышление в процессе применения того или иного технического элемента развивается и, таким образом, дает ему возможность претворить в действительность технический элемент не механически, а творчески. Надо заметить, что это редкий случай, когда специалисты приходят к правильным выводам, несмотря на нечетко сформулированную исходную посылку: чему же все-таки обучается спортсмен в данном случае, техническому элементу или игровому действию?

Например, в исследовании [5] утверждается, что «живое движение» определяется парадоксальной двойственностью: с одной стороны, период «свободы живого движения» значительно мал, так как с самого момента рождения ребенка начинается его знаковое обуздание. Так были выявлены типовые игровые ситуации в баскетболе, являющиеся организующим звеном в алгоритмизации обучения тактико-техническим действиям и их моделировании.

Формирование алгоритмического предписания включает последовательность, в которой необходимо выполнять двигательные действия для получения промежуточного (недостаточного) или конечного результата. В теории и методике спортивных игр и единоборств описание подобных алгоритмов отображается в линейных и нелинейных классификациях.

Для эффекта спонтанности и попутного обучения двигательным действиям в спорте используются ситуации, представляющие некую угрозу для жизни человека. В исследовании [1] занимающимся предлагались ситуативные задачи с элементами волейбола, баскетбола и единоборств, ориентированные на выживание в создавшейся ситуации, развитие оперативности и самостоятельности в принятии решений, активности и надежности в двигательной деятельности, направленной на преодоление возникшей ситуации.

В свою очередь программированное обучение получило широкое развитие по видам управления движениями с использованием положений кибернетики. В области спорта использование элементов программирования сыграло большую роль в формировании двух основных направлений исследований. Первое связано

со спецификой двигательной деятельности спортсмена и включает в себя не только лабораторные и теоретические разработки [6]. Второе направление связано с особенностями мыслительной деятельности и строится на основе четкого предписания, алгоритма, требующего выполнения операций в строгой логической последовательности.

В процессе двигательной подготовки прикладной аспект алгоритмизации заключается в разработке алгоритмов решения двигательных задач и обучения им спортсменов, а также в алгоритмизации, последовательности самого процесса двигательной подготовки. В этой связи необходима формализация и автоматизация отдельных процессов, которые основаны на биологических, психофизиологических закономерностях развития человека, а также на особенностях восприятия информации и выбора соответствующего действия. Знание этих закономерностей позволяет значительно снижать затраты на осуществление процесса двигательной подготовки и освобождает тренера от значительного объема рутинной работы при разработке ситуационных упражнений.

Сложность построения двигательных действий характеризуется количеством последовательно и параллельно включенных образующих элементов в доступной к освоению двигательной деятельности. Следовательно, сложность построения возможных движений определяет уровень освоения образовательной двигательной среды, что может характеризоваться как показатель обучаемости. Данная характеристика освоения двигательной деятельности определяется структурно-функциональными связями нервных центров и существенно зависит от меры физиологической зрелости развития высшей нервной деятельности и организма спортсменов, а также от специфики обработки информации для последующего решения двигательной задачи.

Предписания могут быть составлены как для одного двигательного действия, так и для их совокупности, доступной для спортсмена на том или ином этапе подготовки. Только после овладения первой серией упражнений можно переходить ко второй и последующим сериям со строгим контролем и коррекцией со стороны тренера или самого спортсмена. При этом алгоритмические предписания включают составляющие динамического и двигательного стереотипов.

В процессе реализации ситуационных упражнений происходит изучение тактико-технических действий с учетом типовых ситуаций, формируется ситуационное восприятие спортсменов, происходит развитие мыслительных процессов через композицию промежуточных и конечных результатов двигательных задач.

При составлении предписаний алгоритмического типа нами использовалось моделирование, при котором набор упражнений систематизируется в определенной последовательности с учетом структуры и содержания двигательных действий и условий, ситуаций игры или поединка (рисунок 1).

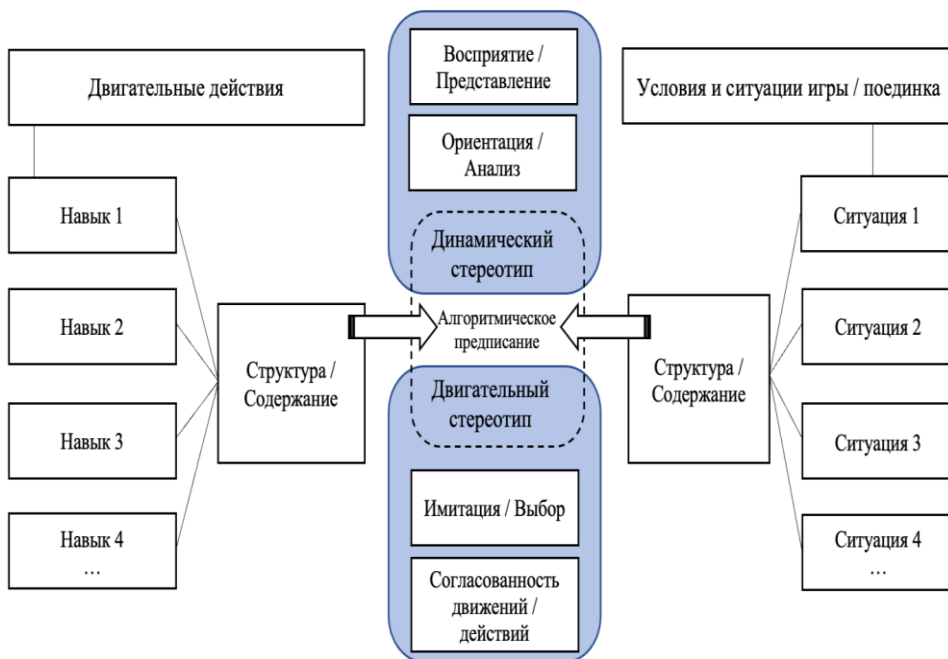


Рисунок 1 – Процесс составления предписаний алгоритмического типа в ситуационных видах спорта

Свойством, характеризующим эффективность деятельности спортсмена, является количество усвоенных «попутных» двигательных действий, составляющих двигательный опыт, из которого происходит выбор решения, максимально близкого к ситуации на текущий момент. Как следствие, адекватность выбора необходимого двигательного решения выражается в формализации нечетких представлений наиболее приемлемого решения задачи из возможных вариантов.

В основе проявления данного свойства лежит такой вид внутреннего торможения, как дифференцированное, которое обеспечивает детализацию сравнительного отличия по времени, пространству и усилий в обеспечении выбора адекватного решения. Ввиду этого тренер может выявлять спортсменов, более способных к быстрому восприятию информации и оценке окружающих условий, а соответственно наиболее обучаемых и имеющих высокий спортивный интеллект.

Определение указанных свойств осуществляется с учетом общих принципов спортивной тренировки:

- определение свойств ситуационных упражнений должно осуществляться на основе идентификации набора навыков спортсмена на каждом этапе подготовки;
- в процессе подготовки должен соблюдаться принцип перехода от усвоения простых упражнений к сложным;
- переход к усвоению нового ситуационного упражнения должен осуществляться в случае успешного усвоения предыдущего;
- в процессе двигательной подготовки должна осуществляться стабилизация субъективной степени трудности упражнений для каждого спортсмена с учетом фазовости ситуационного восприятия.

Все структурные элементы тренировочной программы строятся по схеме «информация-операция-контроль» и учитывают фазы ситуационного восприятия условий игры или поединка. Одним из ключевых этапов организации процесса двигательной подготовки является введение последовательности разработки ситуационных упражнений, обеспечивающих решение двигательных задачи с учетом алгоритмических предписаний двойственного характера: с одной стороны они включают фазовость восприятия условий игры или поединка, с другой обуславливают последовательность разработки упражнений и их содержание.

ВЫВОДЫ. Алгоритмизация двигательной подготовки спортсменов ситуационных видов спорта с учетом педагогической целесообразности ее организации представляет возможность реализации дидактических принципов систематичности и доступности. Систематический и последовательный порядок усвоения знаний, формирования умений и навыков связан с природой алгоритмического предписания, в котором структурные компоненты ситуаций и двигательных действий основаны на предшествующих и определяют последующие шаги алгоритма.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Козин В. В., Салугин Ф. В., Салугин А. В. Специфика противостояния соперников в ситуационных видах спорта // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2017. № 1. С. 52–56. EDN: XNFNTF.
2. Барчукова Г. В. Автоматизация и вариативность двигательных действий в индивидуально-игровых видах спорта // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр. Москва, 1998. Т. 1. С. 222–223.
3. Померанцев А. А., Коршиков В. М., Воробьев Г. А. Алгоритмизация реконструкции пространственных координат для кинематического анализа техники спортивных движений, выходящих из фронтальной плоскости, с использованием одной видеокамеры // Вестник спортивной науки. 2010. № 2. С. 15–20.
4. Зыков А. В., Козин В. В. Управление тактико-технической подготовкой хоккеистов 11-12 лет с учетом принципов интеграции и ситуационного подхода // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. Т. 7, № 2. С. 20–24. EDN: TSFDUT.
5. Кугаевский С. А., Козин В. В. Деятельностно-ситуативный способ обучения баскетболистов 8-11 лет технико-тактическим действиям // Омский научный вестник. 2014. № 4 (131). С. 137–140. EDN: SZVGZJ.
6. Черноусова О. Г. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта // Использование современных информационных технологий в образовании. Армавир, 2018. С. 64–68.

REFERENCES

1. Kozin V. V., Salugin F. V., Salugin A. V. (2017), «Specifics of confrontation between opponents in situational sports», *Issues of functional training in elite sports*, № 1, pp. 52–56.
2. Barchukova G. V. (1998), «Automation and variability of motor actions in individual team sports», *Man in the world of sports: New ideas, technologies, prospects*, Т. 1, pp. 222–223.
3. Pomerantsev A. A., Kortikov V. M., Vorobyov G. A. (2010), «Algorithmization of reconstruction of spatial coordinates for kinematic analysis of the technique of sports movements emerging from the frontal plane, using one video camera», *Bulletin of Sports Science*, № 2, pp. 15–20.
4. Zykov A. V., Kozin V. V. (2015), «Management of tactical and technical training of hockey players 11-12 years old, taking into account the principles of integration and situational approach», *Science and Sports: Current Trends*, Т. 7, № 2, pp. 20–24.
5. Kugaevsky S. A., Kozin V. V. (2014), «An activity-situational method of teaching technical and tactical actions to basketball players aged 8-11 years», *Omsk Scientific Bulletin*, № 4 (131), pp. 137–140.
6. Chernousova O. G. (2018), «Information technologies in the field of physical culture and sports», *The use of modern information technologies in education*, pp. 64–68.

Поступила в редакцию 12.02.2024.

Принята к публикации 12.03.2024.

УДК 796.925

**Методические аспекты формирования координационных способностей
у детей 10-12 лет в прыжках на лыжах с трамплина**

Попова Анна Ивановна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Чучков Виктор Михайлович^{1,2}, доктор медицинских наук, профессор

¹ Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский

² Удмуртский государственный университет, Ижевск

Аннотация. Результаты прыжка на лыжах с трамплина у спортсменов групп начальной подготовки обусловлены уровнем развития координационных способностей. В связи со сложной структурой двигательно-координационных способностей для их формирования предлагается к использованию множество различных средств, методов и инвентаря, как в подготовительной, так и в основной части тренировки. В статье рассмотрены методические аспекты формирования координационных способностей в прыжках на лыжах с трамплина. Представлены результаты педагогического эксперимента, проведенного с детьми 10-12 лет. Методика основана на использовании технических средств и упражнений на неустойчивой опоре, упражнений на лыжах, имитационных упражнений. Авторами выявлено, что данная методика обеспечивает эффективное повышение координационной подготовленности и результатов прыжка у юных прыгунов на лыжах с трамплина.

Ключевые слова: прыжки на лыжах с трамплина, координационные способности, комплекс упражнений, неустойчивая опора, мальчики 10-12 лет.

Associated development of coordination and power abilities of ski jumpers in initial training groups

Popova Anna Ivanovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Chuchkov Victor Mikhailovich^{1,2}, doctor of medical science, professor

¹ Tchaikovsky State Physical Education and Sport Academy, Tchaikovsky

² Udmurt State University, Izhevsk

Abstract. It is known that the results of ski jumping in athletes of the initial training groups are determined by the level of development of coordination abilities. Due to the complex structure of motor coordination abilities, many different tools, methods and equipment are proposed for their formation, both in the preparatory and in the main part of the training. The article discusses the methodological aspects of the formation of coordination abilities in ski jumping. The results of a pedagogical experiment conducted among children aged 10-12 years are presented. The technique is based on the use of technical means and exercises on an unstable support (squats on a swinging surface, rolls in a half-squat on an inverted BOSU, squats with a half-tilt on one leg on BOSU and others), skiing exercises (types of descents in a skier's stance), simulation exercises. During the experiment, it was revealed that this technique provides an effective increase in coordination readiness and jump results for young ski jumpers.

Keywords: ski jumping, coordination abilities, a set of exercises, unstable support, boys 10-12 years old.

ВВЕДЕНИЕ. Результат прыжка на лыжах с трамплина во многом зависит от уровня развития у спортсменов множества координационных способностей [1]. Важное значение в процессе выполнения всех фаз прыжка имеет способность своевременно задействовать необходимые мышечные группы и четко дифференцировать усилия.

В момент прохождения радиуса горы разгона лыжнику-прыгуну необходимо сохранять проекцию центра масс на опоре без смещения, для чего важно точное дозирование мышечного усилия при увеличении центробежной силы, когда надо повысить тонус мышц и удержать начальную позицию частей тела. В начале отталкивания от стола отрыва необходимо взаимодействие большого количества мышечных групп в разных звеньях тела, со строгой последовательностью и дози-

рованной силой включения мышечных групп, точное перемещение проекции центра масс на опоре для создания крутящего момента. Во время выполнения отталкивания и взлёта большую роль играет проявление динамического равновесия и взрывной силы. В безопорном положении и для сохранения аэродинамического положения в полёте необходимо удерживать баланс на воздушной подушке, ориентируясь в пространстве изменяющихся условий, чётко координировать работу мышц. Во время приземления спортсмену необходимо удержать равновесие и сохранить баланс, продемонстрировав устойчивое положение в стойке «телемарк».

Таким образом, в процессе подготовки юных лыжников-прыгунов необходимо уделять внимание различным видам координационных способностей, их формированию в сопряжении со скоростно-силовыми способностями и в процессе выполнения имитационных упражнений. Однако методическая сторона этого вопроса разработана недостаточно [2].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводили на базе ГАУ СО СШОР «Аист» в г. Нижний Тагил. Основой исследования стал педагогический эксперимент, проведенный магистрантами ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС» В.В. Шишкиным (2021 г.) и Е.Е. Легиной (2023 г.). Наблюдение проводили за мальчиками двух групп начальной подготовки в течение 2-3 года обучения. Математический анализ осуществлялся только по результатам 10 спортсменов, которые участвовали в учебно-тренировочном процессе на протяжении всего периода исследования. Обе группы занимались по стандартной программе подготовки, утверждённой в спортивной школе. На второй год обучения в содержание программы первой группы вводили предложенные авторами комплексы упражнений, направленные на формирование координационных способностей. На третий год обучения группы менялись и предложенные комплексы упражнений вводили в подготовку второй группы. Эксперимент носил перекрестный характер. Оценку эффективности проводили на основе тестирования координационных способностей юных лыжников-прыгунов. Сравнение результатов осуществлялось по t-критерию Стьюдента на основании сравнения расчетного уровня значимости с заданным $p=0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В научно-методической литературе для совершенствования координационных способностей предлагается большое разнообразие упражнений и инвентаря. В начале обучения прыгунов на лыжах с трамплина в занятия рекомендуется включать гимнастические упражнения. После освоения базовых положений тела и движений можно использовать различные балансиры, платформы BOSU, виброплатформы, платформу CORE, координационную лестницу и другие. Данные упражнения могут включаться как в подготовительную, так и в основную часть тренировки. При этом необходимо соблюдать общеметодические принципы: постепенности дозирования нагрузки, учета индивидуальных особенностей и т.д.

Ориентируясь на современный опыт применения средств и методов развития координационных способностей в различных видах спорта, в ходе экспериментального исследования был сделан акцент на внедрении в учебно-

тренировочный процесс лыжников-прыгунов упражнений на неустойчивой опоре, методов вариативного и сопряженного упражнения.

Занятия в группах начальной подготовки проводили 3 раза в неделю, они имели стандартную структуру. Вначале подготовительная часть занятия проводилась одинаково как для первой, так и для второй группы и включала бег, общеразвивающие упражнения и стретчинг. В осенний период (сентябрь, октябрь) два раза в недельном микроцикле (вторник, четверг) проводили отдельные тренировочные занятия с использованием средств общей координационной направленности – кувьрки, полоса препятствий в различных вариациях, упражнения на скамейке и т.д. Экспериментальное содержание координационной тренировки дополняли упражнениями на фитнес мячах, полусферах и включением комплексов, направленных на совершенствование специальных координационных способностей лыжника-прыгуна. Далее разработанные комплексы координационных упражнений включали в подготовительную часть каждой тренировки прыжковой направленности непосредственно перед прыжковой частью занятия. Комплекс упражнений в зале включал упражнения на платформе BOSU (различные приседы, перекаты), ходьбу по ограниченной поверхности (скамейка, бревно), удержание положения на балансирах (баланс-борде, балансировочной подушке) или турнике, разновидности положений на удержание статического равновесия и прыжки. Для снежного периода подготовки применялся комплекс упражнений на снегу, который вводили в начале зимнего сезона. Упражнения проводили на укороченных прыжковых лыжах, они включали разновидности спусков, преодоление препятствий и подпрыгивания. Каждое занятие включало также подвижные или спортивные игры [2].

Сравнительная характеристика стандартного содержания координационной подготовки и экспериментальное содержание отличились средствами комплексной направленности и методами выполнения упражнений (таблица 1).

Таблица 1 – Отличительные особенности экспериментального содержания методики формирования координационных способностей у юных лыжников-прыгунов

Стандартное содержание методики	Экспериментальное содержание методики
Упражнения комплексной направленности: удержание положения разгона на земле, принятие положения полета на земле, приседы на одной ноге	Упражнения комплексной направленности: удержание положения разгона на качающейся платформе, удержание положения полета на турнике в полной экипировке, упражнение «ласточка»
Метод стандартно-повторного упражнения	Методы вариативного и сопряженного упражнения
Общие методы: игровой и соревновательный	
Общие координационные упражнения: разновидности ходьбы по прямой линии, скамейке, канату, прыжки на скакалке, разновидности кувьрков и перекатов	
Общие имитационные упражнения: для отработки фазы разгона на ровной поверхности и отталкивания на возвышенность и на руки тренера	

Для оценки динамики координационных способностей были подобраны тесты, имеющие значительную корреляционную связь с результатами прыжка на трамплине малой мощности (коэффициент корреляции более 0,8) (таблица 2).

Таблица 2 – Значения корреляции между координационными тестами и результативностью прыжка на трамплине К-20 (корреляция Пирсона)

№ п/п	Тесты	Значение коэффициента корреляции (r)	Статистический вывод
1	Удержание фронтального баланса (на «Т-образной» платформе), сек.	0,887	корреляция сильная, прямая, значимая
2	Три кувырка вперед, сек.	0,876	
3	Ласточка, сек.	0,812	

Сравнивая значения показателей по выбранным тестам, можно отметить, что введение в учебно-тренировочный процесс экспериментальной методики, основанной на применении комплексов упражнений на неустойчивой опоре, позволило достичь достоверного прироста, как в первой, так и во второй опытной группе (таблица 3).

Таблица 3 – Динамика средних результатов тестирования координационных способностей у лыжников-прыгунов опытных групп

№ п/п	Тесты	Группа	Период эксперимента					
			Сент. 2021	Май 2022	p	Сент. 2022	Май 2023	p
1	Удержание фронтального баланса (на «Т-образной» платформе), сек.	первая	2,3	2,5	0,17	2,8	4,4	0,01
		вторая	2,2	3,2	0,03	3,4	4,2	0,03
2	Три кувырка вперед, сек.	первая	5,8	5,2	0,05	4,9	3,8	0,03
		вторая	5,9	4,5	0,02	4,5	4,4	0,19
3	Ласточка, сек.	первая	8,9	15,2	0,04	16,0	25,3	0,04
		вторая	9,2	21,1	0,03	21,3	24,3	0,05

Примечание: p – расчетное значение достоверности различий между группами по t-критерию Стьюдента

Контрольные результаты теста «Удержание фронтального баланса» на начало эксперимента свидетельствовали о том, что у испытуемых были затруднения при удержании данного положения. Однако после реализации предложенных занятий в течение второго года обучения у первой группы рост показателей составил 8,7%, а у второй группы, где были внедрены экспериментальные упражнения, замечен значимый прирост на 45,4% (при условии $p \leq 0,05$). На третий год обучения при удержании баланса обе группы показали значимый прирост результатов. При этом в первой группе, где внедрялись предложенные комплексы, прирост составил 57,1%, а во второй – 23,5%.

Результаты теста «Три кувырка вперед» на начало эксперимента показали средний уровень по нормам для данного возраста. По окончании первого года эксперимента показатели обеих групп достоверно улучшились на 10,3% и 23,7% соответственно. За период второго года экспериментального исследования первая группа достигла высокого уровня развития координационных способностей (прирост достоверный при $p \leq 0,05$ и равен 22,4%). У второй группы незначительное улучшение данного показателя составило 2,2%, что соответствовало уровню «выше среднего».

В тесте «Ласточка» на протяжении всего исследования в обеих группах наблюдался достоверный прирост показателей. Однако темпы прироста показателей в обеих группах за время занятий по экспериментальному содержанию были более выражены. Так, на второй год обучения у первой группы прирост составил 70,8%, а у второй 129,3%; на третий год прирост составил 58,2% и 14% соответственно. Выявлено, что в конце первого года эксперимента по всем тестам расчетное значение достоверности меньше граничного значения 0,05, следовательно, различия между показателями первой и второй групп являются достоверными. За второй год эксперимента разница между группами была в двух тестах: «Три кувырка вперед» и «Ласточка».

Подтверждением эффективности использования упражнений на неустойчивой опоре в сочетании с методами вариативного и сопряженного упражнения в проведенном исследовании являются результаты оценки прыжка с учебного трамплина мощностью К-20 (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты прыжка на лыжах с трамплина мощностью К-20 у спортсменов групп начальной подготовки

№ п/п	Показатели прыжка	Группа	Период наблюдения					
			март 2021		март 2022		март 2023	
			средний результат	p	средний результат	p	средний результат	p
1	Дальность прыжка, м.	первая	14,5	0,16	18	0,24	18,5	0,03
		вторая	15		18		19	
2	Оценка за дальность, балл	первая	48,5	0,12	50,4	0,19	59,4	0,03
		вторая	48,2		52,8		57,6	
3	Оценка за технику, балл	первая	38,6	0,22	39,5	0,06	47,2	0,02
		вторая	38,8		42		43,5	

Примечание: p – расчетное значение достоверности различий между группами по t-критерию Стьюдента

Несмотря на то, что динамика результатов под влиянием предложенных занятий была более выраженной по сравнению с традиционными занятиями, в первый год эксперимента значимых отличий в показателях двух групп не было выявлено. Однако на второй год обучения за период внедрения экспериментальной методики в результатах прыжка виден более высокий прирост показателей первой группы (улучшение итогового балла на 17,2 очка) по сравнению со второй (улучшение итогового балла на 7,3 очка). Межгрупповая разница достоверна при $p \leq 0,05$.

ВЫВОДЫ. В ходе проведенного исследования выявлено, что методика, основанная на использовании упражнений на неустойчивой опоре в сочетании с методами вариативного и сопряженного упражнения, обеспечивает эффективное повышение координационной подготовленности и результатов прыжка у юных прыгунов на лыжах с трамплина. Вместе с тем, предложенные средства и методы позволили добиться более выраженного прироста показателей равновесия и ориентировки в пространстве у спортсменов на третий год обучения, что способствовало значительному улучшению техники прыжка с трамплина в этот период. Во

второй группе, занимающейся по экспериментальной методике в течение второго года обучения, прирост составил 3,2 балла, тогда как на третий год обучения первая группа повысила техническую составляющую прыжка на 7,7 балла. В связи с полученными результатами предложенную методику развития координационных способностей рекомендуется применять в учебно-тренировочном процессе юных лыжников-прыгунов групп третьего года обучения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ардашев А. Е., Попова А. И., Бородачев Е. С. Развитие координационных способностей у прыгунов на лыжах с трамплина на начальном этапе подготовки // Направления и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Санкт-Петербург, 20–21 октября 2022 года). Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2022. С. 9–12.

2. Шишкин В. В., Прокопенко Г. Ю. Сопряженное развитие координационных и силовых способностей у юных прыгунов на лыжах с трамплина // Инновационные методы обучения и воспитания : сборник статей VI Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 25 ноября 2021 года). Пенза : Наука и Просвещение, 2021. С. 128–130.

REFERENCES

1. Ardashev A. E., Popova A. I., Borodachev E. S. (2022) "Development of coordination abilities among ski jumpers at the initial stage of training", *Directions and prospects for the development of mass physical culture, sports of higher achievements and adaptive physical culture*, Collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation (St. Petersburg, October 20–21, 2022), St. Petersburg, St. Petersburg Research Institute of Physical Culture, pp. 9–12.

2. Shishkin V. V., Prokopenko G. Yu. (2021) "The conjugate development of coordination and strength abilities in young ski jumpers from a springboard", *Innovative methods of training and education*, Collection of articles of the VI International Scientific and Practical Conference (Penza, November 25, 2021), Penza, Science and Enlightenment, pp. 128–130.

Информация об авторах:

Попова А. И., доцент кафедры Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин, annaiporova@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-3446-5893>

Чучков В.М., профессор кафедры Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин, vmchuchkov@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-9959-689X>.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 12.02.2024.

Принята к публикации 10.03.2024.

УДК 797.21

Структурно-функциональная модель применения индивидуализации тренировочного процесса спринтеров-кролистов для улучшения качества их подготовки к соревнованиям

Пригода Геннадий Сергеевич, кандидат педагогических наук

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлено исследование особенностей структуры и компонентов функциональной модели спортивной подготовки спринтеров плавательной дисциплины кроль. Рассмотрены результаты эксперимента с участием группы спортсменов и тренеров и использованием индивидуального подхода к каждому спортсмену, а также к планированию их тренировочного процесса и составлению индивидуальных тренировочных программ. На основании оценочных данных и итоговых результатов протоколов официальных соревнований в конце сезона были зафиксированы улучшения по всем исследуемым показателям в контрольной и экспериментальной группах, а также были найдены определенные решения, которые могут в целом улучшить качество спринтерской подготовки пловцов кролистов на всех этапах циклической подготовки в течение спортивного сезона.

Ключевые слова: циклическая подготовка, плавание, спринтерский кроль, тренировочный процесс.

Structural and functional model of application of individualization of the training process of freestyle sprinters to improve the quality of their preparation for competitions

Prigoda Gennady Sergeevich, candidate of pedagogical sciences

Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, Saint-Petersburg

Abstract. The article presents a study of the features of the structure and components of the functional model of sports training of sprinters of the swimming discipline crawl. The results of an experiment involving a group of athletes and coaches and using an individual approach to each athlete, as well as planning their training process and drawing up individual training programs are considered. Based on the estimated data and the final results of the official competition protocols at the end of the season, improvements were recorded in all the studied indicators in the control and experimental groups, and certain solutions were found that can generally improve the quality of sprint training for rabbit swimmers at all stages of cyclic training during the sports season.

Keywords: cyclical training, swimming, crawl sprint, training process.

ВВЕДЕНИЕ. В стандартной структурно-функциональной модели тренировочного процесса профессиональных пловцов, а именно спринтеров вольного стиля, в годичном цикле всей подготовки выделяют 3 основных этапа: это осенне-зимний, зимне-весенний и летний. Есть ещё дополнительный – восстановительный (межсезонный). Самым важным является летний, поскольку в этот период проходят основные всероссийские и международные форумы по всем летним олимпийским видам спорта [1]. В осенне-зимний период присутствуют большие стайерские тренировочные объемы, интенсивность и работа на силу и выносливость [2]. Пройдя успешно этот этап, спортсмен получает небольшой отдых, 3-5 дней, чтобы самостоятельно провести культурный и оздоровительный досуг [3]. Зимне-весенний тренировочный цикл является самым продолжительным и пловец спринтер имеет много времени чтобы «хорошо поработать» над запланированными программами и реально добиться совершенства в своей квалификации, используя в полной мере всю доступную научную и теоретическую базу [4]. Также в этом периоде присутствует большое количество соревнований, где есть возможность

«простартоваться» и иметь соревновательную практику. Однако, надо учитывать, что именно в этот период начинают возникать факторы риска, противоречий и общей утомленности, поскольку начинает действовать эффект «накопленной усталости», что влияет на травматичность спортсмена [5]. Именно в конце этого цикла проходит отбор в национальную команду для участия по всем дисциплинам в главных соревнованиях летнего сезона и года, формируя анализ и статистику [6].

Летний период спортивной подготовки является заключительным, и пловец, уже имея необходимую высокую спортивную форму, старается не форсировать работу, а направляет усилия «точно» к главному старту сезона.

Ввиду множества причин и у нас в стране, и за рубежом, специалисты и тренеры пытаются объединить подготовки и группы пловцов с целью минимизировать издержки. Эта проблематика пришла к нам из Советского Союза, где был очень популярен «бригадно-групповой» метод. Но сейчас, в эпоху развитых рыночных отношений, когда родители вынуждены оплачивать занятия самостоятельно, количество занимающихся резко уменьшилось. Отсюда и берет начало метод «индивидуальной» подготовки, который основывается на индивидуальном отношении к спортсмену. В этой связи была поставлена цель – с помощью литературных и других источников оценить ситуацию в стране и проанализировать возможности улучшения данного вопроса путем внедрения эксперимента по вовлечению тренерского состава и отдельных спортсменов в углубленный метод индивидуального подхода к подготовке спортсмена, как во время тренировочного процесса, так и в соревновательный период, в рамках структурно-функциональной модели (таблица 1).

Таблица 1 – Структура модели годичной подготовки пловца спринтера и процентное распределение по компонентам от общего объема нагрузки.

№	Этап подготовки	Физическая			Психологическая			Технико-тактическая		
		общая	специальная	соревновательная	общая	специальная	соревновательная	общая	специальная	соревновательная
1	Осенне-зимний	58%	31%	11%	47%	39%	14%	21%	40%	39%
2	Зимне-весенний	42%	39%	19%	43%	40%	17%	24%	34%	42%
3	Летний	40%	43%	17%	41%	38%	21%	18%	37%	45%
4	Восстановительный	63%	27%	10%	68%	21%	11%	31%	33%	36%

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Эксперимент проводился в течение всего сезона – с августа 2022 г. по июль 2023 г. в спортивной школе СШОР «Радуга», г. Санкт-Петербург. В нем приняли участие 3 тренера-бригадира и 15 пловцов (7 девушек и 8 юношей) спринтеров основной и дополнительной квалификации кроль в возрасте от 13 до 17 лет, которые были обозначены, как экспериментальная группа, где для каждого отдельно взятого участника предлагалась индивидуальная программа. Контрольная группа выполняла стандартную

тренировочную программу подготовки с запланированной нагрузкой. Участники эксперимента к концу сезона должны были дать по 3 показателям в процентном соотношении свои личные оценки улучшения или ухудшения восприятия нагрузки всего тренировочного и соревновательного процесса, а также достижения личных рекордов на основных дистанциях. Дополнительным объективным фактором контроля должна была стать результативность. Все личностные и субъективные оценки в процентном соотношении подсчитывали арифметическим способом, а результативность спортсменов экспериментальной группы определяли по результатам протоколов официальных соревнований в конце сезона.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Полученные результаты (таблица 2) однозначно указывают на то, что уровень исследуемых показателей пловцов экспериментальной группы оказался выше аналогичных показателей контрольной группы на величины от 3% до 12%, а достижение личных рекордов увеличилось от 4% до 8%. Однако есть и трудности, с которыми столкнулись как тренерский состав, так и спортсмены. Главная из них – это увеличение времени, уделяемого одному, отдельно взятому пловцу с целью улучшения его подготовки. Также вызвали затруднения контроль исполнения предложенных индивидуальных тренировочных программ, что в итоге может негативно повлиять на качество выполнения требований тренера.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика внедрения структурной модели индивидуализации подготовки по результатам тестирования до и после эксперимента пловцов спринтеров кролистов в процентном соотношении

Группа →		Контрольная		Экспериментальная	
		начало	конец	начало	конец
Девушки	Предстартовая подготовка	22±0,5	25±0,6	31±0,3	43±0,7
	соревнования	15±1,0	19±0,7	17±1,1	26±0,4
	Личный рекорд	21 ±1,2	25±0,8	23±1,3	29±0,3
Юноши	Предстартовая подготовка	27±0,6	30±0,4	29±0,9	38±0,7
	соревнования	18±1,0	22±0,8	20±0,3	27±0,1
	Личный рекорд	21±0,3	26±1,2	23±0,6	31±0,4

ВЫВОДЫ. В соответствии с вышеизложенным можно сказать, что сложившиеся стереотипы, расхожие правила, традиции и переданное нам из прошлого века наследие по обучению и подготовке пловцов высокого класса, без сомнения, должны быть использованы в настоящее время с учетом современных условий и обстоятельств их применения. А результаты проведенного эксперимента доказали, что это вполне возможно как в отдельно взятом спортивном клубе, так и в целом по стране, и это может качественно повысить уровень результативности отечественного плавания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Платонов В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : в 2 т. Москва : ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. Т. 1. 592 с.
2. Карпова С. Н. Развитие скоростно-силовых способностей у пловцов стайеров на начальном этапе специализации // Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки. Санкт-Петербург, 2023. С. 139–140.
3. Комиссарчик К. М., Плотникова С. С., Гайдукова Ю. Н. Формирование культуры здорового образа жизни посредством оздоровительных занятий для детей в бассейне // *Children's Medicine of the North-West*. 2021. Т. 9, № 3. С. 92–93.
4. Пригода Г. С. Научно-теоретические подходы к совершенствованию системы подготовки спринтеров кролистов на основе индивидуализации тренировочного процесса // *Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта*. 2022. № 11 (213). С. 452–455.
5. Пригода Г. С., Сидоренко А. С. Противоречия и факторы, снижающие эффективность подготовки квалифицированных спринтеров кролистов // *Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта*. 2022. № 9 (211). С. 392–395.
6. Пригода Г. С. Ретроспективный анализ мультимедальности и стабильности выступления мировых лидеров спринтеров-кролистов // *Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта*. 2022. № 1 (203). С. 324–327.

REFERENCES

1. Platonov V. N. (2021), "Fundamentals of athletes' training in Olympic sports. The trainer's handbook: in 2 volumes", Moscow, PRINTLETO LLC, Vol. 1, 592 p.
2. Karpova S. N. (2023), "The development of speed and strength abilities in stayer swimmers at the initial stage of specialization", *Scientific session of GUAP: Humanities*, St. Petersburg, pp. 139–140.
3. Komissarchik K. M., Plotnikova S. S., Gaidukova Yu. N. (2021), "Formation of a culture of a healthy lifestyle through recreational activities for children in the pool", *Children's medicine of the North-West*, vol. 9, No. 3, pp. 92–93.
4. Prigoda G. S. (2022), "Scientific and theoretical approaches to improving the system of training freestyle sprinters on the basis of individualization of the training process", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 452–455.
5. Prigoda G. S., Sidorenko A. S. (2022), "Contradictions and factors that reduce the effectiveness of the training of qualified freestyle sprinters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 392–395.
6. Prigoda G. S. (2022), "Retrospective analysis of the multi medal and stable performance of the world leaders of freestyle-sprinters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 324–327.

Информация об авторе:

Г.С. Пригода, доцент кафедры физической культуры и спорта, prigoda123@mail.ru , <https://orcid.org/0000-0002-8033-6887>

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.

УДК 796.8

Психологическое сопровождение спортсменок в пауэрлифтинге

Ревенько Алия Исхаковна, доцент

Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург

Аннотация. В статье раскрыты психологические аспекты работы со спортсменками, занимающимися пауэрлифтингом. Важное значение в психолого-педагогическом сопровождении спортсменок имеет своевременное выявление негативных психологических состояний, возникающих на этапе предстартовой подготовки, что позволяет откорректировать приемы и методы, необходимые для изменения психоэмоционального статуса спортсменок, уменьшения их тревожности, повышения стрессоустойчивости.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, психологическая подготовка, женщины, негативные психологические состояния.

Psychological support of women athletes in powerlifting

Revenko Aliya Iskhakovna, associate professor

Ural State Medical University, Ekaterinburg

Abstract. The article is aimed at revealing the topic of psychological aspects in working with athletes involved in powerlifting. Of great importance in the psychological and pedagogical support of female athletes is the timely identification of negative psychological states that arise at the stage of pre-race preparation, which makes it possible to adjust the techniques and methods necessary to change the psycho-emotional status of female athletes, reduce their anxiety, and increase stress resistance.

Keywords: powerlifting, psychological preparation, women, negative psychological states.

ВВЕДЕНИЕ. Пауэрлифтинг или силовое троеборье – это силовой вид спорта, основной целью которого является набор максимально возможной суммы очков в трех упражнениях: жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, становая тяга и приседание со штангой. Популярность этого вида спорта с каждым годом только увеличивается, как среди юношей, так и среди девушек. Это, в первую очередь, связано с возможностью и доступностью организации тренировочного процесса и достижения существенных спортивных результатов. Однако для быстрого роста результата спортсменок в пауэрлифтинге большое значение имеет правильно организованный тренировочный процесс. И здесь большое внимание тренеру необходимо уделить всем видам подготовки спортсмена, в том числе и психологической. Ученые это связывают с целым рядом психологических трудностей, которые возникают как в процессе тренировки, так и в ходе соревнований [1].

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям зависит от сформированности его личностных психических качеств, что и помогает достичь победных результатов. Особенно важной психологическая подготовка является в тренировочном процессе у женщин. Развитие специфических качеств и способностей, т.е. принципы и законы, идентичны для женского и мужского пауэрлифтинга. Но из-за гендерных отличий женского организма существуют определенные особенности, которые необходимо учитывать в тренировочном процессе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В современных исследованиях выявлена корреляция между уровнем физической работоспособности, развитием физических качеств и овариальным циклом [2]. Так, упражнения для развития силовых и скоростных способностей лучше давать в постменструальную и постовулятор-

ную фазы менструального цикла, когда концентрация эстрогенов достигает максимальных значений. В связи с более низким содержанием тестостерона по сравнению с мужчинами менее выражена гипертрофия мышц, но развитие силовых способностей возможно в процессе совершенствования рефлекторной регуляции. Более быстрое усвоение техники движений происходит за счет качества гибкости. Однако следует также помнить, что восстановление организма женщин после нагрузки происходит медленнее, что требует увеличенного периода отдыха.

У девушек более выражена эмоциональность, восприимчивость к психологическим воздействиям. На общее психологическое состояние спортсменок могут оказывать влияние следующие факторы:

- наполняемость тренировочного плана;
- степень мотивации;
- отношения с тренером;
- страх перед соперниками;
- страх перед судьейством и пр.

Именно поэтому предсоревновательной психологической подготовке уделяется большое внимание, а точнее выбору методов для ее реализации. Раскрывая стадии предсоревновательной подготовки, можно выделить следующие типы:

- общая психологическая подготовка (ОПП);
- специальная психическая подготовка (СПП).

В ходе ОПП направленность воздействий включает в себя формирование волевых качеств и развитие специальных психических функций, в частности, при использовании идеомоторной тренировки. Основной целью СПП является формирование тех психических качеств спортсменок, которые необходимы в условиях конкретного соревнования.

Учеными выделены следующие негативные психологические состояния, возникающие на этапе предстартовой подготовки: перевозбуждение коры головного мозга; преобладание в коре головного мозга процессов торможения; запредельное торможение; нестабильное эмоциональное состояние на протяжении соревнований (таблица 1).

Для преодоления негативных психологических состояний в психолого-педагогическом сопровождении спортсменок необходимо использовать следующие приемы, которые мы условно разделили на блоки:

- применение различных методик для самоконтроля и психорегуляции поведения спортсменок;
- совершенствование эмоциональной устойчивости;
- активация мотивационной составляющей;
- обучение постановке целей и их достижению;
- формирование соревновательной готовности.

Обучение различным методикам для самоконтроля и психорегуляции поведения спортсменок включают в себя приемы аутотренинга (самопрограммирование и релаксацию), идеомоторную тренировку, интеграцию всех видов спортивной подготовки.

Таблица 1 – Негативные психологические состояния, возникающие на этапе предстартовой подготовки, симптомы и средства воздействия

№ п/п	Предстартовые психологические состояния	Симптомы	Средства воздействия
1	перевозбуждение коры головного мозга	чрезмерная активность, вспыльчивость, повышенное раздражение	приемы релаксации, стретчинг
2	преобладание в коре головного мозга процессов торможения	пониженная активность процессов возбуждения и торможения: заторможенность, низкая концентрация внимания, вялость, безразличие	психологическое воздействие, массаж, скоростно-силовая разминка
3	запредельное торможение	безразличие, отсутствие желания выступать на соревнованиях	малоинтенсивная нагрузка, спокойная обстановка, психорегулирующее воздействие
4	нестабильное эмоциональное состояние на протяжении соревнований	тревожные состояния: неуверенность, страх травмы, боязнь проиграть сопернику, показать плохой результат	Психорегулирующее воздействие включает в себя снятие тревожного состояния: формирование эмоциональной устойчивости, уверенности, целеустремленности

При совершенствовании эмоциональной устойчивости уделяем внимание формированию состояния эмоционального удовлетворения от тренировочного процесса, предстартового состояния эмоциональной готовности, поддержанию устойчивого позитивного настроения перед соревнованием, умению преодолевать возрастающие эмоции: страх, тревогу и пр.

Активация мотивационной составляющей предполагает формирование устойчивых мотивов на достижение успеха, достижение высокого результата.

Обучение постановке целей и их достижению включает обучение спортсменок постановке целей, ранжированию их по степени значимости, работу над волевыми качествами (целеустремленность, настойчивость, решительность).

При формировании соревновательной готовности тренировочный процесс, в первую очередь, строится с учетом режима предстоящего соревнования, который включает в себя поддержание высокого уровня психофизической готовности спортсменок. Также в процессе тренировок необходимо отработать стереотипные действия при возникновении нестандартных ситуаций во время соревнования.

В некоторых зарубежных странах осуществление психологической помощи спортсменам идет не только со стороны тренеров, но и штатных психологов, которые присутствуют и на соревнованиях, и на тренировках. В их функции входит предупреждение эмоционального перенапряжения и выгорания спортсмена. К сожалению, в нашей стране штатные психологи работают только с профессиональными спортсменами. И, тем не менее, существует ряд методов, позволяющих оценивать текущее состояние спортсмена, которые на практике может применять тренер для оценки состояния спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом. К ним относятся:

- метод анализа;
- метод сравнения;
- комплексный метод (включает совокупность различных методик);
- метод самонаблюдения;
- беседа.

Большую популярность сейчас набирает метод биоуправления или биологической обратной связи (БОС), позволяющий изменить психоэмоциональный статус спортсменов, уменьшить их тревожность, повысить физическую работоспособность, ускорить процессы восстановления после травм [3].

В теории функциональных систем, разработанной Анохиным П.К. (1968), на основании представления о физиологических эффектах обратной связи происходит повышение уровня мотивации к достижению поставленной цели [3].

Помимо положительного эффекта от использования методик с применением БОС на физиологические параметры спортсмена можно регулировать развитие и формирование психических качеств и свойств:

- повысить уровень психической устойчивости;
- снизить уровень тревожности;
- обучить навыкам стрессоустойчивости и преодоления высоких психологических нагрузок с помощью контроля вегетативных показателей;
- повысить мотивацию к победе, соперничеству, достижению наилучших результатов [3].

ВЫВОДЫ. Таким образом, психологическая подготовка спортсменов в пауэрлифтинге должна строиться с учетом психологической готовности каждой из них. Она включает в себя обучение применению различных методик для самоконтроля и психорегуляции поведения спортсменов, постановке целей и их достижению, совершенствованию эмоциональной устойчивости, активацию мотивационной составляющей и формирование соревновательной готовности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Родионова И. А., Уляева Л. Г. Организация психологической подготовки в системе интегральной подготовки спортсменов // Спортивный психолог. 2011. № 1 (22). С. 28–33.
2. Козлов А. В., Бударников А. А., Журавлева Ю. С. Планирование тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге с учетом биологических особенностей организма спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156). С. 101–107.
3. Захарьева Н. Н., Сергеева Е. Г. Методики с использованием биологической обратной связи в спортивной практике. Москва : Изд-во «ОнтоПринт», 2021. 62 с.

REFERENCES

1. Rodionova I. A. (2011), "Organization of psychological training in the system of integral training of athletes", *Sports psychologist*, No. 1 (22), pp. 28–33.
2. Kozlov A. V., Budarnikov A. A., Zhuravleva Yu. S., (2018), "Planning the training load in powerlifting taking into account the biological characteristics of the athletes' bodies", *Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta*, No. 2 (156), pp. 101–107.
3. Zakharyeva N. N., Sergeeva N. N. (2021), *Methods using biofeedback in sports practice*, Publishing house "OntoPrint", Moscow.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.

УДК 796.41

**Анализ выступлений сильнейших женских сборных команд
на 52-м чемпионате мира по спортивной гимнастике**

Савельева Лариса Анатольевна¹, кандидат педагогических наук, доцент
Сомкин Алексей Альбертович², доктор педагогических наук, профессор

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

²*Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения,
Санкт-Петербург*

Аннотация. На предолимпийском 52-м чемпионате мира в Антверпене определялись все двенадцать женских команд, которые примут участие в Играх XXXIII Олимпиады. Поэтому выявление основных претендентов на командную победу в 2024 году в Париже является актуальным. В статье представлен анализ выступлений лучших женских сборных команд на 52-м чемпионате мира и их перспективы, как в командном, так и личном турнире на предстоящих Олимпийских играх. Определены лучшие женские сборные команды и отдельные гимнастки по итогам чемпионата мира 2023 года; выявлены их перспективы на победу на Играх XXXIII Олимпиады. Определено, что в отсутствие сборной команды России на чемпионате мира 2023 года бесспорным лидером в женской спортивной гимнастике является только команда США. Предолимпийский 52-й чемпионат мира показал уверенное преимущество американских гимнасток, которые выиграли командное первенство. Симона Байлз победила в личном первенстве, а также на бревне и в вольных упражнениях.

Ключевые слова: женская спортивная гимнастика, 52-й чемпионат мира по спортивной гимнастике, командное и личное первенство, результаты турнира, Симона Байлз.

**Analysis of the best women's national teams performances
at the 52nd World Artistic Gymnastics Championships**

Saveleva Larisa Anatolevna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Somkin Alexey Albertovich², doctor of pedagogical sciences, professor

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

²*State university of Film and Television, St. Petersburg*

Abstract. At the pre-Olympic 52nd World Championships in Antwerp, all twelve women's teams that will participate in the Games of the XXXIII Olympiad were determined. Therefore, identifying the main contenders for a team victory in 2024 in Paris is relevant. The article presents an analysis of the performances of the best women's national teams at the 52nd World Championships and their prospects, both in the team and individual tournaments at the upcoming Olympic Games. The best women's national teams and individual gymnasts have been identified based on the results of the 2023 World Championships; their prospects for winning the Games of the XXXIII Olympiad have been revealed. It is determined that in the absence of the Russian national team at the 2023 World Championships, the undisputed leader in women's gymnastics is only the USA team. The pre-Olympic 52nd World Championships showed a confident advantage of the American female gymnasts who won the team competitions. Simone Biles won the individual competitions, as well as on balance beam and floor exercises.

Keywords: women's artistic gymnastics, 52nd Artistic Gymnastics World Championships, team and all-around finals, competition results, Simone Biles.

ВВЕДЕНИЕ. На 52-м предолимпийском чемпионате мира 2023 года, который проходил в Антверпене (Бельгия), определялись ещё девять национальных сборных команд, завоевавших лицензии на Игры XXXIII Олимпиады в Париже. Кроме того, на данном турнире разыгрывались индивидуальные лицензии для гимнасток, чьи сборные не отобрались на Олимпиаду. Российские гимнастки, которые являются действующими олимпийскими чемпионками 2021 года, в связи с санкциями пропустили этот (уже, второй) чемпионат мира и лишились последней возможности быть представленными на Играх в Париже полноценной командой.

Таким образом, напряжённой борьбы за первое командное место на этом чемпионате мира не случилось, так как превосходство сборной США над соперницами было подавляющим. Скорее всего, ситуация не изменится и на Олимпиаде, где американские гимнастки являются основными фаворитами в борьбе за первое место в командном первенстве. Поэтому анализ выступлений других команд на этом чемпионате мира является актуальным с точки зрения того, какие из сборных смогут бороться за серебряные и бронзовые медали Олимпиады.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – провести анализ выступлений лучших женских сборных команд на 52-м чемпионате мира и их перспектив, как в командном, так и личном турнире на предстоящих Олимпийских играх 2024 года, которые пройдут, скорее всего, без российских гимнасток.

Задачи исследования:

- определить лучшие женские сборные команды и отдельных гимнасток по итогам чемпионата мира 2023 года;
- выявить их перспективы на победу на Играх XXXIII Олимпиады.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Для решения поставленных задач использовали следующие методы:

- анализ информационных материалов, Правил соревнований по женской спортивной гимнастике, представленных на соответствующих веб-сайтах:

✓ Международной Федерации гимнастики (ФИЖ) – gymnastics.sport;

✓ 52-го чемпионата мира по спортивной гимнастике 2023 года в Антверпене (Бельгия) – antwerpgymnastics2023.com/en;

- анализ видеоматериалов выступлений гимнасток в финале командного и личного первенства на 52-м чемпионате мира 2023 года, представленных на доступных телевизионных и Интернет-каналах: Матч! Арена и allgymnastics.tv;

– экспертная оценка результатов соревнований.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В женском гимнастическом турнире на чемпионате мира в Антверпене (Бельгия) приняли участие 24 национальные сборные (по пять гимнасток в каждой команде). Отбор на данный чемпионат проходил по результатам предыдущего чемпионата мира 2022 года и континентальных первенств 2023 г. пяти Союзов гимнастики: Европы, Азии, Африки, Америки, Океании. Всего (с запасными) в этом турнире приняли участие 212 гимнасток из 60 стран [1]. Далее последовательно рассмотрим итоги чемпионата.

Квалификация. Значимость квалификации на этом чемпионате мира может быть объяснена следующими обстоятельствами. Во-первых, определяли восемь команд – финалисток чемпионата, которые будут разыгрывать медали. Во-вторых, определяли участниц турнира в многоборье и во всех четырёх отдельных видах. Однако, наиболее значимые результаты в квалификации – это завоевание командных и индивидуальных лицензий на Игры в Париже. Как и предполагалось, первое место заняла сборная США во главе с её лидером Симоной Байлз, для которой это был первый международный старт после XXXII Олимпиады 2021 года в Токио, где она по определённым «ментальным» причинам снялась с соревнований в командном финале. Результат сборной США в квалификации – 171,395 балла, что обеспечило её отрыв от второго места на более чем пять баллов. Второе место в квалификации заняла команда Великобритании (166,130 балла). На третьем месте была сборная Китая (165,663 балла). Самым главным итогом квалификации был состав олимпийско-

го командного турнира. В 2022 году на чемпионате мира олимпийские командные лицензии уже завоевали три лучшие команды того турнира – США, Великобритания и Канада. Здесь оставшиеся девять «путёвок» на Олимпиаду 2024 года выиграли: Китай, Бразилия, Италия, Нидерланды, Франция, Япония, Австралия, Румыния и Республика Корея. Борьба за командные олимпийские лицензии проходила до последнего вида. Так, Австралию, занявшую девятое место, отделило от Германии, которая, став тринадцатой, не попала на Олимпиаду, всего лишь 0,768 балла. По результатам квалификации индивидуальные лицензии смогли завоевать 14 лучших гимнасток по итогам многоборья из команд, которые не получили командную лицензию. Кроме того, ещё три страны – Германия (13 место), Мексика (14 место) и Венгрия (15 место) – смогут послать на Олимпиаду в Париж по одной участнице на свой выбор [2]. В личном турнире квалификации первое место вполне ожидаемо заняла С. Байлз (58,865 балла). На втором месте была также американка Ш. Джонс (56,932 балла), на третьем Д. Гадирова из Великобритании (56,766 балла).

Финал командного первенства. Победу, как и предполагалось, завоевала сборная США, хотя она и уступила своему же результату в квалификации. «Серебро» выиграли гимнастки Бразилии, «бронзу» – Франции (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты командного первенства на 52-м чемпионате мира в Антверпене (30 сентября – 08 октября 2023 года), балл

Страна						Сумма
1 США	Оценка	42,966 (1)	43,265 (1)	39,600 (6)	41,898 (2)	167,729
	Трудность	15,6	18,2	16,8	17,6	68,2
2 Бразилия	Оценка	42,666 (2)	41,299 (5)	39,399 (8)	42,166 (1)	165,530
	Трудность	15,6	17,4	16,7	17,2	66,9
3 Франция	Оценка	41,966 (3)	41,399 (3)	41,066 (2)	39,633 (5)	164,064
	Трудность	14,6	17,6	16,6	15,8	64,6
Примечание: в скобках указано место команды на данном виде многоборья						

Команда Великобритании смогла занять в финале только шестое место, а китайки стали четвёртыми. Основной причиной того, что сборная Китая осталась без наград чемпионата мира, стало только лишь восьмое место в опорном прыжке с очень низкой трудностью выполненных всеми тремя гимнастками своих прыжков (4,4, 4,4 и 4,2 балла). Остальные места в командном финале распределились следующим образом: Италия (пятое место), Нидерланды (седьмое место), Япония (восьмое место). Здесь следует отметить, что бронзовый призёр чемпионата мира 2022 года и уже имевшая олимпийскую лицензию сборная Канады заняла в квалификации только 12 место и не смогла попасть в командный финал.

Финал в личном многоборье. Абсолютной чемпионкой мира 2023 года стала С. Байлз. Таким образом, она установила своеобразный рекорд, так как завоевала этот титул в шестой раз. Можно упомянуть, что в мужской гимнастике шесть раз становился чемпионом мира (с 2009 по 2015 год) Кохей Учимура из Японии. С. Байлз завоевала свой первый титул в 2013 году и также в Антверпене. Затем она повторила свой успех в 2014, 2015, 2018 и 2019 годах. В финале личного многоборья чемпионата мира 2023 года она набрала на 0,466 балла меньше, чем в квалификации. Это можно объяснить тем, что она не стала рисковать и выполнила здесь опорный прыжок более низкой трудности, чем в квалификации. Там она впервые в

мире продемонстрировала новый прыжок «Юрченко» – 2,5 сальто назад согнувшись во второй полётной фазе, который теперь в Правилах соревнований называется Viles 2. Серебряную медаль выиграла Р. Андраде из Бразилии, абсолютная чемпионка мира 2022 года, бронзовую – Ш. Джонс (таблица 2). Д. Гадирова в связи с травмой отказалась от участия, как в финале личного многоборья, так и в финалах в отдельных видах [3].

Таблица 2 – Результаты личного первенства в многоборье на 52-м чемпионате мира, балл

Участницы						Сумма
1. Байлз Симона	Оценка	15,100 (1)	14,333 (6)	14,433 (1)	14,533 (1)	58,399
	Трудность	5,6	6,0	6,4	6,5	24,5
2. Андраде Ребека	Оценка	14,700 (2)	14,500 (5)	13,500 (10)	14,066 (2)	56,766
	Трудность	5,6	6,1	5,8	6,2	23,7
3. Джонс Шилезе	Оценка	14,233 (3)	14,633 (4)	14,066 (2)	13,400 (5)	56,332
	Трудность	5,0	6,3	5,9	5,6	22,8

Примечание: в скобках указано место гимнастки на данном снаряде

Финалы в отдельных видах. Опорный прыжок. Основной претенденткой на первое место закономерно считалась С. Байлз, у которой суммарная трудность двух опорных прыжков в финале составляла 12,0 баллов. Однако она неудачно исполнила теперь уже свой второй «именной» прыжок. Кроме того, ей сделали сбавку в 0,5 балла за выход тренера на помост для страховки. Золотую медаль на этом виде завоевала Р. Андраде. Несмотря на то, что трудность её прыжков составляла только 10,6 балла, она смогла исполнить их на достаточно высоком техническом уровне и обыграть С. Байлз (у которой здесь «серебро») всего на 0,201 балла. Бронзовым призером стала гимнастка из Республики Корея Ё Соджон (которая была также бронзовым призёром в этом виде и на Олимпиаде в Токио в 2021 году) с трудностью прыжков 10,4 балла и отставанием от серебряного призера на 0,133 балла.

Разновысокие брусья. Олимпийская чемпионка 2021 года и двукратная чемпионка мира (2018 и 2019 годов) в упражнениях на брусьях Н. Дерваль получила травму плеча и, во-первых, не смогла помочь команде Бельгии завоевать командную лицензию на Олимпиаду (17-е место в квалификации), во-вторых, не смогла сама завоевать для себя индивидуальную лицензию. Единственная возможность для Н. Дерваль отобраться на Олимпийские игры – это успешное выступление на этапах Кубка мира в отдельных видах в 2024 году. В связи с этим, на чемпионате мира основная борьба за первое место на этом снаряде была между Цю Цянь (новым лидером сборной Китая) и восходящей звездой африканского континента К. Немур из Алжира. Они превосходили остальных участниц финала на брусьях в таком компоненте, как трудность программ (по 6,7 балла). Однако оценка за исполнение у Цю Цянь была выше на минимальные 0,067 балла. Бронзовым призёром стала американка Ш. Джонс с отставанием от второго результата на 0,267 балла и трудностью 6,3 балла.

Бревно. Первое место на этом снаряде разыграли между собой С. Байлз и Чжоу Якин из Китая, которые имели недосыгаемую для других участниц финала на бревне трудность программ (по 6,5 балла). Судьи оценили исполнение комби-

нации С. Байлз на 0,1 балла выше, чем Чжоу Якинью, и «отдали» ей золотую медаль. У китайки – серебряная медаль на бревне. Обладательницей бронзовой медали стала Р. Андраде с отставанием от спортсменки, занявшей второе место, в 0,4 балла и уступившей лидерам 0,5 балла в трудности упражнения.

Вольные упражнения. В заключительном виде женской программы 52-го чемпионата мира первое место заняла С. Байлз. Качество исполнения ею своей программы было далеко не лучшим (всего 8,033 балла) – только четвертый результат среди всех участниц финала, а также и сбавка в 0,1 балла за выход за ковёр. Однако благодаря самой высокой оценке за трудность (6,7 балла) ей удалось опередить второго призёра – Р. Андраде на 0,133 балла. Бронзовую медаль завоевала другая гимнастка из Бразилии Ф. Сараива с отставанием от второго места на целых 0,534 балла.

ВЫВОДЫ. Преолимпийский 52-й чемпионат мира показал уверенное преимущество гимнасток сборной команды США. Они выиграли командное первенство, опередив серебряных призёров – гимнасток Бразилии на 2,199 балла. Это произошло, в том числе, и благодаря превосходству США над сборной Бразилии в таком компоненте, как общая трудность всех выполненных программ, – на 1,3 балла. Симона Байлз победила в личном первенстве, установив своеобразный рекорд, – она стала шестикратной абсолютной чемпионкой мира. Кроме того, С. Байлз завоевала «золото» на бревне и в вольных упражнениях. В отсутствие российских гимнасток у американок практически не было серьёзной конкуренции со стороны других команд. Скорее всего, такая ситуация сохранится и на Играх XXXIII Олимпиады, остальные участницы которых будут оспаривать второе и третье места.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Fédération Internationale de Gymnastique. 52nd FIG Artistic Gymnastics World Championships, Antwerp (BEL) 30 September – 08 October, 2023. Nominative Registration – 24 September 2023. FIG, 2023. 6 p. URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения: 20.01.2024).
2. Fédération Internationale de Gymnastique. Artistic Gymnastics Qualification System – Games of the XXXIII Olympiad – Paris 2024. Lausanne : FIG, 2022. 12 p. URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения: 20.01.2024).
3. Fédération Internationale de Gymnastique. Results Book. 52nd FIG Artistic Gymnastics World Championships, Antwerp (BEL), 30 September – 08 October 2023. Provided by Swiss Timing, FIG, 2023. 315 p. URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения: 20.01.2024).

REFERENCES

1. Fédération Internationale de Gymnastique (2023), 52nd FIG Artistic Gymnastics World Championships, Antwerp (BEL) 30 September – 08 October, 2023. Nominative Registration – 24 September 2023. FIG, available at: <https://gymnastics.sport>.
2. Fédération Internationale de Gymnastique (2022), Artistic Gymnastics Qualification System – Games of the XXXIII Olympiad – Paris, 2024. Lausanne : FIG, available at: <https://gymnastics.sport>.
3. Fédération Internationale de Gymnastique (2023), Results Book. 52nd FIG Artistic Gymnastics World Championships, Antwerp (BEL), 30 September – 08 October 2023. Provided by Swiss Timing, FIG, available at: <https://gymnastics.sport>.

Информация об авторах: Савельева Л.А., доцент кафедры теории и методики гимнастики, lnekrasova2014@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5908-964X>; Сомкин А.А., профессор кафедры физического воспитания, somkin.alexey.1959@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3385-6310>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 04.03.2024.

УДК 796.015.68

**Основы контроля уровня подготовленности спортсменов
(на примере женских сборных команд по футболу в вузах)**

Савельева Ольга Викторовна¹

Суркова Дина Расимовна²

Данилова Алла Михайловна³, кандидат педагогических наук, доцент

Воронин Александр Дмитриевич³, кандидат педагогических наук, доцент

¹Самарский государственный экономический университет, Самара

²Самарский государственный медицинский университет, Самара

³Самарский государственный технический университет, Самара

Аннотация. В статье затронута тема подготовленности игроков сборных женских команд по мини-футболу на примере вузов Самарской области. Показана актуальность разработки новых подходов в управлении тренировочным процессом на основе объективного контроля уровня подготовленности игроков. Отражены основные результаты исследования физического развития и функциональной подготовленности футболистов 17-19 лет. На основании полученных данных сформированы методические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса, направленности физических нагрузок и их вариативности в процессе подготовки спортсменов. Авторы рекомендуют, работая с женской командой, учитывать физиологические особенности женского организма и его адаптационные возможности.

Ключевые слова: мини-футбол, подготовленность футболистов, тестирование, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональная подготовленность.

**The basics of monitoring the level of preparedness of athletes
(using the example of women's national football teams in universities)**

Savelyeva Olga Viktorovna¹

Surkova Dina Rasimovna²

Danilova Alla Mikhailovna³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Voronin Alexander Dmitrievich³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹Samara State University of Economics, Samara

²Samara State Medical University, Samara

³Samara State Technical University, Samara

Abstract. The article touches on the topic of the preparedness of players of women's national mini-football teams, using the example of universities in the Samara region. The relevance of developing new approaches in the management of the training process based on objective control of the level of preparedness of players is shown. The publication reflects the main results of the study of physical development and functional fitness of football players aged 17-19 years. Based on the data obtained, methodological recommendations were formed to optimize the training process, the direction of physical activity and their variability in the process of training athletes. During the study, it was noted that women have greater emotional excitability and a higher level of motivation. The authors recommend: working with a women's team, take into account the physiological characteristics of the female body and its adaptive capabilities.

Keywords: mini-football, football players' fitness, testing, physical development, physical fitness, functional fitness.

ВВЕДЕНИЕ. Тренировочный процесс является ключевым аспектом в подготовке к соревнованиям и достижению высоких результатов.

Тренеры команд используют разнообразные методы и подходы для максимальной эффективности тренировок и достижения побед: систематическое планирование и структурирование тренировочного процесса [1, 2]. Специалисты разрабатывают долгосрочные и краткосрочные программы тренировок, которые учитывают различные аспекты игры, такие как физическая подготовка, тактика, техника, игровые комбинации и др. Важной составляющей тренировочного процесса является физическая подготовка, где уделяется большое внимание развитию вы-

носливости, силы, быстроты, гибкости и координации движения игроков. Для этого применяются специальные упражнения, физические тренировки, беговые и силовые упражнения, а также различные виды функциональной тренировки. Разрабатываются тренировочные сессии, направленные на улучшение пасов, дриблинга, ударов по воротам, а также на развитие игровых навыков, таких как тактическое позиционирование, взаимодействие между игроками, понимание игровой ситуации и принятие правильных решений на поле. Психологической подготовке игроков отводится особое внимание [3, 4]. Специалисты проводят тренировки по развитию концентрации внимания, мотивации, уверенности, управлению эмоциями и командному взаимодействию.

В связи с этим, исследования на основе объективного контроля уровня подготовленности игроков и разработка новых подходов в управлении тренировочным процессом актуальны и своевременны.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Цель исследования – проанализировать показатели уровня подготовленности игроков, учитывая физиологические и адаптационные возможности женского организма.

Исследование проводилось совместно на базе вузов (СГЭУ, СГСПУ, СамГТУ) Самарской области в 2023 году. В эксперименте приняли участие 68 человек. В процессе исследования был проведён анализ тренировочного процесса: изучение тренировочных программ, методик и упражнений, применяемых тренерами команд, использованы эмпирические методы: наблюдение и сравнение. Испытуемые выполняли тестовые задания, результаты которых были обработаны методами математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализируя показатели уровня подготовленности игроков, специалисты имеют возможность разрабатывать новые подходы к управлению тренировочным процессом.

Исследования функциональной подготовленности спортсменов показали следующее. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы испытуемых хорошо адаптированы к физическим нагрузкам: ЧСС в покое, в среднем, составило 75 уд./мин., в нагрузке – 161 уд./мин., а после 5-минутного периода восстановления – 78 уд./мин. «в покое». Показатели артериального давления в покое, в среднем, 128/75 мм рт. ст., в нагрузке – 160/88 мм рт. ст., после 5-минутного восстановления – 125/70 мм рт. ст.

Время задержки дыхания в пробе Штанге превысило 50-55 секунд, в пробе Генча 35-40 секунд. Здесь испытуемые показали высокую степень тренированности аэробных возможностей (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели функциональной подготовленности спортсменов

Тест по физической подготовленности	Девушки	
	в покое	в нагрузке
ЧСС	75 уд./мин.	161 уд./мин.
Артериальное давление	128/75 мм.рт. ст.	160/88 мм. рт. ст.
Проба Штанге	50-55 сек	
Проба Генча	35-40 сек	

В тренировочном процессе постоянно идёт поиск новых теоретических исследований для решения актуальных практических задач [5]. Педагогические

наблюдения и контрольные упражнения (тесты) являются основными методами педагогического контроля. Поэтому был разработан комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности спортсменов (табл. 2). По формуле Броди ($W = (100 * (V^2 - V^1)) : (0,5 * (V^2 + V^1)) (%)$) определяли величину прироста показателей, где W - величина прироста, а V^1 и V^2 - начальный и конечный уровень.

Таблица 2 – Контрольные тесты для оценки уровня общей физической и технической подготовленности

Тесты по физической подготовленности	Начальный уровень	Конечный уровень	Величина прироста
Бег 30 м (с)	5,5	5,1	0,75%
Бег 100 м (с)	17,1	16,2	0,64%
Челночный бег 3x10м (с)	8,8	8,2	0,71%
Бег 1000 (с)	4,40	4,0	0,95%
Тест Купера (6-ти минутный бег) (м)	2500	2800	11,3%
Прыжок в длину с места (см)	180	192	6,45%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	15	18	18,2%
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 минуту (раз)	38	43	12,3%
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+15	+16	6,5%
Удары на точность 10/14м по 5 раз пр. и лев. ногой	6	8	28,6%
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.	10,0	9,3	0,73%
Жонглирование мячом (раз)	20	25	22,2%

По результатам исследования наибольший прирост показателей был отмечен в технической подготовленности игроков, чуть ниже силовые показатели. Методика развития силы у мужчин и женщин в общих чертах совпадает. Вместе с тем, имеются и некоторые различия: у спортсменок больший срок восстановления работоспособности. Однако девушки отличились меньшим развитием скоростных качеств, но при этом они показали хорошую выносливость аэробного характера к длительной циклической работе, то есть высокую общую выносливость, а также значительный прирост показателя гибкости, что говорит о хорошей эластичности связочного аппарата.

На протяжении исследуемого периода спортсменки футбольной команды Самарского государственного социально-педагогического университета (СГСПУ) показали наивысшие результаты функциональной и физической подготовленности, а спортсменки Самарского государственного технического университета (СГТУ) и Самарского государственного экономического университета (СГЭУ) имеют практически одинаковые средние показатели. И это не случайно. По результатам ежегодной Универсиады среди команд образовательных организаций

высшего образования Самарской области женская сборная СГСПУ по мини-футболу является сильнейшей. Именно она представляет Самарскую область в финале России и является двукратным серебряным призёром России, в формате 7х7 (г. Крымск 2019 г., г. Новороссийск 2020 г.). Тогда как сборные команды СГТУ и СГЭУ соревнуются с переменным успехом и держат позиции второго и третьего места в Самарской области.

Тренировочный процесс футбольных команд включает в себя не только физическую подготовку, тактическую и техническую работу, но и психологическую подготовку. В ходе исследования было отмечено, что женщины имеют большую эмоциональную возбудимость и более высокий уровень мотивации, они восприимчивы к поощрениям и замечаниям [4, 6].

Работая с командой, необходимо учитывать особенности женского организма, его физиологические и адаптационные возможности влияния физических нагрузок. Следует грамотно подбирать и использовать педагогические воздействия, средства и методы повышения общей и специальной работоспособности [7].

ВЫВОДЫ. Анализ показателей функциональной и физической подготовленности футболистов 17-20 лет показал высокую степень тренированности испытуемых. Специалисты вузов Самарской области, ведущие подготовку команд, квалифицированно и эффективно осуществляют тренировочный процесс, учитывая физиологические и адаптационные возможности женского организма, а также их педагогическую направленность.

Исследование показало, что на эффективность игры в футбол существенное влияние оказывают выносливость, быстрота, двигательная координация и техническая подготовленность [2, 7].

Анализируя показатели игроков, на основе объективного контроля уровня подготовленности специалисты вузов имеют возможность разрабатывать новые подходы к управлению тренировочным процессом сборных команд.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Блинков С. Н., Левушкин С. П., Косихин В. П. Физическое состояние и соматическое здоровье студенток 19-20 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 10 (152). С. 20–24.
2. Лымарь А. О. Методика технической подготовки квалифицированных футболистов с различными конституциональными особенностями // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2010. № 3. С. 154–161.
3. Алексина А. О., Плиев Д. А. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 26–29.
4. Иванова Л. А., Казакова О. А., Селезнев А. А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских спортивных команд по футболу в вузах) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 271–277.
5. Зайченко А. С., Попов Ю. А. Индивидуализация физической подготовки футболистов разного игрового амплуа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 3. С. 70–71.
6. Николаева И. В., Челюканова А. И. Занятия физическими упражнениями как важный фактор психологического здоровья // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 94-2. С. 91–93.
7. Померанцев А. А., Тормышов А. С. Значение соматических протофакторов в достижении спортивных результатов // Учёные записки университета П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 418–425.

REFERENCES

1. Blinkov S. N., Levushkin S. P., Kosikhin V. P. (2017), "Physical state and somatic health of female students at the age of 19-20 years", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (152), pp. 20–24.
2. Lymar A. O. (2010), "Methodology of technical training of qualified football players with various constitutional features", *Bulletin of the Adygea State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*, No. 3, pp. 154–161.
3. Aleksina A. O., Pliev D. A. (2022), "The positive impact of sports on human psychological health", *Olympus. The humanitarian version*, No. 2 (15), pp. 26–29.
4. Ivanova L. A., Kazakova O. A., Seleznev A. A. (2017), "Psychological and pedagogical technologies in the training of athletes (on the example of women's sports football teams in universities)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (145), pp. 271–277.
5. Zaichenko A. S., Popov Y. A. (2021), "Individualization of physical training of soccer players of different game role!", *Physical Culture: upbringing, education, training*, No. 3, pp. 70–71.
6. Nikolaeva I. V., Chelyabinsk A. I. (2023), "Physical exercise classes how important to the important factor psychological health", *Trends in science and education*, No. 94-2, pp. 91–93.
7. Pomerantsev A. A., Tormyshov A. S. (2022), "The value of somatic protofactors in achieving sports results", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 418–425.

Информация об авторах:

Савельева О.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания, saveleva_leya@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-0988-9770>

Суркова Д.Р., старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья, surkova-d@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0006-5708-0795>

Данилова А.М., доцент кафедры физического воспитания и спорта, danilova.alla.1961@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8657-7836>

Воронин А.Д., доцент кафедры физического воспитания и спорта, sasha-voronin-1994@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7311-5333>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Поступила в редакцию 07.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.

УДК 796.034

Использование алгоритмических предписаний при разработке ситуационных упражнений в спортивных играх и единоборствах

Савинский Петр Сергеевич

Козин Вадим Витальевич, кандидат педагогических наук, доцент

Жуков Максим Владимирович

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

Аннотация. В статье рассматривается алгоритмический подход (использование алгоритмических предписаний) к разработке ситуационных упражнений в командно-игровых видах спорта и спортивных единоборствах. Представлен двойственный характер алгоритмов разработки упражнений: с одной стороны они включают фазовость восприятия условий игры или поединка, с другой, обуславливают последовательность разработки упражнений и их содержание. Проведенные исследования показывают, что при таком подходе спортсмены в тренировочном процессе выполняют более качественно упражнения, повторяющие по структуре спортивные двигательные ситуации, при этом показывая высокую точность выполнения заданий тренера.

Ключевые слова: алгоритмическое предписание, ситуационные упражнения, единоборства, спортивные игры, тактика, техника.

Use of algorithmic instructions in developing situational drills in sports games and martial arts

Savinsky Petr Sergeevich

Kozin Vadim Vitalievich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Zhukov Maxim Vladimirovich

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

Abstract. This article considers the algorithmic approach (the use of algorithmic instructions) to the development of situational drills in team sports and combat sports. The dual nature of drills development algorithms is considered: on the one hand, they include the phase nature of the conditions of a game or fight, on the other hand, they determine the sequence of drills development and their content. The aim of the study is to study the possibilities of algorithmizing the process of motor training of athletes in team sports and martial arts and to justify the sequence of development of situational exercises to increase the effectiveness of the acquired material. Research methods. Analysis of scientific and methodological literature, modeling of organizational processes and game situations, pedagogical training, mathematical statistics. Conclusions. The conducted studies show that with this approach, athletes in the training process perform better drills that repeat the structure of sports motor situations, while demonstrating high accuracy in the execution of the coach's tasks.

Keywords: algorithmic instruction, situational drill, martial arts, sports games, tactics, technique.

ВВЕДЕНИЕ. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в учебно-тренировочном процессе игроков и единоборцев имеется большой арсенал упражнений, содержание которых объемно, но при этом присутствует некачественная их проработка, заключающаяся в слабой взаимосвязи двигательных действий и условий, в которых они реализуются или в которых планируется их реализация [1, 2].

Помимо этого, существующая практика учебно-тренировочной работы не отражает современных требований командно-игровых видов спорта и единоборств к тактико-технической подготовленности спортсменов и часто ограничивается освоением приемов техники и тактики формально согласно классификациям, представленным в учебно-методической литературе, не обладающим должной

вариативностью и приспособленностью к ситуациям игры или поединка. Это проявляется в несоответствии принципов структурирования учебного материала конечным целям обучения. Для этих целей далеко не безразлично, каким образом будет организован учебный материал, и каково будет содержание учебных единиц. Таким образом, недостаточная последовательность (алгоритмизация) процесса двигательной подготовки с учетом ситуационной обусловленности игры или поединка характеризует проблему разработки ситуационных упражнений для повышения уровня двигательной подготовленности спортсменов и эффективности их выступлений на соревнованиях.

В связи с этим *целью исследования* является изучение возможности алгоритмизации процесса двигательной подготовки спортсменов командно-игровых видов спорта и единоборств и обоснование последовательности разработки ситуационных упражнений для повышения эффективности и качества усваиваемого материала.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, моделирование тренировочного процесса и игровых ситуаций, педагогическое тестирование, математическая статистика. В исследовании принимали участие 64 спортсмена 15-16 лет, из них 32 занимаются спортивными играми и 32 спортивными единоборствами. Качество и быстроту выполнения спортсменами ситуационных упражнений оценивали при помощи деятельностно-схематического способа исследования проецирования игровых ситуаций и технических приемов спортсменов [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Требования к разработке алгоритмов решения двигательных задач и построения процесса подготовки основаны на положениях теории планомерного формирования умственных действий [4] и базовых кибернетических принципах усвоения информации [5].

Согласно теории поэтапного формирования умственных действий путем организации ориентировочной основы действий, обучение сводится только к сумме запечатленных знаний, приобретению умений и навыков. Вместе с тем, считается необоснованным стремление дифференцировать и обособлять один от другого, тогда как четких границ между ними нет [1]. Кроме того, данная концепция еще не разработана с достаточной полнотой для творческой стороны процесса освоения движения.

Формирование или разработка алгоритмического предписания является слабоформализуемой задачей, содержание и качество которой зависит от квалификации тренера. При анализе соревновательной деятельности выбираются базовые статистические критерии, классифицирующиеся линейным и нелинейным образом на составляющие элементы, которые в дальнейшем включаются в упражнения. На основе базовых статистических критериев выделяются типовые ситуации, составляющие содержание двигательной деятельности [6]. Таким образом, структурно-алгоритмический анализ приобретает форму ситуационного анализа с выделением типовых ситуаций, которые учитывают специфику предметной области конкретной ситуации игры или поединка и требуют наличия специфического набора двигательных действий или приемов для их результативного решения.

В отдельном исследовании [7] представлены фазы ситуационного восприятия спортсменом окружающих его условий с последующим выбором действия для решения двигательной задачи. Эти фазы взяты нами за основу для построения последовательности формирования ситуационных упражнений (рисунок 1).

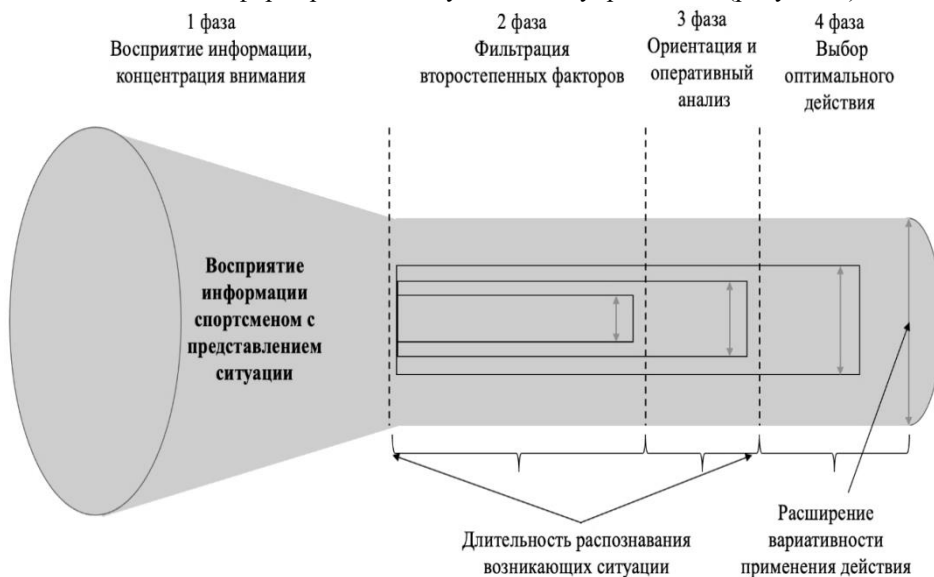


Рисунок 1 – Фазы ситуационного восприятия условий игры или поединка

Первая фаза включает восприятие информации и избирательный анализ спортсменом возникшей или возникающей ситуации на основе концентрации внимания. Необходимо отметить, что сначала происходит именно восприятие информации, а затем только концентрация на избранном ключевом компоненте. Это необходимо для масштабной без исключения визуализации происходящих событий и вычленения из большого объема поступающей информации только тех компонентов, которые отвечают за решение поставленной задачи. Затем происходит фильтрация второстепенных внешних и внутренних факторов и ситуаций, в процессе которой спортсмен еще больше концентрируется на своей деятельности. В данном случае возникает своеобразный «эффект туннеля», при котором спортсмен максимально сосредоточен и вовлечен в ситуацию игры или поединка и «выключен» из многих происходящих вокруг него процессов. Практически параллельно происходит третья фаза с ориентацией в пространстве и оперативным анализом поступающей избранной информации, которые во многом определяют выбор оптимального двигательного действия в четвертой фазе, которая чаще всего является даже не заключительной, а переходной. Это обусловлено тем, что выбор двигательного действия (приема) и его реализация, согласно обработанной информации об окружающих условиях, впоследствии расширяют вариативность его применения за счет многокомпонентности и широкой структуры ситуаций.

Следующим этапом алгоритмического подхода к организации процесса двигательной подготовки является построение алгоритмов самого обучения, тех

самых алгоритмических предписаний, определяющих свойства ситуационных упражнений, разработанных тренером.

На рисунке 2 представлен пример составления ситуационного упражнения в хоккее с включением компонентов ситуационных и двигательных моделей, которые учитывают представленные выше динамические и двигательные стереотипы программируемого или независимого передвижения спортивного снаряда, что определяет тип игровой ситуации.

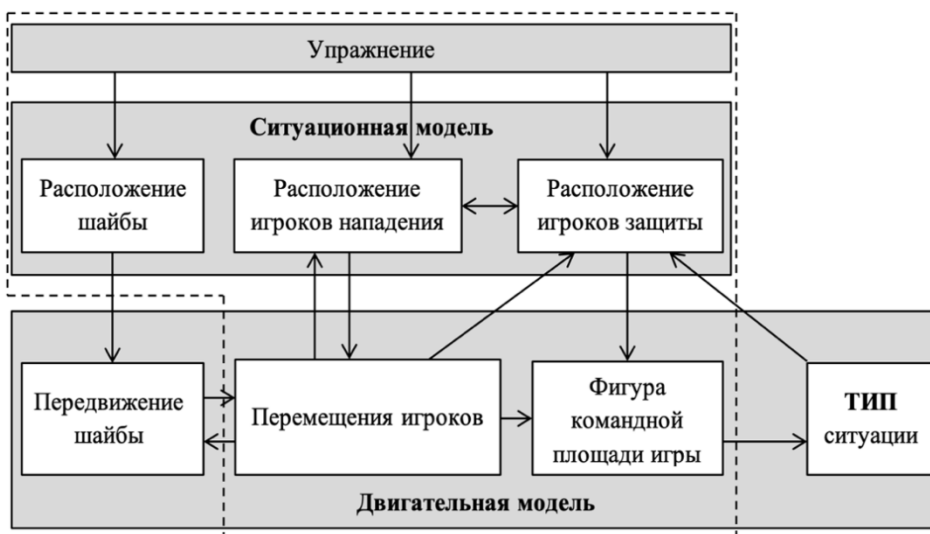


Рисунок 2 – Последовательность разработки ситуационных упражнений на примере хоккея

Таким образом, использование алгоритмических предписаний при разработке ситуационных упражнений учитывает фазы ситуационного восприятия, содержание типовых ситуаций и преобразование индивидуального мышления спортсмена с расширением реализации его тактико-технических действий.

Нами был организован процесс тактико-технической подготовки спортсменов командно-игровых видов спорта и единоборцев. Педагогический эксперимент длился 7 месяцев. В тренировочном процессе тестировали: последовательность выполнения упражнения в соответствии с его фазами (при несоблюдении фазовости фиксировалась ошибка); точность выполнения упражнения (при каждом отклонении от заданных в упражнении условий фиксировалась ошибка); время выполнения упражнения.

Исходя из представленных результатов, мы видим, что спортсмены экспериментальной группы более качественно и быстро выполняют упражнения на решение тактико-технических задач, что выражается в достоверном улучшении таких показателей, как последовательность, точность и время выполнения (таблица 1).

Проведенные исследования показывают, что при таком подходе спортсмены в тренировочном процессе выполняют более качественно упражнения, схожие по структуре спортивные двигательные ситуации, при этом показывая высокую точность выполнения заданий тренера.

Таблица 1 – Качество выполнения упражнений спортсменами контрольной и экспериментальной групп

Показатели		До эксперимента			После эксперимента		
		$\bar{x} \pm \sigma$		P	$\bar{x} \pm \sigma$		P
		КГ n=32	ЭГ n=32		КГ n=32	ЭГ n=32	
Последовательность (%)	Правильно	75± 4,4	74± 5,1	>0,05	76± 2,1	82± 1,4	<0,05
	Ошибка	25± 4,6	26± 5,3	>0,05	24± 2,3	18± 1,5	<0,05
Точность (%)	Правильно	76± 5,1	75± 5,7	>0,05	79± 2,4	86± 1,8	<0,05
	Ошибка	24± 6,2	25± 5,5	>0,05	21± 2,2	14± 1,6	<0,05
Время выполнения (с)		13,5± 1,1	13,9± 1,5	>0,05	13,1± 1,6	11,4± 0,9	<0,05

ВЫВОДЫ. Обобщение материалов исследований позволило установить, что алгоритмические предписания в специфической спортивной деятельности возможно разрабатывать с учетом ориентировочной основы двигательных действий. Количество порядковых операций алгоритма также должно соответствовать действиям, входящим в ориентировочную основу. При этом стоит отметить двойственный характер алгоритмов решения двигательных задач и построения процесса подготовки спортсменов: с одной стороны, они включают фазовость восприятия условий игры или поединка, с другой, обуславливают последовательность разработки упражнений и их содержание.

Алгоритмические предписания должны включать в себя не только двигательные задания, но и формировать умения оценивать движение в пространстве и времени. Это позволяет спортсменам качественно соотносить исполнительные операции с их объективными условиями (т. е. решать задачу осознанно).

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Борщ Д. С., Сивицкий В. Г. Алгоритмизация двигательной деятельности в учебно-тренировочном занятии при развитии тактического мышления // *Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта*. 2018. № 3. С. 78–83.
2. Ляховой А. Н., Циповяз А. Т. Алгоритмизация учебного процесса боксеров // *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2005. № 8. С. 43–50.
3. Зыков А. В., Козин В. В. Управление тактико-технической подготовкой хоккеистов 11-12 лет с учетом принципов интеграции и ситуационного подхода // *Наука и спорт: современные тенденции*. 2015. Т. 7, № 2. С. 20–24. EDN: TSFDUT.
4. Талызина Н. Ф. Теория планомерного формирования умственных действий // *Вопросы психологии*. 1993. № 1. С. 35–43.
5. Беспалько В. П. Киберпедагогика – вызов XXI века // *Народное образование*. 2016. № 7–8 (1458). С. 109–118.
6. Петров С. И., Жуков М. В., Козин В. В. Методы, средства и технологии анализа тактико-технической подготовленности боксеров // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2023. № 12 (226). С. 125–131. EDN: NKQWBZ.
7. Салугин А. В., Козин В. В. Особенности систематизации минимальных ситуаций противоборств юными кикбоксерями // *Теория и практика физической культуры*. 2020. № 6 (984). С. 90. EDN: WYXNDS.

REFERENCES

1. Borsch D. S., Sivitsky V. G. (2018), «Algorithmization of motor activity in an educational session in the development of tactical thinking», *Bulletin of the Vitebsk State University*, № 3, pp. 78–83.
2. Lyakhovoy A. N., Tsipovyaz A. T. (2005), «Algorithmization of the educational process of boxers», *Physical education of students of creative specialties*, № 8, pp. 43–50.
3. Zykov A. V., Kozin V. V. (2015), «Management of tactical and technical training of hockey players 11-12 years old, taking into account the principles of integration and situational approach», *Science and Sports: Current Trends*, Т. 7, № 2, pp. 20–24.
4. Talyzina N. F. (1993), «Theory of the planned formation of mental actions», *Questions of psychology*, № 1, pp. 35–43.
5. Bepalko V. P. (2016), «Cyberpedagogy – a challenge of the 21st century», *Public Education*, № 7–8 (1458), pp. 109–118.
6. Petrov S. I., Zhukov M. V., Kozin V. V. (2023), «Methods, tools and technologies for analyzing the tactical and technical readiness of boxers», *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgaft*, № 12 (226), pp. 125–131.
7. Salugin A. V., Kozin V. V. (2020), «Features of systematization of minimal confrontation situations by young kickboxers», *Theory and practice of physical culture*, № 6 (984), p. 90.

Поступила в редакцию 01.03.2024.

Принята к публикации 20.03.2024.

УДК 796.8

Связь контактных видов спорта с дисфункциями височно-нижнечелюстного сустава

Салаватов Ильнар Айратович

Зульфалиева Лейла Джахидовна

Сальникова Арина Владиславовна

Насырова Карина Рустамовна

Сакаева Ангелина Вадимовна

Александрова Эдита Сергеевна

Башкирский государственный медицинский университет

Аннотация. Височно-нижнечелюстные дисфункции могут затрагивать как структуры сустава, так и прилежащие к нему жевательные мышцы. Среди симптомов, выявляемых при объективном обследовании, преобладают боль, крепитация, смещение дисков, ограничения или асимметрия движений нижней челюсти. Немецкое общество челюстно-лицевых хирургов (DGMMKG) рекомендует занятия физическими нагрузками для компенсации возникших проблем. В связи с этим возникает вопрос, в какой степени у спортсменов активных видов спорта развиваются функциональные нарушения височно-нижнечелюстного сустава и какое влияние оказывает тренировочный процесс на эти изменения.

Ключевые слова: дисфункции, ВНЧС, спортсмены, активные виды спорта, травмы.

Effect of active sports on athletes with temporomandibular joint dysfunction

Salavatov Ilnar Ayratovich

Zulfaliev Leila Jahidovna

Salnikova Arina Vladislavovna

Nasyrova Karina Rustamovna

Sakaeva Angelina Vadimovna

Aleksandrova Edita Sergeevna

Bashkir State Medical University

Abstract. Temporomandibular dysfunction can affect both the joint structures and the adjacent masticatory muscles. Pain, crepitation, disc displacement, limitations or asymmetry of mandibular movements are prevalent among the symptoms detected on objective examination. The German Society of Oral and Maxillofacial Surgeons (DGMMKG) recommends physical exercise to compensate for these problems. This raises the question to what extent active sports athletes develop functional disorders of the temporomandibular joint (TMJ) and what influence the training process has on these changes.

Keywords: dysfunctions, TMJ, athletes, active sports, traumas.

ВВЕДЕНИЕ. На состояние височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС) влияют вид спорта, количество тренировок и их интенсивность, а также степень контакта в конкретной дисциплине, поскольку выполнение физических упражнений требует включения различных групп мышц, в т.ч. мышцы, участвующие в движениях данного сустава, что приводит к изменению смыкания челюстей, появлению дискомфорта в челюстно-лицевой области.

Особенно стоит отметить, что проблемы челюстно-лицевой области возникают у спортсменов контактных видов спорта. В связи с этим возникает вопрос, как часто люди, чей образ жизни связан со спортивной деятельностью, страдают теми или иными нарушениями функций сустава и насколько они защищены от травм в этой области.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Проведён обзор литературы в базах данных PubMed, Google Scholar, Cyberleninka. Поиск проводился по

следующим запросам: профессиональный спорт, височно-нижнечелюстные дисфункции, травмы ВНЧС. Критериями включения являлись актуальные публикации за последние 5 лет. Авторы независимо друг от друга провели анализ отобранных исследований. На этой основе были выбраны потенциально релевантные статьи.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе поиска были отобраны исследования, в которых принимали участие представители контактных и бесконтактных спортивных дисциплин.

Barros TS et al., проведя анализ клинико-anamnestических данных в процессе исследования проблемы приема анаболических стероидов в спорте, обнаружили, что спортсмены, принимавшие допинг, в 75% случаев имели выраженные симптомы челюстно-лицевых дисфункций, такие как тризм и болезненность жевательных мышц [1].

Persson et al. исследовали частоту отдельных симптомов искомых нарушений у борцов в сравнении с контрольной группой с помощью метода анкетирования и клинического осмотра. Авторами в ходе исследования были получены статистические данные, согласно которым крепитация в области ВНЧС и головная боль наблюдались у 15,38% участников в первой группе и у 3,85% исследуемых в контрольной. Наиболее часто встречающимся признаком в обеих группах было отклонение нижней челюсти (11,54% и 19,23% соответственно) [2].

Применив индекс Хелкимо, Mendoza-Puente M et al. выявили симптомы дисфункции ВНЧС (DiII) у 14 из 18 боксеров (77,77 %) и 9 из 20 гандболистов (45,00 %). Эти значения указывают на высокую частоту встречаемости подобного рода нарушений у представителей данных дисциплин в 60,53% исследуемых случаев. Данные о частоте отдельных симптомов в этом исследовании не приводились [3].

Bonotto D et al. [4] провели анализ распространенности височно-нижнечелюстных расстройств (ВНЧР) в различных группах в соответствии с осью I RDC/TMD. В ходе исследований было выявлено 65,1% спортсменов, которые страдают искомыми нарушениями. Поскольку относительное число здоровых лиц составило 38,5 %, то для данного обзора была принята распространенность больных субъектов в 61,5 % как статистически наиболее значимая. Авторами был сделан вывод о том, что решающую роль в развитии симптомов у обследуемых играет факт участия их в соревнованиях. В сравнении с этим, у спортсменов любителей данные проявления были менее выражены либо отсутствовали вовсе [4].

Наличие взаимосвязи между психоэмоциональным стрессом и развитием ВНЧР был исследован Kanehira et al [5]. Проведенные исследования касаются наиболее травмоопасных контактных видов спорта, в которых часто наблюдаются травмы орофациальной области, что непосредственно ведёт к соответствующим нарушениям. Наиболее высокие показатели были выявлены среди боксеров (77,77%) и представителей ММА (61,5%).

В данном контексте было бы интересно провести сравнение с бесконтактными видами спорта, такими как плавание, легкая атлетика или триатлон, и в следующих исследованиях провести статистический анализ.

Из-за различий в методологических подходах к различным параметрам исследования, к таким как сбор клинических или анамнестических данных, оценка выраженности отдельных симптомов и частично отсутствующих данных о работоспособности исследуемых групп, полученные в результате исследований значения можно сравнивать лишь в ограниченной степени.

Помимо влияния на мышечный и связочный аппарат ВНЧС, травмы и нагрузки, которым подвергаются обследуемые, изменения могут происходить также и в мягких тканях полости рта. К ним относятся воспалительные заболевания пародонта и флюороз.

Гаджиев Д.Н. и др. [6] провели анкетирование среди 340 профессиональных спортсменов контактных и бесконтактных видов спорта. Проведя статистический анализ полученных данных, исследователи обнаружили, что подобного рода нарушениями в большей степени страдают представители именно контактных видов спорта, таких как бокс и смешанные единоборства, при этом в меньшей степени страдала возрастная группа от 20 до 25 лет в сравнении с обследуемыми старших групп. Что касается распространенности флюороза среди всех испытуемых, то показатели во всех случаях были низкими, вероятно это связано с достаточным содержанием фтора в питьевой воде данного региона.

В различных исследованиях диагноз ТМД определялся на основании различных симптомов. Крепитация в орофациальной области имела наибольшую распространенность в исследованиях Bonotto et al. [4] и составила 45,8 % у спортсменов-боксёров и 38,5 % у спортсменов ММА.

Самый высокий показатель распространенности боли в жевательных мышцах - 30,8 % (спортсмены ММА) – также отмечен в исследовании Bonotto et al. Значения, определенные для баскетболистов, примерно эквивалентны 12,5 % и 17,4 % [4].

ВЫВОДЫ. В целом, как в отношении встречаемости отдельных симптомов, так и в отношении распространенности выраженной дисфункции височно-нижнечелюстного сустава, прослеживается закономерность: профессиональные спортсмены имеют большую склонность к развитию ВНЧР и склонны к осложнениям в связи с большей подверженностью психологическому стрессу из-за повышенного риска травм и высокой интенсивности тренировок, что, в свою очередь, способствует развитию дисфункций височно-нижнечелюстного сустава.

В дальнейших исследованиях следует провести четкое разграничение между спортсменами-любителями и профессионалами, участвующими в соревнованиях, аналогично тому, как это сделали Bonotto D et al. Процент спортсменов в общей популяции высок. Поэтому уровень работоспособности таких людей должен оцениваться на основе недавнего соревновательного опыта и служить основой для дальнейших исследований.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Barros T. S., Santos M. B., Shinozaki E. B., Santos J. F., Marchini L. Effects of use of anabolic steroids on the masticatory system: a pilot study // J Oral Sci. 2008. № 50 (1). С. 19–24.
2. Persson L. G., Kiliaridis S. Dental injuries, temporomandibular disorders, and caries in wrestlers // Scand J Dent Res. 1994. № 102 (6). С. 367–371.

3. Mendoza-Puente M., Oliva-Pascual-Vaca Á., Rodriguez-Blanco C., Heredia-Rizo A. M., Torres-Lagares D., Ordoñez F. J. Risk of headache, temporomandibular dysfunction, and local sensitization in male professional boxers: a case-control study // *Arch Phys Med Rehabil*. 2014. № 95 (10). С. 1977–1983.

4. Bonotto D., Namba E. L., Veiga D. M. [et al.]. Professional karate-do and mixed martial arts fighters present with a high prevalence of temporomandibular disorders // *Dent Traumatol*. 2016. № 32 (4). С. 281–285.

5. Kanehira H., Agariguchi A., Kato H., Yoshimine S., Inoue H. Association between stress and temporomandibular disorder // *Nihon Hotetsu Shika Gakkai Zasshi*. 2008. № 52 (3). С. 375–380.

6. Гаджиев Д. Н., Гурская Н. А., Бабаева Н. Н. Состояние функциональных систем органов и тканей полости рта профессиональных спортсменов в динамике тренировочного цикла // *Вісник проблем біології і медицини*. 2016. № 2 (4). С. 230–234.

REFERENCES

1. Barros T. S., Santos M. B., Shinozaki E. B., Santos J. F., Marchini L. (2008), “Effects of anabolic steroid use on the masticatory system: a pilot study”, *J Oral Sci*, № 50 (1), pp. 19–24.

2. Persson L. G., Kiliaridis S. (1994), “Dental trauma, temporomandibular disorders and dental caries in wrestlers”, *Scand J Dent Res*, № 102 (6), pp. 367–371.

3. Mendoza-Puente M., Oliva-Pascual-Vaca Á., Rodriguez-Blanco C., Heredia-Rizo A. M., Torres-Lagares D., Ordoñez F. J. (1994), “Risk of headache, temporomandibular joint dysfunction and local sensitization in male professional boxers: a case-control study”, *Arch Phys Med Rehabil*, № 95 (10), pp. 1977–1983.

4. Bonotto D., Namba E. L., Veiga D. M. [et al.] (2016), “Professional karate-do and mixed martial arts fighters have a high prevalence of temporomandibular disorders”, *Dent Traumatol*, № 32 (4), pp. 281–285.

5. Kanehira H., Agariguchi A., Kato H., Yoshimine S., Inoue H. (2008), “Association between stress and temporomandibular disorder”, *Nihon Hotetsu Shika Gakkai Zasshi*, № 52 (3), pp. 375–380.

6. Gadzhiev D. N., Gurskaya N. A., Babaeva N. N. (2016), “State of functional systems of organs and tissues of the oral cavity of professional athletes in the dynamics of the training cycle”, *Visnik problemy biologii i meditsiny*, № 2 (4), pp. 230–234.

Информация об авторах:

Салаватов И.А., старший преподаватель кафедры физической культуры, ilnar.slavatov85@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-3174-693x>

Зульфалиева Л.Д., itsleila@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-6379-8722>

Сальникова А. В., arinulik5@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-9012-9138>

Насырова К. Р., karina-nasyrova-2015@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-5267-3867>

Сакаева А.В., angelina.sakaeva@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5282-8104>

Александрова Э.С., alexandrova.edita_e.ru@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-2626-1180>

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 04.03.2024.

УДК 796.422.12

**Развитие быстроты набора скорости в беге на короткие дистанции
с использованием современных систем контроля**

Сухарева Светлана Михайловна, кандидат педагогических наук

Сома Ангелина Сергеевна

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

Аннотация. В условиях повышения конкуренции в скоростно-силовых видах легкой атлетики становится очевидной необходимость использования современного методического обеспечения тренировочного и соревновательного процесса. Достижение вариативности и надежности выполнения стартового разгона в сочетании с повышением уровня развития скоростно-силовых способностей является важным фактором специальной подготовки спринтеров и не может обойтись без постоянного контроля за эффективностью применения средств и методов спортивной подготовки. В статье представлено исследование по определению эффективности использования средств и методов развития быстроты набора скорости у высококвалифицированных спринтеров в сочетании с применением современных технологий контроля. В тренировочный процесс были включены средства и методы, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и коррекции техники стартового разгона. Инструментальные методы контроля, применяемые во время тренировочных занятий, позволяли в условиях реального времени оценить ложные движения и действия. В результате педагогического эксперимента установлено увеличение скорости стартового разгона за счет повышения технических параметров бегового шага и уровня развития скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: бег на короткие дистанции, стартовый разгон, контроль, техническая подготовка, физическая подготовка.

Development of speed gain in short-distance running using modern control systems

Sukhareva Svetlana Mikhailovna, candidate of pedagogical sciences

Soma Angelina Sergeevna

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

Abstract. In the context of increased competition in speed and power athletics, the need to use modern methodological support for the training and competitive process becomes obvious. Achieving variability and reliability of starting acceleration in combination with an increase in the level of development of speed and strength abilities is an important factor in the special training of sprinters and cannot do without constant monitoring of the effectiveness of the use of tools and methods. The purpose of the study: to determine the effectiveness of the use of tools and methods for the development of speed gain in highly qualified sprinters in combination with the use of modern control technologies. The training process included tools and methods aimed at developing speed and strength abilities and correcting the technique of starting acceleration. Instrumental control methods were included in the training process and made it possible to evaluate false movements and actions in real time. As a result of the pedagogical experiment, an increase in the speed of starting acceleration was established due to an increase in the technical parameters of the running step and the level of development of speed and strength abilities.

Keywords: short-distance running, starting acceleration, control, technical training, physical training.

ВВЕДЕНИЕ. Повышение эффективности технической и физической подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, несмотря на накопленный экспериментальный и теоретический материал, является актуальной темой научных исследований. Технический прогресс и доступность инновационного методического обеспечения тренировочного процесса позволяет совершенствовать как саму подготовку, так и оператив-

ный контроль, позволяющий корректировать применение средств и методов в процессе спортивной тренировки.

Стартовый разгон – важное звено спринтерской дистанции, определяющий итоговый спортивный результат [1, 2]. Основная задача стартового разгона определяется достижением максимальной скорости в предельно короткий период времени [3]. Однако динамичность взаимодействующих компонентов стартовых действий не позволяет без реализации индивидуального подхода добиться эффективности быстроты набора скорости. Мы предположили, что использование средств развития быстроты набора скорости с учетом структуры стартового разгона с применением высокоточной аппаратуры для контроля уровня развития скоростно-силовых способностей и техники бегового шага позволит повысить соревновательный результат высококвалифицированных спринтеров.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании приняли участие мужчины, специализирующиеся в беге на короткие дистанции (основная соревновательная дистанция – 100 м), тренирующиеся на этапе спортивного совершенствования. Для формирования групп было проведено тестирование с использованием современной аппаратуры, позволяющей оценить уровень развития скоростно-силовых и силовых способностей, а также параметры бегового шага в стартовом разгоне. Использовали следующие тесты и контрольные упражнения:

- блок беговых тестов (время, скорость, разгон, реакция): бег 100 метров; бег 60 метров; бег 30 метров; бег 5,10,15 метров;

- блок прыжковых тестов: вертикальный прыжок толчком одной ногой, двумя ногами; прыжок в длину с места; тройной прыжок с места;

- блок силовых тестов: полуприсед со штангой весом 100 кг (количество раз), вертикальные выпрыгивания со штангой из полуприседа весом 40 кг (количество раз);

- параметры бегового шага в стартовом разгоне: скорость, время полета, время опоры, импульс силы отталкивания.

Для получения точных результатов были использованы следующие методы и технические средства: тензометрия (тензометрическая платформа, датчик WIMU), хронометрия (хронометр Witty-Timer), датчики-акселерометры. Для определения уровня технической подготовленности легкоатлетов был применен программно-аппаратный комплекс со встроенными датчиками WIMU. Данный комплекс позволял автоматизировать ввод информации и анализ биомеханических параметров движения.

На основании данных контроля была разработана методика технической и физической подготовки на 2 мезоцикла специально-подготовительного и предсоревновательного периода. В построении тренировочного процесса в контрольной и экспериментальной группе изначально использовали одинаковые средства и методы. Различия заключались в том, что в тренировочном процессе экспериментальной группы применяли современные системы оперативного контроля с последующим анализом, позволяющие в режиме реального времени корректировать технику физических упражнений с учетом кинематических характеристик, выявленных в ходе измерения (табл. 1).

Таблица 1 – Пример средств развития быстроты набора скорости для экспериментальной группы с использованием средств контроля за эффективностью тренировочного процесса

День	Средства	Дозировка	Использование инструментальных средств контроля эффективности
Понедельник	-60 м (так же замеряли скорость на 10, 20, 40 м) и 150 м (датчик на 100 м) -бег с сопротивлением (резина на поясе – сзади держит партнер), сила сопротивления постоянная	Менялся объём (количество ускорений) Объем рос в течении 3х недель и снижался на 4й.	Контроль с помощью датчиков-акселерометров, между тестами и скоростью была рассчитана взаимосвязь. Данные корреляции отображались как общая дисперсия (R в квадрате)
Вторник	-вертикальные прыжки с контрдвижением и без контрдвижения (руки на поясе) -толкание саней (вес саней был постоянным) -запрыгивания на тумбу	Для каждого веса было изменено расстояние в подходе для пустых саней 30 м, для веса-25% -22,5 м, -50%- 15м, -75% - 7,5 м.	Контроль с помощью датчиков-акселерометров. Высота прыжка, скорость и сила отталкивания, фаза полета, симметричность, совокупность включения и мощности определенных групп мышц
Четверг	-низкий старт -выбегание с низкого старта -оценка параметров бегового шага в стартовом разгоне	5,10,15,30 м	Контроль с помощью датчиков-акселерометров и видеонаблюдения. Рассчитаны максимальная скорость, относительные сила, мощности
Пятница	-прыжки на стопе -прыжки из полуприседа -прыжки на 1-й ноге/2-й ноге -смена ног с выпрыгиванием вверх -перемещение вперед в выпаде	Прыжки с продвижением 20 метров, круговым методом 4 серии	Контроль с помощью датчиков-акселерометров, тензоплатформы, видеоконтроля
Суббота	-быстрые полуприседания со штангой -выпрыгивания со штангой -ягодичный мост со штангой (без дополнительного веса и с различным весом)	Нагрузка начиналась с весом 40% от веса тела и каждый подход добавлялись 10%	Контроль осуществлялся с помощью датчиков-акселерометров, высчитали среднюю выходную мощность

Посредством контролирующих систем проводили моментальный анализ, видео просмотр, диалог тренера и спортсмена, вследствие чего индивидуально оценивали технические особенности и физические возможности, уровень нагрузки для развития скоростно-силовых способностей, далее корректировали или совершенствовали двигательные установки спринтера.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Оценка уровня развития скоростно-силовых способностей после эксперимента высококвалифицированных спринтеров выявила положительную динамику по большинству тестов (табл. 2).

Таблица 2 – Уровень развития скоростно-силовых и силовых способностей до и после эксперимента (n=16)

Тест/контрольное упражнение	До эксперимента		P	После эксперимента		P
	ЭГ M±m	КГ M±m		ЭГ M±m	КГ M±m	
Блок беговых тестов						
100 м (с)	10,89±0,04	10,91±0,04	>0,05	10,76±0,04	10,87±0,03	>0,05
60 м (с)	6,93±0,02	6,94±0,03	>0,05	6,87±0,04	6,93±0,03	≤0,05
5 м (с)	0,97±0,02	0,98±0,01	>0,05	0,85±0,02	0,98±0,02	>0,05
10 м (с)	1,64±0,02	1,64±0,03	>0,05	1,38±0,02	1,67±0,03	≤0,05
15 м (с)	2,19±0,03	2,11±0,03	>0,05	1,84±0,02	2,12±0,02	≤0,05
30 м (с)	3,63±0,03	3,62±0,03	>0,05	3,42±0,02	3,69±0,02	≤0,05
Блок прыжковых тестов						
Вертикальный прыжок с места толчком двумя ногами (руки на поясе) (см)	67,5±2,9	65,7±2,7	>0,05	72,4±3,2	65,8±2,7	≤0,05
Вертикальный скачок с места толчком одной ногой (левая) (см)	25,4±2,2	24,6±2,4	>0,05	32,5±2,8	27,6±2,4	≤0,05
Вертикальный скачок с места толчком одной ногой (правая)(см)	27,1±3,0	26,5±2,6	>0,05	34,7±2,5	26,4±2,5	≤0,05
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	281,5±6,4	276,9±5,2	>0,05	312,2±5,1	290,5±5,7	≤0,05
Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	870,3±7,8	875,1±8,2	>0,05	898,4±8,1	881,3±7,6	≤0,05
Блок силовых тестов						
Полуприсед со штангой весом 100 кг (кол-во раз)	4,3±1,2	4,2±0,8	>0,05	6,5±0,9	6,3±0,8	>0,05
Вертикальные выпрыгивания со штангой из полуприседа весом 40 кг (кол-во раз)	6,1±1,3	6,3±1,0	>0,05	10,5±1,2	8,2±1,2	≤0,05

В беговых тестах наблюдаются достоверные изменения во времени пробегания шестидесятиметровой соревновательной дистанции, а также на отрезках 10, 15, 30 метров. Оперативный анализ быстроты набора скорости в сочетании с исследованием технически выгодных структурных элементов бегового шага позволяет повысить эффективность стартового разгона. Не

наблюдается достоверных изменений в результате бега на 100 м, а лишь тенденции роста, что связано с длиной дистанции и увеличением вклада бега по дистанции и финиширования на итоговое время.

Также следует отметить достоверный рост результатов в прыжковых тестах и в силовых тестах с небольшим весом. Мышечная сила зависит от механических условий работы мышц. Контроль позы при выполнении упражнений позволяет добиться более выгодного приложения силы, несмотря на взрывной характер применяемых средств.

В технике стартового разгона произошли изменения (до эксперимента группы были равны). Изменился ритм бегового шага, увеличилась скорость бегового шага, уменьшилось время полета и время опоры, что связано с повышением скорости выноса бедра маховой ноги вперед-вверх после снятия с опоры, быстроты постановки на опору и ускорения в отталкивании (рисунки 1, 2).

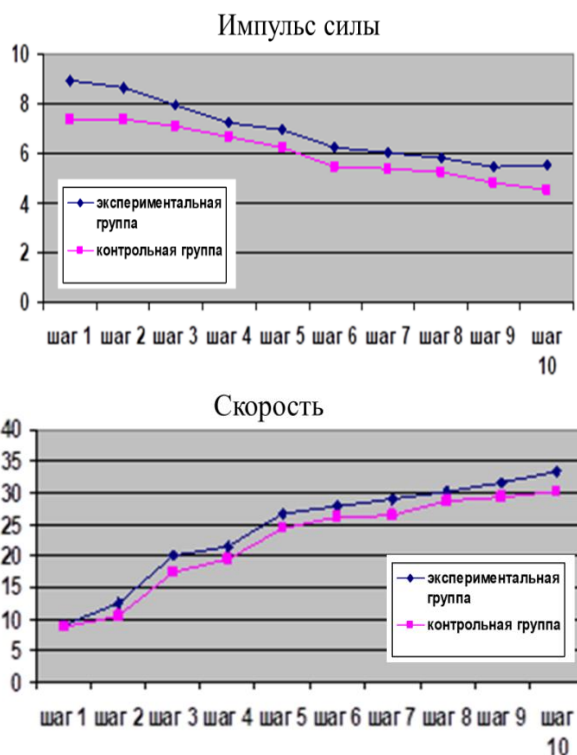


Рисунок 1 – Изменение импульса силы и скорости на каждом шаге стартового разгона после эксперимента

ВЫВОДЫ. Оперативный контроль позволил выполнить двигательные установки тренировочного процесса в полном объеме благодаря подбору упражнений для развития скоростно-силовых способностей с учетом структуры соревновательного упражнения. Внедренные в тренировочный процесс контролируемые системы (тензометрическая платформа, хронометр, датчики-акселерометры и программно-аппаратный комплекс со встроенными датчиками, позволяющий ав-

томатизировать ввод информации и анализ биомеханических параметров движения) показали свою результативность.

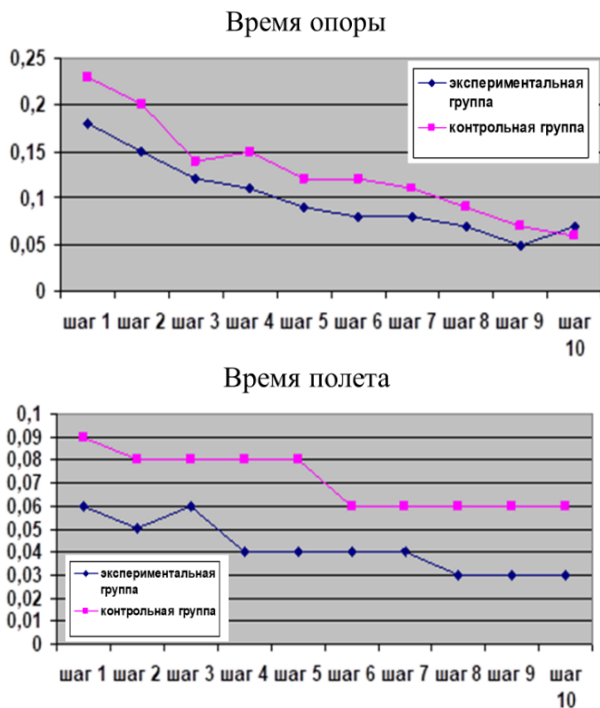


Рисунок 2 – Изменение времени опоры и полета на каждом шаге стартового разгона после эксперимента

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Баландин С. И., Баландина И. Ю. Время стартовой реакции российских и зарубежных спринтеров-легкоатлетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 9–12.
2. Fadeev A. S., Pronin E. A., Gorobets V. I., Evsikov S. A., Ivchenko V. V., Barlit V. V. Основы тренировки бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 483–487.
3. Сеглина П. И., Сухарева С. М. Сравнительный анализ техники старта и стартового разгона у девушек-спринтеров различной квалификации // Легкая атлетика : сборник научно-методических трудов. Санкт-Петербург, 2020. С. 129–135.

REFERENCES

1. Balandin S. I. and Balandina I. Yu. (2022), “The starting reaction time of Russian and foreign sprinters-athletes”, *Uchenye zapiski universitet im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 9–12.
2. Fadeev A. S., Pronin E. A., Gorobets V. I., Evsikov S. A., Ivchenko V. V. and Barlit V. V. (2023), “Basics of short-distance running training in athletics”, *Uchenye zapiski universitet im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 483–487.
3. Seglina P. I. and Sukhareva S. M. (2020), “Comparative analysis of the technique of starting and starting acceleration among female sprinters of various qualifications”, *Athletics: a collection of scientific and methodological works*, St. Petersburg, pp. 129–135.

Информация об авторах: Сухарева С.М., доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, s.suhareva@lesgaft.spb.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0504-7380>; Сома А.С., магистрант кафедры теории и методики легкой атлетики, lina.soma@bk.ru. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 04.03.2024.

УДК 796.412

Сравнительная морфологическая характеристика спортсменок, специализирующихся в различных дисциплинах танцевального спорта

Терехин Владимир Сергеевич¹, кандидат педагогических наук, доцент
Супрун Александра Александровна¹, кандидат педагогических наук, доцент
Тарханов Иван Владимирович², кандидат педагогических наук
Граевская Валерия Олеговна²

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

²*Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва*

Аннотация. В статье представлены результаты измерения антропометрических характеристик взрослых спортсменок, специализирующихся в дисциплинах «акробатический рок-н-ролл (команды «формейшн»)» и латиноамериканской программе танцев. Данные пилотного исследования модельных характеристик могут послужить тренерам ориентирами для формирования женских команд и танцевальных пар, а также в процессе спортивной ориентации и отбора.

Ключевые слова: акробатический рок-н-ролл, синхронность, соревновательная программа, танцевальный спорт, «формейшн» женщины.

Comparative morphological characteristics of female athletes specializing in various disciplines of dance sports

Terekhin Vladimir Sergeevich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Suprun Alexandra Alexandrovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Tarkhanov Ivan Vladimirovich², candidate of pedagogical sciences
Graevskaya Valeriya Olegovna²

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

²*Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow*

Abstract. This article presents the results of anthropometric measurements of the formation team of highly qualified women. Information about model characteristics will help coaches in the selection of candidates, as well as in the formation of teams. And scientists in the systematization of knowledge about athletes in acrobatic rock and roll. Which will contribute to the development of science in this kind of sport.

Keywords: acrobatic rock and roll, synchronicity, competitive program, dance sport, formation.

ВВЕДЕНИЕ. Антропометрическим исследованиям дуэтных и групповых дисциплин танцевального спорта уделяется мало внимания. Связь показателей телосложения и спортивного результата вызывает интерес тренеров с точки зрения формирования гармоничных пар и команд «формейшн» как в акробатическом рок-н-ролле, так и в спортивных бальных танцах [1, 2, 3]. В других технико-эстетических видах спорта росто-весовые показатели считаются существенными факторами спортивной ориентации и отбора, их учитывают при сопровождении и индивидуализации спортивной подготовки [4].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определить модельные антропометрические характеристики спортсменок высокой квалификации (МСМК и МС) и массовых разрядов (КМС и 1 вз. разряд), специализирующихся в различных дисциплинах танцевального спорта.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Методы исследования:

1) антропометрические измерения: рост, вес, индекс массы тела высчитывался по росту и индексу Брока-Бругша [5]; 2) методы математической статистики (раз-

личия между группами испытуемых определены по критерию Манна-Уитни при уровне значимости $p < 0,05$ в программе Statistica 13).

На первом этапе на базе ТСК «Стиль» были измерены антропометрические характеристики команды спортсменок, выступающих на соревнованиях по акробатическому рок-н-роллу в категории «формейшн». В качестве испытуемых участвовали: 2 спортсменки Мастера спорта России международного класса (МСМК), 1 – Мастер спорта России (МС), 6 кандидатов в мастера спорта (КМС), 7 – 1 взрослый разряд.

На втором этапе на базе Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» были проведены измерения антропометрических показателей взрослых спортсменок, специализирующихся в танцах латиноамериканской программы. В качестве испытуемых участвовала одна спортсменка в звании Мастера спорта России международного класса, четыре Мастера спорта России и три кандидата в мастера спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Характеристики спортсменок, имеющих звание МС и МСМК, были объединены в общую группу и вместе с результатами измерения КМС и 1 вз. разряд представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Выборочные параметры спортсменок, специализирующихся в различных дисциплинах танцевального спорта

Дисциплина	Спортивная квалификация	Масса тела, кг	Рост, см
Акробатический рок-н-ролл (формейшн)	КМС и 1 вз. разряд	56±7,4	164±5,3
	МС	57±5,8	158±4,5
Латиноамериканская программа	КМС	49±0,8	164±1,2
	МС	50±3,1	163±3,9

Значимы различия между массой тела: занимающиеся рок-н-роллом имеют сравнительно большую массу, чем специализирующиеся в латиноамериканской программе танцев. По остальным показателям статистически значимых различий не выявлено. Возможно, это связано с необходимостью выполнять больший объём работы скоростно-силового характера в данной дисциплине акробатического рок-н-ролла, чем в латиноамериканской программе танцев.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В результате исследования были определены антропометрические характеристики спортсменок категории «формейшн» женщины по акробатическому рок-н-роллу и занимающихся латиноамериканской программой спортивных бальных танцев в зависимости от квалификации спортсменов. Использование полученных данных может помочь в отборе по данным видам спорта. Для более системного научно-методического сопровождения занимающихся различными дисциплинами танцевального спорта считаем необходимыми дальнейшие исследования с целью определения информативных морфологических характеристик танцоров и создания на этой основе специализированных баз данных для тренеров.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Терехин В. С., Евстафьев Д. А., Калинин А. В. Модельные характеристики спортсменов "М-класса" (женщины) в акробатическом рок-н-ролле на основе антропометрических измерений // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 203–208.
2. Терехин В. С., Евстафьев Д. А., Калинин А. В. К вопросу о разработке модельных характеристик спортсменов "М-класса" (мужчины) в акробатическом рок-н-ролле с учетом их антропометрических особенностей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 8 (174). С. 226–231.
3. Терехин В. С., Евстафьев Д. А., Калинин А. В. Анализ особенностей телосложения пар «М-класса» в акробатическом рок-н-ролле на основе антропометрических измерений // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 459–463.
4. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика : монография. Москва : Советский спорт, 2013. 1048 с.
5. Алексеева Е. Н. Методы исследования физического развития и физической подготовленности студентов. Пятигорск : СКФУ, 2016 42 с.

REFERENCES

1. Terekhin V. S., Evstafyev D. A. and Kalinin A. V. (2019), "Model characteristics of "M-class" sportsmen (women) in acrobatic rock-n-roll based on anthropometry measurements", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7, pp. 203–208.
2. Terekhin V. S., Evstafyev D. A. and Kalinin A. V. (2019), "Concerning development of model characteristics of "M-class" sportsmen (men) in acrobatic rock-n-roll considering anthropometry measurements", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8, pp. 226–231.
3. Terekhin V. S., Evstafyev D. A. and Kalinin A. V. (2020), "Analysis of the physique features of "M-class" couples in acrobatic rock and roll based on anthropometric measurements", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4, pp. 459–463.
4. Sergienko L. P. (2013), *Sport selection: theory and practice*, Soviet sport, Moscow.
5. Alekseeva E. N., (2016), *Methods of research of physical development and physical fitness of students*, Pyatigorsk, NCFU.

Поступила в редакцию 01.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.

УДК 796.864

Значение компонентного состава тела при применении технико-тактических действий фехтовальщиками-шпажистами 11-12 лет

Чурин Виктор Михайлович, кандидат педагогических наук

Шаламова Олеся Викторовна, кандидат педагогических наук

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

Аннотация. На сегодняшний день поиск новых подходов к оптимизации учебно-тренировочного процесса фехтовальщиков на этапе спортивной специализации, как никогда, актуален. Состав тела спортсмена имеет важное значение в спорте и используется тренерами при совершенствовании учебно-тренировочного процесса, где двигательная активность 11-12-летних подростков в зависимости от конституционных особенностей оказывает самое различное влияние на организм занимающихся. Установлено, что в фехтовании на шпагах предпочтительными для успешной специализированной деятельности являются атлетические характеристики тела спортсмена, обусловленные повышенной мышечной массой и выраженные соответствующим конституционным типом телосложения занимающихся. В статье затронуты аспекты, касающиеся изучения компонентного состава тела фехтовальщиков-шпажистов 11-12 лет. Рассмотрены вопросы применения разновидностей технико-тактических действий в соревновательных поединках фехтовальщиков-шпажистов в зависимости от их состава тела, соматотипа на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Ключевые слова: компонентный состав тела, результативность, технико-тактические действия, фехтование на шпагах, этап спортивной специализации.

Features of the influence of the component composition of the body on the effectiveness of technical and tactical actions of swordsmen 11-12 years old

Churin Victor Mikhailovich, candidate of pedagogical sciences

Shalamova Olesya Viktorovna, candidate of pedagogics sciences

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

Abstract. Today, the search for new approaches to optimizing the training process with fencers at the stage of in-depth training is more relevant than ever. The composition of an athlete's body is important in sports and is used by coaches and sports doctors to improve the training process, where the motor activity of 11-12 years olds, depending on the constitutional characteristics of those involved, has a very different effect on the body of those involved. It has been established that in fencing with swords, the athletic characteristics of the athlete's body are preferred for successful specialized activities, due to increased muscle mass and the severity of the corresponding constitutional type of physique. The article touches upon aspects related to the study of the component composition of the body of swordsmen aged 11-12 years. The issues of the use of varieties of technical and tactical actions in competitive duels of swordsmen, depending on their body composition, somatotype at the stage of sports specialization, were considered.

Keywords: component composition of the body, effectiveness, technical and tactical actions, swordsmen, the stage of sports specialization.

ВВЕДЕНИЕ. Анализируя видеозаписи фехтовальных поединков с соревнований мирового масштаба можно отметить, что среди чемпионов и призеров на различных видах оружия можно встретить спортсменов, отличающихся по росту и весу. Установлено, что для фехтовальщиков характерен высокий или средний рост и небольшой вес [1, 2].

Имеется утверждение, что рослые фехтовальщики в большем объеме применяют простые атаки и подготавливающие действия типа ложных нападений и уступают спортсменам невысокого роста в частоте применения атак с финтами [3].

Однако не все вопросы, касающиеся физического развития фехтовальщиков на различных этапах подготовки изучены на должном уровне. В частности, не выявлены особенности компонентного состава тела, соматотипа фехтовальщиков-шпажистов на этапе спортивной специализации. Не исследовано применение технико-тактических действий фехтовальщиками-шпажистами 11-12 лет различного соматотипа в соревновательных условиях. Этим обусловлена актуальность проведенного нами исследования.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. С помощью метода соматоскопии проводилось определение состава тела юных фехтовальщиков-шпажистов 11-12 лет. Определяли линейные и охватные параметры тела, силу кисти, становую силу, являющиеся основой для констатации соматотипа обследуемых.

Расчет абсолютного количества жировой массы тела производили по формуле Матейки:

$$D = d \times S \times K, \text{ где}$$

D – вес жирового компонента; d-средняя толщина кожножировой складки (мм); S – поверхность тела (м^2); K – коэффициент, равный 0,13.

Абсолютный вес мышечной массы также рассчитывали по формуле Матейки:

$$M = L \times r^2 \times K, \text{ где}$$

M – абсолютная величина мышечной массы (кг); L – длина тела (см); r – среднее значение радиусов плеча, предплечья, бедра, голени (см); K- коэффициент, равный 6,5

Соматический тип юных фехтовальщиков изучали с помощью методики определения индекса ГУВ – габаритного уровня варьирования [4].

С целью определения объема и результативности боевых действий, применяемых фехтовальщиками-шпажистами на учебно-тренировочном этапе, в условиях соревновательных поединков применялась методика видеорегистрации с последующей расшифровкой при использовании нотационной записи [5]. В соответствии с поставленными задачами регистрировали и изучали: разновидности атакующих действий с учетом момента нападения - основные, повторные, ответные, на подготовку; другие действия, составляющие основу фехтования – защиты с ответом, контратаки, защиты с ответом, ремизы.

В обследовании приняли участие 25 фехтовальщиков-шпажистов в возрасте 11-12 лет. 81 фехтовальный поединок был подвергнут видеорегистрации в течение 2022-2023 года на соревнованиях, проводимых Федерацией фехтования г. Санкт-Петербурга.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе исследования были определены соматотипы выборки обследуемых фехтовальщиков-шпажистов 11-12 лет (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение юных фехтовальщиков 11-12 лет по соматотипам

	Макро соматотип	Мезо соматотип	МикроМезо соматотип	Микро соматотип
% обследованных	10,3	25,1	30,8	33,8

По результатам обследования можно утверждать, что преобладающим соматотипом фехтовальщиков-шпажистов учебно-тренировочного этапа является микросоматотип (33,8%), однако необходимо отметить, что в дальнейшем в ходе отсева наибольший процент прекративших заниматься данным видом спорта также составили микросоматики. Далее по частоте встречаемости идут микромезосоматики (30,8%), являющиеся переходным соматотипом, и мезосоматики (25,1%). Наименьший процент составили юные фехтовальщики макросоматического типа (10,3%).

Кроме того, в ходе соматотипирования определяли длину тела, нижних и верхних конечностей юных фехтовальщиков-шпажистов (таблица 2).

Таблица 2 – Соотношение соматотипа и длины тела и конечностей фехтовальщиков-шпажистов на этапе становления спортивного мастерства

Показатели	Макро соматотип	Мезо соматотип	МикроМезо соматотип	Микро соматотип
Длина тела, см	137,1± 2,3	133,4± 1,6	131,7±1,2	124,8±1,2
Длина нижней конечности, см	63,0±0,7	60,8±0,7	59,3±0,6	54,6±0,4
Длина верхней конечности, см	87,1±2,3	82,3±1,1	81,2±1,1	75,9±0,8

Исследование показало, что наибольшую длину тела и конечностей имеют представители, относящиеся к макро-и мезо-соматотипам.

Кроме того, если определить, какие из соматотипов способствуют достижению наибольшего успеха в фехтовании на шпагах, то очевидным было бы отнести к таким соматотипам макро- и мезо-соматотип, поскольку, как уже отмечалось, специфика соревновательной деятельности в фехтовании предполагает необходимость ведения боя на дистанции, а также резкого ее сокращения в нужный момент, а длина конечностей в сочетании с развитой мускулатурой обеспечивает решение этих задач.

Следующим этапом исследования было изучение разновидностей применения боевых действий фехтовальщиками-шпажистами 11-12 лет в соревновательных условиях в зависимости от их состава тела.

В графическом виде результаты представлены на рисунках 1 и 2.

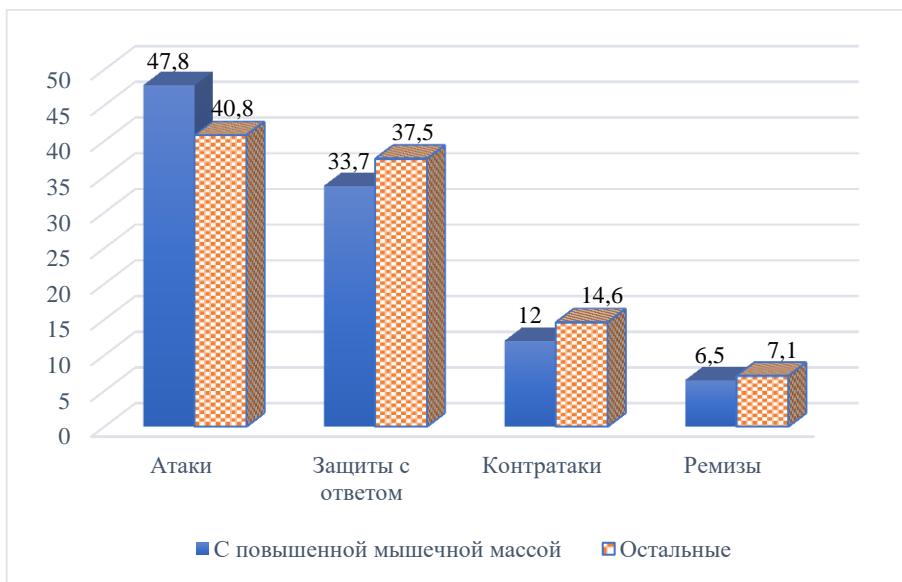


Рисунок 1 – Объемы основных боевых действий у юных шпажистов (с повышенной мышечной массой и остальные)

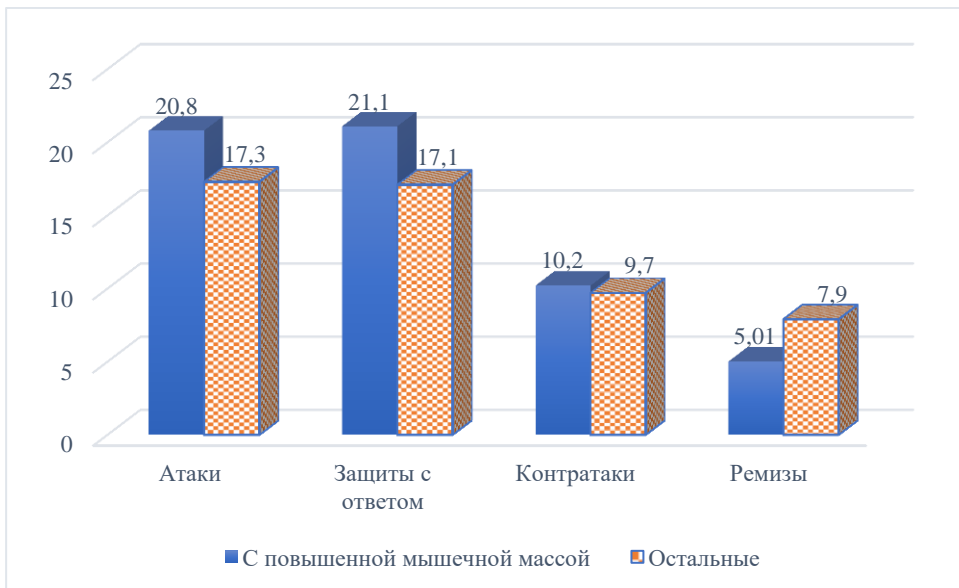


Рисунок 2 – Результативность основных боевых действий у юных шпажистов (с повышенной мышечной массой и остальные)

Анализируя полученные данные, можно констатировать, что юные фехтовальщики-шпажисты – менее рослые, с меньшей длиной конечностей, по сравнению с фехтовальщиками с большими ростовыми показателями и более атлетичными, достоверно чаще используют защиты с ответами, в то время как спортсмены с более развитой мускулатурой применяют преимущественно атакующие действия. Также есть различия по результативности боевых действий – у юных шпажистов с повышенной мышечной массой результативность обоих действий выше. Объемы контратак и ремизов у спортсменов различных соматотипов достоверно не отличаются.

В таблице 3 представлены полученные в ходе исследования данные об использовании юными фехтовальщиками разновидностей выполнения атак в зависимости от состава тела юных спортсменов.

Таблица 3 – Объемы применения и результативность видов атак в соревновательных боях юных фехтовальщиков-шпажистов с различными типами состава тела

Разновидности выполнения атак	С повышенной мышечной массой (n=15)		Другие (n=14)	
	Объем, %	Рез-ть, %	Объем, %	Рез-ть, %
Основные	21,15	20,48	29,67*	17,10*
На подготовку	43,35	17,12	35,31*	14,10*
Ответные	17,51	22,54	17,70	19,31
Повторные	17,99	20,09	17,32	22,01

*Различия достоверны (p<0,05)

Таким образом, достоверные различия выявлены между объемами основных атак и атак на подготовку у юных фехтовальщиков с благоприятным для шпажного фехтования составом тела (43,35 % против 35,31% у лиц с меньшей мышечной массой), также выше у них результативность (17,12% против 14,10% по атакам на подготовку и 20,48% против 17,10% по основным атакам).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В результате проведенных исследований установлено, что у юных фехтовальщиков-шпажистов этапа спортивной специализации (11-12 лет) показатель резервного жира составил 16-18%, мышечная масса – 15-17 кг; преобладающим соматотипом является микросоматотип (33,8%), далее по частоте встречаемости идут микромезосоматики (30,8%) и мезосоматики (25,1%), наименьший процент составляют дети макросоматического типа (10,3%). Выявлено, что юные фехтовальщики-шпажисты с повышенным содержанием мышечной массы применяют в поединках преимущественно атакующие действия (защитно-ответные и контратакующие – в меньшей степени), причем результативность как атакующих, так и защитно-ответных действий у них достоверно выше (p<0,05) относительно показателей, демонстрируемых фехтовальщиками с менее благоприятными характеристиками состава тела; атак на подготовку у юных фехтовальщиков с повышенными показателями мышечной массы достоверно больше (p<0,05), также достоверно выше (p<0,05) у них результативность по атакам на подготовку и по основным атакам.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Чурин В. М. Спортивно-важные качества как фактор повышения эффективности боевой деятельности в фехтовании // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, за 2020 г. Ч. 1. Санкт-Петербург, 2021. С. 146–150.
2. Лабский В. М. Симаков В. В. Анатомо-антропометрическое обеспечение фехтовального спорта // Фехтование : сборник статей. Москва : Физкультура и спорт, 1985. С. 16–19.
3. Мовшович А. Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. Москва : Академический Проект, 2020. 135 с.
4. Дорохов Р. Н. Петрухин В. Г. Методика соматотипирования детей и подростков // Медико-педагогические аспекты подготовки юных спортсменов : сб. научных трудов. Смоленск, 1989. С. 4–14.
5. Шаламова О. В. Чурин В. М., Погорелова С. О. Особенности применения технико-тактических действий в процессе фехтовального боя шпажистами-левшами 14-16 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 531–535.

REFERENCES

1. Churin V. M. (2021), “Sports-important qualities as a factor in improving the effectiveness of combat activities in fencing”, *Materials of the final scientific and practical conference of the teaching staff of the P.F. Lesgaft NSU*, for 2020, P. 1, St. Petersburg, pp. 146–150.
2. Labskir V. M., Simakov V. V. (1985), “Anatomical and anthropometric support of fencing sports”, *Fencing*, Collection of articles, Moscow, Physical culture and sport, pp. 16–19.
3. Movshovich A. D. (2020), *Fencing with swords. Scientific data and sports training*, Moscow, Academic Project.
4. Dorokhov R. N., Petrukhin V. G. (1989), “Methods of somatotyping of children and adolescents”, *Medical and pedagogical aspects of training young athletes*, collection of scientific papers, Smolensk, pp. 4–14.
5. Shalamova O. V., Churin V. M., Pogorelova S. O. (2023), “Features of the use of technical and tactical actions in the process of fencing combat by left-handed swordsmen aged 14-16”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 1 (215), pp. 531–535.

Информация об авторах:

Чурин В.М., старший преподаватель кафедры теории и методики фехтования им. К.Т. Булочко, churin.vm@yandex.ru

Шаламова О.В., доцент кафедры теории и методики фехтования им. К.Т. Булочко, shov2006@mail.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 21.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.

УДК 797.12

**Специальная физическая подготовка спортсменов в гребле на ялах
с использованием подкатной системы**

Шейченко Татьяна Алексеевна¹

Пономарев Геннадий Николаевич¹, доктор педагогических наук, профессор

Шейченко Денис Романович²

*¹Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,
Санкт-Петербург*

²Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлено исследование по разработке комплекса физических упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности спортсменов-гребцов. Комплекс предполагает: систематическое выполнение тренировочных заданий три раза в неделю по 1,5 часа; использование гребного тренажера Concept 2 в зимнее время в тренировочном процессе для улучшения физических показателей организма; применение подкатной системы для гребли на ялах в период летнего цикла тренировок; рекреационный комплекс для предотвращения травм спортсменов, скорейшего восстановления мышц после тренировок, снятия утомления.

Ключевые слова: гребной спорт, гребля на ялах, специальная физическая подготовка.

Special physical training of athletes in rowing on yal-6 using a rolling system

Sheichenko Tatiana Alekseevna¹

Ponomarev Gennady Nikolaevich¹, doctor of pedagogical sciences, professor

Sheichenko Denis Romanovich²

¹Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

²St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, St. Petersburg

Abstract. The article presents a study on the development of a set of physical exercises to increase the level of special physical fitness of rowing athletes. The complex involves: systematic performance of training tasks three times a week for 1.5 hours; the use of the Concept 2 rowing simulator in the winter time in the training process to improve the physical performance of the body; the use of a lifting system for rowing on yawls during the summer training cycle; a recreational complex to prevent injuries to athletes, to restore muscles as soon as possible after training, and to relieve fatigue.

Keywords: rowing, boating, special physical training.

ВВЕДЕНИЕ. Гребля на ялах – вид спорта, который требует от спортсменов настойчивости и систематических тренировок, разных по характеру, нагрузке и способу выполнения упражнений. За время своего существования этот вид спорта стал одним из наиболее интересных видов прикладных соревнований. Он способствует всесторонней физической подготовке спортсменов, воспитанию высоких морально-волевых качеств и развитию специальных навыков [1, с. 65].

Общая подготовка является базой для специальной подготовки, она использует большой набор тренировочных средств и упражнений из вспомогательных видов спорта, способствует повышению уровня развития физических качеств.

Специальная подготовка проводится с использованием специальных средств – ЯЛ-6, гребной тренажер Concept 2 и направлена на развитие физических качеств в их специфическом проявлении [2, с. 96]. В ходе соревнований гребец использует весь потенциал своих физических и психических качеств: выносливость, силу, координацию движений, быстроту реакции, волю [3, с. 52].

Цель исследования – экспериментально обосновать комплекс специальной физической подготовки спортсменов в гребле на ялах с использованием подкатной системы.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Разработанный комплекс физических упражнений для повышения уровня специальной физической подготовки спортсменов-гребцов предполагает: систематическое выполнение тренировочных заданий три раза в неделю по 1,5 часа с объемом специальной физической подготовки 40% от общего тренировочного объема; использование гребного тренажера Concept 2 в зимнее время в тренировочном процессе для улучшения физических показателей организма; применение подкатной системы для гребли на ялах в период летнего цикла тренировок; рекреационный комплекс для предотвращения травм спортсменов, скорейшего восстановления мышц после тренировок, снятия утомления.

Педагогический эксперимент проводили на базе СПб ГБУ СШОР "Знамя" среди студентов ГУАП и ГУМРФ им. адм. С. О. Макарова. В эксперименте приняли участие 32 гребца. Спортсмены были разделены на две группы методом случайной выборки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В начале экспериментального исследования все участники прошли измерения показателей физической подготовленности. Следующие измерения проходили спустя шесть и двенадцать месяцев. Основным показателем специальной физической подготовки спортсменов была выбрана работа на тренажере Concept 2, который имитирует греблю на воде и помогает отработать технику гребли. Этот тренажер используют спортсмены в зимнее время подготовки, в сезон гребли его используют для дополнительных тренировок и подготовки к соревнованиям. Основным результатом работы на этом тренажере является время, за которое спортсмен проходит дистанцию 2 км, что показывает силу и выносливость спортсмена, физическую подготовку гребца.

Был разработан и применен комплекс физических упражнений для повышения специальной физической подготовки спортсменов-гребцов. Ознакомительная часть комплекса представлена в таблице 1. Участники экспериментальной группы проводили тренировки с использованием упражнений для улучшения физической подготовки из рекомендуемого комплекса. Специальные упражнения выполняли в спортзале или на улице, на гребном тренажере Concept 2, на ЯЛ-6 с подкатной системой [4, с. 100].

Спортсмены контрольной группы проводили занятия по стандартной учебно-тренировочной программе. В зимнее время гребной тренажер Concept 2 использовали во время разминки/заминки. Специальная физическая подготовка состояла из беговых упражнений, игровых методов с применением спортивных тренажеров. В летнее время тренировки проводили на ЯЛ-6 без подкатной системы.

Рекреационный комплекс для скорейшего восстановления спортсменов, расслабления мышц, предотвращения переутомляемости организма включал в себя: криомассаж (длительность – не более 5 мин), гидромассаж (10-15 мин), спортивный массаж (от 5 до 30 мин), сауна (1-1,5 часа).

Таблица 1 – Комплекс физических упражнений для повышения специальной физической подготовки спортсменов-гребцов

№	И. п.	Основное содержание	Усл. вып.	Комментарии
1*	Гребля на ЯЛ-6	Из гребков стандартной амплитуды выполнять переход на короткий гребок, усилием рук - переход на удлинение гребка, выход на начальную длину	По 5 гребков - 10 повтор.	Синхронность и слаженность команды
2*	Гребля на ЯЛ-6	3 отрезка по 1 мин, затем 2 отрезка по 2 мин с 5 гребками максимального усилия на старте; 1 отрезок 3 мин с 10 стартовыми гребками	Отдых между отрезками 2 мин	Максимальное усилие
3*	Гребля на ЯЛ-6	Парная гребля по банкам Затем: загребные с серединой, загребные с баком, середина с баковыми, командная гребля	По 5-8 мин	Контроль ровности движения яла, техники гребли
4*	Гребля на ЯЛ-6	2 мин с максимальным усилием, 1 мин равномерная гребля. После отдыха (5-7 мин): 3 мин гребля с максимальным усилием, 1,5 мин равномерная гребля	По 3-5 повтор. каждого интервала	При равномерной гребле - полное восстановление сил и дыхания
5*	Гребля на тренажере Concept 2	Удержание темпа. 20-22 гр/мин - 250 м с максимальным усилием	12 повтор.	Гребля с одним темпом по дистанции
6*	Гребля на тренажере Concept 2	Гребля на повышенном уровне сопротивления. Выставляется выше соревновательного на 1-2 значения.	2 км	Выставить сопротивление на барабане
7*	Гребля на тренажере Concept 2	Гребля на пониженном уровне сопротивления. Выставляется ниже соревновательного на 1-2 значения.	2 км	Выставить сопротивление на барабане
8*	Гребля на тренажере Concept 2	Гребля по графику распределения усилия гребка. На мониторе выставить график приложения усилия при гребке	500 м*4 или 2 км	Выставить режим графика

*Примечание** Упражнения использовать выборочно, в соответствии с решаемым задачами тренировочных занятий.

Использованные средства физиопроцедур благоприятно воздействуют на физическое состояние спортсменов: активизируется метаболизм, снижается мышечное и эмоциональное напряжение, улучшаются крово- и лимфообращение, окислительно-восстановительные реакции, повышается функциональное состояние спортсменов. При наличии травм опорно-двигательного аппарата, отеков или ушибов данные процедуры способствуют скорейшему выздоровлению организма

[5, с. 34]. Проводились процедуры выборочно, в соответствии с состоянием спортсмена после занятия.

32 спортсмена проходили тестирование на протяжении 12 месяцев (контрольные замеры спустя 1, 6, 12 месяцев) (таблица 2). Анализ результатов эксперимента показал, что гребцы ЭГ улучшили свои показатели, в среднем, на 9,1 сек (1,8%) и 13,7 Вт (9,1%) среди девушек и на 33,6 сек (7,6%) и 67,2 Вт (28,9%) среди юношей. В ходе эксперимента обнаружены статистически значимые различия между исходными и конечными результатами в ЭГ ($p < 0,05$).

Таблица 2 – Изменение показателей специальной физической подготовки спортсменов-гребцов КГ и ЭГ на протяжении эксперимента

Участники		Девушки (n=16)	
Гребля на тренажере Concept 2 - 2 км		КГ (n=8)	ЭГ (n=8)
После месяца тренировок	с $\chi \pm \sigma$	516.4 \pm 3.43	509.9 \pm 1.42*
	Вт $\chi \pm \sigma$	145.9 \pm 1	150.8 \pm 2*
После шести месяцев тренировок	с $\chi \pm \sigma$	515.4 \pm 3.57	504.8 \pm 1.55
	Вт $\chi \pm \sigma$	147.2 \pm 1.2	158.4 \pm 2.4
После года тренировок	с $\chi \pm \sigma$	510.15 \pm 1.17	500.8 \pm 1.3*
	Вт $\chi \pm \sigma$	150.5 \pm 1.7	164.5 \pm 2.1*
Участники		Юноши (n=16)	
Гребля на тренажере Concept 2 - 2 км		КГ (n=8)	ЭГ (n=8)
После месяца тренировок	с $\chi \pm \sigma$	443.9 \pm 1.65	440.7 \pm 1.86*
	Вт $\chi \pm \sigma$	231 \pm 4.1	239.2 \pm 4.8*
После шести месяцев тренировок	с $\chi \pm \sigma$	440.2 \pm 1.84	428.8 \pm 1.8
	Вт $\chi \pm \sigma$	240.6 \pm 4.8	273.5 \pm 5.6
После года тренировок	с $\chi \pm \sigma$	436.4 \pm 1.68	407.1 \pm 6.25*
	Вт $\chi \pm \sigma$	250.6 \pm 4.6	306.4 \pm 6.4*

Примечание* Достоверность различий (t - критерий Стьюдента) при $p < 0,05$.

ВЫВОДЫ. Таким образом, был разработан комплекс физических упражнений для повышения уровня специальной физической подготовки спортсменов-гребцов, который предусматривал: систематическое выполнение тренировочных заданий три раза в неделю по 1,5 часа с объемом специальной физической подго-

товки 40% от общего тренировочного объема; использование гребного тренажера Concept 2 в зимнее время в тренировочном процессе для улучшения физических показателей организма; применение подкатной системы для гребли на ялах в период летнего цикла тренировок; рекреационный комплекс для предотвращения травм спортсменов, скорейшего восстановления мышц после тренировок, снятия утомления.

Оценка уровня физической подготовки спортсменов, участвующих в эксперименте, показала, что применение средств специальной физической подготовки положительно влияет на уровень физической подготовки спортсменов.

Анализ результатов эксперимента показал, что гребцы ЭГ улучшили свои показатели, в среднем, на 9,1 сек (1,8%) и 13,7 Вт (9,1%) среди девушек и на 33,6 сек (7,6%) и 67,2 Вт (28,9%) среди юношей. В ходе эксперимента обнаружены статистически значимые различия между исходными и конечными результатами в ЭГ ($p < 0,05$). Спортсмены-гребцы, занимающиеся с использованием средств специальной физической подготовки, добились более высоких результатов, чем спортсмены контрольной группы, что свидетельствует об эффективности разработанной методики.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лебедь-Великанова Е. Е., Масловский Е. А., Шакура А. А., Яковлев А. Н. Особенности народной гребли на ялах и ее оздоровительная направленность // Здоровье для всех : сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пинск, 25–26 апреля 2013 года. Часть II. Пинск : Полесский государственный университет, 2013. С. 65–67.
2. Михайлова Т. В., Долгова Е. В., Епифанов К. Н. Специальная подготовка гребцов на этапе спортивного совершенствования. Москва : РГУФКСМиТ, 2015. 96 с.
3. Шейченко Т. А., Новикова А. В. Современные аспекты методики подготовки секционных занятий студентов по морскому многоборью // Современное образование: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей VI Международной научно-практической конференции, Пенза, 30 ноября 2023 года. Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. С. 52–54. EDN LHQMOY.
4. Шейченко Т. А. Применение инновационной подкатной системы для гребли на ЯЛ-6 // Теория и практика физической культуры. 2023. № 9. С. 100–102.
5. Фролов Р. В., Александрова Е. Е. Восстановление спортсменов после тяжелых физических нагрузок // Вестник науки. 2021. Т. 1, № 8 (41). С. 34–39.

REFERENCES

1. Lebed-Velikanova E. E., Maslovsky E. A., Shakura A. A. and Yakovlev A. N. (2013), "Features of folk rowing on yals and its health-improving orientation", *Health for all : Collection of articles of the V International Scientific and Practical Conference*, Pinsk, pp. 65–67.
2. Mikhailova T. V., Dolgova E. V. and Epifanov K. N. (2015), "Special training of rowers at the stage of sports improvement", *Educational and methodical manual*, Moscow : RSUPCSYT, p. 96.
3. Sheichenko T. A. and Novikova A. V. (2023), "Modern aspects of the methodology of preparation of sectional classes of students in the sea all-around", *Collection of articles of the VI International Scientific and Practical Conference*, Penza, pp. 52–54.
4. Sheichenko T. A. (2023), "Application of innovative rolling system for rowing on yal-6", *Theory and Practice of Physical Culture*, № 9, pp. 100–102.
5. Frolov R. V. and Alexandrova E. E. (2021), "Recovery of athletes after heavy physical exertion", *Bulletin of Science*, vol. 1, No. 8 (41), p. 34–39.

Информация об авторах:

Шейченко Т. А., аспирант кафедры теории и организации физической культуры, lustova1998@gmail.com; **Пономарев Г. Н.**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и организации физической культуры, g-ponomarev@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9218-1037>; **Шейченко Д. Р.**, магистрант кафедры управления в технических системах, dsheychenko@gmail.com

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 26.02.2024.

Принята к публикации 20.03.2024.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УДК 796.093.422

История летних Паралимпийских игр 1988-2012 годов

Ворошин Игорь Николаевич, доктор педагогических наук, доцент
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья является продолжением серии материалов о зарождении и развитии летних Паралимпийских игр. В ней приведены основные вехи становления Паралимпийского движения во временной период с 1988 по 2004 годы. За этот временной отрезок состоялось 5 летних Паралимпийских игр. В 1988 году Играх, которые состоялись в столице Южной Кореи – Сеуле, впервые приняла участия команда нашей страны – тогда это была сборная команда СССР. В 1992 году в испанской Барселоне российские спортсмены после распада СССР выступали уже в объединенной команде СНГ. Российская сборная дебютировала на следующих летних Паралимпийских играх 1996 года в США, в Атланте. С 1988 по 2004 годы сборная команда нашей страны прошла путь от первого выступления на Играх до первых крупных побед. Этот период можно назвать началом расцвета Паралимпийского движения. В 1989 году был сформирован Международный Паралимпийский Комитет, на который были возложены обязанности развития мирового паралимпийского спорта, организации и проведения Игр, а также других крупных международных соревнований. С 1988 по 2004 годы количество проводимых на летних Играх видов спорта увеличилось с 16 до 20. В Паралимпийских играх стали принимать участие лица с интеллектуальными нарушениями.

Ключевые слова: Паралимпийские игры, история спорта, Сборная команда России, неофициальный командный зачет.

History of the summer Paralympic games 1988-2012

Voroshin Igor Nikolaevich, doctor of pedagogical sciences, associate professor
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The article is a continuation of a series of materials on the origin and development of the Summer Paralympic Games, the main milestones of the formation of the Stoke-Mandeville, then the Paralympic movement are given. This article examines the time period from 1988 to 2008. During this time period, 7 Summer Paralympic Games took place. In 1988, the team of our country took part in the Summer Paralympic Games, which were held in the capital of South Korea, Seoul, for the first time – then it was the USSR national team. In 1992, in Barcelona, Spain, Russian athletes, after the collapse of the USSR, performed in the united CIS team. The Russian national team made its debut at the 1996 Summer Paralympics in USA, Atlanta. In this time period, the Russian national team has gone from the first performance at the Games to taking leading positions in the unofficial team competition. It should be noted that the period from 1988 to 2008 can be called the heyday of the Paralympic movement. In 1989, the International Paralympic Committee was formed, which was entrusted with the responsibilities of developing world Paralympic sports, as well as organizing and holding the Paralympic Games, as well as other major international competitions. The number of sports held at the Summer Games has increased to 20. People with intellectual disabilities began to take part in the Paralympic Games.

Keywords: Paralympic Games, sports history, Russian national team, medal ranking.

Во временном периоде с 1988 по 2008 годы, благодаря ряду внутренних преобразований и реформ, Паралимпийское движение стало активно развиваться, и данный период можно охарактеризовать выходом на новый качественный уровень [1]. Одним из ключевых событий Паралимпийского движения стало создание 21 сентября 1989 года в Дюссельдорфе (ФРГ) Международного Паралимпийского Комитета (МПК) (International Paralympic Committee – IPC), который до нашего времени осуществляет руководство Паралимпийским движением, в том числе за-

нимается организацией Паралимпийских игр. На современном этапе действующим Президентом МПК является бразилец Эндреу Парсонс.

В ходе эволюции Паралимпийских игр появились и видоизменялись главные паралимпийские символы – эмблема, флаг, гимн, девиз. Современная эмблема (рисунок 1) была представлена в 2006 г. на зимних Паралимпийских играх в Турине. Она состоит из трех агитосов (лат. «agito» – приводить в движение, действовать) красного, синего и зеленого цветов. Три агитоса символизируют разум, тело и дух. Символ означает объединяющую роль МПК во имя спорта людей с особенностями, для вдохновения и восхищения мира.



Рисунок 1 – Современная эмблема Паралимпийских игр

Паралимпийский флаг представляет собой изображение паралимпийской эмблемы на белом полотнище. Паралимпийский гимн – «гимн будущего» (Hymn de l’Avenir), написан французским композитором Тьерри Дарни и в 1996 году, утвержден МПК. Паралимпийским девизом является фраза «Дух в движении» (Spirit in Motion).

С летних Паралимпийских игр 1988 года перед началом каждой игры проводится эстафета паралимпийского огня, которая начинается в одном из памятных мест страны-хозяйки Паралимпиады и заканчивается зажжением Паралимпийского факела во время церемонии открытия игр.

VIII летние Паралимпийские игры прошли в 1988 в Сеуле (Южная Корея). Эмблема данных Игр представлена на рисунке 2.



Рисунок 2 – Эмблема Игр-1988

На игры приехали 3041 спортсмен из 60 стран. На играх было разыграно 733 комплекта медалей по 18 видам спорта. Впервые были проведены соревнования по теннису на колясках и по дзюдо. Перестали проводиться соревнования по борьбе и конному спорту. Впервые все Паралимпийские соревнования состоялись на спортивных объектах, где за несколько недель до этого состоялись Олимпийские состязания, и это впоследствии стало традицией всех Паралимпийских игр. Впервые в летних Паралимпийских играх приняла участие команда СССР, которая состояла только из спортсменов с нарушением зрения. Спортсмены СССР соревновались в легкой атлетике и плавании [2]. Невероятный результат на Играх-1988 показала Триша Зорн (США), она смогла выиграть в плавании 10 золотых меда-

лей, всего эта самая титулованная за всю историю Паралимпийских игр спортсменка выиграла 46 медалей, 32 из которых золотые, при этом первую – сразу золотую медаль – она выиграла в 1980 году, а последнюю – бронзовую, в 2004 году.

IX летние Паралимпийские игры прошли в 1992 году в испанской Барселоне. Эмблема данных Игр представлена на рисунке 3.



Рисунок 3 – Эмблема Игр-1992

На этих Играх было разыграно 489 комплектов медалей по 16 видам спорта, приехали 2999 участников из 84 стран мира. Из программы Паралимпиады ушли лаун болс (lawn bowls), бильярд (снукер). На соревнованиях по легкой атлетике и плаванию была использована новая классификация, что позволило значительно сократить количество разыгрываемых комплектов медалей, при этом удалось сохранить количество участников. За время игр было установлено 279 мировых рекордов. Триша Зорн (США) вновь смогла выиграть в плавании 10 золотых медалей, а также еще 2 серебряные. А ее партнер по бассейну американец Джон Морган и товарищ по команде бегун на коляске Барт Додсон в Барселоне выиграли по 8 золотых медалей.

Российские спортсмены выступали в составе команды СНГ (Содружество независимых государств), в которой впервые участвовали спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА). Наша команда, выиграв 45 медалей, 16 из которых золотые, смогла подняться на 8-е общекомандное место.

X летние Паралимпийские игры состоялись в 1996 году в Атланте (США). Эмблема этих Игр представлена на рис. 4. Игры установили рекорд по количеству участников (3253 спортсмена) и количеству стран (104).



Рисунок 4 – Эмблема Игр-1996

На играх было разыграно 519 комплектов медалей по 19 видам спорта. Впервые в Паралимпийские игры были включены трековые дисциплины велоспорта, проведены соревнования по регби на колясках. Вновь после перерыва были проведены турниры по лаун болс (lawn bowls) и конному спорту. С этих Игр и до

настоящего времени больше не проводились соревнования по тяжелой атлетике. Впервые в Паралимпийских играх приняли участия спортсмены с нарушением интеллекта – всего 56 человек, соревновались в легкой атлетике и плавании. На соревнованиях было установлено 269 мировых рекордов. Впервые в летних Паралимпийских играх приняла участие сборная команда России, которая выиграла 27 медалей. Четыре из девяти золотых медалей нашей команды выиграла на своей третьей Паралимпиаде Рима Баталова.

XI летние Паралимпийские игры были проведены в 2000 году в Австралийском Сиднее. Эмблема данных Игр представлена на рисунке 5. В них участвовали 3878 спортсменов из 123 стран.



Рисунок 5 – Эмблема Игр-2000

Атлеты разыграли 550 комплектов медалей по 19 видам спорта. В программу Игр был включен парусный спорт, в котором соревновались экипажи спортсменов с поражением ОДА или с нарушением зрения, состоящие из 3 человек. Впервые был проведен турнир по баскетболу среди спортсменов с нарушением интеллекта, который закончился скандалом – было выявлено, что в команде Испании, победившей в турнире, играли спортсмены, обманувшие классификаторов и не имеющие данного нарушения, что в дальнейшем привело к исключению атлетов с данной нозологией от участия в нескольких последующих Паралимпиадах. В неофициальном командном зачете после длительного лидерства США впервые у себя на Родине выиграла команда Австралии, при этом США на данных Играх заняли только 5 место. На играх в Сиднее добавила в свою коллекцию, уже состоящую из 6 золотых и 1 серебряной медалей игр Атланты, французская пловчиха Биатрис Хесс, которая выиграла 7 золотых медалей и была причислена к легендам Паралимпийского спорта. Всего, выступив на 5 Паралимпийских играх с 1984 по 2004 года, Хесс смогла выиграть 20 золотых и 5 серебряных медалей. В российской команде в очередной раз лидером стала Рима Баталова, сумевшая выиграть три золота. Свои первые две золотые медали смог выиграть пловец Андрей Строкин, который на современном этапе возглавляет Всероссийскую федерацию спорта лиц с поражением ОДА и является Генеральным секретарем ПКР.

XII летние Паралимпийские игры были организованы в 2004 году в столице Греции Афинах. Эмблема данных Игр представлена на рисунке 6. На играх было разыграно 550 комплектов медалей в 19 видах спорта. В играх участвовали 3804 атлета из 135 стран.



Рисунок 6 – Эмблема Игр-2004

На играх впервые были разыграны медали в футболе 5x5 (мужчины), где участвовали слепые спортсмены, а также в женском волейболе сидя. Перестали проводиться соревнования по волейболу стоя. Во время игр спортсменами было установлено 304 мировых и 448 паралимпийских рекордов. Сборная России, завоевав на играх 41 медаль (16-8-17), смогла подняться на 11-е место в общекомандном зачете. Впервые 1 место заняла команда Китая, которая не упускает свое лидерство уже 5 летних Паралимпиад. Самой титулованной спортсменкой Игр стала японская пловчиха Маюми Нарита, выигравшая 7 золотых и 1 бронзовую медали, при этом она установила 6 мировых рекордов. Всего за спортивную карьеру она выиграла 20 медалей, из которых 15 – золотые. На своей родине Маюми была признана самой выдающейся параспортсменкой в истории Японии. 7 медалей высшего достоинства также в плавании завоевала американка Эрин Попович. Всего за карьеру ей удалось выиграть 19 медалей – 14 золотых и 5 серебряных.

XIII летние Паралимпийские игры прошли в 2008 в Пекине (Китай) и стали одними из самых представительных в истории, в них приняли участие 3997 спортсменов из 146 стран мира. Эмблема Игр представлена на рисунке 6.



Рисунок 7 – Эмблема Игр-2008

Спортсмены разыграли 472 комплекта медалей в 20 видах спорта. Впервые были организованы соревнования по академической гребле. Игры были проведены на принципиально новом организационном и техническом уровне, а использованные спортивные сооружения стали эталонами в спортивной индустрии. Все это позволило спортсменам максимально сконцентрироваться на спортивной борьбе и показать 279 результатов, превышающих мировые, и 339 результатов,

превышающих паралимпийские рекорды. В неофициальном командном зачете блестящую победу, завоевав 211 медалей, из которых 89 золотых, одержала сборная Китая. Сборная России на играх в Пекине завоевала 63 медали (18-23-22), заняв в общекомандном зачете восьмое место. Лидером нашей команды стал пловец Дмитрий Кокарев, выигравший три золотых и одну серебряную медали, также три золотых медали выиграла Оксана Савченко.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Период с 1988 по 2008 годы можно назвать расцветом Паралимпийского движения с прекрасным проведением летних Паралимпийских игр, которые состоялись на тех же спортивных аренах, что и прошедшие незадолго до этого Олимпийские игры. Паралимпийский спорт был отделен от политики и развивался по гуманистическим принципам, которые всю свою жизнь проповедовал идейный основатель Паралимпийских игр Людвиг Гуттман.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ворошин И. Н., Борябина В. Ю., Ворошина К. Е. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в паралимпийской легкой атлетике (World ParaAthletics) // Адаптивная физическая культура. 2019. № 2 (78). С. 32–33.
2. Ворошин И. Н. Система спортивной подготовки в паралимпийских дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА : монография. Санкт-Петербург : СПбНИИФК, 2019. 200 с.

REFERENCES

1. Voroshin I. N., Boryabina V. Yu. and Voroshina K. E. (2019), "Features of training and competitive activities in World Para Athletics", Adaptive Physical Culture, No. 2, pp. 32–34.
2. Voroshin I. N. (2019), "The sports training system in the Paralympic athletics disciplines for the athletes with physical impairment", monograph, St. Petersburg.

Информация об авторе:

Ворошин И.Н., профессор кафедры теории и методики легкой атлетики, voroshin_igor@mail.ru

Поступила в редакцию 07.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.

УДК 37.04

Концепция педагогической гидрореабилитации

Григорьева Дарья Викторовна, кандидат педагогических наук

Мосунова Мария Дмитриевна, кандидат педагогических наук, доцент

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

Аннотация. В статье раскрывается определение понятия педагогическая гидрореабилитация. Представлены краткие характеристики современных направлений развития педагогической гидрореабилитации в области спорта, профессионального образования, науки, педагогики. В результате многолетнего педагогического исследования (1998 - 2021 годы) профессорско-преподавательским составом кафедры теории и методики гидрореабилитации Института адаптивной физической культуры и кафедры теории и методики плавания на базе плавательного бассейна НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, научно обосновано содержание концепции педагогической гидрореабилитации.

Ключевые слова: педагогическая гидрореабилитация, профессиональное образование, паралимпийский спорт.

The concept of pedagogical hydro-rehabilitation

Grigorieva Daria Viktorovna, candidate of pedagogical sciences

Mosunova Maria Dmitrievna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract. The article reveals the definition of the concept of pedagogical hydro-rehabilitation. Brief characteristics of modern trends in the development of pedagogical hydro-rehabilitation in the field of sports, vocational education, science, and pedagogy are presented. As a result of many years of pedagogical research (1998-2021), the teaching staff of the Department of Theory and Methodology of Hydro-rehabilitation of the Institute of Adaptive Physical Culture and the Department of Theory and Methodology of Swimming at the swimming pool of P.F. Lesgaft National State University, St. Petersburg, scientifically substantiated the content of the concept of pedagogical hydro-rehabilitation.

Keywords: pedagogical hydro-rehabilitation, vocational education, Paralympic sports.

ВВЕДЕНИЕ. Педагогическая гидрореабилитация – это передача и усвоение знаний и умений в условиях водной среды с учётом дидактических принципов, вытекающих из явлений, свойств и закономерностей взаимоотношений человека и воды, с её физическими, химическими, биологическими и иными соединениями. Педагогическая гидрореабилитация определяет дидактические принципы, вытекающие из действия физических и социальных (дидактических) сторон, свойств и закономерностей специфического явления «взаимоотношение человека и воды», объясняется порядок и последовательность реализации дидактических принципов для формирования качественно нового, более высокого от исходного уровня физического состояния и социальной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также для подготовки спортсменов по виду спорта в дисциплине плавание лиц с ограниченными возможностями здоровья [3].

В основу педагогической гидрореабилитации положена идея частичного или полного преодоления отклонений возможностей человека, возникших в результате полученных родовых травм, последствий заболеваний и поражений в быту и на работе, иной задержки в развитии и проявлении навыков и умений, а также при развитии физических и социальных качеств, в том числе в процессе многолетней подготовки спортсменов высшей квалификации [2].

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось профессорско-преподавательским составом, студентами, магистрантами и аспирантами кафедры теории и методики гидрореабилитации Института адаптивной физической культуры и кафедры теории и методики плавания на базе плавательного бассейна НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, в период с 1998 по 2021 годы. За многолетнее педагогическое исследование научно обоснована концепция педагогической гидрореабилитации, основанная на эффективном применении экспериментально разработанных технологий, средств и методов в процессе обучения плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья, в процессе профессионального образования студентов по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» и 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», в процессе подготовки сборной команды России по паралимпийскому плаванию, а также научном обосновании оздоровительного влияния водной среды на организм человека (таблица 1).

Таблица 1 – Содержание концепции педагогической гидрореабилитации

Направления развития педагогической гидрореабилитации	Результат
Спорт	Успешное применение в работе комплексной научной группы (2001-2019) обеспечения подготовки сборных команд России по паралимпийскому виду спорта плавание экспериментально разработанной и научно обоснованной на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, гидродинамической капсулы пловца, а также резонансного режима дистанционного плавания [5]
Наука	Открытие Мосуновой М.Д. и профессором Мосуновым Д.Ф. (2005 год) эффекта тройного отражения-поглощения собственных электромагнитных полей органов и систем организма, а также научное обоснование оздоровительного влияния магнитогидродинамического механизма, возникающих при погружении в воду человека [3].
Профессиональное образование	Экспериментально обоснована и успешно апробирована 4-уровневая модель подготовки специалистов в области гидрореабилитации на примере студентов Института Адаптивной физической культуры [2]
Педагогика	Экспериментально обоснованы средства и методы организации и проведения занятий в условиях водной среды у лиц с ограниченными возможностями здоровья разного возраста. Обоснованы технологии универсальных поддержек и страховок ученика, а также технологии предвидения, предупреждения и преодоления возможных критических ситуаций при условии совместной деятельности с тренером в водной среде и на суше [4]

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. За время многолетнего педагогического эксперимента, а также плодотворной научной работы профессорско-преподавательского состава кафедры теории и методики гидрореабилитации были успешно апробированы в процессе подготовки спортсменов-паралимпийцев средства и методы педагогической гидрореабилитации. Многолетние педагогические наблюдения доказали, что поглощаемые собственные электромагнитные колебания водосодержащих органов и систем, в том числе и головного мозга, имея разнонаправленную

в пространстве полярность, вызывают временное расшатывание «нормальных» (и усиление) и размывание электромагнитных связей. В результате занятий в воде тренера и ученика с эпилепсией наблюдалось, со слов родителей ученика, формирование качественно нового, более высокого от исходного уровня двигательной активности и сознания, путём снижения тяжести и частоты эпилептических приступов, что обусловлено резонансными взаимоотношениями вызванных гидродинамических явлений «тройного отражения-поглощения». Полученные данные позволили теоретически разработать и экспериментально доказать методику безопасной организации и проведения практических занятий в условиях водной среды с учеником, имеющим ограниченные возможности здоровья, в том числе с диагнозом эпилепсия.

Результаты проведённого исследования доказали эффективность экспериментально разработанной 4-уровневой модели подготовки специалистов в области гидрореабилитации, направленной на формирование профессиональных компетенций у студентов как будущих специалистов по адаптивной физической культуре, в том числе при работе с учеником, имеющим ограниченные возможности здоровья, в условиях водной среды. Педагогическая гидрореабилитация, с научной точки зрения, по паспорту научных специальностей высшей аттестационной комиссии Российской Федерации (ВАК РФ) имеет шифр 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Концепция педагогической гидрореабилитации, с её принципами, средствами, методами, методиками и технологиями, которые доказали свою эффективность в многолетнем педагогическом исследовании, могут успешно применяется в процессе обучения плаванию и спортивной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также при подготовке и переподготовке квалифицированных специалистов по гидрореабилитации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Агеев В. У., Белоусов С. И., Григорьева Д. В. [и др.]. Взаимоотношение человека и воды : монография. Санкт-Петербург : [б. и.], 2019. 364 с. : табл., цв. ил. ISBN 978-5-6043039-0-0.
2. Мосунов Д. Ф., Григорьева Д. В., Мосунова М. Д. Технологии гидрореабилитации. Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2017. 136 с. EDN YGQUXA.
3. Агеев В. У., Воробьева О. В., Григорьева Д. В. [и др.]. Техничко-тактическая подготовка пловца в паралимпийском спорте. Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2018. 241 с. EDN YADWZN.
4. Мосунова М. Д. Обучение плаванию в условиях совместного пребывания в воде тренера и ребенка-инвалида (на примере эпилепсии) : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург, 2005. 24 с. EDN ZNPWCH.

REFERENCES

1. Ageevets V. U., Belousov S. I., Grigorieva D. V. [etc.] (2019), The relationship between man and water: a monograph, St. Petersburg, [B. I.], 364 p., ISBN 978-5-6043039-0-0.
2. Mosunov D. F., Grigorieva D. V., Mosunova M. D. (2017), Technologies of hydro-rehabilitation, St. Petersburg, 136 p.
3. Mosunov D. V. (2018), Technical and tactical training of a swimmer in Paralympic swimming, monograph, St. Petersburg, 316 p.
4. Mosunova M. D. (2005), Teaching swimming in conditions of joint stay in the water of a coach and a disabled child (on the example of epilepsy), abstract of the dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences, St. Petersburg, 24 p.

Информация об авторах: Григорьева Д.В., доцент кафедры Физической реабилитации, dasha-vfr@mail.ru; ORCID: 0009-0000-3661-3501; Мосунова М.Д., профессор кафедры Теории и методики плавания, mosunovamary@mail.ru; ORCID: 0000-0003-4453-4314.

Поступила в редакцию 11.02.2024.

Принята к публикации 02.03.2024.

УДК 615.825

**Эффективность реверсивной ходьбы в реабилитации лиц
с ампутационным дефектом нижней конечности**

Рындина Раиса Борисовна

Добрынина Людмила Александровна, кандидат педагогических наук, доцент
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Аннотация. В статье рассмотрены основные преимущества применения метода реверсивной ходьбы в практике реабилитации и показана его эффективность в реабилитации лиц с ампутационным дефектом на этапе первичного протезирования на примере клинических случаев участников специальной военной операции.

Ключевые слова: реверсивная ходьба, ампутация нижней конечности, реабилитация.

**Reversed walking as a method of physical rehabilitation of persons
with lower limb amputation defects**

Ryndina Raisa Borisovna

Dobrynina Ludmila Alexandrovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow

Abstract. The article considers the main advantages of using the method of reversible walking in rehabilitation practice and shows its effectiveness in rehabilitation of persons with amputation defect at the stage of primary prosthetics on the example of clinical cases of participants of special military operation.

Keywords: reversible walking, lower limb amputation, rehabilitation.

ВВЕДЕНИЕ. В современных условиях возрастает потребность в оказании медицинской помощи и реабилитации участникам специальной военной операции (СВО), которым произведена ампутация нижней конечности в результате ранения, зачастую сопровождающегося сопутствующими травмами: переломами костных структур конечностей, грудной клетки, тазовых костей, челюстно-лицевыми повреждениями, повреждением внутренних органов, утратой части мышечной ткани, повреждением магистральных сосудов и нервов.

По данным Минтруда РФ 54% инвалидов-участников СВО – лица молодого возраста, имеют ампутационные дефекты, из которых 20% имеют усечение верхних конечностей и 80% – нижних конечностей [1].

Основным методом реабилитации лиц с ампутационным дефектом нижней конечности остается протезирование. Однако с момента ампутации нижней конечности до протезирования, как правило, проходит от нескольких месяцев до нескольких лет, что в свою очередь ведет к снижению функциональности мышечно-связочного аппарата, ограничению подвижности суставов, к нарушению осанки, психоэмоциональным расстройствам пациентов.

После прохождения курса лечения и реабилитации часть пациентов, получивших боевые ранения, намерены вернуться в зону боевых действий для дальнейшего прохождения службы. Многие из участников СВО, ранее занимающиеся различными видами спорта, планируют после лечения вернуться к спортивным тренировкам. Соответственно возникает потребность в восстановлении их физической формы в короткие сроки.

Актуальным является разработка методов реабилитации лиц с ампутационным дефектом нижней конечности, позволяющих в короткие сроки комплексно решать медико-социальные проблемы пациентов, а также восстанавливать нарушенные физические способности пациентов. Одним из таких методов является использование в программе реабилитации реверсивной ходьбы.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ. Целью исследования является восстановление функции ходьбы и физических способностей пациентов путем применения метода реверсивной ходьбы в программе реабилитации лиц с ампутационной культей нижней конечности на этапе первичного протезирования.

Задачами исследования являются: разработка методики обучения ходьбе на протезе с использованием реверсивной ходьбы и оценка ее эффективности в реабилитации пациентов с ампутационным дефектом нижней конечности на этапе первичного протезирования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Апробация методики обучения ходьбе на протезе с использованием метода реверсивной ходьбы на этапе первичного протезирования лиц с ампутационным дефектом нижней конечности проводилась совместно с кафедрой физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини Российского университета спорта (ГЦОЛИФК) (Москва) на базе Филиала «Московский ПРОП» АО «Московское протезно-ортопедическое предприятие» с апреля 2021 года по декабрь 2023 года.

Обучение ходьбе на протезе с использованием реверсивной ходьбы на этапе первичного протезирования прошли 116 человек: мужчины и женщины в возрасте от 20 до 86 лет, в том числе с односторонней ампутацией нижней конечности на уровне стопы, голени, бедра, с полным вычленением в тазобедренном суставе, с парной ампутацией на уровне двух голеней, голени и стопы, голени и плеча или предплечья.

Причины усечения нижней конечности: сосудистые заболевания, в том числе после перенесенного COVID-19, сахарный диабет, онкология, травмы в результате дорожно-транспортных происшествий, боевые ранения: подрыв на mine, осколочные, пулевые и другие виды ранений.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

1. Скорость, темп ходьбы, пройденное расстояние и ритмичность ходьбы определяли с помощью трех датчиков «Нэйросенс» Комплекса «СТЭДИС» (Компания Нейрософт) со встроенными в них акселерометрами и гироскопами, позволяющими оценивать пространственные и временные показатели ходьбы. Диапазон нормы ходьбы: скорость - 2-4 км/ч, темп ходьбы - 50-70 ш/мин, пройденное расстояние за 2 мин. - 66,7 -133,3 м.

В соответствии с ГОСТ Р 53871-2021 коэффициент ритмичности может находиться в диапазоне: при ходьбе на протезе голени - от 0,87 до 0,98, на протезе бедра - от 0,57 до 0,89. Норма ритмичности ходьбы здорового человека на своих ногах соответствует коэффициенту ритмичности в диапазоне от 0,98 до 1,00 [2].

2. Оценку сгибательной контрактуры коленного сустава проводили с помощью гониометра (норма разгибания в коленном суставе - от 176° до 180°).

3. Оценку *кифотической осанки* (сутулости) участников исследования осуществляли по плечевому индексу (ПИ) как отношение ширины плеч, см (ШП) к плечевой дуге, см (ПД): $ПИ = ШП / ПД \times 100$ (норма 90% и выше).

4. Оценку *уровня ситуативной (СТ) и личностной (ЛТ) тревожности* проводили по шкале Спилбергера-Ханина по индексу тревожности (ИТ) как отношение баллов СТ или ЛТ к максимально возможному 80: $ИТ = СТ(ЛТ) / 80 \times 100$ (уровень тревожности: низкий - до 38%, умеренный - от 38% до 55%, высокий - свыше 55%).

Опыт применения реверсивной ходьбы. По данным научных исследований [3, 4]

применение в практике реабилитации при различных патологиях с нарушением функции ходьбы метода реверсивной ходьбы способствовало:

- увеличению таких физических качеств, как сила и выносливость, за счет коротких и частых шагов, более высоких аэробных и анаэробных нагрузок, более высокой нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, за счет более высокого расхода энергии (на 40% выше по сравнению с прямой ходьбой), укрепления мышц спины, ягодиц и сохранных сегментов нижних конечностей;
- укреплению четырехглавой мышцы бедра – разгибателя коленного сустава, что в свою очередь оказывало влияние на устранение сгибательной контрактуры сохранных коленных суставов; увеличению их подвижности, снижению риска травматизации; уменьшению нагрузки на коленные суставы;
- восстановлению нарушенной функции ходьбы, улучшению походки при прямой ходьбе после реверсивной ходьбы; улучшению пространственно-временных параметров ходьбы; улучшению осанки.

Данных в доступной литературе о применении метода реверсивной ходьбы в реабилитации лиц с ампутированным дефектом нижней конечности не найдено.

Клинические случаи применения метода реверсивной ходьбы. Оценка эффективности метода реверсивной ходьбы в реабилитации лиц с ампутированной культей нижней конечности рассмотрена на примере клинических случаев.

ПРИМЕР 1. Мужчина, 32 года, ампутация на уровне голени правой ноги в результате минно-взрывной травмы, подрыв на противопехотной mine; на сохранной ноге был поврежден голеностопный сустав, разрыв стопы от большого пальца до пятки, перелом пяточной кости со смещением, 2 не извлечённых осколка в костной структуре стопы из-за риска еще большего перелома, с наложением гипса в течение 3-х месяцев, 2 из которых был на постельном режиме, месяц перемещался в инвалидной коляске. Гипс был снят за две недели до протезирования. С даты ранения до протезирования прошло 3,4 мес. Программа обучения ходьбе на протезе освоена за 3 очных занятия с использованием технических средств реабилитации (ТСР): костыли и трости; после обучения осуществляет самостоятельную ходьбу без ТСР. После завершения обучения продемонстрировал способность подняться по вертикальной лестнице на спортплощадке, перелезть на другую сторону и спуститься с обратной стороны лестницы.

Результаты обучения ходьбе на протезе: скоростно-силовые способности выше нормы, в частности, скорость ходьбы – 5,42 км/ч; темп ходьбы – 78 ш/мин;

пройденное расстояние – 142,9 м; максимальный уровень ритмичности ходьбы составил - 1,00 (норма ходьбы здорового человека); сгибательная контрактура в коленном суставе усеченной ноги уменьшилась с умеренного до нормы: угол разгибания увеличился со 165° до 176°. Уровень тревожности снизился: СТ - с 80,00 до 51,25% (с высокого до умеренного уровня), ЛТ – с 50,00 до 38,75% (с умеренного до низкого). Нормализовалась осанка: ПИ увеличился с 85 до 93%.

ПРИМЕР 2. Мужчина, 28 лет, парная ампутация на уровне двух голеней в результате обстрела из гранатомета; реампутация правой и левой голени, двухсторонняя посттравматическая перфорация барабанной перепонки, левосторонняя гемиколэктомия по Гартману, перенес 7 операций, изначально перемещался в инвалидной коляске. С даты ранения до протезирования прошло 3,7 мес. Программа обучения ходьбе на протезе освоена за 4 очных занятия с использованием ТСП: костыли и трости; после обучения осуществляет самостоятельную ходьбу без ТСП.

Результаты обучения ходьбе на протезе: скоростно-силовые способности соответствуют норме, в частности, скорость ходьбы – 4,44 км/ч, темп ходьбы – 57 ш/мин, пройденное расстояние – 121,6 м; максимальный уровень ритмичности ходьбы - 0,98 (норма ходьбы здорового человека). Уровень тревожности низкий: СТ - до и после обучения составил 28,75%, ЛТ – снизился с 32,50 до 28,75%. Улучшилась осанка: ПИ увеличился с 83 до 88%.

ПРИМЕР 3. Мужчина, 52 года, минно-взрывное ранение с травматическим отрывом левых голени и плеча; множественные осколочные ранения лица, глазного яблока и роговицы склеры правого глаза, гемофтальм правого глаза, осложненная катаракта ОД; инородное тело в подслизистой левого глаза; травматический артрит обоих височно-нижнечелюстных суставов; через полгода после ранения перенес правостороннюю нижнедолевую пневмонию, осложненную правосторонним гидротораксом. Изначально перемещался в инвалидной коляске. С даты ранения до протезирования прошло 13,3 мес. Программа обучения ходьбе на протезе освоена за 3 очных занятия (8 календарных дней) с использованием ТСП: одного костыля и одной трости; после обучения осуществляет самостоятельную ходьбу без ТСП.

Результаты обучения ходьбе на протезе: скоростно-силовые способности соответствуют и выше нормы, в частности, скорость ходьбы – 5,01 км/ч, темп ходьбы – 56 ш/мин, пройденное расстояние – 142,3 м; максимальный уровень ритмичности ходьбы составил - 1,00. Уровень тревожности снизился: СТ – с 56,25% до 27,50% (с высокого до низкого уровня), ЛТ – с 50,00 до 38,75% (умеренный уровень). Улучшилась осанка: ПИ увеличился с 82 до 89%.

ВЫВОДЫ

1. Применение метода реверсивной ходьбы в реабилитации лиц с ампутированным дефектом нижней конечности позволяет комплексно решать следующие задачи: устранение мышечной атрофии и сгибательной контрактуры сохранных суставов; восстановление нарушенных скоростно-силовых способностей; улучшение осанки; нормализация пространственно-временных параметров ходьбы.

2. Освоение реверсивной ходьбы на протезе нижней конечности не имеет ограничений по полу и возрасту; доступно лицам с причинами ампутации: и с трав-

мой, и с заболеванием, при односторонней ампутации; на уровне стопы, голени, бедра, при полном вычленении в тазобедренном суставе, при двухстороннем усечении - на уровне голени и стопы или двух голеней, голени и верхней конечности.

3. Освоение протеза вне параллельных брусьев позволяет повысить доступность использования метода реверсивной ходьбы по месту нахождения пациента.

4. Применение метода реверсивной ходьбы способствует сокращению срока реабилитации пациентов с ампутационным дефектом нижней конечности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ампутации перенесли 54% участников СВО, признанных инвалидами. URL: <https://www.interfax.ru/russia/926239> (дата обращения 05.01.2024).
2. ГОСТ Р 53871-2021. Методы оценки реабилитационной эффективности протезирования нижней конечности : национальный стандарт Российской Федерации. Москва : Стандартинформ, 2021.
3. Клеменов А. В. Обратная ходьба как новая методика физической реабилитации // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. 2018. Т. 17 (1). С. 4–8.
4. Jack McNamara, Walking backwards has a surprising number of health benefits // The Conversation. URL: <https://theconversation.com/walking-backwards-has-a-surprising-number-of-health-benefits-195246> (опубл. 30.11.2022).

REFERENCES

1. "Amputations were suffered by 54% of SMO participants recognized as disabled", (2023), available at: <https://www.interfax.ru/russia/926239> (Accessed: 05 January 2024).
2. GOST R 53871-2021 (2021), Methods for assessing the rehabilitation effectiveness of lower limb prosthetics: national standard of the Russian, Standardinform, Moscow.
3. Klemenov A. V. (2018), «Reverse walking as a new physical rehabilitation technique», *Physiotherapy, balneology and rehabilitation*, vol. 17 (1), pp. 4–8.
4. Jack McNamara (2022), Walking backwards has a surprising number of health benefits, The Conversation, available at: <https://theconversation.com/walking-backwards-has-a-surprising-number-of-health-benefits-195246>.

Информация об авторах:

Р. Б. Рындина, соискатель кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, r-ryndina@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-0749-0893>

Л. А. Добрынина, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, dobrynina.ludmila@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-1405-9939>

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 04.03.2024.

УДК 796.011

**Влияние занятий спортом на основные двигательные навыки
детей с аутизмом**

Субботина Анастасия Сергеевна

Тагирова Наида Джамалдиновна

*Астраханский государственный медицинский университет Министерства
здравоохранения РФ, г. Астрахань*

Аннотация. В статье представлено исследование по определению влияния занятий спортом на двигательную координацию детей с расстройством аутистического спектра. Целью исследования было сравнение базовых двигательных навыков детей до и после 12 недель занятий спортом. Результаты исследования показали положительные изменения в балансе, ловкости, прыжках и жизненных навыках. Приобретенные навыки помогли детям улучшить качество жизни и обрести уверенность в себе.

Ключевые слова: аутизм, дети, спортивная подготовка, двигательные навыки.

Influence of sports on the basic motor skills of children with autism

Subbotina Anastasia Sergeevna

Tagirova Naida Jamalidinovna

*Astrakhan State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Astrakhan*

Abstract. The study is aimed at studying the influence of sports activities on the motor coordination of children with autism spectrum disorder (ASD). The study involved 16 children aged 12 to 16 years. The aim of the study was to compare children's basic motor skills before and after 12 weeks of sports. The results of the study showed positive changes in balance, agility, jumping and life skills. The acquired skills helped children improve their quality of life and build self-confidence.

Keywords: autism, child, sports training, motor skills.

ВВЕДЕНИЕ. Расстройство аутистического спектра (РАС) – это неврологическое расстройство, которое обычно проявляется в раннем детстве до трех лет. Люди с РАС могут иметь ограниченные и повторяющиеся поведенческие паттерны, а также испытывать трудности в развитии языковых навыков и социальном взаимодействии [1].

Недавние исследования показывают, что спортивные занятия могут иметь положительный эффект на детей с РАС. Участие в спорте и физических активностях может способствовать их физическому и двигательному развитию, а также помочь укрепить их уверенность в себе. Важно отметить, что спортивные занятия должны быть адаптированы для соответствия потребностям и возможностям детей с РАС.

Одной из причин, почему спортивные занятия могут быть полезными для детей с РАС, является их способность структурировать окружающую среду. Регулярные тренировки и игры могут предоставить детям четкий распорядок дня и понятные правила, что может снизить уровень тревожности и повысить предсказуемость для них. Это особенно важно для детей с РАС, которые могут испытывать трудности с изменениями в рутине и неожиданными ситуациями.

Кроме того, спортивные занятия могут способствовать социальному взаимодействию детей с РАС. В командных видах спорта они могут научиться работать в группе, сотрудничать с другими и развивать навыки коммуникации. Такие занятия предоставляют возможность для детей с РАС учиться распознавать и

адаптироваться к социальным нормам и ожиданиям, что может быть сложным для них в повседневной жизни.

Кроме физических и социальных выгод, спортивные занятия также могут помочь детям с РАС улучшить свои когнитивные навыки. Некоторые исследования показывают, что физическая активность может способствовать развитию памяти, внимания и исполнительных функций у детей с РАС.

Важно отметить, что при выборе спортивных занятий для детей с РАС следует учитывать их индивидуальные потребности и предпочтения. Некоторым детям могут больше подойти индивидуальные виды спорта, такие как плавание или езда на велосипеде, в то время как другие могут наслаждаться участием в командных играх, таких как футбол или баскетбол.

В целом, спортивные занятия могут быть ценным инструментом в поддержке развития детей с РАС. Они способствуют физическому, социальному и когнитивному развитию, а также помогают укрепить уверенность в себе и самооценку у этих детей.

Во время проведения исследования мы пришли к выводу, что игровая деятельность имеет большое значение для развития физической активности и социального взаимодействия детей с РАС. Она стимулирует развитие творческого мышления и способность быстро принимать решения в нестандартных ситуациях [1, 2, 3].

Важно отметить, что дополнительные игровые действия и занятия спортом также могут помочь детям с РАС в развитии социальных навыков. Эти мероприятия должны проводиться под руководством опытного тренера и включать упражнения, адаптированные к возрасту и способностям каждого ребенка [3].

Результаты нашего исследования также показали, что спортивные тренировки в сочетании с другими методами воспитания и сопровождения детей с РАС имеют положительный эффект.

Цель нашего исследования заключается в изучении влияния спортивных тренировок на развитие двигательных навыков у детей с аутизмом. Результаты исследования помогут не только родителям, но и специалистам в области образования и здравоохранения лучше понять, насколько спортивные тренировки могут быть эффективным инструментом в реабилитации и поддержке детей с аутизмом. Учитывая, что физическая активность имеет прямое влияние на физическое и психическое здоровье, а также на социальное взаимодействие детей с аутизмом, исследование о влиянии спортивных тренировок на их развитие является актуальным. Результаты нашего исследования смогут помочь определить наилучшие подходы и методы тренировок, а также дать рекомендации для создания эффективных программ и занятий для детей с аутизмом.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании, проведенном в «ЦРЛ» Алые паруса» г. Астрахань, было обнаружено, что спортивные тренировки могут оказывать положительное влияние на развитие основных двигательных навыков и навыков социального взаимодействия и общения у детей с аутизмом. Участие в 12-недельной программе спортивной подготовки привело к заметному улучшению моторики и самообслуживания у детей, что является важным шагом в

их развитии и социальной адаптации. Специальная программа спортивной подготовки, разработанная для этого исследования, включала разнообразные тесты и упражнения на баланс, мелкую и крупную моторику, а также навыки самообслуживания. Дети занимались по четыре часа в день пять дней в неделю, что позволило им получить достаточное количество тренировок для прогресса. Одним из ключевых аспектов тренировок были упражнения на базовые спортивные навыки, такие как навыки равновесия, ловли и броска мяча, прыжка с места, ходьбы по лестнице и бега. Эти упражнения помогли детям развить координацию и улучшить свои двигательные навыки. Кроме того, были изучены бытовые навыки и навыки самообслуживания, такие как одевание и раздевание, завязывание шнурков и застегивание молнии. Это позволило детям стать более самостоятельными и уверенными в выполнении повседневных задач.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Внутригрупповые изменения баланса, развития мелкой и крупной моторики, а также жизненных навыков и данных тестов самообслуживания были исследованы с использованием формы наблюдения и непараметрического критерия Вилкоксона. Уровень значимости для сравнения результатов был выбран как $p < 0,05$. В исследовании приняли участие девять девушек и семь юношей, преобладающее число из которых имели вес от 30 до 50 кг и рост от 161 до 190 см.

Сравнительный анализ результатов до начала исследования и после его завершения показывает следующие изменения:

- значительное улучшение статического равновесия (удержание равновесия на одной ноге не менее 20 секунд) + 1,31 балла;
- значительное улучшение динамического равновесия (на балансе) + 2,72 балла;
- улучшение навыков ловли мяча правой рукой + 1,5 балла;
- улучшение навыков ловли мяча левой рукой + 1,98 балла;
- улучшение прыжков обеими ногами + 2,32 балла (шесть кругов подряд);
- улучшение прыжков на одной ноге (дважды правой ногой и дважды левой ногой) + 2,30 балла;
- улучшение прыжков обеими ногами с высоты 15 см + 1,17 балла;
- улучшение навыков бега трусцой не менее 20 минут + 2,95 балла;
- улучшение навыков надевания и снятия обуви + 1,47 балла;
- улучшение навыков надевания и снятия носков + 1,37 балла;
- улучшение навыков надевания и снятия нижней части одежды (все виды нижней одежды) + 0,25 балла;
- улучшение навыков надевания и снятия верхней части одежды (все виды верхней одежды) + 0,46 балла.
- улучшение навыков открытия и закрытия застежек-липучек обуви + 1,47 балла;
- улучшение навыков завязывания шнурков + 0,89 балла;
- улучшение навыков застегивания и расстегивания молнии на одежде + 1,14 балла.

Однако, было замечено ухудшение навыка ходьбы вверх и вниз по лестнице, снижение + 2,39 балла. Вероятно, это связано с утомлением детей от занятий. Не было обнаружено достоверной разницы в навыках ловли мяча двумя руками, броска теннисного мяча в корзину с расстояния 1,5 м и броска мяча для настольного тенниса в корзину с расстояния 2 метра.

Эти результаты говорят о положительных изменениях в развитии баланса, моторики и жизненных навыков участников исследования.

ВЫВОДЫ. Таким образом, результаты исследования показали, что спортивные тренировки имеют значительный потенциал для улучшения качества жизни детей с аутизмом. Физическая активность способствует не только развитию двигательных навыков, но и повышению самооценки и социальной адаптации. Участие в групповых тренировках также способствует развитию навыков социального взаимодействия и коммуникации, поскольку дети взаимодействуют с тренером и другими участниками группы.

Важно отметить, что спортивные тренировки должны проводиться под руководством опытных специалистов, которые учитывают особенности каждого ребенка и создают безопасную и поддерживающую среду. Регулярные тренировки и постепенное увеличение нагрузки помогут детям с аутизмом достичь наилучших результатов.

В целом, результаты исследования подтверждают важность физической активности в жизни детей с аутизмом. Спортивные тренировки могут стать эффективным средством для развития двигательных навыков, социального взаимодействия и самообслуживания у этих детей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Никольская О. С., Баенская Е. Р. Коррекция детского аутизма как нарушения аффективной сферы: содержание подхода // Дефектология. 2014. № 4. С. 23–33.
2. Питере, Т. Аутизм: От теоретического понимания к педагогическому воздействию. Москва : ВЛАДОС, 2002. 240 с.
3. Плаксунова Э. В. Характеристика нарушений двигательной сферы у детей с аутизмом // Аутизм и нарушения развития. 2008. № 2. С. 50–62.

REFERENCES

1. Nikolskaya O. S. and Baenskaya E. R. (2014), "Correction of children's autism as a disorder of the affective sphere: the content of the approach", *Defectology*, № 4, pp. 23–33.
2. Piter T. (2002), "Autism: From theoretical understanding to pedagogical impact", Moscow, VLADOS, 240 p.
3. Plaksunova E. V. (2008), "Characteristic of motor disorders in children with autism", *Autism and developmental disorders*, No. 2, pp. 50–62.

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 04.03.2024.

УДК 796.093

**Значение соревновательной деятельности для инвалидов
с поражением опорно-двигательного аппарата**

Хотимченко Алла Васильевна¹

Бянкина Лариса Владимировна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск*

²*Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск*

Аннотация. В статье представлен анализ динамики соревновательной активности инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), занимающихся пауэрлифтингом. Выявлены доминирующие мотивы, побуждающие лиц с ПОДА к соревновательной и тренировочной деятельности. Определено влияние уровня спортивного мастерства участников соревнований на доминирующие мотивы. Представлены результаты исследования значимости соревнований в спортивной деятельности инвалидов с ПОДА. Исследование проводилось среди спортсменов Хабаровского края — участников открытого Первенства Хабаровской краевой спортивно-адаптивной школы. Проведен анализ полученных результатов в сравнении с данными исследования участников чемпионата России в г. Алексине.

Ключевые слова: адаптивный спорт, инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата, мотивация, спортивный результат.

**The importance of competitive activity for people with disabilities
with damage to the musculoskeletal system**

Khotimchenko Alla Vasilyevna¹

Byankina Larisa Vladimirovna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Pacific State University, Khabarovsk*

²*Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk*

Abstract. The article presents an analysis of the dynamics of competitive activity of people with disabilities with damage to the musculoskeletal system engaged in powerlifting. The dominant motives that encourage these people to engage in competitive and training activities have been identified. The influence of the level of sportsmanship of the participants of the competition on the dominant motives is determined. The results of the study of the importance of competitions in the sports activities of the disabled are presented. The study was conducted among athletes of the Khabarovsk Territory — participants of the open Championship of the Khabarovsk Regional sports and adaptive school. The analysis of the obtained results is carried out in comparison with the data of the study of the participants of the Russian championship in Aleksin.

Keywords: adaptive sports, disabled people with musculoskeletal system damage, motivation, sports result.

ВВЕДЕНИЕ. Спорт высших достижений в настоящее время переживает не лучшие времена. Надежда на то, что трудности, с которыми сталкиваются спортсмены и тренеры нашей страны на протяжении десятка последних лет, временные, пока не оправдалась: череда допинговых скандалов и ограничение участия в крупных международных соревнованиях ведущих спортсменов, пандемия COVID-19, а в настоящее время – новая геополитическая ситуация в мире.

По данным Росстата лиц с инвалидностью становится все больше. Если ранее на первом месте по численности находились люди с инвалидностью по зрению, то сейчас эту позицию занимают люди с инвалидностью по опорно-двигательной системе [1]. Согласно данным, представленным в отчете Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации, на начало 2023 года в России зарегистрировано более 12 миллионов инвалидов. Средний возраст инвалидов в России составляет около 52 лет. Около 40% инвалидов находятся в возрасте от 18 до 59 лет, около 35% – в возрасте старше 60 лет, а около 25% – дети и

подростки. На сегодняшний день количество инвалидов в России остается значительным. По последним данным на 2023 год в стране зарегистрировано около 13,5 миллионов человек с ограниченными возможностями [2].

Но, несмотря на все проблемы, спортивная жизнь в нашей стране продолжается. Так, незначительное увеличение количества участников чемпионатов России отмечается в пауэрлифтинге лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Среди видов адаптивного спорта пауэрлифтинг считается одним из наиболее доступных видов для занятий лиц с ПОДА. Он привлекает не только достаточно простым в исполнении соревновательным упражнением, но и самим воздействием, которое оказывают силовая подготовка на физическое развитие и подготовленность в целом. Пауэрлифтинг включен в программу II Паралимпийских игр в 1964 году. В данной статье мы попытались выявить мотивы растущей популярности данного вида среди лиц с ПОДА в нашей стране.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. На основе проведенного анализа и статистической обработки протоколов чемпионатов России среди лиц с ПОДА с 2014 по 2023 годы были получены данные о количестве участников соревнований [3]. Проведен сравнительный анализ и на основании количества участников определена динамика развития пауэрлифтинга лиц с ПОДА за 10 лет. Используя метод анкетирования, выявлены основные мотивы спортсменов-пауэрлифтеров с ПОДА, побуждающие их к соревновательной и тренировочной деятельности. Анкетирование проведено среди участников открытого Первенства Хабаровской краевой спортивно-адаптивной школы по пауэрлифтингу. Полученные анкетные данные были сравнены с результатами анкетирования участников чемпионата России по пауэрлифтингу лиц с ПОДА 2014 года г. Алексин.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ протоколов чемпионатов России среди лиц с ПОДА показал следующее. Несмотря на всевозможные вызовы и ограничения, с которыми всем приходится считаться, пауэрлифтинг лиц с ПОДА продолжает развиваться, вовлекая в свои ряды все большее количество спортсменов. Согласно таблице 1, в 2023 году отмечено рекордное количество участников чемпионатов России лиц с ПОДА – 168 человек. Значительно возросло число женщин участниц соревнований. Это говорит об актуальности и востребованности данного вида спорта среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Таблица 1 – Количество участников чемпионатов России среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата с 2014 по 2022 год

№	Год и место проведения чемпионата России	Женщин (кол-во чел.)	Мужчин (кол-во чел.)	Всего (кол-во чел.)
1.	2014 (г. Алексин)	43	102	145
2.	2015 (г. Алексин)	33	72	105
3.	2016 (г. Алексин)	39	69	108
4.	2017 (г. Курск)	49	94	143
5.	2018 (г. Суздаль)	50	100	150
6.	2019 (г. Брянск)	44	114	158
7.	2020 (г. Алексин)	54	93	147
8.	2021 (г. Екатеринбург)	44	109	153
9.	2022 (г. Екатеринбург)	61	104	165
10.	2023 (п.г.т. Токсово)	60	108	168

В данных 2015 и 2016 годов отмечено снижение количества участников соревнований, но эти показатели можно объяснить оттоком юниоров, с 2015 по 2017 год для юниоров стали проводить первенства России отдельно. Полученные данные из протоколов соревнований наглядно показывают ежегодное увеличение числа участников чемпионатов России. Введение санкций против российских спортсменов и ограничения участия наших спортсменов в международных соревнованиях не послужили причиной оттока лиц с ПОДА от занятий пауэрлифтингом. Как свидетельствует статистика соревнований лиц с ПОДА, число любителей пауэрлифтинга растет.

В исследовании доминирующих мотивов, проведенном среди спортсменов – участников региональных соревнований Хабаровской краевой спортивно-адаптивной школы по пауэрлифтингу, приняли участие 15 юношей и мужчин, с врожденными и приобретенными травмами, имеющих разную спортивную квалификацию (от не имеющих спортивного разряда (б/р) до мастера спорта (МС)). Возраст спортсменов составлял от 17 до 45 лет. Все спортсмены условно были поделены на три группы по 5 человек: спортсмены без разряда, спортсмены массовых разрядов (с 1-3 разряд) и группа спортсменов кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта.

В связи с тем, что участники исследования имели разную спортивную квалификацию, неудивительно, что полученные результаты несколько отличались друг от друга. Спортсмены с врожденной и приобретенной травмой, находящиеся на начальном этапе подготовки, основным выделили мотив «Улучшение физической формы, телосложения», на втором месте по значимости – «Улучшение состояния здоровья», на третьем – «Найти друзей, товарищей». Данное ранжирование мотивов лиц с инвалидностью ОДА говорит о том, что люди, имеющие отклонения в состоянии здоровья, начинают заниматься спортивной деятельностью с определяющим для них мотивом укрепить свое здоровье, улучшить свое телосложение и физическую форму, а также считают занятия спортом хорошей возможностью устранить нехватку в общении. В самом начале спортивной карьеры у лиц с инвалидностью, определяющим, значимым является роль тренера и климат в спортивном коллективе. Особенно, это касается вводного (пропедевтического) этапа подготовки. Как показали исследования, проведенные среди начинающих спортсменов не инвалидов различных специализаций, этап начальной подготовки является «формирующим» по отношению к спортивной карьере в целом. Чем младше спортсмен, тем более существенную роль в процессе адаптации юного спортсмена к требованиям в спортивной деятельности играют взаимоотношения в треугольнике: «тренер – юный спортсмен – родители спортсмена» [4]. Чем старше, квалифицированней становится спортсмен с ПОДА, тем больше происходит смещение основного (определяющего) мотива в сторону спортивного результата. Спортсмены с ПОДА, имеющие спортивные звания кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС), независимо от вида и степени поражения определяющим мотивом в своей спортивной деятельности выделяют «Достичь высоких спортивных результатов».

Сравнение полученных результатов с аналогичными исследованиями, проведенными среди участников и участниц чемпионата России по пауэрлифтингу лиц с ПОДА в 2014 году в г. Алексине [5], подтвердило того факт, что, чем выше квалификация спортсмена (спортивный результат и достижения спортсмена), тем более значим для него становится мотив «Достичь высоких спортивных результатов». Вторым по значимости мотивом спортсмены-пауэрлифтеры отметили – «Улучшить физическую форму». Независимо от времени получения инвалидности данные мотивы является главными побуждающими для мужчин к занятиям пауэрлифтингом. Далее результаты исследований несколько разнятся среди спортсменов, имеющих врожденную и приобретенную причину травмы. То, что касается третьего мотива, то здесь нет единого мнения среди опрошенных спортсменов. Спортсмены с врожденной травмой отдали предпочтение мотиву «Хочу быть полезным обществу», тогда как лица с приобретенной травмой отметили «Стремление показать свои возможности».

Результаты исследований движущих мотивов у женщин с ПОДА несколько отличаются от выбора мужчин. Несмотря на то, что пауэрлифтинг относится к «мужским» видам спорта, спортсменки с ПОДА с врожденной травмой находят его привлекательным и считают его важным и необходимым видом спорта для занятий, поставив на первое место мотив «Улучшить физическую форму»; с приобретенной – «Работа над собой (воспитать морально-волевые качества)». Понятно, что женщины с приобретенными травмами, перенесшими сильный психологический стресс, данный мотив выделили как определяющий для себя. Далее по значимости женщины с врожденной и приобретенной травмой выделили мотив «Достичь высоких спортивных результатов». Этот показатель лишней раз подтверждает, что достижение спортивного результата у женщин является не менее важным мотивом к занятиям. Мотив «Улучшение физической формы» занял третье место среди наиболее важных мотивов у спортсменок с приобретенной травмой, тогда как спортсменки с врожденной травмой выделили – «Улучшить состояние здоровья». Данное исследование было проведено среди спортсменов, находящихся на разных этапах своей спортивной карьеры, следовательно, приоритеты по важности мотивов могут несколько отличаться. Несмотря на половые различия, достаточно высокую оценку получил мотив «Достичь высоких спортивных результатов». Данный результат явился подтверждением, что люди мужского пола более амбициозны и устойчивы к стрессу, у них более развит дух соперничества, чем у лиц женского пола. Данный мотив в исследованиях среди мужчин с ПОДА явился определяющим, у женщин с ПОДА занял 2 место по важности.

Любой вид деятельности предполагает определенный результат. В спортивной деятельности это спортивный результат, который соответствует килограммам, секундам, метрам и т.д. Результат, показанный спортсменом-инвалидом на соревнованиях, – это не только моральное удовлетворение, но и общественное признание. Спортсмен-инвалид, улучшая свой спортивный результат, «занимается исследованием своих возможностей».

ВЫВОДЫ. Проведенный анализ протоколов чемпионатов России лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, показал, что, несмотря на

всевозможные сложные ситуации в мире, общее количество участников чемпионатов России по пауэрлифтингу продолжает расти. Значительно увеличилось количество женщин с ПОДА – участниц соревнований.

Исследование доминирующих мотивов, побуждающих спортсменов-пауэрлифтеров с ПОДА к тренировочной и соревновательной деятельности, не показало отличий от мотивов спортсменов не инвалидов. Движущим мотивом к тренировочной и соревновательной деятельности у высококвалифицированных спортсменов является – «Достичь высоких спортивных результатов», тогда как у начинающих спортсменов «Улучшение физической формы, телосложения».

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Щербакова Е. М. Инвалиды в России, 2023 год // Демоскоп Weekly. 2023. № 989-990. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2023/0989/barom01.php> (дата обращения: 25.01.2024).
2. Статистика инвалидности в России за 2023 год. URL: <https://galacticspace.ru/statistika-invalidnosti-v-rossii-na-2023-god> (дата обращения: 25.01.2024).
3. Протоколы соревнований ПКР Паралимпийский комитет России. URL: <https://paralymp.ru/sport/protocols/> (дата обращения: 25.01.2024).
4. Серова Л. К. Мотивация в спортивной деятельности : монография. Москва : Спорт, 2020. 144 с.
5. Хотимченко А. В., Бянкина Л. В., Верещагин М. В., Воротилкина И. М. Особенности мотивации спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся пауэрлифтингом // *Paradigms of knowledge*. 2016. № 1. С. 100–103.

REFERENCES

1. Shcherbakova E. M. (2023), “Disabled people in Russia, 2023”, *Demoscope Weekly*, No. 989-990, URL: <http://demoscope.ru/weekly/2023/0989/barom01.php>.
2. Disability statistics in Russia for 2023 (2023), URL: <https://galacticspace.ru/statistika-invalidnosti-v-rossii-na-2023-god>.
3. Protocols of the RCC Paralympic Committee of Russia competitions, URL: <https://paralymp.ru/sport/protocols/>.
4. Serova L. K. (2020), *Motivation in sports activities*, Monograph, Sport, Moscow.
5. Khotimchenko A. V., Byankina L. V., Vereshchagin M. V., Vorotilkina I. M. (2016), “Features of motivation of athletes with damage to the musculoskeletal system engaged in powerlifting”, *Paradigms of knowledge*, No. 1, pp. 100–103.

Информация об авторах:

Хотимченко А. В., профессор Высшей школы физической культуры и безопасности жизнедеятельности, khotimchenko7@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-6041-7608>

Бянкина Л. В., заведующая кафедрой гуманитарных дисциплин, larisa.byankina@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-5333-1979>

Авторы заявляют об отсутствии интересов.

Поступила в редакцию 07.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.

УДК 796.011

Эффективность процесса социализации детей 6-7 лет на основе преимущественного использования средств физкультурно-спортивной деятельности
Чумакова Анна Сергеевна

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Аннотация. В настоящее время в отечественной системе образования актуальным становится вопрос социализации подрастающего поколения. Высокая занятость родителей, перенасыщение дошкольников различными кружками и секциями, чрезмерная увлеченность цифровыми технологиями привела к неумению целого поколения детей общаться, решать конфликты, соблюдать общепринятые нормы поведения, сохранять культурные ценности. Вместе с тем, в науке известны примеры положительного влияния средств физкультурно-спортивной деятельности на эти показатели. В статье представлены данные, характеризующие эффективность экспериментальной методики социализации детей 6-7 лет с преимущественным использованием средств физкультурно-спортивной деятельности. В ходе экспериментальных исследований анализировали такие компоненты социализации, как когнитивный, коммуникативный, поведенческий, эмоционально-оценочный, физкультурно-спортивный. Применение предложенной методики позволило значительно улучшить все исследуемые показатели у детей экспериментальной группы.

Ключевые слова: компоненты социализации, средства физкультурно-спортивной деятельности, дети 6-7 лет.

The effectiveness of process of socialization of children aged 6-7 years on the basis of the preferential use of means of physical culture and sports activities

Chumakova Anna Sergeevna

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract. Currently, the issue of socialization of the younger generation is becoming relevant in the domestic education system. High employment of parents, oversaturation of preschoolers with various clubs and sections, excessive enthusiasm for digital technologies has led to the inability of an entire generation of children to communicate, resolve conflicts, comply with generally accepted norms of behavior, and preserve cultural values. At the same time, there are examples in science of the positive impact of physical culture and sports activities on these indicators. The article presents data characterizing the effectiveness of an experimental method of socialization of children aged 6-7 years with the predominant use of means of physical culture and sports activities. In the course of experimental studies, such components of socialization as cognitive, communicative, behavioral, emotional-evaluative, physical culture and sports were analyzed. The application of the proposed technique made it possible to significantly improve all the studied indicators in children of the experimental group.

Keywords: components of socialization, means of physical culture and sports activities, children 6-7 years old.

ВВЕДЕНИЕ. На всех уровнях образовательной системы Российской Федерации все больше внимания уделяется вопросу социализации детей. Это подтверждают изменения в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 31.07.2020 г., свидетельствующие о необходимости создания условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей ...». Результаты исследований доказано, что физическая культура и спорт являются эффективным средством формирования качеств личности, способствующих развитию позитивной социализации [1, 2]. Вместе с тем, в настоящее время ощущается недостаток обоснованных рекоменда-

ций, отражающих содержание процесса социализации детей средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Целью исследования было обосновать эффективность методики комплексной социализации детей 6-7 лет с преимущественным использованием средств физкультурно-спортивной деятельности.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. На основе результатов исследований отечественных и зарубежных авторов, современных ученых выделены следующие компоненты социальной компетентности дошкольника [2, 3]:

1. Когнитивный компонент, основой которого является восприятие информации через различные каналы, при помощи которых происходит познание социальных процессов и закономерностей и вырабатываются определенные умения.

2. Коммуникативный компонент, включающий сформированность речи в целом. Общение выступает как способ формирования отношения к другим людям, как способ восприятия и усвоения социокультурных ценностей.

3. Поведенческий компонент, включающий модели поведения, которые усвоил ребенок на основе норм, правил, обычаев, принятых в обществе.

4. Эмоционально-оценочный компонент, предполагающий осуществление ребенком общения с учетом усвоенных общественных норм и правил, умение ориентироваться на социально-приемлемое поведение, отслеживать и корректировать свои способы взаимодействия с другими людьми.

5. Физкультурно-спортивный компонент, включающий в себя физическое здоровье, развитие и подготовленность.

В ходе многолетних исследований разработана и апробирована экспериментальная методика социализации детей 6-7 лет с преимущественным использованием средств физкультурно-спортивной деятельности, включающая 5 блоков:

1. Целевой блок включает характеристику целей, задач, принципов реализации.

2. Компетентностный блок характеризует необходимые педагогические знания и навыки различных категорий специалистов дошкольных образовательных учреждений и родителей воспитанников.

3. В содержательном блоке представлены темы и содержание социально-значимых проектов, приуроченных к событиям и праздникам, внесенным в программу воспитания ДОО, реализация которых происходит через использование средств физкультурно-спортивной деятельности, задачи и формы процесса развития компонентов социализации.

4. Технологический блок отражает технологию формирования всех значимых компонентов социализации детей 6-7 лет на основе моделирования средств физкультурно-спортивной деятельности. Физические упражнения в данной методике представлены подвижными играми, спортивными играми и развлечениями, простейшим туризмом, основными и общеразвивающими упражнениями.

5. Оценочно-результативный блок представлен комплексом методик, направленных на выявление особенностей социализации детей 6-7 лет в процессе физического воспитания.

Методики, применяемые для выявления уровня сформированности компонентов социализации, представлены в таблице 1. Разработка оценочных таблиц

результатов тестирования физической подготовленности осуществлялась при помощи пропорциональной шкалы ГЦОЛИФК [4, с. 17-20].

Таблица 1 – Методики, применяемые для выявления уровня сформированности компонентов социализации

Показатель социализации	Методика
Когнитивный компонент	
Освоение детьми знаний по общим вопросам физической культуры	Опрос
Освоение детьми знаний о себе	Опрос
Подготовка к школьному обучению	Методика Г. Ф. Кумариной
Формирование у детей способности находить решение проблем	Методика «Строитель»
Коммуникативный компонент	
Развитие речи и общения	Ушакова О.С., Струнина Е.М. Методика выявления уровня речевого развития детей старшего дошкольного возраста
Формирование у детей навыков сотрудничества	Карта наблюдений
Развитие активности и инициативности	Карта наблюдений
Поведенческий компонент	
Развитие самостоятельности	Карта проявлений самостоятельности (А.М.Щетинина)
Развитие саморегуляции	Методика "Изучение саморегуляции" (У.В. Ульяновская)
Развитие социальной адаптации	Методика "Неоконченные ситуации"(А.М.Щетинина, Л.В.Кире)
Формирование умения взаимодействовать с социумом	Карта наблюдений
Эмоционально-оценочный компонент	
Развитие эмоционального интеллекта	Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций».
Развитие эмпатии	Проективная методика «Три желания»
Развитие рефлексии	Методика «Что – почему – как»
Формирование адекватной самооценки	Методика «Лесенка» (Щур В.Г.)
Физкультурно-спортивный компонент	
Физическое развитие	Оценка антропометрических данных по октимальным таблицам
Заболеваемость	Анализ таблиц посещаемости
Освоение основных движений	Карта наблюдений
Физическая подготовленность	Прыжок в длину с места, см (сила) Бег на 30 м, с (быстрота) Челночный бег 10х3 м, с (ловкость) Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, см (гибкость) Шестиминутный бег, м (выносливость)

Полученные в ходе диагностики данные подвергались математической обработке. Рассчитывались: средняя арифметическая (M), стандартные отклонения ($\pm\delta$), ошибка средней арифметической ($\pm m$), суммарные показатели, темпы прироста изучаемых признаков ($T_{пр.}$, %).

Исследование проходило на базе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №192» в 2022-2023 гг. В нем приняли участие 124 ребенка подготовительных групп: 64 девочки и 60 мальчиков контрольной и экспериментальной групп. Педагогическая диагностика детей проводилась в сентябре 2022 г. и в мае 2023 г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате исследования установлено, что по большинству показателей компонентов социализации у детей, как в контрольной, так и в экспериментальной группах произошли достоверные изменения. Однако в экспериментальной группе динамика более существенная. В том числе:

$P < 0,001$ у девочек экспериментальной группы по сравнению с результатами девочек контрольной группы ($P < 0,05$) по показателям: когнитивный компонент (знания по общим вопросам физической культуры, знания о себе, способность находить решение проблем), поведенческий (самостоятельность), физкультурно-спортивный (бег на 30 м (быстрота), челночный бег 10x3 м (ловкость), шестиминутный бег (выносливость), катание, бросание, ловля, заболеваемость).

$P < 0,001$ у мальчиков экспериментальной группы по сравнению с результатами мальчиков контрольной группы ($P < 0,05$) по показателям: когнитивный компонент (знания о себе, способность находить решение проблем), поведенческий (самостоятельность), физкультурно-спортивный (бег на 30 м (быстрота), челночный бег 10x3 м (ловкость), шестиминутный бег (выносливость), катание, бросание, ловля, заболеваемость).

$P < 0,01$ у девочек экспериментальной группы по сравнению с девочками контрольной группы ($P < 0,05$) по показателям: коммуникативный компонент (сотрудничество), поведенческий (саморегуляция, произвольность), физкультурно-спортивный (ходьба и бег, подлезание, ползание).

$P < 0,01$ у мальчиков экспериментальной группы по сравнению с результатами мальчиков контрольной группы ($P < 0,05$) по показателям: когнитивный (знания по общим вопросам физической культуры), коммуникативный (сотрудничество, общение, речь), поведенческий (саморегуляция, произвольность), эмоционально-оценочный (эмпатия), физкультурно-спортивный (ходьба и бег, подлезание, ползание).

По остальным показателям социализации уровень достоверности в контрольной и экспериментальной группах идентичен.

Данные, характеризующие темпы прироста суммарных показателей социализации детей 6-7 лет, представлены на рисунке 1.

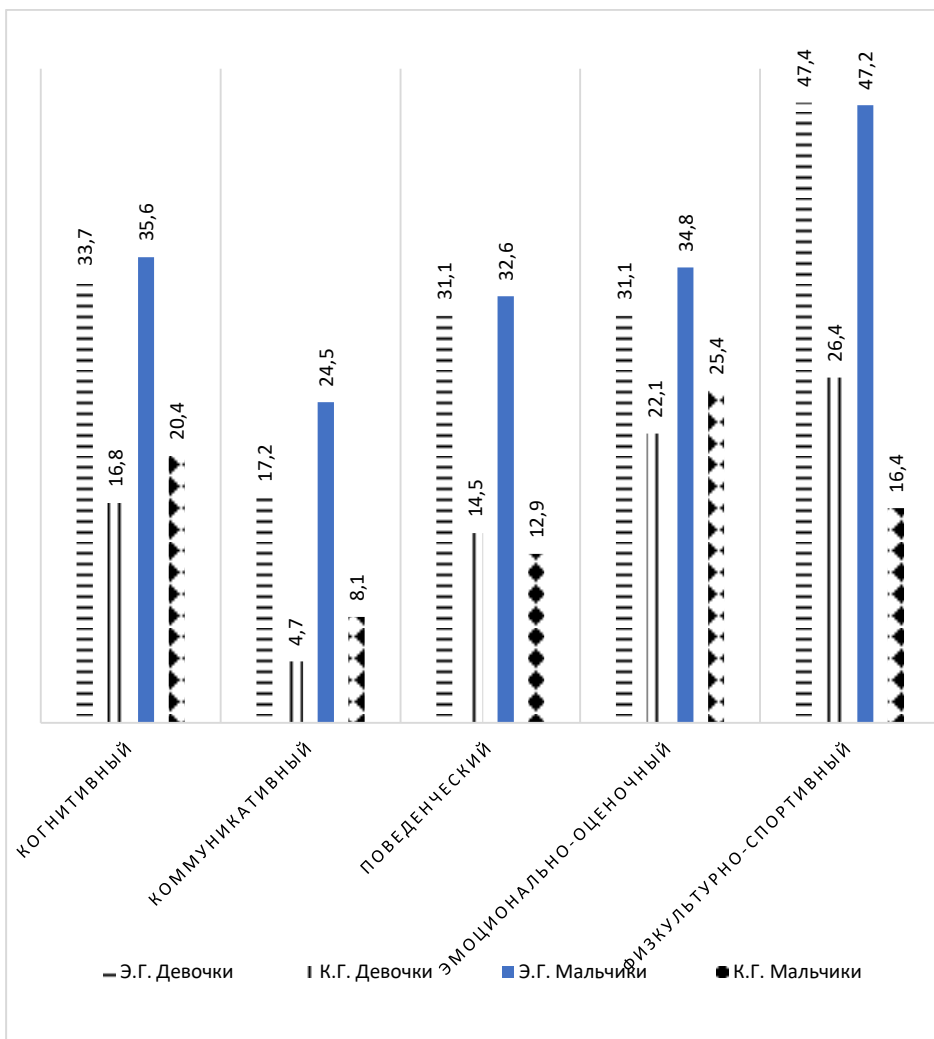


Рисунок 1 – Темпы прироста суммарных показателей социализации детей 6-7 лет

Установлено, что в экспериментальной группе по всем показателям социализации темпы прироста более выраженные:

- физкультурно-спортивный, экспериментальная группа – девочки: 47,4; мальчики – 47,2; контрольная группа – девочки: 26,4; мальчики – 16,4;
- когнитивный, экспериментальная группа – девочки 33,7; мальчики – 35,6; контрольная группа – девочки: 16,8; мальчики – 20,4;
- эмоционально-оценочный, экспериментальная группа – девочки – 31,1; мальчики – 34,8; контрольная группа – девочки: 22,1; мальчики – 25,4;
- поведенческий, экспериментальная группа: девочки – 31,1; мальчики – 32,6; контрольная группа – девочки: 14,5, мальчики – 12,9;
- коммуникативный, экспериментальная группа: девочки – 17,2; мальчики – 24,5; контрольная группа – девочки: 4,7; мальчики – 8,1.

ВЫВОДЫ. Исходя из выделенных критериев социализации детей 6-7 лет проведена оценка результативности экспериментальной методики социализации детей с преимущественным использованием средств физкультурно-спортивной деятельности. На завершающем этапе исследования уровень развития большинства показателей более выражен в экспериментальных группах у мальчиков и девочек ($P < 0,001$) по сравнению с результатами детей из контрольной группы. В результате исследования установлено, что предложенная методика оказывает существенное влияние на развитие всех компонентов социализации детей 6-7 лет.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Дворкина Н. И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Краснодар, 2002. 188 с.
2. Сушкова И. А., Лошкарева О. В. Средства и методы физической культуры в развитии социального интеллекта детей 6-7 лет // Дошкольное воспитание. 2022. № 10. С. 10–18.
3. Баранова Э. А. Социальная уверенность детей дошкольного возраста как фактор социализации. Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2022.
4. Трифонова Н. Н. Спортивная метрология. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. 112 с.

REFERENCES

1. Dvorkina N. I. (2002), The associated development of physical qualities and mental processes in children aged 3-6 years, Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences, Krasnodar.
2. Sushkova I. A., Loshkareva O. V. (2022), "Means and methods of physical culture in the development of social intelligence of children 6-7 years old", *Pre-school education*, № 10, pp. 10–18.
3. Baranova E. A. (2022), Social confidence of preschool children as a factor of socialization, I.Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary.
4. Trifonova N. N. (2016), Sports Metrology, Ekaterinburg.

Информация об авторе:

А.С. Чумакова, аспирант кафедры психологии, anna.chumakova1990@yandex.ru,
<https://orcid.org/0009-0003-1436-9335>

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 04.03.2024.

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 378: 811.112.2

**Профессионально-ориентированное преподавание иностранного языка
студентам аграрного вуза**

Голуб Лариса Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент

Медведева Светлана Александровна, кандидат педагогических наук, доцент

Брянский государственный аграрный университет, Брянск

Аннотация. Проблема учёта специализации в процессе обучения иностранным языкам в вузе в настоящее время очень актуальна, поэтому необходимо строить обучение иностранным языкам в тесной связи с будущей профессией. Цель исследования – обосновать необходимость приобретения студентами коммуникативной компетенции, уровень которой позволит применять иностранный язык в практической профессиональной и научной деятельности, определить формы работы, способствующие успешному овладению студентами специализированным иностранным языком. Профессионально-ориентированное обучение иностранному языку направлено на создание сценариев (ситуаций) коммуницирования в профессиональной сфере, что является действенным способом повышения продуктивности обучения в вузе.

Ключевые слова: профессионально-ориентированное обучение, практическая направленность, коммуникативная компетенция, принципы профильного обучения, формы работы, эффективность обучения.

**Professionally oriented teaching of foreign languages to students
of agrarian university**

Golub Larissa Nikolajevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Medvedeva Svetlana Aleksandrovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Bryansk State Agrarian University, Bryansk

Abstract. The problem of accounting for specialization in the process of teaching foreign languages in higher education is very topical at present. It is necessary to build foreign language teaching in close connection with the future profession. The aim of the research: to substantiate the necessity of acquiring by students the communicative competence, the level of which will allow them to apply a foreign language in practical professional and scientific activity, to determine the forms of work, contributing to the successful mastering by students of a specialized foreign language. Professionally oriented foreign language teaching is always aimed at creating scenarios (situations) of communicating in the professional sphere, which is an effective way to increase the productivity of teaching in education.

Keywords: professional-oriented training, practical orientation, communicative competence, principles of specialized training, forms of work, effectiveness of training.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время профессионально-ориентированное обучение иностранному языку является приоритетным направлением в учебном процессе. Это обучение, основу которого составляет учёт потребностей студентов в изучении иностранного языка. Потребность продиктована особенностями будущей профессии. По мнению Денисовой Е.В., профессионально-ориентированное обучение иностранному языку представляет собой процесс, направленный на формирование активной и творческой личности будущего специалиста, способного успешно применять лингвистические знания в профессиональной деятельности, и предполагающий приобретение специальных знаний и навыков, способствующих его профессиональному развитию в различных областях производства [1]. Кучерявая Т.Л. считает, что данный процесс предусматривает не только обучение ино-

странному языку как средству общения и передачи студентам социально и профессионально значимой информации, но и формирование многоязычной личности, вобравшей в себя ценности родной и иноязычной культур и готовой к межкультурному общению [2].

Основная цель в процессе подготовки того или иного специалиста в области иностранного языка заключается в том, чтобы обучить его чтению, переводу и пониманию оригинального текста по избранной специальности без использования словаря; умению извлечь запрашиваемую информацию из прочитанного для практического ее применения: при написании курсовых, рефератов, дипломных работ, магистерских диссертаций; для участия в проектах, конференциях; составлению аннотаций при написании научных статей [3]; умению вступить и поддержать беседу, участвовать в дискуссиях по существующим проблемам в области выбранной специальности; и наконец, обучить самому сложному, на наш взгляд, в процессе изучения иностранного языка – восприятию речи на слух. Студенту необходимо овладеть языком в сфере избранной им специальности. Это означает изучить специализированные лексические единицы, словообразование, грамматический материал.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – обосновать необходимость приобретения студентами коммуникативной компетенции, уровень которой позволит применять иностранный язык в практической профессиональной и научной деятельности, определить формы работы, способствующие успешному овладению студентами специализированным иностранным языком.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В рамках профессионально-ориентированного подхода мы обучаем языку той специальности, которую выбрал студент. В нашем случае это специальности, связанные с агропромышленным комплексом. Выработка у обучаемых языковой и коммуникативной компетенции является при этом первостепенной. Это означает:

- а) расширение словарного запаса специализированной лексики на основе владения общеупотребительными лексико-грамматическими элементами;
- б) изучение грамматических принципов, свойственных научному стилю речи. При этом мы учитываем необходимость того, чтобы студенты уделяли внимание особенностям языка специальности, которую они выбрали и изучают;
- в) обучение студентов принципам структурирования научного высказывания и письменного, и устного. Это приёмы анализа, аргументирования, комментирования, дискуссии. При этом первостепенное значение имеют упражнения, которые направлены на совершенствование навыков просмотрового чтения. Упражнениями могут быть следующие: понимание заголовков, выделение ключевых слов, распознавание определений, проведение логического анализа содержания текста и построение схем, денотат, упражнения на развитие интуиции.

Обучаемый должен приобрести навыки работы с источниками информации для того, чтобы определить основную идею текста, логическую основу высказывания, извлечь различные виды информации, научиться приёмам сжатия текста и, конечно же, он должен уметь активизировать эти навыки в монологической речи.

В основе обучения профессионально-ориентированному иностранному языку лежат тексты, которые создаются по аутентичному принципу и сопровождаются системой упражнений, направленных на развитие и совершенствование необходимых для этого уровня умений и навыков. Это упражнения на: словообразование; заимствования; лексические и грамматические конструкции, характерные для языка сферы деятельности; поиск синонимов и антонимов, терминологических эквивалентов; упражнения лексико-грамматического характера, например: закончите предложение, вставив правильную форму глагола; переведите предложения на английский язык, используя правильную форму причастия; заполните пробелы подходящим относительным местоимением; упражнения на логическую организацию текста (можно использовать дедуктивный метод, концентрический, метод аналогии и другие методы). Все виды упражнений будут направлены на накопление и активизацию специальной лексики.

Упражнения по работе с текстом:

- а) вычленили ключевые слова и словосочетания;
- б) составьте план пересказа;
- в) подготовьте аннотацию по заранее данным клише;
- г) передайте содержание текста в виде денотатной схемы.

Подобные упражнения способствуют формированию у студента умения высказаться о содержании текста в устной или письменной форме. Можно использовать упражнения, которые будут формировать навыки самостоятельной научной работы с источниками информации – упражнения на основе полученных знаний по структурированию информации. У студента формируются навыки комментирования, аргументирования, презентации, ведения не просто диалога, а дискуссии.

Определяющим при работе над лексической темой является аккумуляция достаточного лексического запаса и овладение грамматическими структурами, которые необходимы для того чтобы понять и перевести текст. Для введения и закрепления новых лексических единиц и лексических образцов мы используем следующие виды упражнений:

1. Замените подчёркнутые русские слова на их английские эквиваленты: Poultry farms produce мясо and яйцо. They are молочный cattle, beef мясной cattle, draft cattle and крупный рогатый скот двойного назначения.

2. Установите соответствия русских и английских слов:

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| 1) beef cattle | a) приручать, одомашнивать |
| 2) food science | b) питательное вещество |
| 3) nutrient | c) наука о пищевых продуктах |
| 4) domesticate | d) мясной скот |

3. Выберите необходимое слово и вставьте его в предложение: Food is necessary to support body _____. 1) nutrient 2) diet 3) activity

4. Объедините однокоренные слова в группы. Определите, какой частью речи является каждое слово в группе: define, produce, consumption, distributor, select, provider, definition, provide, selectively.

Для тренировки грамматических навыков используются следующие упражнения:

1. Вставьте правильную форму глагола: 1) Two meat processing plants (are located, locate) in Bryansk region. 2) Our country (cultivate, cultivates, is cultivated) cereals, vegetables, fruit and very many kinds of berries. 3) The food industry in our country (includes, is included) manufacturing, agriculture, marketing.

2. Вставьте подходящую временную форму сказуемого: 1) The farmer __already __different kinds of rotations (has practiced, have practiced, practice, practiced). 2). Pasture (to provide) feed and exercise for the cattle last week. 3) The farmers (to begin) their experiment next week.

3. Вставьте подходящий по смыслу модальный глагол, найдите эквивалент модального глагола: 1). The quality grades for the various species __ classify meat on the basis of palatability traits. 2). Manufacturers __ replenish their assortment of meat products regularly. 3). As a result of chemical changes in meat, there __ be significant differences in the color and texture of lean meat.

4. Употребите в предложениях страдательный залог: 1) Beef is one of the most popular types of meat and (to consume) around the world. 2) The term “meat” (to use) to describe the flesh and other edible parts of animals. 3) Meat (to use) by people as a food since ancient times. 4) Pork (not to consume) in most countries.

При профессионально-ориентированном обучении мы используем статьи из Интернета. Учебный материал подбирается таким образом, чтобы его можно было сравнивать, противопоставлять, организовать дискуссию, оценить. В качестве упражнений мы предлагаем следующие:

1. Прочитайте заголовок и догадайтесь о содержании статьи.
2. Найдите в прочитанном тексте слова-интернационализмы.
3. Найдите в статье главные предложения, которые отражают основную мысль, приведите аргументы в пользу вашего выбора.
4. Составьте план в форме вопросов по статье.
5. Найдите предложения, которые подтверждают идеи о том, что

В качестве эффективных форм работы для расширения и закрепления словарного запаса по лексическим темам, а также грамматических форм нами используются: чтение, говорение, аудирование, кейс-метод, составление денотат текстов и отдельных лексических тем, деловые игры, проекты, перевод и анализ текстов по изучаемым темам. Такие формы работы характеризуются высоким образовательным потенциалом, поскольку мотивируют обучаемых на приобретение дополнительных знаний и способствуют развитию профессиональных навыков: поиск информации, принятие решений систематизацию, общение в группе, совместное обсуждение, сотрудничество, презентацию своих результатов, оценку действий. На наш взгляд чтение является определяющим видом речевой деятельности. Такая роль чтения обусловлена характером работы специалиста, которая заключается в поиске, изменении и использовании профессионально значимой информации в печатных источниках. Специализированный текст, как никакой другой, можно отнести к логическим текстам, и поэтому он обладает рядом специфических особенностей, облегчающих понимание и упрощающих переход от одного такого текста к другому. На первом этапе обучения переводу мы выбираем адаптированные

тексты. На втором этапе мы переходим к неадаптированным и подбираем уже профессионально-ориентированные тексты.

Что касается говорения, то мы применяем как диалогическую, так и монологическую речь. Учитывая то, что монологическая речь имеет два вида: подготовленную и неподготовленную, мы выбираем подготовленную речь, так как она, бесспорно, имеет высокую информационную ценность и обладает развивающим ресурсом. Учитывая то, что студенты имеют разный уровень подготовки по иностранному языку, нами применяется в одних группах более простая речь – монологическая, а в других группах более сложная – диалогическая.

К важнейшим принципам профессионально-ориентированного обучения иностранному языку в вузе следует отнести:

- 1) продуктивный характер занятий;
- 2) принцип совершенствования;
- 3) максимальная независимость на основе профессиональных задач;
- 4) пропорциональность языковых и неязыковых знаний;
- 5) преодоление языковых препятствий;
- 6) положительный настрой.

Преподавателям необходимо учитывать индивидуальные и профессиональные запросы студентов. При условии применения на занятиях текстов на актуальные проблемы, аутентичных заданий, текстов с описанием вопросов, связанных с будущей профессией, это будет способствовать росту мотивации студентов [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результат профессионально-ориентированного обучения – развитие профессиональных компетенций. Данный вид обучения позволяет специалисту мобилизовать знания и умения, полученные в общекультурной, коммуникативной и профессиональной деятельности, и использовать обобщённые способы коммуникативной деятельности в контексте профессиональных задач [5]. Использование современных технологий в обучении иностранным языкам не только даёт возможность эффективно изучать иностранный язык, но и является средством совершенствования и расширения профессиональных навыков, необходимых студентам для того, чтобы в дальнейшем реализовать себя в сфере избранной специальности

ВЫВОДЫ. Следует стремиться к приобретению студентами профессиональной коммуникативной компетенции. Это даст им возможность применять иностранный язык в профессиональной и научной деятельности. Чтобы добиться поставленной цели, следует применять различные формы работы: чтение, аннотирование, говорение, аудирование, кейс-метод, составление денотат, деловые игры, проекты, перевод и анализ текстов, обсуждение, дискуссии. Формы работы, которые связаны с моделированием различных ситуаций общения в профессиональной сфере, характеризуются высоким образовательным потенциалом, что, как мы считаем, является одним из эффективных средств повышения продуктивности обучения иностранным языкам в вузе и способствует успешному овладению студентами специализированным иностранным языком.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Денисова Е. В. Профессионально-ориентированный подход при обучении иностранному языку (педагогическая концепция) // Педагогическое мастерство. Москва, 2014. С. 198–203.
2. Кучерявая Т. Л. Проблемы профессионально-ориентированного обучения иностранному языку студентов неязыковых специальностей // Теория и практика образования в современном мире. Санкт-Петербург, 2012. Т. 2. С. 336–337.
3. Норимова Г. А., Шавкиева Д. Ш. Профессионально-ориентированное обучение английскому языку в неязыковых вузах // Молодой учёный. 2013. № 11 (58). С. 692–694.
4. Покушалова Л. В., Серебрякова Л. Т. Обучение профессионально ориентированному языку в техническом вузе // Молодой учёный. 2012. № 5 (40). С. 305–307.
5. Каргина Е. М. Использование принципа преемственности в профильном профессионально-ориентированном обучении иностранному языку // Гуманитарные научные исследования. 2014. № 2. С. 21.

REFERENCES

1. Denisova E. V. (2014), “Professional-oriented approach to teaching foreign language” (pedagogical concept), *Pedagogical skills*, Moscow, pp. 198–203.
2. Kucheryavaya T. L. (2012), “Problems of professionally-oriented teaching of a foreign language to students of non-linguistic specialties”, *Theory and practice of education in the modern world*, Vol. 2, St. Petersburg, pp. 336–337.
3. Norimova G. A. (2013), “Professionally-oriented English language teaching in non-linguistic universities”, *Young scientist*, No. 11 (58), pp. 692–694.
4. Pokushalova L. V. (2012), “Teaching a professionally oriented language in a technical university”, *Young scientist*, No. 5 (40), pp. 305–307.
5. Kargina E. M. (2014), “The use of the principle of continuity in specialized professionally-oriented teaching of a foreign language”, *Humanitarian scientific research*, No. 3, pp. 21.

Информация об авторах:

Голуб Л.Н., доцент кафедры иностранных языков, loragolub@rambler.ru, <http://orcid.org/0000-0003-3436-928X>

Медведева С.А., доцент кафедры иностранных языков, sve0611@yandex.ru, <http://orcid.org/0000-0002-2688-4743>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 04.03.2024.

УДК 378

Дидактические средства проектирования индивидуальной профессионально-ориентированной траектории студентов-спортсменов

Карпова Ольга Леонидовна, доктор педагогических наук, профессор

Быков Евгений Витальевич, доктор медицинских наук, профессор

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация. В статье обозначена специфика образовательного процесса студентов-спортсменов как интегративной системы, включающей взаимодействие различных видов деятельности (учебной, спортивной, тренировочной, соревновательной), которая при отсутствии эффективных педагогических решений имеет склонность к утрачиванию целостности связей и отношений, направленных на получение качественного результата профессиональной подготовки. Обоснована целесообразность проектирования и реализации в спортивном вузе индивидуальной профессионально-ориентированной траектории студентов. Рассмотрена сущность и обоснован выбор индивидуальной профессионально-ориентированной траектории студентов-спортсменов с позиции профессионализации и саморазвития. Обозначена ключевая роль преподавателя в оказании педагогического содействия студентам на всех этапах реализации индивидуальной профессионально-ориентированной траектории, предоставлении осознанного выбора наиболее оптимальных дидактических средств. Показана сущность понятия «проектирование профессионально-ориентированной траектории студента-спортсмена». Содержательно раскрыты дидактические средства проектирования профессионально-ориентированной траектории студента-спортсмена: интерактивная дорожная карта дисциплины, карта формирующего оценивания, профессионально-ориентированные задания для самостоятельной работы. Согласно отсроченным результатам, реализация дидактических средств проектирования индивидуальной профессионально-ориентированной траектории выступает фактором повышения качества образовательного процесса и актуализации личностного потенциала студентов спортивного вуза. Выявленный и апробированный комплекс дидактических средств может послужить основой для разработки практических рекомендаций для преподавателей вуза.

Ключевые слова: индивидуальная профессионально-ориентированная траектория, проектирование, дидактические средства, саморазвитие, индивидуализация, педагогическое содействие.

Didactic tools for designing students-athletes' individual professionally oriented trajectory

Karpova Olga Leonidovna, doctor of pedagogical sciences, professor

Bykov Evgeny Vitalievich, doctor of medical sciences, professor

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract. The specificity of students-athletes' educational process is indicated in the article as an integrative system including the interaction of various types of activities (educational, sports, training, competitive), which, in the absence of effective pedagogical solutions, tends to lose the integrity of connections and relationships aimed at obtaining a high-quality result in professional training. The expediency of designing and implementing an individual professionally oriented trajectory of students in a sports university is substantiated. The essence is presented and the choice of students-athletes' individual professionally oriented trajectory from the position of professionalization and self-development is grounded here. The key role of the teacher in providing pedagogical assistance to students at all stages of an individual professionally oriented trajectory implementation, providing an informed choice of the most optimal didactic means is outlined. The essence of the concept of «designing a student-athlete's professionally oriented trajectory» is shown. The didactic tools of designing a student-athlete's professionally oriented trajectory are revealed in a meaningful way: an interactive roadmap of the discipline, a map of formative assessment and professionally oriented tasks for independent work. According to the delayed results, the implementation of an individual professionally oriented trajectory is a factor in improving the quality of the educational process of students of a sports university. The identified and tested set of didactic tools can serve as a basis for practical recommendations development for university teachers.

Keywords: individual professionally oriented trajectory, design, didactic tools, self-development, individualization, pedagogical assistance.

ВВЕДЕНИЕ. Специфика образовательного процесса студентов-спортсменов характеризуется сложной системой взаимодействия таких видов деятельности, как учебная, спортивная, тренировочная, соревновательная. Можно предположить, что такая система носит характер бифуркации, когда утрачивается целостность связей и отношений, направленных на получение качественного образовательного результата.

Опыт работы показывает, что в условиях сочетанных нагрузок студенты зачастую неспособны к проявлению высокого уровня самоорганизации, у них не хватает времени, а порой и сил для того, чтобы выполнить предъявляемые преподавателями требования. В силу вынужденных пропусков отсутствует системность знаний, что в свою очередь влечет за собой ряд проблем профессиональной подготовки.

В качестве решения проблемы повышения качества образовательного процесса студентов-спортсменов, в данной работе предлагается проектирование и реализация в спортивном вузе индивидуальной профессионально-ориентированной траектории (ИПОТ). Однако, как показывает опыт, многие преподаватели затрудняются в описании алгоритма ее проектирования, выбора наиболее оптимальных дидактических средств.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Проблема проектирования ИПОТ базируется на принципах лично-ориентированного подхода, основы которого были заложены в трудах Н. И. Пирогова, К. Д. Ушинского и др. Как отмечает В. А. Иноземцев, «главной идеей обучения и воспитания Н. И. Пирогова был учет индивидуальных особенностей характера, темперамента и достоинства учеников. Действительное воспитание должно быть направленным на «внутреннее» лицо ученика, его способности, желания, интересы» [1].

Теоретико-методологические основы проектирования индивидуальных траекторий обучающихся представлены в работах И. Ф. Бережной, Э. Ф. Зеера, А. В. Хуторского и других известных ученых. В современных исследованиях авторы оперируют схожими категориями, где родовым признаком выступает «индивидуализация». Среди них: «индивидуальная образовательная траектория», «индивидуальная профессионально-ориентированная траектория», «индивидуальный образовательный маршрут», «индивидуальный образовательный вектор». Под индивидуальной профессионально-ориентированной траекторией Э. Ф. Зеер и Л. Н. Степанова понимают «уникальную, целостную линию движения студента по развитию и саморазвитию своих личностных качеств и профессиональных компетенций под воздействием личной активности, профессионального обучения, осуществления профессиональной и других видов деятельности, направленную на самоактуализацию своего потенциала в профессии» [2, с. 80]. Как видно из данного определения, акцент сделан на профессионализации и саморазвитии. Такой подход представляется нам наиболее целесообразным, так как позволяет решать не только проблему повышения качества образования, но и актуализации личностного потенциала студентов-спортсменов.

Сущность ИПОТ рассматривается нами в парадигме саморазвития. Основываясь на данном методологическом положении, М. Г. Сергеева и И. С. Самохин

отмечают, что «индивидуальную траекторию следует выстраивать на основе личностных характеристик (потребностей и способностей) обучающегося, активизации его мотивационных и энергетических ресурсов. Содержание и темпы образования выбираются самим обучающимся и могут изменяться с учетом трансформирующихся интеллектуальных склонностей и демонстрируемых результатов» [3, с. 255]. С этим стоит согласиться. Как показывает практика, и это подтверждается в исследовании М. А. Холодной [4, с. 346-347], выбор студента не всегда является оптимальным с точки зрения продуктивного саморазвития и в ряде случаев может стать stagnирующим. В этой связи ключевая роль отводится преподавателю как непосредственно в проектировании, так и в оказании педагогического содействия студентам на всех этапах реализации ИПОТ, предоставлении осознанного выбора наиболее оптимальных дидактических средств.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Наиболее полно отражает специфику понятие «проектирование» как «форма опережающего отражения действительности, процесс создания прообраза (прототипа) предполагаемого объекта, явления или процесса посредством специфических методов» [5], в нашем исследовании – дидактических средств. При этом проектирование ИПОТ студента интегрирует методологические положения, научные выводы, последовательность действий и дидактический инструментарий педагогического планирования. Дидактические средства рассматриваются в исследовании в широком смысле как совокупность форм, методов и содержания для достижения поставленных образовательных задач. Можно с уверенностью сказать, что в арсенале каждого педагога, творчески относящегося к своей профессиональной деятельности, таких средств немало. Из всего многообразия средств в данной статье мы остановимся на тех, которые многократно апробированы нами и хорошо зарекомендовали себя в работе со студентами спортивного вуза [6].

Интерактивная дорожная карта составляется педагогом, исходя из требований ФГОС ВО и содержания рабочей программы дисциплины. Ее цель – оказать содействие студенту в продуктивной организации собственной образовательной деятельности и продвижении по ИПОТ. Интерактивная дорожная карта – это своего рода путеводитель по дисциплине, в котором отражены разделы (модули), темы, практические задания. Представленная в интерактивном формате, она позволяет делать отсылки на изучение дополнительных источников, законодательные акты, цифровые ресурсы по самообразованию и пр. В дорожной карте целесообразно предусмотреть мини-опрос для определения у студента начального уровня освоения базовых понятий дисциплины и для получения обратной связи от студентов о содержании дисциплины в контексте саморазвития личности. Как правило, такой опрос мы создаем с помощью Яндекс-формы.

Наряду с интерактивной дорожной картой следует разработать и бланк формирующего оценивания, позволяющий обучающемуся на любом этапе подготовки оценить собственный уровень достижения образовательных результатов и продвижения по ИПОТ.

Преподавателю необходимо учитывать важный момент: успешность такого продвижения зависит от уровня саморазвития личности обучающегося. В этой

связи приоритетным дидактическим средством являются профессионально-ориентированные задания для самостоятельной работы. При формулировке их контента следует учитывать: фундаментальность; вариативность; прикладной аспект содержательной части заданий; проблемный характер формулируемых вопросов, входящих в спектр профессиональных компетенций; открытость для творческой переработки и авторской интерпретации; потенциальные возможности для саморазвития личности. Следует определить варианты заданий, которые по форме и содержанию предусматривают разный стиль и темп освоения образовательных результатов.

При осуществлении процессов планирования и реализации преподаватель может также разработать и методические рекомендации для студентов по использованию дидактических средств проектирования ИПОТ. Особенно это актуально для студентов-спортсменов, обучающихся на индивидуальном графике, которые в силу тренировок и выездных соревнований не имеют возможности регулярно посещать занятия.

Разработанные средства размещаются в электронной информационной образовательной системе, преимуществом которой является использование студентами этих дидактических средств в любое удобное для них время, регулярная обратная связь с преподавателем и др. Далее проводится непосредственная апробация разработанных средств, индивидуальные консультации со студентами по вопросам проектирования ИПОТ. При этом важное значение следует отдавать оценке и коррекции разработанных заданий. Благодаря рефлексии актуализируется возможность повышения профессионального мастерства.

ВЫВОДЫ. Содержание проектирования ИПОТ отвечает современным требованиям подготовки будущих специалистов спортивной сферы, согласуется с интересами, мотивами и потребностями студентов в зависимости от выбранного ими вида спорта, намеченных перспектив будущей профессиональной деятельности и направлено на личностное и профессиональное самосовершенствование и саморазвитие. Как показывают отсроченные результаты исследования, это приводит к повышению качества образовательного процесса студентов спортивного вуза. Выявленный и апробированный в ходе опытно-экспериментальной работы комплекс дидактических средств может послужить основой для разработки практических рекомендаций для преподавателей вуза.

Перспективным направлением дальнейшего исследования представляется изучение проблемы готовности педагогов к инновационной работе с «непрерывно эволюционирующим дидактическим инструментарием», содержательно наполняющим ИПОТ развития студентов-спортсменов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Иноземцев В. А. Проблемы дидактики в педагогическом наследии Н. И. Пирогова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2013. № 2 (26). С. 317–321.
2. Зеер Э. Ф., Степанова Л. Н. Акмеологическая технология прогнозирования индивидуальных профессионально-ориентированных траекторий развития личности студентов // Образование и наука. 2023. Т. 25, № 6. С. 69–98.
3. Сергеева М. Г., Самохин И. С. Педагогическое сопровождение проектирования индивидуального образовательного вектора будущего специалиста // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 65-4. С. 252–255.

4. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 384 с.
5. Мардахаев Л. В. Социальная педагогика : словарь. 4-е изд., испр. и доп. Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. 452 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602386> (дата обращения: 29.11.2023).
6. Карпова О. Л., Быков Е. В. Индивидуальная образовательная траектория как средство повышения качества образовательного процесса студентов-спортсменов // Инновации в образовании. 2023. № 4. С. 12–21.

REFERENCES

1. Inozemtsev V. A. (2013), «Problems of didactics in the pedagogical heritage of N. I. Pirogov», Scientific notes. Electronic scientific journal of Kursk State University, pp. 317–321.
2. Zeer E. F., Stepanova L. N. (2023), «Acmeological technology of forecasting individual professionally oriented trajectories of students' personality development», Education and Science, pp. 69–98.
3. Sergeeva M. G., Samokhin I. S. (2019), «Pedagogical support for designing an individual educational vector of a future specialist», Problems of modern pedagogical education, pp. 252–255.
4. Kholodnaya M. A. (2004), Cognitive styles. About the nature of the individual mind. St. Petersburg, Piter.
5. Mardakhaev L. V. (2021), Social pedagogy, dictionary, 4th ed., corr. and add., Moscow, Direct Media, 452 p., URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602386> (date of access: 11/29/2023).
6. Карпова О. Л., Быков Е. В. (2023), «Individual educational trajectory as a means of improving the quality of the educational process of student-athletes», Innovations in education, pp. 12–21.

Информация об авторах:

Карпова О.Л., профессор кафедры педагогики, karпова_ol174@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3196-2048>

Быков Е.В., проректор по научно-исследовательской работе, bev58@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7506-8793>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 04.03.2024.

УДК 37.035.7

**Из опыта реализации модуля «Начальная военная подготовка студента»
в Кузбасском гуманитарно-педагогическом институте
Кемеровского государственного университета**

Карпова Татьяна Викторовна¹

Пичугин Максим Борисович²

¹*Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета, Новокузнецк*

²*Кузбасский Институт ФСИН России, Новокузнецк*

Аннотация. Специальная военная операция, складывающаяся политическая обстановка, постоянное «бряцанье оружием» странами НАТО заставляют задуматься о безопасности страны и возможном конфликте со странами североатлантического альянса. Это ставит вопрос о необходимости начальной военной подготовки (НВП) на разных ступенях обучения: в школе, СПО и высшем образовании. В статье рассмотрен опыт Кузбасского гуманитарно-педагогического института, в котором в 2022–2023 уч. году была реализована экспериментальная программа НВП. Разработано содержание программы, методика её реализации в процессе обучения. На основе получения обратной связи определены сильные и слабые стороны разработанного модуля, а также отношение курсантов к НВП, их пожелания по улучшению качества подготовки. Опыт может быть использован в других образовательных учреждениях.

Ключевые слова: специальная военная операция, начальная военная подготовка, военная подготовка в институтах, студенты, армия, программы начальной военной подготовки.

**From the experience of implementing the module «Initial military training
of a student» at the Kuzbass humanities and pedagogical institute
of Kemerovo state university**

Karpova Tatyana Viktorovna¹

Pichugin Maxim Borisovich²

¹*Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute, Kemerovo State University, Novokuznetsk*

²*Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk*

Abstract. A special military operation, the emerging political situation, and constant saber-rattling by NATO countries makes us think about the country's security and a possible conflict with the countries of the North Atlantic Alliance. This raises the question of the need for Basic Military Training at different levels of education: at school, secondary vocational training and higher education. This study presents the experience of the Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute, where an experimental CVP program was implemented in the 2022-2023 academic year. The institute developed the content of this program and the methodology for its implementation. The program is implemented in the learning process. In this work, based on receiving feedback, the strengths and weaknesses of the developed module are identified, as well as the attitude of cadets towards CVP, their wishes to improve the quality of training. The experience can be used in other educational institutions.

Keywords: special military operation, initial military training, military training in institutions, students, army, initial military training programs.

ВВЕДЕНИЕ. Начальная военная подготовка (НВП) в учреждениях высшего образования регламентирована письмом Министерства науки и высшего образования РФ от 21 декабря 2022 г. № МН-5/35982 о направлении программы образовательного модуля «Основы военной подготовки» для обучающихся образовательных организаций высшего образования [1]. Образовательный модуль рассчитан на 108 часов (3 ЗЕТ), из которых 36 часов отведено на самоподготовку. Модуль состоит из 9 тем, позволяющих сформировать начальный уровень готовности к противодействиям чрезвычайным ситуациям и возможным военным конфликтам [1].

В Кузбасском гуманитарно-педагогическом институте в 2022 году был разработан модуль «Начальная военная подготовка студентов». По длительности он был рассчитан на 2 семестра, объём данного модуля составлял 72 часа по 36 часов в каждом семестре, по окончании сдавался зачёт по каждому из разделов программы. Модуль был реализован в 2022–2023 учебном году в качестве эксперимента, как элективная дисциплина. Модуль реализовывался на факультете физической культуры, естествознания и природопользования Кузбасского гуманитарно-педагогического института Кемеровского государственного университета в мае-июне 2023 года. Несмотря на то, что модуль был экспериментальный и факультативным, обучение на нём прошли 86 человек, из них 50 юношей и 36 девушек.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – оценить эффективность разработанного модуля через обратную связь со студентами.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Главным методом исследования явилось анкетирование студентов, прошедших обучение начальной военной подготовке. Анкетирование позволило оценить отношение студентов к начальной военной подготовке, определить, какие разделы им понравились больше, а какие меньше, определить «слабые» стороны организации начальной военной подготовки, выявить точки «роста», которые способствовали бы повышению качества обучения начальной военной подготовке.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Курс НВП включал в себя следующие разделы:

1. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. Данный раздел включал в себя: общевоинские уставы, воинскую присягу, уставы гарнизонной и караульной службы, обязанности солдата, взыскания и поощрения, организацию суточного наряда, обязанности часового.

2. Строевая подготовка включала в себя: изучение форменной одежды и знаков различия, строй и управление им, строевые приёмы на месте и в движении, воинское приветствие, выход из строя и подход к начальнику, передвижение одиночным способом и в строю.

3. Огневая подготовка включала в себя изучение: ТТХ стрелкового оружия, изучение материальной части автомата Калашникова, разборка-сборка автомата Калашникова, приёмы и правила стрельбы и выполнение учебных стрельб из автомата.

4. Военная топография: изучение карт, способов ориентировки по карте, способов ориентировки без карты, движение по азимуту, ориентирование на местности.

5. Тактическая подготовка. Современный бой, походный и боевой порядок, управление отделением, обязанности солдата в бою, инженерные сооружения, противодействия танкам и бронемашинам, действия солдата в атаке, обороне, отступлении.

6. Гражданская оборона: организация гражданской обороны, ядерное, химическое, бактериологическое оружие, средства индивидуальной защиты, средства коллективной защиты, правила поведения в зонах заражений, приборы радиа-

ционной, химической и биологической защиты, оказание первой доврачебной помощи.

7. Физическая подготовка: способы ускоренного передвижения, марш-броски, способы скрытого передвижения, прохождение полосы препятствий, транспортировка раненого.

Модуль был построен таким образом, что часть тем по формированию практических навыков дублировалась в обоих семестрах (огневая, строевая, физическая подготовка). После каждого раздела модуля студенты сдавали тест и демонстрировали практические навыки. Физическая подготовка была интегрирована в ЭДпоФКиС.

Для организации обратной связи после окончания обучения студенты прошли анкетирование. Анкета состояла из 8 вопросов.

На первый вопрос «Удовлетворены ли Вы предложенной программой НВП в целом?» «да» ответили 97,3% студентов юношей и 100% студентов девушек.

В ответах на второй вопрос «Какие разделы программы Вам понравились больше всего?» показаны следующие данные: ожидаемо понравились практические разделы – огневая подготовка 98,2 % юношей и 96,4% девушек, строевая подготовка 52,4% юношей и 65,6% девушек, физическая подготовка 86,7% юношей и 76,8% девушек. Теоретические разделы понравились меньше, самым популярным разделом была гражданская оборона – 84,5% юношей и 92,4% девушек выбрали этот вариант ответа.

На вопрос «Что необходимо внести в НВП для того, чтобы сделать эту подготовку более практичной и интересной?» 88,4% юношей и 53,5% девушек указали на необходимость внесения основ рукопашного боя. Также студентам было бы интересно научиться управлять различными дронами, тем более что у большинства уже есть опыт управления различной техникой.

На вопрос «Удовлетворены ли Вы огневой подготовкой и что надо сделать для её улучшения?» ответ был следующий: в целом 95,4% юношей и 96,4% девушек удовлетворены качеством огневой подготовки. Высказанные пожелания касались количества учебных стрельб и участия в играх типа страйкбол или пейнтбол.

Вопрос удовлетворённости качеством гражданской обороны показал следующее: 90,5% юношей и 84,4% девушек удовлетворены качеством содержания и преподавания гражданской обороны. Дополнить этот раздел они бы хотели практическими занятиями с использованием средств индивидуальной и коллективной защиты.

Вопрос об удовлетворённости физической подготовкой показал, что студенты в целом ею удовлетворены. Студенты желали бы освоить основы рукопашного боя и самозащиты, применение физической силы и специальных средств, различные прикладные навыки (альпинизм, плавание, рукопашный бой в воде, действия в группе и др.).

На вопрос, как они оценивают свои навыки после прохождения курса НВП, 98,2% юношей и 96,4% девушек ответили, что их навыки заметно улучшились.

На вопрос «Что бы Вы добавили к программе НВП?» 95,6% юношей и 84,4% девушек ответили, что разнообразили бы занятия по огневой подготовке.

98,2% юношей и 96,4% девушек указали на их желание поучаствовать в военно-полевых сборах на загородной базе или в полевых условиях, в комплексных занятиях или учениях, в которых можно было бы проявить формируемую компетенцию в полном объёме.

Полученные данные обратной связи говорят о том, что НВП студентам интересна и они с удовольствием ею занимаются, причём как юноши, так и девушки. Есть вопросы по содержанию программы, студенты высказывают пожелания по расширению содержания таких разделов, как огневая и физическая подготовка. В целом студенты оценили положительно своё участие в курсе НВП. Для повышения качества реализации НВП можно применять технологию формирования Профессиональной Спортивной Культуры Личности. На наш взгляд, это повысит интерес и мотивацию к занятиям, что повлечёт повышение эффективности проводимых занятий [2].

Вместе с этим есть ряд проблем, которые необходимо решать:

1. Проблема преподавания, а точнее преподавателей, которые имеют за спиной специальную подготовку, таковых сейчас становится всё меньше и меньше. Большинство современных преподавателей не проходили срочную службу в армии, а те, кто проходил, проходили ее на должности рядовых или младшего начальствующего состава, что сказалось на их подготовке.

2. Низкая материальная база образовательных организаций в области реализации огневой и физической подготовки, также не хватает наглядных стендов, учебных фильмов и презентаций для качественной организации учебного процесса.

3. Низкий уровень первоначальных знаний и умений по ряду дисциплин. Например, умение обращаться с картой, умение передвигаться по азимуту, оценивать своё местоположение. У некоторых студентов наблюдается низкий уровень физической подготовленности, что не позволяет в должной мере освоить практические дисциплины: огневую, строевую и физическую подготовку.

ВЫВОДЫ:

1. Начальная военная подготовка в целом является интересным предметом для студентов, они посещают её с удовольствием – и юноши, и девушки. Возможно, в дальнейшем НВП захотят пройти студенты с ограничениями здоровья, что, на наш взгляд, является позитивным моментом и необходимо сделать всё возможное, чтобы обеспечить доступность программы таким обучающимся.

2. Для формирования навыков огневой подготовки необходимо создание базы. Перспективным видится создание централизованной базы (включающей разные виды оружия, тир, стрельбище) и использование её возможностей участниками образовательного процесса, например, по принципу географического расположения. Это поможет снизить затраты и позволит лучше контролировать учебное и боевое оружие.

3. Для преподавания НВП нужны люди с педагогическим образованием, прошедшие службу в Вооруженных силах, а не просто преподаватели, прошедшие курс обучения. Перспективным видится привлечение военнослужащих, находящихся в отставке или бывших сотрудников силовых ведомств (МВД, ФСБ, ФСИН, Росгвардия и др.).

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. О направлении программы образовательного модуля «Основы военной подготовки» для обучающихся образовательных организаций высшего образования : письмо Министерства науки и высшего образования РФ от 21 декабря 2022г. № МН-5/35982 // Гарант : [сайт]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405911395/> (дата обращения: 24.01.2024).

2. Звягинцев М. В. Профессиональная спортивная культура личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 154–156.

REFERENCES

1. On the direction of the educational module program “Fundamentals of Military Training” for students of higher education institutions, Letter from the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation dated December 21, 2022. No. МН-5/35982, Garant [website], URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405911395/> (access date 01/24/2024).

2. Zvyagintsev M. V. (2022), «Professional sports culture of personality of cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia», *Scientific notes from the University P.F. Lesgafta*, Vol. 9 (211), pp. 154–156.

Информация об авторах:

Карпова Т.В. старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, karpovatanusha@mail.ru

Пичугин М.Б. преподаватель кафедры физической и огневой подготовки, maхpеcha@mail.ru
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 04.03.2024.

УДК 378.147

Потенциал образовательной среды транспортного вуза в формировании корпоративных компетенций будущих инженеров путей сообщения

Малахова Ольга Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент

Попов Анатолий Николаевич, кандидат педагогических наук

Хандримайлов Алексей Алексеевич

Оренбургский институт путей сообщения – филиал Самарского государственного университета путей сообщения, Оренбург

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена социальным и отраслевым заказом на формирование инженера путей сообщения нового формата: технического специалиста, способного осуществлять профессиональное таргетирование, при этом интериоризируя ценности корпоративной культуры ОАО «Российские железные дороги». В связи с этим авторами проведена поисковая работа, направленная на изучение потенциала образовательной среды транспортного вуза, в которой возможно сформировать у будущего инженера спектр корпоративных компетенций, при этом приобрести и нарастить его человеческий капитал. По результатам исследования были разработаны эффективные методологические основы, способы и формы формирования корпоративных компетенций будущего инженера в процессе его профессиональной подготовки – своеобразная модель интериоризации целей, принципов и ценностей корпоративной культуры Компании. Приведены результаты поисковой работы, которые позволили оценить эффективность сконструированной и реализованной модели образовательного процесса вуза, позволяющей будущему инженеру стать полноправной частью коллектива Компании с учетом собственных профессиональных и личностных интенций.

Ключевые слова: образовательная среда, транспортный вуз, инженер путей сообщения, ОАО «Российские железные дороги», корпоративные компетенции.

Potential of the educational environment of transport university in the formation of corporate competencies of future railway engineers

Malakhova Olga Yurievna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Popov Anatoly Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences

Khandrimailov Aleksey Alekseevich

Orenburg State Transport Institute – Branch of Samara State Transport University, Orenburg

Abstract. The relevance of the study is due to the social and industry order for the formation of a railway engineer of a new format: a technical specialist capable of carrying out professional targeting, while internalizing the values and corporate culture of Russian Railways OJSC. In this regard, the authors carried out search work aimed at studying the potential of the educational environment of a transport university, in which it is possible to form a range of corporate competencies in a future engineer, while acquiring and increasing his human capital. According to the results of the study effective methodological foundations, methods and forms of forming corporate competencies of a future engineer in the process of his professional training were developed – a unique model of interiorization of goals, principles and values of the Company's corporate culture. The results of the search work are presented, which made it possible to evaluate the effectiveness of the designed and implemented model of the educational process of the university, which allows the future engineer to become a full-fledged part of the Company's team, taking into account his own professional and personal intentions.

Keywords: educational environment, transport university, railway engineer, Russian Railways, corporate competencies.

ВВЕДЕНИЕ. В 2010 году в ОАО «Российские железные дороги» (далее – Компания) приняты корпоративные компетенции. Данное решение связано с реализацией миссии, ориентированной на развитие конкурентоспособного транспортного бизнеса [1].

В данном контексте необходимо обеспечить корреляцию между корпоративными доминантами (принципами, компетенциями, поведенческими моделями) и спецификой их реализации в конкретных условиях. Данные положения детерминируют приоритетную задачу – необходимость формирования корпоративных компетенций будущего инженера еще на этапе обучения в вузе, что позволит ему мотивированно осуществлять таргетирование и достигать собственных профессиональных целей с опорой на ценностные ориентиры Компании. В контексте этого вывода требуют теоретического обоснования и практического исследования ключевые основы формирования корпоративных компетенций будущего инженера.

Основным противоречием, обусловившим наше исследование, является диссонанс между требованиями практики в научно-методическом обеспечении процесса формирования корпоративных компетенций будущего инженера и недостаточной проработкой теоретико-методологических основ данного процесса во время его обучения в вузе. Эта проблема актуальна и недостаточно исследована. В связи с этим нами поставлена цель – разработка модели процесса приобретения будущими инженерами корпоративных компетенций, предполагающей эффективные методологические основы, способы и формы во время его обучения в вузе, что позволит последнему сформировать корпоративное мировоззрение, интериоризировать аксиологические приоритеты Компании, а также нарастит его человеческий капитал.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Выбор методов исследования обусловлен целью и задачами нашей теоретико-поисковой работы (теоретический анализ научной литературы, систематизация, педагогическое моделирование и эксперимент, анализ результатов деятельности обучающихся и др.).

В центре многих рядоположенных исследований – амбивалентная проблема: обеспечение конкурентоспособности работника в транспортной сфере, а также поиск и нахождение себя в многообразных трудовых отношениях, мире корпоративной культуры, рефлексия и самообретение. Отечественные и зарубежные педагогические теоретические исследования и практика (И. Вешнева, Н. Горбунова, О. Муленко, В. Маслов, Ю. Соколова, С. Уиддет и др.) [2, 3, 4, 5, 6, 7] сыграли большую роль в изменении концептуального взгляда и инструментария, связанных с формированием корпоративных и профессиональных компетенций будущего инженера.

Корпоративные компетенции Компании составляют формулу «5 К + Л»:

1. *Компетентность.* Обладание профессиональными компетенциями. Наиболее предпочтительным является альянс компетенций, приобретенных в процессе вузовской подготовки, приобретенного практического опыта и навыков наставнической работы.

2. *Качество и безопасность.* Безусловная ориентация на обеспечение безопасности для всех участников перевозочного процесса.

3. *Клиентоориентированность.* Максимальный учет требований и потребностей клиентов Компании. Постулирование их безусловной приоритетности в выстраивании взаимовыгодных отношений.

4. *Корпоративность*. Наличие навыков командной работы с опорой на общие цели и приоритеты. Стремление достигать искомого результата за счет консолидации собственного профессионально-личностного потенциала и интенций коллег.

5. *Креативность и инновационность*. Разработка и внедрение инноваций, могущих обеспечить стабильную работу и конкурентные преимущества Компании.

6. *Лидерство*. Умение принимать ответственные управленческие решения, коррелирующие с собственными и корпоративными целями и доминантами [8].

Мы исследовали представления студентов транспортного вуза относительно необходимости обладания названными корпоративными компетенциями, а также их взгляды на пути их формирования (выборка составила 274 человека – обучающиеся Оренбургского института путей сообщения 1-4 курсов очного обучения).

В соответствии с целью исследования мы провели теоретико-практическую работу, направленную на поиск и обоснование компонентов: методологических основ, способов и форм, реализация которых позволит успешно построить данный процесс. К числу таких компонентов мы отнесли:

- научно-исследовательскую работу обучающихся;
- тесное взаимодействие с отраслевыми предприятиями;
- аналитическую работу, направленную на ознакомление с нормативно-правовой и технической документацией в рамках организации качественного и безопасного перевозочного процесса;
- дополнительное образование;
- организацию внеаудиторных мероприятий, направленных на расширение образовательного и профессионального кругозора будущих инженеров;
- организацию и проведение творческих мероприятий, позволяющих реализовать лидерский потенциал и креативные интенции.

Опираясь на результаты эмпирических и теоретических исследований, мы рассматриваем процесс формирования корпоративных компетенций как синтез смыслов и личностных качеств, как результат выбора человеком норм деятельности и поведения, что влияет на формирование его личностного отношения к профессии, социуму, культуре, самому себе, накладывает отпечаток на процесс психического, профессионального и культурного развития. Результат приобретения корпоративных компетенций проявляется в реализации профессионально значимых личностных качеств, знаний и умений, но, главное – в качественном внутреннем преобразовании сотрудника – его ориентации на творческую самореализацию в профессии.

В программу исследования выделенных компонентов была включена проективная методика «Открытые предложения», которая позволила студентам проанализировать представления о себе «реальном» и об «идеальном»: инженере железнодорожного транспорта, овладевшим спектром корпоративных компетенций. Полученные продолжения исходного предложения были дифференцированы на описания через функции, качества, социальную значимость будущей профессии и прогнозируемую траекторию личностного развития.

Результаты данной выборки показали, что, описывая инженера, наделенного корпоративными компетенциями, студенты в 68% ответов используют функции; 28% – профессиональные и личностные качества; 4% – социальную значимость данного процесса. Общим для студентов в портретах такого инженера является доминирование функциональных описаний (компетентен, опытен, умеет применять на практике имеющиеся знания, готов к непрерывному обучению; обладает чертами лидера и т.д.).

На наш взгляд, ключевым логически-смысловым дополнением к приобретенным компетенциям является обладание будущим инженером путей сообщения корпоративными компетенциями Компании, рассмотренными выше.

В ходе исследования была разработана модель, включающая методологические основы, способы и формы, реализация которых позволит успешно выстроить процесс формирования корпоративных компетенций будущего инженера на основе его включения в разнообразные формы работы для активизации его интеллектуального интереса, реализации научно-исследовательского потенциала, интенсификации творческого начала, развития лидерских качеств.

В ходе исследования были разработаны и апробированы различные методы и формы работы в контексте выстраивания данного процесса, направленные на успешную интериоризацию корпоративной культуры Компании. Самыми удачными считаем такие компоненты: методологические основы, способы и формы, реализация которых позволят будущему инженеру не только стать высококвалифицированным специалистом, но и внести свой вклад в упрочение ее позиций в транспортном пространстве страны и мира. Для контроля сформированности корпоративных компетенций мы солидарно использовали шкалу оценки компетенций Компании, выделяя 3-0 уровни.

ВЫВОДЫ. Современный рынок труда ориентирует будущих инженеров на осознанное присвоение ценностей корпоративной культуры Компании, поиск личностного смысла в осваиваемой профессии.

Выделенные нами компоненты, составляющие выше описанную модель, позволят будущему инженеру стать эффективным сотрудником ОАО «РЖД», при этом станут основой его профессионального и личностного роста.

Обладание корпоративными компетенциями вкупе с компетенциями, приобретаемыми в рамках вузовской подготовки, детерминирует общую пользу: сотрудника, предприятия, Компании в целом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гаранин М. А. Тренды в развитии транспортного образования // *Техник транспорта: образование и практика*. 2020. Т. 1, № 3. С. 157–164.
2. Гнатюк М. А., Усов В. Н., Хоровинникова Е. Г. Инерционность социальных представлений о трудовом воспитании студенческой молодежи // *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*. 2023. № 2. С. 25–28.
3. Вешнева И. В., Сингатуллин Р. А. Трансформация образования: тенденции, перспективы // *Высшее образование в России*. 2016. № 2. С. 143–144.
4. Горбунова Н. В. Подготовка кадров высшей квалификации: от начала пути к успеху // *Проблемы современного педагогического образования*. 2016. № 51-2. С. 127–131.
5. Муленко О. В., Тимофеев В. В. Координация возможностей корпоративных и высших школ по обучению персонал // *Мир транспорта*. 2013. № 2. С. 184–187.
6. Маслов В. П., Щербаков И. В. Оценка личности работников железнодорожных предприятий // *Мир транспорта*. 2019. № 17 (1). С. 216–223.

7. Соколова Ю. С., Козырев В. А. Корпоративные компетенции персонала холдинга // Мир транспорта. 2013. № 2. С. 184–190.
8. Попов А. Н., Хандримайлов А. А., Малахова О. Ю. Перспективные направления формирования корпоративных компетенций будущих инженеров в контексте их профессиональной подготовки // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. 2022. № 3 (86). С. 78–80.

REFERENCES

1. Garanin M. A. (2020), "Trends in the development of transportation education", *Transport Technician: Education and Practice*, v. 1, N 3, pp. 157–164.
2. Gnatiuk M. A., Usov V. N., Khorovinnikova E. G. (2023), "Inertia of social perceptions of labor education of student youth", *Humanities, socio-economic and social sciences*, N 2, pp. 25–28.
3. Veshneva I. V., Singatullin R. A. (2016), "Transformation of education: trends, prospects", *Higher Education in Russia*, N 2, pp. 143–144.
4. Gorbunova N. V. (2016), "Staff training of higher qualification: from the beginning of the way to success", *Problems of modern pedagogical education*, N 51-2, pp. 127–131.
5. Mulenko O. V., Timofeev V. V. (2013), "Coordination of corporate and high school staff training capabilities", *World of Transport and Transportation*, N 2, pp. 184–187.
6. Maslov V. P., Shcherbakov I. V. (2019), "Evaluation of Identity of Employees of Railway Enterprises", *World of Transport and Transportation*, N 17 (1), pp. 216–223.
7. Sokolova Yu. S., Kozyrev V. A. (2013), "Corporate competencies of the holding company's personnel", *World of Transport and Transportation*, N 2, pp. 184–190.
8. Popov A. N., Khadrinmaylov A. A., Malakhova O. Y. (2022), "Perspective directions of formation of corporate competencies of future engineers in the context of their professional training", *Actual problems of humanitarian and socio-economic sciences*, N 3, pp. 78–80.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.

УДК 378.637:796

Диверсификация непрерывного профессионального физкультурного образования будущих педагогических работников в комплексе «школа-колледж-вуз»

Пружинин Константин Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент

Иркутский государственный университет, Иркутск

Аннотация. Главной особенностью современной системы непрерывного профессионального физкультурного образования педагогических работников в рамках всероссийской образовательной интеграции выступает ее целостность и единство. Учет принципа преемственности и непрерывности в разработке общеобразовательных программ является определяющим по логическому продолжению профильных (интегрированных) курсов для последующего освоения их в средних специальных или высших образовательных учреждениях.

Ключевые слова: диверсификация, профессиональная ориентация, непрерывное профессиональное физкультурное образование.

Diversification of continuous professional physical education of future pedagogical workers in the complex "school-college-university"

Pruzhinin Konstantin Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract. The main feature of the modern system of continuous professional physical education of teachers within the framework of the All-Russian educational integration is its integrity and unity. Taking into account the principle of continuity and continuity in the development of general education programs was crucial for the logical continuation of specialized (integrated) courses for their subsequent development in secondary specialized or higher educational institutions.

Keywords: diversification, professional orientation, continuous professional physical education.

ВВЕДЕНИЕ. В конце XIX в. П. Ф. Лесгафт предложил одно из основных терминологических понятий – «физическое образование». Затем происходит логичное преобразование термина «физическое образование» в «физкультурное образование». В работах, посвященных технологической концепции общего физкультурного образования студентов вуза, исследователи дают представление о физкультурном образовании, где происходит разделение на «профессиональное физкультурное образование» и «неспециальное физкультурное образование» [1].

Как цель общего образования концептуально подчеркивается роль профильного обучения в социальной реинтеграции и способности активно адаптироваться к профессиональной деятельности и общественной жизни. Инновационным проектом в образовании становится система специального образования (профессиональное образование), направленная на индивидуализацию и социализацию обучения учащихся старших классов в учреждениях общего образования с учетом изучения современного спроса на рынке труда [2].

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. На практике структурная преемственность считается формальным и профессионально-прикладным аспектом непрерывного профессионального образования. Поэтому диверсификация непрерывного профессионального физкультурного образования будущих педагогических работников рассматривается как реализация организационно-педагогических условий в преемственных лично ориентированных образовательных программах.

Профилизация общего образования дает определенные преимущества:

- у обучающихся формируется понимание принадлежности к профессиональному сообществу;
- формализация результатов обучения подтверждает «принадлежность» к физкультурному профилю и включает выпускников в число абитуриентов – целевиков;
- обучающиеся получают возможность выбора для дальнейшего обучения;
- обучающиеся получают возможность прохождения практики на предприятиях, заинтересованных в процессе непрерывного обучения;
- появляется возможность освоения интегрированных программ в области физической культуры и спорта.

Образовательный комплекс «школа – колледж – вуз» является формирующим центром подготовки обучающихся к профессии, выступая площадкой для формирования в процессе обучения профессиональных и предметных компетенций, личностных качеств. Комплекс формирует профессиональное мышление: распознавание, проникновение, а также действия по анализу, синтезу и оцениванию. На производственной практике можно продемонстрировать способы профессиональной деятельности, ее содержательные компоненты, представления о приёмах, формах, методах и технологиях обучения.

Организационно-педагогические условия реализации образовательных программ на основе диверсификации в комплексе непрерывного физкультурного образования обеспечиваются следующей совокупностью:

- поэтапная спецификация институциональных форм и условий для формирования интереса и потребности обучающихся в продолжении образования;
- согласованность образовательных учреждений разного уровня в реализации преемственных образовательных программ;
- формирование мотивов у обучающихся, навыков профессионального самоопределения.

Базовым этапом обучения в комплексе непрерывного профессионального физкультурного образования стали общеобразовательные учреждения: г. Иркутска (МОУ СОШ № 28, № 29); г. Усолье-Сибирское (МОУ СОШ № 12, № 3); г. Саянска (МОУ СОШ № 2); Зиминского района (Новолетниковская СОШ, Зулмайская СОШ, Покровская СОШ, Кимильтейская СОШ, Филипповская СОШ, Самарская СОШ); Нижнеудинского района (Алыгджерская СОШ-интернат (Тофалария)); Куйтунского района (Куйтунская СОШ).

Вероятность продолжить образование стала маркером успеха, однако, несмотря на эти мотивы получения высшего образования, выпускники различаются по социальным аспектам, которые подразделяются на подгруппы:

1) зачастую в современных мегаполисах существует не одно высшее учебное заведение, поступление в эти вузы считается предопределенным достижением для большинства выпускников городских школ;

2) серьезная мотивация абитуриентов на поступление в вуз, потому что достаточно четко представляют свою профессиональную деятельность и перспективы в ней. Желание совершить изменения в своей жизни – подняться по социальному лифту, зачастую преобладает над профессиональным совершенствованием;

3) абитуриенты, мотивы которых можно рассматривать как социальную гарантию: получение пособий, отсрочка от армии, стипендия и т. д., потому что для сельских жителей и провинциальных городов, живущих в условиях скромного материального благополучия, возможность поступления в высшее учебное заведение часто становится сужением социальных перспектив;

4) для правильного становления будущего профессионала в области физической культуры и спорта основное внимание, на наш взгляд, должно уделяться формированию личности будущего педагогического работника через физкультурно-спортивную деятельность [3].

Организация сетевого взаимодействия предполагала обязательные мероприятия по гражданско-правовому регулированию правоотношений, по обеспечению организационно-педагогических условий, а также по координации учебных планов. Реализация в комплексе интегрированных учебных планов образовательных учреждений позволяет учащимся профильных спортивно-педагогических классов получить предпрофессиональное образование в более комфортных условиях – при успешном окончании общеобразовательной школы, выпускники зачислялись в педагогический колледж. Выпускники, успешно окончившие колледж, имели перспективу для получения высшего образования по непрерывной образовательной траектории «школа – колледж – вуз» (рисунок 1).

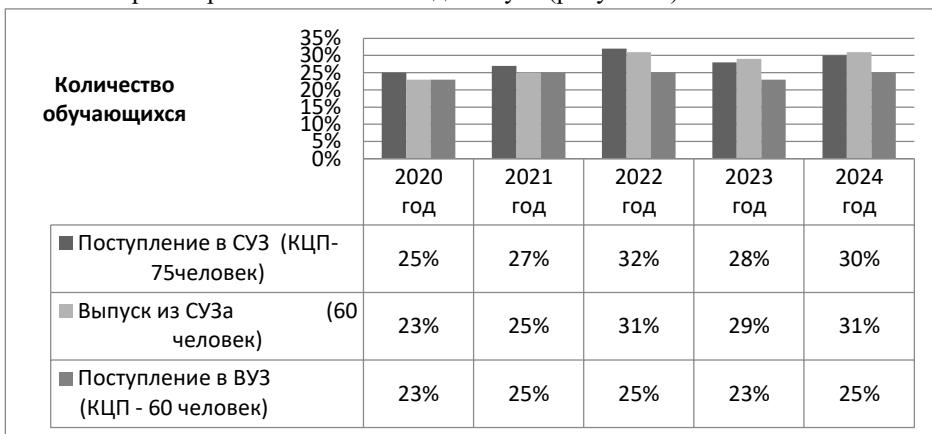


Рисунок 1 – Движение обучающихся в комплексе «школа – колледж – вуз» в соотношении к контрольным цифрам приема

В направлении целевого, единого подхода к реализации программ общеобразовательных и профессиональных в области физической культуры и спорта осуществлялось методическое взаимодействие с учреждениями дополнительного образования Иркутской области, Красноярского края, Республика Бурятия и др.

Важным условием личностно-профессионального становления выступает объективная оценка потенциальных способностей к физкультурно-педагогической деятельности. Ранняя профессиональная ориентация совершенно логично дает возможность определять принадлежность обучающегося к физкультурно-спортивной отрасли, что подтверждается социальными исследованиями, проведенными в профильных образовательных организациях Иркутской области (ФГБУ

ПОО "Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска", ГБПО УИО «Иркутский региональный колледж педагогического образования», ОГБПОУ (техникум) "Училище Олимпийского резерва" (г. Ангарск), ФГБОУ УВО «Иркутский государственный университет», Филиал ФГБОУ УВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» в г. Иркутске), в период с 2020-2024 гг. приняли участие в исследовании 479 человек.

Давая характеристику факторам привлекательности педагогической профессии в области физической культуры и спорта (в модификации Н. В. Кузьминой), можно четко определить отношение к избранной профессии [4].

В силу того, что привлекательность формируется в процессе ранней профессиональной ориентации, респондентам предстоял выбор фактора в положительном или отрицательном эквиваленте.

Респонденты выделяют такие стороны привлекательности профессиональной деятельности, как:

- «факт наличия межличностных коммуникаций»;
- «условия для творчества»;
- «возможность самосовершенствования»;
- «соответствие способностям»;
- «признание как возможность достичь социального статуса» (фактор оценивается преимущественно абитуриентами).

Самым стабильным субъективным фактором для респондентов, безусловно, является фактор «низкой заработной платы» (рисунок 2).

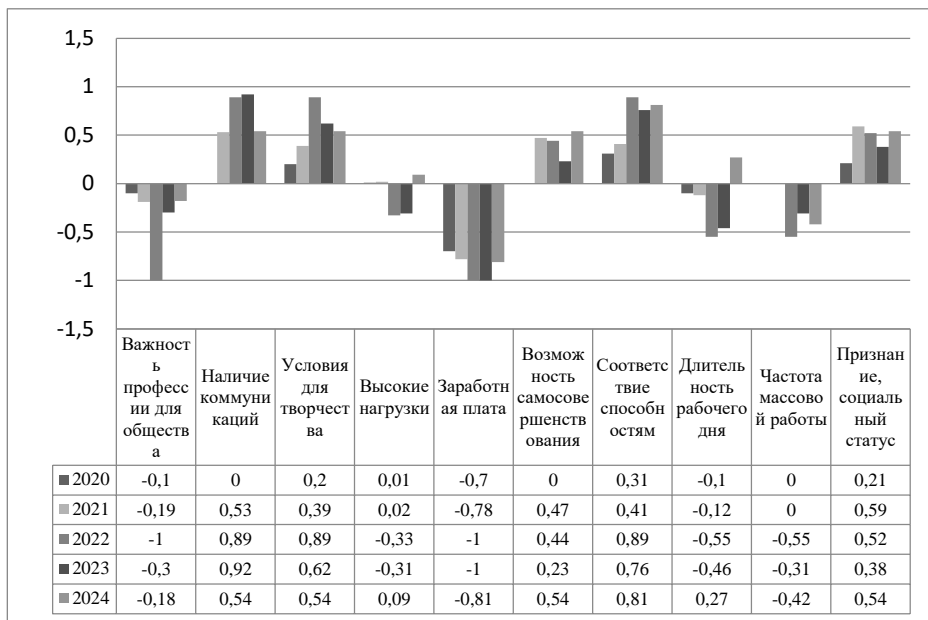


Рисунок 2 – Факторы привлекательности профессии в области физической культуры и спорта для студенческой молодежи г. Иркутска

Учитывая, что у большинства респондентов сформировалась точка зрения на развитие личности в физкультурно-спортивной деятельности, следует отметить,

что восприятие респондентами профессиональной деятельности зависит от их оценки своего «социального признания, уважения к профессии» и исключительно от уровня их восприятия. Имеются различия в оценке индекса этого фактора, так как он редко оценивается обществом и государством высоко, поэтому респонденты обнаружили, что фактор «общественная значимость своей профессии» имеет важную закономерность, которая находит свое отражение в оценке собственной профильной мотивации. В связи с этим, в современных социальных условиях процесс формирования профессионального самосознания находится в невыгодном положении при оценке привлекательности профессии по сравнению с другими факторами [5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Развитие непрерывного профессионального физкультурного образования педагогических работников строится на принципах непрерывности и преемственности, а также индивидуализации подготовки будущих педагогов. Обусловленность профессиональной подготовки строится на основе социальной и культурной платформы в физкультурно-педагогической деятельности, в современных условиях диверсификации непрерывного профессионального образования педагогических работников. Моделирование профильного взаимодействия в комплексе непрерывного профессионального физкультурного образования принято в исследовании как обязательное условие диверсификации, которая обеспечивается непосредственно целенаправленным процессом совместной непрерывной профессиональной подготовки будущих педагогических работников в области физической культуры и спорта на примере Иркутской области.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Кузнецова З. М., Симаков Ю. П. Исторические предпосылки формирования физкультурного образования // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2007. № 4. С. 8–14.
2. Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования // Официальные документы в образовании. 2002. № 27. С. 13–33.
3. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики. Москва : Академия, 2008. 192 с.
4. Кузьмина Н. В., Софьина В. Н. Акмеологическая концепция развития профессиональной компетентности в вузе. Санкт-Петербург : Центр стратегических исследований, 2012. 199 с.
5. Пружинин К. Н., Пружинина М. В., Кулешова О. В. Непрерывное профессиональное образование специалистов в области физической культуры и спорта Иркутской области // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXV Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. Коломна : ГСГУ, 2015. С. 320–324.

REFERENCES

1. Kuznetsova Z. M., Simakov Yu. P. (2007), "Historical prerequisites for the formation of physical education", *Pedagogical, psychological, medical and biological problems of physical culture and sports*, No. 4, pp. 8–14.
2. "The concept of specialized education at the senior level of general education" (2002), *Official documents in education*, No. 27, pp. 13–33.
3. Belkin A. S. (2008), *Fundamentals of age pedagogy*, Moscow, Akademiya, 192 p.
4. Kuzmina N. V., Sofina V. N. (2012), *Acmeological concept of professional competence development in higher education*, St. Petersburg, Center for Strategic Studies, 199 p
5. Pruzhinin K. N., Pruzhinina M. V., Kuleshova O. V. (2015), "Continuous professional education of specialists in the field of physical culture and sports of the Irkutsk region", *Man, health, physical culture and sport in a changing world*, materials of the XXV International Scientific and Practical. conf. on the problems of physical education of students, Kolomna, GSGO, pp. 320–324.

Информация об авторе:

Пружинин К.Н., доцент кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин, 990003@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6463-8247>.

Поступила в редакцию 02.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.

УДК 378

Совершенствование образовательного процесса в педагогических вузах на основе индивидуальных технологий обучения

Ризаева Санобар Давлаталиевна

Чирчикский государственный педагогический университет, г. Чирчик, Республика Узбекистан

Аннотация. В статье рассмотрены наиболее эффективные инновационные методы и технологии современной системы высшего образования, значение электронного образования в системе педагогического высшего образования, даны определения технологий индивидуального образования. На примере изучения курса компьютерной поддержки автор определил формы и инструменты, используемые для реализации индивидуальных образовательных технологий обучения. Разработана методика, направленная на совершенствование образовательного процесса в среде индивидуальных образовательных технологий педагогической системы высшего образования. *В целях повышения эффективности образовательного процесса по специальности «Компьютерное обеспечение» в высших учебных заведениях педагогики* на основе индивидуальных образовательных технологий определен уровень знаний студентов, разработаны онлайн-тесты, дидактические материалы для обеспечения методической поддержки, создано и внедрено в практику мобильное приложение.

Ключевые слова: индивидуальные образовательные технологии, индивидуальный подход, дифференцированное обучение, ID-инструктивный дизайн, смешанное мобильное обучение.

Improvement of the study process in institutions of pedagogical higher education on the base of individual learning technologies

Rizayeva Sanobar Davlataliyevna

Chirchik State Pedagogical University, Chirchik

Abstract. The article examines the most effective innovative methods and technologies of the modern higher education system, the importance of e-education in the system of pedagogical higher education, and defines the technologies of individual education. Using the example of studying a computer support course, the author identified the forms and tools used to implement individual educational learning technologies. A methodology has been developed aimed at improving the educational process in the environment of individual educational technologies of the pedagogical system of higher education. In order to increase the effectiveness of the educational process in the specialty "Computer support" in higher educational institutions of pedagogy, the level of students' knowledge was determined on the basis of individual educational technologies, online tests and didactic materials were developed to provide methodological support, a mobile application was created and put into practice.

Keywords: individual educational technologies, individual approach, differential education, ID - instructional design, Blended Mobile Learning.

ВВЕДЕНИЕ. Серьезные изменения происходят в системе образования нашей страны. Организация учебного процесса в педагогических вузах на основе индивидуальных образовательных технологий повышает качество образования с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся, а также темпа и ритмичности усвоения учебного материала: повышение гибкости обучения, расширение его образовательных возможностей, повышение мотивации, самостоятельности, социальной активности обучающегося, содействие формированию активной позиции обучающегося. Как следствие, повышается эффективность учебного процесса, изменяется стиль учителя: от передачи знаний к обучению учащегося и переход к интерактивному взаимодействию с учащимся, что способствует построению его знаний, индивидуализации учебного процесса,

развитию у учащихся критического мышления и навыков самостоятельной работы, то есть умения работать с информацией. Индивидуализация образовательного процесса требует организации на основе лим-технологий.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Основная концепция Инге Унт в технологии индивидуализации образования заключается в том, что важной формой индивидуализации образования в современных условиях является самостоятельная работа студентов в высших учебных заведениях и дома [1]. Согласно гипотезе В.Д. Шадрикова, в основе технологий индивидуализации образования лежат следующие общие принципы:

- индивидуализация стратегии образовательного процесса;
- индивидуализация — необходимый фактор формирования индивидуальности;
- возможность использования индивидуализированного обучения по всем изучаемым предметам;
- интеграция индивидуальной работы с другими формами учебной деятельности;
- обучение индивидуально, учитывая индивидуальные особенности стиля деятельности [2].

Организация образовательного процесса в педагогических вузах на основе индивидуальных образовательных технологий – это современная педагогическая и информационная система, учитывающая индивидуальные особенности, способности, мотивацию, интеллект и возможности обучающегося на основе применения дифференцированного образования, эффективного использования технологий в развитии знаний обучающихся. Дидактическая система преподавания предмета «Компьютерное обеспечение» на основе индивидуальных образовательных технологий строится на основе принципов индивидуализации, персонализации и дифференциации.

Модель дифференцированного образования состоит из содержания, средств и форм, позволяющих реализовать дидактическое назначение определенной части образовательного процесса. Преимущества данной модели заключаются в следующем:

- обеспечивается активное и индивидуальное общение преподавателя с учащимися: есть возможность направить слабых учащихся, обратить внимание на талантливых учащихся;
- повышается способность студентов закреплять свои знания и профессиональные навыки;
- появляется заинтересованность у талантливых учащихся продемонстрировать свои знания, а также заинтересованность учащихся среднего звена в обучении;
- студенты заинтересованы и нуждаются в лекциях и практических занятиях [3].

При проектировании дидактической системы предмета «Компьютерное обеспечение» посредством трансформации индивидуального обучения, технологии «смешанного мобильного обучения», модели дифференцированного

обучения, интегрирующей деятельность субъектов образовательного процесса, взаимосвязанных электронных, аудиторных и mobile, мы выразили это как цикл «работа перед аудиторией – работа в аудитории – мобильное обучение в аудитории», который осуществляется с помощью компонентов приложения (рис. 1).

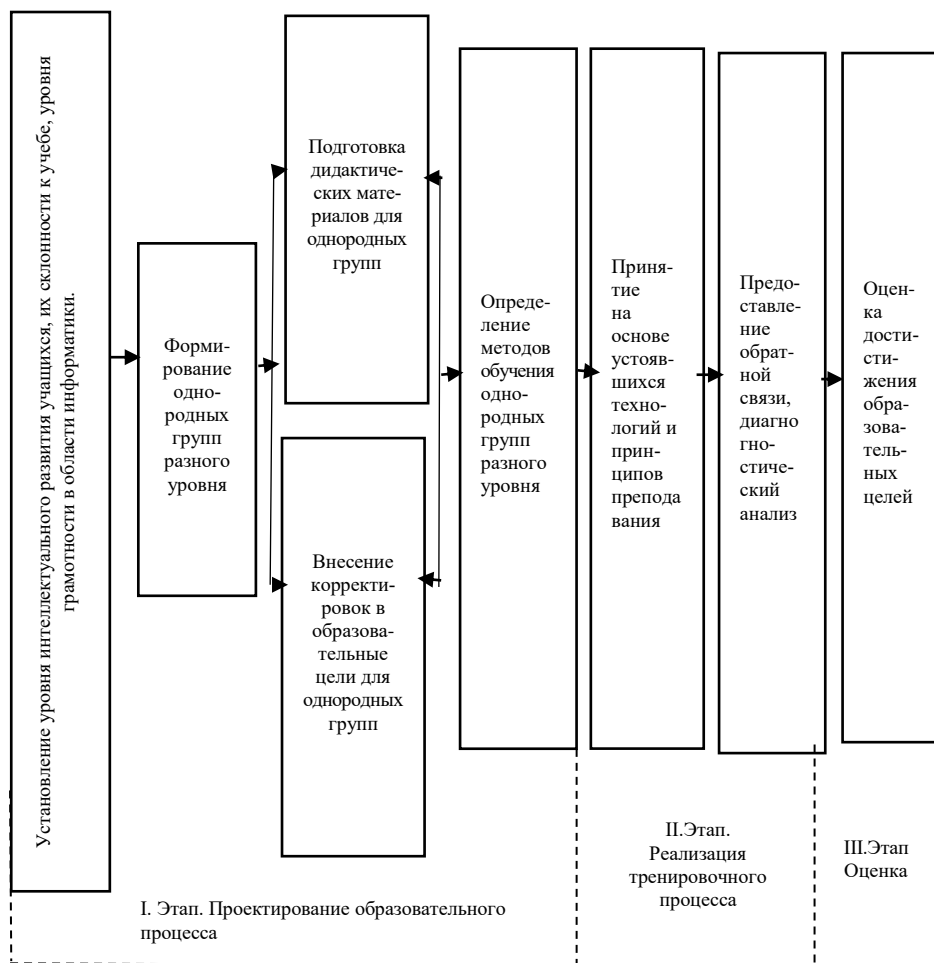


Рисунок 1 – Технологическая схема модели дифференцированного образования

Ниже представлен предмет «Обслуживание компьютеров» (1 курс) для студентов направления образования «Математика и информатика» на основе индивидуальных образовательных технологий «Обслуживание компьютерной техники». Была разработана технологическая карта лекционного занятия, подготовленного по теме «Основные и дополнительные устройства персонального компьютера» на основе индивидуальных и смешанных технологий мобильного обучения с использованием модели «Дифференциальное обучение» (табл. 1).

Таблица 1 – «Основные и дополнительные устройства персонального компьютера» на основе технологий индивидуального и смешанного мобильного обучения. Технологическое картирование обучения по модели «Дифференциальное образование»

Этапы работы	Среда деятельности	Содержание активности	
		Учитель	Студент
ШАГ 1. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	Вне аудитории (онлайн)	<p>1.1.Формируется общая база данных студентов академических групп, где преподается предмет. Студенты зачисляются в мобильное приложение «Индивидуальное обучение».</p> <p>1.2. «Компьютерное оборудование. Студенты готовят 10 индивидуальных тестовых вопросов для определения уровня знаний по теме «Основные и дополнительные устройства персонального компьютера»;</p> <p>1.3. По результатам тестирования выделяют три однородные группы: активный, средний и низкий уровень обучаемости.</p> <p>1.4. Студентам «Компьютерное оборудование. Основные и дополнительные устройства персонального компьютера» дает ознакомление с новой темой в качестве домашнего задания. При этом для группы студентов с низкой ассимиляцией: видеоурок, для группы студентов со средней ассимиляцией: слайд-презентация, для группы студентов с активной ассимиляцией: подготавливается банк планов по теме.</p> <p>1,5. Готовится к прохождению темы и выбирает интерактивные методы, которые будут использоваться в рамках темы.</p> <p>1.6. Он работает над собой, готовит креативные материалы, чтобы повысить эффективность обучения и сделать обучение более содержательным и интересным.</p>	<p>1.1. Стать участником мобильного приложения «Индивидуальное обучение»;</p> <p>1.2. Отвечают на 10 тестовых вопросов с помощью вступительного теста в мобильном приложении «Индивидуальное обучение»;</p> <p>1.3. 56%-70%-низкий, 71%-85%-средний, 86%-100% - активно обучающиеся студенты знакомятся с новыми предметными материалами</p> <p>1.4. Они заходят в мобильное приложение «Индивидуальное обучение», чтобы подготовиться к новой теме. Действия выполняются в последовательности, представленной в мобильном приложении.</p> <p>1.4.1. Учащиеся с низкой успеваемостью просматривают видеоурок (3 раза).</p> <p>1.4.2. Учащиеся среднего уровня читают слайд презентации.</p> <p>1.4.3. Учащиеся, обучающиеся в режиме активного обучения, готовятся на основе предметных планов.</p> <p>1,5. Найдите информацию по темам независимых исследований</p> <p>1.5.1.Предлагается прочитать дополнительную литературу в рамках темы.</p> <p>1.6. Вопросы, возникающие по теме, записываются в тетрадь.</p>

		Продолжение таблицы 1	
ШАГ 2. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ОБУЧАЮЩЕГО ПРОЦЕССА	В зрительном зале (не в сети)	<p>2.1.Организационная часть: Приветствие, отправка обучающихся с помощью системы Nemis (5 минут).</p> <p>2.2. «Компьютерное оборудование. Основные и дополнительные устройства персонального компьютера» объявляет тему, цель и план ее проведения . (10 минут);</p> <p>2.3. Группа активного усвоения формирует схему диаграммы иерархии на основе быстрого вопроса и ответа с использованием дебатной лекции и метода иерархической диаграммы для ответа на вопросы о терминах и планах, которые группа не освоила (20 минут).</p> <p>2.4.По принципу «Ученик – учитель ученику, ученик – ученик ученику» будет проведена мини-лекция активно обучающихся студентов (15 минут).</p> <p>2.5 Подкрепление: Отвечает на вопросы учащихся о новой теме и самостоятельном обучении (15 минут).</p>	<p>2.1 Приветствует учителя.</p> <p>2.2. «Компьютерное оборудование. Ознакомиться с темой и планами основных и дополнительных устройств персонального компьютера ;</p> <p>2.3. Отвечает на вопросы и заполняет схему иерархической диаграммы.</p> <p>2.4. Слушают тему на основе презентации.</p> <p>2.5.Задаются вопросы, возникающие в результате изучения новой темы и самостоятельного обучения.</p>
ШАГ 3. ОЦЕНКА	Мобильное обучение в аудитории	<p>3.1. По новой теме учащиеся активируют в мобильном приложении индивидуальные вопросы выходного теста для определения своего мастерства (10 минут).</p> <p>3.2. Завершается образовательная деятельность «Компьютерное оборудование. Сравниваются результаты входного и выходного теста по лекционному занятию «Основные и дополнительные устройства персонального компьютера» и определяется усвоение (5 минут)</p> <p>3.3. Следующая новая тема дается в качестве домашнего задания с помощью мобильного приложения «Индивидуальное обучение».</p> <p>3.4. По теме дается самостоятельное задание.</p>	<p>3.1. Учащиеся отвечают на вопросы итогового теста, чтобы подвести итог темы.</p> <p>3.2.Ознакомятся с результатами тестирования и получают домашнее задание.</p> <p>3.3. Задание для самостоятельной работы скачивают из мобильного приложения «Индивидуальное занятие».</p>

Использование таких технологий при организации занятий позволяет ученикам самостоятельно искать, раскрывать свои творческие стороны, работать над собой. С целью определения эффективности индивидуальных и смешанных мобильных образовательных технологий и модели дифференцированного обучения в ходе образовательного процесса были проведены экспериментальные испытания

на занятиях по предмету «Компьютерное обеспечение». Обучение в экспериментальных группах проводилось с использованием образовательного мобильного приложения, адаптированного к образовательному процессу по модели обучения «Дифференциальная», а в контрольных группах занятия проводили традиционными методами. Результаты научных исследований показывают, что эффективность обучения на основе образовательных мобильных приложений, адаптированных к индивидуальному процессу обучения, существенно возрастает по сравнению с обучением, организованным на основе традиционных методов обучения. Основой стало предоставление студентам большего объема информации посредством лекционных занятий, практических и лабораторных занятий, эффективное выполнение поставленных задач для самостоятельного обучения, а также расстановка приоритетов обратных связей. В результате внедрения в педагогический эксперимент разработанной по итогам исследования методической системы эффективность учебной деятельности студентов увеличилась на 12%. Результаты эксперимента представлены в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2 – Эффективность учебной деятельности студентов контрольной и экспериментальной групп

	2	3	4	5	Jami:	o'rtacha	dispersiya	Variatsiya koef	Ishonchli oraliq	χ^2 -kvadrat	Statistic qiymati	Kritik qiymati	samaradorlik
Tajriba guruhi	0	16	25	16	57	4	0,57	18,8 %	3,81-4,19	11,21			1,12
Nazorat guruhi	1	30	12	10	53	3,58	0,67	22,8 %	3,36-3,8	7,815			

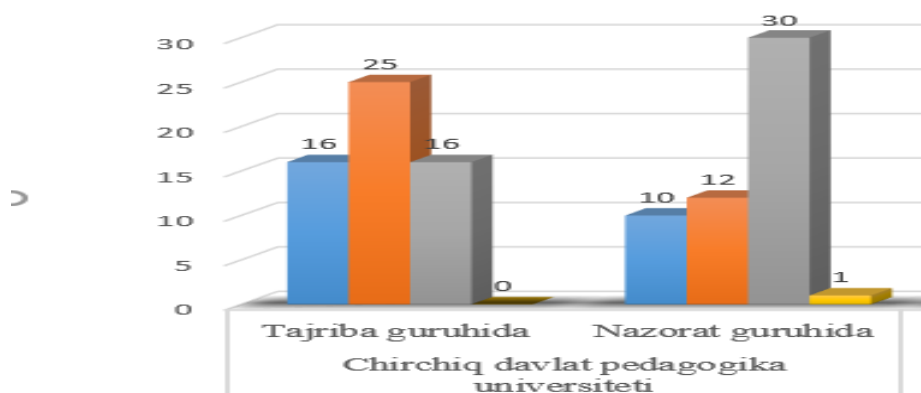


Рисунок 2 – Изменение показателей в контрольной и экспериментальной группах

Эксперимент показал, что занятия, организованные на основе модели образовательного процесса «Дифференциальное обучение», повышают творческие способности и творческое мышление учащихся, укрепляют их знания, умения и навыки, повышают интерес учащихся к науке.

ВЫВОДЫ. Таким образом, в педагогических вузах развивается система совершенствования образовательного процесса на основе индивидуальных технологий обучения, которые предоставляют большой объем информации студентам посредством лекционных занятий с помощью образовательного мобильного приложения индивидуальных и смешанных мобильных технологий обучения индивидуального обучения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Мука И. Э. Индивидуализация и дифференциация образования. Москва : Образование, 1990. 192 с.
2. Андриенко О. А. Современные образовательные технологии: технология самопрезентации // Балканско научное обозрение. 2019. Т. 3, № 1 (3). С. 5–7.
3. Якиманская И. С. Психолого-педагогические проблемы образовательной дифференциации // Советская педагогика. 1991. № 4. С. 44–52.

REFERENCES

1. Flour I. E. (1990), Individualization and differentiation of education, Moscow, Education, 192 p.
2. Andrienko O. A. (2019), “Modern educational technologies: technology of self-presentation”, *Balkan Scientific Review*, V. 3, № 1 (3), pp. 5–7.
3. Yakimanskaya I. S. (1991), “Psychological and pedagogical problems of educational differentiation”, *Soviet pedagogy*, № 4, p. 44–52.

Поступила в редакцию 02.03.2024.

Принята к публикации 20.03.2024.

УДК 377

Динамика трансформации образовательных предпочтений обучающихся в системе профессионального образования

Савченко Олег Григорьевич¹, кандидат педагогических наук, доцент
Залевская Елена Николаевна², кандидат педагогических наук, доцент
Чернецов Максим Михайлович³, кандидат педагогических наук, доцент
¹*Самарский государственный экономический университет, г. Самара*
²*Самарский государственный медицинский университет, г. Самара*
³*Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск*

Аннотация. Статья посвящена анализу динамики и наметившихся в современной системе российского образования тенденций трансформации образовательных предпочтений обучающихся в системе профессионального образования. Аналитический метод познания, основанный на полученных в ходе исследования эмпирических данных, позволяет выявить постепенное смещение образовательных предпочтений обучающихся с системы высшего на систему среднего профессионального образования. Авторами выявлен и проанализирован целый ряд мотивационных установок, обуславливающих подобную динамику, к числу которых они относят и повышение интереса обучающихся к спортивной компоненте на уровне среднего профессионального образования.

Ключевые слова: высшее образование, среднее профессиональное образование, обучающиеся.

Dynamics of transformation educational preferences of students in the system of vocational education

Savchenko Oleg Grigorievich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Zalevskaya Elena Nikolaevna², candidate of pedagogical sciences, associate professor
Chernetsov Maxim Mikhailovich³, candidate of pedagogical sciences, associate professor
¹*Samara State Economic University, Samara*
²*Samara State Medical University, Samara*
³*Smolensk State University of Sports, Smolensk*

Abstract. The article is devoted to the analysis of the dynamics and trends in the transformation of educational preferences of students in the vocational education system that have emerged in the modern Russian education system. The analytical method of cognition, based on empirical data obtained during the study, allows us to identify a gradual shift in the educational preferences of students from the system of higher education to the system of secondary vocational education. A number of motivational attitudes that determine such dynamics, among which the authors include the increased interest of students in the sports component at the level of secondary vocational education, were identified and analyzed in the presented article.

Keywords: higher education, secondary vocational education, students.

ВВЕДЕНИЕ. Российские школьники стали чаще выбирать среднее профессиональное образование, в 2023 году более 60% девятиклассников и их родителей приняли решение о продолжении обучения в колледжах. Причин тому много, среди них: доступность поступления и обучения в системе среднего специального образования по сравнению с высшими учебными заведениями; сокращение времени для получения профессии и начала самостоятельной профессиональной и социальной жизни; востребованность на рынке труда (по данным сервиса Суперджоб, процент трудоустроенных после окончания колледжа превышает 80%); возросший приоритет со стороны государства к системе СПО (открытие колледжей, новых востребованных специальностей, улучшение материально-технической базы и т.д.); отсутствие дополнительных затрат на репетиторов по предметам для сдачи ЕГЭ для поступления в вуз.

Опрос школьников девярых и одиннадцатых классов показал ежегодный прирост показателей в период с 2020 по 2023 годы, в среднем, на 9-11 % желающих продолжить обучение в системе среднего образования. Стоит отметить, что количество подростков, желающих обучаться в колледжах, в преддверии пандемии коронавируса COVID-19 приближалось к 20%. По мнению исследователей, такой прорыв произошел, с одной стороны, из-за снижения уровня доходов семьи в период пандемии, а с другой, потому, что подростки прекрасно понимают, что на современном этапе развития истории наличие диплома о высшем образовании не является гарантией профессиональной востребованности и высокого дохода в дальнейшем.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Все большую поддержку государства и региональных властей получают колледжи, имеющие медицинские и инженерно-технические специальности. Так, в 2022 году стартовал федеральный проект «Профессионалитет» с целью внедрения новых образовательных технологий, интенсификации образовательной деятельности с применением интегративных педагогических подходов для обучающихся СПО [1].

Набор на такие специальности ежегодно увеличивается от 50 до 150 человек на каждую специальность колледжа, что составляет $\leq 10\%$ от общего числа обучающихся.

Таблица 1 – Прием учащихся в учреждения среднего профессионального образования в России в 2018-2022 гг.. (млн.чел.) (по данным Министерства просвещения, Росстата)

Параметр	2018	2019	2020	2021	2022
Прием учащихся (млн. человек)	0,99	1,04	1,11	1,08	1,15
Динамика (% к предыдущему году)	-	5,3	6,9	-3,3	6,9

Соответственно возросло количество бюджетных мест на данных направлениях обучения. Вместе с этим, наблюдается тенденция к сокращению финансирования из средств бюджетных ассигнований высших учебных заведений на юридические, экономические и социально-гуманитарные направления подготовки.

Естественно, что перед всей системой среднего профессионального образования стоит большая задача – формирование открытой, активной, конкурентоспособной, не боящейся изменений личности. Обучающийся колледжа должен не только стать первоклассным специалистом в своей сфере, но и уметь самостоятельно ориентироваться в информационном пространстве и современном мире. Абитуриенты, увлекающиеся или профессионально занимающиеся спортом, не стали исключением. Все больше таких молодых людей сделали свой выбор в пользу колледжей и(или) техникумов.

Спартакиада среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Самарской области призвана решать многие запросы подростков. В 2023-24 учебном году в Спартакиаде принимают участие 62 образовательных учреждения среднего специального образования Самарской области, количество участников превышает пять тысяч человек. В программу Спартакиады входят: волейбол, легкоатлетический кросс, настольный теннис, плавание, легкоатлетическое троеборье, лыжные гонки, мини-футбол (юноши), бокс (юноши), гири и армрестлинг (юноши), с 2023 года в программу включен баскетбол 3х3.

Количество участников Спартакиады вузов Самарской области по видам спорта составляет на данный момент от 18 до 21 (таблица 2).

Таблица 2 – Численность обучающихся, принимавших участие в Спартакиадах в 2000-2020 гг. (тыс.чел.)

Образовательные учреждения	2000-е годы	2010-е годы	2020-е годы
Образовательные учреждения высшего образования	>3,5 тыс.чел.	>5,5 тыс.чел.	>7 тыс.чел.
Образовательные учреждения среднего специального профессионального образования	>2 тыс.чел.	>3,5 тыс.чел.	>5 тыс.чел.

Заметно возросло количество обучающихся в средних специальных заведениях, принимающих участие в Спартакиаде и имеющих разряды. Если в начале 2000-х годов их число не превышало 5% от общего числа участников, то в настоящее время число обучающихся, имеющих спортивный разряд от второго юношеского до кандидата в мастера спорта, составляет более 12% (таблица 3).

Таблица 3 – Численность обучающихся, принимающих участие в Спартакиадах в 2000-2020 гг., имеющих спортивный разряд (%)

Образовательные учреждения	2000-е годы	2010-е годы	2020-е годы
Образовательные учреждения высшего образования	≤ 10	≤ 13	≤ 10
Образовательные учреждения среднего специального профессионального образования	≤ 5	≤ 6	≤ 12

ВЫВОДЫ. Таким образом, система среднего профессионального образования в России сделала огромный шаг в своем развитии за последние пять лет, что повлияло на развитие всех сторон социальной жизни обучающихся. Физическая культура и спорт как лакмус общества отражают изменения в парадигме жизни государства и общества. Собственные наблюдения и исследования показали востребованность и необходимость дальнейшего развития студенческого спорта в колледжах и техникумах. Вышеизложенное подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой с целью развития их личности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Савченко О. Г., Богомолова Е. А. Сравнительная характеристика посещений занятий по физической культуре и спорту среди студентов самарских вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 410–413.

REFERENCES

1. Savchenko O. G. and Bogomolova E. A. (2023), «Comparative characteristics of visits to physical culture and sports classes among students of Samara universities», *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No 2, pp. 410–413.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.

УДК 378

**Педагогическая диагностика в деятельности преподавателей
военных институтов войск национальной гвардии**

Шиленин Денис Александрович

Рязанов Георгий Владимирович

Солощенко Дмитрий Петрович

Танатаров Владимир Владимирович

Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Санкт-Петербург

Аннотация. Непрерывное совершенствование военно-профессионального образования требует изменений в педагогической диагностике в деятельности преподавателей военных институтов войск национальной гвардии. В статье представлено исследование по изучению опыта применения педагогической диагностики как необходимого условия для всестороннего развития личности, эффективного обучения, воспитания и психологической подготовки курсантов. При решении задач исследования рассмотрены сущность, задачи, особенности и направления развития педагогической диагностики в деятельности военного преподавателя. На основе анализа полученных результатов был сделан вывод, что основной путь развития педагогической диагностики в деятельности преподавателей должен быть направлен на личностное и военно-профессиональное развитие, самоопределение, формирование социально значимых и профессионально важных морально-психологических качеств у курсантов.

Ключевые слова: педагогическая диагностика, военно-профессиональное образование, преподаватели, курсанты, военный институт, войска национальной гвардии.

**Pedagogical diagnostics in the activities of teachers of military institutes
national guard troops**

Shilenin Denis Alexandrovich

Ryazanov Georgy Vladimirovich

Soloshchenko Dmitry Petrovich

Tanatarov Vladimir Vladimirovich

St. Petersburg military order of Zhukov institute of the National Guard Troops of the Russian Federation, Saint-Petersburg

Abstract. Continuous improvement of military professional education requires changes in pedagogical diagnostics in the activities of teachers of military institutes of the National Guard troops. The purpose of the article is to study the experience of using pedagogical diagnostics as a necessary condition for comprehensive personal development, effective education, upbringing and psychological training of cadets. In solving the problems of the study, the essence, tasks, features and directions of the development of pedagogical diagnostics in the activities of a military teacher are considered. On the basis of the conducted research and analysis of the key points, it was concluded that the main way of developing pedagogical diagnostics in the activity of teachers should be aimed at personal and military-professional development, self-determination, formation of socially significant and professionally important moral and psychological qualities in cadets.

Keywords: pedagogical diagnostics, military professional education, teacher, cadets, military institute, National Guard troops.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время в педагогике усиливается внимание к проблемам диагностики, выявления и учета индивидуальности, личностных, групповых особенностей обучающихся, чтобы повысить эффективность образовательного процесса, обеспечить его гуманистическую направленность и формирование компетентности. Динамичные процессы в развитии системы военно-профессионального образования обуславливают необходимость рассмотрения сущности, задач, особенностей и направления развития педагогической диагностики в деятельности военного преподавателя.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Педагогическая диагностика проводится на всех этапах военно-профессионального образования и предполагает получение и использование в педагогических целях достоверной информации об участниках, условиях, содержании и результативности этого процесса. При этом ее следует рассматривать как распознавание, анализ и оценку уровня обученности, воспитанности, личностного развития и подготовки курсантов. Для обеспечения целостности и эффективного осуществления педагогической диагностики ее нужно проводить, используя системный подход, с учетом взаимосвязанных и взаимодействующих элементов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Диагностика – самостоятельный вид познавательно-преобразующей деятельности человека, применяемый в различных сферах жизни общества [1, с. 85].

Под педагогической диагностикой в военной педагогике следует понимать познавательно-преобразующую деятельность по распознаванию и учету индивидуальных и групповых особенностей, состояний и свойств участников военно-педагогического процесса и его компонентов, направленную на обеспечение результативности данного процесса и достижение педагогических целей. Исследования и практика показывают необходимость определения и учета в военно-педагогическом процессе индивидуальности обучающихся при взаимосвязи как психологических, так и педагогических характеристик личности – психических процессов, свойств и состояний и психических образований.

В то же время педагогическая диагностика в качестве специфической деятельности изучается сравнительно недавно, и поэтому в нашем исследовании будут рассмотрены разработанность ее теоретических положений и уровень их реализации на практике военных институтов [2, с. 403].

В качестве цели педагогической диагностики следует рассматривать обеспечение на основе распознавания и использования педагогически значимой информации условий для всестороннего развития личности, эффективного обучения, воспитания и психологической подготовки курсантов. Цель педагогической диагностики находит свою конкретизацию в задачах. Основные задачи педагогической диагностики – познавательные и преобразовательные.

К познавательным задачам педагогической диагностики можно отнести: определение уровня обученности, воспитанности, развития, психологической подготовки участников военно-педагогического процесса; определение результативности и эффективности данного процесса и его компонентов; определение на основе анализа и оценки выявленной информации (сформированного педагогического диагноза) целесообразных педагогических воздействий.

К преобразовательным задачам относят: повышение эффективности процессов обучения, воспитания, развития, психологической подготовки; повышение эффективности военно-педагогического процесса в результате осуществления педагогических воздействий (взаимодействий) на основе распознанной информации об участниках этого процесса.

Познавательные и преобразовательные задачи имеют общий характер и предполагают дальнейшее уточнение в более частных задачах. Последние непо-

средственно определяют практическое проведение диагностической деятельности – иерархически организованная последовательность задач образует программу деятельности [3, с. 152].

Диагностике в военной педагогике присущи свои особенности. Они обусловлены, прежде всего, особенностями обучения и воспитания курсантов.

Педагогическая диагностика отличается от традиционных процедур проверки, контроля и оценки. Эти отличия заключены в содержательной, организационной и методической целостности диагностической деятельности, комплексности ее компонентов, относительной самостоятельности в рамках образовательного процесса, большими возможностями воздействия на эффективность подготовки офицерских кадров [4, с. 64].

Педагогическая диагностика как отрасль знаний и сфера практической деятельности наиболее тесно связана с психодиагностикой и педагогической прогностикой. В то же время между ними есть существенные различия. Если психодиагностика стремится оценить психику человека, личность, социально-психологические явления, то педагогическая диагностика направлена на результаты формирования личности – подготовленность, воспитанность, обученность и т. д., на поиск причин этих результатов и характеристику целостной педагогической системы. Педагогическая диагностика отличается и от педагогической прогностики, помогая педагогу решать задачи на основе характеристики не будущего (как в прогностике), а настоящего, актуального состояния явлений и процессов педагогической практики.

Основными направлениями развития педагогической диагностики в ходе военно-педагогического процесса являются:

1. Педагогическая диагностика обученности в военных институтах должна проводиться наиболее широко и организованно. Это обусловлено рядом факторов, в том числе и жесткой регламентацией проведения диагностики как деятельности по проверке, контролю и оценке уровня обученности курсантов. Диагностируются уровень обученности и знаний; навыки и умения; уровень профессиональной подготовки.

2. Диагностика воспитанности обучающихся должна выявлять, соответственно, уровень воспитанности курсантов. Затем на основе полученных результатов отбираются методы и приемы психолого-педагогических воздействий на личность обучающихся, принимаются управленческие решения, оценивается эффективность воспитательного процесса. Диагностика воспитанности обучающихся включает диагностику качеств личности, поведения, отношений. Следует заметить, что в значительной степени она сопряжена с диагностикой психологических особенностей [3, с. 153].

3. Диагностика индивидуально-психологических особенностей обучающихся должна включать: диагностику психических познавательных процессов, интеллекта; диагностику свойств личности обучающихся: темперамента, характера, направленности, способностей; диагностику нервно-психической устойчивости, а также эмоционального и морально-психологического состояния курсантов.

4. Диагностика социально-психологических явлений в воинских коллективах должна затрагивать социально-психологическую структуру коллектива, взаимоотношения, ролевые позиции и лидерство, микрогруппы, самооценку личности в процессе взаимодействия, конфликты и предрасположенность к ним; психологический климат, морально-психологическое состояние воинского коллектива.

5. Диагностика педагогической деятельности командного и преподавательского состава должна иметь отношение к воспитательной, учебной и методической деятельности; научной работе; применению средств обучения [5, с. 93].

Один из важных промежуточных результатов проведения педагогической диагностики – педагогический диагноз. Он представляет собой заключение об основных педагогически значимых характеристиках изучавшихся участников, явлениях военно-педагогического процесса. Также при формулировании педагогического диагноза необходимо учитывать, что выявляемая в ходе диагностики информация в большинстве случаев отличается определенной степенью неточности, а выводы всегда относительны, поскольку делаются на основании наблюдений, экспериментов, других методов, получены в результате применения одной или нескольких из возможных методик и согласно одному из возможных способов интерпретации данных.

ВЫВОДЫ. Таким образом, при всей сложности и многогранности педагогической диагностики в деятельности преподавателей проведение диагностики в ходе военно-профессионального образования должно иметь гуманистическую направленность – обращенность, в первую очередь, к человеку, со всей сложностью его личностного мира. Конкретного курсанта необходимо рассматривать как главную ценность в процессе диагностики. Это означает, с одной стороны (со стороны командира, преподавателя), что проведение диагностической деятельности должно основываться на уважительном отношении к курсанту, искреннем внимании к нему, заботе о нем, стремлении познать курсанта с соблюдением такта и этических норм. С другой стороны (со стороны обучающегося), гуманистическая направленность педагогической диагностики означает, что ее проведение должно способствовать личностному и военно-профессиональному развитию и самоутверждению курсанта, его самоопределению, формированию социально значимых и профессионально важных морально-психологических качеств.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бутенко М. В., Агишев А. А., Бобров А. Д. Педагогическая диагностика как фактор совершенствования профессионального мастерства специалистов физической культуры // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79-1. С. 84–86.
2. Солощенко Д. П., Тереньтев М. Н., Шиленин Д. А., Рязанов Г. В. Современные профессионально-педагогические качества преподавателей военных институтов войск национальной гвардии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6 (220). С. 402–406.
3. Федотова Л. Ю. Дидактические возможности педагогической диагностики в деятельности педагога дополнительного образования // Современное образование: традиции и инновации. 2023. № 2. С. 151–154.
4. Гусева Н. В. Педагогическая диагностика как средство оптимизации при обучении иностранному языку курсантов военных вузов // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74-3. С. 63–66.
5. Кравченко Н. Н. Роль педагогической диагностики в профессиональной деятельности преподавателя на уровне высшего образования // Современное образование: традиции и инновации. 2023. № 1. С. 93–96.

REFERENCES

1. Butenko M. V., Agishev A. A. and Bobrov A.D. (2023), "Pedagogical diagnostics as a factor in improving the professional skills of physical culture specialists", *Problems of modern pedagogical education*, No. 79-1, pp. 84–86.
2. Soloshchenko D. P., Terentev M. N., Shilenin D. A. and Ryazanov G. V. (2023), "Modern professional and pedagogical qualities of teachers of military institutes of the National Guard troops", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 6 (220), pp. 402–406.
3. Fedotova L. Y. (2023), "Didactic possibilities of pedagogical diagnostics in the activity of a teacher of additional education", *Modern education: traditions and innovations*, No. 2, pp. 151–154.
4. Guseva N. V. (2022), "Pedagogical diagnostics as a means of optimization in teaching a foreign language to cadets of military universities", *Problems of modern pedagogical education*, No. 74-3, pp. 63–66.
5. Kravchenko N. N. (2023), "The role of pedagogical diagnostics in the professional activity of a teacher at the level of higher education", *Modern education: traditions and innovations*, No. 1, pp. 93–96.

Информация об авторах:

Шиленин Д.А., преподаватель кафедры обеспечения служебно-боевой деятельности войск национальной гвардии Российской Федерации, shileninda@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9760-4537>
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 04.03.2024.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

УДК 159.9.07

Личностные качества женщин, занимающихся телесно-ориентированными практиками (йогой)

Быструшкина Наталья Геннадьевна¹, кандидат психологических наук, доцент

Васильева Татьяна Иосифовна², кандидат психологических наук, доцент

Зацепина Ольга Андреевна³

Быструшкина Елена Владимировна⁴

¹*Южно-Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, Челябинск*

²*ООО «Альфа медэксперт», Челябинск*

³*Южно-Уральский государственный университет, Челябинск*

⁴*Курганский государственный университет, Курган*

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного исследования личностных качеств женщин, занимающихся йогой. Отмечается рост популярности данного вида оздоровительной практики в различных регионах Российской Федерации в связи с тем, что он направлен на улучшение физического и психического здоровья. Несмотря на разнообразие программ занятий йогой и форм их проведения, предлагаемых на территории Южного Урала, особенности целевой группы остаются мало изученными, что снижает эффективность популяризации данного вида оздоровительной деятельности. Цель авторского исследования заключается в комплексном изучении и выявлении специфики черт личности женщин, систематически посещающих занятия йогой. Обнаружено, что у женщин, систематически занимающихся йогой, достоверно лучше развиты коммуникативные качества личности (а именно, общительность и социальная смелость). Это означает, что занятия йогой рассматриваются участниками как возможность удовлетворения, в первую очередь, социальных потребностей, что необходимо учитывать в процессе популяризации йоги как направления, способствующего улучшению физического и психического здоровья.

Ключевые слова: йога, оздоровительные практики, черты личности, коммуникативные качества.

Personal qualities of women engaged in body-oriented practices (yoga)

Bystrushkina Natalia Gennadyevna¹, candidate of psychological sciences, associate professor

Vasilyeva Tatyana Iosifovna², candidate of psychological sciences, associate professor

Zatsepina Olga Andreevna³

Bystrushkina Elena Vladimirovna⁴

¹*South Ural State Medical University, Chelyabinsk*

²*Alfa Medexpert LLC, Chelyabinsk*

³*South Ural State University, Chelyabinsk*

⁴*Kurgan State University, Kurgan*

Abstract. The article presents the results of a comparative study of the personal qualities of women engaged in yoga. There is an increase in the popularity of this type of wellness practice in various regions of the Russian Federation due to the fact that it is aimed at improving physical and mental health. Despite the variety of yoga programs and forms of their implementation offered on the territory of the Southern Urals, the characteristics of the target group remain poorly understood, which reduces the effectiveness of popularization of this type of wellness activity. The purpose of the study is to comprehensively study and identify the specifics of the personality traits of women who regularly attend yoga classes. It was found that women who systematically practice yoga have significantly higher developed communicative personality qualities (namely, sociability and social courage). This means that yoga classes are considered by participants as an opportunity to meet, first of all, social needs, which must be taken into account in the process of popularizing yoga as a direction that contributes to improving physical and mental health.

Keywords: yoga, wellness practices, personality traits, communicative qualities.

ВВЕДЕНИЕ. Основу любой продуктивной и активной деятельности составляет здоровье человека. Острая стадия заболеваний сужает мотивацию, вызывает ошибки при выполнении рабочих действий, снижает стрессоустойчивость, искажает восприятие текущих событий, провоцирует межличностные конфликты. Ориентация работодателей на интенсификацию труда сотрудников, поощряемая в постсоветский период, не способствует сохранению как физического, так и психического здоровья. В связи с этим особую актуальность, общественную и практическую значимость приобретает задача оздоровления населения Российской Федерации.

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения [1], принятому Международной конференцией здравоохранения в 1946 году, под здоровьем понимается состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Таким образом, оздоровление организма посредством удовлетворения всех физических, духовных и социальных потребностей человека выступает важным условием эффективной профессиональной деятельности. В решении данной задачи большую роль играют различные направления оздоровительного туризма, санаторно-курортного лечения, популяризация физической культуры и спорта.

В связи с ограничением зарубежных туристических поездок в период ковида и санкций, введенных Еврокомиссией, Правительством Российской Федерации уделяется особое внимание развитию оздоровительного отдыха россиян на территории собственного государства. Большинство существующих оздоровительных учреждений предлагают услуги, направленные на восстановление физических сил человека [2]. Однако современная жизнь характеризуется постоянными стрессами, конфликтами и проблемами, которые подрывают психологическое здоровье человека. Для того, чтобы осуществить нервно-психическое восстановление индивида, необходим специальный подход, в качестве одного из способа реализации которого выступает йога. Йога – это учение, направленное на восстановление и развитие духовных, психических и физических возможностей человека. Поэтому развитие йоги является актуальным для восстановления духовных сил современного человека [3].

Йога-туры очень популярны и организуются во всех уголках мира. Йога-отдых проводится в таких странах, как Индия, Малайзия, Вьетнам, Индонезия, Греция, Шри-Ланка, Япония, Таиланд, Шотландия, Франция, Марокко, Англия, Португалия, Испания, Турция, Мальдивы и Уэльс. На юге и в центральной России, в Сибири и на Алтае также активно развивается йога-туризм.

Однако следует указать, что и на территории Южного Урала начинается внедрение данного вида оздоровительной практики. Предлагаемые программы йога-туризма отличаются продолжительностью, стоимостью, уровнем сложности. Есть программы, как для новичков, так и для опытных практиков. Разнообразны и формы проведения – от путешествия на катамаранах по рекам и проживания в палатках до участия в международных фестивалях с поселением в комфортабельных корпусах и индивидуальным питанием. Несмотря на разнообразие предлагаемых программ занятий йогой, особенности целевой группы остаются мало изученными.

ми, что снижает эффективность популяризации данного вида оздоровительной деятельности. Это стало причиной для проведения прикладного исследования, целью которого выступило изучение личностных качеств женщин, занимающихся йогой.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. В связи с поставленной целью в основную группу испытуемых (обозначена как группа 1) были включены 50 женщин в возрасте от 30 до 35 лет, постоянно занимающихся йогой. В качестве группы сравнения (обозначена как группа 2) выступили 50 женщин того же возраста, которые в ходе предварительного опроса отмечали, что никогда не посещали занятия йогой из-за занятости или отсутствия интереса к данному виду практики. Для получения комплексной и всесторонней информации относительно личности людей, занимающихся йогой, была применена методика «Многофакторный опросник личности» (форма С), разработанная Р.Б. Кеттелом.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Опрос, проведенный с помощью методики Р.Б. Кеттела в обеих группах, позволил получить данные относительно среднегрупповой величины личностных качеств, присущих испытуемым из обеих групп. Они представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Черты личности женщин, занимающихся йогой

Качества	Группа 1	Группа 2
Общительность (А)	9,80±1,01	5,07±1,94
Интеллект (В)	4,13±1,46	4,47±1,51
Эмоциональная устойчивость (С)	6,93±2,49	7,67±2,44
Доминантность (Е)	5,40±1,84	5,93±2,02
Экспрессивность (F)	5,80±1,93	5,33±2,29
Нормативность поведения (G)	7,33±2,77	7,47±2,13
Социальная смелость (H)	9,00±1,65	6,60±1,80
Чувствительность (I)	5,40±2,16	5,67±2,47
Подозрительность (L)	4,60±2,67	5,13±1,92
Мечтательность (M)	6,33±2,41	6,00±2,27
Дипломатичность (N)	5,67±2,85	5,87±1,77
Тревожность (O)	6,40±2,06	6,80±1,70
Радикализм (Q1)	6,20±2,31	5,20±1,78
Нонконформизм (Q2)	5,27±1,87	6,40±2,59
Самоконтроль (Q3)	6,00±2,36	5,73±2,76
Напряженность (Q4)	5,20±1,86	5,53±1,96

Согласно данным, приведенным в таблице 1, женщины, систематически занимающиеся йогой, имеют высокий уровень общительности (А), социальной смелости (H), доверчивости (L). Это означает, что им присущи коммуникабельность, открытость, внимание к людям, легкость в установлении дружелюбных отношений, готовность к совместной работе, умение быстро адаптироваться к новым обстоятельствам, навыки активного предупреждения и устранения конфликтов в группе.

Для уточнения степени значимости обнаруженных межгрупповых различий результаты исследования подверглись анализу с помощью метода Стьюдента. Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели значимости различий в величине личностных качеств у женщин, систематически занимающихся йогой (метод Стьюдента)

Качества	Показатели (p)
Общительность (A)	0,00*
Интеллект (B)	0,54
Эмоциональная устойчивость (C)	0,42
Доминантность (E)	0,46
Экспрессивность (F)	0,55
Нормативность поведения (G)	0,88
Социальная смелость (H)	0,00*
Чувствительность (I)	0,76
Подозрительность (L)	0,54
Мечтательность (M)	0,70
Дипломатичность (N)	1,00
Тревожность (O)	0,57
Радикализм (Q1)	0,20
Нонконформизм (Q2)	0,18
Самоконтроль (Q3)	0,78
Напряженность (Q4)	0,64

*- различия достоверны при $p \leq 0,05$

Применение метода Стьюдента свидетельствует о существовании достоверных различий в величине общительности и социальной смелости, относящихся к коммуникативным качествам. У женщин, систематически занимающихся йогой, оба качества достоверно выше развиты, чем у тех, кто не интересуется данным видом оздоровительной практики. Таким образом, можно констатировать, что специфическими чертами личности тех, кто увлекается йогой, являются стремление к общению, легкость и быстрота вступления в контакт с незнакомыми и малознакомыми людьми, инициативность и активность в ходе коммуникации с различными людьми. Они отличаются богатым опытом межличностного общения, который, как правило, сопровождается поверхностностью и непродолжительностью взаимоотношений с другими. В любых обстоятельствах они сохраняют уверенность в себе, способны отстоять свою позицию, легко себя чувствуют в условиях публичного общения. Можно предположить, что их увлечение йогой представляет собой, прежде всего, отражение модных тенденций в общественной среде. Оно позволяет им удовлетворить потребности в расширении круга общения, увеличивает разнообразие и новизну содержания, обсуждаемого в ходе межличностных контактов, и, возможно, повышает их социальный статус в глазах окружающих людей.

ВЫВОДЫ. В соответствии с полученными результатами исследования можно сделать вывод, что йога, становясь все более популярным направлением оздоровительной практики, на первоначальном этапе своего становления (что характерно для Южного Урала) привлекает внимание женщин, отличающихся высоким уровнем сформированности коммуникативных качеств (в частности, общительности и социальной смелости). Это означает, что занятия йогой рассматриваются участниками как возможность удовлетворения, в первую очередь, социальных потребностей. С точки зрения решения прикладных задач внедрения данного вида оздоровительной практики, можно предположить, что акцентирование на

социальных потребностях человека, удовлетворяемых во время занятий йогой, а не только на потребностях физического и психического здоровья будет способствовать росту интереса и повышать востребованность занятий йогой.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения. URL: <https://base.garant.ru/2540328> (дата обращения: 04.02.2024).
2. Оздоровительный туризм и его особенности в рекреационно оздоровительной сфере. URL: http://studbooks.net/752383/turizm/ozdorovitelnyy_turizm_osobennosti_rekreatsionno_ozdorovitelnoy_sfere (дата обращения: 29.01.2024).
3. Официальный сайт Общероссийской Общественной Организации «Федерации йоги России». URL: <http://russianyogafederation.ru> (дата обращения: 01.02.2024).

REFERENCES

1. The Charter (Constitution) of the World Health Organization, available at: <https://base.garant.ru/2540328/>.
2. Health tourism and its features in the recreational and wellness sphere, available at: http://studbooks.net/752383/turizm/ozdorovitelnyy_turizm_osobennosti_rekreatsionno_ozdorovitelnoy_sfere.
3. The official website of the All-Russian Public Organization "Yoga Federation of Russia", available at: <http://russianyogafederation.ru>.

Информация об авторах:

Быструшкина Н.Г., доцент кафедры психологии, psynb@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4625-0166>

Васильева Т.И., директор ООО «Альфа медэксперт», vti_01@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0006-8966-2044>

Зацепина О.А., аспирант, ассистент кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования, oa.zatsep@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-7998-6399>

Быструшкина Е.В., магистрант Института педагогики, психологии и физической культуры, Ivkesler@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-4214-3268>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.

УДК 159.9

К проблеме формирования профессионально-трудовой Я-концепции и интеграции в трудовую среду лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Истомина Елена Владимировна, кандидат психологических наук, доцент

Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается понятие о профессионально-трудовой Я-концепции лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, обсуждается специфика интеграции данной категории лиц в общество и трудовую среду, показана важность оказания психологической помощи и комплексной поддержки данной категории лиц в процессе профессиональной ориентации и профессиональной реализации. Показано, что профессионально-трудовая Я-концепция лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предполагает осознанное отношение к своей профессиональной деятельности, учет своих возможностей и ограничений, а также поиск оптимальных путей реализации трудовых потенциалов. Кроме этого, подлежат обсуждению ряд законодательных актов, постановлений и нормативных документов, регулирующих трудовую интеграцию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата в нашей стране. Рассмотрены основные проблемы, с которыми сталкиваются специалисты при осуществлении программ профессиональной ориентации и трудовой реабилитации лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата в Российской Федерации. Также рассмотрены основные аспекты успешной интеграции лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата в трудовую среду при поддержке со стороны государства, общества и работодателей.

Ключевые слова: нарушения опорно-двигательного аппарата, трудовая среда, инклюзия, интеграция, профессиональная Я-концепция.

On the problem of formation of professional-work self-concept and integration into the work environment of persons with musculoskeletal disorders

Istomina Elena Vladimirovna, candidate of psychol. sciences, associate professor

St. Petersburg academy of postgraduate pedagogical education, St. Petersburg

Abstract. This article examines the concept of the professional-labor self-concept of persons with musculoskeletal disorders, discusses the specifics of integration of this category of persons into society and the work environment, shows the importance of providing psychological assistance and comprehensive support for this category of persons in the process of vocational guidance and professional implementation. It is shown that the professional and labor self-concept of persons with musculoskeletal disorders presupposes a conscious attitude towards their professional activities, taking into account their capabilities and limitations, as well as the search for optimal ways to realize their labor potential. In addition, a number of legislative acts, decrees and regulations governing the labor integration of persons with musculoskeletal disorders in our country are subject to discussion. The main problems faced by specialists when implementing vocational guidance and labor rehabilitation programs for persons with musculoskeletal disorders in the Russian Federation are considered. The main aspects of the successful integration of persons with musculoskeletal disorders into the working environment with support from the state, society and employers are also considered.

Keywords: musculoskeletal disorders, work environment, inclusion, integration, professional self-concept.

ВВЕДЕНИЕ. Опорно-двигательный аппарат играет ключевую роль в поддержании физической активности и мобильности человека. Нарушения опорно-двигательного аппарата являются серьезной проблемой для многих людей, влияя на их способность к профессиональной деятельности и трудовой самореализации.

Профессионально-трудовая Я-концепция предполагает осознанное отношение к своей профессиональной деятельности, учет своих возможностей и ограничений, а также поиск оптимальных путей реализации своих трудовых потенциалов [1]. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата это может озна-

чать необходимость адаптации рабочего места, использование специальных технических средств или обучение новым навыкам, позволяющим компенсировать физические ограничения.

Основные теоретико-методологические понятия об интеграции лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата в трудовую среду включают в себя такие аспекты, как трудовая интеграция – процесс вовлечения лиц с ограниченными возможностями здоровья в трудовую деятельность с учетом их способностей, интересов и потребностей [2]; реабилитация – комплекс медицинских, психологических, профессиональных и социальных мероприятий, направленных на восстановление или компенсацию функций организма у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата [1, 3]; социальная поддержка – система мер, направленных на обеспечение социальной защиты, материальной помощи, доступности к образованию и трудоустройству для лиц с ограниченными возможностями здоровья [4]; инклюзивное рабочее окружение – создание условий на рабочем месте, способствующих полной интеграции лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, включая адаптированные рабочие места, обучение коллектива и руководства принципами инклюзии [1]; адаптация на рабочем месте – процесс подготовки и поддержки работников с ограниченными возможностями здоровья для успешного выполнения трудовых обязанностей, включая обучение специальным навыкам и использование адаптивных технологий и пр. [2].

Эти понятия являются основой для разработки программ и стратегий по трудовой интеграции лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата и способствуют созданию благоприятной среды для их профессиональной реализации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Формирование профессиональной и трудовой Я-концепции у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет свои особенности, которые связаны с их индивидуальными потребностями, способностями и ограничениями. Ниже приведены некоторые из основных особенностей этого процесса:

1) Индивидуальный подход. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата при формировании их профессиональной и трудовой Я-концепции. Это включает в себя учет уровня физических возможностей, интересов, способностей и предпочтений в выборе профессиональной деятельности [5].

2) Адаптированные методики. Для успешного формирования профессиональной и трудовой Я-концепции у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата часто требуются адаптированные методики обучения, профессиональной ориентации и реабилитации. Это может включать в себя использование специальных технологий, оборудования и программ, а также проведение индивидуальных консультаций с психологами и специалистами по реабилитации.

3) Поддержка окружающей среды. Формирование профессиональной и трудовой Я-концепции у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата требует поддержки со стороны семьи, образовательных учреждений, специалистов по реабилитации и работодателей [1].

4) Самоопределение и самореализация. При формировании профессионально-трудовой Я-концепции у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата важно уделить внимание развитию их самоопределения, самореализации и самоуважения. Это поможет им осознать цели и возможности в области трудовой деятельности.

5) Возможности для развития. Несмотря на ограничения, связанные с нарушениями опорно-двигательного аппарата, важно помогать людям с такими ограничениями находить возможности для развития своих профессиональных навыков, получения образования и трудоустройства.

Формирование профессиональной и трудовой Я-концепции у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата требует комплексного подхода, который учитывает их индивидуальные потребности, способности и желания, а интеграция данных лиц в трудовую среду требует комплексного подхода со стороны общества, работодателей и государства [2].

В Российской Федерации существует ряд постановлений и нормативных документов, регулирующих трудовую интеграцию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Так, например, в постановлении Правительства РФ от 29 марта 2019 г. N 363 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Доступная среда" [6], речь идет о целях, задачах и мерах по созданию условий для полноценного участия лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в общественной жизни; рассмотрены вопросы формирования системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов. Программа также предусматривает меры по повышению осведомленности общественности о проблемах людей с ограниченными возможностями и стимулирование инклюзивных практик в различных областях.

Интеграция лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата в трудовую среду является важным аспектом обеспечения равных возможностей и социальной справедливости. Вот несколько способов, которые могут помочь в этом процессе:

1) Адаптация рабочих мест. Работодатели могут проводить адаптацию рабочих мест для удовлетворения потребностей работников с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Это может включать в себя установку специального оборудования, изменение расположения рабочего места или предоставление дополнительной поддержки для облегчения выполнения рабочих задач.

2) Обучение и развитие навыков. Предоставление возможностей для обучения новым навыкам или развития существующих может помочь людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата успешно интегрироваться в трудовую среду. Это может включать в себя обучение по использованию специальных технических устройств, а также развитие коммуникативных и профессиональных навыков.

3) Развитие адаптивной технологии. Инновационные технологии могут значительно улучшить возможности людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата для участия в трудовой деятельности. Разработка специальных устройств

и программного обеспечения, которые облегчают выполнение рабочих задач, может значительно улучшить их трудовую производительность.

4) Проведение образовательных программ и тренингов. Образовательные программы и тренинги по развитию профессиональных навыков и социальной адаптации могут помочь людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата успешно интегрироваться в трудовую среду.

5) Психологическая поддержка. Психологическая поддержка и консультирование могут помочь людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата преодолеть страхи, тревоги и негативное отношение к себе, что часто возникает в связи с ограничениями физических возможностей.

6) Содействие государства и общества. Важным аспектом успешной интеграции лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата в трудовую среду является поддержка со стороны государства, общества и работодателей.

Создание законодательных основ и программ поддержки, направленных на обеспечение равных возможностей и борьбу с дискриминацией, играет важную роль в этом процессе.

Помимо интеграции в трудовую среду, необходимо уделить внимание профессиональной ориентации и реабилитации лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, чтобы помочь им найти подходящую работу и развить свои профессиональные навыки. Это может включать в себя проведение специальных образовательных программ, тренингов по развитию социальных навыков и консультирование по выбору профессии.

Однако стоит отметить, что профессиональная ориентация и реабилитация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата в Российской Федерации сталкивается с рядом проблем, которые затрудняют успешную интеграцию данной категории людей в трудовую среду. Некоторые из этих проблем включают в себя:

— Недостаточное оснащение рабочих мест: многие рабочие места в России не оборудованы таким образом, чтобы соответствовать потребностям людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Отсутствие специального оборудования, доступных рабочих мест или адаптированных условий работы может стать серьезным барьером для интеграции.

— Недостаток доступного образования и профессиональной подготовки: лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут столкнуться с ограниченным доступом к образовательным программам и профессиональной подготовке, которые соответствуют их потребностям и способностям.

— Ограниченные возможности для трудоустройства: несмотря на усилия по созданию равных возможностей для всех работников, люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата часто сталкиваются с дискриминацией на рынке труда и ограниченными возможностями для трудоустройства.

— Недостаток информации и поддержки: многие люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата и их семьи могут испытывать недостаток информации о доступных программах реабилитации, профессиональной ориентации и поддержке.

— Отсутствие интегрированных подходов: важно разработать интегрированные программы профессиональной ориентации и реабилитации, которые учитывают потребности конкретного человека и предоставляют комплексную поддержку на всех этапах трудовой интеграции.

Для решения этих проблем необходимо принять ряд мер, включая разработку и внедрение законодательства, направленного на защиту прав людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также создание программ профессиональной ориентации и программ реабилитации, которые учитывают их индивидуальные потребности. Кроме того, важно проводить информационную кампанию о доступных возможностях и ресурсах для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, чтобы повысить осведомленность общества и работодателей о важности инклюзивной трудовой среды. Наконец, важно подчеркнуть значимость психологической поддержки для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В заключение отметим, что профессионально-трудовая Я-концепция лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предполагает осознанное отношение к своей профессиональной деятельности, учет своих возможностей и ограничений, а также поиск оптимальных путей реализации трудовых потенциалов. Важным элементом этого процесса является преодоление барьеров для доступа к труду, обеспечение равных возможностей при трудоустройстве, а также разработка программ поддержки и адаптации для работников с ограниченными физическими возможностями. Немалая роль во всем этом принадлежит психологу, который играет важную роль в формировании профессионально-трудовой Я-концепции у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, обеспечивая психологическую поддержку, консультирование, помощь в профессиональной ориентации и развитии необходимых навыков для успешной трудовой деятельности.

Таким образом, интеграция лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата в трудовую среду требует комплексного подхода, который включает в себя адаптацию рабочих мест, обучение, разработку технологий, психологическую поддержку и содействие государства и общества.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Истомина Е. В., Желателев Д. В., Бар Н. С. Понимание инвалидности с помощью конструктивистской парадигмы социальной психологии: выявление и преодоление психосоциального диссонанса // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т. 11, № 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/09PSMN323.pdf> (дата обращения: 25.01.2024).
2. Трудовая интеграция лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: проблемы и перспективы / под ред. Б. А. Иванова. Москва : Наука, 2022. 330 с.
3. Профессиональная реабилитация и трудовая интеграция лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата / под ред. В. Ю. Петровой. Санкт-Петербург : Питер, 2020. 240 с.
4. Социально-психологические аспекты трудовой интеграции инвалидов / под ред. О. Н. Григорьевой. Москва : Академия, 2022. 180 с.
5. Колесникова Г. Ю. Изучение когнитивного и эмоционально-ценностного компонентов Я-концепции молодых людей с нарушением двигательной сферы // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 49-1. С. 45–50.
6. Постановление Правительства РФ от 29 марта 2019 г. N 363 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Доступная среда". URL: <https://ivo.garant.ru/#/document/72216666/paragraph/1:0> (дата обращения: 25.01.2024).

REFERENCES

1. Istomina E. V., Zhelatelev D. V., Bar N. S. (2023), "Understanding disability using the constructivist paradigm of social psychology: identifying and overcoming psychosocial dissonance", *World of Science. Pedagogy and psychology*, No. 3 (11).
2. Ivanova B. A. (2022), Labor integration of persons with musculoskeletal disorders: problems and prospects, Moscow.
3. Petrova V. Yu. (2020), Vocational rehabilitation and labor integration of persons with musculoskeletal disorders, St. Petersburg.
4. Grigorieva O. N. (2022), Social and psychological aspects of labor integration of disabled people, Moscow.
5. Kolesnikova G. Yu. (2016), "Study of the cognitive and emotional-value components of the self-concept of young people with motor impairment", *Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application*, No. 49-1, pp. 45–50.
6. On approval of the state program of the Russian Federation "Accessible environment" (2019), Decree of the Government of the Russian Federation of March 29, 2019, N 363.

Информация об авторе:

Истомина Е. В., доцент кафедры психологии, psy-kafedra@bk.ru; SPIN-код автора: 8096-9443; AuthorID: 784887

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА
ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД

УДК 796.83:159.9

**Конкретизация процесса психолого-педагогического сопровождения
соревновательной деятельности юных боксеров**

Артемьев Антон Александрович, кандидат педагогических наук, доцент

Монахова Елена Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета, Новокузнецк

Аннотация. В статье разведены понятия психолого-педагогического обеспечения и психолого-педагогического сопровождения соревновательной деятельности. Уточнено понятие психолого-педагогического сопровождения, а также конкретизировано содержание процесса психолого-педагогического сопровождения соревновательной деятельности, включающего содержательные компоненты, реализацию которых необходимо осуществлять на этапе предсоревновательной, соревновательной и постсоревновательной подготовки юных боксеров.

Ключевые слова: психолого-педагогическое обеспечение, психолого-педагогическое сопровождение, соревновательная деятельность, бокс.

**Specification of the process of psychological and pedagogical support
of competitive activity of young boxers**

Artemyev Anton Alexandrovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Monakhova Elena Gennadiyevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute of Kemerovo State University, Novokuznetsk

Abstract. The article analyzes the concepts of "psychological and pedagogical support" and "psychological and pedagogical maintenance" of competitive activity, their substantive components are considered. The concept of psychological and pedagogical maintenance has been clarified. The content of the process of psychological and pedagogical maintenance of competitive activity is specified. This process includes meaningful components, the implementation of which must be carried out at the stage of pre-competitive, competitive and post-competitive training of young boxers.

Keywords: psychological and pedagogical support, psychological and pedagogical maintenance, competitive activities, boxing.

ВВЕДЕНИЕ. Психолого-педагогическое сопровождение в спорте – это сложное многокомпонентное воздействие, которое включает в себя систему профессиональной деятельности тренера-преподавателя и спортивного психолога, направленную на создание условий для успешной спортивной деятельности, становления и развития личности спортсменов.

Проблемы психолого-педагогического сопровождения соревновательной деятельности спортсменов раскрываются в работах Г.Д. Бабушкина, В.А. Сальникова, В.Н. Смоленцевой, Л.Г. Уляевой, Е.Е. Хвацкой, А.И. Чикурова, А.П. Шумилина, Б.П. Яковлева и др. [1, 2, 3, 4, 5].

Рассмотрев существующие подходы к организации процесса психолого-педагогического сопровождения и психолого-педагогического обеспечения спортсменов, мы определили, что целью этих процессов является создание психологических предпосылок для выработки оптимального предстартового состояния спортсмена [6, 7, 8].

Рассматривая содержание психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям, Бабушкин Г.Д. и Яковлев Б.П. считают, что оно должно включать в себя следующие направления деятельности:

- формирование психологической структуры соревновательной деятельности;
- анализ результативности соревновательной деятельности;
- удовлетворение актуальных потребностей;
- выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов;
- планирование соотношений видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе;
- обучение спортсменов навыкам психорегуляции;
- формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях [9].

В свою очередь, Плешкань А.В. в качестве цели психолого-педагогического сопровождения выделяет полноценную реализацию двигательного потенциала личности в сложных экстремальных условиях [10].

Содержание психолого-педагогического сопровождения спортсменов включает следующие направления:

- 1) формирование у спортсменов мотивации к занятиям спортом;
- 2) развитие функций психики (память, внимание) с помощью двигательной активности детей;
- 3) формирование произвольности движений с помощью спортивных занятий;
- 4) формирование сенсорной основы движений, способности контролировать и регулировать силовые, временные, пространственные параметры двигательного действия;
- 5) целенаправленное развитие точности сенсорных дифференцировок приводит к ускорению освоения двигательных навыков детьми;
- 6) формирование устойчивой внутренней мотивации (желание совершенствовать свое спортивное мастерство и желание его демонстрировать в условиях соревнований);
- 7) формирование саморегуляции, самоконтроля – основная направленность – обучение спортсменов умению владеть своим телом, научить их планировать, выполнять действия в уме, обучение самоконтролю, оцениванию уровня подготовленности, правильности выполнения элементов, композиций и т.д.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Рассмотрев содержательные компоненты психолого-педагогического обеспечения и психолого-педагогического сопровождения, мы увидели отсутствие четких разграничений в терминах «обеспечение» и «сопровождение».

Для решения данного вопроса считаем целесообразным уточнить понятийный аппарат слова «сопровождение» и «обеспечение», дать определение психолого-педагогическому сопровождению, а уже после этого переходить к опреде-

лению основного содержания психолого-педагогического сопровождения соревновательной деятельности боксеров.

Термин «обеспечение» в толковых словарях Д.Н. Ушакова и Т.Ф. Ефремовой рассматривается как некое действие, предоставляемое кому-нибудь. В словаре С.И. Ожегова «обеспечение» – это то, чем обеспечивают кого-то чем-то.

В экономической среде термин «обеспечение» рассматривается как совокупность мер и средств, создание условий, способствующих нормальному протеканию процессов, реализации намеченных планов, программ, проектов, поддержанию стабильного функционирования данной системы и ее объектов.

На основании вышеизложенного можно предположить, что термин «обеспечение» связан с предоставлением или обеспечением чего-либо, для кого-либо.

В свою очередь, в Словаре русского языка слово «сопровождение» определяется как «то, что сопровождает какое-нибудь явление», «следовать рядом, вместе с кем-нибудь», «производить одновременно с чем-нибудь, сопутствовать».

В обобщенном виде сопровождение в своей основе предполагает наличие источника (кто сопровождает), содержательного наполнения (чем и для какой цели сопровождает), формы (как сопровождает) и средства (с помощью чего сопровождает) [11].

Рассматривая данное положение в контексте нашего исследования, можно утверждать, что в процессе психолого-педагогического сопровождения соревновательной деятельности боксеров тренер становится помощником воспитанника с целью развития его психических и личностных качеств, социальных потребностей, формирования его эмоциональной устойчивости к предстоящим соревнованиям посредством использования психолого-педагогических методов и форм, а также средств тренировочного процесса.

ВЫВОДЫ. Таким образом, под психолого-педагогическим сопровождением соревновательной деятельности мы понимаем особый вид взаимодействия субъектов тренировочного процесса, включающий педагогическое взаимодействие, психологическую диагностику, тренировочную работу со спортсменами, индивидуальную работу с тренерским составом и родителями, направленного на формирование эмоциональной готовности к участию в соревнованиях и реализации его личностного потенциала в полном объеме.

Опираясь на предложенное определение, мы предполагаем, что содержательные компоненты психолого-педагогического сопровождения соревновательной деятельности боксеров должны быть представлены:

- психодиагностикой личностных качеств спортсменов;
- диагностикой состояния психической готовности к соревнованию;
- оценкой мотивации к занятиям спортом;
- оценкой уровня развития когнитивных функций спортсменов;
- психорегулирующими и идеомоторными тренировками;
- концентрационными и дыхательными упражнениями;
- аутотренингом и др.

Реализацию данных компонентов, необходимо осуществлять на этапе предсоревновательной, соревновательной и постсоревновательной подготовки.

В частности, на этапе предсоревновательной подготовки можно использовать тренинг причинных схем, тренинг личностной причинности, тренинг внутренней мотивации, с целью формирования у юных боксеров устойчивой спортивной мотивации. Для формирования психологической структуры спортивной деятельности необходимо обучать боксеров целеполаганию, развивать у них личностные качества, знакомить с методами самоконтроля и участвовать в формировании адекватной самооценки.

В процессе участия в соревнованиях тренеру-преподавателю очень важно уделить особое внимание навыком самоконтроля и формирования эмоциональной устойчивости. Совместно с боксером проанализировать результативность его соревновательной деятельности. Уметь выявлять и удовлетворять актуальные потребности юных боксеров. Обучить боксеров навыкам саморегуляции.

Этап постсоревновательной подготовки должен быть представлен:

1. Совершенствованием самоконтроля предстартового состояния юных боксеров.
2. Формированием у юных боксеров мотивации достижения успеха.
3. Актуализацией соревновательной мотивации.
4. Рефлексией соревновательной деятельности.

Использование представленных выше методик психолого-педагогического сопровождения на всех этапах соревновательной деятельности в дальнейшем позволит разработать индивидуализированные программы психолого-педагогического сопровождения юных боксеров.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бабушкин Г. Д., Кулагина Е. В. Психологическая совместимость в спортивной деятельности и алгоритм ее определения // Спортивный психолог. 2019. № 3 (54). С. 46–49.
2. Сальников В. А., Бабушкин Г. Д., Андрущишин И. Ф., Хвацкая Е. Е. Психологические факторы успешности в спортивной деятельности : монография. Омск : Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ), 2020. 326 с.
3. Бабушкин Г. Д., Шумилин А. П., Бабушкин Е. Г. [и др.]. Психологические факторы, способствующие демонстрации высококвалифицированными спортсменами высоких спортивных результатов // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 6, ч. 2. С. 325–329.
4. Смоленцева А. Н., Литманович А. В. Психологический аспект освоения и реализации базовых двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки тхэквондистов // Современные вопросы биомедицины. 2022. Том 6, № 2 (19). С. 321–326.
5. Уляева Л. Г. Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте : монография. Москва : издательский дом «Перспектива», 2023. 216 с.
6. Морозов А. С. Проблемы анализа соревновательной деятельности боксера // Молодой ученый. 2017. № 14 (148). С. 200–202.
7. Хвацкая Е. Е. Отношение тренеров к спортивному психологу как фактор (условие) психологического сопровождения спортивного тренера // Научные труды «Научно-педагогические школы Университета» : ежегодник / НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2023. № 8. С. 81–85.
8. Хвацкая Е. Е. Психологическое сопровождение как направление деятельности Центра тестирования, отбора и сопровождения спортивно одаренных детей (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) // Материалы IX Международного конгресса «Спорт, Человек, Здоровье» (25–27 апреля 2019 г.). Санкт-Петербург, 2019. С. 289–291.
9. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Психологические факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в спорте : монография. Саратов : Вузовское образование, 2022. 148 с.
10. Масенко Г. Ю., Плешкань А. В. Эффективность психологического сопровождения юных спортсменов при подготовке к соревнованиям // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ. Краснодар, 2018. С. 148–156.

11. Артемьев А. А. Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Новокузнецк, 2010. 288 с.

REFERENCES

1. Babushkin G. D. and Kulagina E. V. (2019), Psychological compatibility in sports activities and the algorithm of its determination, *Sports psychologist*, No. 3(54), pp. 46–49.
2. Salnikov V. A., Babushkin G. D., Andrushishin I. F. and Hvackaja E. E. (2020), Psychological factors of success in sports activities, Omsk.
3. Babushkin G. D., Shumilin A. P., Babushkin E. G. and others (2016), Psychological factors contributing to the demonstration highly qualified athletes with high sports results, *Modern high-tech technologies*, No. 6, V. 2, pp. 325–329.
4. Smolenceva A. N. and Litmanovich A. V. (2022), The psychological aspect of mastering and implementing basic motor actions in the process of technical and tactical training of taekwondo athletes, *Modern problems of biomedicine*, No. 2, V. 6, pp. 321–326.
5. Uljaeva L. G. (2023), Personal resources of athletes: structure, content, psychological conditions of their realization in youth sports, Moscow.
6. Morozov A. S. (2017), Problems of analyzing a boxer's competitive activity, *A young scientist*, No. 14 (148), pp. 200–202.
7. Hvackaja E. E. (2023), The attitude of coaches to a sports psychologist as a factor (condition) of psychological support for a sports coach, *Scientific works "Scientific and pedagogical schools of the University"*, No. 8, pp. 81–85.
8. Hvackaja E. E. (2019), Psychological support as a field of activity of the Center for Testing, Selection and Support of Sports-gifted Children (P.F. Lesgaft National University, St. Petersburg), pp. 289–291.
9. Babushkin G. D. and Jakovlev B. P. (2022), Psychological factors determining the effectiveness of competitive activity in sports, Saratov.
10. Masenko G. Ju. and Pleshkan' A. V. (2018), The effectiveness of psychological support for young athletes in preparation for competitions, *Topical issues of physical culture and sports*, pp. 148–156.
11. Artemyev A. A. (2010), Pedagogical support of physical culture and recreation activities of an educational institution, dissertation, Novokuznetsk.

Информация об авторах:

А.А. Артемьев, a.a.artemev@mail.ru

Е.Г. Монахова, monakhova.lena2011@yandex.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 04.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.

УДК 796.011

**Учет стрессоустойчивости и уровня тревожности студентов-первокурсников
в процессе физического воспитания**

Брусов Матвей Андреевич

Лепихина Юлия Владимировна

Сургутский государственный университет, г. Сургут

Аннотация. В статье рассматривается психическое состояние студентов-первокурсников в период адаптации в вузе и возможности его регуляции средствами физического воспитания. Были использованы методики, предложенные Ч.Д. Спилбергером (в адаптации Ю.Л. Ханина) для определения уровня ситуативной и личностной тревожности, а также тест на стрессоустойчивость, разработанный Ю.В. Щербатых. Определена корреляционная зависимость полученных результатов. На основании результатов тестирования студентов было выявлено, что девушки более чувствительны к стрессу, чем юноши, которые демонстрируют лучшие показатели устойчивости к стрессовым факторам. Одним из путей минимизации влияния стресса в период адаптации в вузе считается физическая активность, так как она не только снимает напряжение, но и предотвращает его негативные эффекты. Для более «адресного» воздействия физических упражнений на психическое состояние студентов важно учитывать индивидуальные особенности обучающихся, подбирая комплексы, которые будут оказывать стимулирующее или успокаивающее воздействие.

Ключевые слова: психическое состояние студентов-первокурсников, тревожность, стрессоустойчивость, корреляционная взаимосвязь.

**Taking into account the stress resistance and anxiety level of first-year students
in the process of physical education**

Brusov Matvey Andreevich

Lepikhina Yulia Vladimirovna

Surgut State University, Surgut

Abstract. The article examines the mental state of first-year students during the period of adaptation at the university and the possibility of its regulation by means of physical education. The methods proposed by C.D. Spielberger (adapted by Yu.L. Khanin) were used to determine the level of situational and personal anxiety, as well as a stress tolerance test developed by Yu.V. Shcherbatykh. The correlation dependence of the obtained results is determined. Based on the results of the students' testing, it was revealed that girls are more sensitive to stress than boys, who demonstrate better resistance to stress factors. Physical activity is considered one of the ways to minimize the impact of stress during the period of adaptation at the university, since it not only relieves tension, but also prevents its negative effects. For a more "targeted" effect of physical exercises on the mental state of students, it is important to take into account the individual characteristics of students, choosing complexes that will have a stimulating or calming effect.

Keywords: mental state of first-year students, anxiety, stress tolerance, correlation relationship.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время процесс обучения студентов в вузе сопровождается высоким нервным и эмоциональным напряжением в ходе изучения большого количества учебных дисциплин. Специфика условий жизнедеятельности, повышенные интеллектуальные нагрузки, сопряженные с низким уровнем двигательной активности, а также наличие стрессовых ситуаций могут оказывать негативное влияние на физическое и психическое здоровье обучающихся. Особенно подвержены стрессу первокурсники в период адаптации к условиям высшей школы.

Проблема стресса достаточно широко представлена в научных публикациях ученых в различных областях знаний. Впервые ввел понятие стресса Г. Селье, определив его как «неспецифический ответ организма на любое предъявленное

ему требование». Позже ученый выделил положительный и отрицательный стресс, обозначив их как эустресс и дистресс. Эустресс, как правило, вызывается позитивными эмоциями, имеет положительную направленность, стимулирует и мобилизует человека, являясь движущей силой в решении повседневных задач, необходим для полноценной жизни здорового организма.

Неблагоприятный стресс, известный как дистресс, приводит к истощению защитных механизмов организма и нарушению адаптационных процессов, что может вызвать развитие различных заболеваний вплоть до летального исхода. Таким образом, дистресс – это состояние, при котором человек теряет способность приспосабливаться к окружающему миру. Состояние дистресса, возникающее у первокурсников, снижает их умственную и физическую работоспособность, влияя на эффективность обучения в вузе. Однако, следует отметить, что подверженность стрессу у обучающихся разная и определяется уровнем их стрессоустойчивости [1].

Стрессоустойчивость Ю.А. Александровым понимается как индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора [2], в то же время, по мнению И.Б. Заболотских, В.А. Илюхина, стрессоустойчивость – это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих [3]. Таким образом, стрессоустойчивость рассматривается авторами как свойство личности, которое способствует выполнению активной и результативной деятельности в критических и стрессовых ситуациях.

Важно отметить, что интенсификация образовательного процесса студентов приводит к снижению стрессоустойчивости, что выражается в тревожности, нарушении когнитивной, мотивационной, эмоциональной и поведенческой сфер личности обучающегося. Так, в исследовании Ж.А. Шуткиной, Е.А. Бутова и С.А. Лобанова обоснована взаимосвязь между уровнем тревожности студентов и их стрессоустойчивостью [4].

Физические упражнения играют важную роль в борьбе со стрессом, так как не только помогают снять напряжение, но и предотвращают его негативные последствия. Регулярные занятия в рамках физического воспитания могут улучшить общее психологическое состояние студента. В процессе физической активности студент отвлекается от мыслительного процесса и фокусируется на технике выполнения упражнений. Переключение внимания с одного вида деятельности на другой позволяет снизить уровень стресса и его негативное воздействие на организм.

Стресс оказывает существенное влияние на работоспособность человека и снижает качество профессионального обучения. В связи с этим, необходимо знать индивидуальные особенности студентов и регулировать их психическое состояние путем подбора оптимальных физических упражнений.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучить особенности психического состояния студентов-первокурсников в период адаптации в вузе.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Сургутского государственного университета в октяб-

ре 2023 года. В тестировании приняли участие студенты медицинского и политехнического института (всего 196 человек, из них 115 девушек и 81 юношей). Была использована методика определения уровня ситуативной и личностной тревожности, разработанная Ч.Д. Спилбергером (в адаптации Ю.Л. Ханина), а также тест на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых [5].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ показателей ситуативной (далее – СТ) и личностной тревожности (далее – ЛТ) представлены на рисунке 1.

Анализируя полученные данные, можно констатировать, что большая часть девушек и юношей имеют низкий уровень СТ. Данный показатель свидетельствует о том, что у студентов может проявляться пониженное чувство ответственности и осознания реальных мотивов собственной деятельности. В диапазон умеренной СТ входят только 38,26% и 30,86% результатов девушек и юношей соответственно. По итогам тестирования высокий уровень СТ наблюдается у 6,17% юношей и 12,17% девушек, который может проявляться в чрезмерном напряжении, повышенном беспокойстве и нервозности.

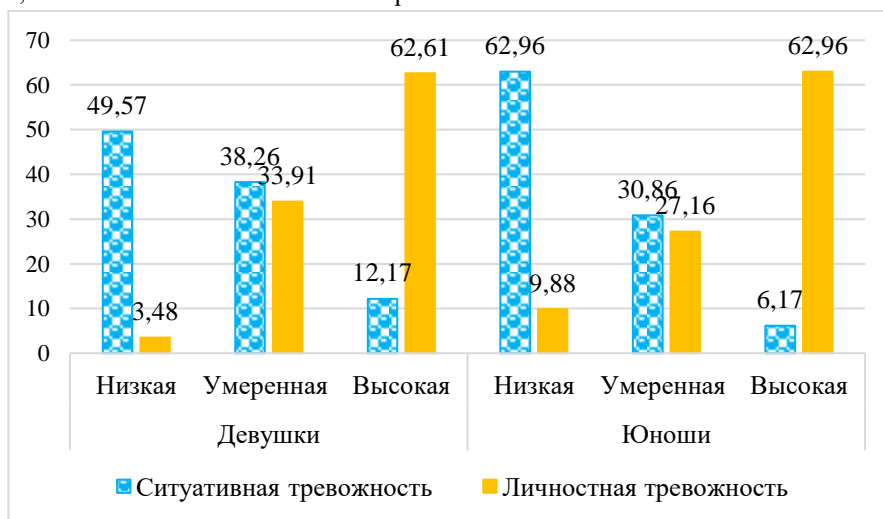


Рисунок 1 – Процентное соотношение распределения по уровням ситуативной и личностной тревожности студентов

Показатели низкой ЛТ зарегистрированы лишь у 3,48% девушек и 9,88% юношей. В интервале умеренных показателей ЛТ зафиксированы результаты 27,16% юношей и 33,91% девушек. Высокий уровень ЛТ выявлен у 62% студентов, который характеризуется склонностью воспринимать большинство ситуаций как угрожающие. Данным обучающимся может быть свойственна высокая эмоциональная чувствительность, повышенная ранимость и обидчивость.

Интерпретация результатов по отдельным шкалам методики Ю.В. Щербатых представлена на рисунке 2.

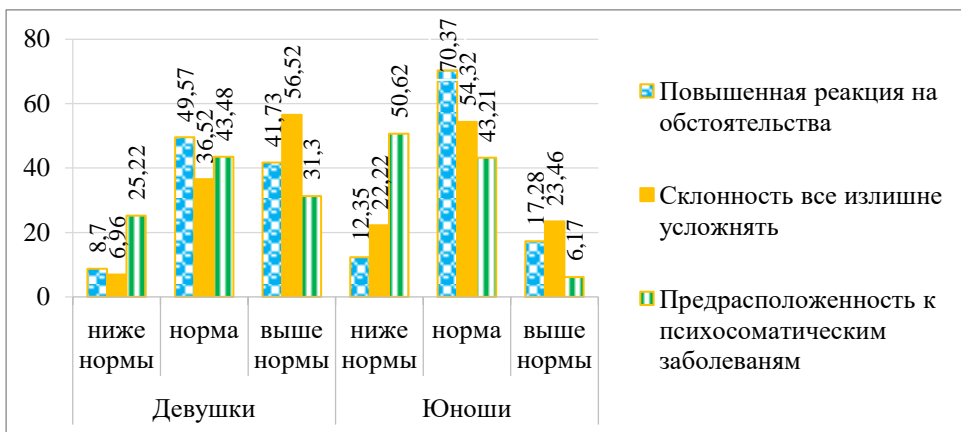


Рисунок 2 – Результаты студентов по показателям реакции на обстоятельства, склонности все усложнять и предрасположенности к психосоматическим заболеваниям (в %)

По шкале «повышенная реакция на обстоятельства, на которые мы не можем повлиять» 70,37% показателей юношей находятся в интервале нормы, что на 20,8% больше, чем у девушек; по шкале «склонность все излишне усложнять» у девушек составили 36,52%, в то время как у юношей 54,32%.; по шкале «предрасположенность к психосоматическим заболеваниям» в интервал показателей нормы входят одинаковое количество студентов (43%).

Результаты студентов по способам преодоления стресса представлены на рисунке 3.

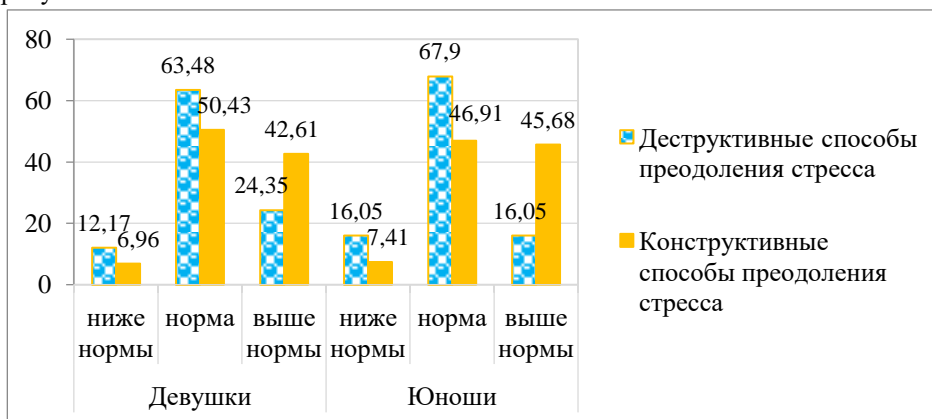


Рисунок 3 – Результаты студентов по показателям реакции на обстоятельства, склонности все усложнять и предрасположенности к психосоматическим заболеваниям студентов (в %)

По шкале деструктивные способы преодоления стресса в интервале выше нормы показатели девушек на 8,3% выше, чем у юношей. В остальных случаях наблюдаются почти идентичные результаты. Ю.В. Щербатых пишет о том, что стрессочувствительность является обратным показателем стрессоустойчивости. В ходе анализа данных опроса студентов было выявлено, что в диапазон показателей «устойчивость к стрессу», характеризующий низкий уровень стрессочувствитель-

ности, входят результаты только 11,3% девушек, при том, что у юношей данные значения составляют 43,21%. Рассматривая значения интервала нормы, можно сказать о том, что 48,7% девушек входят в данное значение, в то время как юношей всего 39,51%. В показатели повышенной чувствительности к стрессу вошли результаты 40% девушек и 17,28% юношей, что может характеризовать их как более склонных к негативным воздействиям стрессовых ситуаций.

Рассматривая корреляционную зависимость между результатами тестирования стрессочувствительности и тревожности, можно сделать заключение о том, что наблюдается слабая статистическая взаимосвязь между полученными значениями. Высокий уровень взаимосвязи наблюдается только между ситуативной и личностной тревожностью ($r=0,64$).

ВЫВОДЫ. На основании результатов тестирования студентов можно констатировать, что девушки более чувствительны к стрессу, чем юноши, которые демонстрируют лучшие показатели устойчивости к стрессовым факторам. Одним из способов нивелирования негативного воздействия стресса является физическая активность, поскольку она не только помогает снять напряжение, но и предотвращает его негативные эффекты. Систематические занятия физическими упражнениями помогают улучшить психическое состояние, однако при этом важно учитывать индивидуальные особенности занимающихся, подбирая упражнения, оказывающие активирующие или расслабляющее воздействие.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. Москва : Медгиз, 1960. 254 с.
2. Александров Ю. И. Психофизиология. Санкт-Петербург : Питер, 2014. 464 с.
3. Заболотских И. Б. Физиологические основы стрессорной устойчивости здорового и больного человека. Краснодар : Изд-во Кубанской медицинской академии, 1995. 100 с.
4. Шуткина Ж. А., Бурова Е.А., Лобанов С.Н. Взаимосвязь стрессоустойчивости и личностной тревожности у студентов с разным уровнем саморегуляции // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 75-2. С. 417–419.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 256 с.

REFERENCES

1. Selye G. (1960), Essays on the adaptation syndrome, Moscow, Medgiz, 254 p.
2. Alexandrov Yu. I. (2014), Psychophysiology, St. Petersburg, Piter, 464 p.
3. Zabolotskikh I. B. (1995), The physiological basis of stress resistance of a healthy and sick person, Krasnodar, Publishing house of the Kuban Medical Academy, 100 p.
4. Shutkina J. A., Burova E. A., Lobanov S. N. (2022), "Interrelation of stress resistance and personal anxiety in students with different levels of self-regulation", Problems of modern pedagogical education, No. 75-2, pp. 417–419.
5. Shcherbatykh Yu. V. (2008), Psychology of stress and methods of correction, St. Petersburg, Piter, 256 p.

Поступила в редакцию 03.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.

УДК 159.9

**Психологическое благополучие и здоровье медицинских работников
в современных условиях неопределенности жизни**

Старчикова Маргарита Валерьевна, кандидат социологических наук

Бендрикова Альбина Юрьевна, кандидат социологических наук

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Аннотация. В современных условиях неопределенности вопросы психологического благополучия и здоровья медицинских работников выходят на первый план и становятся особенно актуальными, потому что распространение, протекание и способы лечения болезней в современном обществе изменились и приобрели иной характер. Благополучие всех граждан во многом зависит от субъективного благополучия работников системы здравоохранения. В статье представлены результаты исследования, проведенного среди работников Алтайского краевого клинического перинатального центра г. Барнаула. Целью работы являлось определение субъективных критериев благополучия работников системы здравоохранения для измерения качества их жизни в состоянии неопределенности современной жизни. Выявлены субъективные маркеры психологического благополучия, для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия использован опросник «Шкала субъективного благополучия» в адаптации А.А. Рукавишникова, а также «Шкала оценки качества жизни» Д. Эдикотта для измерения степени удовлетворенности в различных сферах жизни. Сделан вывод о том, что гипотеза о взаимосвязи между финансовым благополучием человека и неудовлетворенностью уровнем жизни в целом не подтвердилась. Специфика профессиональной деятельности человека соотносится с субъективными показателями его благополучия, а также влияет на степень неопределенности жизни и её качество.

Ключевые слова: условия неопределённости, психологическое здоровье, субъективное благополучие, перинатальный центр, субъективное счастье.

**Psychological well-being and health of medical workers in modern conditions
of uncertainty of life**

Starchikova Margarita V., candidate of sociol. sciences

Bendrikova Albina Yu., candidate of sociol. sciences

Altai State Medical University, Barnaul

Abstract. In modern conditions of uncertainty, the issues of psychological well-being and health of medical workers come to the fore and become especially relevant, because the spread, course and methods of treating diseases in modern society have changed and acquired a different character. The well-being of all citizens largely depends on the subjective well-being of health care workers. Subjective well-being is a consequence of satisfying the system of human needs and self-actualization of the individual, and can be an indicator of the quality of life of citizens. The aim of the work was to determine subjective criteria for the well-being of health care workers to measure their quality of life in a state of uncertainty. The author's questionnaire examines subjective markers of psychological well-being, the questionnaire "Scale of subjective well-being" in adaptation by A.A. Rukavishnikov is used to measure the emotional component of subjective well-being, and D. Edicott's "Quality of Life Assessment Scale" is also used to measure the degree of satisfaction in various spheres of life. The authors conclude that the hypothesis of the relationship between a person's financial distress and dissatisfaction with the standard of living in general has not been confirmed. The specifics of a person's professional activity correlates with subjective indicators of his well-being, and also affects the degree of uncertainty of life and its quality.

Keywords: uncertainty conditions, psychological health, subjective well-being, perinatal center, subjective happiness.

ВВЕДЕНИЕ. В условиях неопределенности современной жизни вопросы психологического здоровья и благополучия выходят на первый план и становятся особенно актуальными. Принято считать, что в каждом развитом государстве обязательным является наличие субъективного благополучия практически каждого

жителя [1]. Субъективное благополучие человека позволяет ему жить наиболее полноценной жизнью и включает в себя ряд факторов, способствующих психологическому здоровью и счастливой жизни, такие как: социально-бытовые особенности проживания человека, наличие или отсутствие у него семьи и семейных ценностей, финансовая стабильность, не менее важным является – близость к дому медицинских и социальных учреждений, проведение досуга. Кроме того, возможность поддерживать психологические взаимоотношения с другими людьми и способность переводить свои личностные ресурсы в позитивные и важные эмоциональные состояния для психологического здоровья [2]. А также главным и важным составляющим благополучия человека является самореализация в профессиональной сфере и трудовом коллективе и способность действовать в ситуациях неопределенности и нестабильности [3, с. 52-55].

Актуальность проблемы заключается в том, что без медицинских работников и их субъективного благополучия на сегодняшний день вряд ли получится достичь надлежащего уровня благополучия граждан. В связи с распространением новых опасных болезней и скоростью их протеканий и изменений стали повышаться и особые требования к работе врача со стороны пациентов и со стороны юридически ответственных лиц [4, с. 97-106]. Поэтому изменился и сам облик профессии врача, сегодня медицина ушла в сферу услуг и очень сильно коммерциализировалась, за счет этого необходимым является изучение поведения, психологического состояния медицинских работников [5, с. 93-112].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Целью работы являлось исследование субъективного благополучия сотрудников системы здравоохранения в современных условиях социальной неопределённости.

В ходе исследования были использованы следующие эмпирические методы: анкетный опрос «Субъективные маркеры психологического благополучия в изменяющихся условиях современности»; для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия, а также качества эмоциональных переживаний сотрудников использован опросник «Шкала субъективного благополучия» в адаптации А.А. Рукавишникова; «Шкала оценки качества жизни» (Д. Эдикотт) – содержит вопросы, относящиеся к удовлетворенности в различных сферах жизни, таких как работа, здоровье, общение с близкими и так далее. Все методики предназначены для того, чтобы помочь выявить сферы жизнедеятельности, вызывающие наибольший дискомфорт или неудовлетворенность. Кроме того, «Шкала субъективного благополучия» была использована нами для измерения эмоционального благополучия и комфорта медицинских работников.

Выборочную совокупность данного исследования составили сотрудники Алтайского краевого клинического перинатального центра (18-69 лет), проживающие в Алтайском крае. Общий объем выборки составил 455 сотрудников, из них 43 мужчины (11,5%) и 331 женщина (88,5%). В своем исследовании мы использовали сплошную стандартизированную выборку.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Авторская анкета включала в себя вопросы об образовании респондента, условиях его проживания и уровне материального благополучия. Также в инструментарий были включены вопросы, изуча-

ющие имеющиеся у сотрудников медицинского центра какие-либо финансовые обязательства или задолженности по оплате. Данные вопросы предположительно должны были отразить возможность проанализировать объективные условия проживания людей и возможную взаимосвязь между финансовым неблагополучием человека и неудовлетворенностью уровнем жизни в целом – в дальнейшем данная гипотеза не подтвердилась. Математико-статистический анализ данного исследования был проведен с помощью пакета статистического анализа SPSS Statistics 23.0.

В ходе нашего исследования для проверки гипотезы о том, что субъективное благополучие сотрудников здравоохранения имеет ряд содержательных и структурных особенностей, пришедших вместе с условиями социальной неопределенности, мы предложили респондентам ответить на открытый вопрос, что, по их мнению, включает в себя «Психологическое благополучие человека». В результате анализа данных, полученных в ходе анкетирования, было выявлено, что такая составляющая психологического благополучия человека, как финансовая состоятельность, набрала лишь 1,8%. Отсутствие негатива в жизни как один из главных компонентов психологического благополучия отметили 29,2 % сотрудников перинатального центра. Некоторая часть сотрудников понимают под психологическим благополучием в целом спокойствие - 14,6%, гармонию - 11,2% и стабильность - 7,6%.

Также мы проанализировали степень удовлетворенности сотрудников перинатального центра по шкале общей удовлетворенности жизнью Д. Эдикотта. Результаты анализа полученных данных показали, что 129 человек из общего количества опрошенных сотрудников имеют низкий уровень субъективного благополучия и достаточно низкую степень удовлетворенности, причем основной акцент удовлетворенности делается на трудовой деятельности респондента (работе). По всем остальным показателям степень удовлетворенности сотрудников низкая и только профессиональная деятельность является главным приоритетом всеобщей удовлетворенности медицинских работников Центра [6, с. 77-83]. При условии, что работа полностью соответствует ожиданиям людей, уровень общей удовлетворенности, тем не менее, остается низким.

Использование интерпретации психологической методики Д. Эдикотта помогло выявить следующую зависимость. Если у человека выявляется низкий уровень субъективного благополучия, то это может говорить о том, что у него нет целей на ближайшее будущее [7]. Возможно, он не удовлетворен своей жизнью в настоящем или не верит в свои силы в будущем. Он может чувствовать, что не способен контролировать свою жизнь и считает, что будущее невозможно спланировать. Очень часто это также связано с общей обстановкой неопределенности в мире и стране. Для того, чтобы улучшить свой уровень благополучия, важно поставить перед собой цели, которые будут мотивировать на конкретные действия. Необходимо научиться осознавать свои мысли и контролировать эмоции, чтобы не допустить негативных мыслей и чувств в своей жизни. Важно помнить, что будущее зависит от наших действий и решений, и мы можем влиять на него своими поступками. Мы можем предположить, что подобная позиция может быть связана, прежде всего, с общей социальной обстановкой, а также атмосферой неизвестности и неопределенности будущего [8, с. 12-35].

При более подробном изучении шкалы оценки качества жизни респондентов и степени удовлетворенности в других сферах, можно констатировать тот факт, что кроме работы также преобладают: личные достижения и устремления – низкий уровень, здоровье – средний уровень, общение с друзьями и поддержка – средний уровень, оптимистичность и самоконтроль – средний уровень и негативные эмоции – средний уровень (рис. 1).

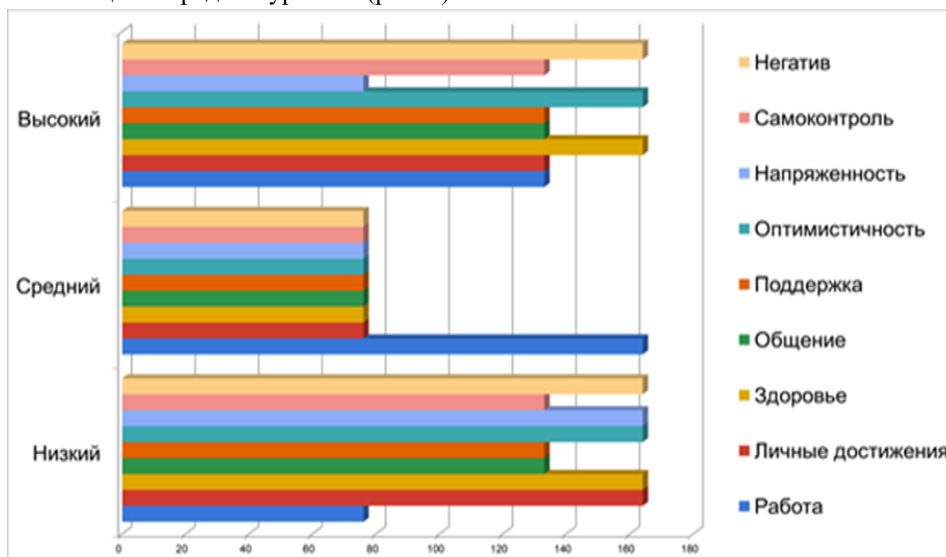


Рисунок 1 – Показатели уровней качества жизни, согласно психологическому опроснику Д. Эдикотта (результаты получены в программе Excel)

ВЫВОДЫ. Работа влияет на благосостояние человека, на его достижения, отношения с коллегами и начальством. Также статистически значимыми являются критерии: уважение в профессиональной сфере, даже более значимо, чем финансовое состояние; поддержка на работе. Но мы обнаружили, что изменяющиеся обстоятельства (социальные условия неопределенности) коррелируют с работой, личными достижениями и профессиональной поддержкой, более слабые корреляционные связи имеет профессиональная карьера. При изменении ситуации и планов статистически значимыми являются такие критерии, как умение организовать себя, самоконтроль и самообладание, принятие решений и внутренние личные ресурсы. Также не выявлены статистически значимые связи в таких сферах, как: работа давит на меня, отношения с детьми, физическое состояние, умение организовать себя, в последнее время я был(а) в хорошем настроении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. На основании анализа полученных данных можно заключить, что субъективные взгляды респондентов на понятие «Психологическое благополучие» изменились в связи с нестабильной социальной ситуацией, и респонденты считают себя более благополучными в случае, если у них есть стабильность в жизни и гармоничное состояние души, вопрос финансового благополучия не является приоритетным, что нашло отражение в небольшом количестве ответов с выбором данного компонента благополучия.

Согласно полученным в ходе исследования результатам эмоциональное удовлетворение, которое человек получает от своей работы, является одним из факторов, влияющих на его субъективное благополучие. Это и было выявлено в исследовании среди сотрудников Алтайского краевого перинатального центра, где повышение профессиональной идентичности и лояльности к месту работы приводит к увеличению продуктивности деятельности сотрудников.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Асмолов А. Г. Психология личности. Москва : Смысл, 2001. 416 с.
2. Горбушина А. В. Достижение психологического благополучия и социального успеха личности: ключевые аспекты концепции // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2022. № 8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dostizhenie-psihologicheskogo-blagopoluchiya-i-sotsialnogo-uspeha-lichnosti-klyuchevye-aspekty-kontseptsii> (дата обращения: 05.04.2023).
3. Комарова Д. Н. Парадоксы субъективного благополучия личности // Актуальные исследования. 2020. № 1 (4). С. 52–55.
4. Кузнецова Д. А., Касьян М. М. Психологическое благополучие сотрудников с различным уровнем лояльности к организации // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2021. № 1. С. 97–106.
5. Лисовская А. Ю., Кошелева С. В. Основные подходы к пониманию благополучия сотрудника: от теории к практике // Организационная психология. 2021. Т. 11, № 1. С. 93–112. URL: [https://orgpsyjournal.hse.ru/data/2021/04/19/1376779515/OrgPsy_2021_1\(5\)_Lisovskaya\(93-112\).pdf#page=1](https://orgpsyjournal.hse.ru/data/2021/04/19/1376779515/OrgPsy_2021_1(5)_Lisovskaya(93-112).pdf#page=1) (дата обращения: 05.04.2023).
6. Старчинова М. В., Волкова Т. Г. Субъективные маркеры психологического благополучия в условиях онлайн-обучения // Образование и проблемы развития общества. 2022. № 3 (20). С. 77–83.
7. Нартова-Бочавер С. К. Психологическое пространство личности: монография. Москва, 2005. 312 с.
8. Панюкова Ю. Г., Панина Е. Н., Болаева Г. Б. Проблемы и перспективы исследования феномена благополучия в российской психологии // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 12. С. 12–35.

REFERENCES

1. Asmolov A. G. (2001), *Personality psychology*, Moscow, Smysl.
2. Gorbushina A. V. (2022), "Achieving psychological well-being and social success of the individual: key aspects of the concept", *Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal «Koncept»*, 8.
3. Komarova D. N. (2020), "Paradoxes of subjective well-being of the individual", *Aktual'nye issledovaniya*, 1 (4), pp. 52–55.
4. Kuznetsova D. A., Kasiyan M. M. (2021), "Psychological well-being of employees with different levels of loyalty to the organization", *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psihologicheskie nauki*, 1, pp. 97–106.
5. Lisovskaya A. Yu. Kosheleva S. V. (2021), "Basic approaches to understanding employee well-being: from theory to practice", *Organizacionnaya psihologiya*, 11 (1), pp. 93–112.
6. Starchikova M. V., Volkova T. G. (2022), "Subjective markers of psychological well-being in online learning", *Obrazovanie i problemy razvitiya obshchestva*, 3 (20), pp. 77–83.
7. Nartova-Bochaver S. K. (2005), *Psychological space of personality*, monograph, Moscow, 312 p.
8. Panyukova Yu. G., Panina E. N., Bolaeva G. B. (2017), "Problems and prospects for studying the phenomenon of well-being in Russian psychology", *Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika*, 12, pp. 12–35.

Информация об авторах:

М. В. Старчинова – канд. социол. н., магистр психологии, доцент кафедры социально-гуманитарных наук, margarita104@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2180-779X>

А. Ю. Бендрикова - канд. социол. наук, доцент кафедры социально-гуманитарных наук.

Поступила в редакцию 07.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.

УДК 159.9.07

Направленность восприятия объектов в связи со спецификой деятельности

Умнов Владимир Павлович, кандидат психологических наук, доцент
Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск

Аннотация. Перцепция находится под постоянным давлением сложившейся в результате деятельности установки, которая включает акт объективации, опредмечивая объективный мир, и отражает некоторое общее состояние, касающееся не отдельных каких-нибудь органов субъекта, а деятельности его как целого. Можно полагать, что перцепция находится под давлением установки, сложившейся в результате выполняемой субъектом деятельности. В статье показано, что знания, опыт, приобретаемые человеком в процессе профессиональной деятельности, в процессе обучения, выступают как фактор, обуславливающий направленность восприятия. Восприятие объектов детерминировано деятельностью субъекта, которая выступает в качестве фактора, формирующего установку на восприятие предметов окружающего мира, в том числе в области физической культуры и спорта. Увеличение стажа пребывания человека в физкультурно-спортивной сфере деятельности повышает силу установки на восприятие объектов, т.е. усиливает спортивную направленность личности.

Ключевые слова: направленность восприятия, перцептивный опыт, установка, физкультурно-спортивная деятельность.

The directionality of perception of objects in connection with the specifics of the activity

Umnov Vladimir Pavlovich, candidate of psychol. sciences, associate professor
Petrozavodsk State University, Petrozavodsk

Abstract. Perception is under the constant pressure of the attitude developed as a result of activity, which includes the act of objectification, defining the objective world, and reflects a certain general state, which concerns not individual organs of the subject, but his activity as a whole. It can be assumed that perception is under the pressure of the attitude formed as a result of the activity performed by the subject. The article shows that knowledge, experience acquired by a person in the process of professional activity, in the process of training, act as a factor that determines the orientation of perception. The perception of objects is determined by the subject's activity, which acts as a factor forming the attitude to the perception of objects of the surrounding world, including in the field of physical culture and sport. Increasing the length of a person's stay in the physical culture and sports sphere of activity increases the strength of the attitude to the perception of objects, i.e. strengthens the sports orientation of the personality.

Keywords: orientation of perception, perceptual experience, attitude, physical culture and sports activity.

ВВЕДЕНИЕ. На факультетах физического воспитания и в физкультурно-спортивных вузах учатся студенты разных спортивных специализаций. Эмпирически замечено, что при выполнении изучаемых двигательных действий (физических упражнений) на занятиях гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжного спорта и других спортивных специализаций проявляются характерные для студентов той или иной специализации ошибки. Видимо, профессиональная, то есть основная спортивная деятельность студентов оказывает влияние на создание образа разучиваемых двигательных действий, так как в потоке внешних раздражителей обычно воспринимают лишь то, что укладывается в «координатную сетку» уже имеющихся знаний и представлений; остальную информацию бессознательно отбрасывают [1].

Можно полагать, что перцепция находится под постоянным давлением сложившейся в результате деятельности установки. Согласно представлениям автора общепсихологической теории установки Д.Н. Узнадзе, она включает акт объ-

ективации, опредмечивая объективный мир, и отражает «некоторое общее состояние, которое касается не отдельных каких-нибудь органов субъекта, а деятельности его как целого» [2, с. 39]. На большое значение установок в восприятии объектов указывается в экспериментальных исследованиях, выполненных в созданной им грузинской научной школе. В.Н. Панферов [3] и А.М. Зимичев [4] на основании экспериментальных данных отмечают, что у человека, занимающегося определенной профессиональной деятельностью, наблюдается тенденция к отражению окружающего мира в соответствии со спецификой последней, т.е. с профессиональной (имеется в виду профессия) точки зрения. Можно гипотетически полагать, что данные факты будут иметь место и в сфере физкультурно-спортивной (профессиональной) деятельности.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Занимающимся и не занимающимся профессионально физической культурой и спортом предъявляли 11 альтернативных (точнее, многозначных) рисунков, изображавших контуры различных предметов, которые могли ассоциироваться как с предметами из повседневной жизни, так и со спортивными снарядами (рис. 1).

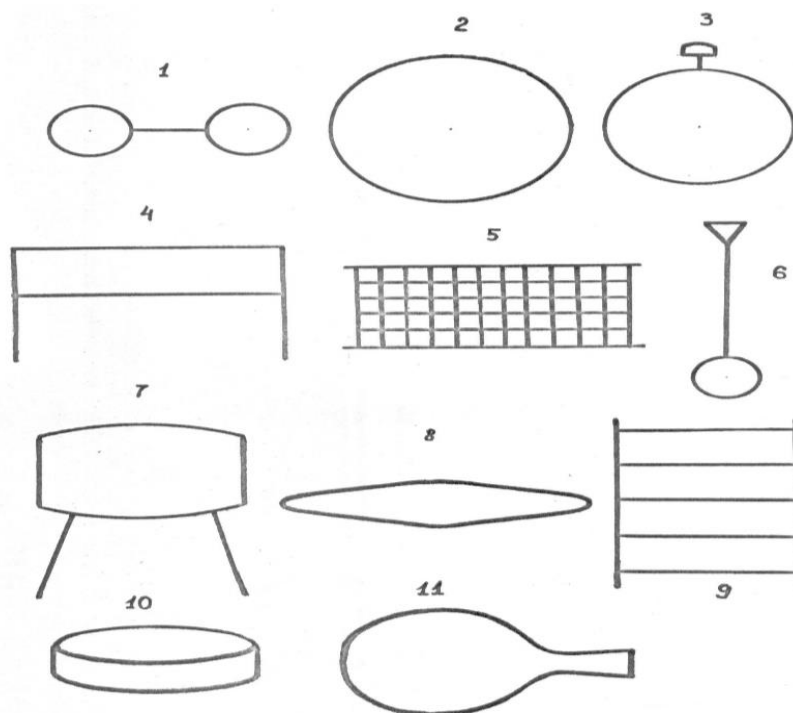


Рисунок 1 – Контуры фигур, предъявляемые испытуемым для опознания

Приводим возможный перечень воспринимаемых предметов: 1) очки – гантели, 2) круг – мяч (обруч), 3) будильник – секундомер, 4) транспарант – легкоатлетический барьер, 5) решётка – волейбольная сетка, 6) люстра – легкоатлетиче-

ский молот, 7) телевизор – гимнастический козёл, 8) нождак – легкоатлетический диск, 9) лестница – гимнастическая (шведская) стенка, 10) консервная банка – хоккейная шайба, 11) колба – теннисная ракетка. Рисунки предъявляли в приведенной здесь последовательности. Испытуемым предлагали следующую инструкцию: «Сейчас Вам будут предъявляться по отдельности 11 рисунков неопределенного содержания. Следует после предъявления рисунка записать первую возникшую при виде данного рисунка ассоциацию со знакомым Вам предметом».

Предполагалось, что лица, занимающиеся спортом, в экспонируемых рисунках больше увидят предметов, относящихся к области физического воспитания и спорта, чем лица, не занимающиеся спортом. В эксперименте приняли участие 254 студента: 154 обучавшихся на факультете физической культуры и спорта и 103 студента с других факультетов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Первоначально надо было выяснить, насколько удачно подобраны нами (созданы) для эксперимента рисунки, какие из них являются наиболее информативными. Проведя на 50 лицах такую работу и убедившись, что все они дают в среднем сходные результаты, мы проверили на 30 лицах насколько константно восприятие студентов относительно тестируемого материала. Ведь могло оказаться так, что тот или иной рисунок ассоциировался с тем или иным предметом под влиянием данного момента, т.е. во время эксперимента. Математическая обработка полученного материала позволяет заключить, что названия предметов совпали в 76% случаев: у десяти студентов – в 10-11 случаях, у двадцати студентов – в 8-9 случаях из 11-ти. Коэффициент ранговой корреляции между числом названных спортивных снарядов при первоначальном обследовании равен был 0,83, что достоверно на высоком уровне надежности ($p < 0,01$). Таким образом, можно считать, что разработанный нами тест обладает достаточной валидностью и константностью (надежностью).

После данной проверки исследование было проведено на расширенном контингенте студентов. Полученные результаты сводятся к следующему. Спортивные снаряды назывались студентами факультета физического воспитания в 53% случаев, а студентами не спортсменами – в два раза реже (26% случаев). Различий в восприятии рисунков между лицами мужского и женского пола не наблюдалось. Среди студентов факультета физического воспитания юноши назвали спортивные снаряды в 54% случаев, а девушки – в 51% случаев; среди студентов, не занимающихся спортом, – соответственно в 28% и 26% случаев.

Представляет интерес выяснение вопроса о влиянии спортивного стажа на формирование установки на восприятие объектов. Для этого нами был проведен сравнительный анализ результатов, полученных на 44 студентах 1 курса и 46 студентах 4 курса. Было выявлено, что число названных спортивных предметов студентами 1 курса несколько меньше, чем названо студентами 4 курса – соответственно 49% и 56%. Следовательно, можно полагать, что увеличение стажа пребывания человека в физкультурно-спортивной сфере деятельности повышает силу установки на восприятие объектов, т.е. усиливает спортивную направленность личности. Последнее нами показано в другом исследовании [5]. Данный вывод хорошо согласуется с результатами, полученными А.М. Зимичевым [4].

Следует заметить, что в нашем исследовании наибольшие различия между спортсменами и не спортсменами в направленности установки на восприятие объектов наблюдаются по второму, четвертому, шестому, седьмому, восьмому, девятому и десятому рисункам (различия между сравниваемыми группами составляет 26-42 % %).

Также из данных, представленных в таблице 1, видно, что наименее информативными оказались первый, третий, пятый и одиннадцатый рисунки: различия между рассматриваемыми группами составили 12-15%%. При использовании в исследовании данного теста от этих рисунков можно отказаться.

Таблица 1 – Число случаев (в %) названия спортивных предметов

Студенты	Номера рисунков										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Спортсмены	43	39	15	43	65	53	41	41	75	73	83
Не спортсмены	31	12	3	11	50	11	6	4	38	47	71

Таким образом, восприятие объектов детерминируется спортивной деятельностью: она выступает в качестве фактора, формирующего установку на восприятие окружающего мира. Возможно, влияние установки скажется и в том, каким видом спорта (спортивной деятельности) занимается человек. Такие факты в виде тенденции проявились и в данной работе. Однако их недостаточно, чтобы можно было сделать конкретные выводы.

Итак, в работе нами рассмотрен случай, когда человек попадает в ситуацию, связанную с неопределенностью, которую ему надо осмыслить и принять решение. Обнаружили, что установка наблюдателя влияет на выбор воспринимаемых объектов. Это по Ф. Олпорту шестой класс феноменов восприятия, названный им эффектом доминирующей установки [6, 7].

Представленный выше материал позволяет сделать заключение, что знания, опыт, приобретаемые человеком в процессе профессиональной деятельности, в процессе обучения, выступают как фактор, обуславливающий направленность восприятия. Перцептивный опыт может накапливаться как через посредство практических действий субъекта с объектом (стихийный путь), так и через обучение перцептивным действиям (целенаправленный путь). Обучение, опыт находят проявление в такой особенности зрительного восприятия, как направленность. Этот факт следует учитывать в учебной деятельности студентов на факультетах физического воспитания (физической культуры). Как сообщалось выше, здесь учатся студенты разных спортивных специализаций. Основываясь на полученных в исследовании результатах, можно сказать, что спортивная специализация студентов будет оказывать влияние на восприятие ими учебного материала спортивно-практических дисциплин, что может, очевидно, не всегда способствовать созданию адекватного чувственного образа разучиваемых двигательных действий (физических упражнений). В этой связи в практике физического воспитания и спорта следует учитывать направленность зрительного восприятия субъекта в связи с его спецификой деятельности. Учет данной особенности зрительного восприятия мо-

жет плодотворно осуществляться при индивидуализации обучения, в частности, метода обеспечения наглядности.

ВЫВОДЫ

1. На зрительное восприятие студентов оказывают влияние обучение, опыт, приобретаемый в процессе профессиональной деятельности.
2. С увеличением стажа спортивной деятельности сила этой установки на восприятие увеличивается.
3. Половых различий в специфике восприятия объектов не обнаружено.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лук А. Н. Мышление и творчество. Москва : Политиздат, 1976. 144 с.
2. Уznaдзе Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки. Тбилиси : Изд-во Акад. наук Груз. ССР, 1961. 210 с.
3. Панферов В. Н. Восприятие и интерпретация внешности людей : автореф. на соиск. ученой степ. канд. психол. наук : 19.00.05 – социальная психология. Ленинград, 1969. 15 с.
4. Змиичев А. М. К вопросу о профессиональной детерминации перцептивного развития // Экспериментальная и прикладная психология. Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1971. Выпуск 4. С. 48–52.
5. Умнов В. П., Зайцева Л. Н. Изучение направленности личности студентов факультета физической культуры // Социально-психологические аспекты формирования личности : материалы межрегиональной науч.-практ. конф. Шадринск : Шадринский гос. пединститут, 2004. С. 193–196.
6. Олпорт Ф. Х. Феномены восприятия // Хрестоматия по ощущению и восприятию. Москва : Изд-во МГУ, 1975. С. 47–57.
7. Олпорт Ф. Х. Свойства восприятия. 2015. URL: <https://helpiks.org/3-72204.html> (дата обращения: 18.01.2024).

REFERENCES

1. Luk A. N. (1976), Thinking and creativity, Moscow.
2. Uznadze D. N. (1961), Experimental foundations of the psychology of attitudes, Izd. of the Acad. of Sciences of Georgia, SSR, Tbilisi.
3. Panferov V. N. (1969), Perception and interpretation of people's appearance, dissertation, Leningrad.
4. Zimichev A. M. (1971), "On the issue of professional determination of perceptual development", *Experimental and Applied Psychology*, vol. 4, Leningrad, pp. 48–52.
5. Umnov V. P. and Zaitseva L. N. (2004), " Study of the personality orientation of students of the Faculty of Physical Education ", *Socio-psychological aspects of personality formation*, materials of the interregional scientific and practical conference, Shadrinsk, pp. 193–196.
6. Allport F. H. (1975), "Phenomena of perception", *Chrestomathy on Sensation and Perception*, Moscow, pp. 47–57.
7. Allport F. H. (2015), Properties of perception, URL: <https://helpiks.org/3-72204.html> (accessed 18.01.2024).

Информация об авторе:

Умнов В.П., доцент кафедры теории и методики физического воспитания, uvpr@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9428-5147>

Поступила в редакцию 04.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.