

ISSN 1994-4683

Научно-теоретический журнал

**УЧЕННЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА**  
*имени П. Ф. Лесгафта*

№ 11 (237) – 2024 г.



# Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта

## Научно-теоретический журнал

Основан в 1944 году

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

ISSN 1994-4683.

Журнал зарегистрирован в БД Ulrich's Periodicals Directory (<http://www.ulrichsweb.com>),  
РИНЦ ([https://elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=25203](https://elibrary.ru/title_about_new.asp?id=25203)).

Учредитель: ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Редакционная коллегия:

Главный редактор – Ашкинази С. М., доктор педагогических наук, профессор (Санкт-Петербург, Россия)

Заместитель главного редактора – Баряев А. А., доктор педагогических наук, доцент (Санкт-Петербург, Россия)

Ответственный редактор – Закревская Н. Г. доктор педагогических наук, профессор (Санкт-Петербург, Россия)

члены редакционной коллегии:

Алехин А.Н., д-р мед. наук, проф. (Россия)

Аршинова В.В., д-р психол. наук, проф. (Россия)

Винер И.А., д-р пед. наук, проф. (Россия)

Горелов А.А., д-р пед. наук, проф. (Россия)

Дрид Патрик, профессор (Сербия)

Евсеев С.П., д-р пед. наук, проф. (Россия)

Евсеева О.Э. д-р пед. наук, проф. (Россия)

Ирхин В.Н. д-р пед. наук, проф. (Россия)

Колесов В.И. д-р пед. наук, проф. (Россия)

Крылов А.И. д-р пед. наук, проф. (Россия)

Курамшин Ю.Ф. д-р пед. наук, проф. (Россия)

Лосин Б.Е., д-р пед. наук, профессор (Россия)

Лубышева Л.И. д-р пед. наук, проф. (Россия)

Маришук Л.В. д-р психол. наук, проф. (Беларусь)

Маъмуров Б.Б., д-р пед. наук, профессор (Узбекистан)

Медведева Е.Н. д-р пед. наук, проф. (Россия)

Пономарев Г.Н. д-р пед. наук, проф. (Россия)

Потапчук А.А., д-р мед. наук, проф. (Россия)

Родыгина Ю.К. д-р мед. наук, проф. (Россия)

Храмов В.В. д-р пед. наук, проф. (Беларусь)

Чжан Сяоцзоань, кан. пед. наук, доцент (Китай)

Щенникова М.Ю., д-р пед. н. аук, доцент (Россия)

Контакты:

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

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

**Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta**

**Scientific theory journal**

*The journal was founded in 1944*

ISSN<sub>p</sub> 1994-4683, ISSN<sub>e</sub> 2308-1961.

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

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

Contact us: Lesgaft University, 190121, Dekabristov street, 35, St. Petersburg, Russian Federation, tel.: +7(812) 714-23-92. email: [uchzapiski@lesgaft.spb.ru](mailto:uchzapiski@lesgaft.spb.ru)

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

Верстка и дизайн Кравцова С.Г.

Формат 60x84/8. Объем \_\_\_\_\_ печ. л. Тираж 100. Печать цифровая.

Отпечатано в типографии ООО «Ресурс», Санкт-Петербург, 10-я линия В.О., д. 57, лит. А.

СОДЕРЖАНИЕ

**ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА, ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ**

Гараева Е.А. Актуализация роли семьи как фактора реализации практик здоровьесберегающего поведения	5
Иванов Е.Ю. Педагогическое сопровождение социализации воспитанников суворовских военных училищ МВД России на начальном этапе обучения с помощью двухвекторного наставничества	8
Мизурова Э.Ю. Чувство сопричастности к истории страны в молодежной среде	13
Мубаракшина Л.Р. Формирование универсальных компетенций молодого учителя как результат непрерывного образования	17

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Андреев Т.А., Головинова И.Ю., Ткачева Е.Г., Павленко Е.П. Физическая культура и спорт как одно из средств подготовки студентов до предстоящей военной службе	22
Вольский В.В., Волкова Л.М., Лепник М.Э., Лачин Ю.В., Новиков С.А. Социально-экономические проблемы при занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	27
Грымзин К.А. К вопросу совершенствования индивидуальной физической подготовленности студентов военных учебных центров	31
Енченко И.В., Егорова Н.М. Анализ показателей развития физической культуры и спорта в Северо-Западном федеральном округе	35
Ильиных И.С., Надюк Н.В., Ильиных В.В., Трубицына С.М. Особенности восприятия времени и пространства у студентов, занимающихся спортом и не занимающихся спортом	40
Кудяшева А.Н., Селиверстова Н.Н., Романенко Н.И., Морозов А.И., Тумаров К.Б. Использование средств фитнеса для подготовки юношей допризывного возраста к военной службе	45
Львова Т.Г. Использование беговых приложений к мобильным устройствам студентами МАИ весной 2024 г. в самостоятельной учебно-тренировочной деятельности	51
Мухина М.П. Особенности в развитии физических качеств младших школьников в условиях направленного и комплексного физического воспитания	57
Пань Цзинь, Лаврухина Г.М., Чи Цзяхун. Повышение физической культуры младших школьников в китайских начальных школах с учетом типовых особенностей её структуры в учебное и во внеучебное время	63
Прохоренко А.А., Антонов А.В. Развитие скоростно-силовых качеств у школьников на занятиях легкой атлетикой по программе дополнительного образования	68
Рапопорт Л.А., Зотеева Е.Э. Сравнительный анализ показателей развития физической культуры и спорта городского округа Первоуральск и Свердловской области	73
Рыбакова Е.О., Возисова М.А. Физическая подготовка обучающихся 5-х классов на уроках физической культуры	78
Фрейнкina И.А., Максимова Т.В. Влияние международных спортивных событий на имидж принимающего региона	82
Элипханов С.Б., Аслаханов С.-А.М., Алиева М.А., Вержбицкая Е.Г. Динамика физической подготовленности студенток профиля подготовки «Специальная психология»	88

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА**

Алехин Л.Д. Результативность использования сложнокоординационных ударов в соревновательных поединках тхэквондистами 12-14 лет	92
Анненко И.Ю., Макаров Ю.М. Модель ситуационной техники передачи мяча линейному игроку в гандболе	96
Васильева М.И. Якутская спортивная терминология в современном спорте	101
Власенко П.П. Необходимость внедрения коэффициента сложности технических элементов на соревнованиях по сноуборду в дисциплине биг эйр	105
Вольхина Н.А., Губова О.В. Развитие гибкости у фигуристок 7-8 лет с использованием упражнений йоги Гофман Ю.С., Зайко Д.С., Сухарева С.М. Специальная физическая подготовка в метательных видах семиборья	116
Давиденко И.А., Пронин Е.А., Анисимов М.П. Педагогическая технология формирования индивидуального стиля ведения поединка в смешанных видах единоборств	121
Загурский Н.С., Романова Я.С., Сергеев Г.А. Тактические варианты прохождения соревновательных дистанций у биатлонистов топ-уровня	126
Илько Н.С. Применение средств функциональной фитнес-тренировки для повышения силовой подготовленности и анаэробной продуктивности квалифицированных игроков в мини-футболе	132
Исмянов В.В., Изотова И.И., Черкашина Е.В., Рыбина Л.Д. Спортивный патронаж как фактор повышения качества жизни детей, оставшихся без попечения родителей в России	137
Кузнецов А.И., Манасевич К.А. Определение психофизиологических особенностей керлингистов в зависимости от их игровой позиции	141
Лебедев В.О., Назмудинова В.И. Сравнительный анализ выступления спортсменов на соревнованиях по пауэрлифтингу	146
Ли Цзиньпэн, Частоедова А.Ю., Прокопчук Ю.А. Сравнительный анализ методических подходов в построении учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных лыжников-гонщиков в Китайской Народной Республике и Российской Федерации	150
Лосин Б.Е., Елевич С.Н., Минина Л.Н., Сергазиева М.А., Храмов В.В. Особенности контроля общей выносливости высококвалифицированных баскетболистов	154
Михайлова Т.В., Захрямина Л.Н., Киричук И.А., Алексеев Н.Ю. Техника выполнения поворота «оверштаг» в классе парусная доска «IQ FOIL»	159
Московченко О.Н., Захарова Л.В., Иваницкий В.В., Катцин О.А., Сбродов И.Г. Проектирование тренировочного процесса пловцов-подводников на этапе специальной базовой подготовки	164
Невзорова Е.В. Влияние фиджитал-спорта на обучаемость студентов в технических вузах	170
Петров С.И., Алойко Р.Н., Тараханов Б.И. Динамика выступлений студентов сборных команд вузов России на Всероссийских Зимних Универсиадах 2020, 2022 и 2024 годов	174

Пригода Г.С. Анализ организационно-структурных и научно-технических педагогических экспериментов индивидуализации подготовки профессиональных спринтеров вольного стиля .....	178
Пушкина В.Н., Панферов А.И., Панферов И.И., Соколова Л.В., Чайка Ж.Ю. Особенности сенсомоторного реагирования у юных спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом .....	182
Савельева Л.А., Сомкин А.А. Анализ выступлений финалистов в опорном прыжке на Играх XXXIII Олимпиады в Париже .....	188
Савинкова О.Н., Разворотнева О.А., Семенов Е.Н. К вопросу о ранней спортивной специализации .....	194
Семибратова И.С., Егорова М.С. Определение профилирующих движений при совершенствовании элементов «трудности предмета» в художественной гимнастике .....	199
Сидоренко А.С. Анализ индивидуальных особенностей бегунов топ-уровня на различные дистанции .....	205
Степанова Д.П. Программа формирования позитивного имиджа женского бокса .....	210
Супрун А.А., Ожиганова А.С., Михалева Т.А. Компоненты специальной технической подготовки переката кольца в художественной гимнастике среди мужчин .....	215
Тё С.Э., Мухамедьяров Н.Н., Тё С.Ю. Морфологический статус ведущих тяжелоатлетов России .....	221
Ткаченко П.А., Бухарков В.В. Использование приложения «Tactical reader» в обучении самбистов начальной подготовки основам техники .....	227
Тютюков В.Г., Бородин П.В., Тютюков К.М., Мороз А.А. Негативизм широкого медийного пространства как фактор имиджевых потерь российского спорта .....	231
Филатов В.В., Филатов Ю.В., Козин В.В. Модель формирования готовности детей к занятиям хоккеем .....	237
Шестаков К.В. Оценка воздействия тренировочных нагрузок этапа общей физической подготовки на состояние юных кикбоксеров .....	241
<b><u>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</u></b>	
Аксенова Н.Н., Кузнецова Е.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа с семьей ребенка-инвалида .....	245
Гумбатова Л.Э., Терентьев Ф.В. Изменение качества жизни детей с резидуальной энцефалопатией под влиянием методики физической реабилитации .....	251
Евсеев С.П., Аксенов А.В., Крюков И.Г., Аксенова С.С. Сравнительный анализ нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в Российской Федерации .....	256
Мельникова Ю.А., Пенькова И.В. Исследование развития координационных способностей квалифицированных легкоатлетов с нарушением слуха .....	261
Фёдорова Т.Ю., Греков Ю.А. Формирование социальной коммуникабельности студентов с нарушением речи в процессе занятий физической культурой .....	266
<b><u>МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</u></b>	
Акулич О.Е., Пахомова Н.А. Индивидуальный образовательный маршрут обучающихся-спортсменов в условиях цифровой трансформации .....	272
Антонов С.Г., Ашкинази С.М., Гришков В.Ф., Закревская Н.Г., Пыж В.В., Щенникова М.Ю. Проблемы разработки модели комплексной оценки системы компетенций, направленных на формирование традиционных духовно-нравственных ценностей обучающихся образовательных организаций высшего образования .....	278
Бологова И.А., Задорожная Н.А. Инновационный подход к изучению первой помощи пострадавшим с обработкой профессиональных компетенций профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф.Лесгафта .....	286
Домнышева Е.В., Голубева Т.Б., Тропина Л.К. Выявление потребностей студентов – спортивных активистов в получении дополнительных компетенций .....	291
Дранюк О.И., Утишева Е.В., Румянцева Н.К. Значение деятельности В.У. Агеевца в развитии олимпийского образования .....	296
Рыбьякова Т.В., Петряев А.В., Орехова А.В. Гендерные различия в оценке значимости предмета «плавание» у студентов физкультурных вузов .....	301
<b><u>ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ</u></b>	
Будякова Т.П., Пронина А.Н. Жизненные смыслы в пожилом возрасте .....	306
Одиноква Ю.А., Бартдинова Г.А., Сулейманова З.Г. Психологические аспекты физического воспитания по типам высшей нервной деятельности .....	311
Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей .....	315
Рогова Е.Е., Рогов Е.И. Взаимосвязь гендерной идентичности и одиночества в подростковом возрасте .....	319
Ушакова В.Р. Когнитивный компонент телесности у студенческой молодежи с разным уровнем самооценки .....	323
<b><u>ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ</u></b>	
<b><u>ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД</u></b>	
Коршунова О.В., Солдатова Г.В. Готовность педагогов общеобразовательных учреждений к диалогическому взаимодействию с обучающимися .....	328
Федорова Е.А., Беликов Д.А., Антипова Е.Д. Особенности развития пространственного мышления у детей дошкольного возраста с задержкой речевого развития .....	332

CONTENTS

**GENERAL PEDAGOGY, HISTORY OF PEDAGOGY AND EDUCATION**

<b>Garaeva E.A.</b> Actualization of the role of the family as a factor in the implementation of health-saving behavior practices .....	5
<b>Ivanov E.Y.</b> Pedagogical support of socialization of students of Suvorov military schools of The Ministry of Internal Affairs of Russia at the initial stage of training through two-vector mentoring .....	8
<b>Mizyurova E.Y.</b> A sense of belonging to the history of the country among youth .....	13
<b>Mubarakshina L.R.</b> Formation of universal competencies of a young teacher as a result of continuous education .....	17

**PHYSICAL EDUCATION AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING**

<b>Andreenko T.A., Golovina I. V., Tkacheva E.G., Pavlenko E.P.</b> Physical education and sports as one of the means of preparing students for the upcoming military service .....	22
<b>Volsky V.V., Volkova L.M., Leppik M.E., Lachin Y.V., Novikov S.A.</b> Socio-economic problems in physical education and sports in higher education institutions .....	27
<b>Grymzin K.A.</b> On the issue of improving the individual physical fitness of students of military training centers .....	31
<b>Enchenko I.V., Egorova N.M.</b> Analysis of indicators of physical culture and sports development in the northwest federal district .....	35
<b>Ilinykh I.S., Nadyuk N.V., Ilyinykh V.V., Trubitsyna S.M.</b> Features of perception of time and space in students engaged in sports and not engaged in sports .....	40
<b>Kudyasheva A.N., Seliverstova N.N., Romanenko N.I., Morozov A.I., Tumarov K.B.</b> The use of fitness equipment to prepare young men of pre-prescription age for military service .....	45
<b>Lvova T.G.</b> The use of running applications for mobile devices by MAI students in spring 2024 in independent educational and training activities .....	51
<b>Mukhina M.P.</b> Features in the development of physical qualities of primary schoolchildren in the conditions of directed and comprehensive physical education .....	57
<b>Pan Jin, Lavrukhnina G.M., Chi Jiahong.</b> Improving the physical culture of students in Chinese primary schools, taking into account the typical features of its structure during academic and extracurricular hours .....	63
<b>Prokhorenko A.A., Antonov A.V.</b> Development of speed-strength qualities in schoolchildren in athletics classes under the program of additional education .....	68
<b>Rapoport L.A., Zoteeva E.E.</b> Comparative analysis of indicators of physical culture and sports development in the urban district of Pervouralsk and Sverdlovsk region .....	73
<b>Rybakova E.O., Vozisova M.A.</b> Physical training of 5th grade students during physical education classes .....	78
<b>Freinkina I.A., Maksimova T.V.</b> The impact of international sports events on the image of the host region .....	82
<b>Elipkhanov S.B., Aslakhonov S.-A.M., Aliyeva M.A., Verzhbitskaya E.G.</b> Dynamics of physical fitness of female students of the "Special psychology" training profile .....	88

**THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS**

<b>Alekhin L.D.</b> The effectiveness of using complex coordination strikes in competitive matches by 12-14 year old taekwondo athletes .....	92
<b>Annenko I.Y., Makarov Y.M.</b> Model of situational technique of passing the ball to a linear player in handball ....	96
<b>Vasilyeva M.I.</b> Yakut sports terminology in modern sports .....	101
<b>Vlasenko P.P.</b> The need to introduce the coefficient of complexity of technical elements in snowboard competitions in the discipline of big air .....	105
<b>Volykhina N.A., Gubova O.V.</b> The development of flexibility in figure skaters 7-8 years old using yoga exercises .....	110
<b>Gofman Y.S., Zayko D.S., Sukhareva S.M.</b> Special physical training in heptathlon throwing .....	116
<b>Davidenko I.A., Pronin E.A., Anisimov M.P.</b> Pedagogical technology for the formation of an individual style of fighting in mixed martial arts .....	121
<b>Zagursky N.S., Romanova Y.S., Sergeev G.A.</b> Tactical options for passing competitive distances for top-level biathletes .....	126
<b>Ilko N.S.</b> The use of functional fitness training to increase strength training and anaerobic productivity of qualified players in mini-football .....	132
<b>Ismiyonov V.V., Izotova I.I., Cherkashina E.V., Rybina L.D.</b> Sports patronage as a factor in improving the quality of life of children left without parental care in Russia .....	137
<b>Kuznetsov A.I., Manasevich K.A.</b> Determination of psychophysiological characteristics of curling players depending on their playing position .....	141
<b>Lebedev V.O., Nazmutdinova V.I.</b> Comparative analysis of athletes' performance in powerlifting competitions ...	146
<b>Li Jimpen, Chastoedova A.Y., Prokopchuk Y.A.</b> Comparative analysis of methodological approaches in the construction of the educational and training process of highly qualified skiers-racers in China and the Russian Federation .....	150
<b>Losin B.E., Elevelich S.N., Minina L.N., Sergazinova M.A., Khranov V.V.</b> Features of the control of general endurance of highly qualified basketball players .....	154
<b>Mikhailova T.V., Zakhryamina L.N., Kirichuk I.A., Alekseev N.Y.</b> Technique of performing the "overstay" turn in the class of sailing board "IQ FOIL" .....	159
<b>Moskovchenko O.N., Zakharova L.V., Ivanitskiy V.V., Katcin O.A., Sbrodov I.G.</b> Designing the training process for submariners at the stage of special basic training .....	164
<b>Nevezorova E.V.</b> The impact of phygital sports on the academic performance of students in technical universities .....	170
<b>Petrov S.I., Apoyko R.N., Tarakanov B.I.</b> Dynamics of performances of students of the national teams of Russian universities at the All-Russian Winter Universiades in 2020, 2022 and 2024 .....	174
<b>Prigoda G.S.</b> Analysis of organizational-structural and scientific-technical pedagogical experiments of individualization of training of professional freestyle sprinters .....	178
<b>Pushkina V.N., Panferov A.I., Panferov I.I., Sokolova L.V., Chayka Z.Y.</b> Features of sensorimotor response in young athletes doing acrobatic rock and roll .....	182
<b>Saveleva L.A., Somkin A.A.</b> Analysis of the finalists' performances on women's vault at The Games of the XXXIII Olympiad in Paris .....	188

<b>Savinkova O.N., Razvorotneva O.A., Semenov E.N.</b> On the question of early sports specialization .....	194
<b>Semibratova I.S., Egorova M.S.</b> Definition of profiling movements in improving the elements of the "difficulty of the subject" in rhythmic gymnastics .....	199
<b>Sidorenko A.S.</b> Analysis of top-level runners' individual characteristics across different distances .....	205
<b>Stepanova D.P.</b> Program for creating a positive image of women's boxing .....	210
<b>Suprun A.A., Ozhiganova A.S., Mikhaleva T.A.</b> Components of special technical training of the ring roll in rhythmic gymnastics among men .....	215
<b>Tyo S.E., Mukhamedyarov N.N., Tyo S.Y.</b> Morphological status of leading weightlifters in Russia .....	221
<b>Tkachenko P.A., Bukharkov V.V.</b> The use of the "Tactical Reader" application in the training of novice sambo practitioners on the fundamentals of technique .....	227
<b>Tyutyukov V.G., Borodin P.V., Tyutyukov K.M., Moroz A.A.</b> Negativity of the broad media space as a factor in the image losses of Russian sports .....	231
<b>Filatov V.V., Filatov Y.V., Kozin V.V.</b> Model of formation of children's readiness for hockey practice .....	237
<b>Shestakov K.V.</b> Assessment of the impact of training loads at the stage of general physical training on the condition of young kickboxers .....	241
<b><u>WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION</u></b>	
<b>Aksenova N.N., Kuznetsova E.Y.</b> Physical education and health work with the family of a disabled child .....	245
<b>Gumbatova L.E., Terentyev F.V.</b> Changes in the quality of life of children with residual encephalopathy under the influence of physical rehabilitation methods .....	251
<b>Evseev S.P., Aksenov A.V., Kryukov I.G., Aksenova S.S.</b> Comparative analysis of the standards of «Ready for labour and defense» (VFSK GTO) tests for individuals with lesions of the musculoskeletal system in the Russian Federation .....	256
<b>Melnikova Y.A., Penkova I.V.</b> Study of the development of coordination abilities of qualified track and field athletes with hearing impairment .....	261
<b>Fedorova T.Y., Grekov Y.A.</b> Formation of social communication skills of students with speech disorders in the process of physical education .....	266
<b><u>METHODOLOGY AND TECHNOLOGY OF VOCATIONAL EDUCATION</u></b>	
<b>Akulich O.E., Pakhomova N.A.</b> Individual educational route of students-athletes in the context of digital transformation .....	272
<b>Antonov S.G., Ashkinazi S.A., Grishkov V.F., Zakrevskaya N.G., Pyzh V.V., Shchennikova M.Y.</b> Problems of developing a model for a comprehensive assessment of the system of competencies aimed at the formation of traditional spiritual and moral values of students of educational institutions of higher education .....	278
<b>Bolotova I.A., Zadorozhaya N.A.</b> The innovative approach to the study of first aid to victims with the development of professional competencies of the teaching staff of Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health .....	286
<b>Domnysheva E.V., Golubeva T.B., Tropina L.K.</b> Identifying the needs of student sports activists in obtaining additional competencies .....	291
<b>Dranyuk O.I., Utisheva E.V., Rumyantseva N.K.</b> The importance of V.U. Ageevets' activities in the development of Olympic education .....	296
<b>Rybyakova T.V., Petryaev A.V., Orekhova A.V.</b> Gender differences in assessing the significance of the subject "swimming" among students of physical education universities .....	301
<b><u>GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY</u></b>	
<b>Budyakova T.P., Pronina A.N.</b> Life meanings in old age .....	306
<b>Odinokova Y.A., Bartdinova G.A., Suleymanova Z.G.</b> Psychological aspects of physical education by types of higher nervous activity .....	311
<b>Parkhomenko E.A., Dubovova A.A., Matveeva I.S.</b> Psychological and pedagogical support as an innovative direction in the training of young educators .....	315
<b>Rogova E.E., Rogov E.I.</b> The correlation between gender identity and loneliness in adolescence .....	319
<b>Ushakova V.R.</b> Cognitive component of physicality in students with different levels of self-esteem .....	323
<b><u>EDUCATIONAL PSYCHOLOGY,</u></b>	
<b><u>PSYCHODIAGNOSTICS OF DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENTS</u></b>	
<b>Korshunova O.V., Soldatova G.V.</b> Readiness of teachers of general educational institutions for dialogical interaction with students .....	328
<b>Fedorova E.A., Belikov D.A., Antipova E.D.</b> Features of the development of spatial thinking in preschool children with delayed speech development .....	332

## **ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА, ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ**

УДК 378

**Актуализация роли семьи как фактора реализации практик  
здоровьесберегающего поведения**

*Гараева Екатерина Александровна*, кандидат педагогических наук, доцент  
*Оренбургский государственный университет, Оренбург*

**Аннотация.** В статье раскрывается проблема реализации здоровьесберегающих практик в семейном воспитании. Представлены результаты проведенного исследования, направленного на выявление роли семьи в формировании культуры здорового образа жизни и ценностного отношения подрастающего поколения к своему здоровью, определение характера отношения в семьях современных студентов университета к проблеме сохранения и сбережения здоровья. Раскрыт опыт реализации образовательных практик, актуализирующих вопросы здоровьесбережения среди студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесбережение, практики здоровьесберегающего поведения, семья, семейное воспитание.

**Actualization of the role of the family as a factor in the implementation  
of health-saving behavior practices**

*Garaeva Ekaterina Alexandrovna*, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
*Orenburg State University, Orenburg*

**Abstract.** The article reveals the problem of implementing health-saving practices in family education. The results of the study aimed at identifying the role of the family in the formation of a culture of a healthy lifestyle and the value attitude of the younger generation to their health, determining the nature of the attitude in the families of modern university students to the problem of preserving and preserving health are presented. The experience of implementing educational practices that actualize the issues of health preservation among students is revealed.

**Keywords:** health, health preservation, practices of health-saving behavior, family, family education.

**ВВЕДЕНИЕ.** Сохранение здоровья субъектов образовательного процесса, формирование ценностей здорового образа жизни, обеспечение психолого-педагогических и организационных условий, нацеленных на укрепление и сохранение физического, психического и духовно-нравственного здоровья личности, были и остаются чрезвычайно актуальными проблемами нашего общества. Исследователи отмечают важность работы в решении вопросов здоровьесбережения не только педагогами, но и с семьями обучающихся. Многие из современных студентов университета сами являются молодыми родителями, и в этой связи необходимо включать в проводимые мероприятия вопросы, касающиеся роли семьи в решении задач укрепления и сохранения здоровья.

Среди научных работ, отражающих различные аспекты проблемы актуализации роли семьи в формировании ценностного отношения личности к сохранению и сбережению здоровья, основ здорового образа жизни, можно отметить те, в которых представлен опыт реализации здоровьесберегающих практик в семье (А.С. Дубровина [1]), использования в семейном воспитании технологий, направленных на сохранение здоровья (Г.Ж. Микерова, Е.П. Швец) [2]; укрепления здоровья через формирование здорового образа жизни в семье (Л.М. Лукьянова) [3]; использование фактора здорового образа жизни семьи как необходимого условия формирования ценности здоровья у растущей молодой личности (Л. В. Петрова) [4].

**МЕТОДОЛОГИЯ.** Цель исследования состоит в изучении роли семьи в формировании культуры здорового образа жизни и ценностного отношения подрастающего поколения к здоровью, а также в определении характера отношения в семьях современных студентов университета к проблеме сохранения и сбережения здоровья. В качестве метода исследования использовалось анкетирование студентов. Была разработана авторская анкета, позволившая выявить характер отношения в семье к проблеме сохранения и сбережения здоровья личности.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В статье представлены результаты анкетирования студентов, которое проводилось в марте 2024 года на базе Оренбургского государственного университета с целью исследования отношения студентов к здоровью, здоровому образу жизни и реализации здоровьесберегающих практик в условиях образовательной организации и в семье. Всего в анкетировании приняли участие 323 студента. Анкета включала, в том числе, вопросы, касающиеся выявления роли семьи в реализации практик, обеспечивающих здоровосозидание. Представим результаты, полученные при анализе некоторых вопросов анкеты (рис. 1 и 2).

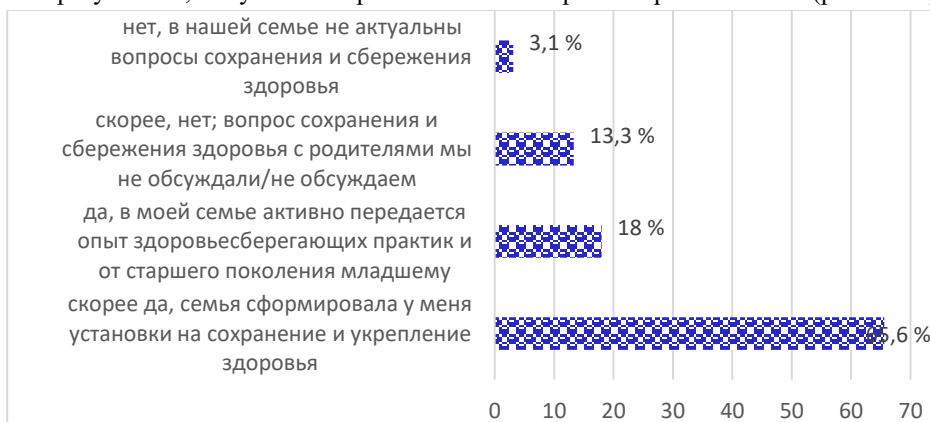


Рисунок 1 – Характер ответов студентов о роли семьи в формировании ценностного отношения к здоровью

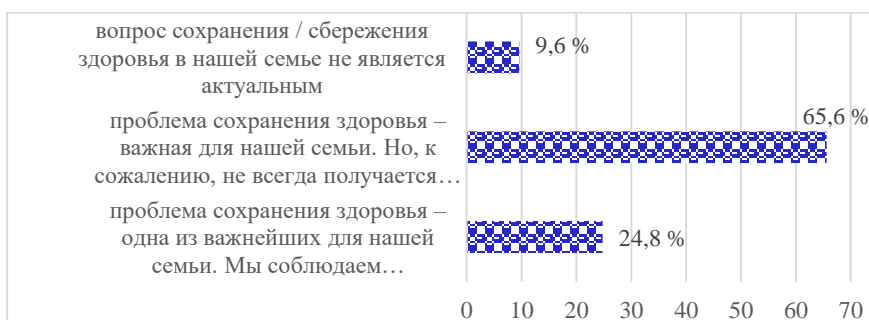


Рисунок 2 – Результаты ответов студентов на вопрос о характере отношения в их семье к проблеме сохранения и сбережения здоровья

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения работы по актуализации роли семьи в формировании основ деятельности, направленной на сохранение и повышение уровня здоровья подрастающей личности. В обра-



зовательном процессе Оренбургского государственного университета осуществляется работа по актуализации роли семьи в формировании ценностного отношения личности к своему здоровью, основ ведения здорового образа жизни, осуществлению самообразовательной и образовательной деятельности в направлении совершенствования культуры здоровьесберегающего поведения. Традиционным для кафедры общей и профессиональной педагогики стало проведение круглого стола на тему «Педагогика здоровья», в рамках которого ежегодно обсуждаются вопросы здоровьесберегающего образования, практика реализации технологий, нацеленных на формирование грамотного отношения к здоровью в учебном процессе, а также обеспечение психолого-педагогического сопровождения как ресурса сбережения здоровья участников образовательного процесса и многие другие [5].

**ВЫВОДЫ.** Проведенное исследование позволило установить, что большая часть студенческой молодежи (65,6%) отмечает, что «семья сформировала у меня установки на сохранение и укрепление здоровья» и «проблема сохранения здоровья – важная для нашей семьи. Однако, к сожалению, не всегда удается соблюдать рациональный режим, заниматься спортом, физической культурой и придерживаться правильного питания». 24,8% студентов указали, что проблема сохранения здоровья является одной из важнейших для их семьи.

При этом следует отметить, что, как указали в анкетах, 13,3% студентов вопрос сохранения и сбережения здоровья с родителями не обсуждают и не обсуждали. В семьях 3,1% респондентов не актуальны вопросы сохранения и сбережения здоровья. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости продолжать работу по реализации организационных форм взаимодействия участников образовательного процесса, нацеленных на актуализацию идей педагогики здоровья, а также совершенствование практики реализации здоровьесберегающих практик, в том числе в семейном воспитании.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Дубровина А. С. Здоровьесберегающие практики в семье: социологический анализ // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. 2020. № 1 (4). С. 302–309.
2. Микерова Г. Ж., Швеце Е. П. Использование здоровьесберегающих технологий в семейном воспитании школьников // Современные наукоемкие технологии. 2015. № 12. С. 521–524.
3. Лукьянова Л. М. Укрепление здоровья ребенка через формирование здорового образа жизни в семье // Наука-2020. 2019. № 9 (34). С. 89–93.
4. Петрова Л. В. Здоровый образ жизни семьи психолого-педагогическое условие в формировании ценности здоровья у старших школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-4. С. 157–160.
5. Неволина В. В., Гараева Е. А. Актуализация идей здоровьесберегающей педагогики в образовательной практике: опыт организационных форм взаимодействия // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6 (220). С. 257–259.

#### REFERENCES

1. Dubrovina A. S. (2020), "Health-saving practices in the family: a sociological analysis", *Social and humanitarian sciences: theory and practice*, No. 1 (4), pp. 302–309.
2. Mikerova G. Zh. and Shvets E. P. (2015), "The use of health-saving technologies in family education of schoolchildren", *Modern high-tech technologies*, No. 12, pp. 521–524.
3. Lukyanova L. M. (2019), "Strengthening the child's health through the formation of a healthy lifestyle in the family", *Nauka-2020*, No. 9 (34), pp. 89–93.
4. Petrova L. V. (2019), "A healthy lifestyle of the family is a psychological and pedagogical condition in the formation of the value of health among senior schoolchildren", *Problems of modern pedagogical education*, No. 62-4, pp. 157–160.
5. Nevolina V. V., Garaeva E. A. (2023), "Actualization of the ideas of health-saving pedagogy in educational practice: the experience of organizational forms of interaction", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 6 (220), pp. 257–259.

**Информация об авторах:** Е.А. Гараева, доцент кафедры общей и профессиональная педагогика, eagaraeva@list.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5548-3594>.

Поступила в редакцию 24.04.2024. Принята к публикации 20.05.2024.

УДК 371.485:37.062.1

**Педагогическое сопровождение социализации воспитанников суворовских военных училищ МВД России на начальном этапе обучения с помощью двухвекторного наставничества**

**Иванов Евгений Юрьевич**

*Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург*

**Аннотация.** В статье рассматриваются структура и функциональные особенности двухвекторного наставничества как способа педагогического сопровождения социализации воспитанников суворовских военных училищ МВД России на начальном этапе обучения. По вертикали наставничество организуется посредством взаимодействия первокурсников и взрослых сотрудников образовательной организации через послушание первых и заботу вторых. На горизонтали сверстников также наблюдается амбивалентность: младшие соперничают со старшими и, в то же время, сотрудничают с ними. Автор подчеркивает, что успешность указанного двухвекторного наставничества напрямую зависит от наполнения воспитательного пространства со-бытием. Со-бытие осуществляется совместным проживанием воспитанниками и воспитателями круга значимых событий и является формой воспитания. При этом эффективность предложенного двухвекторного наставничества доказывается результатами опытно-экспериментальной работы по внедрению инноваций. В результате актуализируется вопрос подготовки наставников, что говорит о дальнейших перспективах исследований по обозначенной проблеме.

**Ключевые слова:** педагогическое сопровождение, социализация, суворовские военные училища МВД России, начальный этап обучения, наставничество.

**Pedagogical support of socialization of students of Suvorov military schools of The Ministry of Internal Affairs of Russia at the initial stage of training through two-vector mentoring**

**Ivanov Evgeny Yurievich**

*Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

**Abstract.** The article discusses the structure and functional features of two-vector mentoring as a method of pedagogical support for the socialization of students of the Suvorov military schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia at the initial stage of training. Vertically, mentoring is organized through the interaction of first-year students and adult employees of an educational organization through the obedience of the former and the care of the latter. Ambivalence is also observed at the horizontality of peers: younger ones compete with older ones and, at the same time, cooperate with them. The author emphasizes that the success of this two-vector mentoring directly depends on filling the educational space with co-existence. Co-existence is carried out by the joint living of a circle of significant events by students and educators and is a form of education. The effectiveness of the proposed dual-vector mentoring is demonstrated by the results of experimental work on innovation implementation. As a result, the issue of training mentors is actualized, which indicates further prospects for research on the designated problem.

**Keywords:** pedagogical support, socialization, Suvorov military schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia, initial stage of training, mentoring.

**ВВЕДЕНИЕ.** В настоящее время интенсифицируется внешнее деструктивное влияние на традиционную систему ценностей и морально-нравственных ориентаций российского народа. Происходит внутренняя перестройка общества, смена генеральной парадигмы общественных отношений и разворот в сторону отечественной истории, а также опыта предыдущих поколений. Следовательно, актуализируются вопросы воспитания будущих защитников Родины, а в сфере правоохранительной деятельности – служителей закона. Это возложено государством на специально созданные для этого общеобразовательные организации – суворовские военные училища МВД России (далее – СВУ МВД России). Однако «высокие» цели на

практике зачастую растворяются в закономерно проявляющихся трудностях организации образовательного процесса в СВУ МВД России, особенно на начальном этапе обучения, когда старший подросток (14-15 лет) совершает первый шаг в профессии полицейского. В этот период для педагогического коллектива важно выстроить работу по педагогическому сопровождению двух разнонаправленных процессов приобщения (адаптации) первокурсников к военизированной среде училища и их самореализации посредством самоопределения в будущей профессии. Вслед за классической интерпретацией А. В. Мудрика [1] мы понимаем обозначенные процессы как единое явление – социализацию. В предыдущих публикациях нами была предложена модель педагогического сопровождения социализации воспитанников СВУ МВД России на начальном этапе обучения, основным инструментальным средством которой выступило наставничество [2]. В свою очередь, целью данного исследования стало конкретизация структуры двухвекторного наставничества и его функциональное наполнение с учетом реализации разработанной нами модели.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для достижения поставленной цели применялись теоретические методы: анализ специальной литературы по проблеме исследования, обобщение полученных данных и моделирование малых систем. Эмпирическими методами выступили формирующий эксперимент и контент-анализ рефлексивных текстов наставников и наставляемых. Астраханское СВУ МВД России послужило базой исследования. Опытнo-экспериментальная работа проводилась в период с августа 2019 года по январь 2024 года с привлечением 8 офицеров-воспитателей, 24 старшекурсников и 256 воспитанников 1 курса. В течение 4 учебных годов формировались экспериментальные (далее - ЭГ) и контрольные (далее - КГ) группы на основе их однородности и отсутствия различий между результатами первичной диагностики по интересующим нас показателям. Важно отметить, что в настоящей статье рассматривается только та часть опытно-экспериментальной работы, которая касается непосредственного разрешения поставленной проблемы, т.е. является одним из компонентов большого многолетнего исследования педагогического сопровождения социализации воспитанников СВУ МВД России на начальном этапе обучения.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Проведенный теоретический анализ специальной литературы по проблеме исследования позволил охарактеризовать структуру и инструментарий особой формы наставничества, с помощью которого осуществлялось педагогическое сопровождение социализации первокурсников СВУ МВД России. Акцентировано внимание на специфике образовательной среды училищ. А именно, помимо таких характерных черт, как строгая регламентация, нормативность, иерархичность и относительная закрытость, среда СВУ МВД России выделяется наличием уникального сообщества взрослых и учащихся, взаимодействующих в атмосфере, насыщенной культурой, традициями и ритуалами полицейской службы [3]. Внутри формируется своего рода треугольник совместного бытия, на вершинах которого находятся значимый взрослый (офицер), опытный сверстник (старшекурсник) и «вчерашний школьник» (первокурсник), что в полной мере согласуется с представлениями А. А. Остапенко об оптимальном социальном окружении подростка [4]. Поэтому модель А. А. Остапенко стала основой нашего выбора трафарета при описании двухвекторного наставничества, динамическая формула которого изображена на рисунке 1.

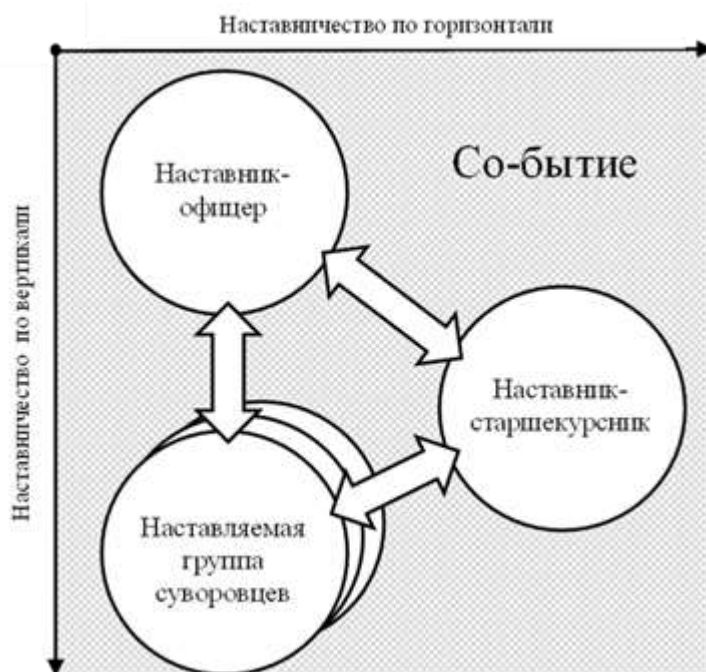


Рисунок 1 – Динамическая формула двухвекторного наставничества в педагогическом сопровождении социализации воспитанников СВУ МВД России на начальном этапе обучения

Первый вектор направлен «по вертикали» взаимосвязи старшего подростка и взрослого в соединении послушания (сторона подростка) и наставничества (сторона взрослого). Второй вектор представляет собой «горизонталь» содружества сверстников и одновременно их соперничества. Однако, чтобы придать динамичности, необходимо наполнить векторное пространство своеобразной воспитательной субстанцией — со-бытием, которое мы рассматриваем как форму воспитания, воплощающееся в личной встрече, диалоге и совместном пребывании в разновозрастном сообществе. Более того, как пишет М. Р. Илакавичус, со-бытийное со-общество представляет собой «способ передачи ценностей от поколения к поколению» [5, с. 90]. Это, в контексте нашего исследования, означает, что отправной точкой самоопределения воспитанников в будущей профессии полицейского как профессии служения является опыт совместного бытия. Отсюда рассматриваемая динамическая формула наставничества, в которой взаимодействуют взрослый наставник, наставник-сверстник и группа наставляемых, иллюстрирует групповую форму наставничества, способную решать и профессионально ориентирующую задачу в том числе. Со-бытие мы конструируем, как предлагают П. В. Селин и М. Р. Илакавичус [3], путем прохождения первокурсниками круга воспитательных событий, занятием офицерами-наставниками педагогической позиции значимого взрослого через актуализацию гуманистического мировоззрения, а старшекурсниками – позиционированием опытного сверстника в соответствии с нашей моделью сопровождения [2].

Проверка эффективности предложенных нами инноваций в педагогическом сопровождении социализации воспитанников СВУ МВД России на начальном этапе обучения с помощью двухвекторного наставничества осуществлялась посредством сравнения результатов итоговой диагностики с применением контент-анализа рефлексивных текстов первокурсников – 256 сочинений на тему «Моя будущая профессия». Количественная часть нашла свое отражение в процентной зависимости слов от заданных профессионально ориентированных параметров, качественная – в соотношении эмоционального эффекта и синтаксическими единицами контент-анализа. Процедура анализа строилась на структурировании Ф. Мэйринга [6] по направлениям анализа ценностей, установок, понятий, объективности, символичности, реальности и взаимодействия.

Воспитанники ЭГ по итогам опытно-экспериментальной работы на семантико-прагматичном уровне проявляют желание связать свою жизнь со службой в органах внутренних дел (97% суворовцев), причем конкретизируют профессию более половины респондентов – 57%. В КГ следующие показатели: 94% профессионально ориентированы (соответствует результатам в ЭГ), а конкретизируют профессию только 36% суворовцев. 24% воспитанников ЭГ в сочинениях демонстрируют не только знание терминов, но и пытаются грамотно встроить их в структуру предложений. В КГ анализ поля значений показывает такие же «успехи» только у 18% обучающихся. Наблюдаются различия между группами в описании процесса взаимодействия и понимания действующей реальности. 74% суворовцев ЭГ написали об обучении в СВУ МВД России (52% в КГ), 17% из которых упомянули о роли наставников в их профессиональном становлении. Однако в текстах первокурсников обеих групп встречаются клишированные словосочетания, а расстановка слов в предложениях выполнена с низкой синтаксической нагрузкой. Причем даже в ЭГ присутствуют противоположные смысловые позиции. Один суворовец пишет о нежелании «работать вообще», второй — о ценностном ядре полицейской службы – заботе о других. Ценностный кластер в текстах воспитанников ЭГ отличается от КГ ранговым «переносом» на лидирующие позиции таких ценностей, как безопасность и традиции, в КГ — доброта и конформность. Описанное свидетельствует о биполярности эффекта воспитательной работы в ЭГ и КГ. Двухвекторное наставничество значимого взрослого и опытного сверстника благоприятно сказалось на «вхождении» старшего подростка ЭГ в субординационную среду СВУ МВД России через принятие профессиональных норм и ценностей, в первую очередь проявившееся в рефлексивных текстах. В КГ «погружение» выглядит более конформным, акцента на приобщение к полицейским традициям и суворовскому сообществу не обнаружено; первокурсники КГ сфокусированы на цели «научиться жить» в новой среде.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Таким образом, двухвекторное наставничество представляет собой эффективное средство педагогического сопровождения социализации воспитанников СВУ МВД России на начальном этапе обучения и отображается двумя разнонаправленными векторами взаимодействия первокурсников со взрослыми и старшекурсниками в пространстве их совместного бытия. Трансляция опыта от старших к младшим осуществляется через личные встречи и совместную деятельность при сохранении вертикали послушания. Суворовцы старшего курса выступают одновременно образцом поведения для старших подростков и образцом

успешного преодоления затруднений в первые месяцы нахождения в училище. Теоретически построенная нами динамическая формула двухвекторного наставничества и результаты опытно-экспериментальной работы полностью раскрыли указанные характеристики. Однако достигнутая в исследовании цель обнаружила новое направление, требующее дополнительных исследований: это непосредственная подготовка самих наставников для «взрачивания» новых поколений суворовцев и сотрудников органов внутренних дел.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Мудрик А. В. Социально-педагогические проблемы социализации : монография. Москва : МПГУ, 2016. 256 с.
2. Иванов Е. Ю. Модель педагогического сопровождения социализации воспитанников суворовских военных училищ МВД России на начальном этапе обучения // Человеческий капитал. 2023. № 1 (169). С. 144–151.
3. Селин П. В., Илакавичус М. Р. Подготовка начальствующего состава и педагогических работников суворовских военных училищ МВД России к совместной воспитательной деятельности: монография. Санкт-Петербург : СПбУ МВД России, 2024. 192 с.
4. Остапенко А. А. Как обеспечить полноту воспитания подростка. Москва : НИИ школьных технологий, 2019. 36 с.
5. Илакавичус М. Р. Гуманитарно-антропологический подход как основа организации профессионального воспитания представителей профессий служения // Научно-педагогическое обозрение. 2023. № 3 (49). С. 86–93.
6. Mayring P. Qualitative Content Analysis: Theoretical Foundation, Basic Procedures and Software Solution. Austria : Klagenfurt, 2014. 144 p.

#### REFERENCES

1. Mudrik A. V. (2016), “Socio-pedagogical problems of socialization”, monograph, Moscow Pedagogical State University, Moscow, 256 p.
2. Ivanov E. Yu. (2023), “Model of pedagogical support for the socialization of students of Suvorov military schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia at the initial stage of training”, *Human Capital*, No. 1 (169), pp. 144–151.
3. Selin P. V., Ilakavicius M. R. (2024), “Preparation of commanding staff and teaching staff of Suvorov military schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia for joint educational activities”, monograph, Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Saint Petersburg, 192 p.
4. Ostapenko A. A. (2019), “How to ensure complete upbringing of an adolescent”, Research Institute of School Technologies, Moscow, 36 p.
5. Ilakavicius M. R. (2023), “Humanitarian-anthropological approach as the basis for organizing professional education of representatives of service professions”, *Scientific and Pedagogical Review*, No. 3 (49), pp. 86–93.
6. Mayring P. (2014), “Qualitative Content Analysis: Theoretical Foundation, Basic Procedures and Software Solution”, Austria, Klagenfurt, 144 p.

#### **Информация об авторе:**

**Иванов Е. Ю.**, преподаватель кафедры педагогики и психологии, ivanzmeeff@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8855-2920>.

*Поступила в редакцию 29.05.2024.*

*Принята к публикации 27.06.2024.*

УДК 378.147

**Чувство сопричастности к истории страны в молодежной среде**

**Мизюрова Эльвира Юрьевна**, кандидат педагогических наук, доцент

*Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова (Вавиловский университет), Саратов*

**Аннотация.** В статье обоснована важность и актуальность разработки и проведения молодежной политики в современном обществе. В утвержденной президентом РФ Путиным В.В. Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года одним из приоритетных направлений является патриотическое воспитание молодежи. Необходимость содействия формированию у студенческой молодежи чувства сопричастности к истории родной страны в статье проанализировано на примере историко-патриотического проекта Вавиловского университета «Закружилась Афганская вьюга». По мнению автора, только целенаправленная, систематическая работа с молодежью при использовании актуального, познавательного и интересного материала различных совместных проектов поможет в формировании у нее чувства сопричастности к истории страны, расширению кругозора и общечеловеческих ценностей, что очень важно в современном мире.

**Ключевые слова:** молодежь, молодежная политика, патриотическое воспитание, историко-патриотический проект, воспитательная работа.

**A sense of belonging to the history of the country among youth**

**Mizyurova Elvira Yurievna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

*Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov, Saratov*

**Abstract.** The article substantiates the importance and relevance of the development and implementation of youth policy in modern society. According to the approved Strategy for the Implementation of Youth Policy in the Russian Federation until 2030 by President V.V. Putin, one of the priority directions is patriotic education of young people. The necessity of promoting a sense of connection to the history of the native country among student youth is analyzed in the article using the example of the historical-patriotic project "The Afghan Blizzard Whirled" at Vavilov University. In the author's opinion, only purposeful and systematic work with youth, using relevant, informative, and interesting materials from various joint projects, will help shape their sense of connection to the country's history, broaden their horizons, and instill universal values, which is crucial in the modern world.

**Keywords:** youth, youth policy, patriotic education, the historical-patriotic project, educational work.

**ВВЕДЕНИЕ.** Действительность сегодняшнего дня можно охарактеризовать стремительным процессом глобализации, информационным перенасыщением явлений русофобии, неонацизма, возрастанием угроз национальной безопасности со стороны США и стран ЕС после начала СВО на Украине. Такая сложная ситуация подчеркивает актуальность и остроту приоритетных вопросов гражданско-патриотического воспитания в системе образования, государственной молодежной политики и национальной безопасности. Отражая мнения многих ученых в педагогической литературе, мы выявляем трудности для молодого человека в поиске правильных ориентиров для формирования гражданской позиции, такие как распространение ложных ценностей в информационном пространстве, попытки отмены русской культуры и т.д.

Значимость и необходимость патриотического воспитания молодежи многократно подчеркивалась в Посланиях Президента РФ В.В. Путина Федеральному Собранию РФ [1]. Целью двух главных государственных документов – Федерального закона об образовании» [2] и проекта Стратегии реализации молодежной политики [3] – является создание системы такой молодежной политики, которая бы осознанно влияла на развитие патриотического и духовно- нравственного воспитания у молодых граждан, активно привлекая их к участию в жизни нашего общества.

Следует отметить влияние внешних факторов на формирование чувства сопричастности к истории страны в молодежной среде: использование чуждых нашему обществу ценностей, непростые отношения между странами, результатом которых стали военные конфликты. Вот поэтому особенно актуален вопрос создания единого воспитательного пространства среди образовательных организаций, так как их воспитательный процесс охватывает всю молодежную среду, начиная с первого курса и заканчивая последним, на протяжении всего периода их социализации, и оказывает влияние на реализацию патриотического компонента воспитания. Мы согласны с академиком В.А. Сластениным в вопросе о необходимости открытой, вариантной, диалогической, толерантной, обеспечивающей становление подлинной гражданственности и патриотизма воспитательной системы [4]. Так как основная объектная база патриотического воспитания – это студенческая среда, следует акцентировать особенно тщательно воспитательную работу по развитию гражданско-патриотических ценностей в подготовке будущего специалиста.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** В поведении современной учащейся молодежи, прежде всего, студенческой произошли серьезные изменения, о которых с обеспокоенностью много говорится в педагогической литературе. Поколение молодых людей называют сегодня цифровым, основными признаками его являются сосредоточенность на своем внутреннем мире, отсутствие желания живого общения, участия в социально значимой активной деятельности учебного заведения, кроме того, еще в памяти сохранились случаи побега многих молодых людей за границу во время проведения частичной мобилизации.

Поэтому важно установить, какими личностными качествами должен обладать будущий специалист, вступая во взрослую жизнь. Ссылаясь на материалы Стратегии молодежной политики в РФ на период до 2030 года, определяющим для социализации молодого человека выделяют возраст 18-24 года, в это время он получает профессиональное образование, начинает трудовую деятельность. Кроме того, именно на этом этапе формируются и закрепляются гражданско-патриотические ценности, определяя его жизненный продуктивный уровень. По мнению ученых Б.Г. Мещеряковой и В.П. Зинченко, ценностные ориентации – это важный компонент мировоззрения личности, выражающий предпочтения и стремления личности в отношении тех или иных обобщенных человеческих ценностей [5]. Ценностные ориентации раскрываются через собственные оценки молодого человека о себе, других людях, обстоятельствах. Именно умение правильно анализировать разные жизненные ситуации, умение задавать и вовремя изменять свои взгляды на собственную жизнедеятельность составляет основу формирования ценностных ориентаций.

Патриотические ценности не могут быть предъявлены молодому человеку непосредственно и выучены им. В современной педагогической литературе определены следующие причины невысокого уровня патриотического воспитания:

- недостаточное количество гуманитарных предметов, общественных дисциплин в учебных планах программ подготовки по разным направлениям обучения для обучающихся младших курсов;
- утрата образовательных элементов патриотизма из программ обучения;
- применение неадаптированных к российской действительности иностранных учебных пособий и т.д.



Следует согласиться, что для формирования чувства сопричастности к истории страны традиционного кураторского часа и презентации, где студент пассивно воспринимает происходящее, недостаточно. Ему приятно находиться в уютной инфантильности, нет никакого личного побуждения осознать свою ответственность перед прошлым и будущим общества, в котором он живет. Главным условием принятия ценностей является способность к самостоятельным поступкам и действиям.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Остановимся на воспитательной деятельности Вавиловского университета, основу которой составляют нормативно-правовые документы федерального и регионального уровней: Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», устав университета, календарный план воспитательной работы «Саратовского государственного университета генетики, биотехнологии и инженерии имени Н. И. Вавилова» [6].

15 февраля 2024 года в День памяти воинов-интернационалистов мы отметили две важные даты: 45-летие ввода ограниченного контингента советских войск на территорию Афганистана и 35-летие со дня вывода советских войск из Афганистана. Афганская война – тяжелая страница в истории нашей страны, где дни и годы службы, боль и потери, доблесть и героизм наших солдат и офицеров, которые сражались на чужой земле, выполняя свой воинский долг. Тогда домой из Афганистана вернулись молодые ребята, которые в свои 18-20 лет прошли через ад войны.

Об Афганской войне не было принято говорить. Советское общество узнавало о ходе войны от друзей и родственников, которые были там или обеспечивали военный контингент провиантом, вооружением и прочим. В проведенном опросе об Афганской войне среди обучающихся Вавиловского университета участвовали 40 человек. Студенческая молодежь оценивает Афганскую войну либо смешанно, как «горькую, но вынужденную необходимость», либо отрицательно, считая, что она не дала России ничего, кроме финансовых и человеческих потерь. А кто-то просто жал плечами и отмахивался «да просто ещё одна война, что тут такого?». Приведем варианты ответов: «Я мало что знаю о той войне. Как-то раз к нам в школу приходил ветеран Афганистана, пел нам песни, рассказывал о своей службе. Тогда меня это все впечатлило, но это было очень давно. Так что конкретно ничего не могу сказать, для меня это просто одна из многих войн, в которых участвовала наша страна»; «Сам я отношусь к этому историческому событию неоднозначно. Да, были негативные экономические, политические и социальные последствия для СССР, эмбарго и изоляция со стороны других стран, но Советский Союз последовательно отстаивал свои интересы, столкнувшись в Афганистане с Западом. Так что война она на то и война, чтоб быть неоднозначной».

Кураторами 1 курса Вавиловского университета был реализован историко-патриотический проект «Закружила Афганская вьюга». На мероприятии перед студентами выступил ветеран боевых действий в Афганистане, руководитель Саратовского областного отделения Всероссийской общественной организации ветеранов «Боевое братство», выпускник Вавиловского университета Телегин Николай Иванович. Его рассказ был о тяжелой военной службе, о боевых товарищах, об отношении местного населения к советским солдатам. Были представлены афганские песни: «Всем, кто был за речкой», «Пришел приказ», «Опять тревога», «Виват, Шурави», «Мы уходим». Студенты читали стихи «Афганистан болит в душе ребят»,

«Время выбрало нас», «Афганской матери посвящается» и многие другие. Проект «Закружила Афганская вьюга» оценивается студентами и преподавателями как совместная обоюдная память, гордость и благодарность людям, причастным к далекой Афганской войне.

Совместная проектная деятельность обучающихся под руководством кураторов в подготовке и реализации данного проекта, а также рассказ ветерана показали реальную картину далеких 1979-1989 годов. Историческая информация, полученная на проекте, стала живой, близкой и понятной.

**ВЫВОДЫ.** Материал таких проектов актуальный, познавательный и интересный. Особенно ценными в воспитательной работе над проектами патриотической направленности кураторы отмечают увлеченность, интерес, активность, самостоятельность не единичных студентов, а большинства участников, объясняя этот факт неравнодушием, формированием чувства сопричастности к истории страны. История России многогранна и неоднозначна, но в каждом историческом периоде есть свои достижения. Наличие чувства сопричастности к истории страны в молодежной среде является важнейшим компонентом расширения кругозора молодежи, передачи общечеловеческих ценностей, что особенно важно в политической обстановке нашей страны.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Мизюрова, Э. Ю. Роль современных технологий в патриотическом воспитании студенческой молодежи // Тенденции развития науки и образования. 2021 г. № 76, часть 2. С. 35–38.
2. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся: Федеральный закон от 31 июля 2020г № 304-ФЗ. URL: <https://rg.ru/220/08/07/ob-obrazovanii-dok.html> (дата обращения: 15.04.2024).
3. Стратегия молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года. URL: <https://minobnauki.gov.ru/upload/iblock/28d/hyihn9b0mm2iafi1yfokx52xyn3us4ky.pdf> (дата обращения: 15.04.2024).
4. Сластенин В. А. Основные тенденции развития образовательной политики в Российской Федерации // Педагогическое образование и наука. 2005. № 3. С. 188.
5. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. Москва : Прайм-Еврознак, 2007. 672 с.
6. Мизюрова Э. Ю. Духовно-нравственное воспитание обучающихся вуза средствами иностранного языка // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 280–285.

#### REFERENCES

1. Mizyurova E. Y. (2021), "The role of modern technologies in the patriotic education of student youth", *Trends in the development of science and education*, No. 76, Part 2, pp. 35–38.
2. (2020), "Federal Law of December 29, 2012 N 273-FZ (as amended on July 2, 2020) "On Education in the Russian Federation" on the education of students" (as amended and supplemented, entered into force on July 31, 2020), URL: <https://rg.ru/220/08/07/ob-obrazovanii-dok.html>.
3. "The strategy of youth policy in the Russian Federation for the period up to 2030", URL: <https://minobnauki.gov.ru/upload/iblock/28d/hyihn9b0mm2iafi1yfokx52xyn3us4ky.pdf>.
4. Slastenin V. A. (2005), "The main trends in the development of educational policy in the Russian Federation", *Pedagogical education and science*, No. 3, p. 188.
5. Meshcheryakov B. G., Zinchenko V. P. (2007), "Big Psychological Dictionary", Prime Euroznak, Moscow, 672 p.
6. Mizyurova E. Yu, (2022), "Spiritual and moral education of university students by means of a foreign language", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 280–285.

**Информация об авторе:** Мизюрова Э.Ю., преподаватель кафедры «Иностранные языки и культура речи», [Elvmiz@mail.ru](mailto:Elvmiz@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0004-6898-1420>.

*Поступила в редакцию 22.04.2024.*

*Принята к публикации 17.05.2024.*

УДК 37.08

**Формирование универсальных компетенций молодого учителя  
как результат непрерывного образования**

**Мубаракшина Людмила Рафаэловна**

*Средняя общеобразовательная школа № 144, Омск*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы профессионального развития кадрового ресурса образовательного учреждения в условиях организации внутренней системы оценки качества образования. Представлено исследование по формированию универсальных компетенций ФГОС ВО 3++ в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог». По мнению автора, у молодого педагога в период его профессионального становления необходимо продолжать формировать универсальные компетенции.

**Ключевые слова:** молодой педагог, профессиональное развитие, универсальные компетенции, профессиональный стандарт, качество обучения.

**Formation of universal competencies of a young teacher  
as a result of continuous education**

**Mubarakshina Lyudmila Rafaelovna**

*Secondary school No. 144, Omsk*

**Abstract.** The article discusses issues related to the professional development of the educational institution's personnel in the context of implementing an internal quality assessment system for education. A study on the formation of universal competencies of the Federal State Educational Standards of Higher Education 3++ in accordance with the requirements of the professional standard "Teacher" is presented. According to the author, it is necessary to continue to form universal competencies in a young teacher during his professional development.

**Keywords:** young teacher, professional development, universal competencies, professional standard, quality of education.

**ВВЕДЕНИЕ.** К компетенции образовательной организации относится наличие внутренней системы оценки качества образования (далее – ВСОКО) согласно Федеральному закону от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». К числу обязательных компетенций образовательных организаций относятся проведение самообследования, порядок которого утвержден приказом Минобрнауки России от 14.06. 2013 №3462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией». Порядок проведения самообследования предполагает включение данных по результатам ВСОКО в публичном отчете образовательного учреждения. Минимум содержания оценочной деятельности в показателях отображен в приказе Минобрнауки России от 10.12.2013 №1324 «Об утверждении показателей деятельности образовательной организации, подлежащей самообследованию». Рассматриваемые нормативно-правовые основания позволяют констатировать, что любое образовательное учреждение проектирует самостоятельно цели, задачи и порядок организации ВСОКО.

К параметрам ВСОКО относят качество обучения, а именно: качество условий, качество содержания и качество результатов образовательной деятельности. Состояние кадрового ресурса ОО рассматривается в условиях ВСОКО. Внутренний аудит образовательной организации необходим для своевременного принятия управленческих решений и открытого информирования всех участников образовательного процесса. Повышение профессионального уровня педагогического коллектива, выстраивание индивидуальной профессиональной траектории и развитие педагогов является актуальным для

исследования. Кадровый дефицит среди учительского корпуса и привлечение молодых специалистов остаются одной из проблем системы образования.

**МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Методологическую основу исследования составил системный подход. Сопровождение молодых педагогов исследовали А.С. Батышева, С.Я. Батышева, С.Г. Внершловский, И.В. Круглова, И.Г. Столяр. Понятие «компетентность» изучали В.И. Тесленко, А.В. Хуторской, И.А. Зимняя, И.С. Сергеев, Е.О. Иванова, И. Ю. Тарханова, А.К. Маркова, А.Г. Асмолов, Л.М. Митина, Н.В. Кузьмина. В.А. Сластенин раскрыли понятие «профессиональная компетентность».

Актуальность данного исследования обусловлена отсутствием методологии и действующих практик обеспечения преемственности результатов образовательных программ в условиях стандартизации и создания единого образовательного пространства. Согласно стандартам высшего образования обязательные результаты обучения включают универсальные компетенции. Сегодняшний выпускник педагогического вуза должен быть мобильным и готовым к трансфессии. Существует необходимость связи требований федерального образовательного стандарта высшего образования педагогических специальностей с профессиональным стандартом педагога, которые должны отражать не только современные представления о существующих профессиях, но и требования рынка труда в будущем [1, 2].

В процессе анализа литературы было выявлено, что в ФГОС ВО 3++ представлен перечень универсальных компетенций, которые характеризуют надпрофессиональные умения выпускника, востребованного на современном рынке труда [3]. Нами проведен сопоставительный анализ универсальных компетенций ФГОС ВО 3++ и требований профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный N 30550), с изменениями, внесёнными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. N 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный N 36091) и от 5 августа 2016 г. N 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный N 43326) [4] (табл. 1).

Таблица 1 – Сравнительная таблица ФГОС ВО 3++ и профессионального стандарта

Код универсальной компетенции	Наименование категории (группы) универсальных компетенций в соответствии с ФГОС ВО (педагогическое образование)	Характеристика трудовых функций учителя в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог»
1	2	3
УК 1	Системное и критическое мышление	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимся</li> <li>• Организовать самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую</li> <li>• Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира</li> <li>• Применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы</li> <li>• Владеть ИКТ-компетентностями</li> </ul>
УК 2	Разработка и реализация проектов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.</li> <li>• Проектирование и реализация воспитательных программ</li> </ul>
УК 3	Командная работа и лидерство	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помощь и поддержка в организации деятельности ученических органов самоуправления</li> <li>• Создание, поддержание уклада, атмосферы и традиций жизни образовательной организации</li> <li>• Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность</li> <li>• Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач</li> </ul>
УК 4	Коммуникация	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их</li> <li>• Разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка</li> <li>• Организация олимпиад, конференций, турниров</li> </ul>
УК 5	Межкультурное взаимодействие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях</li> <li>• Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде</li> <li>• Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей</li> </ul>

Продолжение таблицы 1		
1	2	3
УК 6 УК 7	Самоорганизация и саморазвитие ( в том числе здоровьесбережение)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся</li> <li>• Оценивать образовательные результаты: формируемые в преподаваемом предмете предметные и метапредметные компетенции, а также осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик</li> <li>• Планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой</li> <li>• Планирование специализированного образовательного процесса для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся, уточнение и модификация планирования</li> </ul>
УК 8	Безопасность жизнедеятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды</li> <li>• Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе</li> </ul>
УК 9	Экономическая культура, в том числе финансовая грамотность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</li> </ul>
УК 10	Гражданская позиция	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни</li> </ul>

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, установив взаимосвязь между компетенциями и трудовыми функциями, можно предположить, что существует очевидная необходимость продолжать формировать универсальные компетенции у начинающего педагога. Для этого следует обеспечить комплексное сопровождение профессионального становления молодого специалиста. Формальный подход и наличие фрагментарных локальных нормативных актов, касающихся работы с молодыми педагогами, приводят к «оттоку» из профессии.

Поэтому необходимо создать организационно-педагогические условия для формирования надпрофессиональных компетенций молодых педагогов, максимально раскрывая их личностный потенциал, необходимый для профессионального

развития. Созданные условия, которые относятся к показателям ВСОКО, способствуют закреплению педагогических кадров в образовательной организации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Тарханова И. Ю. Об измерении сформированности универсальных компетенций студентов вузов // Педагогика, 2018. № 8. С. 79–84.
2. Казакова Е.И., Тарханова И.Ю. Оценка универсальных компетенций студентов при освоении образовательных программ // Ярославский педагогический вестник. 2018. № 5. С. 127–135.
3. Наставничество в образовании: культура, идеи, технологии : Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция. Часть 1 / Уральский государственный педагогический университет ; главный редактор Г. А. Кругликова. Екатеринбург, 2023. 459 с.
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении Профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»» от 18 октября 2013 года №544н. URL: <https://base.garant.ru/70535556/> (дата обращения: 20.04.2024).

REFERENCES

1. Tarkhanova I. Yu. (2018), "Measuring the formation of universal competencies of university students", [Izme-reniya sformirovannosti universal'nyh kompetencij studentov vuzov], *Pedagogy*, No. 8, pp. 79–84.
2. Kazakova E. I., Tarkhanova I. Y. (2018), "Assessment of Students' Universal Competences in mastering educational programs", *Yaroslavl Pedagogical Vestnik*, No. 5, pp. 127–135.
3. (2023), "Mentoring in Education: Culture, Ideas, Technologies", [Nastavnichestvo v obrazovanii: kul'tura, idei, tekhnologii], Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Part 1, Ural State Pedagogical University, Ed. by G. A. Kruglikova, Yekaterinburg, 459 p.
4. (2013), "Order of the Ministry of Labor and Social Protection of the Russian Federation "On Approval of the Professional Standard "Teacher (pedagogical activity in the sphere of preschool, primary general, basic general, secondary general education) (tutor, teacher)" of October 18, 2013, № 544n, URL: <https://base.garant.ru/70535556/>.

**Информация об авторе:**

**Мубаракшина Л.Р.**, директор БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №144», mila\_1242@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-8300-7609>.

*Поступила в редакцию 10.06.2024.*

*Принята к публикации 04.07.2024.*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

УДК 796.078

### **Физическая культура и спорт как одно из средств подготовки студентов к предстоящей военной службе**

**Андреевко Татьяна Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Головинова Ирина Юрьевна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Ткачева Елена Георгиевна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Павленко Елена Павловна**

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

**Аннотация.** В статье рассматриваются занятия физической культурой и спортом в вузе как средство подготовки студентов к военной службе в Вооруженных силах Российской Федерации. Использование полученных в представленном исследовании результатов поможет педагогам прояснить некоторые социально-психологические факторы мотивации студентов для повышения физической подготовленности и эффективности образовательного процесса.

**Ключевые слова:** вооруженные силы, здоровье, призывник, студент, физическая культура и спорт.

### **Physical education and sports as one of the means of preparing students for the upcoming military service**

**Andreenko Tatyana Alexandrovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Golovinova Irina Yuryevna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Tkacheva Elena Georgievna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Pavlenko Elena Pavlovna**

*Volgograd State Social and Pedagogical University*

**Abstract.** The article discusses physical education and sports at the university as a means of preparing students for military service in the Armed Forces of the Russian Federation. The use of the results obtained in the presented research will help educators clarify certain socio-psychological factors of students' motivation to increase physical fitness and the effectiveness of the educational process.

**Keywords:** armed forces, health, conscript, student, physical education and sports.

**ВВЕДЕНИЕ.** Вооруженные силы Российской Федерации комплектуются военнослужащими по призыву и по контракту. К каждой из указанных категорий граждан государство предъявляет высокие требования к состоянию здоровья, психическому состоянию и физической подготовке [1].

Для надлежащего выполнения, поставленных перед современной Армией, задач на военную службу должны поступать физически здоровые граждане, способные легко адаптироваться к сильным нагрузкам, стрессовым ситуациям и эмоциональному напряжению.

Студенты вузов как будущие защитники Отечества имеют возможность улучшить личностные качества и повысить физические показатели, регулярно посещая занятия физической культуры. Со стороны педагогов учебной дисциплины важно предложить студентам эффективные комплексы упражнений, повышающие физические качества юношей и способствующие эффективной подготовке к военной службе [2].



Текущие мировые события требуют от армии России постоянной боевой готовности, в связи с чем одной из главных государственных задач является формирование Вооружённых сил Российской Федерации (далее – ВС РФ) физически подготовленными и здоровыми кадрами.

Выпускники мужского пола средних специальных и высших учебных заведений по окончании отсрочки от армии должны выполнить конституционные обязанности по защите Отечества [3, 4].

В 2023 году возраст призыва в России составляет 18-27 лет, то есть служба в армии приходится на пик роста физической силы молодых людей, поэтому важно в условиях учебных заведений повышать уровень мотивации учащихся к занятиям физической подготовкой и развивать личностные качества будущего призывника для успешной адаптации и прохождения военной службы. С 2024 года возраст воинского призыва подняли до 30 лет.

Современные молодые люди пренебрегают регулярными физическими занятиями, однако именно физическая культура способствует формированию здоровой, физически выносливой, стрессоустойчивой личности. Студенческая среда является очень благоприятной для пропаганды здорового образа жизни. Молодежь в студенческие годы при сознательном отношении может в значительной степени восстановить с помощью средств физической культуры утраченное в школьные годы физическое здоровье, повысить физическую и профессиональную готовность.

Средние специальные и высшие учебные заведения обладают огромным потенциалом в подготовке студентов к военной службе, это обусловлено рядом причин: во-первых, образовательные учреждения имеют достаточную материально-техническую базу для проведения занятий физической культурой и спортом; во-вторых, штат педагогов учебных заведений, имея опыт работы с молодыми людьми, способен приобщить юношей к регулярным занятиям и способствовать эффективной подготовке к военной службе [5, 6].

Однако не все молодые люди способны объективно оценить необходимые для их физической формы упражнения по уровню сложности и состоянию здоровья.

Регулярные физические нагрузки на протяжении всего периода роста мальчика способствуют развитию у него физических качеств (силы, выносливости и пр.), которые при поступлении на срочную или контрактную службу в Вооружённые Силы РФ способствуют достижению высокого личного результата несения боевой службы.

Для привлечения студентов к регулярному посещению практических занятий физической культурой целесообразно оборудовать спортивный зал вуза спортивными тренажерами и инвентарем, а также проводить разъяснительную работу.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – изучение характера изменения активно-положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом с целью подготовки студентов к службе в армии.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Нами был проведен социологический опрос среди студентов по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», профили подготовки: «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности» Волгоградского государственного социально-педагогического университета. Студенты занимались двигательной активностью по графику

учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программой предусмотрены двухразовые занятия в неделю по 1,5 часа, включающие теоретические, практические разделы и зачетные требования. Также студенты во внеурочное время занимались в спортивных секциях 3 раза в неделю по 1,5 часа. В опросе участвовали 56 студентов.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В результате педагогического и статистического анализа данных, полученных в исследовании, установлено следующее. Наиболее активно физкультурно-спортивные интересы у юношей проявляются в процессе их обучения в том или ином учебном заведении. В этот период 33,9% опрошенных выполнили нормы ГТО, 78,8% регулярно занимались спортом и 11,7% из них стали спортсменами-разрядниками. Самыми распространенными видами спорта являются: спортивные игры, легкая атлетика, плавание и пауэрлифтинг.

Данное обстоятельство обусловлено наличием педагогически организованных условий, в которых происходит формирование отношения молодежи к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Под воздействием этих условий и установок педагогов большинство юношей осознают значение занятий физическими упражнениями и ставят перед собой конкретные спортивные цели.

В процессе перехода юношей от учебной к производственной деятельности происходит смена педагогически организованных условий для занятий физической подготовкой и спортом на самостоятельные.

Это приводит к значительному сокращению лиц, регулярно занимающихся физической культурой в системе плановых учебных занятий (с 94,5% – во время учебы, до 38,5% – после ее окончания) (рис. 1).

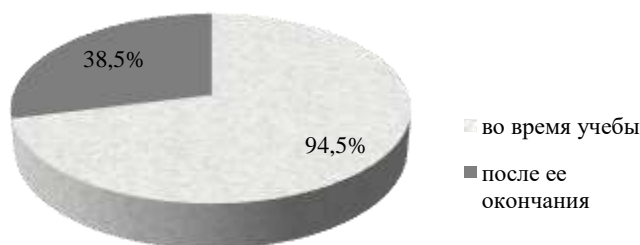


Рисунок 1 – Процентное соотношение студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом

В этот период все показатели, отражающие качественную и количественную характеристику отношения молодежи к учебно-тренировочным занятиям физической культурой и спортом, достоверно снижаются. Так, число занимающихся спортом уменьшилось в 2,5 раза, а сдавших нормы ГТО и выполнивших нормы спортивного разряда – в 3 раза.

На поставленный вопрос «Считаете ли вы, что физической культурой и спортом следует заниматься всем студентам на протяжении всех лет обучения в

вузе?» 69,2% опрошенных ответили положительно, 30,8% – отрицательно, высказавшись, однако, в большинстве за факультативные занятия спортом на IV и V курсах при создании для этого необходимых условий (рис. 2).

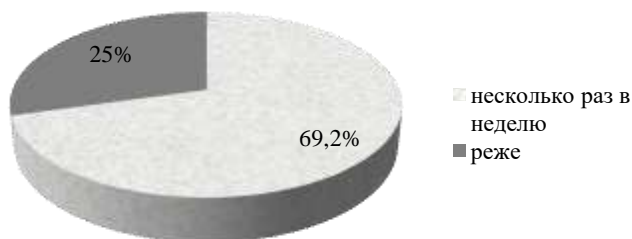


Рисунок 2 – Процентное соотношение студентов, занимающихся физической культурой и спортом на протяжении всех лет обучения в вузе

Анализ объективных и субъективных причин, влияющих на угасания спортивных интересов молодежи в допризывном периоде, показывают, что наиболее существенными из них являются (рис. 3):

- дефицит свободного времени;
- отсутствие необходимых условий для занятий спортом;
- травмы, болезни;
- неустойчивость спортивных интересов.



Рисунок 3 – Причины, влияющих на угасания спортивных интересов студентов

Вместе с тем можно предположить, что подобный характер такого отношения в определенной степени обусловлен воздействиями ряда специфических факторов, влияющих на молодежь. К ним следует отнести:

- появление относительной экономической самостоятельности;
- приобщение к вредным привычкам, отрицательно сказывающимся на функциональном состоянии юношей;
- смену устоявшегося уклада жизни.

Учет полученных данных нужен для повышения эффективности процесса физической подготовки молодежи. Повседневная пропаганда здорового образа

жизни на занятиях по физическому воспитанию в тесной взаимосвязи с нравственным и патриотическим воспитанием существенно повышает значимость этих занятий в сознании студентов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Следует отметить, что ориентированность педагога на физические способности и интересы студентов в выборе комплексов упражнений и видов спорта, позволяет педагогу заинтересовать студентов в посещении занятий физической культуры, и как следствие, организовать эффективную подготовку юношей к военной службе.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Следует отметить, что ориентированность педагога на физические способности и интересы студентов в выборе комплексов упражнений и видов спорта позволяет педагогу заинтересовать студентов в посещении занятий физической культуры и, как следствие, организовать эффективную подготовку юношей к военной службе.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Астафьев К. А., Готовцев Е. В., Новиков Ю. Н. Анализ научных взглядов на процесс развития физических качеств у курсантов и студентов образовательных учреждений // *Культура физическая и здоровье*. 2017. № 1 (61). С. 84–90.
2. Козлятников О. А., Ерохина О. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в подготовке студентов к службе в вооруженных силах // *Современные проблемы науки и образования*. 2012. № 3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=6505> (дата обращения: 15.04.2024).
3. Конституция Российской Федерации с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года // *Российская газета*. URL: <https://rg.ru/documents/2020/07/04/konstituciya-site-dok.html?ysclid=lv1bikgbo6571947249> (дата обращения: 15.04.2024).
4. Логинов Д. В., Шестаков Ф. Ф., Фомина У. Г. Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателя в вузе // *Культура физическая и здоровье*. 2023. № 4 (88). С. 68–71.
5. Матвеев Е. Г., Частихин А. А. Физическая подготовка как основной элемент боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки*. 2011. Т. 16, № 1. С. 306–309.
6. Чермит К. Д., Кутепов Н. И., Чернышенко К. Ю., Чернышенко Ю. К. Основы концепции спортивно ориентированной допризывной физической подготовки молодежи // *Физическая культура, спорт - наука и практика*. 2018. № 4. С. 3–9.

#### REFERENCE

1. Astafyev K. A., Gotovtsev E. V., Novikov Yu. N. (2017), "Analysis of scientific views on the process of developing physical qualities in cadets and students of educational institutions", *Physical culture and health*, No. 1 (61), pp. 84–90.
2. Kozlyatnikov O. A., Erokhina O. A., Burov A. E. (2012), "Professional physical culture in preparing students for service in the armed forces", *Modern problems of science and education*, No. 3, URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=6505>.
3. (2020), "The Constitution of the Russian Federation with amendments approved during the all-Russian vote on", *Rossiyskaya Gazeta*, URL: <https://rg.ru/documents/2020/07/04/konstituciya-site-dok.html?ysclid=lv1bikgbo6571947249>.
4. Loginov D. V., Shestakov F. F., Fomina U. G. (2023), "Pedagogical support of physical culture and wellness activities of a teacher at a university", *Physical culture and health*, No. 4 (88), pp. 68–71.
5. Matveev E. G., Chastikhin A. A. (2011), "Physical training as the main element of combat readiness of military personnel to perform combat training tasks", *Bulletin of the Tambov University. Series: Natural and Technical Sciences*, Vol. 16, No. 1, pp. 306–309.
6. Chermit K. D., Kutepov N. I., Chernyshenko K. Yu., Chernyshenko Yu. K. (2018), "Fundamentals of the concept of sports-oriented pre-prescription physical training of youth", *Physical culture, sport - science and practice*, No. 4, pp. 3–9.

**Информация об авторах:** **Андреев Т.А.**, доцент кафедры физической культуры, tan4ik-82@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-5205-0864>. **Ткачева Е.Г.**, доцент кафедры физической культуры, eg-tka4eva@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0004-1863-1879>. **Головинова И.Ю.**, доцент кафедры физической культуры, granata\_m@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-8897-5245>. **Павленко Е.П.**, старший преподаватель кафедры физической культуры, pavl-75@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-0003-983X>.

Поступила в редакцию 21.04.2024.

Принята к публикации 17.05.2024.

УДК 796.011:338.28

**Социально-экономические проблемы при занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях**

**Вольский Василий Васильевич**<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

**Лачин Юрий Валерьевич**<sup>1</sup>,

**Новиков Сергей Анатольевич**<sup>1</sup>,

**Леппик Михаил Эдуардович**<sup>2</sup>,

**Волкова Людмила Михайловна**<sup>3</sup>, кандидат педагогических наук, профессор

<sup>1</sup>*Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург*

<sup>2</sup>*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

<sup>3</sup>*Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации*

**Аннотация.** В работе затрагивается тематика социально-экономических проблем, связанных с занятиями физической культурой и спортом в высших учебных заведениях. Основное внимание уделено вопросам недостаточного финансирования спортивных программ, износа инфраструктуры, ограниченной доступности спортивных секций для студентов, влияния дистанционного обучения на участие в спортивных мероприятиях, а также социальных барьеров для студентов с инвалидностью и из различных социально-экономических слоев. В статье приведены примеры решения подобных вопросов и предложения по улучшению ситуации.

**Ключевые слова:** физическая культура, высшее образование, удаленное обучение, социальные барьеры, здоровье студентов, инновационные программы, государственная поддержка.

**Socio-economic problems in physical education and sports  
in higher education institutions**

**Volsky Vasily Vasilyevich**<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Lachin Yuri Valeryevich**<sup>1</sup>,

**Novikov Sergey Anatolyevich**<sup>1</sup>,

**Leppik Mikhail Eduardovich**<sup>2</sup>,

**Volkova Lyudmila Mikhailovna**<sup>3</sup>, candidate of pedagogical sciences, professor

<sup>1</sup>*Military Space Academy named after A.F. Mozhaisky, St. Petersburg*

<sup>2</sup>*A.I. Herzen Russian State Pedagogical University, St. Petersburg*

<sup>3</sup>*St. Petersburg State University of Civil Aviation*

**Abstract.** The article discusses the topic of socio-economic problems related to physical education and sports in higher educational institutions. The main attention is paid to the issues of insufficient funding of sports programs, deterioration of infrastructure, limited accessibility of sports sections for students, the impact of distance learning on participation in sports events, as well as social barriers for students with disabilities and from various socio-economic backgrounds. The article provides examples of addressing such issues and suggestions for improving the situation.

**Keywords:** physical education, higher education, distance learning, social barriers, student health, innovative programs, government support.

**ВВЕДЕНИЕ.** В наше время большое значение в создании здорового образа жизни у населения, в частности среди молодого поколения, приобретает физическая активность и спорт. Университеты России, следуя глобальным тенденциям, активно стремятся интегрировать и продвигать спортивные инициативы [1, 2]. Эти программы направлены не только на укрепление физического здоровья студентов, но и на их эмоциональное благополучие. Тем не менее, несмотря на очевидные преимущества и потребность в спортивном развитии в академической среде, различные социально-экономические вызовы сдерживают возможности обучающихся и мешают полноценной реализации таких программ [3]. В стране, как и за ее пределами, образовательные институты сталкиваются с недостатком финансирования для спортив-

ных событий, устаревшей инфраструктурой, дефицитом профессиональных специалистов и нехваткой внимания к доступности спорта для всех. Эти препятствия затрудняют развитие спортивной жизни в высших учебных заведениях и равный доступ к физической культуре, что особенно важно на фоне социально-экономических различий в обществе [4].

Исследование нацелено на выявление ключевых социально-экономических трудностей, с которыми сталкиваются российские университеты в сфере спорта и физической культуры, а также на изучение возможных путей их преодоления. Особое внимание уделяется анализу текущего состояния в этой области и исследованию успешных отечественных и международных практик, которые могут быть применены для улучшения эффективности спортивных программ в российских высших учебных заведениях.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Обзор специальной литературы по изучаемой тематике, опрос, экспертный анализ, статистика. Исследование проведено в 2023 году. Экспертный анализ включал результаты опроса профессорско-преподавательского состава восьми вузов Санкт-Петербурга.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Изучение социально-экономических проблем, связанных с занятиями физической культурой и спортом в высших учебных заведениях, позволило выявить следующие основные моменты.

**Сложности социально-экономического характера,** связанные с участием в физической культуре и спортивных мероприятиях в университетах России, включают финансовые и инфраструктурные аспекты.

1) Одна из основных проблем — ограниченное финансирование, с которым сталкиваются многие учебные заведения. Ограниченные бюджеты означают, что инвестиции в развитие спортивной деятельности и программы по физической культуре и спорту часто сокращаются, что уменьшает качество и доступность спортивных занятий для студентов.

2) Проблема изношенности инфраструктуры также заслуживает внимания. Из-за финансовых ограничений многие спортивные сооружения и залы в университетах нуждаются в обновлении или модернизации, что ухудшает условия для спортивных занятий и может представлять угрозу для здоровья студентов.

***Вопрос доступности:***

1) Для многих студентов высокая стоимость занятий в спортивных секциях и физкультурных курсах может стать серьезным барьером, особенно для тех, кто приходит из менее обеспеченных семей. Иногда стоимость участия в спортивных мероприятиях или доступ к спортивным объектам может быть чрезмерно высокой, что делает спорт недоступным для многих студентов.

2) Ограниченное количество мест в спортивных секциях - еще одна проблема, с которой сталкиваются некоторые учебные заведения. Когда количество желающих участвовать в спортивной деятельности превышает возможности вуза предоставить достаточно мест, это приводит к отсеиванию потенциальных участников.

***Социальные аспекты:***

1) Проблема инклюзивности особенно остра для студентов с инвалидностью, которые часто сталкиваются с препятствиями при попытке интегрироваться в

спортивную жизнь университета из-за отсутствия специализированных программ и необходимой инфраструктуры.

2) Социально-экономическое неравенство влияет на доступность спортивных ресурсов: студенты из более состоятельных семей могут позволить себе частные тренировки и участие в дорогостоящих спортивных событиях, в отличие от их менее обеспеченных сверстников.

Последствия этих социально-экономических проблем охватывают физическое и психологическое здоровье студентов, их учебную деятельность и академическую успеваемость, а также препятствуют социальной интеграции. Ограниченный доступ к физической культуре и спортивным мероприятиям может привести к снижению уровня физической активности, что увеличивает риск развития заболеваний и негативно сказывается на психологическом благополучии [5]. Это также может повлиять на учебную мотивацию и академическую успеваемость, а недостаток социальной интеграции через спорт может ограничить развитие коммуникативных навыков и формирование социальных связей [6].

Решение и обсуждение этих проблем требуют комплексного подхода со стороны образовательных учреждений, государства и общества с целью обеспечения равного доступа и возможностей для всех студентов.

Проведенный анализ проблем роста доступности и качества занятий физической культурой и спортом в университетах России позволил выявить наиболее успешные практики и инновационные решения, которые реализуются в некоторых вузах как в нашей стране, так и в университетах мира. Примеры таких практик включают:

1. Субсидии и гранты для развития. Примером может служить программа "Healthy Campus", предоставляющая финансовую поддержку для улучшения спортивной инфраструктуры и организации спортивных мероприятий в вузах, способствуя созданию благоприятной среды для занятий спортом среди студентов.

2. Сотрудничество с частным сектором. Университеты могут вступать в партнерские отношения с частными спортивными клубами и компаниями, предлагая студентам льготные абонементы или бесплатный доступ к спортивным объектам и тренировкам, что расширяет спектр доступных видов спорта.

3. Программы менторства и волонтерства. Развитие внутривузовских программ, в рамках которых студенты старших курсов и выпускники помогают студентам младших курсов в организации и проведении спортивных событий, тренировок и соревнований, способствуя укреплению спортивной культуры в вузе и развитию лидерских качеств студентов.

4. Инклюзивные спортивные программы. Примером могут служить программы адаптивного спорта в вузе, которые предоставляют студентам с инвалидностью возможность заниматься различными видами спорта и двигательной активностью, включая плавание, скандинавскую ходьбу, стрельбу, пауэрлифтинг, дартс, шахматы, шашки и т.д.

5. Цифровые и онлайн-платформы. Развитие технологий позволяет университетам предлагать студентам доступ к онлайн-тренировкам, виртуальным спортивным соревнованиям и образовательным вебинарам по физической культуре, делая спорт более доступным и удобным.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Применение предложенных успешных практик может помочь преодолеть существующие социально-экономические проблемы, связанные с физической культурой и спортом в вузах России, сделав спорт более доступным и привлекательным для всех студентов. Реализация таких мер потребует совместных усилий учебных заведений, государства и частного сектора, но результатом станет создание условий для всестороннего развития студентов, повышения академической успеваемости, а также их физического и психологического благополучия.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Батурич А. Е., Вольский В. В., Коваленко В. Н., Лешева Н. С. Обучение студентов самоорганизации оздоровительной физической тренировки // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2018. Т. 9, № 3 (35). С. 8–15.
2. Венедиктов И. Н., Волкова Л. М., Кривошеков В. Г. [и др.]. Физкультурно-спортивная деятельность как аспект социализации студенческой молодежи // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 66–70.
3. Вольская А. Г., Вольский В. В., Габов М. В., Рыбаков Г. П. Проблемы физического воспитания подростков // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития. Санкт-Петербург, 2020. С. 190–195.
4. Журбина А. Д., Шалупин В. И., Шакиржанова К. Т. Современные аспекты в воспитании студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта // Гражданская авиация на современном этапе развития науки, техники и общества. Москва, 2021. С. 579–582.
5. Сущенко В. П., Устинова О. Н., Бякова Т. Г., Яичников И. К. Подходы к решениям проблемы адекватной рекреации в преодолении возрастных барьеров современных поколений // Рекреационный инжиниринг в парадигме спортивно-педагогического процесса. Санкт-Петербург, 2014. С. 41–50.
6. Зуйкова Е. Г., Бушма Т. В., Волкова Л. М., Даченко А. А. Интернет-коммуникации студентов в процессе освоения дисциплины "Физическая культура" // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 113–115.

#### REFERENCES

1. Baturin A. E., Volsky V. V., Kovalenko V. N., Lesheva N. S. (2018), "Teaching students self-organization of health-improving physical training", *Scientific papers of the Northwestern Institute of Management of the RANEPa*, Vol. 9, No. 3 (35), pp. 8–15.
2. Venediktov I. N., Volkova L. M., Krivoshekov V. G. [et al.]. (2022), "Physical culture and sports activity as an aspect of socialization of student youth", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 10 (212), pp. 66–70.
3. Volskaya A. G., Volsky V. V., Gabov M. V., Rybakov G. P. (2020), "Problems of physical education of adolescents", *Physical culture and sport in the educational space: innovations and development prospects*, St. Petersburg, pp. 190–195.
4. Zhurbina A. D., Shalupin V. I., Shakirzhanova K. T. (2021), "Modern aspects in the education of student youth by means of physical culture and sports", *Civil aviation at the present stage of development of science, technology and society*, Moscow, pp. 579–582.
5. Sushchenko V. P., Ustinova O. N., Byakova T. G., Ovichnikov I. K. (2014), "Approaches to solving the problem of adequate recreation in overcoming age barriers of modern generations", *Recreational engineering in the paradigm of the sports and pedagogical process*, SPb., pp. 41–50.
6. Zuikova E. G., Bushma T. V., Volkova L. M., Datsenko A. A. (2020), "Internet communication of students in the process of mastering the discipline "Physical culture", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 9 (187), pp. 113–115.

**Информация об авторах:** **Вольский В.В.**, доцент кафедры физической подготовки, [www1962@mail.ru](mailto:www1962@mail.ru) <https://orcid.org/0009-0008-07-60-7004>. **Лачин Ю.В.** преподаватель кафедры физической подготовки, [valerievitch.yu@yandex.ru](mailto:valerievitch.yu@yandex.ru) <https://orcid.org/0009-000-5229-2255>. **Новиков С.А.** преподаватель кафедры физической подготовки, [sergev.novikov.704@gmail.com](mailto:sergev.novikov.704@gmail.com) <https://orcid.org/0009-0009-7218-4535>. **Лепник М.Э.**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы, [mleppik@yandex.ru](mailto:mleppik@yandex.ru) <https://orcid.org/0009-000-1215-8123>. **Волкова Л.М.**, профессор кафедры физической и психофизиологической подготовки, [volkovalm@bk.ru](mailto:volkovalm@bk.ru) <https://orcid.org/0000-0003-1066-337X>. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 16.04.2024.

Принята к публикации 13.05.2024.



УДК 372.879.6

**К вопросу совершенствования индивидуальной физической  
подготовленности студентов военных учебных центров**

**Грымзин Константин Анатольевич**

*Омский государственный технический университет, г. Омск*

**Аннотация.** В исследовании проведен анализ результатов сдачи студентами экспериментальной группы военного учебного центра при Омском государственном техническом университете нормативов по физической подготовке в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы, а также после активного педагогического воздействия на нее посредством создания эксклюзивных условий. В качестве педагогических условий представлена Программа развития физических качеств и военно-прикладных навыков студентов военных учебных центров. Эффективность представленной Программы нашла подтверждение в динамическом росте результатов выполненных нормативов по физической подготовке, развертыванию радиостанции Р-142Н и прокладке полевого кабеля П-274 в процессе прохождения студентами плановых учебных сборов на базе одной из воинских частей. Сформулированы предложения по решению обозначенных проблем на уровне междисциплинарных связей на основе комплексного подхода к воспитательно-образовательному процессу будущего военного специалиста в условиях реформирования военного образования в гражданских вузах. Такое педагогическое воздействие способствует повышению уровня индивидуальной физической подготовленности студентов, сформированности у студентов некоторых универсальных компетенций в соответствии с должностным предназначением, а в длительной перспективе – профилактике заболеваний, поддержанию здорового организма, улучшению качества жизни, сохранению длительной работоспособности.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, универсальные компетенции, верификация, военный учебный центр.

**On the issue of improving the individual physical fitness of students  
of military training centers**

**Grymzin Konstantin Anatolyevich**

*Omsk State Technical University, Omsk*

**Abstract.** The study analyzes the results of passing physical training standards by students of the experimental group of the military training center at the Omsk State Technical University in the process of mastering the basic professional educational program, as well as after active pedagogical influence on it through the creation of exclusive conditions. The Program for the development of physical qualities and military-applied skills of students of military training centers is presented as pedagogical conditions. The effectiveness of the presented Program was confirmed in the dynamic growth of the results of the fulfilled standards for physical training, the deployment of the R-142N radio station and the laying of the P-274 field cable in the process of passing planned training sessions by students on the basis of one of the military units. Proposals are formulated to solve the identified problems at the level of interdisciplinary relations on the basis of an integrated approach to the educational process of the future military specialist in the context of reforming military education in civilian universities. Such pedagogical impact contributes to increasing the level of individual physical fitness of students, the formation of some universal competencies in students in accordance with their job purpose, and in the long term - the prevention of diseases, maintaining a healthy body, improving the quality of life, and maintaining long-term performance.

**Keywords:** physical training, universal competencies, verification, military training center.

**ВВЕДЕНИЕ.** Вооруженные Силы в системе обеспечения национальной безопасности России, нейтрализации вызовов и угроз играют ключевую роль. Предпосылки формирования многополярного мира непосредственно коррелируют с высоким уровнем подготовленности и боеспособности Российской армии, «...имеющей передовое вооружение, проверенное в боевых условиях» [1].

Фундаментальная основа развития государства детерминирована поступательным развитием армии, повышением ее боевых возможностей для обеспечения требуемого уровня поддержания обороноспособности государства, организацией

перманентного процесса анализа, прогнозирования современных вызовов и выработки мер нейтрализации угроз национальной безопасности России [2]. Ключевым инструментом военной организации является офицерский корпус России, что многократно доказано на протяжении истории государства.

С научной и практической точки зрения интерес представляет работа А.М. Фофанова, В.Н. Коваленко и П.А. Котова, в которой раскрыты различные стороны организации физической подготовки студентов, готовности их к выполнению учебно-боевых задач посредством симбиотической взаимосвязи физической и тактической подготовки, с привитием длительной мотивации к перечисленным учебным дисциплинам [3, с. 32].

Внимания заслуживает позиция А.Н. Абрамова, А.С. Донского, С.А. Рябинина, С.А. Судьина и В.В. Трёмбовецкого, описывающих эффективное использование внеучебного времени и высокий уровень мотивации, профильную активность преподавательского состава [4, с. 163].

Актуальность темы также подтверждают исследования Ю.А. Грекова и Е.В. Плехановой, а также Е.С. Замчевской, А.П. Коруковца и Н.Б. Кутергина, в трудах которых освещены проблемы снижения индивидуальной физической подготовленности граждан при поступлении в военные учебные центры по причине:

– недостаточного развития у студентов физической выносливости, связанного с функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем [5, с. 6];

– недостаточного владения абитуриентами целенаправленной физической подготовкой [6, с. 55].

Проведённое исследование показало, что глубокий и развернутый анализ организации физической подготовки студентов в доступном публикационном пространстве не отражён.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ определена анализом результативности выполненных студентами упражнений по физической подготовке до и после реализации Программы, а также показателей отработанных нормативов по тактико-специальной подготовке. Выбор методов, определяющих способы достижения цели работы, обусловлен особенностями предмета исследования и представлен следующими совокупностями:

теоретические методы исследования, включающие изучение и анализ нормативных правовых актов и научно-методической литературы, раскрывающей особенности физического воспитания студентов военных учебных центров;

методы эмпирического исследования, предусматривающие проведение педагогического эксперимента, наблюдения, измерения, сравнения и описания;

социологические методы исследования, представленные наблюдениями, опросами, обобщением и анализом полученных сведений.

В основе замысла исследования лежит проблема оценки физического состояния студентов военного учебного центра ОмГТУ [7, с. 49]. Ее решение определило выполнение студентами упражнений по физической подготовке до реализации Программы в ОмГТУ (апрель 2022 г.) и после, на учебных сборах в войсковой части (июль 2022 г.). Проверка эффективности реализованной Программы проводилась посредством выполнения на учебных сборах двух нормативов. В соответствии со сборником Единых нормативов и учебных задач для войск связи выбраны развертывание радиостанции Р-142Н и прокладка полевого кабеля П-274. Выполнению вышеуказанных

нормативов предшествовало разучивание отдельных элементов, порядка действий и техники безопасности. Хронометраж выполнения нормативов осуществлялся в начале учебного сбора и на завершающем этапе, после реализации Программы.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Результаты нормативов по физической подготовке и связи представлены в таблицах 1–3.

Таблица 1 – Результаты сдачи нормативов по физической подготовке

Период времени	Упражнения		
	на быстроту	на силу	на выносливость
	бег на 100 м. (сек.)	подтягивание на перекладине (кол-во)	бег на 3 км. (мин.)
апрель 2022 г.	14,0	14	15,2
июль 2022 г.	13,4	15	14,3

Таблица 2 – Результаты норматива по разворачиванию радиостанции Р-142Н

Оценка	Норматив (мин.)	Результат в начале (мин.)	Результат по завершении (мин.)
«отлично»	11		
«хорошо»	13		
«удовлетворительно»	15		13,43
«неудовлетворительно»		16,26	

Таблица 3 – Результаты норматива по прокладке полевого кабеля П-274

Оценка	Норматив (мин.)	Результат в начале исслед. (мин.)	Результат по завершении ис- след. (мин.)
«отлично»	9		8,15
«хорошо»	10		
«удовлетворительно»	12	11,08	

Обобщая полученные сведения, несмотря на неудовлетворительные на старте и удовлетворительные в завершении временные показатели выполнения норматива по разворачиванию радиостанции Р-142Н, необходимо отметить в целом положительную динамику результатов. Норматив по прокладке полевого кабеля П-274 для студентов был более результативным в плане получения положительных оценок в обоих случаях, так как содержал меньшее количество и более простые операции по сравнению с разворачиванием радиостанции.

Средние значения результативности нормативов, выполненных в апреле и июле 2022 года 20 студентами экспериментальной группы военного учебного центра ОмГТУ, показывают существенную положительную динамику. Она обусловлена закономерностью правильно выбранной стратегии, основанной на обоюдной мотивации участников воспитательно-образовательного процесса, и как следствие повышением уровня дисциплинированности, сосредоточенности, упорства и старания студентов в совершенствовании физической подготовленности при освоении Программы, умений и навыков по обработке каждого элемента из рассмотренных нормативов.

**ВЫВОДЫ.** Верификация полученных результатов подтвердила эффективность реализованной Программы, нормативов по тактико-специальной подготовке по развер-

тиванию аппаратной связи и прокладке полевых кабельных линий. Это позволяет с уверенностью утверждать об оперативной адаптации выпускников военных учебных центров в социальной среде воинских коллективов и, как следствие, успешном выполнении ими учебно-боевых задач в соответствии с должностным предназначением.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Расхожее выражение римского философа Флавия Вегетия: «Si vis pacem, para bellum» («Если хочешь мира, готовься к войне») отражает суть существующего мира и вектор политики нашего государства. Достигнутые результаты физической подготовленности являются лишь одним из способов достижения главной цели — наивысших показателей владения оружием физического уничтожения сил противника и его инфраструктуры. Также важно противодействие применению новейших информационных технологий и социально-психологических методов дезориентации сознания различных слоев общества.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Расширенное заседание Коллегии Минобороны России. URL: [https://function.mil.ru/news\\_page/country/more.htm?id=12491871@egNews](https://function.mil.ru/news_page/country/more.htm?id=12491871@egNews) (дата обращения: 04.01.2024).
2. Задачи Вооруженных Сил Российской Федерации. URL: <https://structure.mil.ru/mission/tasks.htm> (дата обращения: 04.01.2024).
3. Фофанов А. М., Коваленко В. Н., Котов П. А. Физическая подготовка курсантов вузов Сухопутных войск Вооруженных Сил Российской Федерации в XXI веке // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2020. № 1. С. 29–33. EDN JOCSPAB.
4. Абрамов А. Н., Донской А. С., Рябинин С. А. [и др.]. Пути совершенствования физической подготовки будущих офицеров, обучающихся в военных учебных центрах при гражданских вузах, для военной службы по контракту (на примере ННГУ). DOI 10.52452/18115942\_2021\_3\_158 // Вестник Нижегородского ун-та им. Н.И. Лобачевского. Сер.: Социальные науки. 2021. № 3 (63). С. 158–164. EDN NHSGTG.
5. Греков Ю. А., Плеханова Е. В. Динамика основных показателей физической подготовленности студентов транспортного вуза. DOI 10.24412/2305-8404-2021-12-3-8 // Известия Тульского гос. университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 12. С. 3–8. EDN XXOPQK.
6. Замчевская Е. С., Коруковец А. П., Кутергин Н. Б. Сравнительный анализ сдачи физической подготовки студентов при поступлении в Военный учебный центр БГТУ им. В.Г. Шухова. DOI 10.24412/2305-8404-2021-6-50-57 // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 6. С. 50–57. EDN QUDOGU.
7. Грымзин К. А. Совершенствование физических качеств и военно-прикладных навыков студентов военных учебных центров: поиск решения // Поволжский пед. поиск. 2023. № 4 (46). С. 46–53. EDN ZWTGQU.

#### REFERENCES

1. “Extended meeting of the Board of the Ministry of Defense of the Russian Federation”, URL: [https://function.mil.ru/news\\_page/country/more.htm?id=12491871@egNews](https://function.mil.ru/news_page/country/more.htm?id=12491871@egNews).
2. “Tasks of the Armed Forces of the Russian Federation”, URL: <https://structure.mil.ru/mission/tasks.htm>.
3. Fofanov A. M., Kovalenko V. N., Kotov P. A. (2020), “Physical training of cadets of the Air Force of the Land Forces of the Armed Forces of the Russian Federation in the XXI century”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 29–33.
4. Abramov A. N., Donskoy A. S., Ryabinin S. A. [et al.] (2021), “Ways to improve the physical training of future officers studying in military training centers at civilian universities for military service under contract (on the example of UNN)”, *Bulletin of the Nizhny Novgorod University named after N.I. Lobachevsky. Series: Social Sciences*, № 3 (63), pp. 158–164, DOI 10.52452/18115942\_2021\_3\_158.
5. Grekov Yu. A., Plekhanova E. V. (2021), “Dynamics of the main indicators of physical fitness of students of a transport university”, *Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 12, pp. 3–8, DOI 10.24412/2305-8404-2021-12-3-8.
6. Zamchevskaya E. S., Korukovets A. P., Kutergin N. B. (2021), “Comparative analysis of the physical training of students upon admission to the Military Training Center of BSTU named after V.G. Shukhov”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 6, pp. 50–57, DOI 10.24412/2305-8404-2021-6-50-57.
7. Grymzin K. A. (2023), “Improvement of physical qualities and military-applied skills of students of military training centers: search for a solution”, *Volga pedagogical search*, № 4 (46), pp. 46–53.

**Информация об авторе:** Грымзин К.А., начальник военного учебного центра, ORCID – 0000-0002-7015-9776, [kgrymzin@mail.ru](mailto:kgrymzin@mail.ru).

Поступила в редакцию 25.04.2024.

Принята к публикации 20.05.2024.

УДК 796.034.2

**Анализ показателей развития физической культуры и спорта  
в Северо-Западном федеральном округе**

**Енченко Ирина Валерьевна**, кандидат экономических наук, доцент

**Егорова Нина Михайловна**, кандидат экономических наук, доцент

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

**Аннотация.** В статье представлен анализ показателей развития физической культуры и спорта в Северо-Западном федеральном округе. Приведены данные по численности спортивных сооружений различного типа, кадровому обеспечению, численности занимающихся физической культурой и спортом, а также финансированию отрасли физической культуры и спорта. Представлены результаты опроса населения СЗФО на тему вовлеченности в сферу физической культуры и спорта. Результаты исследования позволяют определить основной вектор дальнейшего развития отрасли физической культуры и спорта в СЗФО.

**Ключевые слова:** физическая культура, массовый спорт, спортивные сооружения.

**Analysis of indicators of physical culture and sports development  
in the North-West federal district**

**Enchenko Irina Valerievna**, candidate of economic sciences, associate professor

**Egorova Nina Mihailovna**, candidate of economic sciences, associate professor

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

**Abstract.** The article presents an analysis of the indicators of the development of physical culture and sports in the Northwestern Federal District (NWFD). It provides data on the number of sports facilities of various types, staffing, the number of people engaged in physical culture and sports, as well as funding for the industry. The results of a survey of the NWFD population on involvement in the field of physical culture and sports are also presented. The research findings allow for determining the main direction of further development in the field of physical culture and sports in the NWFD.

**Keywords:** physical culture, mass sports, sports facilities.

**ВВЕДЕНИЕ.** На сегодняшний день физическая культура и спорт (ФКиС) представляет собой важнейший инструмент обеспечения здоровья и благополучия населения. Актуальность развития ФКиС в Российской Федерации в целом и в СЗФО в частности объясняется рядом ключевых факторов. Физическая культура и спорт способствуют укреплению здоровья населения и снижению риска таких серьёзных заболеваний, как сердечно-сосудистые заболевания и диабет. Благодаря развитию ФКиС может быть значительно снижена нагрузка на систему здравоохранения. Кроме того, улучшаются такие показатели развития общества, как уровень преступности, алкоголизма, наркомании и табакокурения. Формирование конкурентоспособной спортивной инфраструктуры способствует созданию новых рабочих мест и привлечению инвестиций в отрасль. Все это в совокупности отражается на экономическом росте региона. Проведение спортивных соревнований различного уровня способствует популяризации регионов и укреплению культурного наследия. Реализация этих и других направлений развития физической культуры и спорта тесно связана с разработкой и внедрением комплексных программ развития ФКиС. Такие программы включают планы строительства спортивных объектов, поддержку массового, любительского и профессионального спорта, организацию спортивных мероприятий различного уровня, а также пропаганду здорового образа жизни. Важно также повышать доступность занятий ФКиС для всех категорий населения, формировать устойчивые привычки к занятиям ФКиС и формировать высокую удовлетворённость услугами в данной сфере.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** Авторами рассмотрены статистические материалы, представленные на сайте Министерства спорта Российской Федерации и Едином методическом информационном ресурсе. Кроме того, проведён опрос населения Северо-западного федерального округа на тему вовлечённости в сферу ФКиС и уровня удовлетворённости услугами данной сферы.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Северо-западный федеральный округ образован 13 мая 2000 года. Его территория составляет 1 687 000 кв. км, что составляет 9,9% территории России. В федеральном округе проживает 9,4% населения России. На 2024 год в федеральном округе проживает 13 917 200 человек, в том числе в возрасте от 3 до 79 лет — 13 022 862 человека. Городское население составляет 84,9%, сельское — 15,1%. 45,8% — мужчины, 54,2% — женщины [1].

Рассмотрим такой показатель развития ФКиС, как численность населения, занимающегося ФКиС. По данным Министерства спорта России в СЗФО данный показатель равен 7 139 977 человек, что составляет 56,3% от общей численности населения федерального округа. На рисунке 1 представлены данные по динамике данного показателя с 2020 по 2023 год [2-6].



Рисунок 1 – Численность занимающихся ФКиС с 2020 по 2023 год

Мы видим, что с 2020 года численность занимающихся ФКиС в Северо-западном федеральном округе увеличилась на 1 495 739 человек.

На рисунке 2 представлены данные по численности занимающихся ФКиС в регионах, входящих в Северо-западный федеральный округ [2-5].

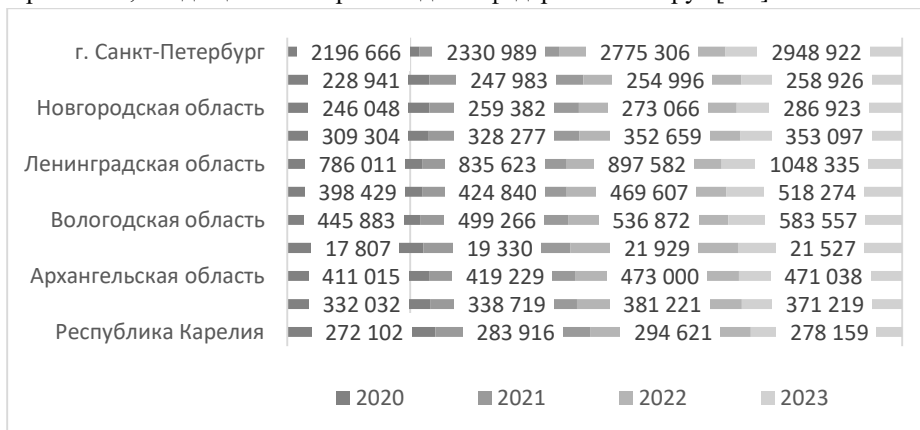


Рисунок 2 – Численность занимающихся ФКиС в регионах, входящих в СЗФО

Максимальные показатели наблюдаются в Санкт-Петербурге и Ленинградской области, минимальные — в Псковской, Новгородской областях и Республике Карелия. Во всех регионах наблюдается устойчивый рост показателей с 2020 года.

В среднем в СЗФО физической культурой и спортом занимаются 56,3% населения. Это пятый показатель среди федеральных округов, больший процент занимающихся наблюдается в Южном, Уральском, Поволжском и Дальневосточном федеральных округах [2].

Следующим показателем развития ФКиС, который мы рассмотрим, будет число спортивных сооружений в федеральном округе. По данным за 2023 год, всего в СЗФО насчитывается 31 597 спортивных сооружений, а уровень обеспеченности граждан спортивными сооружениями составляет 62,2%. С 2020 года данный показатель возрос на 3 336 сооружений [2,5]. На рисунке 3 представлены данные по числу спортивных сооружений в СЗФО с 2020 по 2023 год [2-6].

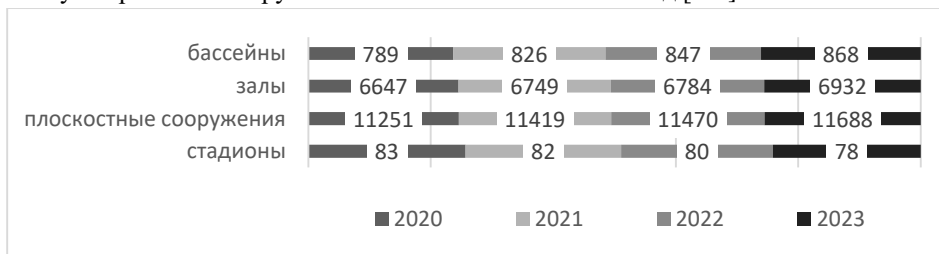


Рисунок 3 – Данные по спортивным сооружениям в СЗФО

На диаграмме видно, что число таких спортивных сооружений, как залы, бассейны и плоскостные сооружения, с 2020 года возросло. В частности, количество бассейнов увеличилось на 79, залов на 285, а плоскостных сооружений на 437. В то же время число стадионов с 2020 года снизилось на 5 единиц — с 83 в 2020 году до 78 в 2023 году.

Следующим важным показателем является обеспечение отрасли ФКиС кадрами. В 2023 году численность кадров составила 44 436 человек. В 2020 году численность кадров была равна 41 478, в 2021 году показатель снизился на 257 человек и составил 41 221 человека, в 2022 году возрос на 433 человека и составил 41 654 человека. Таким образом, в 2023 году данный показатель возрос на 2 824 человека по сравнению с 2022 годом [2-5].

Важнейшим показателем, характеризующим отрасль ФКиС, является уровень финансирования. По данным за 2023 год, финансирование ФКиС на 1 жителя составило в СЗФО 6 979 рублей. Это третий показатель по стране. Впереди Северо-Кавказский федеральный округ - 19 532,2 рубля и Уральский федеральный округ - 8 954 рубля [2].

Авторами было проведено исследование, направленное на выявление условий и факторов, влияющих на мотивацию населения к занятиям ФКиС. Исследование проводилось в период с 26.04.2024 по 25.05.2024 года. Было опрошено 3682 респондента в возрасте от 12 до 79 лет, проживающих в СЗФО, в том числе 1936 мужчин и 1746 женщин. На рисунке 4 представлено распределение респондентов по возрасту и полу.

Анализируя данные, представленные на рисунке 4, можно сказать, что в возрастной категории от 12 до 29 лет большинство ФКиС занимаются более 4 раз в неделю. В возрастной категории от 30 до 59 лет наиболее распространённый ответ — «2-3 раза в неделю». В возрастной категории от 60 до 79 лет респонденты чаще всего выбирали вариант ответа «1 раз в неделю».

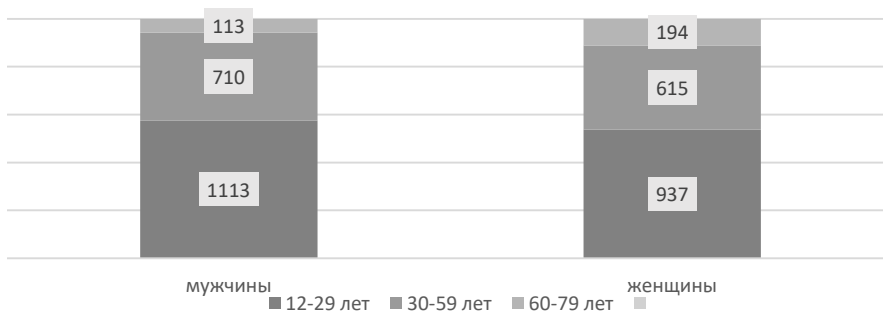


Рисунок 3 – Распределение респондентов по полу и возрасту

На рисунке 4 представлены данные по частоте занятий ФКиС.

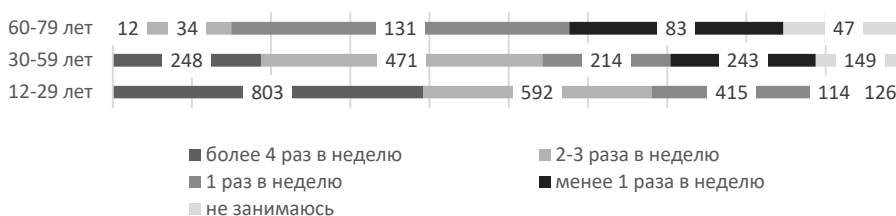


Рисунок 4 – Распределение респондентов по количеству занятий ФКиС

Довольно большое количество респондентов во всех возрастных категориях ответили, что они не занимаются ФКиС. В связи с этим нами был задан вопрос о причинах, по которым респонденты не занимаются ФКиС. По итогам опроса 17% респондентов ответили, что причина заключается в отсутствии свободного времени, 21% указал в качестве причины усталость на работе, 32% ответили, что заняты другими делами в свободное время, 6% указали плохое здоровье, 3% ответили, что не могут себя заставить заниматься, 14% не занимаются по причине высокой стоимости занятий, и 7% ответили, что не видят необходимости в занятиях ФКиС.

Далее нами был задан вопрос о факторах, мотивирующих заниматься ФКиС. 24% респондентов занимаются с целью укрепления здоровья, 19% хотят улучшить фигуру, 22% занимаются ФКиС, так как ведут здоровый образ жизни, 12% респондентов ответили, что занимаются вместе с друзьями, 8% отметили, что ФКиС помогает снять усталость и способствует эмоциональной разгрузке, 5% занимаются ради достижения спортивного результата и 10% респондентов используют занятия ФКиС для улучшения внешнего вида.

**ВЫВОДЫ.** Подводя итог, можно сказать, что развитие ФКиС в Северо-западном федеральном округе имеет положительную динамику. С каждым годом растёт число занимающихся ФКиС. В данную сферу вовлечены все возрастные категории населения федерального округа.

Кроме того, наблюдается стабильное увеличение количества спортивных сооружений различного типа. За последний год значительно повысилось число кадров в сфере физической культуры и спорта. Это обнадеживающая тенденция, особенно с учётом государственной политики в области спорта и плановых показателей, установленных в Стратегии развития ФКиС до 2030 года.



**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** В заключении отметим, что для дальнейшего развития физической культуры и спорта в СЗФО необходимо создавать условия для занятий ФКиС для всех категорий населения. В частности, необходимо строить объекты шаговой доступности. Важным представляется развитие инфраструктуры для массового и любительского спорта, а также проведение мероприятий различного уровня, способствующих популяризации ФКиС. Необходимо проводить мероприятия по пропаганде здорового образа жизни. Информационные кампании и акции позволят снизить пристрастие к вредным привычкам и сформировать положительное отношение к физической активности среди населения.

Для выполнения задач Стратегии 2030 и повышения численности занимающихся ФКиС необходимо заниматься подготовкой кадров для отрасли. Эта мера будет способствовать повышению уровня профессионализма и качества услуг ФКиС. Кроме того, на наш взгляд, крайне важно привлечение бизнеса и общественных организаций в сферу ФКиС. В результате представители бизнеса могут стать спонсорами, инвесторами, коммерческими партнерами или меценатами спортивных мероприятий, клубов и организаций.

Важно систематически проводить мониторинг показателей реализации программ и проектов, направленных на развитие ФКиС, оценивать их эффективность и при необходимости вносить корректировки. Целесообразно в данном случае применение современных цифровых технологий. Это позволит проводить более точный, комплексный и эффективный анализ всех важных показателей и своевременно выявлять отклонения.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Северо-Западный федеральный округ // Официальный сайт полномочного представителя Президента Российской Федерации в Северо-Западном федеральном округе. URL: <http://szfo.gov.ru/district> (дата обращения: 03.06.2024).
2. Показатели развития физической культурой и спортом в 2023 году // Официальный сайт М-ва спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/documents/1337> (дата обращения: 03.06.2024).
3. Показатели развития физической культурой и спортом в 2022 году // Официальный сайт М-ва спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya> (дата обращения: 03.06.2024).
4. Показатели развития физической культурой и спортом в 2021 году // Официальный сайт М-ва спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya> (дата обращения: 03.06.2024).
5. Показатели развития физической культурой и спортом в 2020 году // Официальный сайт М-ва спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya> (дата обращения: 04.06.2024).
6. Показатели развития // Единый Методический Информационный Ресурс. Официальный ресурс М-ва спорта Российской Федерации. URL: <https://emir.gov.ru/analytics/indicators/pokazateli-FO> (дата обращения: 04.06.2024).

#### REFERENCES

1. “North-Western Federal District”, *Official website of the Plenipotentiary Representative of the President of the Russian Federation in the North-Western Federal District*, URL: <http://szfo.gov.ru/district>.
2. “Indicators of the development of physical culture and sports in 2023”, *Official website of the Ministry of Sports of the Russian Federation*, URL: <https://minsport.gov.ru/documents/1337>.
3. “Indicators of the development of physical culture and sports in 2022”, *Official website of the Ministry of Sports of the Russian Federation*, URL: <https://minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya>.
4. “Indicators of the development of physical culture and sports in 2021”, *Official website of the Ministry of Sports of the Russian Federation*, URL: <https://minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya>.
5. “Indicators of the development of physical culture and sports in 2020”, *Official website of the Ministry of Sports of the Russian Federation*. URL: <https://minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya>.
6. “Development Indicators”, *Unified Methodological Information Resource*, The official resource of the Ministry of Sports of the Russian Federation. URL: <https://emir.gov.ru/analytics/indicators/pokazateli-FO>.

**Информация об авторах:** **Енченко И.В.**, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта, [ir.gerasina2010@yandex.ru](mailto:ir.gerasina2010@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0002-9194-0211>. **Егорова Н.М.**, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта, [ninelle68@mail.ru](mailto:ninelle68@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0003-1224-0610>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 06.06.2024.

Принята к публикации 03.07.2024.

УДК 796.011

**Особенности восприятия времени и пространства у студентов,  
занимающихся спортом и не занимающихся спортом**

**Ильиных Ирина Сергеевна  
Надюк Наталья Валентиновна  
Ильиных Вячеслав Витальевич  
Трубицына Софья Максимовна**

*Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского*

**Аннотация.** В статье представлено исследование по изучению особенностей восприятия времени и пространства у студентов, занимающихся спортом и не занимающихся спортом. Выявлены различия в восприятии времени и пространства у этих двух групп студентов. В ходе исследования были использованы методы сбора и анализа данных, такие как опросы, наблюдения и сравнительный анализ. Полученные результаты имеют практическую значимость для разработки программ по повышению организованности и управлению временем среди студентов, а также могут служить основой для последующих исследований в области восприятия времени и пространства у молодежи с участием спорта.

**Ключевые слова:** спорт, активность, время, пространство.

**Features of perception of time and space in students  
engaged in sports and not engaged in sports**

**Ilinykh Irina Sergeevna  
Nadyuk Natalia Valentinovna  
Ilyinykh Vyacheslav Vitalievich  
Trubitsyna Sofya Maksimovna**

*Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University*

**Abstract.** The article presents a study of the features of the perception of time and space in students engaged in sports and not in sports. Differences in the perception of time and space in these two groups of students were revealed. In the course of the study, data collection and analysis methods were used, such as surveys, observations, and comparative analysis. The results obtained are of practical importance for the development of programs to improve organization and time management among students, and can also serve as a basis for further research in the field of perception of time and space among young people with the participation of sports.

**Keywords:** sports, activity, time, space.

**ВВЕДЕНИЕ.** Время и пространство — два фундаментальных параметра, которые оказывают влияние на нашу жизнь и восприятие окружающего мира [1]. Однако их восприятие может различаться у разных людей в зависимости от интересов, увлечений и занятий. Психофизиологический уровень проблемы адаптации человека к системам текущего времени является необходимой предпосылкой ориентации в окружающей среде [2]. В данной статье мы рассмотрим особенности восприятия времени и пространства у студентов, занимающихся спортом, и не занимающихся, данные о которых были получены в ходе исследования.

Целью данного исследования является изучение особенностей восприятия времени и пространства у студентов, занимающихся спортом, и сравнение их с теми, кто не занимается спортом. Основным интерес заключается в том, существуют ли различия в восприятии и ощущениях времени и пространства между этими двумя группами студентов.

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

1. Опрос студентов о том, как они ощущают и воспринимают время и пространство в своей повседневной жизни.

2. Сравнение ответов студентов, занимающихся спортом, и тех, кто не занимается спортом, с целью выявления возможных различий.

3. Исследование влияния занятий спортом на восприятие времени и пространства путем анализа результатов заданий и тестов, связанных с этими аспектами.

4. Исследование возможных факторов, которые могут влиять на восприятие времени и пространства у студентов, таких как физическая активность, регулярность занятий и уровень спортивной подготовки.

Ожидается, что результаты этого исследования помогут расширить наше понимание специфики восприятия времени и пространства у студентов. Также полученные данные могут быть полезны при разработке стратегий и программ обучения, направленных на повышение эффективности восприятия и управления временем у студентов [3].

В исследовании приняли участие 15 студентов в возрасте от 18 до 22 лет, обладающих разным уровнем развития двигательной активности. Ниже представлена сводная таблица (табл. 1) по испытуемым.

Таблица 1 – Участники исследования

Кол-во испытуемых	Возраст	Кол-во спортсменов	Не занимающиеся спортом
15	18-22	7	8

Одним из примеров методики изучения пространственного восприятия может быть эксперимент с использованием виртуальной реальности (VR).

Этот эксперимент может содержать следующие этапы:

1. Рекрутирование участников и разделение их на группы: студенты, занимающиеся спортом, и студенты, не занимающиеся спортом.

2. Предоставление участникам специальных очков виртуальной реальности и контроллеров.

3. Проведение серии заданий в виртуальной среде, связанных с пространственным восприятием. Например, участникам предложено определить расстояние или направление между двумя объектами в виртуальном пространстве.

4. Запись времени выполнения заданий, точности ответов и других параметров, связанных с пространственным восприятием.

5. Анализ полученных данных для выявления возможных различий в пространственном восприятии между группами студентов, занимающихся спортом, и теми, кто не занимается спортом.

Один из примеров методики исследования представлений человека о свойствах времени может заключаться в использовании качественных групповых интервью.

Эта методика может включать следующие этапы:

1. Рекрутирование участников для групповых интервью. Составляются две группы: студенты, занимающиеся спортом, и студенты, не занимающиеся спортом.

2. Проведение групповых интервью, которые проводят фасилитаторы с использованием структурированного гайдлайна. Гайдлайн может включать следующие вопросы:

- Как вы воспринимаете понятие времени?

- Какие слова или понятия приходят на ум, когда вы думаете о времени?

- Как вы определяете важность и приоритеты в отношении времени?
- Как вы ощущаете прошлое, настоящее и будущее в своей жизни?
- Какие обстоятельства или события влияют на ваше восприятие и использование времени?
- Как спорт или отсутствие занятий спортом влияют на ваше представление о времени?

3. Запись и транскрибирование интервью.

4. Кодирование и анализ данных с помощью качественного подхода, такого как тематическое кодирование.

5. Выделение общих тем и категорий, связанных с представлениями о времени, и сравнение этих тем и категорий между группами студентов.

После проведения анализа данных можно выявить различия и сходства в представлениях о времени между студентами, занимающимися спортом, и теми, кто не занимается. Это может помочь лучше понять, как спорт влияет на представления о времени и какие особенности могут быть у студентов, занимающихся спортом, в этом отношении [4].

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** По результатам исследования были выявлены особенности восприятия двух аспектов — времени и пространства — у студентов, занимающихся спортом, и не занимающихся спортом.

С помощью методики изучения пространственного восприятия с использованием очков виртуальной реальности были выявлены следующие результаты:

1) Ориентирование или навигация: этот показатель направлен на то, чтобы лучше понять, как студенты ориентируются в виртуальной среде и находят путь к заданной цели. Таким образом, студенты, занимающиеся спортом, были более быстрыми и точными в своем ориентировании благодаря более развитой координации и опыту в спорте.

2) Реакция на изменение окружающей среды: исследование изучило, как спортсмены и студенты, не занимающиеся спортом, реагируют на различные изменения в виртуальной среде, такие как появление препятствий или изменение освещения. По результатам проведенного исследования студенты-спортсмены были более готовы и быстры в своих реакциях, легче и быстрее приспосабливались и не терялись в пространстве благодаря рефлексам, выработанным в результате долгих занятий спортом [5].

3) Пространственное восприятие и координация движений: этот аспект помог выявить, как студенты воспринимают пространство и координируют свои движения в виртуальной среде. Выявлено, что студенты с опытом в занятиях спортом были более точными и согласованными в своих движениях благодаря многолетнему опыту тренировок и лучшему пространственному восприятию. Однако студенты, не занимающиеся спортом, также демонстрировали схожие результаты, возможно, благодаря опыту в других видах деятельности, связанным с развитием навыков восприятия пространства и координации движений.

4) Перцептивные навыки: исследование также было направлено на выявление того, как студенты воспринимают и интерпретируют различные сигналы и информацию в виртуальной среде. По результатам исследования большая часть

спортсменов и менее половины обычных студентов оказались более чувствительными и точными в своем восприятии.

Результаты также отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования пространственного восприятия

Показатель	Спортсмены	Не занимающиеся спортом
Ориентирование или навигация	Быстры и точны в своих действиях	Не сосредоточены, терялись в пространстве
Реакция на изменение окружающей среды	Повышенный уровень ориентации в пространстве при смене условий	Низкий уровень ориентации в пространстве при смене условий
Пространственное восприятие и координация движений	Движения быстрые и согласованные	Движения быстрые, не всегда согласованы
Перцептивные навыки	Чувствительны и точны	Чувствительны и точны

Для получения данных о восприятии времени у студентов была применена методика группового интервью. Результаты следующие:

1) Восприятие продолжительности: исследование было направлено на выявление продолжительности определенных событий или периодов времени. Большинство студентов, не занимающихся спортом, считают, что один час – это долго, в то время как студенты-спортсмены считают, что один час – это мало, так как чаще всего спортсмены проводят много времени на тренировках, не замечая, как проходят один час, два, три и так далее [6].

2) Влияние активности на восприятие времени: большинство опрошенных считают, что время проходит быстрее во время занятий спортом или любой другой физической активности, в то время как многие сошлись во мнении, что время протекает медленнее, когда они выполняют скучные или монотонные задачи.

3) Эмоциональное влияние на восприятие времени: в ходе интервью было выявлено, что время проходит быстрее, когда заняты любимым делом или тем, что приносит удовольствие, а также во время радостных и долгожданных событий. Также, по результатам опроса, время идет медленнее в стрессовых ситуациях или грустных событиях [7].

4) Влияние социального контекста на восприятие времени: мнение разделилось – для одной части студентов время проходит быстрее, когда они находятся в компании друзей, а медленнее – если находятся одни или чувствуют себя одиноко, и наоборот. Это зависит от врожденных особенностей личности, таких как социотропия/интроверсия, а также от темперамента человека.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** На основе проведенного исследования и полученных данных можно сделать вывод, что студенты, занимающиеся спортом, имеют более развитые навыки управления временем и пространством, чем те, кто не занимается спортом. Они обладают лучшей организацией своего расписания, умеют планировать свои действия и более эффективно использовать свое время. Более того, студенты, занимающиеся спортом, чаще всего обладают лучшей физической выносливостью и ведут здоровый образ жизни, что позитивно влияет на их общую продуктивность и академическую успеваемость.

В то же время студенты, не занимающиеся спортом, часто имеют тенденцию к хроническому стрессу, неэффективному использованию времени и проблемам со здоровьем, что может негативно отразиться на их учебных результатах.

Таким образом, осведомленность о важности занятий спортом может помочь студентам улучшить свою академическую успеваемость, общее благополучие и качество жизни.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Корягина Ю. В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности. Москва : Теория и практика физической культуры, 2009. 224 с.
2. Арпентьева М. Р. Психология здоровья: базовые установки обучения // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. 2018. № 2 (9). С. 84–101. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103> (дата обращения: 15.03.2024).
3. Корягина Ю. В. Исследование хронобиологических особенностей восприятия времени и пространства у спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 14–15.
4. Кисельман В. С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности // Студенческий научный форум 2017 : материалы IX Международ. студен. науч. конф. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655> (дата обращения: 15.03.2024).
5. Романова Е. В., Готовчикова Л. В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. 2017. № 1 (4). С. 49–59. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739> (дата обращения: 15.03.2024).
6. Кривошеков С. Г., Леутин В. П., Диверт В. Э. Системные механизмы адаптации и компенсации // Бюллетень СО РАМН. 2004. № 2. С. 148–153.
7. Моисеева Н. И., Караулова Н. И., Панюшкина С. В. [и др.]. Восприятие времени человеком и его роль в спортивной деятельности. Ташкент : Медицина, 1985. 158 с.

#### REFERENCES

1. Koryagina Yu. V. (2009), "Perception of time and space in sports activity", Moscow, Theory and practice of physical culture, 224 p.
2. Arpentieva M. R. (2018), "Psychology of health: basic training settings", *Human health, theory and methodology of physics. culture and sports*, No. 2 (9), pp. 84–101, URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103>.
3. Koryagina Yu. V. (2003), "Investigation of chronobiological features of perception of time and space in athletes", *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 14–15.
4. Kiselman V. S. (2017), "The influence of physical education on human psychology and personality qualities", *Student Scientific Forum 2017*, proceedings of the IX International Student. scientific conf., URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655>.
5. Romanova E. V., Gotovchikova L.V. (2017), "Motivation of youth to engage in physical culture (on the example of students of the Altai Territory)", *Human health, theory and methodology of physics. culture and sports*, № 1 (4), pp. 49–59, URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739>.
6. Krivoshchekov S. G., Leutin V. P., Divert V. E. (2004), "Systemic mechanisms of adaptation and compensation", *Bulletin of the Russian Academy of Medical Sciences*, No. 2, pp. 148–153.
7. Moiseeva N. I., Karaulova N. I., Panyushkina S. V. [et al.] (1985), "Human perception of time and its role in sports activities", Tashkent, Medicine, 158 p.

#### Информация об авторах:

**Ильиных И.С.**, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, ira.shura\_80@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5535-0011>.

**Надюк Н.В.**, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, nata.nadyuk.74@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0616-4009>.

**Ильиных В.В.**, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, ivv11031965@mail.ru, <https://orcid.org/0000-00023822-7329>.

**Трубицына С.М.**, goodsofi@mail.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 15.04.2024.

Принята к публикации 13.05.2024.

УДК 796.011

**Использование средств фитнеса для подготовки юношей допризывного возраста к военной службе**

Кудяшева Альбина Наильевна<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент  
Селиверстова Наталья Николаевна<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент  
Романенко Наталья Ивановна<sup>3</sup>, кандидат педагогических наук, доцент  
Морозов Александр Игоревич<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент  
Тумаров Константин Борисович<sup>4</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань*

<sup>2</sup>*Набережночелнинский государственный педагогический университет*

<sup>3</sup>*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар*

<sup>4</sup>*Казанский национальный исследовательский университет им. А.Н. Туполева – КАИ, Набережночелнинский филиал*

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам повышения физической подготовленности юношей допризывного возраста при помощи различных средств фитнеса. Как известно, сфера фитнес услуг предоставляет различного вида тренировки, которые содействуют не только воспитанию физических качеств, но и их повышению. В статье представлены разработанные авторами комплексы упражнений, которые были использованы в ходе проведения эксперимента, определена их эффективность. Установлено, что качественные изменения произошли во всех тестах, но наиболее высокие результаты отмечены в тестах силовой направленности.

**Ключевые слова:** юноши допризывного возраста, физическая подготовленность, фитнес.

**The use of fitness equipment to prepare young men of pre-conscription age for military service**

Kudyasheva Albina Nailevna<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Seliverstova Nataliya Nikolaevna<sup>2</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Romanenko Nataliya Ivanovna<sup>3</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Morozov Alexander Igorevich<sup>2</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Tumarov Konstantin Borisovich<sup>4</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

<sup>1</sup>*Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan*

<sup>2</sup>*Naberezhnye Chelny State Pedagogical University*

<sup>3</sup>*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar*

<sup>4</sup>*Kazan National Research University named after A.N. Tupolev, Naberezhnye Chelny branch*

**Abstract.** The article is dedicated to the issues of improving the physical fitness of young men of pre-conscription age through various fitness methods. As is known, the fitness industry offers various types of training that contribute not only to the development of physical qualities but also to their enhancement. The article presents exercise complexes developed by the authors, which were used during the experiment, and their effectiveness was determined. It was established that significant improvements occurred in all tests, but the highest results were noted in strength-oriented tests.

**Keywords:** young men of pre-conscription age, physical fitness, fitness.

**ВВЕДЕНИЕ.** Основной задачей системы физического воспитания является повышение уровня физической подготовленности детей школьного возраста. В каждом возрастном периоде применяются адекватные средства и методы для достижения поставленных задач [1].

Однако в век активного развития технологий в Российской Федерации наблюдается неуклонное снижение показателей физической подготовленности и здоровья населения. Этому свидетельствуют исследования множества ученых, таких как Третьяков А.А. и Горбатенко А.В. По мнению авторов, выпускники школ, которые призываются в вооруженные силы Российской Федерации, не способны

нести военную службу в должной мере, так как большая часть призывников не может выполнить контрольные нормативные требования и пройти медицинскую комиссию по состоянию здоровья [2].

Другой автор, Петрыкин А.Г., отмечает, что для этих целей в России функционируют и развиваются военно-патриотические клубы. Но, к сожалению, они не столь популярны, а их деятельность держится лишь на энтузиазме руководителей школ и кружков досуговой деятельности [3].

Ориентируясь на вышесказанное, мы определили цель нашего исследования – повысить физическую подготовленность юношей допризывного возраста.

Физическая культура располагает большим арсеналом средств и методов повышения физической подготовленности. Мы, в свою очередь, ориентируясь на работы Берлинде А.А., сделали упор на средства фитнеса [4].

Таким образом, объектом исследования выступила физкультурно-оздоровительная работа со старшеклассниками, а предметом исследования – физическая подготовленность юношей допризывного возраста.

Задачи исследования:

1. Оценить физическую подготовленность юношей допризывного возраста.
2. Разработать комплексы упражнений для повышения физической подготовленности юношей допризывного возраста.
3. Оценить эффективность разработанных комплексов упражнений.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Данный эксперимент проводился с сентября 2022 года по июнь 2023 года с учащимися в возрасте 16-17 лет, в количестве 38 человек. Базой для исследования выступил МАОУ «Лицей-интернат №1» г. Альметьевск Республики Татарстан.

Для определения физической подготовленности нами были выбраны следующие тесты: подтягивание из виса на высокой перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 3 км, лыжная гонка на 5 км и толчок гири. Оценка нормативов проводилась не по ступеням ГТО, а по стобалльной системе, утвержденной согласно приказу Министерства обороны № 230 от 20 апреля 2023 года для тестирования новобранцев [5].

До начала эксперимента была проведена оценка физической подготовленности по вышеуказанным тестам, результаты которой представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования до начала эксперимента по 100-балльной системе

Наименование теста	Результаты тестирования	Балл
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12 ± 1,4	58
Подъем силой на перекладине (кол-во раз)	6 ± 0,8	65
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	17 ± 1,7	42
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	45 ± 3,44	55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28 ± 2,15	56
Челночный бег 10х10 (сек)	29,9 ± 2,11	51
Бег на 3 км (мин)	13,24 ± 1,5	49
Бег на лыжах на 5 км (мин)	29,40 ± 2,8	27
Восхождение на платформу (кол-во раз)	300 ± 15,8	51



При анализе полученных данных можно сделать вывод, что показатели тестов физической подготовленности по 100-балльной оценке находятся, в основном, в пределах 49-65 баллов. Наиболее высокие и низкие результаты были показаны в следующих тестах: «подъем силой на перекладине», где выполнение в количестве 6 раз соответствует 65 баллам, и в тесте «Бег на лыжах на 5 км», где был показан результат 29 минут 40 секунд, который равен 27 баллам. Исходные результаты тестирования стали основанием для разработки комплексов упражнений, направленных на повышение физической подготовленности по вышеуказанным тестам.

Были разработаны и внедрены 2 блока упражнений: блок «А» и блок «Б». Блок «А» был направлен на тренировку с учителем по физической культуре, а блок «Б» предназначен для самостоятельной работы (табл. 2, 3).

Таблица 2 – Примерный комплекс упражнений блока «А».

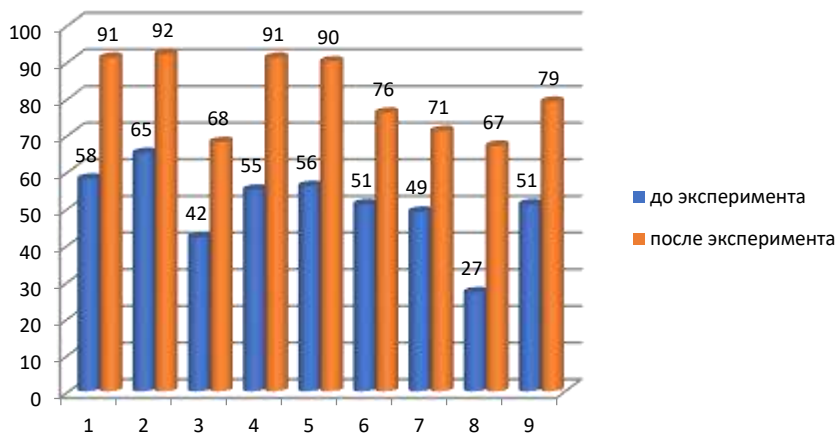
Дни недели	Упражнения	Интенсивность	Количество повторений	Подходы
Понедельник	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Собственный вес	15-20	3
	Подтягивания на перекладине	50-60%	10-12	4
	Тяга вертикального блока	55-65%	10-12	5
	Подъем штанги на бицепс	55-65%	8-10	5
	Сгибание и разгибание кистей с отягощением	40-50%	15-20	3
Среда	Приседания	Собственный вес	20-30	4
	Выпады с гантелями вперед	50%	10-12	3×2
	Разгибание ног в тренажере	50-60%	12-15	3
	Разгибание ног в тренажере	60-70%	8-12	3
	Сгибание ног в тренажере	55-65%	10-15	5
	Подъем на носки стоя	40%	20-25	3×2
Пятница	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Собственный вес	15-20	3
	Отжимания на брусьях	40-50%	8-10	2
	Подъем силой на перекладине	Собственный вес	10-12	3
	Жим гантелей на наклонной скамье	50-70%	10-12	5
	Сведение рук в тренажере «бабочка»	40-50%	12-15	5
	Разгибание одной руки с опорой на лавку	40-50%	12-15	3×2

Блок «А», как мы уже уточняли выше, применялся под контролем учителя физической культуры, а блок «Б» – самостоятельно. Здесь также следует сделать акцент на том, что блок «А» применялся на двух дополнительных уроках, которые проводились во внеурочное время.

Таблица 3 – Примерный комплекс упражнений блока «Б».

Дни недели	Упражнения	Интенсивность	Количество повторений	Подходы
Понедельник	Бег	Среднем темпе	1-3 км.	1
	Подтягивания на перекладине	30-40%	15-20	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Собственный вес	20-30	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен	Собственный вес	30-40	3
	Планка	Собственный вес	30-60 сек.	3
	Вис на турнике	Собственный вес	15-30 сек.	2
	Бег	Низкий темп	1-2 км	1
Среда	Бег	Средний темп	2-4 км	1
	Приседания	Собственный вес	20-30	2
	Приседания	Собственный вес	30-40	3
	Берпи	Собственный вес	15-20	3
	Берпи	Собственный вес	20-25	2
	Приседания на одной ноге «пистолетик»	Собственный вес	10-20	3×2
	Подъемы на носке	Собственный вес	20-30	2×2
Пятница	Бег	Низкий темп	1-2 км	1
	Бег	Средний темп	2-4 км	1
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Собственный вес	20-30	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен	Собственный вес	30-40	3
	Подтягивания на перекладине	30-40%	10-15	3
	Отжимание на брусьях	30-40%	20-30	3
	Отжимание на брусьях	Собственный вес	10-20	4
	Подъем корпуса	Собственный вес	15-25	4
	Подтягивания на перекладине обратным хватом	Собственный вес	5-10	2
	Подтягивания на перекладине обратным хватом	Собственный вес	Макс.	1
	Бег	Низкий	1 км	1

На рисунке 1 представлена диаграмма изменений в тестах по физической подготовленности.



- 1 – подтягивания из виса на высокой перекладине
- 2 – подъем силой на перекладине
- 3 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
- 4 – поднятие туловища из положения лежа на спине
- 5 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- 6 – челночный бег 10х10м
- 7 – бег на 3 км
- 8 – бег на лыжах на 5 км
- 9 – восхождение на платформу

Рисунок 1 – Изменение показателей физической подготовленности в ходе эксперимента

Анализируя представленную диаграмму, можно сделать вывод, что качественные изменения произошли во всех тестах, но наиболее высокие результаты отмечены в тестах силовой направленности, таких как: подтягивания из виса на высокой перекладине (с 58 баллов до 91 балла), подъем силой на перекладине (с 65 баллов до 92), поднятие туловища из положения лежа на спине (с 55 баллов до 91) и сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (с 56 баллов до 90). В оставшихся тестах также наблюдается положительная динамика. Так, в тесте на сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях старшеклассники показали результат с 42 до 68 баллов, в челночном беге 10х10м — с 51 до 76 баллов, в беге на 3 км — с 49 до 71 балла, в беге на лыжах на 5 км — с 27 до 67 баллов, а в восхождении на платформу — с 51 до 79 баллов.

**ВЫВОДЫ.** По нашему мнению, данные изменения закономерны, так как силовые способности развиваются быстрее, чем скоростные.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Величко А. И., Ахромова А. Г., Татаринцева О. А. Особенности подготовки старших школьников к военной службе средствами физической культуры // *Modern Science*. 2019. № 4-3. С. 57–59.
2. Третьяков А. А., Горбатенко А. В., Ткаченко А. И. Морев Д. Г. Оценка уровня развития выносливости у курсантов образовательных организаций МВД // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2023. Вып. № 3 (229). С. 251–254.
3. Петрыкин А. Г. Традиции как фактор мотивации подростков к занятиям спортом в военно-патриотическом клубе // *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт*. 2023. Вып. 7. С. 27–34.
4. Берлинде А. А., Михаил И. И., Соколова С. С., Худайназарова Д. Р. Физическая культура в общекультурной в профессиональной подготовке курсантов военных вузов // *Инновационная деятельность в Вооруженных Силах Российской Федерации. Труды всероссийской научно-практической конференции*. Санкт-Петербург, 2016. С. 313–318.

5. Приказ Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230 "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации". URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406972208/> (дата обращения: 12.02.2024).

#### REFERENCES

1. Velichko A. I., Ahromova A. G., Tatrintceva O. A. (2019), "Features of preparing senior school-children for military service by means of physical education", *Modern Science*, V. 4-3, pp. 57–59.
2. Tretyakov A. A., Gorbatenko A. V., Tkachenko A. I., Morev D. G. (2023), "Assessment of the level of endurance development among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs", *Scientific Notes of the University. P.F. Lesgafta*, No. 3 (229), pp. 251–254.
3. Petrikin A. G. (2023), "Traditions as a factor in motivating teenagers to play sports in a military-patriotic club", *News of Tula State University. Physical Culture. Sport*, No 7, pp. 27–34.
4. Berlinde A. A., Michail I. I., Sokolova S. S., Hudainazarova D. R. (2016), "Physical culture in general culture in the professional training of cadets of military universities", *Proceedings of the All-Army Scientific and Practical Conference*, pp. 313–318.
5. (2023), "Order of the Minister of Defense of the Russian Federation dated April 20, 2023 No. 230 "On approval of the Manual on Physical training in the Armed Forces of the Russian Federation", URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406972208/>.

#### **Информация об авторах:**

**Кудяшева А.Н.**, доцент кафедры теории и методики гимнастики; bulgarochka@mail.ru.

**Селиверстова Н.Н.**, доцент кафедры физической культуры и спорта, биологии и методик их преподавания; silva76@list.ru.

**Романенко Н.И.**, romanenko\_ni@mail.ru.

**Морозов А.И.**, доцент кафедры физической культуры и спорта, биологии и методик их преподавания; akupa2005@rambler.ru.

**Тумаров К.Б.**, доцент кафедры физического воспитания; tumarov-kostya@mail.ru.

*Поступила в редакцию 02.05.2024.*

*Принята к публикации 31.05.2024.*

УДК 796.011:004

**Использование беговых приложений к мобильным устройствам студентами МАИ весной 2024 г. в самостоятельной учебно-тренировочной деятельности**  
Львова Татьяна Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент  
*Московский авиационный институт*

**Аннотация.** В статье представлено исследование по использованию в 2023-2024 учебном году беговых приложений к мобильным устройствам студентами 1-3 курсов Московского авиационного института, занимающимися в отделениях ОФП и в спортивных секциях в условиях продолжающегося изменения российского рынка беговых приложений к мобильным устройствам. Выявлено, что 97,36% из опрошенных студентов пользуются беговыми приложениями, что свидетельствует об их высоких самообразовательных компетентностях в области физической культуры. Многолетняя динамика рынка мобильных приложений приводит к постоянной необходимости поиска и освоения инновационных продуктов, активизируя таким образом навыки самостоятельности в учебно-тренировочной деятельности студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура студента, беговая подготовка, самостоятельная учебно-тренировочная деятельность, самообразовательные компетентности, мобильные беговые приложения.

**The use of running applications for mobile devices by MAI students in spring 2024 in independent educational and training activities**

Lvova Tatyana Gennadyevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
*Moscow Aviation Institute*

**Abstract.** The article presents a study on the use of running applications for mobile devices in the 2023-2024 academic year by students of the 1st and 3rd courses of the Moscow Aviation Institute, engaged in general physical training departments and in sports sections in the context of the ongoing change in the Russian market of running applications for mobile devices. It was revealed that 97.36% of the surveyed students use running applications, which indicates their high self-educational competencies in the field of physical education. The long-term dynamics of the mobile application market leads to a constant need to search for and master innovative products, thus activating the skills of independence in the educational and training activities of students.

**Keywords:** physical education of the student, running training, independent educational and training activities, self-educational competencies, mobile running applications.

**ВВЕДЕНИЕ.** Мы исследуем использование студентами вузов беговых приложений для мобильных устройств с 2020 года, с начала пандемии Covid-19, когда все учебные занятия были перенесены в дистанционный формат и беговые приложения приобрели абсолютную актуальность.

За это время педагогическая ситуация с дистанционным, а затем гибридным форматом обучения (гибридный формат закрепился как актуальный и востребованный в настоящее время), а также непредсказуемая динамика рынка беговых приложений в 2020-2023 годах привели к тому, что студенты должны были овладеть навыками самостоятельного выбора доступных беговых приложений, их самостоятельного освоения на уровне уверенного пользователя [1].

Иначе говоря, за период с 2020 года по настоящее время в процессе физического воспитания студентов чрезвычайно актуализировался такой базовый педагогический принцип физического воспитания, как принцип сознательности и активности, описанный еще Яном Амосом Коменским. В современной теории и методике физического воспитания этот принцип принял вид феномена самостоятельности.

Феномен самостоятельности в физической тренировке студенческой молодежи является актуальной темой современных научных исследований. При этом самостоятельная тренировочная деятельность определяется как «феномен физической

активности, который предоставляет студентам свободу самовыражения, выбора и саморазвития» [2].

Другие исследователи считают важным формирование у студентов умений организовывать самостоятельные физические тренировки и решать задачи по формированию самообразовательной компетентности, что позволит им по окончании вуза не испытывать сложности в организации и проведении самостоятельных физических тренировок для поддержания высокого уровня физической подготовленности [3].

Компетенции использования беговых приложений для мобильных устройств являются одной из составляющих современной самостоятельной учебно-тренировочной деятельности студента, что было показано в ряде исследований еще в 2020-2023 гг., включая наши исследования [1].

Некоторые исследования 2023-2024 гг. обращаются к другому подвиду гаджетов – так называемым носимым технологиям, или носимым технологическим устройствам, к которым относятся фитнес-браслеты, смарт-часы, фитнес-трекеры, смарт-очки и другие носимые устройства. Они отслеживают физическую активность, подсчитывают количество шагов, ЧСС, сожженные калории, фиксируют фазы сна и т.д., а также служат для обратной связи с преподавателем [4].

Наши педагогические наблюдения показывают, что беговые приложения для мобильных устройств – самая популярная носимая технология среди студентов. При этом студенты для проведения самостоятельных учебно-тренировочных занятий используют функцию измерения длины дистанции и времени её преодоления; другие функции, в том числе определение ЧСС, недостоверны в реальных условиях бега, что отмечают и сами студенты. Причиной служит недостаточно высокая скорость или прерывание интернета, а также другие физические факторы.

Исследование Е. А. Поздеевой с соавторами (2023) показывает, что из мобильных приложений, установленных и применяемых студентами, наибольшей популярностью пользуются беговые трекеры и шагомеры (48,9%), в меньшей степени – фитнес-приложения в телефонах (37,2 %) и др. [5].

Таким образом, исследования практики применения мобильных приложений, прежде всего для организации и проведения самостоятельных занятий студентами, сохраняют свою актуальность в 2024 году.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Анонимный опрос в форме анкетирования с использованием сервиса Google Forms был проведен в период с 14.05.2024 г. по 21.06.2024 г. Респондентами выступили 225 студентов (бакалавриат, специалитет, базовое высшее), обучающиеся в МАИ по дисциплине «Физическая культура» на кафедре физического воспитания в отделении ОФП у доцента Львовой Т.Г. (131 студент) и обучающиеся в других отделениях ОФП и спортивных отделениях (94 студента). Возраст респондентов: 18-22 года. Было опрошено 170 студентов-мужчин и 55 студентов-женщин. Респонденты обучались на первом (77 студентов), втором (135 студентов) и третьем (13 студентов) курсах.

Респондентам предлагалось ответить на вопрос, какими беговыми приложениями для мобильных устройств они пользуются при занятиях бегом в настоящее время.

В настоящем исследовании (весна 2024 г.), как и в аналогичном предыдущем исследовании весной 2023 г. [6], были проанализированы данные студентов

отделения ОФП, представленные Львовой Т.Г. (эти студенты регулярно используют беговые приложения для выполнения учебных самостоятельных заданий), а также данные студентов, обучающихся в других отделениях ОФП и спортивных отделениях кафедры физвоспитания МАИ (у нас нет данных об использовании ими беговых приложений в учебном процессе и во внеучебное время). Большая выборка (n=225) позволяет сформировать более полное представление об использовании беговых приложений студентами университета.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Исследование показало, что в первой половине 2024 года рынок беговых трекеров становится разнообразнее по сравнению с предыдущими годами, а разработчики ведут все более жесткую конкуренцию за пользователей. На рисунках 1, 2 представлены результаты опроса студентов по использованию беговых приложений.

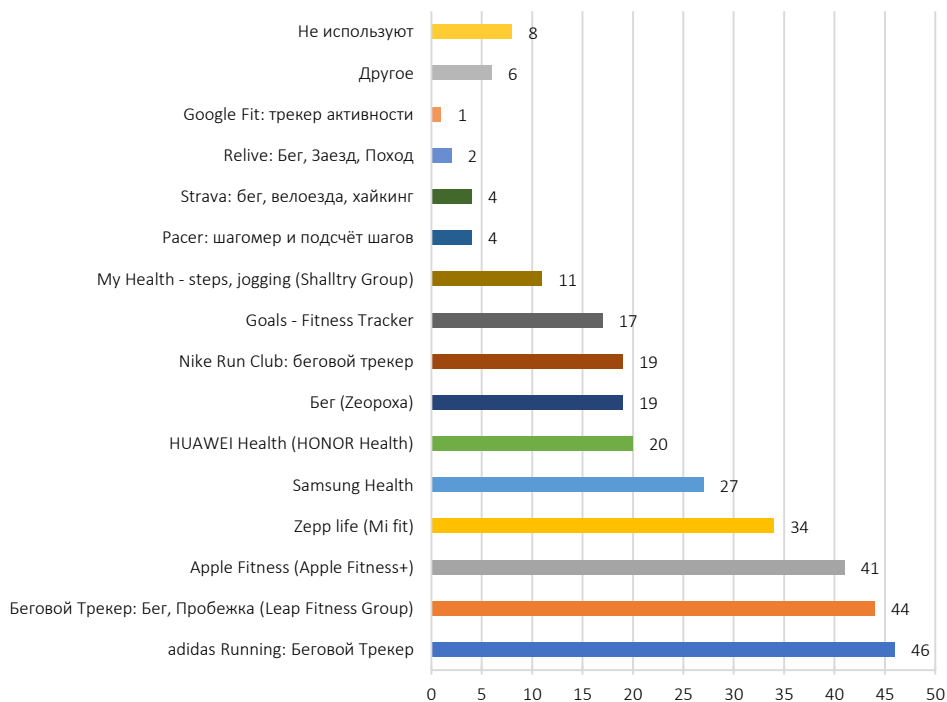


Рисунок 1 – Популярность специализированных беговых приложений среди студентов отделений ОФП и спортивных секций кафедры физвоспитания МАИ в весеннем семестре 2023-2024 уч. года

Обозначились лидеры, идущие практически наравне друг с другом. Среди них «adidas Running: Беговой Трекер», поднявшееся на первое место с седьмого, его использует 15,18% опрошенных студентов по сравнению с 6,42% в прошлом году; «Беговой Трекер: Бег, Пробегка (Leap Fitness Group)», используемое 14,52% респондентов (12,84% в прошлом году, далее в скобках будет указываться прошлогодний процент пользователей приложений); «Apple Fitness (Apple Fitness+)» – 13,53% респондентов (24,31%), потерявшее почти половину пользователей и сместившееся на 3 строчку рейтинга; последним в списке лидеров стал «Zepp Life (быв-

ший Mi Fit)», используемый 11,22% респондентов (9,17%), сместивший на 5 позицию рейтинга приложение «Samsung Health», используемое 8,91% студентов (10,55%). Также из списка лидирующих приложений было вытеснено «Nike Run Club: Беговой трекер», его продолжают использовать 6,27% респондентов (11,01%). Стоит отметить, что 4 приложения-лидера используются более чем половиной опрошенных – 54,46%.

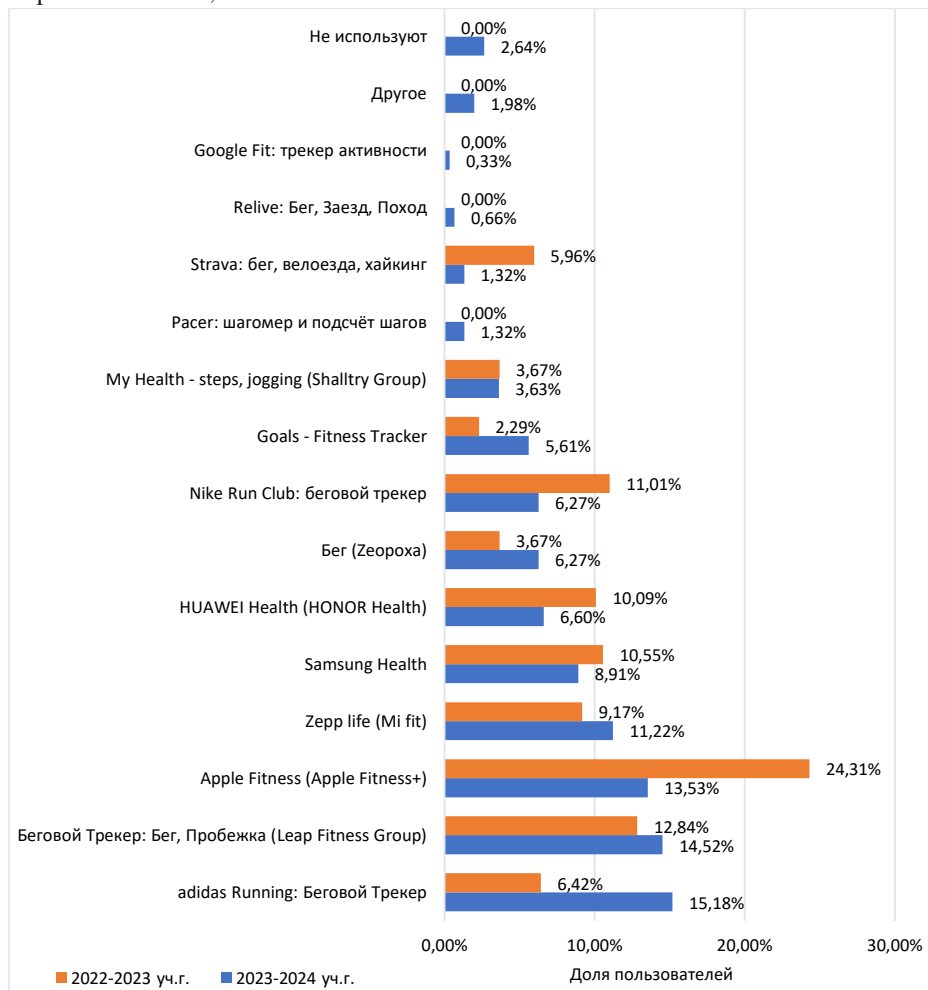


Рисунок 2 – Популярность специализированных беговых приложений среди студентов отделения ОФП и спортивных секций кафедры физвоспитания МАИ в весенних семестрах 2022-2023 уч. года и в 2023-2024 уч. году

Менее популярны такие приложения, как «HUAWEI Health (HONOR Health)», используемое 6,60% респондентами (10,09%), «Бег (Zeopoxa)» – 6,27% респондентами (3,67%), «Goals - Fitness Tracker» – 5,61% респондентами (2,29%), «My Health - steps, jogging (Shalltry Group)» – 3,63% респондентами (3,67%). Большая часть этих приложений традиционно за последние несколько лет располагается в середине рейтинга.



Наименее популярны новые приложения: «Pacer: шагомер и подсчет шагов», его использует 1,32% опрошенных студентов, «Relive: Бег, Заезд, Поход», используемое 0,66% респондентов, а также «Google Fit: трекер активности», «RunQuest», «PUMATRAC Run, Train, Fitness», «Сaynax – бег, ходьба, велоспорт», «Wearfit», «RunnerUp», «Геотрекер – GPS трекер» – по 0,33% респондентов каждое. Также в эту группу входит неуклонно и быстро теряющее популярность приложение «Strava: бег, велоезда, хайкинг», используемое 1,32% (5,96%). В сумме на все непопулярные приложения приходится всего 5,61% респондентов, даже меньше, чем доля пользователей «Strava: бег, велоезда, хайкинг» в прошлогоднем рейтинге.

Всего 2,64% из опрошенных в этом году студентов не пользуются беговыми приложениями.

Большой разрыв появляется между беговыми приложениями средней популярности и непопулярными. В то время как количество пользователей одних растет, у непопулярных приложений их количество не меняется или даже падает. Появляются все новые беговые приложения, которые притягивают к себе внимание, но остаются в конце сравнительных таблиц и списков.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Исследования использования беговых приложений для мобильных устройств студентами, обучающимися на кафедре физвоспитания МАИ, проведенные в мае-июне 2024 г., показывают следующее.

97,36% опрошенных в этом году студентов отделений ОФП и спортивных секций пользуются беговыми приложениями. При этом для учебных занятий по физкультуре данные беговых приложений к мобильным устройствам используют не все преподаватели кафедры физвоспитания МАИ в силу специфики учебного процесса. Однако почти 100% наличие беговых приложений у студентов обозначает, что беговые приложения используются студентами для организации самостоятельной учебно-тренировочной деятельности, и такой навык у них имеется.

Рынок беговых приложений становится разнообразнее: весной 2024 года актуально более 14 наименований, и разработчики ведут все более плотную борьбу за пользователей. Разнообразие рынка предполагает, что студенты самостоятельно ищут и осваивают новые продукты, используя их для своих занятий, актуализируя, таким образом, феномен самостоятельности в физической тренировке.

Стихийная динамика рынка также предполагает актуализацию этого феномена. За год педагогических наблюдений картина популярности беговых приложений изменилась. Весной 2024 года лидерами (в порядке убывания) стали «adidas Running: Беговой Трекер», «Беговой Трекер: Бег, Пробежка (Leap Fitness Group)», «Apple Fitness (Apple Fitness+)» и «Zepp Life (бывший Mi Fit)». В сумме ими пользуются 54,46% студентов. Весной 2023 года в тройке лидеров были другие приложения.

Динамика рынка беговых приложений, помимо внешнеполитических и экономических факторов, формируется также выбором студентов, наличием у них смартфонов определенных марок, возможностью скачивания продукта в магазинах приложений, особенностями работы приложения на личных мобильных устройствах и т.д. Студенты должны подстраиваться под эту динамику; их самостоятельный выбор беговых приложений, очевидно, приводит к формированию самообразовательной компетентности, имеющей значение для организации своих самостоятельных занятий вне

стен вуза, и повышению уровня их физической культуры. Беговые приложения для мобильных устройств сохраняют актуальность и востребованность для физической тренировки студентов среди других так называемых носимых технологий.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Львова Т. Г. Динамика развития рынка беговых приложений к мобильным устройствам в 2020-2023 гг. и ее актуализация в учебном процессе дисциплины «Физическая культура» в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 5 (231). С. 57–61. EDN MBPVQF.
2. Лубышева Л. И. Феномен самостоятельности в физической тренировке студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 2024. № 1. С. 105. EDN GGCWLW.
3. Третьяков А. А., Щербин Д. В., Посохова Т. В., Цаголова Н. Г. Формирование навыков самостоятельной физической тренировки у студентов вузов // Теория и практика физической культуры. 2024. № 1. С. 106–108. EDN MEPYLU.
4. Телятникова Н. В. Перспективы использования носимых технологий на учебных занятиях в вузе. DOI 10.47438/1999-3455\_2024\_1\_188 // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1 (89). С. 188–191. EDN HONGRL.
5. Поздеева Е. А., Якубов М. Х. Опыт использования мобильных приложений в самостоятельной двигательной активности студентов. DOI 10.47438/1999-3455\_2023\_4\_109 // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 109–112. EDN GHEAEG.
6. Львова Т. Г. Использование беговых приложений для мобильных устройств студентами Московского авиационного института (национального исследовательского университета) в 2022-2023 учебном году. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.09. p262-266 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 9 (223). С. 262–265. EDN AFNOTV.

#### REFERENCES

1. Lvova T. G. (2024), "Dynamics of mobile running applications market development in 2020-2023 and its actualisation in the educational process of the discipline "Physical culture" in university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (231), pp. 57–61.
2. Lubyshcheva L. I. (2024), "Phenomenon of independence in physical training of student youth", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 105.
3. Tretyakov A. A., Shcherbin D. V., Posokhova T. V. and Tsagolova N. G. (2024), "Formation of independent skills physical training for university students", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 106–108.
4. Telyatnikova N. V. (2024), "Prospects for the use of wearable technologies in educational classes", *Physical culture and health*, No. 1 (89), pp. 188–191.
5. Pozdeeva E. A., Yakubov M. Kh. (2023), "Experience of using mobile applications in independent motor activity of students", *Physical Culture and Health*, No. 4 (88), pp. 109–112.
6. Lvova T. G. (2023), "The use of running applications for mobile devices by students of Moscow Aviation Institute (National Research University) in the 2022-2023 academic year", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (223), pp. 262–265.

Поступила в редакцию 30.07.2024.

Принята к публикации 27.08.2024.

УДК 796.011.3

**Особенности в развитии физических качеств младших школьников в условиях направленного и комплексного физического воспитания**

**Мухина Маргарита Петровна**, кандидат педагогических наук, доцент

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск*

**Аннотация.** В статье представлено исследование по выявлению особенностей развития физических качеств младших школьников в условиях направленного и комплексного физического воспитания. Раскрыто содержание вариативной части программы, которое включало базовые элементы туристского многоборья, спортивного ориентирования, волейбола или баскетбола. Выявлено, что содержание и направленность в начальной школе направленного физического воспитания являются недостаточными для развертывания резервных возможностей двигательного анализатора. В условиях комплексного физического воспитания развитие физических качеств младших школьников, как правило, носит поступательный и равномерный характер.

**Ключевые слова:** младшие школьники, направленное физическое воспитание, комплексное физическое воспитание, физические качества.

**Features in the development of physical qualities of primary schoolchildren in the conditions of directed and comprehensive physical education**

**Mukhina Margarita Petrovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

*Siberian state university of physical culture and sports, Omsk*

**Abstract.** The article presents a study on identifying the features of physical development in primary schoolchildren under the conditions of directed and comprehensive physical education. The content of the optional part of the program is disclosed, which includes basic elements of tourist all-around, orienteering, volleyball, or basketball. It has been revealed that the content and direction of physical education in primary school are insufficient for unleashing the reserve capabilities of the motor analyzer. Under the conditions of comprehensive physical education, the development of physical qualities in younger schoolchildren typically progresses steadily and uniformly.

**Keywords:** primary schoolchildren, directed physical education, comprehensive physical education, physical qualities.

**ВВЕДЕНИЕ.** Младший школьный возраст наиболее благоприятен для общения детей к активным занятиям спортом вследствие активного развития физических качеств и формирования жизненно важных двигательных навыков. При этом среди детей до 14 лет к первой группе здоровья могут быть отнесены только 29,5%, ко второй группе – 55,9%, а ожирение отмечается у 1,4% детей [1, с. 69]. В связи с этим особое внимание должно уделяться как содержанию, так и направленности физического воспитания с учетом особенностей развития физических качеств.

Современные исследования, посвященные проблеме физического воспитания детей, условно можно отнести к направленному и комплексному физическому воспитанию. Направленное физическое воспитание (НФВ) реализуется посредством регионального, образовательного, дифференцированного и спортивно-видового подходов. Развитие физических качеств осуществляется сопряженно с освоением двигательных действий, распределенных в четверти. Комплексное физическое воспитание (КФВ) предполагает поэтапное развитие физических качеств при освоении детьми сначала базовых, затем профилирующих упражнений физического воспитания (комплексный подход), а также базовых элементов видов спорта этапа начальной подготовки с учетом возраста детей [2] или интеграции с другими методами (интегративный подход) [3].

Проблема исследования состоит в недостатке научных данных об особенностях развития физических качеств младших школьников в условиях направленного и комплексного физического воспитания.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – выявить особенности развития физических качеств младших школьников в условиях направленного и комплексного физического воспитания.

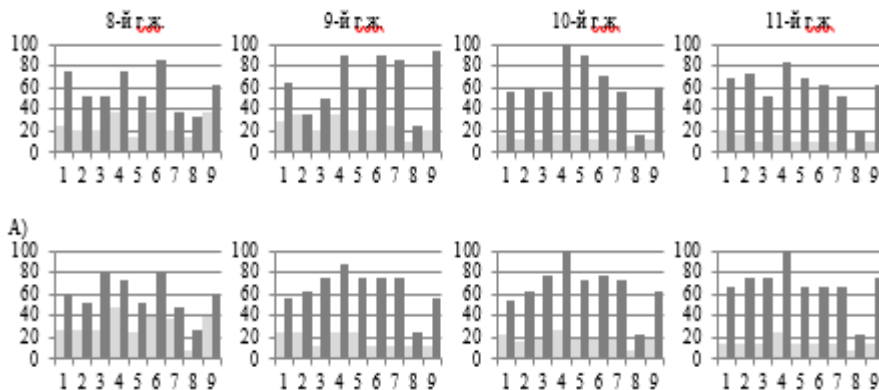
**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** Исследования проводились с 2004 по 2023 год на базе общеобразовательных организаций городов Омск, Павлодар (РК) и Омской области и носили лонгитюдный характер, продолжительностью четыре и два года. В контрольных и экспериментальных группах (КГ и ЭГ) основу содержания составляла программа физического воспитания В.И. Ляха и А.А. Зданевича (2004, 2018, 2021), реализуемая в КГ (НФВ) в количестве 99-102 часа в год, в ЭГ (КФВ) – в количестве 69-72 часов в год (базовая часть). Содержание вариативной части программы (30 часов) в ЭГ включало базовые элементы туристского многоборья, спортивного ориентирования, волейбола или баскетбола. В четырехлетних исследованиях приняли участие 249 школьников, из них в контрольные группы вошли 156 школьников (78 мальчиков и 78 девочек), а в экспериментальные группы – 93 школьника (45 мальчиков и 48 девочек). В экспериментальных группах реализовывались два подхода: технологический – для экспериментальных групп №1 и №2 (ЭГ-1 и ЭГ-2) и системно-технологический – для экспериментальной группы №3 (ЭГ-3). В двухлетних исследованиях приняло участие 103 младших школьника, из них контрольные группы – КГ-2 (1-2 классы) и КГ-3 (3-4 классы) – составили 51 школьника (28 мальчиков и 23 девочки), а экспериментальные группы – ЭГ-4 (1-2 классы) и ЭГ-5 (3-4 классы) – 52 школьника (26 мальчиков и 26 девочек). Педагогическое тестирование проводилось по тестам, рекомендованным А.И. Кравчуком (1998), В.И. Ляхом и А.А. Зданевичем (2004, 2021).

Изучение особенностей развития физических качеств младших школьников в условиях НФВ и КФВ предполагало соотнесение показателей физической подготовленности младших школьников с обобщёнными возрастными границами сенситивных периодов в развитии физических качеств отечественных и зарубежных исследователей [2].

**РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕТЫРЁХЛЕТНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ.** В условиях НФВ имеет место опоздание в развитии двигательной функции, что недостаточно для развёртывания резервных возможностей двигательного анализатора (рис. 1).

Соотнесение показателей физической подготовленности с сенситивными периодами выявило оптимизацию в развитии физических качеств: более половины школьников имеют возрастные нормативы в этом периоде умеренного или ускоренного роста, независимо от реализуемого подхода. На 8-м г.ж. – в быстроте и ловкости, а также у мальчиков – в скоростной силе, у девочек – в гибкости; на 9-м г.ж. – в быстроте, динамической силе, ловкости, общей выносливости и силовых способностях, а также у мальчиков – в скоростной силе; на 10-м г.ж. – в скоростной и динамической силе, гибкости, ловкости и силовых способностях; на 11-м г.ж. – в динамической силе, ловкости и силовых способностях, а также у мальчиков – в скоростной силе, у девочек – в быстроте и гибкости. При этом в условиях КФВ, как у мальчиков, так и у девочек, оптимизация имела место и в развитии статической

силы на 9-10-11-м г.ж. Опережающее развитие (несмотря на замедленное развитие в определенном возрасте отмечается умеренный или ускоренный рост) было зафиксировано на 9-м г.ж. у девочек – в гибкости; на 10-м г.ж. – в быстроте, а также у мальчиков – в общей выносливости; на 11-м г.ж. – у мальчиков в быстроте и гибкости, у девочек – в скоростной силе.

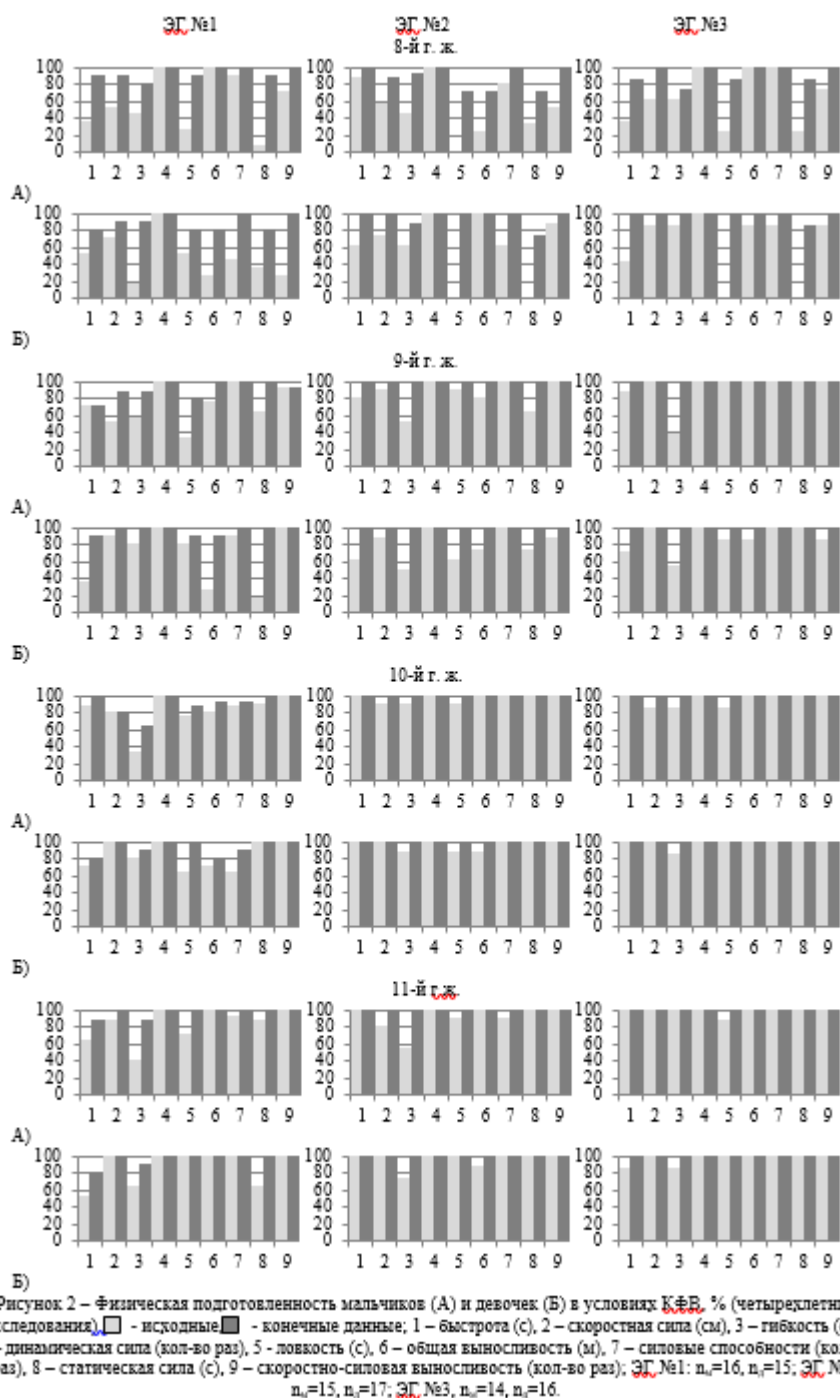


Б)  
Рисунок 1 – Физическая подготовленность мальчиков (А) и девочек (Б) в условиях КФВ, % (четырёхлетние исследования); □ - исходные ■ - конечные данные; 1 – быстрота (с), 2 – скоростная сила (см), 3 – гибкость (см), 4 – динамическая сила (кол-во раз), 5 – ловкость (с), 6 – общая выносливость (м), 7 – силовые способности (кол-во раз), 8 – статическая сила (с), 9 – скоростно-силовая выносливость (кол-во раз); КТ №1:  $n_1=78, n_2=79$ .

В условиях КФВ развитие физических качеств младших школьников носит поступательный и равномерный характер (рис. 2).

Резервное развитие (расширение периода умеренного или ускоренного роста в сравнении с возрастными особенностями; сохранение на начало учебного года возрастного уровня у более половины школьников) наблюдалось на 8-м г.ж. – в силовых способностях, общей и скоростно-силовой выносливости, статической и динамической силе, а также у мальчиков – в гибкости, у девочек – в скоростной силе; на 9-м г.ж. – в скоростно-силовой выносливости, а также у мальчиков – в гибкости, у девочек – в скоростной силе; на 10-м г.ж. – в скоростно-силовой выносливости, а также у девочек – в общей выносливости; на 11-м г.ж. – в общей выносливости.

Однако, несмотря на сохранение на начало учебного года у более половины школьников 9-10-11-го г.ж. экспериментальных групп нормативных значений в развитии физических качеств, имело место наличие упущенных возможностей в предыдущем дошкольном возрасте.



РЕЗУЛЬТАТЫ ДВУХЛЕТНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. В условиях НФВ на начало учебного года более половины младших школьников не имеют нормативных значений физической подготовленности (рис. 3). Более того, сохранение низкого

уровня в развитии физических качеств имело место у всех школьников в статической силе, за исключением мальчиков 11-го г.ж.

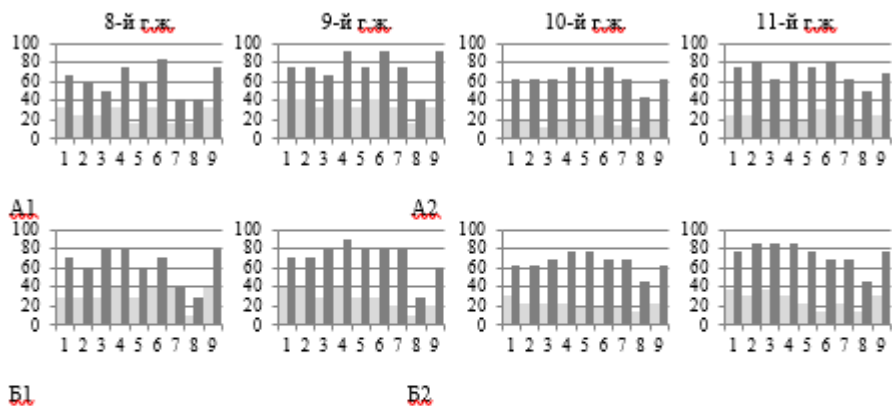


Рисунок 3 – Физическая подготовленность мальчиков (А) и девочек (Б) в условиях НФВ и КФВ. % (двухлетние исследования): □ - исходные, ■ - конечные данные; 1 – быстрота (с), 2 – скоростная сила (см), 3 – гибкость (см), 4 – динамическая сила (кол-во раз), 5 – ловкость (с), 6 – общая выносливость (м), 7 – силовые способности (кол-во раз), 8 – статическая сила (с), 9 – скоростно-силовая выносливость (кол-во раз); А1 – КГ №2:  $n_0=12, n_1=10$ ; А2 – КГ №3:  $n_0=16, n_1=13$ ; Б1 – ЭГ №4:  $n_0=11, n_1=12$ ; Б2 – ЭГ №5:  $n_0=15, n_1=14$ .

Реализация КФВ в течение первого года воздействий позволяет по его окончании более 70% детей достигать и более половины из них сохранять нормативные значения физической подготовленности в последующий год.

Наличие сенситивных периодов в развитии физических качеств младших школьников в условиях НФВ [2] не было реализовано в повышении уровня развития статической силы у девочек на 8-м г.ж., скоростно-силовой выносливости у мальчиков на 8-м и 11-м г.ж., у девочек – на 10-м и 11-м г.ж.

Соотнесение показателей физической подготовленности младших школьников с сенситивными периодами выявило, независимо от реализуемого подхода, оптимизацию в развитии: на 8-м г.ж. – быстроты и ловкости, а также у мальчиков – скоростной силы, у девочек – гибкости; на 9-м г.ж. – динамической силы, быстроты, ловкости, общей выносливости, а также у мальчиков – скоростной силы; на 10-м г.ж. – скоростной и динамической силы, гибкости, ловкости и силовых способностей; на 11-м г.ж. – динамической силы, ловкости, силовых способностей и скоростно-силовой выносливости, а также у мальчиков – скоростной силы, у девочек – быстроты и гибкости.

Что касается развития статической силы, то оптимизация в её развитии как у мальчиков, так и у девочек в условиях КФВ имеет место на 9-10-11 г.ж., тогда как в условиях НФВ – только у мальчиков на 9-м г.ж. Развитие силовых способностей у школьников 9-го г.ж. в условиях НФВ происходит за счёт суммарного накопления количественных воздействий в предыдущие годы, создавших условия для качественных изменений в его развитии.

**ВЫВОДЫ.** Независимо от реализуемого подхода и продолжительности реализации, оптимизация в развитии физических качеств младших школьников имеет

место: на 8-м г.ж. – в быстроте и ловкости, а у мальчиков – в скоростной силе, у девочек – в гибкости; на 9-м г.ж. – в быстроте, динамической силе, ловкости, общей выносливости, а у мальчиков – в скоростной силе; на 10-м г.ж. – в скоростной и динамической силе, гибкости, ловкости и силовых способностях; на 11-м г.ж. – в динамической силе, ловкости и силовых способностях, а у мальчиков – в скоростной силе, у девочек – в быстроте и гибкости.

Опережающее и резервное развитие физических качеств имеют место только при четырех летних воздействиях в условиях КФВ:

– опережающее развитие: на 10-м г.ж. – в быстроте, а у девочек на 9-м г.ж. – в гибкости, на 11-м г.ж. – в скоростной силе; у мальчиков на 10-м г.ж. – в общей выносливости, на 11-м г.ж. – в быстроте и гибкости;

– резервное развитие: на 8-м г.ж. – в силовых способностях, общей и скоростно-силовой выносливости, статической и динамической силе, на 9-м и 10-м г.ж. – в скоростно-силовой выносливости, на 11-м г.ж. – в общей выносливости, а у мальчиков на 8-м и 9-м г.ж. – в гибкости; у девочек на 8-м и 9-м г.ж. – в скоростной силе, на 10-м г.ж. – в общей выносливости.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Содержание и направленность в начальной школе НФВ являются недостаточными для развертывания резервных возможностей двигательного анализатора. В условиях КФВ развитие физических качеств младших школьников, как правило, носит поступательный и равномерный характер.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Здравоохранение в России. 2023 : стат. сб. / Росстат. Москва, 2023. 179 с. URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravoohran-2023.pdf> (дата обращения: 22.04.2024).
2. Мухина М. П. Физическая подготовленность младших школьников в условиях направленного и комплексного физического воспитания // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. № S1 (12). С. 169–174.
3. Витун Е. В., Витун В. Г. К вопросу о необходимости взаимодействия дисциплины «Физическая культура» с другими учебными дисциплинами // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 2 (228). С. 30–33.

#### REFERENCES

1. (2023), "Healthcare in Russia", Stat. sat., Rosstat, Moscow, 179 p., URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravoohran-2023.pdf>.
2. Mukhina M. P. (2024), "Physical fitness of younger schoolchildren in conditions of directed and complex physical education", *Science and sport: current trends*, No. № S1 (12), pp. 169–174.
3. Vitun E. V. and Vitun V. G. (2024), "On the question of the need for interaction of the discipline – Physical education with other academic disciplines", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (228), pp. 30–33.

#### **Информация об авторе:**

**Мухина М.П.**, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, margarit-mukhin@yandex.ru; ORCID: 0009-0005-0379-2079.

*Поступила в редакцию 22.04.2024.*

*Принята к публикации 20.05.2024.*



УДК 796.011

**Повышение физической культуры младших школьников в китайских начальных школах с учетом типовых особенностей её структуры в учебное и во внеучебное время**

Пань Цзинь<sup>1</sup>

Лаврухина Галина Михайловна<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

Чи Цзяхун<sup>2</sup>,

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

<sup>2</sup>*Начальная школа № 3 г. Цзямуси, Провинция Хэйлуньцзян, Китай*

**Аннотация.** В статье описаны результаты внедрения разработанной и экспериментально обоснованной авторской программы повышения физической культуры младших школьников в китайских начальных школах с учетом типовых особенностей её структуры в учебное и во внеучебное время, на основе которой определены практические рекомендации повышения двигательной активности младших школьников в китайских начальных школах. Результаты данной работы представляют интерес для специалистов в области образования и физической реабилитации.

**Ключевые слова:** программа по физической культуре, режим двигательной активности, младшие школьники, физическая культура в Китае.

**Improving the physical culture of students in Chinese primary schools, taking into account the typical features of its structure during academic and extracurricular hours**

Pan Jin<sup>1</sup>

Lavrukhhina Galina Mikhailovna<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Chi Jiahong<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup>*No 3 primary school of Jiamusi, Heilongjiang Province, China*

**Abstract.** The article describes the results of the implementation of the developed and experimentally substantiated author's program for improving the physical culture of primary schoolchildren in Chinese primary schools, taking into account the typical features of its structure during academic and extracurricular time, on the basis of which practical recommendations for increasing the physical activity of primary school children in Chinese primary schools are determined. The results of this study are of interest to specialists in the field of education and physical rehabilitation.

**Keywords:** physical education program, physical activity regime, primary school students, physical education in China.

**ВВЕДЕНИЕ.** Современная китайская система образования характеризуется наличием разнообразного спектра функциональных состояний младших школьников начальных школ [1]. Эта ситуация позволяет нам ориентировать (скорректировать) комплекс применяемых средств физической культуры и методов двигательной активности на определённую сферу повышения физической культуры с учётом развития социалистической системы и национальных особенностей образования в Китае [2, 3]. Так, нами разработан способ коррекции режима двигательной активности учащихся начальных классов китайских школ с помощью авторской экспериментальной программы, выступающей элементом системного подхода. Это позволяет обеспечить нормализацию двигательного режима китайских младших школьников, расширить резервы функциональных элементов организма, укрепить здоровье за счёт развития и совершенствования физических качеств, а также корригирующего действия занятий на опорно-двигательный аппарат и оптимизации процессов нервно-мышечной регуляции обучающихся.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. В рамках выбранной темы для исследования был проведен педагогический эксперимент и математико-статистическая обработка экспериментальных данных. Разработана концепция авторской экспериментальной программы по повышению физической культуры младших школьников китайских начальных школ (рис. 1).



Рисунок 1 – Концепция авторской экспериментальной программы по повышению физической культуры младших школьников китайских начальных школ

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В рамках разработанной нами экспериментальной программы в качестве основного средства повышения двигательной активности и физической культуры обучающихся были выбраны национальные подвижные игры, спортивные задания и участие младших школьников в национальных соревнованиях. В процессе проведения практических занятий нами был упрощен отбор материала по подвижным и спортивным играм, а также упражнениям для

решения актуальных педагогических задач. Такое распределение образовательного материала позволяет в процессе физического воспитания достигать высокого успеха в обучении техническим элементам и совершенствовании физических качеств детей младшего школьного возраста в отличие от традиционной организации занятий физической культурой [4].

В предлагаемой экспериментальной программе по повышению физической культуры в китайских начальных школах соотношение упражнений, решающих задачи двигательной активности в учебное время, и подвижных игр, направленных на совершенствование физических качеств и физической подготовки младших школьников во внеучебное время, составило 55% и 45% соответственно (в традиционной учебной программе физической культуры было предусмотрено 87% упражнений двигательной активности в учебное время и 13% – во внеучебное время).

Таким образом, по сравнению с традиционной учебной программой физической культуры экспериментальная программа по повышению физической культуры младших школьников разработана с учетом национальных особенностей развития социалистической системы и сферы образования Китая, необходимости обеспечения физической культуры младших школьников китайских начальных школ в учебное и внеучебное время для увеличения двигательной активности обучающихся, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушений процессов нервно-мышечной регуляции, а также развития и совершенствования физических качеств младших школьников китайских начальных школ.

Эффективность авторской экспериментальной программы по повышению физической культуры младших школьников китайских начальных школ оценивалась посредством анализа изменений показателей двигательной активности у учащихся за период педагогического эксперимента, охватывающего физическое развитие и физическую подготовленность, физическую работоспособность, а также психолого-педагогические характеристики учащихся опытного класса (контрольной группы) в конце педагогического эксперимента.

Практическое использование разработанной авторской программы по повышению физической культуры способствовало изменению показателей двигательной активности у учащихся младших школьников в период педагогического эксперимента. У младших школьников, включенных в экспериментальную группу, по сравнению с контрольной группой по всем возрастным индивидуальным характеристикам итоговые результаты по показателям в существенной степени повысились. Значительно улучшились показатели функционального состояния девочек и мальчиков китайских начальных школ после проведения педагогического эксперимента. Оценка общего функционального (физического) состояния младших школьников китайских начальных школ позволяет получить объективную характеристику возможностей двигательной активности, поскольку базируется на статистических данных физического развития и физической подготовки обучающихся.

Анализируя первоначальный уровень общего функционального состояния младших школьников китайских начальных школ с применением параметров антропометрии, необходимо отметить, что имеются значительные изменения в соматометрических показателях (табл. 1, 2).

Таблица 1 — Средние значения параметров антропометрии функционального состояния девочек за период педагогического эксперимента

Параметр	До педагогического эксперимента			После педагогического эксперимента		
	ЭГ	КГ	P	ЭГ	КГ	P
Длина тела, метров	1,501	1,507	P > 0,05	1,546	1,537	P < 0,01
Масса тела, кг	51,00	51,50	P > 0,05	52,90	54,80	P < 0,001
Индекс Кетле	22,64	22,68	P > 0,05	23,20***	22,14**	P < 0,01
Индекс Эрисмана	-13,05	-14,35	P > 0,05	22,30***	14,85**	P < 0,01
Индекс Пинье	37,10	38,20	P > 0,05	36,70***	36,90***	P < 0,001
Жизненный индекс, мл/кг	32,35	33,01	P > 0,05	65,92***	42,48***	P < 0,001

Источник: составлено автором по результатам исследования

Примечания: ЭГ — экспериментальная группа; КГ — контрольная группа; \* - статистическая значимость параметров до и после проведения педагогического эксперимента: \* — P ≤ 0,05; \*\* — P ≤ 0,01; \*\*\* — P ≤ 0,001

Таблица 2 — Средние значения параметров антропометрии функционального состояния мальчиков за период педагогического эксперимента

Параметр	До педагогического эксперимента			После педагогического эксперимента		
	ЭГ	КГ	P	ЭГ	КГ	P
Длина тела, метров	1,501	1,504	P < 0,05	1,512	1,509	P < 0,01
Масса тела, кг	54,7	55,3	P > 0,05	54,9	55,8	P < 0,001
Индекс Кетле	24,16	23,97	P > 0,05	23,98***	22,86**	P < 0,01
Индекс Эрисмана	1,9	0,8	P > 0,05	24,8***	-1,1	P < 0,01
Индекс Пинье	37,9	38,0	P > 0,05	35,9***	40,5***	P < 0,001
Жизненный индекс, мл/кг	37,4	36,1	P < 0,05	67,8***	37,3***	P < 0,001

Источник: составлено автором по результатам исследования.

Примечания: ЭГ — экспериментальная группа; КГ — контрольная группа; \* - статистическая значимость параметров до и после проведения педагогического эксперимента: \* — P ≤ 0,05; \*\* — P ≤ 0,01; \*\*\* — P ≤ 0,001.

Использование в авторской экспериментальной программе по повышению физической культуры младших школьников китайских начальных школ интервальных и непрерывных методов определило положительные изменения в двигательной

активности и функциональном состоянии учащихся младших школьников за период педагогического эксперимента.

Выявлено улучшение параметров физического развития обучающихся начальных классов китайских школ контрольной и экспериментальной группы при выполнении комплекса спортивных упражнений. Однако уровень физической подготовленности младших школьников китайских начальных школ, включенных в контрольную группу, ниже средних допустимых значений. При этом у обучающихся начальных классов, вошедших в экспериментальную группу, уровень физической подготовленности при реализации авторской экспериментальной группы соответствовал среднему показателю.

Интеграция психофизиологических функций младших школьников китайских начальных школ в контексте авторской экспериментальной программы по повышению физической культуры, направленной на решение задач и организации режима двигательной активности, выступала аспектом перспективного совершенствования физических качеств и повышения уровня психофизиологического здоровья обучающихся начальных классов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** В заключение следует отметить, что авторская экспериментальная программа по повышению физической культуры младших школьников, обучающихся в китайских начальных школах, обладает практической значимостью для всей национальной системы образования Китая, поскольку с её помощью можно применять различные формы занятий и виды двигательной деятельности в учебное и внеучебное время с учётом национальных особенностей формирования физической культуры и спорта, а также развития социалистической системы в Китае. Эти аспекты проявляются в повышении социальной активности обучающихся начальных классов.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Чэнь М., Ноговицина М. Н. Характеристика современной системы образования в Китае (на примере начальной школы) // Научно-методический электронный научный журнал «Концепт». 2017. Т. 6. С. 222–227. URL: <http://e-koncept.ru/2017/770069.htm> (дата обращения: 26.05.2024).
2. 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](http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm) (дата обращения: 17.12.2023).
3. Ministry of Education of the People's Republic of China. China Compulsory Education Curriculum Program. Beijing : Normal University Press, 2022. 227 p.
4. Хэ Ч., Самусева Н. В. Особенности содержания физического воспитания в Китае // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности. Минск : БНТУ, 2020. С. 154–158.

#### REFERENCES

1. Chen M., Nogovitsina M. N. (2017), "Characteristics of the modern education system in China (on the example of an elementary school)", *Scientific and methodological electronic scientific journal "Concept"*, Vol. 6, pp. 222–227, URL: <http://e-koncept.ru/2017/770069.htm>.
2. (2016), "The Central Committee of the Communist Party of China, The State Council of the People's Republic of China", 'Healthy China 2030 planning outline', URL: [http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm).
3. (2022), "Ministry of Education of the People's Republic of China. China Compulsory Education Curriculum Program", Beijing, Normal University Press, 227 p.
4. 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, BNTU, pp. 154–158.

**Информация об авторах:** **Пань Ц.**, аспирант кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, [panjin21@yandex.ru](mailto:panjin21@yandex.ru), <https://orcid.org/0009-0007-9796-8980>. **Лаврухина Г. М.**, доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, [prepodavatel.lesgaft@gmail.com](mailto:prepodavatel.lesgaft@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-7186-5472>. **Chi Jiahong**, Director of No 3 primary school of Jiamusi, Heilongjiang Province, China, [chijiahong33@126.com](mailto:chijiahong33@126.com).

Поступила в редакцию 13.06.2024. Принята к публикации 08.07.2024.

УДК 371.398

**Развитие скоростно-силовых качеств у школьников на занятиях легкой атлетикой по программе дополнительного образования**

**Прохоренко Андрей Александрович**, кандидат педагогических наук, доцент

**Антонов Андрей Васильевич**, кандидат педагогических наук, доцент

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы, Санкт-Петербург*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования авторов по развитию скоростно-силовых качеств у школьников 15-17 лет на занятиях легкой атлетикой по программе дополнительного образования. Развитие скоростно-силовых качеств у школьников способствует улучшению у них показателей функционального состояния, формированию функционального резерва организма и, в целом, улучшению состояния здоровья. Авторами разработан специальный комплекс упражнений, направленный на повышение уровня развития скоростно-силовых качеств в учебно-тренировочном процессе на занятиях легкой атлетикой по программе дополнительного образования.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые качества, дополнительное образование, общеобразовательные общеразвивающие программы, комплекс упражнений.

**Development of speed-strength qualities in schoolchildren in athletics classes under the program of additional education**

**Prokhorenko Andrey Alexandrovich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Antonov Andrey Vasilievich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

*Russian Academy of National Economy and Public Administration, St. Petersburg*

**Abstract.** The article presents the results of the authors' study on the development of speed-strength qualities in schoolchildren of 15-17 years old in athletics classes under the program of additional education. The development of speed-strength qualities in schoolchildren contributes to the improvement of their functional state indicators, the formation of the functional reserve of the body and, in general, the improvement of health. The authors have developed a special set of exercises aimed at increasing the level of development of speed-strength qualities in the educational and training process in athletics classes under the program of additional education.

**Keywords:** speed-strength qualities, additional education, general educational development programs, a set of exercises.

**ВВЕДЕНИЕ.** Дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования [1].

Дополнительное образование в школе – это мотивационное образование, которое позволяет учащимся сформировать устойчивую потребность в познании и творчестве, самоопределиваться и максимально реализовать свой потенциал. Формами дополнительного образования могут быть занятия по легкой атлетике, в процессе которых обучающиеся получают знания по предмету, формируют практические умения и навыки, развивают физические качества [2].

В настоящее время ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло серьезных масштабов. Число детей, нуждающихся в медико-социальной и психолого-педагогической помощи, постоянно растет. Бесспорно, что здоровье в подростковом возрасте во многом определяет дальнейшую полноценную жизнь каждого человека. На сегодняшний день анализ состояния здоровья подростков-школьников диктует необходимость совершенствования как здравоохранительной политики, так и всех уровней образования. На этой основе необходимо создать условия для формирования резерва здоровья. Функциональные резервы организма считаются важнейшим показателем, характеризующим индивидуальное здоровье.

Формированию здоровой, гармонично и всесторонне развитой личности, повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов и работоспособности, формированию жизненно важных двигательных навыков и умений, совершенствованию физических качеств, обеспечению соответствующего уровня физического состояния, воспитанию интереса и потребности в двигательной активности, а также формированию привычки к здоровому образу жизни способствует физическое воспитание. В связи с этим актуально уделять больше времени укреплению физического состояния школьников с помощью физического воспитания, включая методы дополнительного образования.

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы реализуются по ряду направленностей в образовательных учреждениях среднего образования. Одним из направлений является физкультурно-спортивная направленность, включающая массовый спорт, общую физическую подготовку и школьный спорт. Одной из важнейших целей данной направленности является формирование у школьников потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, а также повышение уровня двигательной активности [3].

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – разработать специальный комплекс упражнений, направленный на повышение уровня развития скоростно-силовых качеств учащихся 15-17 лет в учебно-тренировочном процессе на занятиях легкой атлетикой по программе дополнительного образования, что будет способствовать улучшению физического состояния и, в целом, здоровья занимающихся.

Объект исследования – скоростно-силовые качества учащихся 15-17 лет.

Предмет исследования – средства и методы специального комплекса упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств учащихся 15-17 лет в учебно-тренировочном процессе на занятиях легкой атлетикой по программе дополнительного образования.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:** проведение эксперимента, организация исследовательских работ, обработка полученных данных осуществлялись в соответствии с требованиями и с учетом главных принципов исследований в области теории и методики физического воспитания. Для решения задач на разных этапах были применены следующие методы исследования: обзор литературы; использование эмпирических методов (психологическое тестирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент); математическая обработка результатов исследования.

Для эксперимента выбрана легкая атлетика, так как она является универсальным средством физического воспитания, содержит достаточно большой арсенал жизненно важных двигательных действий, отличается широким диапазоном воздействия на функциональную, двигательную, эмоциональную и познавательную сферы личности, обладает доступностью и прикладным характером.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Исследование осуществлялось в три периода. Комплектование контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп предусматривало равномерное распределение подростков по уровню физической подготовленности. Контроль скоростно-силовой подготовленности школьников осуществлялся с целью объективной количественной оценки быстроты и силы в

различных проявлениях. Для возможности сопоставления результатов эксперимента использовались два блока тестов. Первый блок тестов, предложенный Б.С. Волковым и Н.В. Волковой, дал возможность судить об уровне проявления силы воли и особенностях темперамента в контрольной и экспериментальной группах [4].

Второй блок определял уровень развития скоростно-силовых качеств и оценивался по временному показателю в тестах: бег на 60 и 100 метров, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 1 минуту и прыжки через скакалку за 1 минуту; по комплексному показателю — прыжок в длину с места. Комплекс итоговых испытаний позволил определить уровень развития скоростно-силовых качеств и динамику показателей в ходе эксперимента.

Анализируя данные первого блока тестов перед началом эксперимента, можно сделать вывод, что экспериментальная и контрольная группы больших различий не имеют. Рассмотрев итоги тестирования второго блока тестов экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента, сделан вывод, что учащиеся обеих групп имеют удовлетворительную физическую подготовленность и низкий уровень показателей, что является хорошей основой для проведения эксперимента (рис. 1).



Рисунок 1 – Результаты средних показателей ЭГ и КГ до эксперимента

В процессе эксперимента участники контрольной группы занимались скоростно-силовой подготовкой по общепринятой программе в направлении легкой атлетики, а участники экспериментальной группы – по специальному комплексу упражнений. Занятия, направленные на развитие быстроты и силы в различных проявлениях, в течение 8 месяцев включались в каждую тренировку. Было проведено итоговое тестирование первого и второго блоков после эксперимента.

Анализируя результаты теста первого блока в экспериментальной и контрольной группах, сделан вывод, что все участники, благодаря посещению секции и участию в эксперименте, смогли повысить показатели, характеризующие силу воли, примерно на 5%. Это подтверждает, что правильно подобранный комплекс



помогает улучшить физическую подготовленность и самочувствие, а также увеличить положительное воздействие на психические процессы организма, тем самым улучшая и укрепляя волевые качества. Проанализировав полученные данные по второму блоку, можно проследить динамику роста показателей развития скоростно-силовых качеств у школьников в ходе педагогического эксперимента. Результаты тестирования второго блока, проведенного после эксперимента, представлены на рисунке 2.

Рассмотрев данные, представленные на рисунке 2, можно отметить, что прирост произошел по всем шести показателям (тестам) в экспериментальной группе. Темпы прироста различны и варьируются от 8% до 32,3 %.

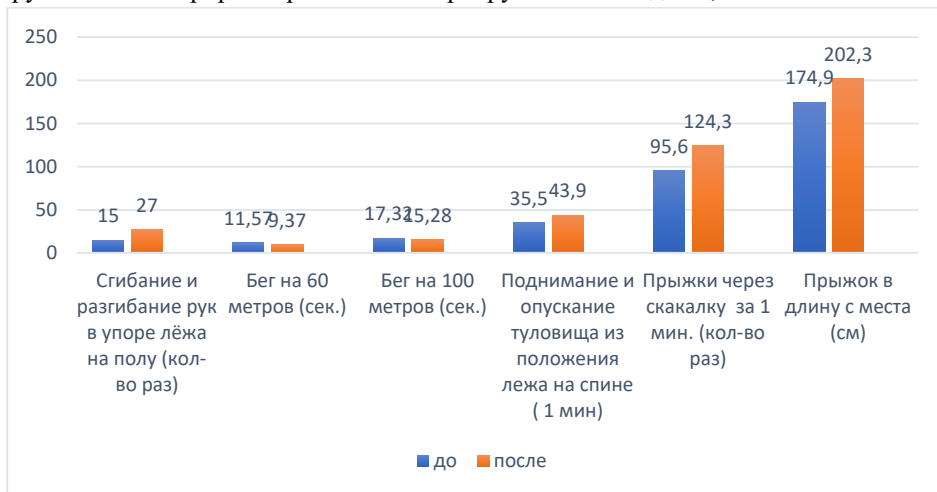


Рисунок 2 – Динамика скоростно-силовых качеств ЭГ после эксперимента

Сравнивая результаты обеих групп до и после эксперимента, можно отметить, что по сравнению с началом эксперимента произошли позитивные изменения результатов тестов по всем показателям. В начале эксперимента уровень показателей физической подготовленности был низким, но после эксперимента возрос и стал средним у 64% занимающихся, а индивидуальные показатели 34% подростков из группы со средними показателями выросли до высоких.

В экспериментальной группе в результате целенаправленного развития скоростно-силовых качеств произошли позитивные изменения больше, чем в контрольной. Абсолютный прирост ЭГ составил 6,6% по сравнению с КГ, а относительный прирост ЭГ в среднем составил 22,82 %, у КГ — 13,83 %, что меньше по сравнению с ЭГ на 8,9%. Следовательно, качественные изменения произошли, что говорит о положительном влиянии занятий на уровень развития скоростно-силовых качеств подростков (рисунок 3).

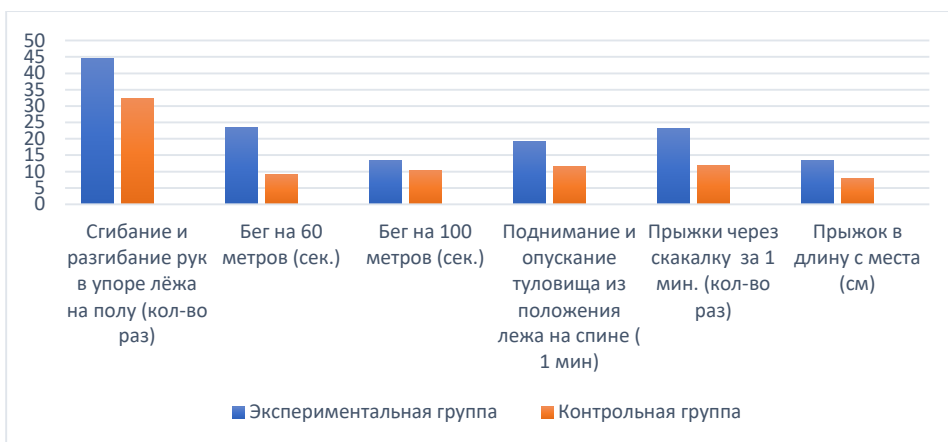


Рисунок 3 – Результаты показателей ЭГ и КГ после эксперимента (%)

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Существенных различий между детьми контрольной и экспериментальной групп по уровню скоростно-силовой подготовки на начало эксперимента не выявлено по всем показателям ( $p \geq 0,05$ ). Исследование динамики показателей уровня развития скоростно-силовых качеств показало, что в ходе эксперимента он улучшился по всем показателям как в контрольной, так и в экспериментальной группах. В экспериментальной группе позитивные изменения более ярко выражены. Наш эксперимент подтвердил эффективность специально разработанного комплекса и его методики проведения. Выявлены проверенные темпы прироста показателей во всех тестах, характеризующих уровень развития скоростно-силовых качеств у занимающихся 15-17 лет в учебно-тренировочном процессе на занятиях легкой атлетикой в системе дополнительного образования. Подростки, участвующие в эксперименте, стали более пунктуальными, улучшилось их самочувствие и уверенность в своих силах.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ // Консультант+. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 05.05.2024).
2. Васильченко К. А., Багаутдинова С. Ф. Современные нормативно-правовые и концептуальные основы дополнительного образования детей // Междунар. студен. науч. вестник. 2016. № 5-2. С. 80–82.
3. Антонов А. В., Прохоренко А. А. Особенности организации образовательного процесса на занятиях по физической культуре в вузе // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования. Ульяновск, 2023. С. 12–18.
4. Волков Б. С., Волкова Н. В. Психология подросткового возраста. 6-е изд., перераб. и доп. Москва : КНОРУС, 2018. 266 с.

#### REFERENCES

1. (2012), "Federal Law "On Education in the Russian Federation" dated December 29, 2012 N 273-FZ", *Consultant Plus*, official website, URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).
  2. Vasilchenko K. A., Bagautdinova S. F. (2016), "Modern legal and conceptual foundations of additional education for children", *International student scientific bulletin*, No. 5-2, pp. 80–82.
  3. Antonov A. V., Prokhorenko A. A. (2023), "Features of the organization of the educational process in physical education classes at a university", *Modern problems of physical education, sports and tourism, life safety in the education system*, Ulyanovsk, pp. 12–18.
  4. Volkov B. S., Volkova N. V. (2018), "Psychology of adolescence", Moscow, KNORUS, 266 p.
- Информация об авторах:** Прохоренко А. А., доцент кафедры физической культуры и спорта, andrei72vdm@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-8285-8619>. Антонов А. В., доцент кафедры физической культуры и спорта, avavifk@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-7872-9749>. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 28.06.2024.

Принята к публикации 25.07.2024.

УДК 796.323

**Сравнительный анализ показателей развития физической культуры и спорта городского округа Первоуральск и Свердловской области**

**Рапопорт Леонид Аронович**, доктор педагогических наук, профессор

**Зотеева Екатерина Эдуардовна**

*Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург*

**Аннотация.** Целью представленного в статье исследования является сравнительный анализ показателей развития физической культуры и спорта городского округа Первоуральск и аналогичных показателей Свердловской области в целом для возможности корректировки муниципальной программы развития физической культуры и спорта. Приведены результаты анализа динамики и корреляционный анализ показателей развития физической культуры и спорта на примере ГО Первоуральск с численностью населения до 150 тыс. человек, расположенного в Свердловской области и имеющего достаточно развитую спортивную инфраструктуру. Полученные результаты сопоставлены с динамикой аналогичных показателей Свердловской области в целом. Выявленные в ходе исследования противоречия позволяют сделать вывод о целесообразности внесения изменений в муниципальную программу «Развитие физической культуры и спорта на территории ГО Первоуральск».

**Ключевые слова:** развитие физической культуры и спорта, Свердловская область, муниципальная программа.

**Comparative analysis of indicators of physical culture and sports development in the urban district of Pervouralsk and Sverdlovsk region**

**Rapoport Leonid Aronovich**, doctor of pedagogical sciences, professor

**Zoteeva Ekaterina Eduardovna**

*Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin, Yekaterinburg*

**Abstract.** The purpose of the research presented in the article is a comparative analysis of the indicators of physical culture and sports development in the urban district of Pervouralsk and similar indicators in the Sverdlovsk region as a whole, in order to make adjustments to the municipal program for the development of physical culture and sports. The results of the analysis of dynamics and correlation analysis of indicators of physical culture and sports development are provided using the example of Pervouralsk, a city with a population of up to 150,000 people, located in the Sverdlovsk region and having a sufficiently developed sports infrastructure. The obtained results are compared with the dynamics of similar indicators in the Sverdlovsk region as a whole. The contradictions identified during the research allow us to conclude the advisability of making changes to the municipal program "Development of Physical Culture and Sports in the Territory of Pervouralsk."

**Keywords:** development of physical culture and sports, Sverdlovsk region, municipal program.

**ВВЕДЕНИЕ.** Актуальность темы исследования обусловлена целевыми ориентирами Стратегии развития ФКиС в Российской Федерации на период до 2030 года [1] и документом регионального значения – публичной Декларацией целей и задач Министерства физической культуры и спорта Свердловской области на 2024 год (далее – Декларация) [2]. Также актуальность продиктована возможностью транслирования данного анализа показателей развития ФКиС на другие муниципальные образования области с целью выявления противоречий и внесения изменений в их программы развития, что потенциально приведет к увеличению продолжительности и качества жизни населения Свердловской области.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ:** анализ статистических отчетов по форме «1-ФК», ГО Первоуральск и Свердловской области; анализ нормативной, методической и научной литературы; методы математической статистики — корреляционный и регрессионный анализы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе изучения и анализа форм статистической отчетности «1-ФК» [3] выявлены следующие противоречия:

1. Существующая на конец 2023 года величина показателя численности занимающихся ФКиС в рассматриваемом городском округе на 7,5 % ниже требуемой на конец 2024 года.

2. Указанная в форме «1-ФК» на конец 2023 года величина показателя «Доля граждан, систематически занимающихся ФКиС» среди женщин практически в 2 раза меньше, чем среди мужчин.

3. Представленная в форме «1-ФК» в период с 2020 по 2023 год величина показателя «Доля граждан, систематически занимающихся ФКиС» в городском округе среди женщин практически не изменяется, при этом наблюдается рост величины показателя среди мужчин. Отметим, что в аналогичных показателях за указанный период в Свердловской области в целом такого противоречия не наблюдается.

4. Требуемый показатель уровня обеспеченности граждан спортивными сооружениями, исходя из единовременной пропускной способности, к концу 2024 года должен быть выше существующего на конец 2023 года на 10 %.

5. В программе развития ФКиС в ГО Первоуральск [4] не представлен ряд целевых показателей, заявленных в Декларации, а также на 3,6 % занижено требуемое (в период с 2024 по 2029 год) значение показателя «Доля населения ГО, систематически занимающегося ФКиС».

Таким образом, из выполненного анализа следует, что на территории ГО Первоуральск существуют противоречия между имеющимися и требуемыми показателями развития ФКиС. Действующие в муниципальном образовании механизмы управления в сфере ФКиС, вероятно, не позволят в требуемые сроки – до конца 2024 года – обеспечить достижение запланированных показателей. Следовательно, необходима разработка и внедрение новой усовершенствованной модели управления развитием физической культуры и спорта. Создание модели также согласуется с целью подпрограммы «Управление развитием отрасли физической культуры и спорта» – повышение эффективности управления развитием отрасли ФКиС [5].

По данным «1-ФК», были построены столбчатые диаграммы (рис. 1, 2) роста процента занимающихся ФКиС в рассматриваемом ГО Первоуральск в период с 2020 по 2023 годы включительно, с учетом половой принадлежности населения. Также построены диаграммы по аналогичным показателям по Свердловской области в целом в период с 2016 по 2023 годы. Из данных, представленных на диаграмме (рис. 1), следует, что в ГО отсутствует или недостаточно выражен рост численности занимающихся ФКиС среди женской части населения.

В связи с тем, что в Декларации на 2024 год заявлен ориентир на повышение доли граждан трудоспособного возраста, систематически занимающихся ФКиС, до минимального уровня в 58,1 %, оценим возможность достижения заданного значения в Первоуральске с помощью построения столбчатой диаграммы (рис. 3). Из диаграммы следует, что в период с 2020 по 2023 годы темпы роста трудоспособного населения, занимающегося ФКиС в городском округе, незначительны.



Рисунок 1 – Процент мужчин и женщин, занимающихся ФКиС в ГО Первоуральск

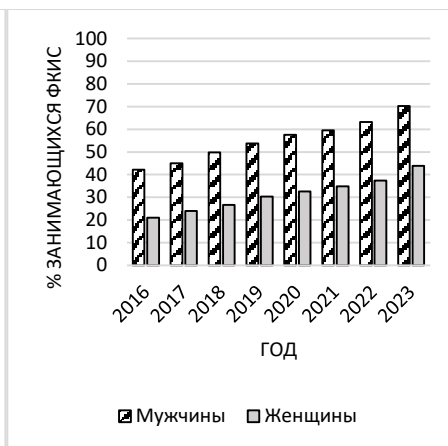


Рисунок 2 – Процент мужчин и женщин, занимающихся в Свердловской области

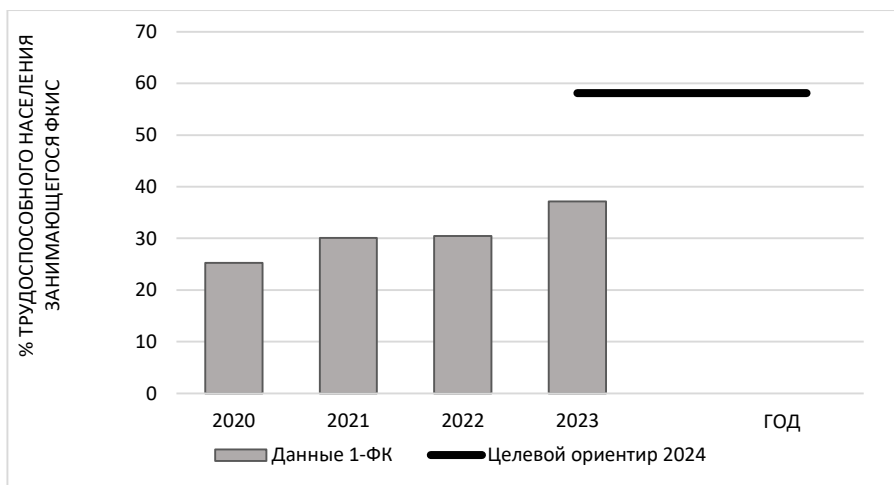


Рисунок 3 – Динамика роста процента трудоспособного населения, занимающегося ФКиС в городском округе, с указанием целевого ориентира Свердловской области на 2024 год

В процессе выполнения исследования была сформулирована следующая гипотеза: развитие спортивной инфраструктуры способствует увеличению доли граждан городского округа, систематически занимающихся ФКиС.

В результате табличной обработки данных прослеживается взаимосвязь между показателями численности населения, занимающегося ФКиС, и уровнем развития спортивной инфраструктуры. Определим и графически визуализируем степень взаимосвязи между переменными «Численность занимающихся ФКиС» и «Единовременная пропускная способность» (далее – ЕПС). С помощью функций программного комплекса Excel рассчитаем линейный коэффициент корреляции Пирсона и его доверительный интервал. Для проведения анализа используем данные по Свердловской области, обладающие выраженной линейной зависимостью.

Коэффициент корреляции составил 0,92, что говорит о наличии «весьма высокой» взаимосвязи между переменными [6]. Определены верхняя и нижняя границы доверительного интервала коэффициента корреляции – 0,61 и 0,99 соответственно. Поскольку доверительный интервал не включает 0, коэффициент корреляции статистически значим. Это подтверждает, что переменные «Численность занимающихся ФКиС» и «ЕПС» взаимосвязаны.

Построена с применением программы Excel линия тренда для взаимосвязанных переменных «численность занимающихся» и «ЕПС» (рис. 4). Показатель взаимосвязи –  $R^2$ , изменяемый от 0 до 1, характеризует, насколько линия тренда хорошо описывает исходные данные. Построенная линейная зависимость на 85 % адекватна исходным данным. Проверены другие формы зависимости. Максимальную адекватность (99 %) обеспечивает полиномиальная зависимость.

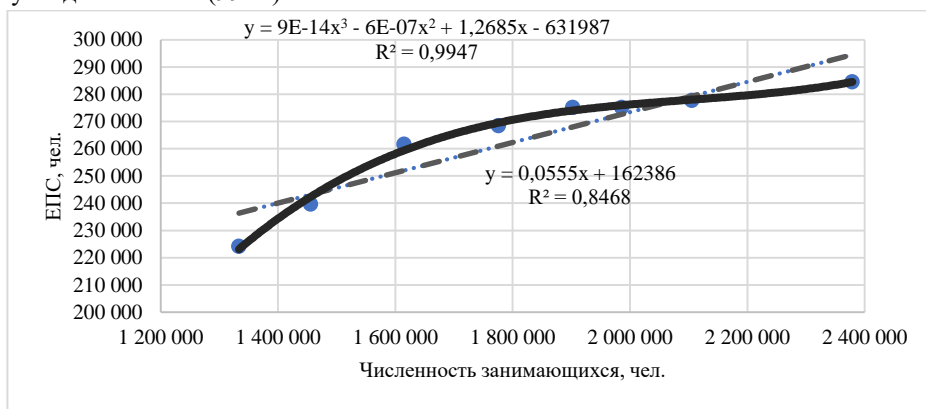


Рисунок 4 – Взаимосвязь численности занимающихся ФКиС и ЕПС

Наличие корреляции подтверждает гипотезу о том, что развитие спортивной инфраструктуры обеспечивает увеличение доли граждан городского округа, систематически занимающихся ФКиС.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что на территории ГО Первоуральск существуют противоречия между имеющимися и требуемыми показателями развития ФКиС в Свердловской области. Действующие в муниципальном образовании механизмы управления в сфере ФКиС, вероятно, не позволят в требуемые сроки — до конца 2024 года — обеспечить достижение запланированных показателей. Следовательно, необходима разработка и внедрение новой усовершенствованной программы развития ФКиС в ГО Первоуральск. В неё требуется внести все целевые ориентиры, предусмотренные в Декларации, а также дополнить её «отстающим» на данный момент показателем — «доля женского населения ГО, систематически занимающегося ФКиС». Считаем целесообразным, с учетом выявленного противоречия о неравномерности численности занимающихся ФКиС среди мужчин и женщин, сфокусироваться на развитии спортивной инфраструктуры городского округа, ориентированной на женскую часть населения.

В дальнейшем необходимо произвести аналогичный анализ программ развития других муниципальных образований Свердловской области с целью выявления и корректировки имеющихся противоречий и увеличения тем самым продолжительности и качества жизни населения области в целом.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 года № 3081-р. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (дата обращения: 30.03.24).
2. Публичная декларация Министерства физической культуры и спорта Свердловской области целей и задач на 2024 год. URL: <https://minsport.midural.ru/news/show/id/1041> (дата обращения: 30.03.24).
3. Отчет регионального статистического наблюдения по форме № 1-ФК: Сведения о физической культуре и спорте 1-ФК 2022. URL: <https://minsport.midural.ru/article/show/id/1008> (дата обращения: 30.03.2024).
4. Муниципальная программа Развитие физической культуры и спорта на территории городского округа Первоуральск на 2024-2029 годы. URL: <https://docs.yandex.ru/> (дата обращения: 30.03.24).
5. Рапопорт Л. А., Терентьев А. Е., Томилова С. В. Управление развитием отрасли физической культуры и спорта: реальность и тенденции развития : монография. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022. 252 с.
6. Макаров Р. И., Хорошева Е. Р. Методы анализа данных. Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, 2021. 216 с.

#### REFERENCES

1. (2020), "On approval of the Strategy for the Development of Physical culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030", Decree of the Government of the Russian Federation dated 11/24/2020 No. 3081 R, URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492>.
2. "Public declaration of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Sverdlovsk region of goals and objectives for 2024", URL: <https://minsport.midural.ru/news/show/id/1041>.
3. "Report of the regional statistical observation on the form No. 1 FC: Information on physical culture and sports 1 FC 2022", URL: <https://minsport.midural.ru/article/show/id/1008>.
4. "The municipal program for the development of physical culture and sports in the territory of the Pervouralsk urban district for 2024-2029", URL: <https://docs.yandex.ru>.
5. Rapoport L. A., Terentyev A. E., Tomilova S. V. (2022), "Management of the development of the branch of physical culture and sports: reality and development trends", monograph, Yekaterinburg, Ural Publishing House, 252 p.
6. Makarov R. I., Khorosheva E. R. (2021), "Methods of data analysis", Vladimir, 216 p.

#### **Информация об авторах:**

**Рапопорт Л. А.**, заведующий кафедрой управления в сфере физической культуры и спорта, министр физической культуры и спорта Свердловской области, rla66@mail.ru, authorID: 418838.  
**Зотеева Е. Э.**, eezoteeva@mail.ru, authorID: 932130.

*Поступила в редакцию 27.04.2024.*

*Принята к публикации 23.05.2024.*

УДК 796.011

**Физическая подготовка обучающихся 5-х классов  
на уроках физической культуры**

**Рыбакова Елена Олеговна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Возисова Мария Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,  
Пермский филиал, г. Пермь*

*Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский*

**Аннотация.** Многочисленные исследования показывают, что уровень физической подготовленности обучающихся общеобразовательных школ неуклонно снижается. Этому способствуют, например, малоподвижный образ жизни и незаинтересованность подростков заниматься на уроках физической культуры, в том числе из-за однообразия учебного материала и однотипности учебных заданий. В статье представлено исследование, проведенное на базе СОШ № 8 г. Чайковский с целью повышения показателей физической подготовленности обучающихся 5-х классов. Авторами разработана методика, включающая комплексы разнообразных упражнений, реализуемые непосредственно на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** уроки физической культуры, физическая подготовленность школьников, физические способности.

**Physical training of 5th grade students during physical education classes**

**Rybakova Elena Olegovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Vozisova Maria Alexandrovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

*Higher School of Economics, Perm Branch*

*Tchaikovsky State Physical Education and Sport Academy, Tchaikovsky*

**Abstract.** Numerous studies show that the level of physical fitness of students in general education schools is steadily decreasing. Contributing factors include a sedentary lifestyle and teenagers' lack of interest in participating in physical education classes, partly due to the monotony of instructional material and repetitive assignments. This article presents a study conducted at Secondary School No. 8 in Tchaikovsky, aimed at improving the physical fitness indicators of 5th-grade students. The authors have developed a methodology that includes a variety of exercises implemented directly during physical education lessons.

**Keywords:** physical education lessons, physical fitness of students, physical abilities.

**ВВЕДЕНИЕ.** В последнее время, как в нашей стране, так и за рубежом, отмечается стойкое снижение физической подготовленности подрастающего поколения [1]. Уровень ежедневной двигательной активности обучающихся снижается, что, в свою очередь, содействует накоплению жировой массы, снижению функциональной и физической работоспособности, нарушениям в опорно-двигательном аппарате (осанка и плоскостопие). Все это в целом негативно сказывается на психофизическом здоровье детей. По мнению ряда авторов (Н.И. Синявский, И.А. Ерина и др.), ведущей причиной является традиционный подход к организации и проведению уроков, недоработанность программ по физической культуре и неэффективность используемых методик, применяемых не только в школах, но и в вузах [2, 3, 4, 5]. В.А. Вершинин отмечает, что ни один другой предмет школьной программы не может дать школьникам столько знаний, умений и навыков, необходимых в повседневной жизни, сколько можно получить на уроках физической культуры [6].

**МЕТОДИКА И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Педагогический эксперимент проводился в течение 2022-2023 уч. года в городе Чайковский (Пермский край) на базе МБОУ СОШ №8. Уроки физической культуры проходили 3 раза в неделю (продолжительность 40 мин.), всего за экспериментальный период было проведено 50 уроков (18 учебных недель). Эксперимент длился две учебные четверти: вторая четверть с 7 ноября по 29 декабря 2022 года (изучение разделов «Баскетбол»



и «Гимнастика») – 23 часа; третья четверть с 9 января по 26 марта 2023 года (изучение разделов «Волейбол» и «Лыжная подготовка») – 27 часов.

На рисунке 1 представлено содержание экспериментальной методики.

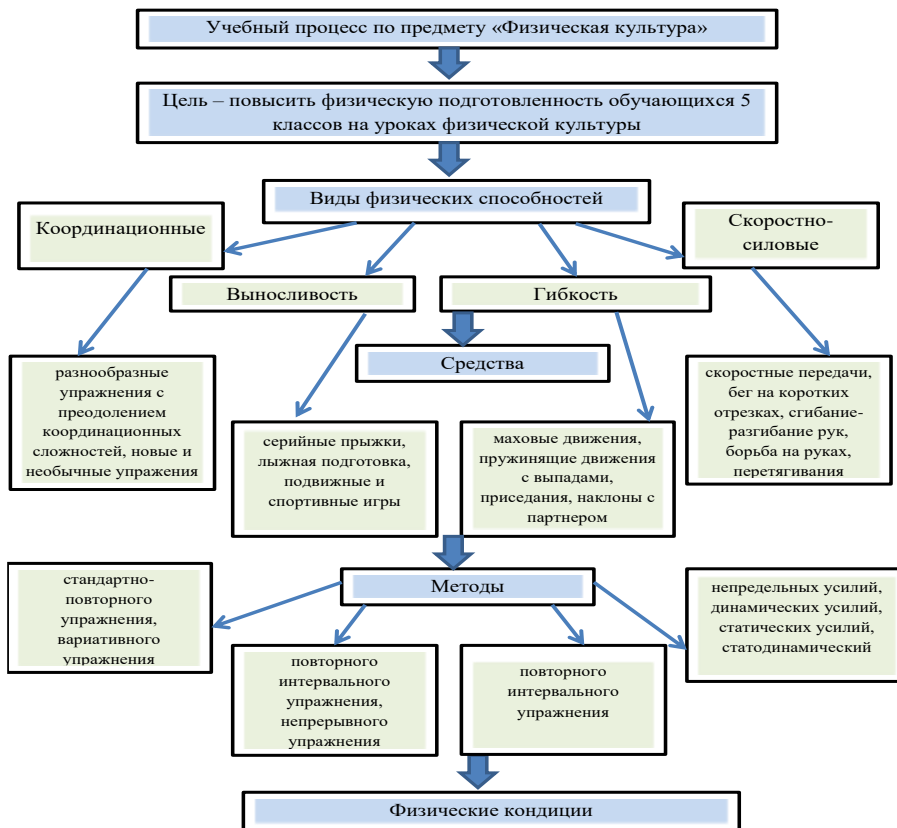


Рисунок 1 – Содержание экспериментальной методики

Для повышения физической подготовленности обучающихся использовался параллельный вариант проведения уроков, когда осуществляется и обучение, и развитие необходимых физических способностей [4, 7]. Для развития физических способностей применялись упражнения, не требующие больших затрат времени, поскольку имеется лимит учебного времени. Упражнениям на развитие физических способностей отводилось 10-12 минут на каждом уроке. Разработанная методика основывалась на применении парных упражнений.

Цель методики – повысить физическую подготовленность обучающихся 5-х классов.

Задачи методики: повысить физическую подготовленность обучающихся и содействовать развитию функциональных возможностей организма средствами парных упражнений; укрепить и сохранить здоровье обучающихся; воспитывать личностные качества. Каждую учебную неделю на первом уроке в начале основной части обучающиеся выполняли упражнения на развитие двигательнo-координационных способностей. На втором уроке, также в начале основной части, развивали

скоростные способности и выносливость в конце урока. На третьем уроке формировали силовые способности (силовые и скоростно-силовые). Стретчинговые упражнения, способствующие развитию гибкости, выполняли на каждом уроке в подготовительной части. На одном уроке использовали по 3-4 упражнения из экспериментального комплекса в соответствии с поставленными задачами, продолжительность выполнения упражнений составила 2-3 минуты. Количество повторений менялось в зависимости от сложности упражнений, отдых был пассивным. В таблице 1 представлены результаты выполнения испытаний мальчиками и девочками опытных групп.

Таблица 1 – Результаты выполнения испытаний КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента (мальчики и девочки)

Контрольные упражнения	До эксперимента ДЕВОЧКИ M±m		Δ, %	После эксперимента МАЛЬЧИКИ M±m		Δ, %
	до	после		до	после	
	Бег, 2000 м, мин.	17,2±1,7		17,0±1,7	1,3	
	16,9±1,5	15,8±1,8*	6,5	16,0±1,8	14,6±1,4*	7,5
Прыжки в длину, см	139,6±12,8	141,9±12,6	1,6	143,5±12,8	146,1±12,6	1,8
	138,8±10,8	148,2±9,5*	6,8	144,3±12,6	152,2±11,7*	5,6
Челночный бег 3x10, с	8,9±0,5	8,8±0,5	1,1	9,2±0,3	8,8±0,5	2,2
	9,0±0,6	8,5±0,4*	6,6	9,1±0,5	8,4±0,4	6,1
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, к-во	11,1±1,9	11,6±2,1	4,5	3,8±1,1	4,1±0,9	5,3
	11,5±2,3	13,9±1,9*	20,7	4,2±0,9	5,1±0,6*	26
Наклон вперед из положения стоя, см	7,4±2,4	7,8±2,4*	5,4	4,9±2,0	5,2±2,2*	6,1
	7,3±3,0	9,1±2,5*	24,7	5,2±1,9	6,6±1,6*	28,5

Сравнительный анализ результатов контрольной группы выявил приросты показателей к исходному уровню во всех контрольных упражнениях как у мальчиков, так и у девочек: в «Беге на 2000 м» у мальчиков прирост составил -2,5%, у девочек - 1,3%; в упражнении, оценивающем скоростно-силовые способности, «Прыжки в длину», прирост у мальчиков составил 1,8%, у девочек - 1,6%; в «Челночном беге 3x10 м» прирост результата мальчиков составил 2,2%, у девочек - 1,1%. Показатели силовых способностей в упражнении «Подтягивание на высокой перекладине из виса» у мальчиков повысились на 5,3%, у девочек («Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа») – на 4,5%. Полученные результаты оказались недостоверными ( $p > 0,05$ ), исключение составило испытание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» – 6,1% у мальчиков и 5,4% у девочек, где наблюдаемые различия между группами оказались статистически значимыми ( $p < 0,05$ ).

В экспериментальной группе наблюдаемые различия между группами во всех испытаниях оказались статистически значимыми ( $p < 0,05$ ): «Бег 2000 м» – 7,5% у мальчиков и 6,5% у девочек; «Прыжок в длину» – 5,6% у мальчиков и 6,8% у девочек; «Челночный бег 3x10» – 2,2% у мальчиков и 1,1% у девочек; «Подтягивание

на высокой перекладине» – 26% у мальчиков; «Подтягивание на низкой перекладине» – 20,7% у девочек; «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» – 28,5% у мальчиков и 24,7% у девочек.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Анализ полученных результатов даёт основания заключить, что предложенная методика физической подготовки, реализованная на уроках физической культуры, является результативной и может быть рекомендована для использования в учебно-образовательном процессе обучающихся 5-х классов.

В качестве рекомендации хотелось бы предложить учителям физической культуры регулярно проводить мониторинг физической подготовленности обучающихся по результатам контрольных нормативов, заложенных в программе, в сравнении с требованиями комплекса ВФСК ГТО. Для всесторонней подготовки обучающихся рекомендуется применять разнообразные физические упражнения и увеличивать физические нагрузки для отстающих по нормативам физических способностей. На уроках физической культуры необходимо заинтересовывать обучающихся в выполнении нормативов, соответствующих оценке «отлично».

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Попов А. П., Артамонова А. Д. Инновационные технологии в физическом воспитании школьников // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 138–142.
2. Ерина И. А., Мархиева М. В., Курбанова Л. У. Нетрадиционные способы физического воспитания школьников // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 3 (88). С. 243–245.
3. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. 9-е изд. Москва : Просвещение, 2021. 104 с.
4. Синявский Н. И., Фурсов А. В. Содержание урока физической культуры направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО // Направления и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры : сборник материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Санкт-Петербург, 2022. С. 252–255.
5. Шутова Т. Н., Рыбакова Е. О., Кокорев Д. А., Пихаев Р. Р. Диагностика функционального состояния студентов с помощью онлайн-калькулятора // Известия тульского государственного университета. физическая культура. Спорт. 2023. № 7. С. 48–54.
6. Вершинин М. А. Программно-методическое обеспечение физического воспитания младших школьников на основе дифференцированного подхода. Волгоград : ВГАФК, 2012. 149 с.
7. Виленский М. Я. [и др.]. Физическая культура. 5, 6, 7 классы. Москва : Просвещение, 2019. 239 с.

#### REFERENCES

1. Popov A. P., Artamonova A. D (2020), "Innovative technologies in physical education of schoolchildren", *Science-2020*, No 1 (37), pp. 138–142.
2. Erina I. A., Markhieva M. V., Kurbanova L. U. (2021), "Non-traditional methods of physical education of schoolchildren", *The world of science, culture, education*, No 3 (88), pp. 243–245.
3. Lyakh V. I. (2021), "Physical culture. Sample work programs", Moscow, Prosveshchenie, 104 p.
4. Sinyavsky N. I., Fursov A. V (2022), "The content of the physical culture lesson aimed at preparing students to pass the TRP standards", Saint Petersburg, pp. 252–255.
5. Shutova T. N., Rybakova E. O., Kokorev D. A., Pihayev R. R. (2023), "Diagnostics of the functional state of students using an online calculator", *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 7, pp. 48–54.
6. Vershinin M. A (2012), "Software and methodological support of physical education of younger schoolchildren on the basis of differentiated approach", Volgograd, 149 p.
7. Vilensky M. Ya (2019), "Physical culture. Grades 5,6,7", Moscow, Prosveshchenie, 239 p.

#### **Информация об авторах:**

**Рыбакова Е.О.**, доцент кафедры физического воспитания, elenakova@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4284-954X>.

**Возисова М.А.**, доцент кафедры туризма, менеджмента и оздоровительных технологий, vozisova.mariya@mail.ru , <https://orcid.org/0000-0003-1298-4732>.

*Поступила в редакцию 22.04.2024.*

*Принята к публикации 17.05.2024.*

УДК 658.56

**Влияние международных спортивных событий на имидж принимающего региона**

**Фрейкина Ирина Александровна**<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук

**Максимова Татьяна Викторовна**<sup>2</sup>, кандидат экономических наук

<sup>1</sup>*Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), г. Челябинск*

<sup>2</sup>*Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск*

**Аннотация.** В условиях развития мирового экономического пространства спортивные события международного уровня становятся одним из приоритетных инструментов повышения конкурентоспособности принимающих территорий. В статье представлено исследование по оценке влияния международных спортивных событий на имидж региона. Произведена оценка влияния проведения международных спортивных событий на социально-экономическое развитие Челябинской области.

**Ключевые слова:** имидж принимающего региона, социально-экономическое развитие региона, международные спортивные события, инвестиционная привлекательность региона.

**The impact of international sports events on the image of the host region**

**Freinkina Irina Aleksandrovna**<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences

**Maksimova Tatiana Viktorovna**<sup>2</sup>, candidate of economic sciences

<sup>1</sup>*South Ural State University (national research university), Chelyabinsk*

<sup>2</sup>*Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk*

**Abstract.** In the context of the development of the global economic space, international sports events are becoming one of the priority tools for increasing the competitiveness of host territories. The article presents a study to assess the impact of international sports events on the image of the region. The impact of international sports events on the socio-economic development of the Chelyabinsk Region is assessed.

**Keywords:** image of the host region, socio-economic development of the region, international sports events, investment attractiveness of the region.

**ВВЕДЕНИЕ.** Наиболее ярким примером значимого для социально-экономического развития принимающего региона крупного событийного проекта являются международные спортивные соревнования. Подготовка к проведению международных спортивных соревнований занимает в среднем от 3 до 5 лет и, как правило, требует значительных инвестиций в развитие инженерной, транспортной, социальной и спортивной инфраструктуры, получение которых в альтернативных условиях для региона было бы невозможно. Высокие ожидания, сопровождающие крупные событийные проекты, далеко не всегда оправдываются на практике. Зачастую сделанные инвестиции не окупаются ни во время проведения самого мероприятия, ни в последующем. Задача изучения факторов успеха международных спортивных мероприятий как крупных событийных мероприятий и условий их положительного влияния на имидж региона приобретает все большую актуальность.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – оценить влияние международных спортивных событий на имидж региона.

Социально-экономические и имиджевые эффекты спортивных соревнований широко освещены в англоязычной научной литературе. Изучению влияния спортивных соревнований на социально-экономическое развитие принимающих регионов посвящены работы П. Портера, В. Матесона, Дж. Фурье, М. Сантаны-Галлего, Г. Андрановича, М. Бербанка, К. Хейнга, А. Роуза, М. Шпигеля, Б. Милза, М. Розентрауба, М. Малфаса, Е. Теодораки, Б. Холихана, А. Федрессена, В. Менинга и

других. В частности, М. Малфас, Е. Теодораки, Б. Холихан выявляют наличие значимого положительного влияния спортивных соревнований в социально-экономической, инфраструктурной, культурной и политической областях. Г. Андранович, М. Бербанк, К.Хейнг описывают маркетинговые эффекты спортивных соревнований, связанные с формированием нового имиджа региона и принимающей страны в целом. А. Федрессен и В. Менинг утверждают, что проведение спортивных мероприятий значительно увеличивает занятость населения, особенно в краткосрочном периоде. Среди российских авторов, изучавших вопросы экономики спортивных соревнований и других крупных спортивных проектов, необходимо выделить работы Р. М. Нуреева, Е. В. Маркина, В.И. Жолдака, В. Н. Зуева, В. В. Галкина, С.И. Гуськова, М.И. Золотова, А.С. Копырина, Е.В. Корчагиной, В.И. Коваль, В.В. Кузина, М.Е. Кутепова, А. В. Понявина, А.Н. Попова, А.М. Рухадзе, С.Г. Сайранова и других. Политические и социальные эффекты спортивных соревнований изучены в работах И. Б. Кузнецовой, Н. К. Иконниковой, К. П. Лазебной, Н.И. Карбаинова, Д. М. Нечипорука, О.В. Чепурной и других [1-8]. Анализируя зарубежный и российский опыт проведения международных спортивных событий, мы можем отметить следующее: в научных исследованиях большее внимание уделяется наследию Олимпийских игр, нежели локальным международным спортивным событиям. Российскими исследователями, помимо изучения наследия Олимпийских игр, значительное внимание на региональном уровне уделено проведению Универсиады в Казани и Красноярске, также Чемпионату мира по футболу 2018 года. В работах авторов при изучении результатов проведения международных спортивных событий прослеживаются следующие тенденции [9-11]: 1) изучение экономических эффектов от проведения международных спортивных событий; 2) изучение инфраструктурного наследия международных спортивных событий; 3) ретроспективный анализ затрат на проведение международных спортивных событий; 4) изучение мнения населения о проведенных международных спортивных событиях; 5) изучение имиджа территории через призму инвестиционной составляющей после проведения международных спортивных событий. В целом необходимо отметить, что, несмотря на всю ценность результатов проведенных исследований, проблема влияния международных спортивных соревнований на региональное развитие в русскоязычной литературе освещена в значительно меньшей степени, чем в зарубежной.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** В ходе написания статьи были использованы методы: обобщение, анализ, синтез, наблюдение, сбор и обработка статистических данных, расчет коэффициентов корреляции. Количественные данные показателей были получены из открытых источников – официальных интернет-сайтов территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Челябинской области и Федеральной службы государственной статистики. Данные по субсидиям на проведение международных спортивных событий получены из законов об областном бюджете с 2008 по 2018 годы, представленных на официальном сайте Министерства финансов Челябинской области. В статье представлены результаты исследования по международным спортивным событиям с 2008 по 2018 годы.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Анализируя методики разных авторов, мы остановились на методике Т. В. Поляковой [12], которая предлагает рассматри-

вать имидж принимающего региона как совокупность следующих факторов: потребители, культура, производственная мощность, бизнес, государственный контроль, конкуренты, имидж с точки зрения власти, населения, бизнеса.

Рассмотрев Челябинскую область с позиций территориального маркетинга, нами получены следующие результаты. Челябинская область занимает 13-е место по объему валового регионального продукта среди субъектов Российской Федерации. Объем валового регионального продукта Челябинской области с 2005 по 2016 год в действующих ценах увеличился в 3,6 раза: с 350 млрд рублей в 2005 году до 1260,7 млрд рублей в 2016 году (по Российской Федерации – рост в 3,8 раза).

В период с 2005 по 2017 год введены в эксплуатацию 64 крупных спортивных объекта, реконструировано и построено более 1,1 тыс. спортивных площадок и хоккейных кортов. В настоящее время в области для занятий физической культурой и спортом имеется 7,3 тыс. спортивных сооружений, их число увеличилось на 21%, с единовременной пропускной способностью 185,4 тыс. человек, что соответствует 48,2% от социального норматива (в 2005 году – 6,1 тыс. спортивных сооружений). За период с 2005 по 2016 год в Челябинской области на 26% сократилось число стадионов с трибунами. Эффективность использования спортивных объектов в целом по Челябинской области составляет 70,3%.

По итогам 2017 года охват населения Челябинской области занятиями физической культурой и спортом составил более 1 млн человек, или 35,5 процента от общей численности жителей Челябинской области в возрасте от 3 до 79 лет. В 2005 году этот показатель составлял 549,5 тыс. человек, или 15,3 процента. Охват учащихся и студентов занятиями физической культурой и спортом в 2017 году составил 76,5 процента от общей численности обучающихся и студентов, в 2005 году – 35,8 процента.

В период с 2004 по 2016 год 103 спортсмена в составе сборных команд Российской Федерации представляли Челябинскую область на Олимпийских и Паралимпийских играх, завоевав 18 олимпийских медалей различного достоинства: 5 золотых, 7 серебряных и 6 бронзовых. На протяжении многих лет Челябинская область входила в первую десятку регионов Российской Федерации по количеству спортсменов, включенных в состав сборных команд.

В Челябинской области за период с 2008 по 2018 год были проведены следующие международные спортивные события: Чемпионат мира по керлингу среди смешанных пар (2010 год), Чемпионат Европы по дзюдо (2012 год), Мировая лига среди мужчин по водному поло (2013 год), Матч звезд КХЛ (2013 год), Чемпионат мира по дзюдо (2014 год), Чемпионат мира по конькобежному спорту (2015 год), Чемпионат мира по хоккею с шайбой среди юниорских команд (2018 год).

Для изучения мнения населения о проведении международных спортивных событий на территории Челябинской области была составлена электронная анкета с помощью инструмента Google Forms, которая была размещена в социальной сети «В Контакте». По результатам опроса среди 188 человек были получены следующие результаты: 88,6% респондентов знают о проведении международных спортивных событий в Челябинской области; 83% опрошенных относятся положительно к проведению таких событий; 56,8 % опрошенных не принимали участия в международных спортивных событиях ни в качестве спортсменов, ни в качестве волонтеров. В

качестве зрителей принимали участие 36,4 % опрошенных. При оценке влияния международных спортивных событий на имидж Челябинской области респонденты ответили следующим образом:

– позитивное влияние: 45,5 % считают, что регион получает новые возможности в плане туристского развития; 36,4 % – в регионе растут инвестиции и развивается региональная экономика; 54,5 % считают, что проведение международных спортивных событий улучшает имидж региона; 43,2 % полагают, что в результате проведения международных спортивных событий активно развивается волонтерство; 43,2 % считают, что растет количество людей, занимающихся спортом; 39,2 % утверждают, что происходит активизация культурных обменов и международных контактов; среди позитивного экологического влияния выделяются строительство новых и улучшение инфраструктурных объектов;

– негативное влияние: высокие цены и стоимость жизни во время и после проведения международных спортивных событий (15,9 %), повышение риска терактов (13,6 %), урон окружающей среде (9,1 %).

Для того чтобы определить, есть ли влияние от проведения международных спортивных событий на количественные показатели, отражающие представление об имидже Челябинской области, нами были рассчитаны коэффициенты корреляции Пирсона с помощью пакета анализа данных Microsoft Excel между показателями (табл. 1).

Таблица 1 – Исходные данные для расчета коэффициентов корреляции [13, 14, 15]

Показатели/ Годы	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Валовой региональный продукт, млрд.руб.	664,4	556,9	652,8	774,4	841,9	882,3	993,9	1209,2	1260,7	
Оборот розничной торговли, млрд.руб.	45,8	43,2	54,1	63,0	27,8	38,8	111,2	116,0	120,4	135,3
Субсидии на проведение международных соревнований, млн.руб.				63,1	12,9	10,0		21,9		182,7
Численность туристов, обслуженных туристскими фирмами, тыс.человек					132,5	144,6	153,3	131,5	113,4	
Число спортивных сооружений, ед.					5271	5286	5336	5472	5493	
Численность занимавшихся в спортивных секциях и группах, тыс. чел.					509,1	503,6	543,7	558,5	586,9	

Продолжение таблицы 1										
Показатели/ Годы	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Центры спортивной подготовки (сборные команды), млн.руб.	111,1	141,3	208,7		302,2	316,7	318,3		389,06	
Перевозки пассажиров, млн.чел.					272,8	193,1	193,3	243,5	127,2	
Расходы на выплаты персоналу в сфере физической культуры и спорта (по данным бюджетов Челябинской области), млн.руб							20,3		117,6	14,5

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** В результате расчета коэффициента корреляции Пирсона было выявлено влияние проведения международных спортивных соревнований на следующие группы показателей:

– в сильной степени на: численность туристов, обслуженных туристскими фирмами ( $r = 0,74$ ), число спортивных сооружений ( $r = 0,84$ ), валовой региональный продукт на душу населения ( $r = 0,74$ ), центры спортивной подготовки ( $r = 0,93$ );

– в средней степени на: валовой региональный продукт ( $r = 0,60$ ), численность занимающихся в спортивных секциях ( $r = 0,62$ ), расходы на выплату персоналу в сфере физической культуры ( $r = 0,57$ ), перевозку пассажиров ( $r = 0,65$ ).

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Варнаев А. В. Основные элементы олимпийского наследия и их влияние на социально-экономическое развитие принимающего региона // Журнал правовых и экономических исследований. 2013. № 4. С. 8–9.
2. Вашуров М. В., Хисматуллин М. М., Асадуллин Н. М. Роль спортивных мероприятий в развитии туристских дестинаций // Вестник Казанского государственного аграрного университета. 2013. № 2 (28). С. 10–13.
3. Вертакова Ю. В., Клевцов М. Г., Плотникова В. А. Оценка экономического влияния крупных спортивных проектов на имидж региона // Теория и практика физ. культуры. 2017. № 6. С. 42–44.
4. Гуреева Е. А. Социально-экономический эффект и наследие мегаспортивных мероприятий // Вестник РЭА им. Г.В. Плеханова. 2014. № 11 (77). С. 67–68.
5. Драпкин И. М., Семенова Е. О., Чернега А. Ю. Влияние спортивных мега-событий на экономический рост в принимающей стране: результаты эмпирического анализа // Вестник УрФУ. 2018. Т. 17, № 3. С. 406–422.
6. Давыдова С. А., Икингрин Е. Н., Коричко А. В., Коричко Ю. В., Лубышева Л. И. Олимпийские игры в Сочи в оценках и мнениях населения страны // Теория и практика физ. культуры. 2014. № 12. С. 34–37.
7. Зайцева И. Спорт глазами экономиста: обзор современного состояния предмета // Вопросы экономики. 2015. № 11. С. 100–120.
8. Зотова Ф. Р. Теоретические подходы к исследованию наследия международных спортивных событий // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона : материалы Международной научно-практической конференции (28–29 ноября 2013). Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2013. С. 52–53.
9. Киселев А. О. Влияние крупных спортивных мероприятий на конкурентоспособность городов // Вопросы студенческой науки. 2017. № 16. С. 29–39.
10. Крамин М. В., Леонов В. А. Оценка влияния крупных региональных инвестиционных проектов на социально-экономическое развитие региона на примере проекта «Универсиада-2013 // Вестник АГТУ. Региональная экономика: проблемы управления и пути решения. 2014. № 2. С. 101–109.
11. Крамин Т. В., Леонов В. А. Развитие методик управления инвестиционной привлекательностью регионов // Вестник АГТУ. Серия экономика. 2012. № 1. С. 41–47.
12. Полякова Т. В. Маркетинг территорий как фактор социально-экономического развития и формирования благоприятного имиджа территории : автореф. дис. ... канд. экон. наук. Волгоград, 2011. 28 с.



13. Валовой региональный продукт по Челябинской области за 2000-2016 гг. URL: [http://chelstat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_ts/chelstat/ru/statistics/grp/](http://chelstat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/chelstat/ru/statistics/grp/) (дата обращения: 12.02.2024).

14. Закон об областном бюджете / Министерство финансов Челябинской области. URL: <http://www.minfin74.ru/mBudget/law/> (дата обращения: 12.02.2024).

15. Постановление Правительства Челябинской области от 19 ноября 2014 г. № 595-П Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области» на 2015-2020 годы. URL: <http://docs.cntd.ru/document/424079085> (дата обращения: 12.02.2024).

#### REFERENCES

1. Varnaev A. V. (2013), “Osnovnye elementy olimpiyskogo naslediya i ikh vliyanie na sotsial'no-ekonomicheskoe razvitiye priminayushchego regiona”, *Zhurnal pravovykh i ekonomicheskikh issledovaniy*, № 4, pp. 8–9.

2. Vashurov M. V., Khismatullin M. M., Asadullin N. M. (2013), “Ro'l sportivnykh meropriyatiy v razvitiit turistskikh destinatsiy”, *Vestnik Kazanskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta*, № 2 (28), pp. 10–13.

3. Vertakova Yu. V., Klevtsov M. G., Plotnikova V. A. (2017), “Otsenka ekonomicheskogo vliyaniya krupnykh sportivnykh proektov na imidzh regiona”, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, № 6, pp. 42–44.

4. Gureeva E. A. (2014), “Sotsial'no-ekonomicheskii effekt i nasledie megasportivnykh meropriyatiy”, *Vestnik REA im. G.V. Plekhanova*, № 11 (77), pp. 67–68.

5. Drapkin I. M., Semenova E. O., Chemega A. Yu. (2018), “Vliyanie sportivnykh mega-sobytiy na ekonomicheskii rost v priminayushchey strane: rezul'taty empiricheskogo analiza”, *Vestnik UrFU*, V. 17, № 3, pp. 406–422.

6. Davydova S. A., Ikingrin E. N., Korichko A. V., Korichko Yu. V., Lubysheva L. I. (2014), “Olimpiyskie igry v Sochi v otsenkakh i mneniyakh naseleniya strany”, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, № 12, pp. 34–37.

7. Zaytseva I. (2015), “Sport glazami ekonomista: obzor sovremennogo sostoyaniya predmeta”, *Voprosy ekonomiki*, № 11, pp. 100–120.

8. Zotova F. R. (2013), “Teoreticheskie podkhody k issledovaniyu naslediya mezhdunarodnykh sportivnykh sobytiy”, *Nasledie krupnykh sportivnykh sobytiy kak faktor sotsial'no-kul'turnogo i ekonomicheskogo razvitiya regiona*, materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (28-29 noyabrya 2013), Kazan', Povolzhskaya GAFKSiT, pp. 52–53.

9. Kiselev A. O. (2017), “Vliyanie krupnykh sportivnykh meropriyatiy na konkurentosposobnost' gorodov”, *Voprosy studencheskoy nauki*, № 16, pp. 29–39.

10. Kramin M. V., Leonov V. A. (2014), “Otsenka vliyaniya krupnykh regional'nykh investitsionnykh proektov na sotsial'no-ekonomicheskoe razvitiye regiona na primere proekta «Universiada-2013», *Vestnik AGTU. Regional'naya ekonomika: problemy upravleniya i puti resheniya*, № 2, pp. 101–109.

11. Kramin T. V., Leo V. A. (2012), “Razvitiye metodiki upravleniya investitsionnoy privlekatel'nost'yu regionov”, *Vestnik AGTU. Seriya ekonomika*, № 1, pp. 41–47.

12. Polyakova T. V. (2011), “Marketing territoriy kak faktor sotsial'no-ekonomicheskogo razvitiya i formirovaniya blagopriyatnogo imidzha territorii”, avtoref. dis. ... kand. ekon. Nauk, Volgograd, 28 p.

13. “Valovoy regional'nyy produkt po Chelyabinskoy oblasti za 2000-2016 gg.”, URL: [http://chelstat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_ts/chelstat/ru/statistics/grp/](http://chelstat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/chelstat/ru/statistics/grp/).

14. “Zakon ob oblastnom byudzhete / Ministerstvo finansov Chelyabinskoy oblasti”, URL: <http://www.minfin74.ru/mBudget/law/>.

15. (2014), “Postanovlenie Pravitel'stva Chelyabinskoy oblasti ot 19 noyabrya 2014 g. № 595-P Gosudarstvennaya programma «Razvitiye fizicheskoy kul'tury i sporta v Chelyabinskoy oblasti» na 2015-2020 gody (s izmeneniyami na 5 iyunya 2018 goda)”, URL: <http://docs.cntd.ru/document/424079085>.

#### Информация об авторах:

**Фрейнкина И.А.**, доцент кафедры туризма и социально-культурного сервиса, ORCID 0000-0003-3606-3321, [freinkina@mail.ru](mailto:freinkina@mail.ru).

**Максимова Т.В.**, зав. кафедрой рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, ORCID 0000-0001-6627-2197.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 25.04.2024.

Принята к публикации 21.05.2024.

УДК 796.011

**Динамика физической подготовленности студенток  
профиля подготовки «Специальная психология»**

**Элипханов Салман Байсултанович<sup>1</sup>**, доктор педагогических наук, профессор  
**Аслаханов Саид-Али Махмудович<sup>1</sup>**, доктор педагогических наук, профессор  
**Алиева Мадина Алхазуровна<sup>1</sup>**

**Вержбицкая Елена Григорьевна<sup>2</sup>**, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>*Чеченский государственный педагогический университет, г. Грозный*

<sup>2</sup>*Адыгейский государственный университет, Институт физической культуры  
и дзюдо, г. Майкоп*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы выявления уровня физической подготовленности студенток. Исследование было проведено на кафедре физического воспитания Чеченского государственного педагогического университета. Целью исследования явилось обоснование и определение уровня физической подготовленности студенток для анализа и принятия педагогических решений по улучшению качества преподавания. В исследовании приняли участие 52 студентки очной формы обучения профиля «Специальная психология» 1 и 3 курсов. Выявлено, что бессистемность и нерегулярность занятий физической культурой у старшеклассников, связанные с подготовкой к сдаче ЕГЭ, отрицательно влияют на функциональную готовность к выполнению требований комплекса ГТО в вузе. Анализ результатов исследования выявил положительную динамику прироста уровня физической подготовленности с первого по третий курс. По мнению авторов, в вузе происходит нивелирование преподавателями недостатков, выявленных в школьной системе: правильное и грамотное изучение техники, высокие требования к дисциплине, формирование физической культуры личности.

**Ключевые слова:** здоровье студентов, физическая культура, физическая подготовленность.

**Dynamics of physical fitness of female students  
of the "Special psychology" training profile**

**Elipkhanov Salman Baysultanovich<sup>1</sup>**, doctor of pedagogical sciences, professor  
**Aslakhhanov Said-Ali Makhmudovich<sup>1</sup>**, doctor of pedagogical sciences, professor  
**Aliyeva Madina Alkhazurovna<sup>1</sup>**

**Verzhbitskaya Elena Grigorievna<sup>2</sup>**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

<sup>1</sup>*Chechen State Pedagogical University, Grozny*

<sup>2</sup>*Adygea State University, Institute of Physical Culture and Judo, Maykop*

**Abstract.** The article discusses issues related to assessing the level of physical fitness of female students. The study was conducted by the department of physical education at Chechen State Pedagogical University. The aim of the research was to justify and determine the level of physical fitness of female students for the analysis and decision-making regarding teaching quality improvement. The study involved 52 full-time female students majoring in "Special Psychology" from the 1st and 3rd courses. It was found that the lack of systematic and regular physical education among high school students, due to preparation for the Unified State Exam, negatively affects their functional readiness to meet the requirements of the GTO complex at the university. The analysis of research results revealed a positive trend in the increase of physical fitness level from the first to the third year. According to the authors, in higher education, teachers are addressing the shortcomings identified in the school system: proper and competent study of techniques, high demands for discipline, and the development of physical culture in individuals.

**Keywords:** students' health, physical education, physical fitness.

**ВВЕДЕНИЕ.** Сохранение и укрепление здоровья человека является важнейшей составляющей функционирования современного общества [1]. Формирование знаний, умений и двигательных способностей студентов, обучающихся в вузовской системе, является одной из основных задач физического воспитания [2, 3]. Диагностика уровня физической подготовленности с целью улучшения качества преподавания предмета представляет собой важную педагогическую задачу, направленную на

поиск средств и методов наиболее эффективного развития организма и укрепления здоровья студентов [4, 5].

Высокий уровень физической подготовленности позволяет качественно усваивать знания по другим предметам, применять приобретённые навыки в повседневной жизни, подчеркивая готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности [6], а также является фактором стрессоустойчивости к максимальным нагрузкам.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – обоснование актуальности и выявление динамики уровня физической подготовленности студентов нефизкультурного профиля.

**Задачи:**

1. Обосновать актуальность физической подготовки студентов не физкультурного профиля.
2. Выявить динамику уровня физической подготовленности студентов.
3. Провести анализ результатов исследования для дальнейшего использования в научно-методической работе преподавателей.

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** До начала приема нормативов до студентов были доведены цель, задачи, необходимость осознанного подхода, правила выполнения, требования и условия, при которых результат засчитывается. В сдаче нормативов приняли участие 52 студентки очной формы обучения профиля «Специальная психология» 1-го и 3-го курсов. Измерения уровня физической подготовленности проводили во время учебных занятий на 3-4 парах очного отделения, на спортивной площадке, в соответствии с методическими требованиями к сдаче норм комплекса ГТО.

Прием норматива комплекса ГТО «наклон вперед» проводился на спортивной площадке с использованием гимнастической скамейки высотой 35 см и длиной 2 метра. Требования к зачету наклона вперед на скамейке: результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «←», ниже – знаком «+». Респондент выполняет два предварительных наклона, а на третьем наклоне конечное положение удерживается в течение двух секунд.

Прыжок в длину с места выполнялся на ровной поверхности.

Подъем туловища (пресс) выполнялся в спортивном зале на гимнастических матрасах.

Бег на 100 метров выполнялся на спортивной площадке с использованием электронных секундомеров.

В качестве рефери при приеме нормативов выступали преподаватели кафедры физического воспитания, ведущие предмет «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В результате проведенного приема нормативов на первом курсе в начале сентября был выявлен невысокий уровень результатов. При проведении повторного приема нормативов в конце мая выявились следующие результаты: наклон вперед – 6.04 см; прыжок в длину – 7.6 см; поднятие туловища – 1.5 раза; бег на 100 метров – 1 сек. Также надо отметить, что первый курс отсутствовал около месяца по причине производственной практики.

Прием нормативов у второго курса в начале года выявил уровень физической подготовленности выше, чем у первого курса. При сдаче нормативов в конце мая у второго курса прирост в нормативе наклон вперед составил 7.4 см; в прыжке в длину с места – 11.2 см; при поднятии туловища – 7.5 раза; бег на 100 м – 3.8 сек. В связи

с тем, что у второго курса не предусмотрена практика с отрывом от учебы на длительный период, прирост оказался хорошим.

В начале учебного года в сентябре прием нормативов у третьего курса выявил средние показатели (табл. 1). При повторном приеме контрольных нормативов в мае прирост показателей уровня физической подготовленности у третьего курса оказался значительно ниже, чем у второго курса: наклон вперед – 1,05 см, прыжок в длину с места – 10,7 см, поднимание туловища – 0,45 раза, бег на 100 м – 0,28 сек. Возможно, на небольшой прирост уровня физической подготовленности повлияло то, что студенты отсутствовали из-за педагогической практики в течение двух месяцев, с середины апреля до середины мая, и основной этап, рассчитанный на начало весны и благоприятные природные условия, был упущен.

Таблица 1 – Результаты приема нормативов комплекса ГТО в начале семестра (сентябрь) у студентов профиля «Специальная психология»

Тесты	Результаты ( $\bar{x} \pm \delta$ )			Достоверность различий
	1 курс (n=17)	2 курс (n=21)	3 курс (n=20)	
Наклон вперед (см.)	4,6±8,31	11,22±4,46	16,9±5,71	<b>p &gt; 0,05</b>
Прыжок в длину с места (см.)	144,4±22,01	156,6±17,10	157,2±21,20	p < 0,001
Подъем туловища (за 1 мин.)	21,3±7,17	24,4±7,44	26,3±3,94	p < 0,001
Бег на 100 м. (сек.)	21,6±2,17	21,3±2,63	20,4±2,64	p < 0,001

В результате проведенных измерений было выявлено (табл. 2), что с 1 по 3 курс наблюдается положительная динамика уровня физической подготовленности.

Таблица 2 – Результаты приема нормативов комплекса ГТО в конце семестра (май) у студентов профиля «Специальная психология»

Тесты	Результаты ( $\bar{x} \pm \delta$ )			Достоверность различий
	1 курс (n=17)	2 курс (n=20)	3 курс (n=20)	
Наклон вперед (см.)	10,64±3,74	18,65±3,49	17,95±7,77	p < 0,001
Прыжок в длину с места (см.)	152±7,677	165,85±13,78	167,9±10,93	p < 0,001
Подъем туловища (за 1 мин.)	22,88±7,27	26,75±3,87	31,65±5,72	p < 0,001
Бег на 100 м. (сек.)	22,56±2,21	19,42±1,98	19,76±1,93	p < 0,001

Для выявления положительной динамики уровня физической подготовленности необходимо проверить остаточные знания после определенного промежутка времени. В связи с этим сравнительный анализ результатов приема контрольных нормативов в начале учебного года в сентябре показал разницу между первым и третьим курсом в наклоне вперед 12,3 см, в прыжке в длину с места 12,5 см, поднимании туловища за 1 минуту 5,4 раза, при беге на 100 м 2,4 сек.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Обоснованием того, что в сентябре выявлен низкий уровень физической подготовленности студентов первого курса, может быть то, что в старших классах, из-за подготовки к ЕГЭ, занятия по физической культуре проводятся нерегулярно, что приводит к снижению уровня физической подготовленности. Возможно,

прирост обосновывается тем, что студентки, поступая в вуз, начинают заниматься системно и осваивают правила и технику выполнения двигательных действий. При сравнении результатов первого и третьего курсов в сентябре прирост оказался существенным. Он также проявляется в высоких показателях при проведении анализа приема нормативов в конце мая, хотя надо отметить, что прирост в нормативе бега на 100 м невысокий. Анализируя итоги проведенного исследования, с учетом положительной динамики, можно сделать заключение о методически правильном построении учебного процесса кафедрой физического воспитания со студентами профиля «Специальная психология».

#### ВЫВОДЫ:

1. Сохранение и укрепление здоровья, формирование знаний, умений и двигательных способностей студентов являются актуальной проблемой.
2. В результате проведенного исследования выявлена положительная динамика уровня физической подготовленности студенток с первого по третий курс.
3. Выявлено, что уровень физической подготовленности поступающих в вуз студенток слабый, что обосновывается недочетами в проведении занятий по физической культуре у старшеклассников.
4. Обоснованной является необходимость акцентировать внимание на развитии силовой выносливости преподавателям, работающим по профилю «Специальная психология».

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лукьяненко В. П., Краморова М. В., Муханова Н. В. Комплексное развитие физических качеств как основа укрепления здоровья школьников // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2018. № 2 (65). С. 178–184.
2. Алиева М. А., Элипханов С. Б., Дебиева И. И. Ключевые проблемы физического воспитания молодежи // Scientific Light. 2020. V. 1, No 36. С. 19–21.
3. Ревенко Е. М., Сальников В. А. Мотивация обучающихся к двигательной активности в условиях различной организации физического воспитания // Образование и наука. 2018. № 8. С. 112–128.
4. Элипханов С. Б., Заболотный А. Г., Мамадиев А. Х. Особенности изменения физической подготовленности студенток в процессе обучения // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 133–136.
5. Элипханов С. Б., Аслаханов С.-А. М., Ахмадов У. Б., Исаева М. И. Динамика изменений физической подготовленности студенток // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 7 (149). С. 207–211.
6. Стрельникова И. В. Методические рекомендации по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Киров : ВятГУ, 2019. 84 с.

#### REFERENCES

1. Lukyanenko V. P., Kramorova M. V., Mukhanova N. V. (2018), "Complex development of physical qualities as a basis for strengthening the health of schoolchildren", *Bulletin of the North Caucasus Federal University*, No 2 (65), pp. 178–184.
2. Alieva M. A., Elipkhanov S. B., Debieva I. I. (2020), "Key problems of physical education of youth", *Scientific Light*, V. 1, No. 36, pp. 19–21.
3. Revenko E. M., Salmikov V. A. (2018), "Motivation of students to motor activity in conditions of various organization of physical education", *Education and science*, No. 8, pp. 112–128.
4. Elipkhanov S. B., Zabolotny A. G., Mamadiev A. H. (2017), "Peculiarities of changing the physical fitness of female students in the learning process", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No 8, pp. 133–136.
5. Elipkhanov S. B., Aslakhonov S.-A. M., Akhmadov U. B., Isaeva M. I. (2017), "Dynamics of changes in physical fitness of students", *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, No. 7 (149), pp. 207–211.
6. Strelnikova I. V. (2019), "Methodological recommendations for the disciplines "Physical culture and sports" and "Elective disciplines (modules) in physical culture and sports"", Kirov, VyatGU, 84 p.

**Информация об авторах:** Элипханов С. Б., профессор кафедры теории и методики преподавания, sbelphv@mail.ru, ORCID 0000-0001-7478-0829. Аслаханов С.-А. М., профессор кафедры теории и методики преподавания, said210843@mail.ru, ORCID 0000-0001-9960-133X. Алиева М.А., ст. преподаватель, m.alieva\_madina@inbox.ru ORCID 0000-0001-5454-9574. Вержбицкая Е.Г., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, заместитель директора Института физ. культуры и дзюдо, egv1809@mail.ru <https://orcid.org/0000-0001-7161-2707>. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 30.04.2024. Принята к публикации 28.05.2024.

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА**

УДК 796.856.2

### **Результативность использования сложнокоординационных ударов в соревновательных поединках тхэквондистами 12-14 лет**

**Алехин Леонид Дмитриевич**

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

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования успешности выполнения сложнокоординационных ударов юными тхэквондистами. Выявлены факторы, влияющие на успешность соревновательной деятельности в данной возрастной категории, приведены статистические данные. Статистический анализ был проведен с использованием современных методов обработки данных, что позволило выявить не только общие тенденции, но и индивидуальные особенности техники ударов юных тхэквондистов.

**Ключевые слова:** тхэквондо, детско-юношеский спорт, технико-тактическая подготовленность, сложнокоординационные удары, результативность техники.

### **The effectiveness of using complex coordination strikes in competitive matches by 12-14 year old taekwondo athletes**

**Alekhin Leonid Dmitrievich**

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

**Abstract.** The article presents the results of a study on the successful execution of complex coordination strikes by young taekwondo athletes. Factors influencing competitive performance in this age category have been identified, and statistical data is provided. Statistical analysis was conducted using modern data processing methods, allowing for the identification of both general trends and individual characteristics of striking techniques in young taekwondo practitioners.

**Keywords:** taekwondo, children's and youth sports, technical and tactical readiness, complex coordination strikes, effectiveness of technique.

**ВВЕДЕНИЕ.** Статистический анализ – мощный инструмент в изучении спортивных достижений, позволяющий выявить закономерности и определить факторы успеха. В данной статье "Результативность использования сложнокоординационных ударов в соревновательных поединках тхэквондистов 12-14 лет" мы применяем статистические методы для оценки эффективности ударов в тхэквондо ВТФ среди подростков. Исследование направлено на анализ данных о техническом исполнении ударов, их частоте и результативности в соревновательных поединках, с особым вниманием к возрастной категории 12-14 лет. Мы стремимся понять, какие тренировочные подходы наиболее эффективны для развития сложнокоординационных навыков, которые являются ключевыми для достижения высоких результатов в этом виде спорта. Это исследование предоставит ценные данные для тренеров и спортсменов, желающих оптимизировать процесс подготовки и повысить вероятность успеха на соревнованиях [1, 2, 3].

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – определение и анализ статистических показателей успешности выполнения сложнокоординационных ударов в соревновательных поединках тхэквондистов возрастной категории 12-14 лет.

Объект исследования – соревновательные поединки тхэквондистов 12-14 лет на официальных спортивных соревнованиях. Предмет исследования – сложнокоординационные удары, их частота, точность и эффективность в условиях реального боя.

Исследование включало сбор и анализ данных, что позволило выявить наиболее эффективные удары и факторы, влияющие на успешность их применения. Это может быть использовано для оптимизации подготовки молодых спортсменов.

Техническое мастерство в тхэквондо – результат многолетней упорной работы и постоянного совершенствования. Для юных спортсменов 12-14 лет, находящихся на

стадии интенсивного физического и психологического развития, важно не только оттачивать технику ударов, но и развивать сложнокоординационные способности, которые позволяют эффективно применять их в соревновательных условиях [2, 3, 4].

Статистика в спорте – это не только цифры и проценты, но и инструмент, который позволяет тренерам и спортсменам оценивать эффективность тренировочного процесса и корректировать его в соответствии с полученными данными. В контексте тхэквондо статистический анализ помогает выявить наиболее успешные типы ударов, их частоту и эффективность в различных соревновательных ситуациях [3, 4].

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В исследовании использовались следующие методы:

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) видеоанализ соревновательных поединков;
- 3) методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2023 г. по июнь 2024 г. В течение спортивного сезона 2023/2024 гг. проводился видеоанализ финальных и полуфинальных соревновательных поединков в дисциплине керуги в возрастной категории кадеты 12-14 лет в весовых категориях до 33 кг, до 37 кг, до 65 кг, свыше 65 кг у юношей и до 29 кг, до 33 кг, до 59 кг, свыше 59 кг у девушек. У всех спортсменов квалификация соответствовала уровню не ниже I юношеского разряда. Суммарно было просмотрено и проанализировано 216 (n=216) соревновательных поединков. В таблице 1 представлены соревнования, отобранные для проведения видеоанализа. В июне 2024 г. была проведена статистическая обработка полученных данных.

Таблица 1 – Соревнования по тхэквондо ВТФ спортивного сезона 2023/2024 гг.

№ п/п	Название	Дата проведения	Место проведения
1	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ "Янтарный кубок"	15 - 18 сентября 2023 года	Светлогорск, Калининградская область
2	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ "Кубок Дальнего Востока"	13 - 16 октября 2023 года	Южно-Сахалинск, Сахалинская область
3	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ «Кубок Балтийского моря»	17 - 19 ноября 2023 года	Санкт-Петербург
4	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ «Золотая Искра»	11 - 14 декабря 2023 года	Казань
5	Межрегиональные соревнования по тхэквондо ВТФ Кубок СК "PIONEER"	19 - 21 января 2024 года	Одинцово, Московская область
6	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ "Кубок Президента СТР"	9 - 12 февраля 2024 года	Черкесск, Карачаево-Черкесская Республика
7	Первенство России по тхэквондо ВТФ	26 - 31 марта 2024 года	Рязань, Рязанская область
8	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ "Кубок на призы Президента СПб спортивной федерации тхэквондо"	19 - 22 апреля 2024 года	Санкт-Петербург
9	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ "Кумган Кап"	17 - 20 мая 2024 года	Шахты, Ростовская область

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Ввиду недостатка информации о периодизации тренировочного процесса спортсменов из-за их большого количества и

непостоянства результативности соревновательной деятельности для упрощения систематизации полученных данных было решено разделить годичный цикл на три календарных сезона (осень, зима, весна). Подсчитывались общее количество выполненных и результативных ударов за поединки, а также общее количество выполненных и результативных сложнокоординационных ударов (X/x). Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результативность простых и сложнокоординационных ударов в соревновательных поединках тхэквондистами 12-14 лет (X/x)

№ п/п	Период цикла	Возрастная категория	Весовая категория	Общее количество выполненных и результативных ударов в течение поединка (X/x)	Количество выполненных и результативных сложнокоординационных ударов в течение поединка (X/x)
1	осень 2023	юноши 12-14 лет	до 33 кг	69/1	2/0
			до 37 кг	71/5	0/0
			до 65 кг	80/7	1/0
			свыше 65кг	75/6	3/1
		девушки 12-14 лет	до 29 кг	46/0	2/0
			до 33 кг	44/7	5/0
			до 59 кг	53/3	0/0
			свыше 59кг	51/4	0/0
2	зима 2023/2024	юноши 12-14 лет	до 33 кг	73/2	3/0
			до 37 кг	76/6	2/0
			до 65 кг	83/8	3/1
			свыше 65кг	82/8	5/2
		девушки 12-14 лет	до 29 кг	52/0	3/0
			до 33 кг	49/5	4/1
			до 59 кг	56/4	2/1
			свыше 59кг	54/2	0/0
3	весна 2024	юноши 12-14 лет	до 33 кг	75/3	4/1
			до 37 кг	78/5	3/1
			до 65 кг	86/7	3/1
			свыше 65кг	85/9	5/2
		девушки 12-14 лет	до 29 кг	55/0	4/0
			до 33 кг	53/4	4/1
			до 59 кг	61/5	3/1
			свыше 59кг	57/3	0/0

По приведенным данным видна прямая зависимость использования простой и сложной техники спортсменами от периода цикла и уровня подготовленности в течение сезона. Ввиду специфики вида спорта тхэквондо ВТФ больший упор делается на работу ближней ногой, что затрудняет реализацию технических действий в данной возрастной категории. Спортсменам не хватает сил, чтобы заработать баллы на электронной системе судейства.

Также при проведении анализа было замечено, что спортсмены этой возрастной категории очень редко используют сложнокоординационные удары даже в



выгодных тактических ситуациях. Основная масса таких ударов выполнялась в концовке раунда при условии большого разрыва в счете по баллам.

Подавляющее большинство выполненных сложнокоординационных ударов относится к типу скоростно-силовых с поворотом через спину. Только у старших юношей данной возрастной категории в тяжелых весовых категориях до 65 кг и свыше 65 кг были попытки выполнения сложнокоординационных ударов в прыжках или с перескоками.

**ВЫВОДЫ.** Исследование статистических данных о применении сложнокоординационных ударов среди тхэквондистов возрастной категории 12-14 лет показало, что, несмотря на потенциальную эффективность таких ударов, их использование в соревновательных поединках остаётся недостаточным и часто неэффективным. Это может быть связано с рядом факторов, включая недостаточную физическую и техническую подготовку, ограниченное понимание стратегического применения ударов и психологические барьеры, препятствующие их эффективному использованию. Также важно стимулировать интерес и мотивацию спортсменов к освоению и применению этих техник в соревновательной практике.

Это исследование подчеркивает важность интеграции сложнокоординационных ударов и технических действий в тренировочный процесс молодых тхэквондистов. Результаты данного исследования помогут тренерам и спортсменам лучше понять динамику соревновательного поединка и оптимизировать подготовку, уделяя внимание наиболее перспективным аспектам техники и тактики в тхэквондо.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алехин Л. Д. Анализ методов развития физических качеств юных тхэквондистов в дисциплине кёруги (спарринг) на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 12 (226). С. 18–21.
2. Миниханов В. А. Проявление координационных способностей в единоборстве тхэквондо и методика их тренировки // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2015. № 3 (6). С. 14–17.
3. Щеглов И. М. Пути повышения эффективности технико-тактической подготовки младших юношей (12-13 лет) в тхэквондо ИТФ // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 593–597.
4. Павленко А. В. Содержание и организационно-методическое обеспечение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в тхэквондо. Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2021. 259 с.

#### REFERENCES

1. Alekhin L. D. (2023), "Analysis of methods for developing physical qualities of young taekwondists does in the discipline of kyorugi (sparring) at the initial preparation stage", *Scientific Notes of the University P.F. Lesgafta*, No 12 (226), pp. 12–17.
2. Minikhanov V. A. (2015), "Manifestation of coordination abilities in the martial arts of taekwondo and methods of their training", *Scientific and sports bulletin of the Urals and Siberia*, No. 3 (6), pp. 14–17.
3. Shcheglov I. M. (2020), "Ways to improve the efficiency of technical and tactical training of younger boys (12-13 years old) in taekwondo ITF", *Scientific Notes of the University P.F. Lesgafta*, No 11 (189), pp. 593–597.
4. Pavlenko A. V. (2021), "Contents and organizational and methodological support of the training process at the stage of initial training in taekwondo", St. Petersburg, Polytech-Press, 259 p.

**Информация об авторе:** Алехин Л.Д., преподаватель кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств, l.alehin@lesgaft.spb.ru.

*Поступила в редакцию 05.07.2024.*

*Принята к публикации 02.08.2024.*

УДК 796.322

### **Модель ситуационной техники передачи мяча линейному игроку в гандболе**

**Анненко Инна Юрьевна**

**Макаров Юрий Михайлович**, доктор педагогических наук, профессор

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

**Аннотация.** В работе представлена модель ситуационной техники передачи мяча линейному игроку. Это алгоритмическая модель, которая описывает конструирование способа действия, соответствующего типу игровой ситуации и параметрам модели противодействия. Согласование структуры передачи с особенностями опеки осуществляется по показателям скорости и вариабельности разгона мяча, траектории его полета и точке назначения. Расстояние до защитника и направление его движения определяют способы замаха и разгона мяча. Применяемые защитником средства противодействия обуславливают траекторию передачи. Особенности позиционного противоборства линейного детерминируют точку назначения мяча.

**Ключевые слова:** гандбол, ситуационная техника, игровые ситуации, передача мяча, линейный игрок.

### **Model of situational technique of passing the ball to a linear player in handball**

**Annenko Inna Yuryevna**

**Makarov Yuri Mikhailovich**, doctor of pedagogical sciences, professor

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

**Abstract.** The work presents a model of situational technique for passing the ball to a linear player. This algorithmic model describes the construction of an action method corresponding to the type of game situation and the parameters of the opposing model. The alignment of the passing structure with the characteristics of the defense is determined by indicators of ball acceleration speed and variability, trajectory of its flight, and destination point. The distance to the defender and their movement direction determine the methods of swinging and accelerating the ball. The defensive measures employed by the defender influence the passing trajectory. The specifics of positional opposition by the linear player determine the ball's destination point.

**Keywords:** handball, situational technique, game situations, ball passing, linear player.

**ВВЕДЕНИЕ.** Совершенствование передачи мяча линейному игроку – одно из наиболее перспективных направлений повышения эффективности позиционного нападения [1]. Применение этого двигательного действия осуществляется в наиболее сложных с точки зрения дефицита времени, пространства и плотности противодействия обстоятельствах, поскольку мяч посылается в наиболее благоприятный для взятия ворот участок. В таких условиях мастерство игроков проявляется не столько в умении приблизиться к биомеханическому эталону техники, сколько в точности тактического замысла, который определяет оптимальный выбор способа решения игровой задачи. В связи с этим результативное применение передачи мяча линейному нападающему зависит, в первую очередь, от верности ситуационных представлений и степени их адекватности реальным игровым условиям, т.е. эффективной ситуационной техники. В свете обозначенных выше тезисов проблема построения модели ситуационной техники, как дидактической формы организации знания, предстает актуальной и практически значимой.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – разработка модели ситуационной техники передачи мяча линейному игроку. Методы исследования – теоретический анализ научно-методической литературы.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В данной работе модель ситуационной техники рассматривается как процедурное знание о конструировании способа действия в ходе решения игровой задачи определенного типа. Предполагается, что действие не хранится в памяти готовым, целостным, а конструируется, собирается из частей, наиболее полно отвечающих достижению цели в игровых обстоятельствах. В памяти содержатся алгоритмы построения систем движений, которые извлекаются из «кладовых» и применяются как директивы, предписывающие соблюдение определенной последовательности шагов, обеспечивающих эффективность как отдельных операций, так и всей процедуры в целом.

В ходе выработки решения спортсмен мысленно движется по игровой задаче в определенном порядке, сначала делая предметом познания крупные блоки — игровые ситуации, и далее, вникая все в более мелкие детали игровых противодействий. Опознавание крупного блока продолжается выяснением его систем связей, формирующих новые подзадачи и детерминирующих более мелкие детали техники. Таким образом, конструируя способ действия, спортсмен решает последовательность игровых подзадач различного уровня.

Выработка решения на каждом уровне опознавания игровых условий может быть описана как процесс замыкания антиципирующей схемы. Формируя задачу, субъект пытается предугадать решение, перебирая из памяти возможные варианты действий, т.е. антиципируя. В конечном итоге какой-то извлеченный из памяти способ действия замыкает антиципирующую схему. Задача решена – выявлены все аспекты отношений ее компонентов. В качестве элементов незамкнутой антиципирующей схемы выступают, с одной стороны, условие и требование задачи, т.е. «образ среды», а с другой стороны – «образы действия», модели техники различных звеньев передачи мяча. Замыкание антиципирующей схемы происходит в момент, когда возникает «понимание», какая из моделей техники может быть применена в имеющихся игровых условиях.

Для построения модели ситуационной техники были разработаны «образы среды» — типовые игровые ситуации применения передачи мяча линейному игроку [2] и модель противодействия игроку, владеющему мячом [3]; «образы действий» — модели техники передачи мяча широко представлены в научно-методической литературе. Данная работа направлена на выявление причинно-следственных связей между «образом среды» и «образом действия» на каждом этапе согласования структуры передачи с игровыми условиями.

Анализ научно-методической литературы и результаты собственных исследований показали, что выбор надлежащего к применению действия (передача мяча) осуществляется в ходе категоризации игровой ситуации и отнесения её к типовой. Определены типовые характеристики ситуаций применения передачи мяча линейному нападающему. Это: (1) линейный расположен лицом к игроку, владеющему мячом; (2) линейный расположен перед опекающим его защитником; (3) игрок, владеющий мячом, находится в одной зоне с опекающим его защитником [2].

В свою очередь, в ходе предварительных исследований установлено [3], что выбор способа реализации действия (вариант техники передачи) детерминирован поведением защитника и описан моделью противодействия игроку с мячом. Указанная модель представлена тремя вариантами опеки нападающего (наступление,

сопровождение, выжидание), каждый из которых характеризуется расстоянием до противника, направлением движения и средствами противодействия [3]. Такие параметры, как «расстояние до противника» и «направление движения», выдвигают требования к скорости и вариабельности будущей передачи. Они определяют способ замаха и разгона мяча (кистью, хлестом, толчком). Показатель модели «средства противодействия» определяет траекторию полета мяча (навесная, прямая, с отскоком).

Передача мяча – многоуровневая система движений. Иерархичность организации этого приема связана с иерархичностью материала опознания. В конструировании передачи мяча линейному игроку можно выделить три «среза» – этапа идентификации игровых условий и принятия решения о применении способа действия. Это этапы выбора: (1) способа замаха и разгона мяча; (2) траектории его полета и (3) точки назначения.

Для успешного анализа, освоения и применения двигательных действий спортсмен должен понимать причинно-следственные связи между игровыми условиями и элементами системы движений. В связи с этим модель ситуационной техники должна отражать отношения между «образами среды» и «образами действий» как между причиной и следствием. На рисунке 1 показана логико-смысловая модель ситуационной техники передачи мяча линейному игроку, представленная как схема обобщенной ориентировочной основы действия.



Рисунок 1 – Схема обобщенной ориентировочной основы действия применения передачи мяча линейному игроку

Ситуационная техника является решением игровой задачи, которое представляет собой не столько результат, сколько процесс выработки этого решения. В свете теории деятельности этот процесс можно представить как процедуру активного целеполагания. Известно, что уровень представления о цели зависит от стадии познания условий деятельности. Чем глубже и упорядоченнее это представление, тем детализированнее и точнее спортсмен представляет итоговый результат. На рисунке 1 показано, что конкретизация цели осуществляется за счет добавления к ней уточняющих характеристик, отражающих требования к структуре двигательного действия, полученных в результате поэтапного анализа значимых игровых обстоятельств.

Сформированная иерархическая система причинно-следственных связей между компонентами среды и элементами системы движений составляет логико-смысловую основу — фундамент для построения модели ситуационной техники как алгоритмической последовательности действий. Порядок действий на каждом этапе конструирования передачи является самостоятельной единицей усвоения. В связи с этим были сформированы отдельные алгоритмы выбора способа разгона, траектории полета и места назначения мяча. Далее они были интегрированы в модель ситуационной техники в виде подпрограмм действий. Такой подход позволяет структурировать общий алгоритм конструирования способа действия за счет выделения подзадач, имеющих типовое решение.

На рисунке 2 показана обобщенная модель ситуационной техники передачи мяча линейному нападающему.

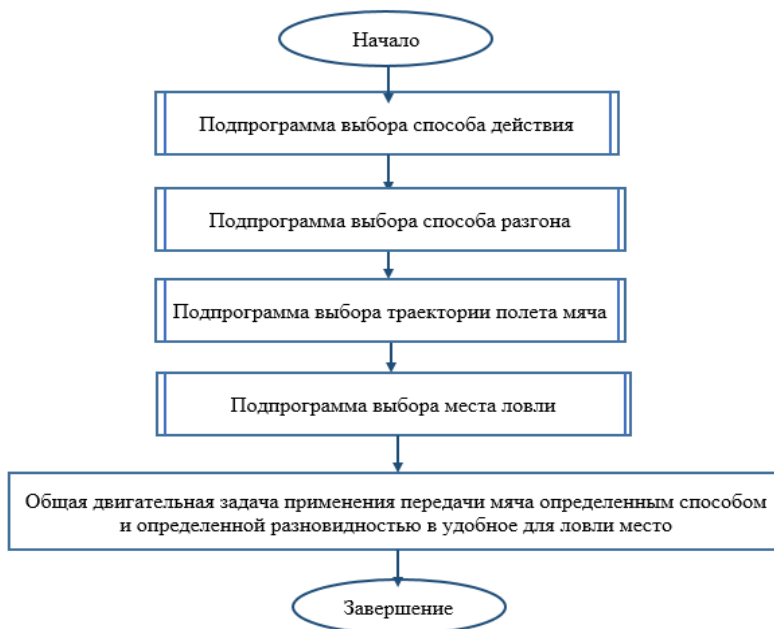


Рисунок 2 – Алгоритмическая модель ситуационной техники передачи мяча линейному игроку

Это алгоритмическая модель, которая описывает конструирование способа действия, соответствующего типу игровой ситуации и параметрам модели противодействия:

1. Сначала нападающий осуществляет поиск типовых ситуационных ориентиров, определяет тип ситуации и принимает решение о выборе способа действия – «выполнить передачу линейному игроку».

2. Следующий шаг заключается в установлении дистанции до опекающего защитника и анализе вектора его перемещения. Эти ориентировочные операции позволяют определить способ разгона мяча и осуществить подготовительное действие – замах.

3. Далее гандболист изучает более мелкие особенности противодействия в виде расположения рук блокирующего мяч защитника. На основе этого нападающий планирует траекторию будущей передачи (с отскоком, прямая и т. д.) и выполняет разгон мяча.

4. Оценив статус позиционной борьбы линейного с опекающим его защитником, нападающий, владеющий мячом, определяет конечную точку назначения передачи и осуществляет финальное движение кистью.

В конечном итоге, послонная интерпретация всех указанных выше условий завершает смысловое проектирование двигательного действия и переводит цель в категорию задач. Например, «осуществить навесную передачу кистью в руки линейного игрока». В структуре задачи отражен каждый «слой» материала опознания и выработаны механизмы преодоления сопротивления защитников за счет применения ситуационно адаптированных модификаций различных звеньев передачи мяча.

Заключение. Модель ситуационной техники передачи мяча линейному игроку – это алгоритмическая модель, которая описывает конструирование способа действия, соответствующего типу игровой ситуации и параметрам модели противодействия. Разработанная модель предполагает согласование структуры передачи с особенностями опеки по следующим показателям: скорости и вариабельности разгона мяча, траектории его полета и точке назначения. Расстояние до защитника и направление его движения определяют способы замаха и разгона мяча. Применяемые защитником средства противодействия обуславливают траекторию передачи. Особенности позиционного противоборства линейного игрока детерминируют точку назначения мяча.

Полученная модель ситуационной техники передачи мяча линейному игроку построена с соблюдением принципов дидактического моделирования двигательных действий. Она отражает требования системного, ситуационного и деятельностного подходов к научным исследованиям. Учитывая вышеизложенные результаты исследования, следует предположить, что разработанная модель будет обладать необходимой формой и содержанием, обеспечивающим возможность её эффективного применения в подготовке юных гандболистов.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Зайцев Ю. Г. Костюков В. В., Чашкова О. Ю. Повышение роли линейных игроков в командах высокой квалификации, как современная тенденция развития европейского и мирового гандбола // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2022. № 2. С. 20–24.
2. Анненко И. Ю., Макаров Ю. М. Типовые игровые ситуации применения передач мяча линейному игроку в гандболе // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 3 (229). С. 32–37.
3. Анненко И. Ю., Макаров Ю. М. Модификации техники передачи мяча линейному игроку в гандболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 38–44.

#### REFERENCES

1. Zaytcev Yu. G. Kostukov V.V. Chashkova O. Yu. (2022), “Increasing the role of pivot players in high-qualified teams as a modern trend of development of European and world handball”, *Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika*, № 2, pp. 38–44.
2. Annenko I. Yu., Makarov Yu. M. (2024), “Typical game situations of ball passing to the pivot player”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, № 3 (229), pp. 32–37.
3. Annenko I. Yu., Makarov Yu. M. (2022), “Modifications of the pass technique to the handball pivot player”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, № 12 (214), pp. 38–44.

#### Информация об авторах:

**Анненко И.Ю.**, старший преподаватель кафедры биохимии, annenko-inna@yandex.ru

**Макаров Ю.М.**, профессор кафедры теории и методики спортивных игр.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 01.07.2024. Принята к публикации 29.07.2024.

УДК 796.01

### **Якутская спортивная терминология в современном спорте**

**Васильева Марианна Ивановна**

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Институт физической культуры и спорта, г. Якутск*

**Аннотация.** На протяжении истории Якутии эволюция терминологии напрямую отражала процессы развития спортивной культуры, историю проведения спортивных мероприятий и участие якутских спортсменов в соревнованиях различного уровня. Этот период в истории Якутии связан с появлением новых спортивных дисциплин, завоеванием медалей, созданием спортивных сооружений и формированием интереса к здоровому образу жизни. В статье рассмотрено, как эти процессы влияют на формирование спортивной терминологии и как они отражают общее развитие физкультурного движения в Якутии.

**Ключевые слова:** спортивная терминология, развитие спорта.

### **Yakut sports terminology in modern sports**

**Vasilyeva Marianna Ivanovna**

*North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosova, Institute of Physical Culture and Sports, Yakutsk*

**Abstract.** Throughout the history of Yakutia, the evolution of terminology directly reflected the processes of sports culture development, the history of sports events, and the participation of Yakut athletes in competitions of various levels. This period in Yakutia's history is associated with the emergence of new sports disciplines, medal achievements, the creation of sports facilities, and the formation of interest in a healthy lifestyle. The article discusses how these processes influence the formation of sports terminology and how they reflect the overall development of physical culture in Yakutia.

**Keywords:** sports terminology, development of sports.

**ВВЕДЕНИЕ.** Российская Федерация является многонациональной страной, по данным последних исследований на территории проживает более 160 этнических групп, имеющих собственный язык. Исходя из этого Федеральный закон нашей страны позволяет регионам учитывать данный факт, в нашем случае, в составлении образовательных программ. При проведении дисциплины «Физическая культура и спорт» в Северо-Восточном федеральном университете имени Максима Кировича Аммосова, город Якутск при проведении лекционных и практических занятий введены якутские спортивные терминологии. Таким образом использование спортивной терминологии позволяет более доступно предоставлять учебный материал студентам. Для полной доступности разработаны учеными исследователями данного региона справочники спортивной якутской терминологии на русском и якутском языках [1, 2, 3].

История развития якутской спортивной терминологии отмечено начиная с 1923 года. Исследователи разделяют три этапа становления и формирования якутской спортивной терминологии. Нужно отметить, что о якутских национальных упражнениях, играх, видах спорта упоминали с XIX века ученые исследователи В.Л. Серошевский, Р.К. Маак, И.А. Худяков и другие. В древнем национальном якутском эпосе «олонхо» описываются процесс подготовки якутских «Боотуров» (воинов). Благодаря эпосу «олонхо», ученые смогли «реконструировать» древнейшие якутские виды спорта, термины и т.д. [1, 2]. А в настоящее время смогли разработать якутский спортивный терминологический словарь.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** В проведенном нами исследовании были использованы методы, которые позволили:

1. Изучение научно-методической литературы раскрыть три этапа становления «Якутской спортивной терминологии»;

2. Опрос среди студентов университета раскрыл особенности использования якутских спортивных терминов;

3. Разработать краткий словарь якутской терминологии, используемый в учебном процессе университета по дисциплине «Физическая культура и спорт».

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Опрошены студенты Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова всего  $n=56$  студентов из пяти подразделений: Педагогический институт (ПИ)  $n=6$ ; Исторический факультет (ИФ)  $n=13$ ; Институт зарубежной филологии и регионоведения (ИЗФиР)  $n=12$ ; Институт математики и информатики (ИМИ)  $n=20$ ; Институт языков и культуры народов Северо-Востока РФ (ИЯиКН СВ РФ)  $n=5$ . Средний возраст составил  $n=20$  лет. На таблице 1 и рисунке 1 представлены результаты опроса студентов.

Таблица 1 – Результаты опроса студентов Северо-Восточного федерального университета имени М.К.Аммосова 5 подразделений ( $n=56$ )

№	Любимый вид спорта (термины)		%
	Русский (Нуччалы)	Якутский (Сахалы)	
1.	«легкая атлетика»	«чэпчэки атлетика (сүүрүү)»	18%
2.	«плавание»	«харбааһын»	13%
3.	«баскетбол»	«баскетбол»	11%
4.	«волейбол»	«волейбуол»	16%
5.	«футбол»	«футбол»	4%
6.	«шахматы»	«һаахымат»	4%
7.	«лыжные гонки»	«хайыһар»	4%
8.	«шашки»	«сааска»	5%
9.	«настольный теннис»	«остуол тиэниһэ»	5%
10.	«гимнастика»	«гимнастика»	5%
11.	«хоккей»	«хаккыай»	4%
12.	«фигурная катание»	«мууска хатааһылааһын»	4%
13.	«стрельба из лука»	«ох сааттан ытыы»	4%
14.	«фитнес»	«пиитинэс»	2%
15.	«йога»	«йога»	2%
16.	«национальные якутские прыжки»	«саахалы ыстаны керунэ»	2%
17.	«биатлон»	«биатлон»	2%
18.	«аэробика»	«аэробика»	2%
19.	«бокс»	«буокса»	2%
20.	«киберспорт»	«киберспорт»	2%
21.	«северное многоборье»	«хотугу многоборье»	2%
22.	«спортивные танцы»	«спорт ункуутэ»	2%
23.	«бадминтон»	«бадминтон»	2%
24.	«велогонка»	«бэлэсипиэт курэ5э»	2%



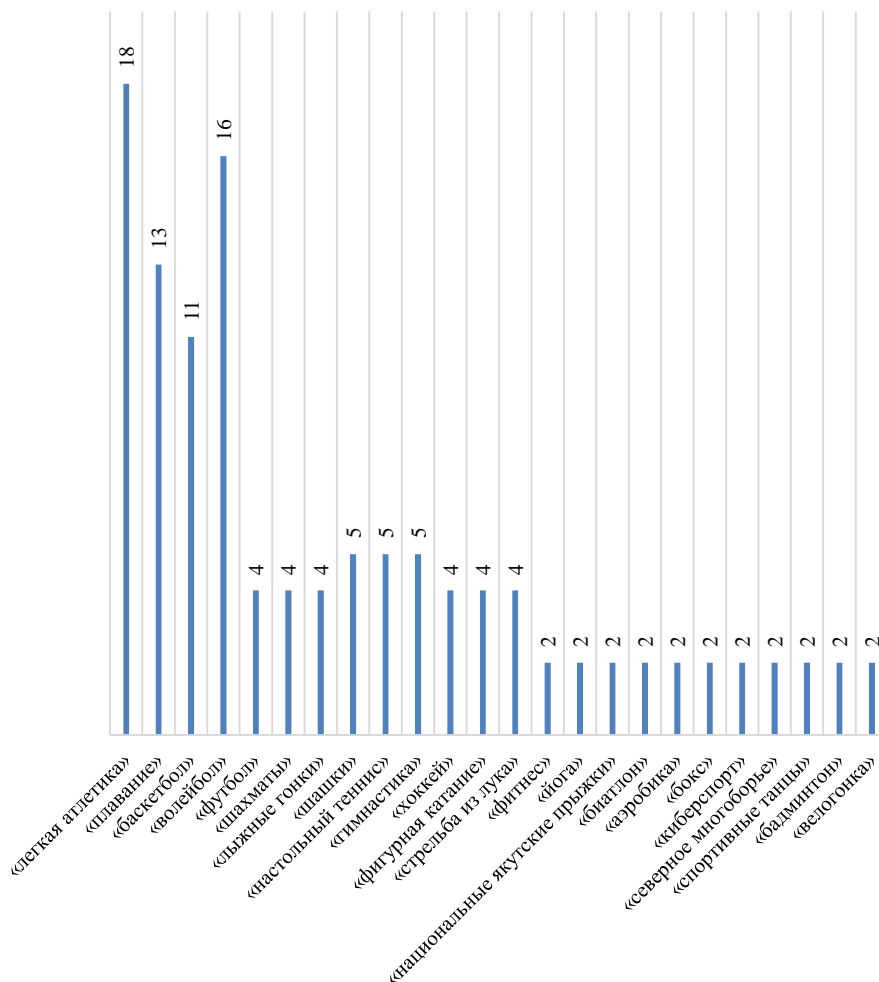


Рисунок 1 – Результаты опроса студентов Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова 5 подразделений (n=56) (%)

В повседневной жизни только 64% опрошенных респондентов используют якутские (сахалы) термины. В собранном и разработанном 8 группах нами материале всего 145 слов. Таким образом нами сформированы словарь терминов якутских (сахалы) спортивных терминов и выстроены в алфавитном порядке, на рисунке 2 представлены количественная единица якутских (сахалы) спортивных терминов [3, 4].

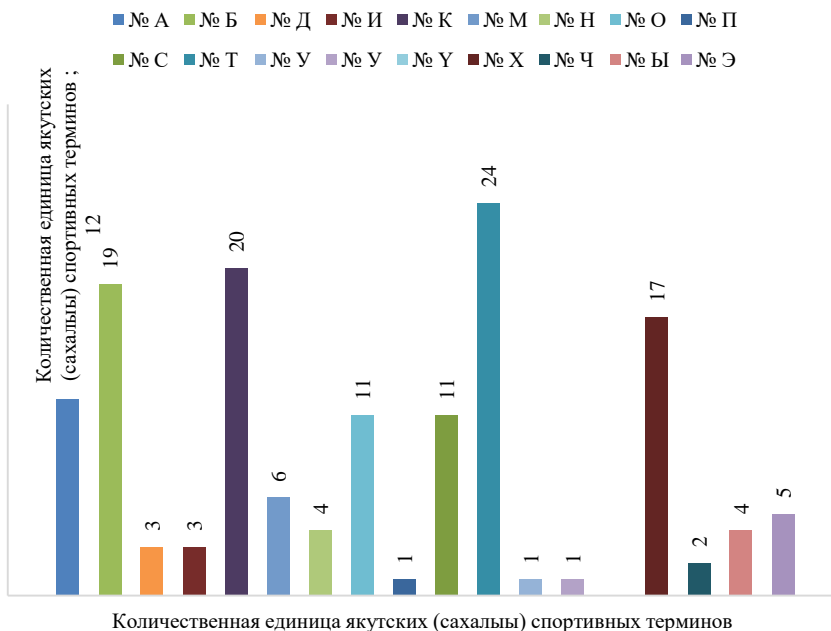


Рисунок 2 – Количественная единица якутских (сахалы) спортивных терминов

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Современный мир требует от человека всестороннего развития по всем направлениям. В индикаторах достижения компетенции и планируемых результатах образовательных программ различных специализаций существуют коды. В данных компетенциях, не зависимо от специализации указывается, что выпускник вуза при в результате должен уметь, знать и т.д.

Знание и изучение якутских (сахалы) спортивных терминов расширяет возможность ориентироваться в области физической культуры и спорта. Также позволяет сохранить культуру и традиции народов данного региона, в частности республики Саха (Якутия). Спортивная терминология является одной из самых активно развивающихся терминологий современного якутского языка (сахалы тыл).

**СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Шамаев Н. К. Семейное физическое воспитание на основе национальных традиций. 2-е изд., доп. и изм. Якутск : Изд-во Якутского ун-та, 2009. 96 с.
2. Шамаев Н. К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера. Якутск : Изд-во Якутского гос. университета. 1996. 113 с.
3. Андреев Ю. А. Физические упражнения, игры и состязания якутов в устном народном творчестве. Якутск, 1986. 20 с.
4. Якутско-русский словарь : 25300 слов / под ред. П. А. Слепцова. Москва : Сов. энциклопедия, 1972. 606 с.

**REFERENCES**

1. Shamaev N. K. (2009), "Family physical education based on national traditions", Yakut University Publishing House, 96 p.
2. Shamaev N. K. (1996), "Features of physical education methods in the North", Yakutsk, Publishing house of the Yakut State University, 113 p.
3. Andreev Y. A. (1986), "Physical exercises, games and competitions of the Yakuts in oral folk art", Yakutsk, 20 p.
4. (1972), "Yakut-Russian dictionary", Moscow, Sov. Encyclopedia, 606 p.

*Поступила в редакцию 18.04.2024.*

*Принята к публикации 16.05.2024.*

УДК 796.92

## **Необходимость внедрения коэффициента сложности технических элементов на соревнованиях по сноуборду в дисциплине биг эйр**

**Власенко Павел Павлович**, кандидат педагогических наук

*Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту и сноуборду, Южно-Сахалинск*

**Аннотация.** Биг-эйр является олимпийской технико-эстетической дисциплиной сноубординга с оценкой выступлений спортсменов по балльной системе. Практика проведения соревнований в дисциплине биг-эйр показывает, что из-за особенностей формирования диапазона ранжирования и условий подведения итогов финальной части соревнований значительно менее сложные элементы имеют неоправданно большой вес в результирующей сумме оценок по сравнению с максимально сложными техническими элементами, выполненными с минимальными ошибками, поскольку оцениваются с использованием более широкого диапазона ранжирования. В статье теоретически обоснован и представлены результаты апробации варианта оптимизации диапазона ранжирования технических элементов при проведении соревнований по сноуборду в дисциплине биг-эйр с учетом разработанного коэффициента сложности. Результаты исследования могут быть использованы при планировании подготовки спортсменов-сноубордистов и проведении соревнований по сноуборду в дисциплине биг-эйр.

**Ключевые слова:** сноубординг, биг-эйр, спортивные соревнования, спортивный результат, спортивный судья, спортивное судейство.

## **The need to introduce the coefficient of complexity of technical elements in snowboard competitions in the discipline of big air**

**Vlasenko Pavel Pavlovich**, candidate of pedagogical sciences

*Olympic reserve sports school for skiing and snowboarding, Yuzhno-Sakhalinsk*

**Abstract.** Big air is an Olympic technical-aesthetic discipline in snowboarding, with athletes' performances evaluated using a point system. The practice of holding competitions in the big air discipline shows that due to the peculiarities of the formation of the ranking range and the conditions for summing up the results of the final part of the competition, much less complex elements have an unreasonably high weight in the resulting sum of scores compared to the most complex technical elements performed with minimal errors, since they are evaluated using a wider ranking range. The article theoretically substantiates and presents the results of testing the option of optimizing the range of ranking technical elements during snowboard competitions in the discipline of big air, taking into account the developed complexity coefficient. The results of the study can be used in the preparation of snowboard athletes and the organization of big air snowboarding competitions.

**Keywords:** snowboarding, big air, sports competitions, sports result, sports judge, sports judging.

**ВВЕДЕНИЕ.** Современный уровень сложности выполняемых технических элементов (трюков) в дисциплине биг-эйр требует от спортсменов длительной подготовки в условиях ежедневной максимальной самоотдачи и работы на пределе физических возможностей. Итогом данной подготовки является место в сборной команде Российской Федерации, которое напрямую зависит от места, занятого спортсменом на соревнованиях уровня первенства и чемпионата России, а распределение мест на соревнованиях зависит от степени объективности оценок, выставленных судьями.

Сегодня развитие системы судейства в технико-эстетических видах спорта принято связывать с новейшими техническими достижениями. Например, использование видеосопровождения выступлений спортсменов позволяет техническим судьям достоверно выявлять все ошибки при выполнении программ, однако сделать процесс выставления оценок абсолютно технологичным не представляется возможным. Технические элементы, выполняемые спортсменами на соревнованиях по сно-

уборду в дисциплине биг-эйр, представляют собой многооборотные вращения в безопорном положении, выполняемые с разных кантов и стоек, в различных осях, с различными видами гребов (захват и удержание сноуборда одной или обеими руками в процессе выполнения элемента) и амплитудой. На сегодняшний день техники, способной различать вид прыжка, безошибочно определять количество вращений, фиксировать вид и время гребка, высоту и пролет прыжка, учитывать особенности исполнения («вытяжки», «прогибы» и т.п.), вид и «стоимость» ошибок при приземлении, не разработано. Следовательно, возникает необходимость поиска альтернативных путей оптимизации работы судейских бригад.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – теоретическое обоснование необходимости применения коэффициента сложности технических элементов при формировании диапазона ранжирования на соревнованиях по сноуборду в дисциплине биг-эйр.

Задачи исследования:

- 1) дать характеристику существующей системы оценки и формирования диапазона ранжирования в дисциплине биг-эйр;
- 2) определить составляющие коэффициента сложности выполняемых элементов для формирования диапазона ранжирования на соревнованиях по сноуборду в дисциплине биг-эйр;
- 3) разработать рекомендации по применению коэффициента сложности при формировании диапазона ранжирования для конкретного спортивного мероприятия с учетом действующих правил по виду спорта сноуборд;
- 4) экспериментально апробировать целесообразность применения данного коэффициента при формировании диапазона ранжирования на соревнованиях по сноуборду в дисциплине биг-эйр.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** В процессе исследования применялись следующие методы: анализ правил проведения соревнований по виду спорта сноуборд в дисциплине биг-эйр; анализ научных публикаций по проблемам и особенностям судейства в технико-эстетических видах спорта; анализ методических разработок по подготовке технических судей по виду спорта сноуборд; сравнительный анализ результатов соревнований в дисциплине биг-эйр; эксперимент по внедрению.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Согласно правилам Международной лыжной федерации (FIS), основными критериями при выставлении оценки в дисциплине биг-эйр являются сложность, исполнение, амплитуда и приземление. Эти критерии «носят характер объективных, стандартизированы и основаны на формате судейства», рассматриваются в равной степени и не располагаются по приоритету. Указанные критерии являются компонентами «общего впечатления» (overall impression, далее – ОI), на основе которого проводится ранжирование участников соревнований по местам. В системе общего впечатления судьи оценивают выступление спортсмена по критериям судейства и выставляют общее впечатление от 1 до 100 баллов. Система оценивания подразумевает предварительное формирование (согласование) диапазона ранжирования технических элементов с указанием их примерной «стоимости» под каждое отдельное соревнование: «Перед каждым соревнованием судьи должны определить диапазон ниже среднего, средний диапазон и диапазон выше среднего для данной трассы в этот день» [1, 2].

На практике, при формировании сетки ранжирования, идентичные трюки имеют увеличенный диапазон оценок, поскольку таких элементов большинство, и под них нужен более широкий диапазон для обеспечения «разброса». Например, если 10 спортсменов из 12 финалистов выполняют вращения на  $1080^\circ$  и  $1260^\circ$ , то диапазон для данных элементов составит  $\pm 90$  баллов, так как в общей сложности таких трюков будет 30 (3 попытки) на 100 баллов. При этом, если два оставшихся финалиста выполняют элементы на  $1440^\circ$  и выше, то «зазор» диапазона от менее сложных трюков составит всего  $\pm 10$  баллов. В результате, значительно менее сложные элементы (при условии отсутствия ошибок на приземлении) имеют слишком большой вес в результирующей сумме оценок по сравнению с максимально сложными техническими элементами с минимальными ошибками, нивелируя при этом критерий сложности.

Основной причиной возникновения данной проблемы является отсутствие в сноубординге общепринятого коэффициента сложности выполняемых трюков. На сегодняшний день коэффициент сложности технических элементов разработан и применяется в таких видах спорта, как фигурное катание, лыжный фристайл, художественная гимнастика и синхронное плавание, где каждый технический элемент имеет свою базовую «стоимость». Коэффициент сложности заложен «по умолчанию» в минимальную техническую программу в прыжках на батуте. В спортивной гимнастике коэффициент сложности отражен в группах трудности («А», «В», «С», «Д», «Е» и сложнее) выполняемых упражнений [3, 4, 5, 6].

Исходя из вышесказанного, мы предлагаем разработать и внедрить указанный коэффициент для формирования диапазона ранжирования на соревнованиях по сноуборду в дисциплине биг-эйр. Основой данного коэффициента являются три компонента:

- **Mc** (Max cost) – максимально возможная «стоимость» технического элемента, предусмотренная правилами судейства в дисциплине биг-эйр, по системе OI – 100 баллов;

- **Tmax** (Trick Maximum) – переменная величина, характеризующая технический элемент с максимальным количеством вращений;

- **Tmin** (Trick Minimum) – минимальная техническая единица оборотного вращения (вращение на полоборота, т.е.  $180^\circ$ ), которая служит основой для «шага» диапазона ранжирования.

Соответственно, коэффициент сложности будет рассчитываться по следующей формуле:

$$K = Mc(100) \setminus (Tmax \setminus Tmin).$$

Полученный результат будет являться коэффициентом сложности для данного соревнования («шагом» диапазона ранжирования от минимального оборотного вращения). Согласно данной формуле, ниже приведена таблица с учетом текущего уровня подготовленности лидеров дисциплины биг-эйр в мужском зачете в Российской Федерации (табл. 1).

Таблица 1 – Рекомендованный шаг диапазона ранжирования для различных соревнований по сноуборду в дисциплине биг-эйр

Tmax°/шаг шкалы, балл Максимальная оценка, балл	1800/ 10	1620/ 11	1440/ 12,5	1260/ 14	1080/ 16,5	900/ 20	720/ 20*	540/ 25*	360/ 33*	180/ 50*
1800°	100									
1620°	90	100								
1440°	80	89	100							
1260°	70	78	87,5	100						
1080°	60	67	75	86	100					
900°	50	56	62,5	72	83,5	100				
720°	40	45	50	58	67	80	100			
540°	30	34	37,5	44	53,5	60	80	100		
360°	20	23	25	30	37	40	60	75	100	
180°	10	12	12,5	16	20,5	20	40	50	67	100
Air	1	1	1	1	1	1	20	25	34	50

Примечание. \* Обозначен уровень соревнований с целесообразностью применения дополнительного шага диапазона ранжирования.

Для детских, региональных, межрегиональных и других соревнований с низким уровнем сложности выполняемых технических элементов целесообразно применять дополнительный шаг шкалы (вниз от **Tmin**) для учета и ранжирования прямых прыжков. Округление полученного значения К (в случае необходимости, на усмотрение технических судей) проводится по общепринятым правилам математического округления до десятичных долей (оптимально до 0,5).

Данный коэффициент сложности при формировании шкалы ранжирования был апробирован на следующих соревнованиях: первенство и чемпионат Сахалинской области 2024 года по сноуборду в дисциплине биг-эйр, первенство и чемпионат Дальневосточного федерального округа 2024 года по сноуборду в дисциплине биг-эйр, первенство Сибирского федерального округа по сноуборду в дисциплине биг-эйр (декабрь 2023 года). Всего с применением указанного коэффициента было проведено 10 соревнований среди спортсменов разного пола и возраста. Разработанный в исследовании коэффициент не противоречит правилам вида спорта сноуборд и корректирует диапазон ранжирования (равномерно увеличивая «шаг» ранжирования), обеспечивая более объективную оценку сложных технических элементов, выполненных с незначительными ошибками (1-й группы).

**ВЫВОДЫ.** Существующая система формирования диапазона ранжирования в дисциплине биг-эйр может приводить к недооценке сноубордистов, выполняющих максимально сложные технические элементы с минимальными ошибками.

Применение разработанного в исследовании коэффициента сложности при формировании диапазона ранжирования технических элементов на соревнованиях по сноуборду в дисциплине биг-эйр корректирует указанный диапазон, равномерно увеличивая «шаг» ранжирования, что обеспечивает более объективную оценку выступлений спортсменов, демонстрирующих максимально сложные технические элементы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Snowboard & Freeski Park & Pipe Judges Handbook. URL: [https://assets.fis-ski.com/image/upload/fis-prod/assets/FIS\\_SB\\_FK\\_JudgesHandbook\\_clean\\_Fall\\_2023.pdf/](https://assets.fis-ski.com/image/upload/fis-prod/assets/FIS_SB_FK_JudgesHandbook_clean_Fall_2023.pdf/) (дата обращения: 14.03.2024).
2. International Competition Rules (ICR) Snowboard / Freestyle / Freeski 2023/24. URL: [https://assets.fis-ski.com/image/upload/fis-prod/assets/SBFSFK\\_NEW\\_ICR\\_fall\\_2023\\_clean.pdf/](https://assets.fis-ski.com/image/upload/fis-prod/assets/SBFSFK_NEW_ICR_fall_2023_clean.pdf/) (дата обращения: 12.03.2024).
3. Морозевич-Шилук Т. А., Мацось Н. Ю. Объективизация судейства, как фактор повышения эффективности подготовки спортсменов в технико-эстетических видах спорта // Мир спорта. 2021. № 3 (84). С. 14–20.
4. Сингина Н. Ф. Эволюция судейства в фигурном катании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. кae№ 5 (171). С. 299–305.
5. Терехина Р. Н., Винер И. А., Турищева Л. И., Плеханова М. Э. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 11 (45). С. 98–101.
6. Храмова Я. С. Совершенствование системы судейства в спортивной гимнастике // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 3. С. 137–142.

REFERENCES

1. Snowboard & Freeski Park & Pipe Judges Handbook. URL: [https://assets.fis-ski.com/image/upload/fis-prod/assets/FIS\\_SB\\_FK\\_JudgesHandbook\\_clean\\_Fall\\_2023.pdf/](https://assets.fis-ski.com/image/upload/fis-prod/assets/FIS_SB_FK_JudgesHandbook_clean_Fall_2023.pdf/).
2. International Competition Rules (ICR) Snowboard / Freestyle / Freeski 2023/24. URL: [https://assets.fis-ski.com/image/upload/fis-prod/assets/SBFSFK\\_NEW\\_ICR\\_fall\\_2023\\_clean.pdf/](https://assets.fis-ski.com/image/upload/fis-prod/assets/SBFSFK_NEW_ICR_fall_2023_clean.pdf/).
3. Morozevich-Shilyuk T. A., Macush N. Y. (2021), "Objectivization of refereeing as a factor in improving the effectiveness of training athletes in technical and aesthetic sports", *The World of Sports*, № 3 (84), pp. 14–20.
4. Singina N. F. (2019), "Evolution of judging in figure skating", *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, № 5 (171), pp. 299–305.
5. Terekhina R. N., Wiener I. A., Turishcheva L. I., Plekhanova M. E. (2008), "Aesthetic indicators of the performing skill in gymnastic sports", *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, № 11 (45), pp. 98–101.
6. Khramkova Y. S. (2021), "Improvement of the refereeing system in artistic gymnastics", *Izvestia Tula State University. Physical culture. Sport*, № 3, pp. 137–142.

**Информация об авторе:**

**П.П. Власенко**, тренер по сноуборду, судья Всероссийской категории, технический делегат FIS.

*Поступила в редакцию 25.04.2024.*

*Принята к публикации 23.05.2024.*

УДК 796.912

**Развитие гибкости у фигуристок 7-8 лет с использованием упражнений йоги**

**Волыхина Наталия Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Губова Ольга Викторовна**

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

**Аннотация.** В статье представлен комплекс упражнений на основе асан йоги, который адаптирован для включения в тренировочный процесс девочек 7-8 лет в фигурном катании и будет способствовать эффективному развитию подвижности в тазобедренных суставах у спортсменок на тренировочном этапе подготовки, что позволит осваивать высокоамплитудные спирали. Результаты работы можно применять в тренировочном процессе фигуристок учебно-тренировочных групп.

**Ключевые слова:** фигурное катание на коньках, детский спорт, юные фигуристы, йога, гибкость.

**The development of flexibility in figure skaters 7-8 years old using yoga exercises**

**Volykhina Natalia Aleksandrovna**, candidate of pedagogic sciences, associate professor

**Gubova Olga Viktorovna**

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

**Abstract.** The article presents a set of exercises based on yoga asanas, which is adapted for inclusion in the training process of girls of 7-8 years old in figure skating and will contribute to the effective development of mobility in the hip joints in athletes at the training stage of training, which will allow mastering high-amplitude spirals. The results of the work can be applied in the training process of figure skaters of training groups.

**Keywords:** figure skating, children's sports, young figure skaters, yoga, flexibility.

**ВВЕДЕНИЕ.** Практика фигурного катания показывает, что уже в юном возрасте фигуристы овладевают сложными элементами. Большинство элементов фигурного катания требует хорошего развития подвижности в суставах, а, следовательно, гибкости, необходимой фигуристам для освоения высокоамплитудных спиралей. Многие специалисты ищут рациональные и нетрадиционные подходы к развитию данного качества. К таким нетрадиционным подходам относятся упражнения из восточных гимнастик, в частности, йоги.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – разработать комплекс средств с включением асан йоги для развития гибкости у спортсменок 7-8 лет, создающий благоприятные предпосылки для освоения высокоамплитудных спиралей.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Педагогический эксперимент проводился на базе ЦФКСиЗ ВО г. Санкт-Петербурга.

В эксперименте приняли участие 24 фигуристки, группа ТЭ-2 года обучения в возрасте 7-8 лет. 12 спортсменок составили контрольную группу (КГ), и 12 – экспериментальную группу (ЭГ). Обе группы были сформированы однородным составом участниц на основе предварительного тестирования на уровень развития подвижности в тазобедренных суставах. Педагогический эксперимент проводился в течение трех месяцев с сентября по ноябрь 2023 года.

В тренировочном процессе ЭГ был реализован разработанный комплекс средств йоги, направленный на повышение показателей подвижности в тазобедренных суставах. Фигуристки из КГ занимались по программе ЦФКСиЗ ВО г. Санкт-Петербурга, разработанной на основе Федерального стандарта по виду спорта фигурное катание, в которой также было отведено время на решение тренировочных задач по развитию подвижности в тазобедренных суставах. Эффективность разработанных средств определялась путем сравнения и математико-статистического



анализа результатов тестирования, зафиксированных в начале и в конце педагогического эксперимента.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИСЛЕДОВАНИЯ.** Для выявления тенденций выполнения высокоамплитудных технических элементов в произвольных и коротких программах фигуристок 7-8 лет был проведен анализ видеоматериалов.

Данное исследование заключалось в просмотре выступлений фигуристок, выступающих по программе 1-го и 2-го юношеского разряда. Всего было проанализировано 20 видеозаписей с классификационных соревнований СПб ГБУ СШОР по фигурному катанию на коньках в сентябре 2023 года. Были выявлены технические элементы, требующие высокого развития подвижности в тазобедренных суставах, которые включают в свои программы как лидирующие фигуристки, так и фигуристки, находящиеся в середине итоговой таблицы результатов соревнований, а также стоимость данных элементов. Анализ видеоматериалов подтверждает, что для достижения высоких результатов юным спортсменкам необходимо качественно выполнять хореографические последовательности (Chsq1), обладающие более высокой базовой стоимостью 3 —балла. При этом такие показатели, как скорость, амплитудность и красота позиции спиралей, которые фигуристки включают в хореографические последовательности, во многом определяют оценку GOE.

Проведенная серия видеонаблюдений (n=20) показала, что фигуристки 7-8 лет наиболее часто в хореографические последовательности включают такие спирали, как ласточка, флажок и бильман. Только отдельные спортсменки включают кораблик, кантилевер и бауэр, так как эти спирали более сложные для младшего школьного возраста и требуют хорошей растяжки и высоких показателей развития подвижности в суставах. Также было определено, что высокоамплитудные переходы, такие как переход из флажка в бильман в сочетании с задней спиралью, выполняются спортсменками крайне редко, так как такая связка элементов требует максимального раскрытия в тазобедренных суставах. Однако такой переход является очень эффективным, и при хорошем его исполнении фигуристка может получить более высокую надбавку GOE, что может повлиять на место в турнирной таблице. Анализ видеозаписей указывает на то, что выполняемые спирали на «неведущую» ногу имеют значительно меньшую амплитуду, что, в свою очередь, указывает на несимметричное развитие гибкости у фигуристок и влияет на впечатление судей от выполненного технического элемента [1].

Юные фигуристки выполняют хореографические последовательности без больших и, в основном, без средних технических ошибок. Однако спирали, которые они включают в хореографическую последовательность, являются недостаточно сложными и эффективными.

Результатом предварительного этапа исследования стала разработка экспериментального комплекса упражнений с элементами асан йоги, направленного на развитие подвижности в тазобедренных суставах у фигуристок 7-8 лет в группах тренировочного этапа спортивной подготовки. Содержание разработанных средств представлено в таблицах 1 и 2. Целесообразно включить данные средства в подготовительную часть тренировки, например, в партерную разминку, так как именно в этот период основной задачей является разминка мышц и суставов.

В таблицах 1-2 представлено 10 упражнений, но для экономии времени можно сократить количество до 5. При этом важно оставить первые 2 упражнения, так как они являются подводящими (табл. 1), а оставшиеся 3 можно заменять по одному упражнению раз в неделю.

Таблица 1 – Содержание обязательных подводящих упражнений из разработанного экспериментального комплекса с элементами йоги

№	Средства	Д-ка	Методические приемы
1	И.П. – сед, ноги согнуты внутрь, пятки прижать к бедрам, колени вместе на полу, наклон вперед, руки вперед, ладони на полу	1 мин	В данном упражнении необходимо добиться полной складки (спина прямая, живот касается коленей, руки к голове). Для усложнения упражнения можно отводить пятки от себя как можно дальше.
2	И.П. – сед, ноги согнуты коленями в разные стороны стопами вместе, наклон вперед, руки вперед, ладони на полу	1 мин	В данном упражнении необходимо добиться полной складки (спина прямая, руки к ушам) и касания пола коленями. Для усложнения упражнения можно отводить пятки от себя как можно дальше.

Все упражнения, заимствованные из йоги, связаны с правильным дыханием и расслаблением. Поэтому во время выполнения задания очень важно не отвлекаться, выполнять вдох и выдох равномерно и медленно, а также максимально расслабить мышцы ног и почувствовать, как они растягиваются под собственным весом. Для повышения концентрации во время выполнения упражнения можно закрыть глаза [2, 3].

В таблице 2 представлены упражнения, которые рекомендуется выполнять после основных подводящих. Включение их в отдельное тренировочное занятие зависит от поставленных задач. Возможно применение от 3 до 8 упражнений в отдельном тренировочном занятии.

Таблица 2 – Содержание основных упражнений с элементами йоги для развития подвижности в тазобедренных суставах у фигуристок 7-8 лет

№	Средства	Д-ка	Методические приемы
1	2	3	4
1	И.П. – сед, левая согнута под углом 90° коленом внутрь, правая согнута коленом вверх, стопа стоит под левой голенью; левая рука согнута локтем в сторону, хват сверху за правое колено, правая рука стоит на полу пальцами назад Выполнение упражнения на другую ногу	2 мин	В данном упражнении необходимо добиться положения «анатомический квадрат» (спина прямая), бедро, лежащее на полу, не должно быть завернуто вовнутрь. Колено, согнутое вверх, должно быть точно в потолок.
2	И.П. – сед, левая согнута наружу коленом вперед пяткой к противоположному бедру, правая согнута аналогично поверх левой; руки стоят на полу пальцами назад. Выполнение упражнения на другую ногу	2 мин	В данном упражнении необходимо добиться положения «анатомический квадрат» (спина прямая), оба бедра должны касаться пола. Колени должны быть максимально прижаты друг к другу. Для усложнения упражнения можно добавить наклон вперед до полной складки.

Продолжение таблицы 2			
1	2	3	4
3	И.П. – правую согнуть коленом наружу и завести за голову, с помощью левой руки, хватом сверху за стопу, правая рука спереди, ладонь на полу	2 мин	В данном упражнении необходимо максимально выпрямить спину, и сохранить ровное положение тазобедренных костей. Поочередное выполнение упражнений на каждую ногу
4	И.П. – лежа на спине, правую согнуть коленом в противоположную сторону, левая рука сверху на правом колене Выполнение упражнения на другую ногу	2 мин	В данном упражнении необходимо добиться касания коленом до пола, при этом максимально избежать «скручивания» спины (вся спина должна лежать на полу).
5	И.П. – лежа на спине, таз вверх, согнув ноги, правая стопа на левом колене, правое колено в сторону. Выполнение упражнения на другую ногу	2 мин	В данном упражнении должно быть ощущение, как колено отпускается под собственным весом, следовательно, рабочая нога расслаблена. Таз нужно поднять как можно выше. Сохранить ровное положение в тазобедренных костях.
6	И.П. – лежа на спине. правая согнута под углом 90, коленом внутрь, левая стопа на правом колене, правая рука на левом колене. Выполнение упражнения на другую ногу	2 мин	В данном упражнении необходимо добиться одновременного касания коленом пола и полностью прижатой к полу спины. сохранить ровное положение тазобедренных костей.
7	И.П. – лежа на спине, левая согнута коленом вверх, правая согнута коленом в сторону, стопа прижата к левому колену спереди; руки хватом сверху на левой голени, прижимают колено к груди. Выполнение упражнения на другую ногу	2 мин	В данном упражнении необходимо добиться касания стопы до плеча. Голова лежит на полу, плечи расправлены.
8	И.П. – шпагат. Правая спереди согнута под углом 90° коленом наружу. Выполнение упражнения на другую ногу	2 мин	В данном упражнении необходимо добиться касания коленом до пола и положения «анатомический квадрат». Оба бедра должны касаться пола. Для усложнения упражнения можно добавить наклон вперед до полной складки.

Дозировка выполнения упражнений может варьироваться в зависимости от индивидуальных показателей физической подготовленности [4].

Для выявления эффективности разработанного комплекса упражнений йоги был проведен педагогический эксперимент. Для определения исходного уровня физической подготовленности фигуристки были протестированы на степень развития гибкости в тазобедренных суставах. Применялись упражнения, которые наиболее достоверно показывают уровень подвижности в тазобедренных суставах, а именно продольный и поперечный шпагаты. Результаты оценивались по пятибалльной шкале.

Таблица 3 – Показатели исходного уровня физической подготовленности фигуристок из экспериментальной и контрольной групп до эксперимента (баллы)

Контрольное упражнение (баллы)	Экспериментальная группа		Контрольная группа		T; P
	M±m	V%	M±m	V%	
Шпагат с левой	3,4±0,26	23,14	3,6±0,80	22,58	T=19; P>0,05
Шпагат с правой	3,5±0,22	25,12	3,6±0,80	21,30	T=21; P>0,05
Поперечный шпагат	3,2±0,60	23,18	3,5±0,67	23,61	T=18; P<0,05

Как видно из таблицы 3, контрольная и экспериментальная группы были сформированы из однородного состава фигуристок в возрасте 7-8 лет.

Также перед проведением педагогического эксперимента было проведено предварительное экспертное оценивание уровня технической подготовленности спортсменок из контрольной и экспериментальной групп. Оценка производилась на основе суммы полученных сбавок с учетом правил соревнований. В качестве контрольных технических элементов были выбраны спирали, исполнение которых предъявляет высокие требования к развитию подвижности в тазобедренных суставах. Спортсменкам было предложено выполнить следующие элементы: Ласточка (Arabesque spiral), Бильман (спираль) (Biellmann spiral), Флажок (Y-spiral), Бауэр (Ina Bauer), Кораблик (Spread eagle), Кантилевер (Cantilever). В течение 3 месяцев фигуристки 7-8 лет из экспериментальной группы (ЭГ) занимались с применением в тренировочном процессе разработанного комплекса упражнений йоги, направленного на развитие подвижности в тазобедренных суставах. После завершения педагогического эксперимента экспертное оценивание было проведено повторно. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Анализ динамики показателей технической подготовленности фигуристок из экспериментальной и контрольной групп в процессе педагогического эксперимента (балл)

Название спирали	ЭГ до	ЭГ после	P	КГ до	КГ после	P
Ласточка (Arabesque spiral)	0,5±0,08	0,3±0,09	P<0,05	0,5±0,07	0,5±0,07	P<0,05
Бильман (Biellmann spiral)	0,5±0,08	0,3±0,09	P<0,05	0,5±0,07	0,4±0,07	P<0,05
Кораблик (Spread eagle)	0,9±0,09	0,6±0,08	P<0,05	0,9±0,06	0,8±0,10	P<0,05
Бауэр (Ina Bauer)	0,6±0,04	0,4±0,07	P<0,05	0,6±0,05	0,4±0,07	P<0,05
Кантилевер (Cantilever)	0,6±0,07	0,5±0,09	P<0,05	0,6±0,07	0,5±0,06	P<0,05
Флажок (Y-spiral)	0,6±0,06	0,4±0,06	P<0,05	0,6±0,06	0,5±0,05	P<0,05

Полученные данные свидетельствуют об эффективности применения в тренировочном процессе фигуристок 7-8 лет разработанного комплекса упражнений йоги для развития гибкости тазобедренных суставов. Также после проведения педагогического эксперимента было выполнено тестирование спортсменок из контрольной и экспериментальной групп на уровень физической подготовленности по контрольным упражнениям. Эти данные представлены в таблице 5. Полученные данные говорят о тесной взаимосвязи технической и физической подготовок. Результаты экспертного оценивания выполнения высокоамплитудных спиралей тесно связаны с показателями развития подвижности в тазобедренных суставах.

Таблица 5 – Показатели физической подготовленности фигуристок из экспериментальной и контрольной групп после эксперимента (баллы)

Контрольное упражнение (баллы)	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Т, Р
	М±m	V%	М±m	V%	
Шпагат с левой	4.3±0,64	16.53	4.0±0,63	21.32	T=3; P<0,05
Шпагат с правой	4.3±0,64	15.82	3,9±0,83	18.29	T=2; P<0,05
Поперечный шпагат	4.2±0,60	17.15	3,8±0,60	17.25	T=2; P<0,05

#### ВЫВОДЫ:

1. Результатом исследования стала разработка экспериментального комплекса упражнений йоги, направленного на развитие подвижности в тазобедренных суставах у спортсменок 7-8 лет. Данный комплекс средств адаптирован к специфике исполнения высокоамплитудных технических элементов фигурного катания, таких как спирали. В разработанный комплекс включены упражнения для развития подвижности в суставах, формирования правильного дыхания, навыка произвольного расслабления мышц и развития концентрации внимания.

2. На эффективность разработанных средств развития подвижности в тазобедренных суставах указывают результаты проведенного исследования. По итогам педагогического эксперимента можно отметить, что в КГ и ЭГ выявлены статистически достоверные различия во всех контрольных упражнениях; однако между показателями экспертной оценки контрольной и экспериментальной групп наблюдается разница. В исследовании зафиксированы статистически достоверные различия между среднегрупповыми показателями физической и технической подготовленности спортсменок из контрольной и экспериментальной групп по Т-критерию Вилкоксона ( $p<0,05$ ). Таким образом, анализ результатов педагогического эксперимента свидетельствует о том, что занятия с использованием разработанного комплекса упражнений йоги являются эффективными, и их рекомендуется включать в тренировочный процесс юных фигуристов.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Апарин В. А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения. Санкт-Петербург : СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. 125 с.
2. Аллаhverдиев Ф. А. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики. Санкт-Петербург : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2011. 47 с.
3. Пахомов А. Хатха Йога. Корректный подход к позвоночнику. Киев : Велес, 2007. 124 с
4. Чернова Е. Нетрадиционные формы оздоровления дошкольников // Дошкольное воспитание. 2001. № 3. С. 17–20.

#### REFERENCES

1. Aparin V. A. (2007), "Figure skating. Single driving. Technique and methodology of training", Saint-Petersburg, 125 p.
2. Allakhverdiev F. A. (2011), "The development of flexibility with the help of gymnastics", St. Petersburg, 47 p.
3. Pakhomov A. (2007), "Hatha Yoga. The correct approach to the spine", Kiev, Veles, 124 p.
4. Chernova E. (2001), "Non-traditional forms of preschool children's health improvement", *Pre-school education*, No. 3, pp. 17–20.

**Информация об авторах:** **Волыхина Н.А.**, доцент кафедры теории и методики фигурного катания и конькобежного спорта, natalanz@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0354-4698>, SPIN-код 8302-7820. **Губова О.В.**, преподаватель кафедры теории и методики керлинга, gubova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0205-4809>, SPIN-код 8198-8779.

Авторы заявляют об отсутствии конфликтов интересов.

Поступила в редакцию 25.08.2024.

Принята к публикации 23.09.2024.

УДК 796.42

### Специальная физическая подготовка в метательных видах семиборья

Гофман Юлия Сергеевна

Зайко Дмитрий Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент

Сухарева Светлана Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент

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

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы специальной физической подготовки девушек-многоборков в метательных видах семиборья. Определена эффективность применения специально-развивающих упражнений локального воздействия для развития скоростно-силовых способностей в метании копья и толкании ядра у спортсменок, специализирующихся в семиборье.

**Ключевые слова:** семиборье, метательные виды, скоростно-силовые способности, специальная физическая подготовка, специально-развивающие упражнения, локальное воздействие, физическая подготовленность.

### Special physical training in heptathlon throwing

Gofman Yulia Sergeevna

Zayko Dmitry Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Sukhareva Svetlana Mikhailovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

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

**Abstract.** The article discusses issues related to the special physical training of female heptathletes in throwing events. The effectiveness of the use of special developing exercises of local impact for the development of speed and strength abilities in javelin throwing and shot put in female athletes specializing in heptathlon is determined.

**Keywords:** heptathlon, throwing sports, speed and strength abilities, special physical training, special developing exercises, local impact, physical preparedness.

**ВВЕДЕНИЕ.** В современном легкоатлетическом семиборье в России существует необходимость поиска новых средств и методов в подготовке девушек-многоборков, которая обусловлена тенденцией к снижению результатов, в частности, в метательных видах, а также снижению конкурентоспособности на международной арене [1, 2, 3, 4].

До настоящего времени применение специально-развивающих упражнений локального воздействия для развития скоростно-силовых способностей не было рассмотрено в контексте специальной физической подготовки в метательных видах у девушек-семиборков.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – определить эффективность использования специально-развивающих упражнений локального воздействия в развитии скоростно-силовых способностей в метательных видах семиборья.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для достижения цели было проведено исследование, включавшее ряд этапов и методов:

В рамках первого этапа исследования был проведен анализ литературных источников по проблеме специальной физической подготовки семиборков в метательных видах многоборья.

Второй этап исследования включал изучение процесса специальной физической подготовки в метательных видах семиборья на основе анкетирования тренеров. А также был проведен анализ анатомической структуры толкания ядра и метания копья. Анализ анатомической структуры проводился на основе анализа специальной литературы.

Далее был проведен основной педагогический эксперимент, который состоял из оценки физической подготовленности девушек-многоборков, а также тензометрического исследования финального усилия в толкании ядра и метании копья. Продолжительность основного педагогического эксперимента - 9 месяцев.

На третьем этапе исследования данные педагогического эксперимента были подвергнуты обработке, всестороннему анализу и обобщению.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Анкетирование ведущих тренеров России по многоборью об используемых в работе способов развития скоростно-силовых способностей в метательных видах семиборья показало следующие результаты: тренеры отметили использование лишь небольшого количества специальных средств, в число которых входят: упражнения сопряженного характера и метательные упражнения снарядов-разновесов. Однако, в соревновательный период используются только упражнения со штангой.

Анализ анатомической структуры финальных усилий в толкании ядра и метании копья, который позволил выделить основные задействованные мышечные группы верхних звеньев тела, которые представлены на рисунке 1.

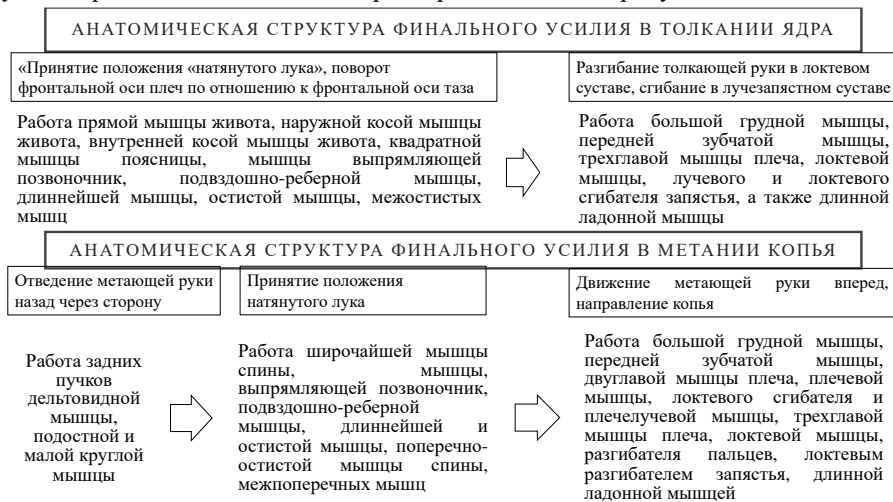


Рисунок 1 – Анатомическая структура финальных усилий в метательных видах семиборья

Экспериментальная методика включала в себя четыре комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей данных мышечных групп.

Для оценки влияния на уровень специальной физической подготовленности спортсменов было проведено тестирование до и после эксперимента. До проведения эксперимента физическая подготовленность оценена, как одинаковая в обеих группах (табл. 1).

Результаты повторного тестирования показали достоверные улучшения в экспериментальной группе относительно контрольной в метании и толкании набивного мяча. Так, в экспериментальной группе результат толкания набивного мяча вырос на 12,4 %, в метании на 11,5 %.

Таблица 1 – Результаты в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента и достоверность различий между ними (n=5)

Тесты	Ед. изм.	ЭГ (M±Xm)	КГ (M±Xm)	Статистический вывод
Толкание набивного мяча из положения сидя	см	870±11	876±2	P >0,05
Метание набивного мяча из положения сидя на коленях	см	1479±47	1485±60	P >0,05
Жим лежа	кг	50±2,5	52,5±2,5	P >0,05

Примечание: М – среднее арифметическое; M±Xm – ошибка среднего арифметического; P -уровень значимости.

Тем временем, в контрольной изменились на 1,1%, и 0,9%, соответственно. И хотя в рывке не было достигнуто достоверных улучшений, прирост в экспериментальной группе составил 12%, а в контрольной 4,8% (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента и достоверность различий между ними (n=5)

Тесты	Ед. изм.	ЭГ (M±Xm)	КГ (M±Xm)	Статистический вывод
Толкание набивного мяча из положения сидя	см	978±11	886±9	P <0,05
Метание набивного мяча из положения сидя на коленях	см	1649±44	1499±66	P <0,05
Жим лежа	кг	56±4	54,5±2,5	P >0,05

Примечание: М – среднее арифметическое; M±Xm – ошибка среднего арифметического; P -уровень значимости.

Для того, чтобы экспериментально обосновать использование разработанного комплекса были проведены тензометрические измерения.

Основываясь на показаниях датчика, а именно, на значениях ускорения в каждом из циклов движения (начало, пик, точка окончания – обновления датчика), для каждой спортсменки были определены следующие параметры двигательного действия: максимальная приложенная сила ( $F_{max} = ma$ ), время проявления усилия ( $t_{пу} = (t3-t1)*0,008$ ), а также время достижения максимального усилия ( $t_{max} = (t2-t1)*0,008$ ).

Полученные результаты тензометрических измерений показали, что до эксперимента все спортсменки демонстрировали максимально приближенные друг к другу возможности проявления скоростно-силовых способностей в метании копья и толкании ядра (табл. 3).

После проведения эксперимента исследуемые параметры претерпели изменения, указывающие на значительно возросшую возможность проявления силовых способностей в момент финального усилия, как в метании копья, так и толкании ядра, а также возросшую скорость проявления максимального усилия в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной (табл. 4).

Так, достоверные различия достигнуты в следующих показателях: время проявления усилия в толкании ядра, время достижения максимального усилия в полном цикле толкания ядра и метания копья, максимальная приложенная сила в 1



половине и полном цикле финального усилия в метании копья, максимальная приложенная сила во 2 половине и полном цикле финального усилия в толкании ядра.

Таблица 3 – Результаты тензометрических измерений в экспериментальной группе до эксперимента (n=5)

	Финальное усилие в метании копья					
	1 половина			Полный цикл		
	ЭГ (M±Xm)	КГ (M±Xm)	Стат. вывод	ЭГ (M±Xm)	КГ (M±Xm)	Стат. вывод
Нагрузка, кг	5	5	-	5	5	-
Врем t <sub>пу</sub> , с	0,1±0,087	0,072±0,0075	P>0,05	0,1±0,079	0,088±0,0042	P>0,05
Врем t <sub>max</sub> , с	0,024±0,011	0,024±0,0012	P>0,05	0,032±0,009	0,032±0,0041	P >0,05
Макс, сила, F <sub>max</sub> , Н	3,39±0,97	3,57±1,9	P>0,05	4,5±1,74	4,44±2,06	P >0,05
	Финальное усилие в толкании ядра					
	2 половина			Полный цикл		
	ЭГ (M±Xm)	КГ (M±Xm)	Стат. вывод	ЭГ (M±Xm)	КГ (M±Xm)	Стат. вывод
Нагрузка, кг	5	5	-	5	5	-
Врем t <sub>пу</sub> , с	0,048±0,004	0,072±0,0008	P>0,05	0,144±0,063	0,12±0,091	P>0,05
Врем t <sub>max</sub> , с	0,016±0,006	0,024±0,008	P>0,05	0,08±0,01	0,072±0,023	P>0,05
Макс, сила, F <sub>max</sub> , Н	4,985±2,09	4,495±2,4	P>0,05	8,29±3,48	8,805±3,42	P>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое; M±Xm – ошибка среднего арифметического; P - уровень значимости.

Таблица 4 – Результаты тензометрических измерений в экспериментальной группе после эксперимента (n=5)

	Финальное усилие в метании копья					
	1 половина			Полный цикл		
	ЭГ (M±Xm)	КГ (M±Xm)	Стат. вывод	ЭГ (M±Xm)	КГ (M±Xm)	Стат. вывод
Нагрузка, кг	5	5	-	5	5	-
Врем t <sub>пу</sub> , с	0,024±0,0014	0,064±0,019	P<0,05	0,024±0,0023	0,096±0,03	P<0,05
Врем t <sub>max</sub> , с	0,016±0,0067	0,026±0,0073	P>0,05	0,016±0,0058	0,056±0,0125	P<0,05
Макс сила, F <sub>max</sub> , Н	8,605±2,4	4,061±1	P<0,05	11,19±4,87	5,025±2,08	P<0,05
	Финальное усилие в толкании ядра					
	2 половина			Полный цикл		
	ЭГ (M±Xm)	КГ (M±Xm)	Стат. вывод	ЭГ (M±Xm)	КГ (M±Xm)	Стат. вывод
Нагрузка, кг	5	5	-	5	5	-
Врем t <sub>пу</sub> , с	0,048±0,0028	0,4±0,078	P>0,05	0,104±0,071	0,128±0,083	P>0,05
Врем t <sub>max</sub> , с	0,016±0,0096	0,032±0,0064	P>0,05	0,054±0,011	0,082±0,0057	P>0,05
Макс сила, F <sub>max</sub> , Н	14,815±5,97	5,745±2,14	P>0,05	15,985±6,4	10,380±3,06	P>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое; M±Xm – ошибка среднего арифметического; P -уровень значимости.

**ВЫВОДЫ.** Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что у спортсменов, тренирующихся с использованием комплекса специально-развивающих упражнений локального воздействия, значительно возросла возможность проявления силовых способностей в момент финального усилия, как в метании копья,

так и толкании ядра, при этом возросла и скорость проявления максимального усилия. Можно говорить об использовании специально-развивающих упражнений локального воздействия, как о наиболее эффективном средстве специальной физической подготовки в метательных видах семиборья.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ветренко А. А., Шабанов А. В. Особенности специальной физической подготовки в лёгкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. № 26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-v-lyogkoj-atletike> (дата обращения: 05.03.2024).
2. Гофман Ю. С., Сухарева С. М. Анализ соревновательной деятельности сильнейших семиборок России и мира // Лёгкая атлетика : сборник научно-методических трудов. Санкт-Петербург, 2022. С. 25–30.
3. Суханов С. М. Структура соревновательного результата в легкоатлетическом семиборье // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 10 (104). С. 162–166.
4. Грецов Г. В., Войнова С. Е., Германова А. А. [и др.]. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика. Москва : Академия, 2013. 288 с.

#### REFERENCES

1. Vetrenko A. A., Shabanov A. V. (2014), “Features of special physical training in athletics”, *Problems and prospects of education development in Russia*, No. 26, URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-v-lyogkoj-atletike>.
2. Gofman Y. S., Sukhareva S. M. (2022), “Analysis of the competitive activity of the strongest heptathlons of Russia and the world”, *Athletics*, collection of scientific and methodological works, St. Petersburg, pp. 25–30.
3. Sukhanov S. M. (2013), “The structure of the competitive result in the athletics heptathlon”, *Scientific notes of PF Lesgaft University*, № 10 (104), pp. 162–166.
4. Gretsov G. V., Voynova S. E., Germanova A. A. [etc.] (2013), “Theory and methodology of teaching basic sports: athletics”, Moscow, Academy, 288 p.

*Поступила в редакцию 22.05.2024.*

*Принята к публикации 19.06.2024.*

УДК 796.8

**Педагогическая технология формирования индивидуального стиля ведения поединка в смешанных видах единоборств**

**Давиденко Иван Анатольевич**, кандидат педагогических наук

**Пронин Евгений Анатольевич**, кандидат педагогических наук

**Анисимов Максим Петрович**, кандидат педагогических наук, доцент

*Санкт-Петербургский государственный аграрный университет*

**Аннотация.** В статье представлено исследование по разработке педагогической технологии формирования индивидуального стиля ведения поединка в различных смешанных видах единоборств. Она состоит из четырех этапов: выявление исходного уровня подготовленности, учет индивидуальных особенностей, внедрение и совершенствование технологии формирования индивидуального стиля ведения поединка, контроль и оценка эффективности, а также его коррекция. Предложенная педагогическая технология является эффективным инструментом, способствующим развитию у спортсменов смешанных единоборств уникальных тактических и технических приемов и их комбинаций.

**Ключевые слова:** смешанные единоборства, педагогическая технология, индивидуальный стиль, ММА, боевые искусства, комплексные единоборства.

**Pedagogical technology for the formation of an individual style of fighting in mixed martial arts**

**Davidenko Ivan Anatolyevich**, candidate of pedagogical sciences

**Pronin Evgeniy Anatolyevich**, candidate of pedagogical sciences

**Anisimov Maxim Petrovich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

*St. Petersburg State Agrarian University*

**Abstract.** The article presents a study on the development of pedagogical technology for the formation of an individual style of fighting in various mixed martial arts. It consists of four stages: identification of the initial level of training, taking into account individual characteristics, introduction and improvement of the technology for the formation of an individual style of fighting, control and evaluation of effectiveness, as well as its correction. The proposed pedagogical technology is an effective tool that contributes to the development of unique tactical and technical techniques and their combinations in mixed martial arts athletes.

**Keywords:** mixed martial arts, pedagogical technology, individual style, MMA, martial arts, complex martial arts.

**ВВЕДЕНИЕ.** Смешанные виды единоборств по своему многообразию тактико-технического арсенала являются одними из самых «ёмких» видов. Объем только борцовских приемов, в зависимости от ограничений в правилах, превышает десять тысяч, а в сочетании с ударами и тактическими действиями значительно увеличивается. Важно уже на начальном этапе изучать те приемы и удары, которые являются наиболее эффективными и часто применяемыми в избранном виде единоборств, а также подходят спортсменам по тактической манере ведения боя, антропометрическим и другим морфофункциональным параметрам, формируя таким образом индивидуальный стиль. Квалифицированный спортсмен должен иметь в арсенале достаточное количество атакующих технико-тактических действий, которые позволят подобрать тактическую стратегию к конкретному сопернику, а также уметь эффективно защищаться от его атак.

В настоящее время существует множество различных методик подготовки в смешанных единоборствах, большинство из которых учитывают индивидуальный подход при формировании технико-тактического арсенала [1, 2]. Однако единого подхода к решению данной научной проблемы не существует.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Было опрошено 47 человек (специалистов смешанных единоборств) на предмет выявления

индивидуальных особенностей и формирования индивидуального стиля, а также тренировочных методик технико-тактической подготовки в избранных видах единоборств.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Во многих научных исследованиях предполагается, что влияние индивидуальных особенностей бойцов и уровня их психологической подготовленности увеличивается по мере роста спортивной квалификации [3]. С этой точки зрения наиболее значимым этапом становления индивидуального стиля ведения поединка в смешанных единоборствах является возраст 16-20 лет, когда спортсмен переходит на этап спортивной специализации, а его морфофункциональный профиль становится очевидным.

Основными показателями, влияющими на индивидуализацию подготовки в смешанных единоборствах, являются как генетически предопределенные, так и внешние компоненты. Совокупность показателей, влияющих на формирование индивидуального стиля спортсмена, позволяет составить морфофункциональный профиль и определить его предрасположенность к тому или иному тактическому стилю ведения боя и прогнозируемую эффективность технических действий.

Среди основных тактических профилей в смешанных единоборствах по манере ведения боя выделяются игровики, силовики, темповики, нокаутеры и универсалы, а по содержанию технического арсенала – преимущественно борцы, ударники и универсалы. Однако, как показывает практика, технико-тактический арсенал чаще всего формируется хаотично, без учета индивидуальных особенностей, а определение тактических профилей происходит «постфактум». Опрос ведущих специалистов смешанных единоборств показывает, что тактический профиль бойца должен формироваться изначально не только на основе анализа стилей ведения поединка, но и, прежде всего, на основе психофизиологических и морфофункциональных свойств личности спортсмена.

Формирование индивидуального стиля ведения поединка является важной составляющей роста спортивного мастерства бойцов смешанных видов единоборств. Спортсмены, формируя собственный технический арсенал, как правило, опираются на свои коронные приемы и удары, которые получаются у них в бою наиболее часто и эффективно. Затем, по мере роста спортивного мастерства, общий арсенал увеличивается, и коронная техника может комбинироваться с различными подводящими техническими действиями. Уже на этапе становления бойца он формирует свои тактические стратегии ведения боя, психологически адаптируясь и создавая коронные технико-тактические комбинации.

При выборе коронной техники стоит ориентироваться на различные морфофункциональные особенности спортсмена – рост, вес, уровень развития тех или иных физических качеств, скорость реакции, длина конечностей и другие. Важно также умение применять свои коронные приемы в сочетании с различными тактическими схемами и стратегиями поединка – атакующей, контратакующей и защитной. Умение строить собственный тактический рисунок поединка и предугадывать тактические действия противника также является важной составляющей формирования индивидуального стиля ведения поединка. Так, например, броски с захватом ног после ударов эффективнее выполнять на более высоком противнике, а броски ногами – на соперниках ниже ростом [2].

Таким образом, все вышеперечисленное свидетельствует о необходимости разработки педагогической технологии формирования индивидуального стиля ведения поединка бойцов смешанных видов единоборств (рис. 1).



Рисунок 1 – Педагогическая технология формирования индивидуального стиля ведения поединка в смешанных видах единоборств

На первом этапе педагогической технологии проводится выявление исходного уровня физической, технико-тактической (запас технико-тактических действий; эффективность, вариативность, активность и другие технико-тактические показатели), теоретической и психологической подготовленности. Цель данного этапа заключается в определении сильных и слабых сторон спортсмена, его физических и психических качеств, а также склонности к различным видам смешанных единоборств.

Задачами второго этапа являются учет индивидуальных особенностей, выбор оптимальных средств и методов тренировочного процесса, анализ стилей ведения поединка, выявление базовой техники и коронной техники спортсмена. На основании этого определяется прогнозируемый тактический профиль по манере ведения поединка (игровик, темповик, силовик, нокаутер, универсал) и содержанию технического арсенала (борец, ударник, универсал).

На третьем этапе происходит внедрение и совершенствование педагогической технологии. Индивидуальный подход позволяет повысить результативность выступлений и снизить риск получения травм. При этом формирование индивидуального стиля должно проходить в следующей последовательности: формирование индивидуальных комбинаций ударной и борцовской техники преимущественно на основе коронной техники (ударов и приемов борьбы); совершенствование индивидуального стиля ведения поединка на основе применения атакующей, контратакующей и защитной стратегии; совершенствование индивидуального стиля ведения поединка на основе вероятностного прогнозирования технико-тактических действий соперника; разработка базовых моделей ведения поединка на основе выявления тактических профилей соперника; выявление закономерностей противодействия различным тактическим типам спортсменов; совершенствование индивидуального стиля в ходе участия в соревнованиях.

Заключительным, четвертым этапом проводится контроль и оценка эффективности индивидуального стиля путем сравнения прогнозируемого и полученного результата на соревнованиях, а также сравнения технико-тактических показателей спортсмена и модельных характеристик ожидаемого результата. На основании этого разрабатывается долгосрочная стратегия формирования индивидуального стиля поединка и вносятся корректировки в тренировочную программу.

**ВЫВОДЫ.** Педагогическая технология формирования индивидуального стиля ведения поединка в смешанных видах единоборств позволяет спортсменам эффективно реализовать свои индивидуальные особенности, повысить результативность выступлений и снизить риск получения травм за счет повышения эффективности.

Предложенная педагогическая технология формирования индивидуального стиля ведения поединка в смешанных видах единоборств является эффективным инструментом, способствующим развитию у спортсменов уникальных тактических и технических приемов и их комбинаций. Она открывает новые перспективы для тренировочного процесса в области смешанных единоборств. Данная технология может применяться во всех видах смешанных единоборств (рукопашный бой, боевое самбо, панкратион, смешанное боевое единоборство (ММА), джиу-джитсу, универсальный бой и другие).

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Давиденко И. А., Анисимов М. П., Ленин А. А. Исторические аспекты, перспективы и тенденции развития смешанных видов единоборств. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p69-73 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 8 (210). С. 69–72. EDN RBOAQC.
2. Давиденко И. А., Болотин А. Э. Педагогические условия индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов смешанных единоборств // Актуальные проблемы,

современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 12–13 апреля 2022 года. Москва : Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2022. С. 770–774. EDN QABXCK.

3. Пронин Е. А., Фадеев А. С. [и др.]. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p666-670 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 666–670. EDN KYFZPA.

REFERENCES

1. Davidenko I. A., Anisimov M. P., Lenin A. A. (2022), “Historical aspects, prospects and trends in the development of mixed martial arts”, *Scientific Notes of the University. P.F. Lesgafta*, № 8 (210), pp. 69–72.

2. Davidenko I. A., Bolotin A. E. (2022), “Pedagogical conditions for individualization of the training process of highly qualified mixed martial arts athletes”, *Current problems, modern trends in the development of physical culture and sports, taking into account the implementation of national projects, Materials of the IV All-Russian scientific-practical conference with international participation*, Moscow, pp. 770–774.

3. Pronin E. A., Fadeev A. S. [etc.] (2022), “On the issue of training the will of athletes using the example of power sports”, *Scientific Notes of the University. P.F. Lesgafta*, № 12 (214), pp. 666–670.

**Информация об авторах:**

**Давиденко И.А.**, доцент кафедры физического воспитания, ivdaviden@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6565-5620>.

**Пронин Е.А.**, доцент кафедры физического воспитания, [rabotnik2809@yandex.ru](mailto:rabotnik2809@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8439-1448>.

**Анисимов М.П.**, заведующий кафедрой физического воспитания, [bysido2006@yandex.ru](mailto:bysido2006@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0001-5998-5420>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 17.04.2024.*

*Принято к публикации 14.05.2024.*

УДК 796.922.093.642

**Тактические варианты прохождения соревновательных дистанций  
у биатлонистов топ-уровня**

**Загурский Николай Степанович**<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, профессор

**Романова Яна Сергеевна**<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

**Сергеев Геннадий Александрович**<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, профессор

<sup>1</sup>*Сибирский государственный университет физической культуры, г. Омск*

<sup>2</sup>*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

**Аннотация.** В статье представлен анализ тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций биатлонистами топ-уровня. Анализ динамики соревновательной скорости у 60-ти сильнейших биатлонисток, выступающих на этапах Кубка мира в сезоне 2021-2022 гг. показал, что максимальные скорости спортсменки демонстрируют в гонках с массового старта, несмотря на то, что это одна из самых протяженных дистанций в биатлоне. Как у мужчин, так и у женщин выявлена тенденция к снижению скорости в середине дистанции и повышению на финишном круге. Наибольшее влияние на спортивно-технический результат оказывает скорость на финишном круге дистанции.

**Ключевые слова:** биатлон, спорт высших достижений, тактика, индивидуальные гонки, соревновательная деятельность.

**Tactical options for passing competitive distances for top-level biathletes**

**Zagursky Nikolai Stepanovich**<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, professor

**Romanova Yana Sergeevna**<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Sergeev Gennadiy Aleksandrovich**<sup>2</sup>, candidate of pedagogical sciences, professor

<sup>1</sup>*Siberian State University of Physical Culture, Omsk*

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

**Abstract.** The article presents an analysis of tactical options for passing competitive distances by top-level biathletes. An analysis of the dynamics of the competitive speed of the 60 strongest biathletes competing at the World Cup stages in the 2021-2022 season showed that the athletes demonstrate maximum speed in races from a mass start, despite the fact that this is one of the longest distances in biathlon. Both men and women have a tendency to reduce speed in the middle of the distance and increase it on the final lap. The speed on the finishing lap has the greatest impact on the sports and technical result.

**Keywords:** biathlon, high performance sports, tactics, individual races, competitive activities.

**ВВЕДЕНИЕ.** Итоговый результат в биатлоне определяется оптимальным сочетанием скорости передвижения и точности стрельбы [1, 2, 3]. Достижение топ-уровня в современном биатлоне возможно в случае демонстрации предельно высокой скорости в сочетании с высокорезультативной и быстрой стрельбой [3, 4]. Высокая плотность итоговых результатов в биатлоне у мужчин и женщин предопределяет необходимость поиска резервов в росте спортивного мастерства. Изучение тактических вариантов прохождения соревновательной дистанции в биатлоне спортсменами топ-уровня позволит оптимизировать процесс поиска индивидуальных стилей ведения гонок в биатлоне [5, 6].

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для исследования тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций были использованы данные электронного ресурса Biathlonresults с этапов Кубка мира спортивных сезонов 2020-2021 и 2021-2022 гг. [7]. Расчет скорости передвижения производили с использованием точных данных о длине соревновательных кругов, полученных с помощью специального спортивного навигатора Garmin 610 и спорттестеров Polar V800. Обработаны результаты трёх лучших биатлонистов каждой из пяти ведущих мужских команд в сезоне 2020-2021 гг. и результаты 60-ти лучших биатлонисток,



выступающих на этапах Кубка мира в сезоне 2021-2022 гг.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** На рисунках 1-3 представлены данные о тактике прохождения различных соревновательных дистанций у мужчин. Рисунок 1 иллюстрирует изменение скорости передвижения при прохождении спринтерской гонки спортсменами ведущих сборных команд. Для анализа взяты средние показатели скорости трёх лучших спортсменов каждой из представленных сборных команд во всех спринтерских гонках международного спортивного сезона. В спринтерских гонках, несмотря на различия в показателях абсолютной скорости, происходит снижение на втором круге дистанции.

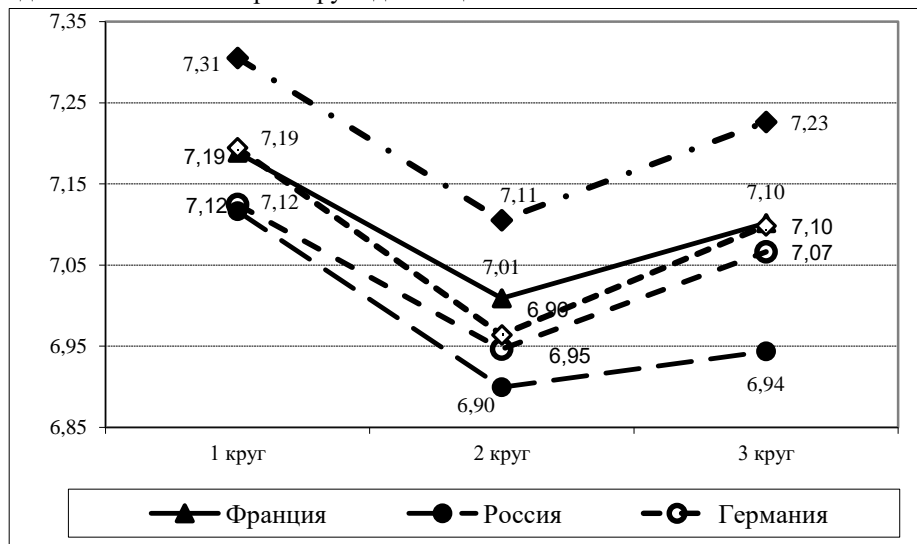


Рисунок 1 – Динамика скорости прохождения кругов соревновательной дистанции в спринтерской гонке у трёх лучших спортсменов ведущих сборных команд

На финишном отрезке скорость выше, чем на предыдущем, но при этом ниже величин стартового круга (рис. 1). На рисунке 2 показана динамика скорости передвижения биатлонистов при прохождении гонок преследования. В данном виде программы скорость на первых четырех кругах последовательно снижается с последующим повышением на финишном круге дистанции до уровня показателей второго круга (рис. 2).

В индивидуальных гонках тактические варианты прохождения соревновательной дистанции аналогичны стилю преодоления дистанции в гонках преследования. Также, как и в преследовании, скорость на первых четырех кругах снижается и достигает минимальных значений на четвертом круге. При этом скорость на пятом круге дистанции у лидеров мирового биатлона сборных Норвегии и Франции стремится к показателям скорости на первом круге (рис. 3).

Отмечаем, что у спортсменов сборной команды России скорость на финишном круге и в гонках преследования и в индивидуальных гонках не достигает значений скорости даже второго круга (рис. 2, 3).

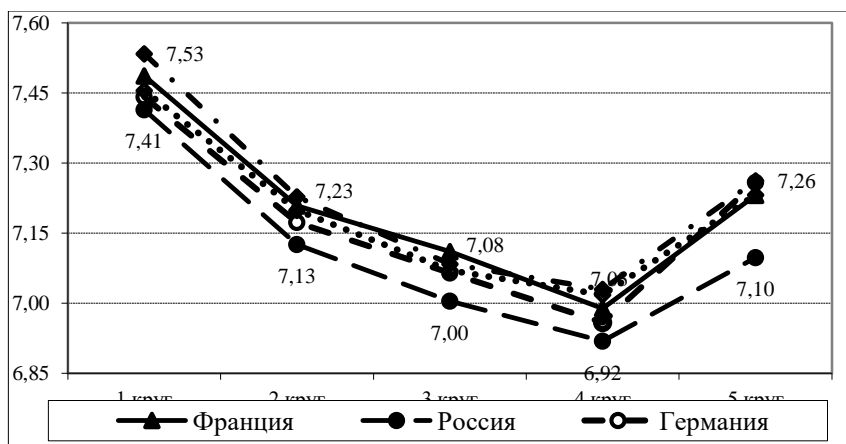


Рисунок 2 – Динамика скорости прохождения кругов соревновательной дистанции в гонках преследования у трёх лучших спортсменов ведущих сборных команд

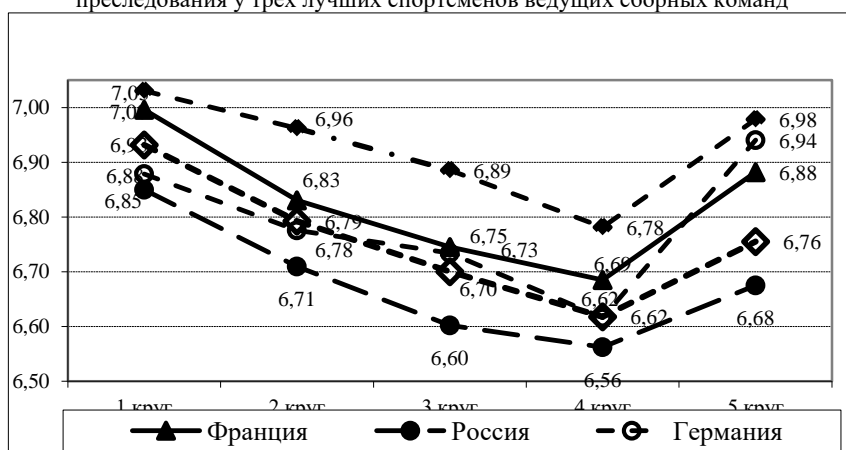


Рисунок 3 – Динамика скорости прохождения кругов соревновательной дистанции в индивидуальных гонках у трёх лучших спортсменов ведущих сборных команд

На рисунке 4 представлены средние значения скорости передвижения 60-ти лучших биатлонисток, выступающих на тапах Кубка мира в разных дисциплинах в спортивном сезоне 2021-2022 гг.

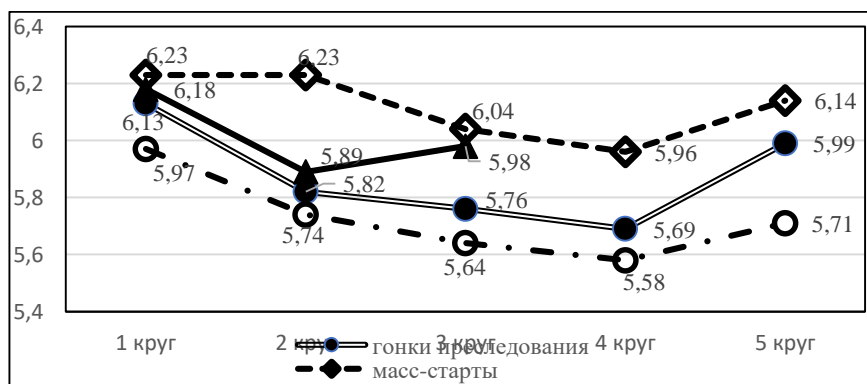


Рисунок 4 – Средние значения скорости передвижения 60-ти лучших биатлонисток

Самые низкие показатели скорости передвижения по дистанции спортсмены, как мужчины, так и женщины, показывают именно в индивидуальной гонке. Это, безусловно, связано с длиной соревновательной дистанции и, возможно, с более «высокой стоимостью выстрела». Индивидуальная гонка – единственная гонка в биатлоне, где за каждый промах в стрельбе к итоговому результату добавляется 1 минута штрафного времени. Отмечаем, что в данной дисциплине биатлона спортсмены максимально проявляют индивидуальный стиль тактической борьбы.

Спортсмены всех ведущих сборных команд при выступлении в данном виде программы демонстрируют нисходящий тренд в показателях скорости на первых четырех кругах дистанции с последующим повышением скорости на финишном круге.

В масстарте спортсменам сложнее реализовать индивидуальные тактические приемы. Одновременный старт предопределяет ведение борьбы в соответствии с групповыми тенденциями. В гонках с массового старта женщины на 1-ом и 2-ом кругах дистанции показывают максимальные показатели скорости относительно трех оставшихся кругов. При этом скорость финишного круга выше скорости 3-го и 4-го, но не достигает значений первых двух кругов. Такую тенденцию можно объяснить необходимостью оставаться конкурентоспособными максимально возможную часть гонки. Относительно низкая скорость на финишном круге может быть обусловлена невозможностью поддержания более высокой вследствие истощения организма в борьбе на первой половине дистанции или отсутствием борьбы с возможностью спокойно завершить дистанцию на определенном месте в отсутствии конкурентов за более высокое и более низкое место в итоговом протоколе.

В более ранних исследованиях установлено, что разница между скоростью 10-ти лучших биатлонистов в гонке и скоростью биатлонисток, занявших места с 30-е по 60-е места, составляет 0,27 м/с [2]. В эквиваленте на проигрыш в секундах это составляет около 50 с на 7,5 км спринтерской дистанции в биатлоне. При этом не выявлено значимых отличий в тактике прохождения соревновательных дистанций у биатлонисток разного уровня подготовленности [2].

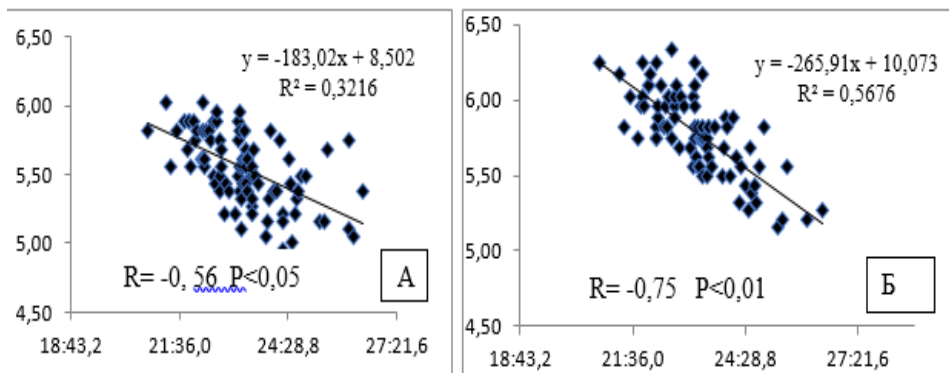


Рисунок 5 – Взаимосвязь интегрального показателя соревновательной деятельности биатлонисток, выступающих на ЭКМ (спортивного результата) со скоростью на стартовом (А) и финишном участке (Б)

Дополнительно, была сделана оценка взаимосвязи интегрального показателя соревновательной деятельности биатлонисток, выступающих на ЭКМ (спортивного результата) со скоростью на стартовом (А) и финишном участке (Б). Скорость прохождения финишного отрезка имеет более высокие взаимосвязи со спортивным результатом ( $r=0,75$  при  $P < 0,01$ ).

**ВЫВОДЫ.** Самые низкие показатели скорости передвижения по дистанции как у мужчин, так и женщин в индивидуальной гонке. Это обусловлено длиной соревновательной дистанции и более «высокой стоимостью выстрела». В данной дисциплине биатлона спортсмены максимально проявляют индивидуальный стиль тактической борьбы. Биатлонисты всех ведущих сборных команд в индивидуальных гонках и гонках преследования демонстрируют нисходящий тренд в показателях скорости на первых четырех кругах дистанции с последующим повышением скорости на финишном круге. При этом скорость на 5-ом круге дистанции у лидеров мирового биатлона сборных Норвегии и Франции стремится к показателям скорости на первом круге, тогда как у спортсменов сборной команды России скорость на финишном круге в гонках преследования и в индивидуальных гонках не достигает значений скорости даже второго круга.

В масстарте спортсменам сложнее реализовать индивидуальные тактические приемы. Одновременный старт предопределяет ведение борьбы в соответствии с групповыми тенденциями. В гонках с массового старта на 1-ом и 2-ом кругах дистанции спортсмены развивают максимальную скорость относительно скорости трех оставшихся кругов. При этом скорость финишного круга выше скорости 3-го и 4-го, но не достигает значений первых двух. Такую тенденцию можно объяснить необходимостью оставаться конкурентноспособными максимально возможную часть гонки. Относительно низкая скорость на финишном круге может быть обусловлена невозможностью поддержания более высокой в следствии истощения организма в борьбе на первой половине дистанции или отсутствием борьбы с возможностью спокойно завершить дистанцию на определенном месте в отсутствии конкурентов за более высокое и более низкое место в итоговом протоколе.

У биатлонистов, выступающих на международном уровне низкая вариативность тактики прохождения дистанций. Это обусловлено специфической особенностью данного вида спорта, в котором необходимость ведения результативной стрельбы от 2-х до 4-х раз предопределяет использование консервативных тактических вариантов. Незначительные индивидуальные отклонения могут быть следствием результативности стрельбы. Отрицательный и положительный результат ведения стрельбы на отдельном рубеже может оказать влияние на показатели скорости передвижения на отрезке дистанции.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Загурский Н. С., Романова Я. С., Кашкаров Ю. Ф., Сергеев Г. А. Анализ выступления российских биатлонистов в спортивном сезоне 2019-2020 и на чемпионате мира по биатлону 2020 в г. Антхольц (Италия) // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф., (Омск, 8 октября 2020 г.). Омск, 2020. С. 38–49.
2. Laaksonen M. S., Jonsson M., Holmberg H.-C. The olympic biathlon - recent advances and perspectives after pyeongchang. DOI: 10.3389/fphys.2018.00796 // Front. Physiol. 2018. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2018.00796/full> (дата обращения: 20.07.2024).

3. Luchsinger H., Talsnes R., Kocbach J., Sandbakk O. Analysis of a Biathlon Sprint Competition and Associated Laboratory Determinants of Performance. DOI: 10.3389/fspor.2019.00060 // *Front Sports Act Living*. 2019. P. 2–14.

4. Skattebo Ø., Losnegard T. Variability, predictability and race factors affecting performance in elite biathlon // *Int. J. SportsPhysiol.* 2017. Perform. 13. P. 313–319.

5. Загурский Н. С., Романова Я. С., Ленкова С. А. Техничко-тактические действия биатлонисток высокого класса при прохождении соревновательных дистанций в индивидуальных видах программы // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2022. № 8 (210). С. 96–101.

6. Ihalainen S., Colyer S., Andersson E., McGawley K. Performance and micro-pacing strategies in a classic cross-country skiing sprint race // *Frontiers in Sports and Active Living*. 2020. URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00077> (дата обращения: 20.07.2024).

7. International Biathlon Union : официальный сайт. URL: <https://www.biathlonworld.com/> (дата обращения: 20.07.2024).

#### REFERENCES

1. Zagursky N. S. [et al.] (2020), “Analysis of the performance of Russian biathletes in the sports season 2019-2020 and at the 2020 Biathlon World Championships in Antholz (Italy)”, *Modern system of sports training in biathlon*, materials of VIII Vseros. scientific-practical. conf., (Omsk, October 8, 2020), Omsk, pp. 38–49.

2. Laaksonen M. S., Jonsson M., Holmberg H.-C. (2018), “The olympic biathlon - recent advances and perspectives after pyeongchang”, *Front. Physiol.*, 9, 796, DOI: 10.3389/fphys.2018.00796.

3. Luchsinger H., Talsnes R., Kocbach J., Sandbakk O. (2019), “Analysis of a Biathlon Sprint Competition and Associated Laboratory Determinants of Performance”, *Front Sports Act Living*, pp. 2–14, DOI: 10.3389/fspor.2019.00060.

4. Skattebo Ø., Losnegard T. (2017), “Variability, predictability and race factors affecting performance in elite biathlon”, *Int. J. SportsPhysiol.*, Perform. 13, pp. 313–319.

5. Zagursky N., Romanova Y., Lenkova S. (2022), “Technical and tactical actions of high-class female biathletes when covering competition distances in individual events of the program”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft university*, No. 8 (210), pp. 96–101.

6. Ihalainen S., Colyer S., Andersson E., McGawley K. (2020), “Performance and micro-pacing strategies in a classic cross-country skiing sprint race”, *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 77, URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00077>.

7. “International Biathlon Union”, URL: <https://www.biathlonworld.com/>.

#### **Информация об авторах:**

**Загурский Н.С.**, старший научный сотрудник НИИ СибГУФК, заслуженный тренер России;

**Романова Я.С.**, старший научный сотрудник НИИ СибГУФК, заслуженный мастер спорта;

**Сергеев Г.А.**, заведующий кафедрой теории и методики лыжных видов спорта.

*Поступила в редакцию 05.09.2024.*

*Принята к публикации 26.09.2024.*

УДК 796.332.6

**Применение средств функциональной фитнес-тренировки для повышения силовой подготовленности и анаэробной продуктивности квалифицированных игроков в мини-футболе**

**Илько Никита Сергеевич**

*Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка*

**Аннотация.** В статье представлено исследование, посвященное определению влияния средств функциональной фитнес-тренировки на силовые возможности и анаэробную продуктивность квалифицированных игроков в мини-футболе. Предложено применение специальных упражнений, включенных в разработанную программу тренировки, направленных на развитие динамической и статической силовой выносливости, которые были реализованы в форме круговой тренировки с использованием современного фитнес-оборудования (петли TRX, тренажер TRX RIP, тренажер ViPR, Sandbag, 6-D SLIDING, миофасциальный релиз). Результатом внедрения средств фитнес-тренировки в процесс подготовки квалифицированных футболистов в мини-футболе стало улучшение силовых показателей различных групп мышц.

**Ключевые слова:** мини-футбол, силовая подготовленность, функциональная фитнес-тренировка, спортивное оборудование, спортивный инвентарь.

**The use of functional fitness training to increase strength training and anaerobic productivity of qualified players in mini-football**

**Ilko Nikita Sergeevich**

*Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka village*

**Abstract.** The article presents a study dedicated to determining the impact of functional fitness training methods on the strength capabilities and anaerobic productivity of qualified players in mini football. The use of special exercises included in the developed training program aimed at the development of dynamic and static strength endurance, which were implemented in the form of a circular workout using modern fitness equipment (TRX loops, TRX RIP simulator, ViPR simulator, Sandbag, 6-D SLIDING, myofascial release), is proposed. The result of the introduction of fitness training tools in the process of training qualified football players in mini-football was an improvement in the strength indicators of various muscle groups.

**Keywords:** mini-football, strength training, functional fitness training, sports equipment, sports inventory.

**ВВЕДЕНИЕ.** Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования свидетельствует о наличии различных подходов к совершенствованию содержания и структуры программ по физической подготовке высококвалифицированных футболистов, в частности, благодаря использованию средств аэробики, кроссфита, стретчинга, упражнений с использованием специального оборудования (TRX/TRX-Rip; ViPR; Tabata; HIIT; Strenflex; MAX; 6D Sliding; разновидности круговой тренировки, миофасциального релиза и др.). Однако в мини-футболе исследования по использованию таких подходов не проводились [1, 2, 3].

В тоже время современные требования к физической и функциональной подготовленности игроков в мини-футболе, а также к состоянию их опорно-двигательного аппарата предполагают дальнейшее совершенствование имеющихся программ по физической подготовке, в частности, благодаря комплексному использованию инновационных методик функциональной фитнес-тренировки, что будет способствовать развитию основных физических способностей, повышению общей, специальной физической и функциональной подготовленности, снижению уровня травматизма и росту эффективности учебно-тренировочного процесса [3, 4].

Итак, научное обоснование, апробация и практическое внедрение в тренировочный процесс по физической подготовке игроков в мини-футбол средств функциональной фитнес-тренировки, направленной на совершенствование их силовой подготовленности с использованием современного спортивного оборудования и инвентаря, являются актуальными и имеющими практическое значение для теории и методики избранного вида спорта, что стало основанием для проведения данного исследования.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В педагогическом эксперименте принимали участие 20 игроков в мини-футбол в возрасте 20-22 лет, имеющих 1 взрослый разряд, из которых были сформированы две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 10 спортсменов в каждой.

Разработанная нами экспериментальная программа функциональной фитнес-тренировки, направленная на повышение силовой подготовленности игроков в мини-футбол в возрасте 20-22 лет, внедрялась в подготовительном периоде годового тренировочного цикла в течение 12 недель (4 недели – общеподготовительный этап и 8 недель – специально-подготовительный этап) в каждое из трех занятий по общей и специальной физической подготовке в микроцикле. В содержание экспериментальной программы были включены упражнения, направленные на развитие динамической и статической силовой выносливости, которые реализовывались в форме круговой тренировки с использованием современного оборудования (петли TRX, тренажёр TRX RIP, тренажёр ViPR, Sandbag, 6-D SLIDING, миофасциальный релиз).

Контрольное тестирование проводилось дважды — в начале и в конце эксперимента. Для определения анаэробной алактатной и лактатной продуктивности организма были применены эргометрические анаэробные тесты. Показателем емкости анаэробных лактатных процессов энергообеспечения является максимальное количество внешней механической работы (МКМВР) за 1 мин. Исследование анаэробной лактатной продуктивности организма проводилось с помощью велоэргометра. Сначала исследуемый выполнял мышечную работу в течение 1 минуты со скоростью педалирования 90 об/мин, при этом сопротивление вращению педалей составляло 225 Вт (1350 кгм/мин). После отдыха в течение 1 минуты спортсмен выполнял работу с такой же мощностью, но с максимально возможным числом оборотов педалей за 1 минуту. Для определения мощности анаэробной алактатной и лактатной продуктивности организма спортсменов мы использовали Вантгейтский анаэробный тест (ВанТ10, ВанТ30) [5].

Пример содержания варианта тренировочного занятия с включением круговой тренировки с использованием современного тренажерного оборудования представлен далее.

#### ***Вариант тренировочного занятия***

Подготовительная часть 15-20 мин (прыжковые и беговые упражнения).

Основная часть занятия (60 минут).

Первый круг (серия) выполняется за 4 подхода с 90-секундным отдыхом между циклами, с частотой пульса 60–80 % от максимального. После перерыва 5 минут переход к выполнению второго круга (серии).

1 круг: все упражнения выполняются в течение 1 минуты, затем перерыв на 90 секунд и выполнение нового подхода. Выполнить 4 подхода.

Упражнение № 1. Казацкие приседания с тренажёром ViPR (вайпер). Вес снаряда — от 4 до 26 кг.

Упражнение № 2. Приседания с гирями или тренажером ViPR.

Упражнение № 3. Боковые броски с тренажёром Sandbag (сэндбэг).

Упражнение № 4. Приседания в выпаде с использованием ViPR.

Упражнение № 5. Приставной шаг в сторону с вайпером.

Упражнение № 6. «Пушка» с вайпером перед собой.

Упражнение № 7. Выполнение упражнений 6-D SLIDING.

Заключительная часть 10-15 минут: ходьба, дыхательные упражнения, стретчинг, упражнения миофасциального релиза с роликом.

Заключительная часть – 10-15 минут миофасциального релиза.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В соответствии с программой эксперимента, оценка эффективности разработанной методики проводилась на основании сравнения результатов тестирования общей силовой подготовленности в контрольной и экспериментальной группах в ходе исследования, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования общих силовых способностей квалифицированных игроков в мини-футбол КГ и ЭГ в ходе эксперимента,  $X \pm \sigma$

№ п/п	Тесты	До эксперимента			После эксперимента		
		КГ n=10	ЭГ n=10	t p	КГ n=10	ЭГ n=10	t p
1	Кистевая динамометрия, кг	53,3±2,6	52,8±2,9	0,66 >0,05	54,5±2,8	58,8±2,5	2,98 <0,05
2	Становая динамометрия, кг	199,6±8,7	198,9±8,1	0,34 >0,05	206,8±8,7	220,5±8,0	2,86 <0,05
3	Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы, м	14,3±1,1	14,0±1,2	0,12 >0,05	14,7±1,3	16,5±1,0	3,19 <0,01
4	Бросок набивного мяча массой 2 кг от груди, м	13,3±1,0	13,1±1,1	0,11 >0,05	14±1,1	15,5±1,0	3,29 <0,01
5	Приседания со штангой с весом 100% собственного тела	15±2,2	16±1,9	0,45 >0,05	16,3±2,3	19,5±1,7	3,44 <0,01
6	Пятикратный прыжок, м	12,3±1,2	12,1±1,0	0,31 >0,05	12,8±1,3	13,9±1,1	2,79 <0,05
7	Подтягивание на перекладине, раз	14,5±2,1	14,1±2,0	0,55 >0,05	15,2±2,0	17,3±2,0	3,09 <0,05



Анализ результатов, представленных в таблице 1, позволяет сделать вывод о том, что в начале эксперимента группы по исследуемым показателям общей физической подготовленности были однородны и достоверно не различались между собой ( $p > 0,05$ ). Результаты, полученные по окончании эксперимента спустя 12 недель, характеризуются положительной динамикой в обеих группах; однако в экспериментальной группе изменения более выражены, и различия между группами были статистически достоверными по всем представленным тестам. Максимальное значение прироста наблюдалось в тесте на общую силовую выносливость, который определялся по результатам контрольного упражнения «приседания со штангой весом 100% собственного тела» — 21,9% ( $p < 0,01$ ), в то время как в контрольной группе показатель повысился на 8,7% ( $p < 0,05$ ). В подтягиваниях на перекладине прирост показателей в экспериментальной группе составил 22,7% ( $p < 0,01$ ), в контрольной – 4,8% ( $p > 0,05$ ).

Оценка аэробной и анаэробной продуктивности в ходе педагогического эксперимента представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Влияние применения экспериментальной программы на анаэробную продуктивность игроков в мини-футболе 20-22 лет КГ и ЭГ в ходе эксперимента,  $X \pm \sigma$

Показатели	До эксперимента			После эксперимента		
	ЭГ n = 10	КГ n = 10	t p	ЭГ n = 10	КГ n = 10	t p
МКВР, кгм/мин	2687,27±41,22	2700,8±44,9	0,68 >0,05	3000,6±41	2770±45,5	4,87 <0,01
МКВР, кгм/мин/кг	34,02±0,27	33,75±0,25	0,68 >0,05	37,5±0,31	34,6±0,27	4,06 <0,01
ВанТ <sub>10</sub> , кгм/мин	3831,75±178,15	3920±177,31	0,76 >0,05	4341±177,27	3970±187,9	3,15 <0,05
ВанТ <sub>10</sub> , кгм/мин/кг	48,5±1,66	49±1,56	0,64 >0,05	54,3±3,3	49,6±3,5	4,13 <0,01
ВанТ <sub>30</sub> , кгм/мин	3709,83±130,32	3800±132,33	0,43 >0,05	4255,78±133,32	3860,61±135,55	5,98 <0,01
ВанТ <sub>30</sub> , кгм/мин/кг	46,96±0,83	47,5±0,94	0,56 >0,05	53,2±0,85	48,26±0,95	4,76 <0,01

Рассмотрим изменение показателей, определяющих анаэробную продуктивность организма игроков в мини-футбол. Так, относительная величина максимального количества внешней работы (МКВР), выполненной в Вингейт-тесте, увеличилась в экспериментальной группе на 9,3% ( $p < 0,01$ ), в контрольной – на 2,5% ( $p > 0,05$ ); относительная величина ВанТ<sub>10</sub> – результат Вингейт-теста за 10 с педалирования (определение мощности анаэробных алактатных процессов энергообеспечения) – увеличилась в экспериментальной группе на 10,7% ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе – на 1,2% ( $p > 0,05$ ); относительная величина ВанТ<sub>30</sub> – результат Вингейт-теста за 30 с педалирования (определение мощности анаэробных лактатных процессов энергообеспечения) увеличилась в экспериментальной группе на 11,7% ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе – на 1,6% ( $p > 0,05$ ).

**ВЫВОДЫ.** Результаты проведенного эксперимента позволили нам прийти к выводу, что функциональная тренировка, направленная на формирование фундаментальных двигательных навыков или устранение функциональных ограничений,

может быть хорошим инструментом в дополнение к тренировкам на различных этапах макроцикла. Представленные результаты должны привести к размышлениям о применении более длительной программы обучения с большим наполнением средств функциональной тренировки, что и было реализовано на формирующем этапе педагогического эксперимента в формате экспериментальной методики физической подготовки игроков в мини-футболе, основанной на комплексном применении средств функциональной фитнес-тренировки и упражнений системы Crossfit.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Илько Н. С. Сравнение срочного влияния динамической разминки и упражнений с массажным роликом на результаты в тестах на физическую подготовленность квалифицированных игроков в мини-футбол // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 240–248.
2. Ильичёва О. В., Кужелева М. С., Сираковская Я. В. Развитие мышц-стабилизаторов у девушек 18-25 лет, занимающихся силовым фитнесом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург. 2018. № 10 (164). С. 163–168.
3. Ильичева О. В., Сираковская Я. В. Методика функциональной подготовки хоккеистов 20-22 лет в переходном и подготовительном периодах годового тренировочного цикла // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 152–157.
4. Алиев Э. Г. Совершенствовать организацию подготовки квалифицированного резерва по мини-футболу (футзалу) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 3–5.
5. Спортивная медицина. Национальное руководство / под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. Москва : Гэотар-Медиа. 2013. 1184 с.

#### REFERENCES

1. Ilko N. S. (2022), "Comparison of the urgent effect of dynamic warm-up and practice with a massage roller of results in tests of physical fitness of qualified players in mini-football", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 12 (214), pp. 240–248.
2. Ilyicheva O. V., Kuzheleva M. S., Sirakovskaya Y. V. (2018), "The development of stabilizer muscles in girls 18-25 years old engaged in strength fitness", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 10 (164), pp. 163–168.
3. Ilyicheva O. V., Sirakovskaya Y. V. (2020), "Methodology of functional training of hockey players aged 20-22 years in the transitional and preparatory periods of a one-year training cycle", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 7 (185), pp. 152–157.
4. Aliyev E. Y. (2021), "To improve the organization of the training of qualified reserves in mini-football (futsal)", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 11 (201), pp. 3–5.
5. Mironov S. P. [et al.] (ed.) (2013), "Sports medicine. National leadership", Moscow, Geotar-Media, 1184 p.

*Поступила в редакцию 25.04.2024.*

*Принята к публикации 20.05.2024.*

УДК 796.011.1

**Спортивный патронат как фактор повышения качества жизни детей, оставшихся без попечения родителей в России**

**Исмиянов Владимир Владимирович**<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

**Изотова Инга Игоревна**<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

**Черкашина Елена Владимировна**<sup>2</sup>

**Рыбина Людмила Дмитриевна**<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта*

<sup>2</sup>*Байкальский государственный университет, Иркутск*

<sup>3</sup>*Иркутский национальный исследовательский технический университет*

**Аннотация.** В статье рассмотрена новая технология спортивного патроната детей, оставшихся без попечения родителей в Российской Федерации. Авторами проведен анализ отсутствия условий в области спортивной культуры для профилактики приобретенных комплексных травм в психике и характере, воспроизводящих развитие социально-негативного поведения детей, оставшихся без попечения родителей. Целью исследования является создание условий для построения и осуществления спортивного патроната детей, оставшихся без попечения родителей, в условиях интегративного образовательного комплекса «СПОРТ – ШКОЛА – СПО, ВУЗ». Предлагается урегулировать спортивный патронат на федеральном уровне и принять решение о добавлении в Федеральный закон «Об опеке и попечительстве» специальной главы о спортивно-патронатном воспитании детей, оставшихся без попечения родителей, в условиях интегративного образовательного комплекса «СПОРТ – ШКОЛА – СПО, ВУЗ», что повысит их качество жизни в России.

**Ключевые слова:** спортивный патронат, дети, оставшиеся без попечения родителей, спортивная семья, тренер-куратор, интегративный образовательный комплекс «СПОРТ – ШКОЛА – СПО, ВУЗ».

**Sports patronage as a factor in improving the quality of life of children left without parental care in Russia**

**Ismiyonov Vladimir Vladimirovich**<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Izotova Inga Igorevna**<sup>2</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Cherkashina Elena Vladimirovna**<sup>2</sup>

**Rybina Lyudmila Dmitrievna**<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports, Churapcha*

<sup>2</sup>*Baikal State University, Irkutsk*

<sup>3</sup>*Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk*

**Abstract.** The article discusses a new technology of sports patronage of children left without parental care in the Russian Federation. The authors analyzed the lack of conditions in the field of sports culture for the prevention of acquired complex injuries in the psyche and character, reproducing the development of socially negative behavior of children left without parental care. The purpose of the study is to create conditions for the construction and implementation of sports patronage of children left without parental care in the conditions of the integrative educational complex "SPORT – SCHOOL – SVE, UNIVERSITY". It is proposed to regulate sports patronage at the federal level and make a decision on adding a special chapter to the Federal Law "On Guardianship and Custody" on sports and foster care education of children left without parental care in the conditions of the integrative educational complex "SPORT - SCHOOL - SVE, UNIVERSITY", which will improve their quality of life in Russia.

**Keywords:** sports patronage, children left without parental care, sports family, coach-curator, integrative educational complex "SPORT – SCHOOL – SVE, UNIVERSITY".

**ВВЕДЕНИЕ.** Сегодня государственная система органов опеки и попечительства, осуществляющая программы сопровождения процессов социализации и социальной адаптации детей, оставшихся без попечения родителей, реализуется недостаточно эффективно, так как не все выпускающие сиротские учреждения и приемные семьи создают надлежащие условия содержания и воспитания. Более того, в выпускающихся учреждениях сохраняется естественная иерархия при одинаковых

условиях проживания, где между старшими и младшими существуют ненависть, зло, интриги, подставы и, зачастую, физическое преимущество, как правило, над более беспомощными. Эта серьезная проблема, связанная с нарушением физического, психологического и социального развития детей, оставшихся без попечения родителей, переносится на воспитание в приемной семье [1].

Существующие программы на федеральном уровне и на уровне субъектов федерации в основном включают социально-педагогические и психологические технологии, направленные на развитие и совершенствование деятельности по оказанию социальной, правовой и иной необходимой помощи и поддержки детям, оставшимся без попечения родителей в Российской Федерации [2].

Действующие государственные формы устройства детей, оставшихся без попечения родителей: усыновление, опека (попечительство) и приемная семья имеют свои негативные риски, такие как: возврат из приемной семьи обратно в детский дом; жестокое обращение со стороны взрослых и сексуальное насилие; использование сирот в качестве рабочей силы; зарабатывание денег на приемных детях [3].

Все это ведет к комплексным травмам в психике и характере, а также, как следствие, к деформации личности, воспроизводящей формирование социально негативного поведения у детей, оставшихся без попечения родителей, что отражается в дальнейшем на их жизнеустройстве в современном обществе [1].

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** На основании многолетних исследований (2008-2023) нами разработана и апробирована новая педагогическая система спортивно-патронатного воспитания детей, оставшихся без попечения родителей, в условиях интегративного образовательного комплекса «СПОРТ – ШКОЛА – СПО, ВУЗ». Система состоит из четырёх взаимосвязанных компонентов: целевого, содержательного, организационно-деятельностного и оценочно-результативного. В целевом компоненте системы определены цель и задачи; содержательный компонент характеризуется условиями осуществления спортивного патроната детей, оставшихся без попечения родителей, и программно-методическим обеспечением его реализации; организационно-деятельностный компонент состоит из предвыпускного и постинтернатного периодов, этапов и микро-, мезо- и макроциклов спортивного патроната детей, оставшихся без попечения родителей, а также этапов спортивного патроната; оценочно-результативный компонент содержит критерии и уровни (низкий, средний, высокий) становления личностных качеств, обеспечивающих личностную подготовку к самостоятельной жизни детей, оставшихся без попечения родителей [4].

Для анализа результатов использовались методики, тесты и анкеты исследования: «Смыслжизненные ориентации» (тест Д.А. Леонтьева); оценка самоконтроля в общении (тест М. Снайдера); уровень оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (методика В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошниковой); **тестирование теоретических знаний** здорового образа жизни (**ЗОЖ**): анкета «Отношение к **ЗОЖ**» и анкета «Готовность к соблюдению **ЗОЖ**»; уровень физической подготовленности; уровень самоактуализации личности (тест, разработанный Э. Шостромом на основе концепции самоактуализации А. Маслоу); «Социально-психологической адаптированности» (тест К. Роджерса и Р. Даймонда).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Представлено в педагогической науке новое понятие «спортивный патронат» – это новая форма воспитания и развития личностных качеств с помощью спорта, направленная на профилактику и коррекцию социально негативного поведения детей, оставшихся без попечения родителей в России.

Спортивный патронат является целой педагогической технологией воспитания, которая охватывает совокупность отношений детей, оставшихся без попечения родителей, с тренером-куратором, со спортивной семьей и с органами опеки (приемной семьей), создавая определенные предпосылки для профилактики и коррекции приобретенного в сложных жизненных ситуациях отрицательного социального опыта и деформационных изменений в психике и характере.

Спортивный патронат – это, в первую очередь, форма устройства детей, оставшихся без попечения родителей, в спортивную семью.

Представлено в педагогической науке новое понятие «спортивная семья» – это новая форма устройства и воспитания с учетом интересов и потребностей детей, оставшихся без попечения родителей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в избранные виды спорта в России. Как упоминалось в определениях выше, данная форма строится на разграничении полномочий между физкультурно-спортивными организациями, детскими сиротскими учреждениями, органами опеки (приемными семьями) и тренером-куратором (рис. 1).



Рисунок 1 – Педагогическая технология спортивного патроната детей, оставшихся без попечения родителей в России

Из рисунка 1 видно, что каждый субъект, участвующий в спортивном патронате, должен быть профессионально подготовлен к реализации педагогической технологии, что является особенностью данной формы помощи. Являясь педагогической технологией, она включает в себя обязанности по организации и проведению реабилитационной и воспитательной работы в процессе учебно-тренировочных занятий с ребенком-сиротой, а также с тренером-куратором. Также обязательной является подготовка специалистов в области физической культуры и спорта, готовых стать тренером-куратором и пройти обучение.

Практика и исследования показывают, что реализация спортивного патроната будет вполне успешной, если тренер-куратор будет готов к этой работе. Между

тренером-куратором и учреждением или приемной семьей (органами опеки), за которыми числятся дети, оставшиеся без попечения родителей, заключается договор.

Принципиальным отличием этой формы устройства детей, оставшихся без попечения родителей, в спортивную семью от известных форм устройства (усыновление, приемная семья, опека) является наличие реализации интересов и потребностей ребенка с раннего детства заниматься избранным видом спорта, учитывая разграничение прав и обязанностей между детскими сиротскими учреждениями, физкультурно-спортивными организациями, органами опеки (приемными семьями) и тренером-куратором.

**ВЫВОДЫ.** Спортивный патронат предлагает лучшие условия для профилактики и коррекции социально негативного поведения детей, оставшихся без попечения родителей, по сравнению с детскими сиротскими учреждениями и приемными семьями. Данная форма помощи позволяет усилить систему сопровождения процессов социализации и социальной адаптации детей, оставшихся без попечения родителей, в Российской Федерации. Было бы полезно урегулировать спортивный патронат на федеральном уровне и принять решение о добавлении в Федеральный закон «Об опеке и попечительстве» специальной главы о спортивно-патронатном воспитании детей, оставшихся без попечения родителей, в условиях интегративного образовательного комплекса «СПОРТ – ШКОЛА – СПО, ВУЗ», что повысит их качество жизни в Российской Федерации.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Галицин С. В. Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения подростков : специальность 13.00.04 : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Санкт-Петербург, 2012. 48 с.
2. Байер Е. А., Павлов И. Б. Педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот средствами физической культуры и спорта в условиях детского дома : монография. Азов : Азов Печать, 2012. 648 с.
3. Исмиянов В. В. Спортивное воспитание обучающихся сирот как фактор социально-образовательной адаптации в системе профессионального образования : монография. Чурапча : Чурапчинский ГИФКиС, 2022. 256 с.
4. Исмиянов В. В., Изотова И. И., Чмаркова Е. Г., Рыбина Л. Д. Спортивно-патронатное воспитание и социализация детей, оставшихся без попечения родителей в России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 2 (228). С. 71–75.

#### REFERENCES

1. Galitsin S. V. (2012), "Pedagogical system of physical culture activity as a means of preventing socially negative behavior of adolescents", dis. doctor ped. Sciences, 13.00.04, St. Petersburg, 48 p.
2. Bayer E. A., Pavlov I. B. (2012), "Pedagogical system of formation of resilience of orphaned children by means of physical culture and sports in an orphanage", monograph, Azov-Print, Azov.
3. Ismiyanov V. V. (2022), "Sports education of orphans as a factor of social and educational adaptation in the system of vocational education", monograph, Churapchinsky GIFCiS, Churapcha.
4. Ismiyanov V. V., Izotova I. I., Cherkashina E. V., Rybina L. D. (2024), "Sports foster family and socialization of children left without parental care in Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 2 (228), pp. 71–75.

**Информация об авторах:** **Исмиянов В. В.**, научный сотрудник, ismiyanov@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7014-3953>. **Изотова И. И.**, доцент кафедры правового обеспечения национальной безопасности, Izotovaii@bgu.ru, <https://orcid.org/0009-0003-2349-0604>. **Черкашина Е. В.**, старший преподаватель кафедры правового обеспечения национальной безопасности, cherkashinaev1@bgu.ru. **Рыбина Л. Д.**, старший преподаватель кафедры физической культуры, rybina.liuda2016@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3666-1946>. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 19.04.2024.*

*Принята к публикации 15.05.2024.*

УДК 796.96

**Определение психофизиологических особенностей кёрлингистов  
в зависимости от их игровой позиции**

**Кузнецов Александр Игоревич**

**Манасевич Константин Алексеевич**

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

**Аннотация.** В статье представлено исследование психофизиологических особенностей кёрлингистов в зависимости от их игровой позиции. Проведен анализ когнитивных способностей, психофизиологических характеристик и психологических аспектов спортсменов каждого игрового номера с использованием методов психологического и физиологического тестирования. Полученные результаты показали, что каждая игровая позиция требует уникального набора навыков и качеств. Первому номеру необходимо выполнять монотонную работу, при этом удерживать концентрацию на протяжении всей игры, вторые и третьи игроки должны обладать высокой точностью и стабильностью выполнения бросков, а скипы – исключительной концентрацией и точностью. Подчеркнута важность индивидуализированного подхода в тренировочном процессе кёрлингистов, что способствует оптимизации их физической и психологической подготовки в соответствии с игровой позицией. Результаты исследования могут быть использованы для разработки более качественных методов тренировки и отбора.

**Ключевые слова:** психофизиология спорта, соревновательная результативность, кёрлинг, сила нервной системы, спортивный отбор.

**Determination of psychophysiological characteristics of curling players  
depending on their playing position**

**Kuznetsov Alexander Igorevich**

**Manasevich Konstantin Alekseevich**

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

**Abstract.** The article presents a study of the psychophysiological characteristics of curling players depending on their playing position. An analysis of cognitive abilities, psychophysiological traits, and psychological aspects of athletes in each playing position was conducted using psychological and physiological testing methods. The results showed that each playing position requires a unique set of skills and qualities. The lead player needs to perform monotonous work while maintaining concentration throughout the entire game, the second and third players must possess high accuracy and consistency in their throws, and skips require exceptional concentration and precision. The importance of an individualized approach in the training process for curlers is emphasized, which contributes to optimizing their physical and psychological preparation according to their playing position. The research results can be used to develop more effective training and selection methods.

**Keywords:** sports psychophysiology, competitive performance, curling, strength of the nervous system, sports selection.

**ВВЕДЕНИЕ.** Кёрлинг, как стратегическая и физически интенсивная спортивная дисциплина, требует от игроков не только технического мастерства, но и высокой психофизиологической подготовленности. Несмотря на кажущуюся простоту правил и медленный темп игры, кёрлинг требует от участников быстрой реакции, точного расчёта силы и направления броска, а также эффективного взаимодействия в команде.

За последние годы интерес к исследованию влияния психофизиологических характеристик на результаты спортивных команд значительно возрос. Для кёрлинга, как для вида спорта, в котором ключевыми факторами успеха являются координация движений, устойчивость к стрессу и способность к стратегическому мышлению, этот вопрос становится особенно актуальным. В данном контексте психофизиологические аспекты включают в себя такие параметры, как реакция на стресс, уровень концентрации, физическая выносливость и когнитивные способности.

Цель данной статьи – провести анализ зависимости результативности команд по кёрлингу от различных психофизиологических характеристик их участников. Понимание этих взаимосвязей позволит не только улучшить методы тренировки и отбора спортсменов, но и разработать новые подходы к подготовке команд, что в конечном итоге может привести к повышению их конкурентоспособности на международной арене.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Исследование проводилось среди команд участников мужского Чемпионата России, которые стабильно выступают на высоком уровне: 28 спортсменов, имеющих спортивное звание мастера спорта и выше. Каждый из составов на протяжении минимум нескольких последних лет соревнуется на всех крупных турнирах всероссийского масштаба, занимая призовые места. Некоторые периодически сменяющиеся спортсмены в разные соревновательные периоды участвовали в Чемпионатах Европы, мира и Олимпиадах.

Было проведено два опроса при помощи анкетирования и два тестирования для выявления силы нервной системы. Испытуемые опрашивались в предсоревновательный период в ноябре, перед проведением Кубка России.

Исследование проводилось с использованием следующих методов: психофизиологическое тестирование и оценка функционального состояния нервной системы. Психофизиологическое тестирование включает в себя два опросника. Опросник В.М. Русалова используется для выявления формально-динамических свойств индивидуальности. Данная методика позволяет диагностировать психомоторные (двигательные), коммуникативные и интеллектуальные аспекты темперамента. Опросник состоит из 150 вопросов, в результате которых можно определить 6 различных индексов формально-динамических свойств, один из 9 дифференциальных типов и распределить особенности по 13 разработанным шкалам свойств индивидуальности.

Методика А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом» разработана для выявления доминирующих целей занятий спортом. Она состоит из 10 категорий, которым соответствуют высказывания в опроснике. Из 45 пар суждений человеку предлагается выбрать то, которое, по его мнению, больше подходит к личным причинам быть спортсменом. Таким образом, можно создать график, который определит личностную мотивацию спортсмена для занятий спортом.

Оценка функционального состояния ЦНС включает в себя теппинг-тест и тест «Индивидуальная минута».

Теппинг-тест необходим для определения свойств нервной системы. В отличие от других методов диагностики, данный тест не требует сложной аппаратуры или специальных условий. Для проведения теста нужен бланк с 6 квадратами, в которых необходимо с максимальной скоростью ставить точки, карандаш и секундомер.

Тест «Индивидуальная минута» является быстрым и простым методом для оценки текущего общего состояния спортсмена и уровня его сосредоточенности. Необходимо взять секундомер и постараться остановить его, когда пройдет ровно одна минута. По отклонениям от желаемого результата можно судить о состоянии испытуемого и степени утомления нервной системы.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** С помощью теста «Индивидуальная минута» оценивалось текущее состояние испытуемых для дальнейшего



исследования. Если результаты были неудовлетворительными, последующее тестирование переносилось на следующий микроцикл для получения более адекватных показателей. Результаты данного теста представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты теста «Индивидуальная минута»

	1 номер	2 номер	3 номер	4 номер
Команда 1	1:02:54	1:03:91	1:04:25	0:58:13
Команда 2	0:55:46	1:02:18	0:59:17	1:00:45
Команда 3	1:04:37	1:01:49	0:58:38	1:03:29
Команда 4	1:03:34	0:59:33	1:01:15	0:57:16
Команда 5	1:00:58	1:02:20	1:03:03	1:01:42
Команда 6	0:57:15	1:04:09	0:56:27	0:59:56
Команда 7	0:59:06	0:56:22	1:04:12	1:02:14

Таким образом, в течение одного месяца, который являлся предсоревновательным, так как в следующем проходил Кубок России среди мужских команд 2023 года, были протестированы все исследуемые спортсмены.

После того как было установлено, что все испытуемые находятся в оптимальном соревновательном состоянии и достаточно сосредоточены, им предлагалось пройти опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М. Русалова. Этот опросник позволил определить двигательные, интеллектуальные и коммуникативные аспекты темперамента кёрлингистов уровня ВСМ. В ходе исследования мы пытаемся выявить максимально эффективные характеристики для каждой игровой позиции по отдельности [1].

Полученные в ходе опроса данные были использованы для соотнесения их с задачами каждого игрового номера. Результаты опроса представлены в таблице 2. Таблица 2 – Результаты, полученные из опросника формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М. Русалова

номер 1	номер 2	номер 3	номер 4
флегматик	смешанный низко-эмоциональный	смешанный низко-активный	смешанный низко-эмоциональный

Первым тестом для оценки функционального состояния был проведен теппинг-тест, который позволил определить свойства нервной системы каждого исследуемого спортсмена. Результаты теста представлены на рисунке 1.

Для оценки влияния фактора мотивации спортсменов к занятиям спортом на успешность и результативность был проведен опрос по методике А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом» (рис. 2). Поскольку в команде по кёрлингу 4 основных игрока, их взаимосвязь на игровой площадке и вне её имеет крайне важную роль в отличие от большинства других командных видов спорта, где модель построения сильно зависит от тренера из-за большого количества участников в коллективе [2].

Результаты по каждому номеру были проанализированы, и получено среднее значение основных мотивов для каждой позиции с целью выявления влияния на эффективность соревновательной деятельности [3].

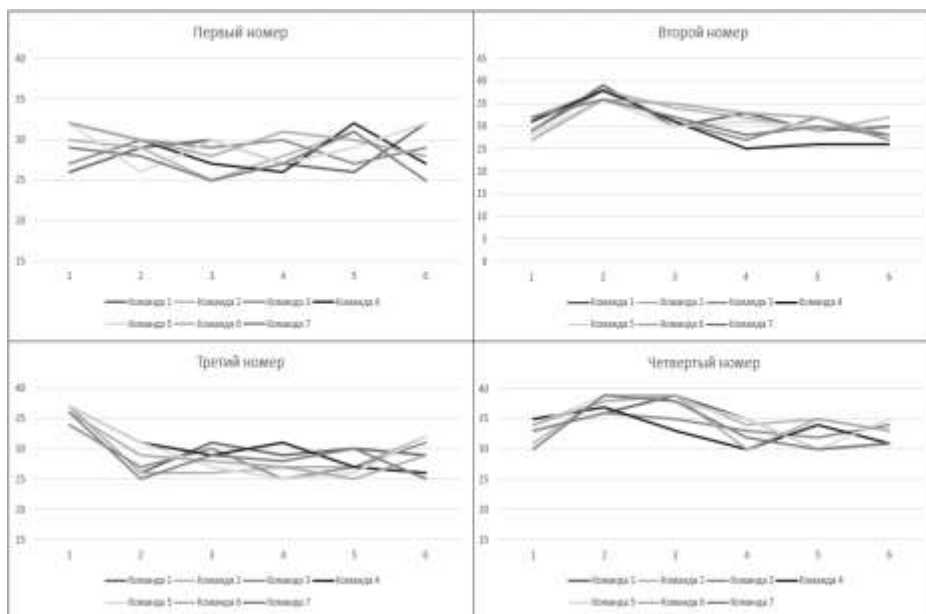


Рисунок 1 – Результаты тестирования

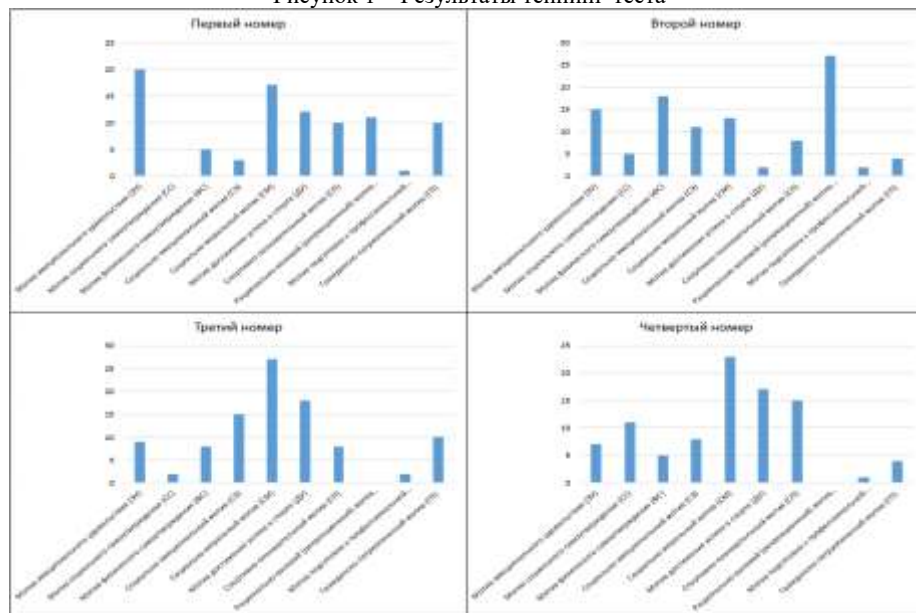


Рисунок 2 – Результаты опросника А.В. Шаболгас «Мотивы занятий спортом»

Также в результате данного опроса можно сделать вывод о схожести подходов спортсменов к спортивной деятельности уровня высшего спортивного мастерства. Стоит уточнить, что исследование проводилось в конце 2023 года, что могло сказаться на результатах, так как в течение двух лет отсутствовали международные выезды и крупные мировые старты, которые оказывали сильное воздействие на спортсменов.

**ВЫВОДЫ.** Первый номер будет показывать максимальную индивидуальную результативность и станет наиболее подходящим командным

игроком, если он является флегматиком со средней силой нервной системы. Низкая эмоциональность и активность оказываются необходимыми особенностями, так как полностью отвечают требованиям данной позиции. Этот тип нервной системы позволяет удерживать длительную концентрацию и баланс во время игры, при этом выполняя монотонную работу.

Для второго номера самыми эффективными психофизиологическими особенностями оказались сильная нервная система и смешанный низкоэмоциональный тип темперамента. Такой тип нервной системы позволяет спортсмену быстро переключаться и в любой момент находить нужные решения для командных проблем во время игры, а темперамент служит гарантией того, что игрок вовремя начнёт действовать и не будет выражать чрезмерные эмоции.

Вице-капитан (третий номер) для наибольшей эффективности должен быть смешанного низкоактивного типа и обладать слабой нервной системой. От него не требуется быстрое переключение внимания, поэтому эти особенности отлично сочетаются с игровой позицией. Помощь капитану в тактическом аспекте, высокий уровень игры и технического мастерства являются основными задачами третьего номера.

Капитану необходимо обладать сильной нервной системой для полного и точного контроля над ходом игры. «Ведение» камня, построение тактического рисунка и обязательное выполнение последних бросков требуют умения удерживать максимальную концентрацию и быстро переключаться между заданиями. Тип темперамента должен быть смешанным низкоэмоциональным, ведь частые и неизбежные неудачи не должны сильно влиять на игрока этой позиции, а высокая активность могла бы помешать остальным игрокам выполнять собственные игровые обязанности.

Индивидуально описанные выше особенности являются максимально эффективными, но при этом важно учитывать, что именно сочетание этих особенностей в команде является важнейшей частью результативности. Если распределение игроков по позициям будет происходить исходя из результатов исследования, то игроки не будут конфликтовать во время всех периодов подготовки и соревновательной деятельности, а также смогут продуктивно взаимодействовать на площадке. Четкое распределение по игровым номерам, исходя из их обязанностей и психофизиологических особенностей, позволит команде сохранять состав на протяжении длительного времени и постепенно улучшать качество игры. Это даст возможность стабильно соревноваться против лучших спортсменов страны, попадать в сборную России и показывать высокий индивидуальный и командный процент выполнения бросков, что является важнейшим фактором успешности в кёрлинге.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Мельников Д. С., Некрасова Я. А., Задворнов К. Ю. О функциональной подготовленности спортсменов-кёрлингистов // Актуальные проблемы организации и методики подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. С. 11.
2. Schmidt R. The Five elements of curling technique. Stevens Point, Wisconsin : USA Curling, 2012. 42 p.
3. Задворнов К. Ю. Содержание соревновательной деятельности в кёрлинге // Основы спортивной игры в кёрлинг. Санкт-Петербург : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. С. 10.

#### REFERENCES

1. Melnikov D. S., Nekrasova Ya. A., Zadvornov K. Y. (2000), "On the functional fitness of curling athletes", Moscow, Theory and practice of physical culture, 11 p.
2. Schmidt R. (2012), "The Five elements of curling technique", Stevens Point, Wisconsin, USA Curling, 42 p.
3. Zadvornov K. Y. (2006), "The content of competitive activity in curling", *The basics of the sports game of curling*, St. Petersburg, The Lesgaft GAFK, p. 10.

*Поступила в редакцию 02.07.2024. Принята к публикации 31.07.2024.*

УДК 796.894

**Сравнительный анализ выступления спортсменов  
на соревнованиях по пауэрлифтингу**

**Лебедев Василий Олегович**

**Назмутдинова Вероника Иршатовна**, кандидат биологических наук, доцент  
*Тюменский государственный университет, Тюмень*

**Аннотация.** В статье представлен анализ выступления юношей и девушек на городских и областных соревнованиях по пауэрлифтингу за 2023 год. Выявлены возрастные особенности выступления спортсменов в различных соревновательных дисциплинах. Установлено, что наиболее значимым упражнением с точки зрения соотношения процента вклада в соревновательный результат является становая тяга. Особой популярностью пользуется жим лёжа как отдельная дисциплина, что обусловлено его большей доступностью как для спортсменов, так и для новичков.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, силовое троеборье, жим лежа, приседание, тяга становая, соревнования.

**Comparative analysis of athletes' performance in powerlifting competitions**

**Lebedev Vasily Olegovich**

**Nazmutdinova Veronika Irshatovna**, candidate of biological sciences, associate professor  
*Tyumen State University, Tyumen*

**Abstract.** The article presents an analysis of the performance of young men and women in city and regional powerlifting competitions for the year 2023. Age-specific characteristics of athletes' performance in various competitive disciplines have been identified. It has been established that the most significant exercise in terms of its contribution to competitive results is the deadlift. Bench press also enjoys special popularity as a separate discipline, due to its greater accessibility for both athletes and beginners.

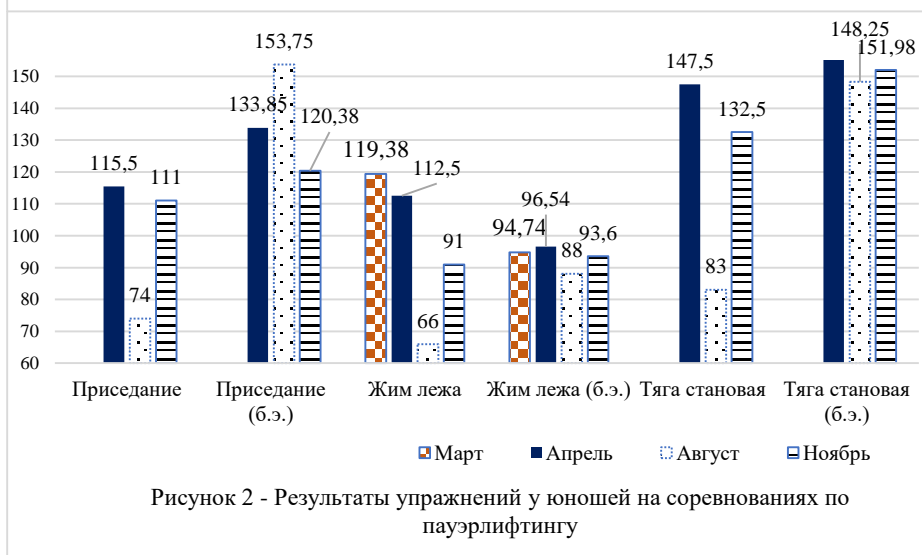
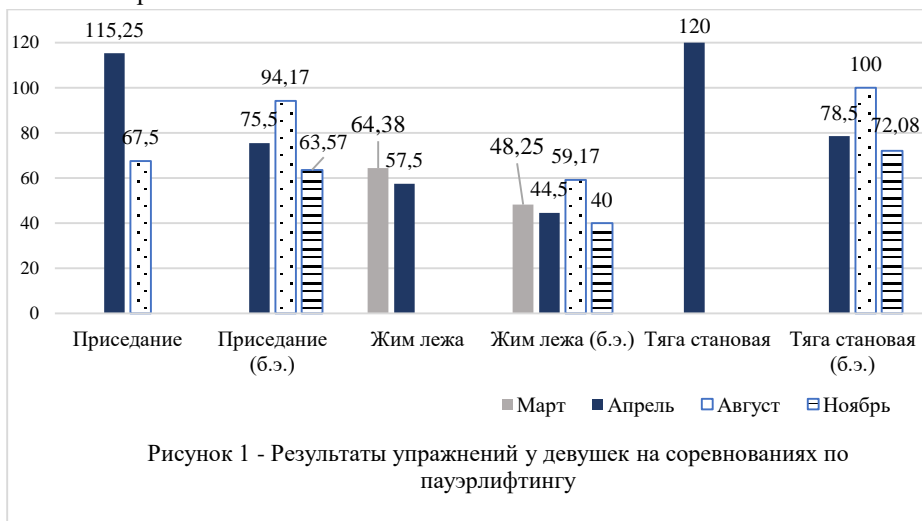
**Keywords:** powerlifting, strength triathlon, bench press, squat, deadlift, competitions.

**ВВЕДЕНИЕ.** В настоящее время пауэрлифтинг как соревновательный вид спорта становится все более популярным среди молодежи. Это связано с его доступностью для широких слоев населения. Данный вид спорта также является эффективным средством для сохранения здоровья, повышения уровня функциональных возможностей, а также улучшения общей физической подготовки [1, 2]. В связи с ростом численности молодых спортсменов возникает необходимость проведения анализа их выступлений.

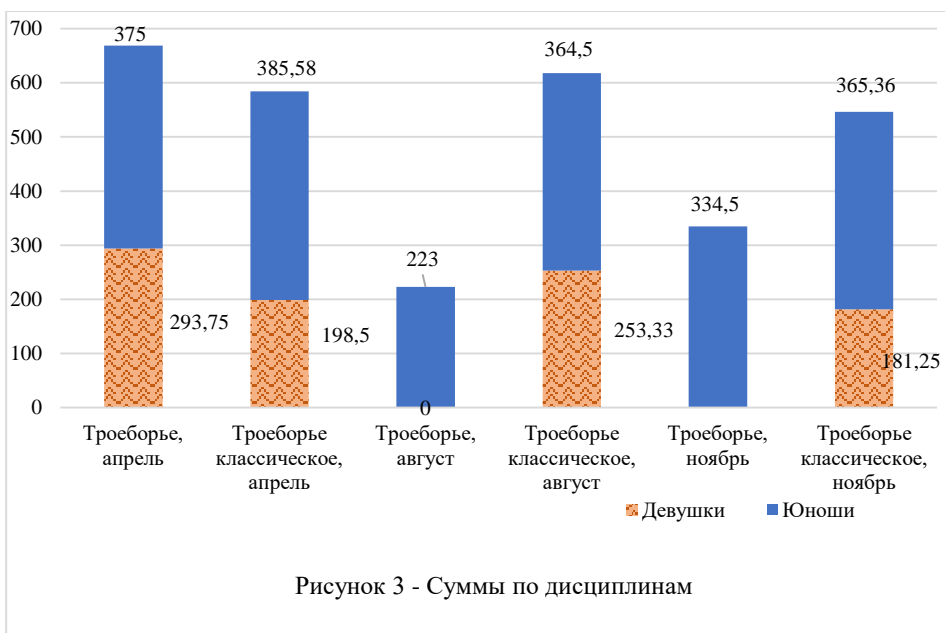
**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** На данном этапе были исследованы результаты участия молодых спортсменов в пауэрлифтинге в городских и областных соревнованиях (г. Тюмень, Тюменская область) в возрасте 17-21 лет (юноши) и 16-20 лет (девушки) за 2023 год. Статистическому анализу были подвергнуты данные выступлений юношей и девушек на четырех официальных соревнованиях по различным дисциплинам. В марте в дисциплине жим лежа приняло участие 8 юношей и 4 девушки, в жиме классическом – 29 и 11 человек соответственно. В апрельских соревнованиях количество участников рассматриваемой возрастной группы было следующим: троеборье – 2 юноши и 2 девушки, классическое троеборье – 13 юношей и 5 девушек. В августе: троеборье – 5 юношей и 2 девушки, классическое троеборье – 10 юношей и 3 девушки. В ноябре: троеборье – 5 юношей, классическое троеборье – 27 юношей и 7 девушек.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** На рисунках 1 и 2 представлены диаграммы, отражающие динамику средних соревновательных результатов по упражнениям у юношей и девушек в таких дисциплинах, как троеборье и классическое троеборье. В каждом столбце указан средний показатель одного из трех упражнений

троеборья: приседаний, жима лежа и становой тяги. На рисунке 3 представлены средние значения показателей суммы из трех вышеназванных упражнений, составляющих общий результат по троеборью. Пробелы в диаграммах связаны с отсутствием у некоторых категорий необходимого количества участников для осуществления выборки.



Главным упражнением в соотношении вклада в итоговый результат по троеборью можно назвать становую тягу: его доля от общего результата составила в среднем 39,8% как у девушек, так и у юношей. Доля приседаний составила 37,6% у девушек и 34,6% у юношей. Доля жима – 22,6% и 25,6% соответственно (рис. 1, 2). Наиболее результативным для девушек в классических дисциплинах оказался август, где средняя сумма составила 253,33 кг. Юноши показали наибольший результат в апрельских соревнованиях со средней суммой 385,58 кг в классическом троеборье и 375,00 кг в экипировочном (рис. 3).



Данные о количестве участников соревнований рассматриваемой возрастной группы свидетельствуют о том, что классические дисциплины пользуются значительно большей популярностью среди атлетов, чем экипировочные. Особенно популярным среди девушек и юношей оказался классический жим, в котором приняли участие 11 и 29 человек соответственно. Классический пауэрлифтинг отличается отсутствием специальной экипировки, такой как «жимовые майки», комбинезоны для тяги и приседа, коленные бинты [3], что делает данное направление более доступным в сравнении с экипировочным троеборьем, чем и обусловлено преобладание в нем участников. Благодаря этому классические дисциплины в целом обладают значительно большей популярностью и имеют лучшие перспективы для развития данного вида спорта [4].

Мартовский турнир по жиму лежа отличается наибольшим количеством участников исследуемой возрастной группы. Стоит отметить, что результаты на данных соревнованиях оказались крайне высокими как у юношей, так и у девушек. Согласно протоколам, по результатам абсолютного зачета среди девушек было выявлено 2 абсолютных победителя и 5 призеров, среди юношей – 3 абсолютных победителя и 6 призеров. Также был показан наилучший результат в экипировочном жиме в сравнении с другими турнирами, что составило  $119,38 \pm 5,87$  кг у юношей и  $64,38$  кг у девушек. Однако, при сравнении средних результатов по классическому жиму с результатами остальных соревнований было показано, что они не повторяют успеха, достигнутого в экипировочном жиме. Так, наилучший средний результат в жиме без экипировки девушки показали в августе ( $59,17$  кг), а для юношей наиболее результативным оказался апрель ( $96,54 \pm 9,68$  кг) (рис. 1, 2).

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, приведённые выше данные о силовых показателях молодых спортсменов демонстрируют, что наиболее значимым упражнением с точки зрения соотношения процента вклада в соревновательный результат является

становая тяга. Особой популярностью пользуется жим лёжа как отдельная дисциплина, что обусловлено его большей доступностью как для спортсменов, так и для новичков, желающих опробовать себя в силовых видах спорта.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Авсиевич В. Н. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге : монография. Казань: Бук, 2019. 232 с.
2. Бударников А. А., Шувалов А. М., Козлов А. В., Фетисов В. Н. Динамика функциональных возможностей студентов в процессе занятий пауэрлифтингом // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 55–58.
3. Доценко А. Ю., Зверева С. Н., Глебов В. В. История зарождения пауэрлифтинга // Национальная ассоциация ученых. 2021. № 36-4. С. 26–30.
4. Щетина Б. М., Андрейченко А. В. Проблемы определения ведущей дисциплины пауэрлифтинга // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 172–175.

#### REFERENCES

1. Avsievich V. N. (2019), "Management of the training process in powerlifting", monograph, Kazakh. acad. sports and tourism, Kazan.
2. Budarnikov A. A., Shuvalov A. M., Kozlov A. V., Fetisov V. N., Budarnikov A. A. (2020), "Dynamics of functional capabilities of students in the process of powerlifting", *Scientific notes of the University of the Lesgaft*, No. 5 (183), pp. 55–58.
3. Dotsenko A. Yu., Zvereva S. N., Glebov V. V. (2021), "History of the origin of powerlifting", *NAU*, No. 36-4, pp. 26–30.
4. Shchetina B. M., Shchetina B. M., Andreichenko A. V. (2022), "Problems of determining the leading discipline of powerlifting", *Scientific Notes of the University of the Lesgaft*, No. 1 (203), pp. 172–175.

#### Информация об авторах:

**Лебедев В.О.**, магистрант. **Назмутдинова В.И.**, доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта Институт физической культуры, [vekanazmut80@mail.ru](mailto:vekanazmut80@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-9412-376X>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 25.04.2024.

Принята к публикации 23.05.2024.

УДК 796.966

**Сравнительный анализ методических подходов в построении учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных лыжников-гонщиков в Китайской Народной Республике и Российской Федерации**

Ли Цзиньпэн

Частоедова Анна Юрьевна, доцент

Прокопчук Юрий Андреевич, кандидат педагогических наук, доцент

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар*

**Аннотация.** В статье представлено исследование по выявлению текущего состояния и особенностей построения тренировочного процесса в лыжных гонках в Китае и России с целью обмена научно-практическим опытом между странами в данной области. Путем сравнительного анализа были изучены особенности становления и развития методик подготовки лыжников-гонщиков в КНР и России. В ходе анализа выявлены существенные различия в методических подходах к построению тренировочного процесса в лыжных гонках в данных странах. Кроме различий также были выявлены общие черты и проанализированы имеющиеся трудности и проблемы в данной сфере спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** лыжный спорт, лыжные гонки, спортивная тренировка, научно-практический опыт.

**Comparative analysis of methodological approaches in the construction of the educational and training process of highly qualified skiers-racers in China and the Russian Federation**

Li Jinpen

Chastoedova Anna Yurievna, associate professor

Prokopchuk Yuri Andreevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar*

**Abstract.** The article presents a study on identifying the current state and peculiarities of training processes in cross-country skiing in China and Russia, with the aim of exchanging scientific and practical experience between the countries in this field. Through comparative analysis, the specific features of the development and methods of preparing skiers-racers in PRC and Russia were examined. In the course of the analysis, significant differences in methodological approaches to the construction of the training process in cross-country skiing in these countries were revealed. In addition to these differences, common characteristics were also identified, and existing difficulties and problems in this area of sports activity were analyzed.

**Keywords:** skiing, cross-country skiing, sports training, scientific and practical experience.

**ВВЕДЕНИЕ.** Реалии сегодняшнего дня отмечены постоянно нарастающим масштабом культурного обмена между Китаем и Россией, в том числе и в спортивной сфере. Так, 22 марта 2023 года главы КНР и РФ подписали «Совместную декларацию Китайской Народной Республики и Российской Федерации об углублении всеобъемлющего стратегического партнерства в новую эпоху» [1]. В заявлении было отмечено, что обе стороны будут укреплять спортивное сотрудничество в различных областях и способствовать развитию физической культуры и спорта. Большое внимание в рамках данного соглашения было уделено научно-практическому сотрудничеству именно в области подготовки спортсменов по зимним видам спорта, а также широким перспективам сотрудничества между российскими и китайскими аналитическими центрами в области спортивных исследований. Учитывая конкурентоспособность спортивных специалистов двух стран в подготовке спортсменов по лыжным гонкам, сотрудничество, обеспечивающее взаимодополняющие отношения, способно дать значительный импульс в области спортивных исследований на



межгосударственном уровне. Успех, продемонстрированный спортсменами как Российской Федерации, так и Китайской Народной Республики на зимних Олимпийских играх сначала в Сочи в 2014 году, а затем в Пекине в 2022 году, подтвердил мировое лидерство этих стран в подготовке атлетов по большинству зимних видов спорта.

Китай запустил программу развития лыжного спорта относительно поздно, однако благодаря значительному вниманию и инвестициям в развитие лыжного спорта китайские атлеты смогли продемонстрировать значительный прирост в результатах и сократить разрыв в спортивных достижениях с мировыми лыжными державами. Значительную роль в росте спортивных достижений играют изучение передовых мировых методик подготовки лыжников наряду с постоянным поиском инновационных методов обучения. Благодаря ряду мероприятий, направленных на повышение интереса к зимним видам спорта, а также обмену опытом с рядом стран (Россия, Финляндия, государства Восточной Европы), в которых сильны традиции зимних видов спорта, в КНР был достигнут определенный прогресс в развитии, в том числе лыжного спорта [2]. Однако под влиянием таких факторов, как несбалансированное экономическое развитие регионов, неоднородная концепция развития, различия в культурном фоне и другие аспекты развития зимних видов спорта, по-прежнему наблюдается серьезный дисбаланс в плане регионального географического распределения количества занимающихся. Это ограничивает качество развития лыжного спорта в Китае и в определенной степени влияет на темпы продвижения страны на пути вхождения в элиту держав зимних видов спорта.

Россия является мировым лидером в лыжных гонках, в том числе благодаря природным географическим преимуществам и многолетней культуре зимних видов спорта, а также широкой массовой базе и накопленному техническому и практическому опыту подготовки спортсменов [3]. Климат в большинстве регионов страны благоприятен для популяризации и развития лыжного спорта [4], что делает его одним из наиболее доступных видов спортивной деятельности. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в лыжном спорте посвящено огромное количество научно-исследовательских работ, что также положительно сказывается на уровне выступления российских лыжников на Олимпийских играх.

Целью данной работы является анализ современного состояния подготовки спортсменов в лыжных гонках с углубленным изучением особенностей методик подготовки лыжников, применяемых в Китайской Народной Республике и Российской Федерации.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для достижения поставленной цели были использованы методы анализа научно-методической литературы, сравнительный анализ, систематизация и обобщение фактов, относящихся к методике построения учебно-тренировочного процесса в лыжном спорте.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В ходе сравнительного анализа методик подготовки лыжников в Китае и России были выявлены существенные различия в методах обучения, а также проанализированы причины этих различий. Это позволило выдвинуть предложения по путям дальнейшего совершенствования в составлении учебно-тренировочных программ подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В процессе физической подготовки в лыжных гонках используются общая и специальная физическая подготовка. В последнее десятилетие наблюдается тенденция к увеличению доли специализированной физической подготовки. Одновременно с этим общая физическая подготовка также приобретает специализированную направленность [5].

В таблице 1 представлен сравнительный анализ методических подходов в подготовке лыжников-гонщиков КНР и РФ.

Таблица 1 – Сравнительный анализ некоторых аспектов учебно-тренировочного процесса в лыжных гонках в рамках годичного цикла подготовки в КНР и РФ

Раздел подготовки	Особенности подготовки китайских лыжников	Особенности подготовки российских лыжников	Комментарий
1	2	3	4
Физическая подготовка	Собственно-силовые способности и общая выносливость		
	Тренировки направлены на укрепление и развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц брюшного пресса.	Тренировки направлены на выносливость с преимущественным использованием интервального метода работы	Китай делает акцент на комплексном подходе к силовой подготовке, в то время как Россия – на специфических методах тренировки выносливости, причем каждый метод имеет свою направленность
	Взрывная сила и силовая выносливость		
	Тренировка, направленная на повышение прыгучести и высокого уровня развития мышц нижних конечностей.	Тренировки, направленные на повышения уровня силовой выносливости с использованием прыжков с отягощением, многоскоков и т. д.	Обе страны фокусируются на повышении силы мышц нижних конечностей с помощью прыжковых упражнений, но выбор конкретных методов отличается: Китай делает акцент на технических деталях, а Россия – на интенсивности и количестве повторений
	Быстрота и скоростная выносливость		
	Тренировочные занятия направлены на повышение уровня быстроты и специальной выносливости	Специализированная тренировка направленная на развитие быстроты и скоростной выносливости с использованием интервального метода с	Обе страны уделяют значительное внимание развитию быстроты и скоростной выносливости в условия максимально приближенных к соревновательным
Координационные способности			
	Основной акцент на скорость двигательной реакции и точность движений в сложных условиях	Акцент на скорость двигательной реакции в условиях сложного рельефа местности	В Китае больше внимания уделяется скорости реакции и точности движений спортсменов в сложных условиях, в России – быстроте реакции в условиях сложного рельефа местности
Техническая подготовка	Обучение традиционным техникам с акцентом на индивидуальные особенности и детали техники	Сочетание технической и физической подготовки с акцентом на повышение уровня быстроты и гибкости	Обе страны уделяют особое внимание техническим характеристикам движений и компонентам техники, но Россия уделяет больше внимания сопряженным методам тренировки

Продолжение таблицы 1			
1	2	3	4
Интегральная подготовка	Тренировки средней интенсивности, уделяющие внимание подготовительным мероприятиям и укреплению мышечно-связочного аппарата	Комплексное использование интервального метода тренировок с отягощениями, скоростных тренировок и других методов с акцентом на развитие специальной выносливости и быстроты	В Китае упор делается на тренировки умеренной интенсивности и укрепление мышечных связей, в России больше внимания уделяется комплексному подходу в направленном развитии быстроты и специальной выносливости

Таким образом, на основании данных, приведённых в таблице, можно констатировать наличие различий в подготовке китайских и российских лыжников-гонщиков, которые в основном отражаются в выборе методов и определении направленности учебно-тренировочного процесса.

**ВЫВОДЫ.** Вышеприведённый анализ подтверждает необходимость взаимной интеграции методов подготовки высококвалифицированных спортсменов, что будет способствовать обогащению спортивного опыта и позволит существенно повысить уровень результативности соревновательной деятельности.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Совместное заявление Китайской Народной Республики и Российской Федерации об углублении всеобъемлющего стратегического сотрудничества и партнерства в новую эпоху // *China.gov.cn*. URL: [www.gov.cn](http://www.gov.cn) (дата обращения: 12.02.2024).
2. Кань Чжунчан, Чжай Чжэ, Чжан Хуньюй. Стратегическое планирование и пути продвижения развития ледовых и снежных видов спорта в Китае // *Journal of Shanghai Institute of Physical Education*. 2022. № 46 (01). С. 52–59.
3. Hu Ping, Wu Fei, Zhu Wei, Song Yuhong, Wang Anhong, Jiang Ang, Sun Ruiyang, Xie Ling, Xu Yiwen. Исследование углубления культурного сотрудничества между Китаем и Россией в области массового ледового и снежного спорта на фоне «Пояса и пути» // *Ice and Snow Sports*. 2022. № 44 (03). С. 84–88.
4. Воронина В. Т. Тенденции развития лыжного спорта в России // *Карельский научный журнал*. 2018. Т. 7, № 1 (22). С. 203–206.
5. Русаков А. А., Кулешова О. В. Развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков на основе интервального метода // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2021. № 11 (201). С. 380–383.

#### REFERENCES

1. “Joint Statement of the People’s Republic of China and the Russian Federation on Deepening Comprehensive Strategic Cooperation and Partnership in the New Era”, *China.gov.cn*, URL: [www.gov.cn](http://www.gov.cn).
2. Kan Zhongchang, Zhai Zhe, Zhang Hongyu (2022), “Strategic planning and ways to promote the development of ice and snow sports in China”, *Journal of Shanghai Institute of Physical Education*, No 46 (01), pp. 52–59.
3. Hu Ping, Wu Fei, Zhu Wei, Song Yuhong, Wang Anhong, Jiang Ang, Sun Ruiyang, Xie Ling, Xu Yiwen (2022), “Research on deepening cultural cooperation between China and Russia in the field of mass ice and snow sports against the backdrop of the Belt and Road”, *Ice and Snow Sports*, No 44 (03), pp. 84–88.
4. Voronina V. T. (2018), “Trends in the development of skiing in Russia”, *Karelian scientific journal*, V. 7, No. 1 (22), pp. 203–206.
5. Rusakov A. A., Kuleshova O. V. (2021), “Development of special endurance in cross-country skiers based on the interval method”, *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgaft*, No. 11 (201), pp. 380–383.

#### Информация об авторах:

**Ли Цзиньпэн**, магистрант, [jipen@163.com](mailto:jipen@163.com).

**Частоедова А.Ю.**, доцент кафедры «Теория, история и методика физической культуры», [knopka-puga@mail.ru](mailto:knopka-puga@mail.ru), ORCID 0000-0002-1298-8795.

**Прокопчук Ю.А.**, заведующий кафедрой «Теория, история и методика физической культуры», [уарокопчук@mail.ru](mailto:уарокопчук@mail.ru).

Поступила в редакцию 25.04.2024.

Принята к публикации 23.05.2024.

УДК 796.323.2

**Особенности контроля общей выносливости  
высококвалифицированных баскетболистов**

Лосин Борис Ефимович<sup>1</sup>, доктор педагогических наук, профессор

Елевич Сергей Николаевич<sup>1</sup>, доктор педагогических наук, профессор

Минина Любовь Николаевна<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

Сергазинова Майра Аскарровна<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук

Храмов Виталий Владимирович<sup>2</sup>, доктор педагогических наук, доцент

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

<sup>2</sup>*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь*

**Аннотация.** Общая выносливость является обязательным компонентом подготовки высококвалифицированных баскетболистов, позволяющим успешно действовать в ходе игры в процессе длительного соревновательного периода. Использование теста Купера и вычисление индекса модифицированного теста Купера позволяет объективно оценивать уровень общей выносливости высококвалифицированных баскетболистов различных команд. К 18-20 годам высококвалифицированные молодые игроки практически достигают уровня развития общей выносливости высококвалифицированных взрослых баскетболистов. Предсезонная подготовка в среднегорье позволяет существенным образом повысить уровень общей выносливости игроков высокой квалификации.

**Ключевые слова:** баскетбол, общая выносливость, тест Купера, высококвалифицированные спортсмены.

**Features of the control of general endurance of highly qualified basketball players**

Losin Boris Efimovich<sup>1</sup>, doctor of pedagogical sciences, professor

Elevich Sergey Nikolaevich<sup>1</sup>, doctor of pedagogical sciences, professor

Minina Lyubov Nikolaevna<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Sergazinova Maira Askarovna<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences

Khramov Vitaly Vladimirovich<sup>2</sup>, doctor of pedagogical sciences, associate professor

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

<sup>2</sup>*Yanka Kupala Grodno State University, Republic of Belarus*

**Abstract.** General endurance is a mandatory component of the training of highly qualified basketball players, allowing them to perform successfully during extended competitive periods in the game. The use of the Cooper test and the calculation of the modified Cooper test index objectively assess the the general endurance level of highly qualified basketball players from different teams. By the ages of 18-20, highly qualified young players practically reach the level of the general endurance development of highly qualified adult basketball players. Pre-season training in the middle mountains can significantly increase the level of general endurance of highly qualified players.

**Keywords:** basketball, general endurance, Cooper test, highly qualified athletes.

**ВВЕДЕНИЕ.** Общая выносливость имеет важное значение для баскетболистов, так как это способность выполнять различные виды деятельности продолжительное время и противостоять утомлению. Значимость показателей её развития определяется тем, что она является «фундаментом» для развития остальных физических качеств баскетболистов и позволяет поддерживать высокие спортивные кондиции в течение продолжительного соревновательного периода, длительность которого в настоящее время у профессиональных игроков может достигать 7-9 месяцев. Высокий уровень развития общей выносливости позволяет игрокам меньше уставать и быстрее восстанавливаться в ходе высокоинтенсивной соревновательной деятельности, характерной для современного баскетбола.

Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма спортсменов. Показателем аэробных возможностей организма является величина МПК, абсолютные значения которой у высококвалифицированных баскетболистов могут превышать 5 л/мин, а относительные — 60 мл/мин/ кг. Однако, как правило, косвенные методики оценки МПК баскетболистов проводятся, как часть врачебного контроля, 1-2 раза в год в лабораторных условиях. В связи с важностью этого физического качества, тренеру необходима информация об уровне подготовленности игроков на различных этапах подготовки команды для оптимизации процесса подготовки к соревнованиям [1, 2].

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.** В практике баскетбола для контроля показателей общей выносливости баскетболистов наиболее часто используют 12-минутный тест Купера [3, 4, 5]. В ходе проведенных ранее исследований была установлена взаимосвязь результатов выполнения теста Купера с важными игровыми показателями, а также с другими характеристиками подготовленности баскетболистов. Так, в частности, были выявлены взаимосвязи между количеством бросков и результатом теста Купера (коэффициент корреляции составляет 0,487); количеством подборов на своём щите и высотой выпрыгивания (0,576), а также с тестом Купера (0,543); количеством подборов на чужом щите и тестом Купера (0,511) [6]. Высокие коэффициенты корреляции установлены между уровнем спортивного мастерства баскетболистов и тестом Купера ( $r=0,471$ ) В.В. Ковяновым [7] на основе анализа данных большого количества исследуемых высококвалифицированных баскетболистов (в том числе 24 баскетболиста имели звание ЗМС и МСМК).

В связи с наметившимися тенденциями развития современного баскетбола, связанными с интенсификацией игровой деятельности и длительным соревновательным периодом, контроль уровня общей выносливости является крайне актуальным. Цель нашего исследования заключалась в анализе подходов для оценки общей выносливости высококвалифицированных баскетболистов и в выявлении изменений её показателей в период набора игроками спортивной формы.

Для достижения поставленной цели были проанализированы показатели тестирования общей выносливости высококвалифицированных баскетболистов различных команд, полученные нами в течение последних двух десятилетий. Помимо общепринятой методики, теста Купера и оценки преодоленного расстояния в метрах игроком за 12 минут, нами также вычислялся ИМТК (индекс модифицированного теста Купера) по формуле:  $ИМТК = \text{Тест Купера (м)} \times 100 / 2 \times (f_1 + f_2 + f_3)$ , где  $f_1, f_2, f_3$  – ЧСС за первые 30 секунд на 2,3,4 минутах восстановления после бега [8]. Такой подход был успешно апробирован при подготовке высококвалифицированных баскетболистов. Ю.И. Портных с соавторами установили несколько более высокий уровень корреляционной связи между индивидуальными игровыми показателями баскетболистов и показателями их ИМТК по сравнению с тестом Купера [9].

В таблице 1 приведены выборочные средние данные теста Купера и ИМТК, продемонстрированные высококвалифицированными баскетболистами различных команд. Необходимо отметить достаточно высокие значения среднеквадратичных отклонений от средних арифметических значений показателей общей выносливо-

сти. Это объясняется тем, что, несмотря на универсализацию баскетбола, сохраняется разница в действиях между игроками «периметра» и баскетболистами, играющими под кольцом. Первые несколько больше двигаются, разыгрывая мяч, что требует от них большей выносливости.

Таблица 1 – Показатели общей выносливости у высококвалифицированных баскетболистов различных команд

Баскетболисты	Показатели	
	Тест Купера, м ( $\bar{x} \pm \delta$ )	ИМТК, усл. ед. ( $\bar{x} \pm \delta$ )
«Элитные»* баскетболисты (n=6)	3308,3± 39,7	935,3± 96,7
Высококвалифицированные профессиональные игроки (n=17)	3154 ±320	880,3 ± 81,3
Высококвалифицированные баскетболисты 18-20 лет (n=14)	3102,7±167,2	809,0 ±141,1
Высококвалифицированные профессиональные баскетболистки (n=15)	2906 ±276,3	775,4 ± 102,3

Примечание: \* - все баскетболисты этой группы имели звания мастеров спорта международного класса и заслуженных мастеров спорта.

Нами также проведен анализ изменения показателей общей выносливости одних и тех же высококвалифицированных (2 заслуженных мастера спорта, 2 мастера спорта международного класса и 3 мастера спорта) баскетболистов (n=7) на протяжении 3 лет. Средние показатели выполнения теста Купера и показатели ИМТК в течение 3 спортивных сезонов были стабильны. Процентная разность средних арифметических показателей группы в тестах (тест Купера и ИМТК) не превышала 1,5%.

Выявлено, что к 18-20 годам юные высококвалифицированные баскетболисты практически достигают уровня развития общей выносливости высококвалифицированных взрослых баскетболистов, и 6 молодых игроков из 14 превысили средние арифметические значения взрослых спортсменов.

В таблице 2 приведены данные изменений показателей общей выносливости высококвалифицированных баскетболистов в течение подготовительного периода в одном из сезонов, в котором, на наш взгляд, были успешно проведены 2 тренировочных сбора по 3 недели каждый (один – на черноморском побережье и второй – в среднегорье на высоте 2000 метров над уровнем моря).

Таблица 2 – Изменения показателей общей выносливости высококвалифицированных баскетболистов (n=12) после 8 недель подготовки к ответственным соревнованиям

Статистические показатели	ТК*, м	ТК**, м	d %	ИМТК *, усл. ед.	ИМТК* *, усл. ед.	d%
Среднее арифметическое значение ( $\bar{x}$ )	2958,6	3228,3	9,1	693,4	883,2	27,4
Среднее квадратичное отклонение ( $\pm \delta$ )	±168,4	±210,0		±77,3	±99,1	
Коэффициент вариации (V%)	5,7	6,5		11,1	11,2	
Максимальное значение (Max)	3450	3520		1088	1104	
Минимальное значение (Min)	2700	2900		560	766	

Примечание: \* – тестирование в начале подготовительного периода; \*\* – тестирование в конце подготовительного периода; ТК- Тест Купера; d% - процентная разность.

Если в течение нескольких сезонов у высококвалифицированных взрослых баскетболистов показатели общей выносливости изменяются незначительно, то в результате успешной и хорошо организованной тренировочной работы в течение подготовительного периода удастся в значительной степени их повысить.

Изменения в средних арифметических значениях выполнения теста Купера и ИМТК после проведения подготовительного периода существенно улучшились (изменения в обоих тестах оказались статистически достоверными). Критерий Стьюдента превышает критическое значение на уровне значимости  $\alpha=0.05$ .

Сравнивая изменения в показателях выполнения высококвалифицированными баскетболистами теста Купера и ИМТК, которые произошли в течение подготовительного периода, необходимо отметить, что средние арифметические значения ИМТК повысились существенно в большей степени, чем аналогичные показатели выполнения теста Купера. Это может быть объяснено тем, что при выполнении теста Купера отдельные игроки (ветераны и явные лидеры команды) могли позволить себе не «отдавать» все силы и при этом показывать высокие результаты. При расчете ИМТК в такие результаты вносятся коррективы за счет учета ЧСС, которые оказываются ниже, чем при беге с максимальной для себя скоростью. Кроме того, в течение подготовительного периода организм баскетболистов адаптируется к специфичной работе, и в результате ЧСС после бега снижается быстрее, что также повышает индивидуальные значения ИМТК. В итоге рассчитываемый ИМТК позволяет получить более объективную и правдивую картину уровня общей выносливости игроков.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** В современном баскетболе игроки должны обладать высоким уровнем общей выносливости, который позволяет им поддерживать спортивную форму в течение длительного соревновательного периода и быстро восстанавливаться в процессе высокоинтенсивной соревновательной деятельности и после игр.

Для контроля уровня общей выносливости целесообразно использовать тест Купера и ИМТК. Установлено, что результаты выполнения теста Купера и ИМТК взаимосвязаны с важными игровыми показателями и другими характеристиками подготовленности баскетболистов. ИМТК позволяет оценивать реальный уровень подготовленности баскетболистов, даже если игрок по каким-то причинам не показал полностью свои возможности в 12 минутном беге.

Выявлено, что к 18-20 годам юные высококвалифицированные баскетболисты практически достигают уровня развития общей выносливости, соответствующего высококвалифицированным взрослым баскетболистам.

Анализ уровня общей выносливости у высококвалифицированных баскетболистов в течение 3-х спортивных сезонов показал достаточно высокую стабильность выполнения тестов (Купера и ИМТК).

В процессе проведения подготовительного периода у высококвалифицированных баскетболистов показатели уровня развития общей выносливости могут существенно меняться, особенно после проведения сборов в условиях среднегорья.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Колос В. М. Особенности структуры тренировочного процесса баскетболистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки к соревнованиям туровым способом : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Минск, 1994. 30 с.
2. Корягин В. М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов : дис. ... д-ра пед. наук. Москва, 1994. 102 с.
3. Захаров П. С. Инновационная методика этапного контроля интегральной подготовленности квалифицированных баскетболистов в структуре годичного тренировочного цикла : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2013. 24 с.
4. Лаптев А. В. Комплексная методика повышения эффективности бросков с дистанции в студенческом баскетболе : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Малаховка, 2014. 24 с.
5. Фомин А. С. Специфика внесезонной самостоятельной подготовки профессиональных баскетболистов 18-19 лет : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2013. 23 с.
6. Орлова О. М. Педагогический контроль за подготовкой юных баскетболистов 16-17 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1986. 22 с.
7. Ковянов В. В. Структура и диагностика специальной физической подготовленности квалифицированных баскетболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1986. 24 с.
8. Юримяэ Т. А., Виру Э. А. Использование модифицированного теста Купера в практике физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. 1982. № 6. С. 45–47.
9. Портных Ю. И., Кондрашин В. П., Лосин Б. Е. Методика оценки уровня специальной физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации. // Особенности комплексного педагогического контроля в спортивных играх : сборник научных трудов. Ленинград, 1985. С. 17–23.

REFERENCES

1. Kolos V. M. (1994), "Features of the structure of the training process of highly qualified basketball players in the annual cycle of preparation for competitions in a tour manner", abstract of the dissertation, Minsk.
2. Koryagin V. M. (1994), "The structure and content of modern basketball players' training", dissertation, Moscow.
3. Zakharov P. S. (2013), "Innovative method of stage-by-stage control of the integral preparedness of qualified basketball players in the structure of the annual training cycle", abstract of the dissertation, Smolensk.
4. Laptev A. V. (2014), "Complex methodology for improving the effectiveness of distance shots in student basketball", abstract of the dissertation, Malakhovka.
5. Fomin A. S. (2013), "Specifics of off-season independent training of professional basketball players aged 18-19 years", abstract of the dissertation, Smolensk.
6. Orlova O. M. (1986), "Pedagogical control over the training of young basketball players aged 16-17 years", abstract of the dissertation, Moscow.
7. Kovyanov V. V. (1986), "Structure and diagnostics of special physical fitness of qualified basketball players", abstract of the dissertation, Kiev.
8. Yurimae T. A., Viru E. A. (1982), "The use of the modified Cooper test in the practice of physical education of students", *Theory and practice of physical culture*, Vol 6, pp. 45–47.
9. Portnykh Yu. I., Kondrashin V. P., Losin B. E. (1985), "Methodology for assessing the level of special physical fitness of highly qualified basketball players", *Features of comprehensive pedagogical control in sports games, Collection of scientific papers, Leningrad*, pp. 17–23.

*Поступила в редакцию 25.08.2024.*

*Принята к публикации 20.09.2024.*



УДК 797.148

**Техника выполнения поворота «оверштаг» в классе парусная доска «IQ FOIL»**

Михайлова Тамара Викторовна<sup>1</sup>, доктор педагогических наук, профессор

Захрямина Лилия Николаевна<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук

Киричук Илья Алексеевич<sup>2</sup>

Алексеев Николай Юрьевич<sup>3</sup>

<sup>1</sup>АО «Большой Серпухов»

<sup>2</sup>Российский государственный университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

<sup>3</sup>Московский государственный университет спорта и туризма, Москва

**Аннотация.** Сегодня в парусном спорте и особенно в олимпийских классах яхт идет постоянный поиск новых материалов с целью модернизации судов, облегчения инвентаря и как следствие увеличения скорости. В связи с этим, в 2019 году появился новый класс парусная доска «IQ FOIL», который был впервые включен в программу летних Олимпийских игр 2024 года. Поэтому современных методик, методических разработок и практических рекомендаций для подготовки спортсменов в данном классе пока еще недостаточно. В статье представлена разработанная авторами шкала экспертных оценок поворота «оверштаг», а также методика обучения повороту «оверштаг» в классе яхт «IQ FOIL» в парусном спорте и описан опыт ее внедрения в учебно-тренировочный процесс.

**Ключевые слова:** парусный спорт, виндсерфинг, парусная доска «IQ FOIL», поворот «оверштаг», подводное крыло.

**Technique of performing the "overstay" turn in the class of sailing board "IQ FOIL"**

Mikhailova Tamara Viktorovna<sup>1</sup>, doctor of pedagogical sciences, professor

Zakhryamina Lilia Nikolaevna<sup>2</sup>, candidate of pedagogical sciences

Kirichuk Ilya Alekseevich

Alekseev Nikolay Yuryevich<sup>3</sup>

<sup>1</sup>JSC «Bolshoy Serpukhov», Moscow

<sup>2</sup>Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow

<sup>3</sup>Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow

**Abstract.** Today, in sailing and especially in the Olympic yacht classes, there is a constant search for new materials in order to modernize ships, lighten inventory and, as a result, increase speed. In this regard, in 2019, a new class of sailing board "IQ FOIL" appeared, which was included for the first time in the program of the 2024 Summer Olympics. Therefore, modern techniques, methodological developments and practical recommendations for the preparation of athletes in this class are not yet enough. The article presents the scale of expert assessments of the "overstay" turn developed by the authors, as well as the methodology for teaching the "overstay" turn in the class of yachts "IQ FOIL" in sailing and describes the experience of its implementation in the educational and training process.

**Keywords:** sailing, windsurfing, "IQ FOIL" sailboard, the overstay turn, hydrofoil.

**ВВЕДЕНИЕ.** Парусная доска «IQ FOIL» (рис. 1) – новый олимпийский гоночный класс, специально сконструированный для летних Олимпийских игр во Франции 2024 года. Таким образом, при подготовке к регатам различного уровня и ранга необходимо искать современные, эффективные средства и методы технико-тактической подготовки яхтсменов.



Рисунок 1 – Класс парусная доска «IQ FOIL»

Важно более углубленно изучать все действия спортсмена на дистанции, так как они становятся решающими для достижения стабильного результата [1, 2]. Говоря о виндсерфинге, можно утверждать, что основополагающим элементом является поворот «оверштаг». Данный элемент начинают изучать с первых шагов в парусном спорте, и его совершенствованию уделяется пристальное внимание на протяжении всей спортивной карьеры [3], так как в приобретенные навыки вмешиваются внешние сбивающие факторы (ветер, волна, большое скопление соперников, собственное волнение и т.д.) [4]. Довольно часто, выполняя поворот на «IQ FOIL», даже титулованные спортсмены, за плечами которых победы на самых престижных регатах, допускают ошибки при выполнении данного элемента.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Исследование проходило в период с марта 2022 г. по февраль 2023 г. В нем приняло участие 12 спортсменов, членов сборной команды г. Санкт-Петербург по парусному спорту в классе «IQ FOIL» в возрасте от 10 до 16 лет, с спортивной классификацией от 3 взрослого до КМС. Также нами были привлечены 3 эксперта высокой квалификации с опытом работы более 13 лет (2 МС, 1 ЗМС).

Исследование проводилось в три этапа: на первом этапе (с марта по май 2022 г.) осуществлялся анализ научно-методической литературы; на втором этапе (с июня по август 2022 г.) было проведено предварительное тестирование участников эксперимента и распределение их на группы: контрольную и экспериментальную. Привлеченные нами эксперты оценивали поворот «оверштаг» по разработанной нами шкале оценок. Далее была разработана методика обучения повороту «оверштаг» в классе яхт «IQ FOIL», а затем внедрена в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы. На третьем этапе (с сентября по февраль 2023 г.) проводилось контрольное тестирование спортсменов, анализ полученных результатов исследования, написание выводов и практических рекомендаций.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для проведения эксперимента были отобраны спортсмены примерно равного уровня подготовки. После предварительного тестирования (соревнования) участников эксперимента были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная) по принципу деления «четные-нечетные» занятые места.

Приглашенные эксперты оценивали выполнение спортсменами технических действий по разработанным нами критериям [5]. Оценка техники выполнения поворота «оверштаг» состояла из пяти показателей (рис. 2): техника захода доски на поворот, высота Foil над поверхностью воды, техника перехода спортсмена на другой борт доски, высота Foil над водой после поворота, техника разгона доски.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, а экспериментальная группа тренировалась по предложенной нами методике обучения технике поворота «оверштаг» в классе парусная доска «IQ FOIL» (табл. 1, 2).

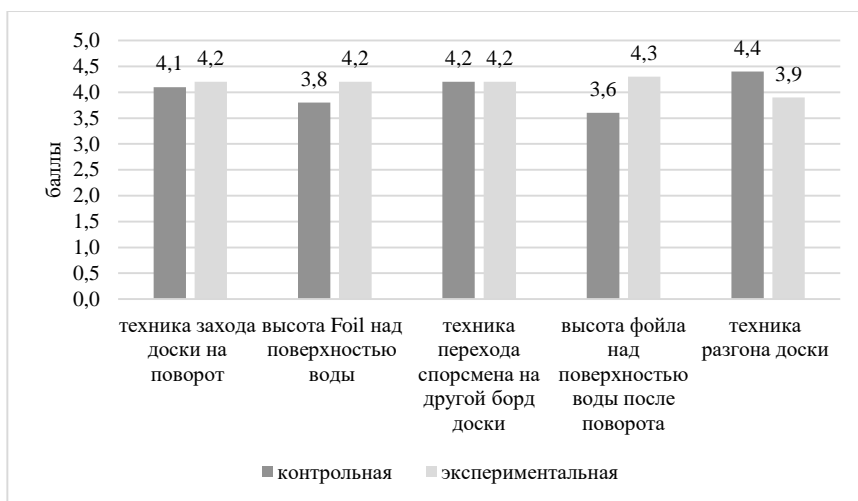


Рисунок 2 – Экспертная оценка выполнения поворота «оверштаг» контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Таблица 1 – Методика обучения технике выполнения поворота «оверштаг» (подводящее упражнение на берегу)

Блоки подготовки	Название упражнения	Дозировка	
		время (с)	кол-во
Подводящие упражнения на берегу	Шаг 1. Рука (ближняя в корме) переставляется на другой галс	3	1
	Шаг 2. Вес тела переносится на переднюю ногу, рука (ближняя к носу) свободна	4	1
	Шаг 3. Прыжок на другой борт	1	1
	Шаг 4. Центр тела над доской, парус держим ровно	5	1



Шаг 1.



Шаг 2.



Шаг 3.



Шаг 4.

Таблица 2 – Методика обучения технике выполнения поворота «оверштаг» (Упражнения на воде (поворот оверштаг в полной координации))

Блоки подготовки	Название упражнения	Дозировка	
		время (с)	кол-во
Упражнения на воде (поворот оверштаг в полной координации)	Шаг 1. заход на поворот	2	1
	Шаг 2. начало приведения	2	1
	Шаг 3. смена галса	2	1
	Шаг 4. прыжок	1	1
	Шаг 5. начало уваливания	3	1
	Шаг 6. памп парусом	1	1
	Шаг 7. курс бейдевинд	4	1

На рисунке 3 представлены результаты экспертной оценки выполнения поворота «оверштаг» контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента. По полученным данным видны отличия в результатах исследуемых групп. Выявлено, что экспериментальная группа продемонстрировала более техничное выполнение поворота «оверштаг» по всем критериям оценки. Например, у экспериментальной группы получилось набрать высокие баллы за показатель «техника разгона доски» — 9,2.



Рисунок 3 – Экспертная оценка выполнения поворота «оверштаг» контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

По полученным данным контрольного тестирования яхтсменов значительное улучшение результатов наблюдалось именно в экспериментальной группе. Из

этого следует, что разработанная нами методика обучения повороту «оверштаг» в классе яхт «IQ FOIL» эффективна и может быть предложена тренерам в работу.

**ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.** Результаты исследования показали, что разработанная авторами методика обучения повороту «оверштаг» в классе яхт «IQ FOIL» оказала выраженное положительное влияние на двигательные действия яхтсменов в возрасте от 10 до 16 лет. Выполняя предложенные упражнения, спортсмены экспериментальной группы значительно улучшили свои показатели по разработанным нами пяти критериям. Целесообразно осуществлять обучение повороту «оверштаг» по нескольким блокам: подготовка к повороту, заход на поворот, переброска паруса, становление на курс бейдевинд. Необходимо включать в каждое тренировочное занятие упражнение на полную координацию поворота «оверштаг» (на берегу или на воде).

Таким образом, разработанная методика обучения технике выполнения поворота «оверштаг» доказала свою эффективность в подготовке яхтсменов в классе парусная доска «IQ FOIL», так как обеспечивает более эффективное развитие двигательных способностей.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Михайлова Т. В., Калинин М. М., Епифанов К. Н. Динамика физической подготовленности юных яхтсменов в соревновательном периоде годичного тренировочного цикла // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXIV Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. Коломна, 2014. С. 356–358.
2. Saltonstall J. Race Training. London : Adlard Coles Nautical, 2006. 160 p.
3. Томилин К. Г., Михайлова Т. В., Кузнецова М. М. Парусный спорт. Годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков. Москва : Физическая культура, 2008. 218 с.
4. Захрямина Л. Н., Байковский Ю. В. Влияние помех (стресс-факторов) на соревновательную деятельность яхтсменов высокой квалификации // Спортивный психолог. 2019. № 1 (52). С. 8–13.
5. Захрямина Л. Н., Михайлова Т. В., Епифанов К. Н., Германов Г. Н. Факторная структура технико-тактической и физической готовности к успешной соревновательной деятельности высококвалифицированных яхтсменов // Известия ТулГУ. Физическая культура и спорт. 2021. № 12. С. 73–80.

#### REFERENCES

1. Mikhailova T. V., Kalinin M. M., Epifanov K. N. (2014), “Dynamics of physical fitness of young yachtsmen in the competitive period of the annual training cycle”, *Man, health, physical culture and sport in a changing world*, proceedings of the XXIV International. scientific and practical conference on the problems of physical education of students, Kolomna, pp. 356–358.
2. Saltonstall J. (2008), “Race Training”, London, Adlard Coles Nautical, 160 p.
3. Tomilin K. G., Mikhailova T. V., Kuznetsova M. M. (2008), “Sailing. The annual cycle of training qualified racers”, Moscow, Physical Culture, 218 p.
4. Zakhryamina L. N., Baykovsky Y. V. (2019), “The influence of interference (stress factors) on the competitive activity of highly qualified yachtsmen”, *Sports psychologist*, No. 1 (52), pp. 8–13.
5. Zakhryamina L. N., Epifanov K. N., Mikhailova T. V. and Germanov G. N. (2021), “Factor structure of technical, tactical and physical readiness for successful competitive activity of highly qualified yachtsmen”, *News of TulSU. Physical education and sports*, No. 12, pp. 73–80.

Поступила в редакцию 20.04.2024.

Принята к публикации 17.05.2024.

УДК 797.2

**Проектирование тренировочного процесса пловцов-подводников  
на этапе специальной базовой подготовки**

Московченко Ольга Никифоровна<sup>1,2</sup>, доктор педагогических наук, профессор

Захарова Лариса Вячеславовна<sup>3</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

Иваницкий Владимир Владимирович<sup>3</sup>, доцент

Катцин Олег Андреевич<sup>2</sup>

Сбродов Иван Геннадьевич<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева*

<sup>2</sup>*Красноярский государственный аграрный университет, г. Красноярск*

<sup>3</sup>*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

**Аннотация.** Жесткая конкуренция на мировой арене, предельные по объёму и интенсивности нагрузки нередко приводят к психоэмоциональным перегрузкам, напряжению адаптационных процессов, что влияет на снижение уровня здоровья юных спортсменов и их преждевременному уходу из спорта. Во избежание подобной ситуации необходим поиск инновационных подходов к дозированию физических нагрузок на разных этапах подготовки. Оптимизация тренировочного процесса, предполагает выбор стратегии и тактики, что способствует не только росту спортивного результата, но и улучшению функционального состояния систем организма и психомоторного компонента, направленного на совершенствование психических функций, играющих ведущую роль в подводном плавании. *Цель исследования* состоит в экспериментальной проверке результативности проектирования тренировочного процесса юных пловцов-подводников на этапе специальной базовой подготовки. В качестве критериев, оценивающих эффективность тренировочного процесса, определены: трехгодичная динамика уровня физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, подвижности нервных процессов и динамики роста спортивного результата спортсмена. *Результаты* исследования позволяют сделать вывод, что эффективность проектирования обоснована адекватностью педагогических воздействий, подтвержденных экспериментальными данными.

**Ключевые слова:** подводный спорт, тренировочный процесс, физическое развитие спортсменов, вариабельность сердечного ритма, теппинг-тест, зрительно-моторная реакция.

**Designing the training process for submariners at the stage of special basic training**

Moskovchenko Olga Nikiforovna<sup>1,2</sup>, doctor of pedagogical sciences, professor

Zakharova Larisa Vyatcheslavovna<sup>3</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Ivanitskiy Vladimir Vladimirovich<sup>3</sup>, associate professor

Katcin Oleg Andreevich<sup>2</sup>

Sbrodov Ivan Gennadevich<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev*

<sup>2</sup>*Krasnoyarsk State Agrarian University*

<sup>3</sup>*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

**Abstract.** Intense competition on the global stage, extreme volume and intensity of workload often lead to psychoemotional overload, tension in adaptation processes, which affects the health of young athletes and their premature departure from sports. To avoid such a situation, it is necessary to seek innovative approaches to dosing physical loads at different stages of preparation. Optimizing the training process involves choosing strategies and tactics that not only contribute to athletic performance improvement, but also enhance the functional state of the body's systems and the psychomotor component aimed at improving mental functions crucial in underwater swimming. The purpose of the research is to experimentally verify the effectiveness of designing the training process of young submariners at the stage of special basic training. The criteria evaluating the effectiveness of the training process include: a three-year dynamics of physical development level, functional state of the cardiovascular system, mobility of nervous processes, and the dynamics of the growth of the athlete's sports result. The research results allow us to conclude that the effectiveness of the design is justified by the adequacy of pedagogical interventions, confirmed by experimental data.

**Keywords:** underwater sports, training process, physical development of athletes, heart rate variability, tapping test, visual-motor reaction.

**ВВЕДЕНИЕ.** Современный уровень спортивных достижений в последние годы предъявляет высокие требования к юным спортсменам. В соответствии с программой по плаванию в ластах третий этап – это специальная базовая подготовка, продолжительность которой составляет три года, для спортсменов в возрасте 14–16 лет. На данном этапе тренер должен определиться с выбором специализации в дисциплинах подводного плавания в ластах: плавание в ластах, плавание в классических ластах, плавание с аквалангом, ныряние и выполнение норматива КМС. От выбора специализации зависит целенаправленность подготовки, годовой объем и объем работы в зонах интенсивности, а также разработка системы контрольных тестов, позволяющих оценить направленность тренировочной нагрузки. Это значит, что необходимо творчески подходить к проектированию тренировочного процесса.

Анализ научно-методической литературы показал, что вопросы проектирования тренировочного процесса в спорте [1, 2] и в физической культуре [3] рассматриваются с позиций управления. Под управлением и оптимизацией тренировочной нагрузки мы понимаем тренировочный процесс, который должен быть управляемым, контролируемым и регулируемым. В этом случае реализация запланированного объема нагрузки позволит качественно улучшить процесс подготовки и сохранить спортивную форму к ответственным соревнованиям.

Вопросы совершенствования тренировочного процесса пловцов-подводников имеют дискуссионный характер [4, 5, 6 и др.], так как предлагаются различные подходы и методики для оценки тренировочных воздействий. В.И. Григорьев считает, что разработка унифицированной методики оценки тренировочной нагрузки откроет широкие возможности для совершенствования управления подготовкой спортсменов, позволит качественно спланировать подготовку и избежать ошибок в планировании годичного цикла [4, с. 78]. Мы рассматриваем проектирование тренировочного процесса на основе оптимизации физической нагрузки, предлагая тактические решения по вопросам проектирования [6, с. 223]. Проектирование является одним из наиболее перспективных видов управления, так как направлено на оптимизацию тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. К тому же оптимизация физических нагрузок позволяет обосновать стратегию и тактику оптимального планирования в выборе суммарного и специфического объема нагрузки, интенсивности, учитывая функциональные и психофизиологические возможности спортсменов [6, с. 155]. За счет оптимизации управления процессом подготовки многие спортсмены в этом возрасте выполняют норматив мастера спорта России, устанавливают юношеские мировые рекорды и зачисляются в сборную команду России.

В ходе исследования решались следующие задачи: проектирование тренировочного процесса с определением общей стратегии и тактики планирования на каждом этапе подготовки; изучение многолетней динамики суммарной и интенсивной нагрузки на трехгодичном этапе подготовки; исследование некоторых показателей физического развития, функциональных и нервно-психических функций, в частности подвижности нервных процессов.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В трехгодичном эксперименте приняли участие 16 спортсменов (6 девушек и 10 юношей) в возрасте

14–16 лет после освоения программы базовой подготовки, имея второй и первый разряды. Занятия проводились шесть раз в неделю. Проектирование предусматривало определение стратегии на трехлетний период и тактику управления спортивной подготовкой на каждый этап годичного цикла. Динамика физического развития отслеживалась по показателям (рост, масса тела, ЖЕЛ, кистевая и стантовая динамометрия). Показатели функций сердечно-сосудистой системы оценивались методом кардиоинтервалографии (по Р.М. Баевскому), о функциональном состоянии подвижности нервных процессов судили по показателям теппинг-теста, простой и сложной зрительно-моторной реакции.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Проведенное исследование показало, что на этапе специальной базовой подготовки занятия становятся более целенаправленными, чем на предыдущем этапе. В соответствии с учебной программой решались как общие, так и специфические задачи. Проектирование подготовки предусматривало оптимальное соотношение тренировочных средств в годичной динамике и комплексный подход к развитию физических качеств. Количество тренировок и суммарная нагрузка в часах планомерно повышались. Объем суммарной нагрузки в воде составил по годам 766, 863, 1050 км, из них интенсивно — соответственно 534, 621 и 780 км, что соотносится в процентном отношении 69,7 %; 72 %; 74,2 %. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) к специальной физической (СФП) составляет 1:3, с индивидуальным варьированием от 29 до 32 %. В сентябре занятия проводились на воздухе, в зеленой зоне студенческого городка. Для повышения аэробной производительности упражнения выполнялись с умеренной интенсивностью и подбирались таким образом, чтобы добиться значительного участия групп мышц, которые несут основную нагрузку в зависимости от специализации. В программу включали кросс и дальние пешие походы, так как данный вид деятельности способствует развитию общей выносливости. Для развития силовых способностей использовались упражнения с различными отягощениями. Вес отягощений в первые два года составлял 20–30 %, на третьем – до 40 %, а в отдельных случаях – 60 % от веса тела. Динамика микроцикла на основных и соревновательных этапах подготовки в аэробной зоне составляла около 20 % от суммарной нагрузки, а 80–85 % приходилось на работу в смешанной аэробно-гликолитической и алактатной зонах относительной мощности. Особое внимание уделялось повышению скоростных и координационных способностей, гипоксической устойчивости, а также отработке элементов техники на повышенной скорости в различном темпе и режиме.

Таким образом, управление процессом подготовки пловцов-подводников оказало положительное воздействие на физическое развитие подростков (табл. 1).

Умеренный прирост всех показателей физического развития подтверждает эффективность проектирования тренировочного процесса, который базируется на планомерном увеличении суммарного объема нагрузки и её интенсивности. Оценка вегетативной регуляции сердечного ритма проводилась по следующим параметрам: ЧСС, мода ( $M_0$ ), амплитуда моды ( $AM-\%$ ) и вариационный размах ( $\Delta X$ ).



Таблица 1 – Динамика физического развития пловцов-подводников по годам

Год тренировочных занятий, возраст	Статистические показатели	Рост (см)	Вес (кг)	ЖЕЛ (см <sup>3</sup> )	Мышечная сила			
					правой кисти (кг)	левой кисти (кг)	становая (кг)	
девушки	1-й год 14 лет	$\bar{x}$	164,0	52,6	3987,2	27,1	26,0	75,5
		$\sigma$	6,4	6,2	76,5	3,7	3,1	8,5
		$m\bar{x}$	0,6	0,8	48,3	0,7	0,6	1,7
	2-й год 15 лет	$\bar{x}$	164,5	54,2	4325,7	29,8	28,0	90,9
		$\sigma$	5,7	6,3	410,0	5,1	5,4	4,9
		$m\bar{x}$	0,5	1,1	52,4	0,8	1,2	2,6
	3-й год 16 лет	$\bar{x}$	166,0	55,4	4980,5	32,8	30,9	125,4
		$\sigma$	6,1	4,2	440,1	6,1	6,4	18,2
		$m\bar{x}$	2,4	1,7	110,0	1,8	1,2	3,6
Юноши	1-й год 14 лет	$\bar{x}$	174,8	62,4	4666,6	41,4	38,6	136,7
		$\sigma$	4,5	4,5	646,1	8,6	7,4	17,5
		$m\bar{x}$	1,5	1,5	115,3	2,8	2,4	5,8
	2-й год 15 лет	$\bar{x}$	175,1	65,7	5377,7	50,0	48,2	144,5
		$\sigma$	5,4	5,7	329,9	4,5	4,7	17,8
		$m\bar{x}$	1,8	1,9	130,0	1,4	1,6	5,9
	3-й год 16 лет	$\bar{x}$	178,7	68,3	5677,8	58,3	55,8	159,4
		$\sigma$	1,6	4,5	122,3	6,0	5,6	17,5
		$m\bar{x}$	0,5	1,5	74,1	2,2	1,8	5,8

Примечание:  $\bar{x}$  - среднее арифметическое,  $\sigma$  - среднее квадратическое отклонение,  $m\bar{x}$  - ошибка средней величины

На первом году занятий в группе девушек исследуемые параметры варьировали: ЧСС 72–78 уд/мин;  $M_0$  – 0,92 – 0,94;  $A_m$  – 18–20 %;  $\Delta X$  – 0,38–0,42. У юношей: ЧСС 70–74 уд/мин;  $M_0$  – 0,82 – 0,78;  $A_m$  – 17–19 %;  $\Delta X$  – 0,36–0,40, что указывало на влияние симпатического отдела ВНС и активность синусового узла. С повышением уровня тренированности и спортивной квалификации произошли изменения на втором и третьем годах занятий: как у девушек, так и у юношей отмечается урежение ЧСС и изменение других показателей. У девушек исследуемые параметры варьировали: ЧСС 60–66 уд/мин;  $M_0$  – 0,31–0,23;  $A_m$  – 13–15 %;  $\Delta X$  – 0,24–0,22. У юношей: ЧСС 56–60 уд/мин;  $M_0$  – 0,88–1,04;  $A_m$  – 9–12 %;  $\Delta X$  – 0,33–0,29. Снизилась активность симпатической регуляции благодаря влиянию блуждающего нерва на сердечный ритм, что свидетельствует об адаптации деятельности сердца к специфической физической нагрузке, где преобладают упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости и гипоксической устойчивости. Специфика подводного спорта (повышенные скорости за счет применения ласт, ныряние и плавание с аквалангом) оказывает влияние и на подвижность нервных процессов. Повышение максимальной частоты движений (МЧД) в зависимости от уровня физической и специальной подготовленности, а также спортивной квалификации (рис. 1, 2) свидетельствует об улучшении динамики корковых процессов в зоне двигательного анализатора, указывая на подвижность нервных процессов и отражая высокую степень эмоциональной устойчивости.

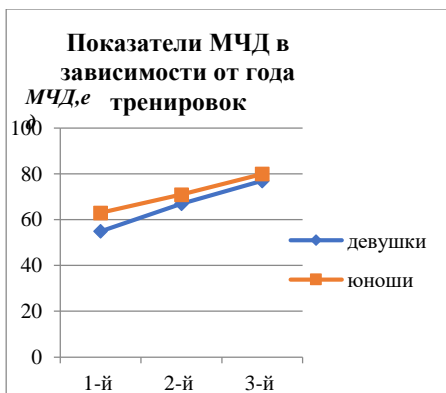


Рисунок 1 – Показатели МЧД в зависимости от года тренировок

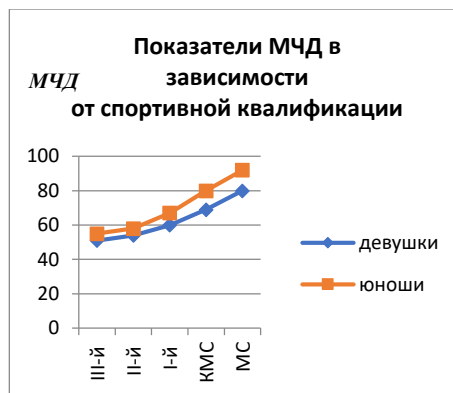


Рисунок 2 – Показатели МЧД в зависимости от спортивной квалификации

Снижение времени простой (ПДР) и сложной зрительно-моторной реакции (СДР) также отмечается в зависимости от спортивного стажа и квалификации. Меньшая вариативность ПДР проявилась на третьем году тренировочных занятий: у девушек уменьшилась на 240 мс, у юношей на 198 мс от исходного уровня. В то время как СДР снизилась соответственно на 346 мс и 440 мс. Данное положение свидетельствует о том, что систематическое выполнение адекватных физических нагрузок положительно влияет на силу и подвижность нервных процессов, что благоприятно сказывается на индивидуально-психологических особенностях и мобилизации психических функций.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Проектирование тренировочного процесса для подростков 14–16 лет, занимающихся подводным плаванием, рассматривается нами с позиций оптимизации соотношения тренировочных средств и как важнейшая составляющая тренерской деятельности, которая позволяет управлять педагогическим процессом на научной основе, осуществлять поэтапное планирование и контроль. Эффективность проектирования обоснована адекватностью педагогических воздействий, подтвержденных экспериментальными данными.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гилев Г. А., Плешаков А. А., Клусов Е. А. К проблеме планирования тренировочных нагрузок спортсменов // Физическая культура, спорт и здоровье. 2016. № 27. С. 39–42.
2. Дунаев К. С. Проектирование динамики нагрузки в годичном цикле тренировки квалифицированных биатлонистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2007. № 10 (32). С. 32–34.
3. Катцин О. А. Анализ методологических подходов к проектированию учебного процесса по физической культуре для обучающихся бакалавров вуза // Общество: социология, психология, педагогика. 2023. № 3. С. 130–134.
4. Григорьев Е. И. Расчет тренировочной нагрузки на примере плавания в ластах // Восток – Россия – Запад подводный спорт современное состояние и перспективы развития : материалы международной научно-практической конференции. Красноярск. 2010. С. 78–80.
5. Дудченко П. П. Факторы, определяющие необходимость совершенствования подготовки квалифицированных пловцов в ластах // Современные наукоемкие технологии. 2021. № 10. С. 130–134.
6. Московченко О. Н. Оптимизация физических и тренировочных нагрузок на основе индивидуального адаптивного состояния человека : монография. 2-е изд. Москва : Флинта, 2019. 310 с.

REFERENCES

1. Gilev G. A., Pleshakov A. A., Klusov E. A. (2016), "On the problems of planning of training loads athletes", *Physical culture, sports and health*, No. 27, pp. 39–42.
2. Dunaev K. S. (2007), "Designing load dynamics in the annual training cycle of qualified biathletes", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No 10 (32), pp. 32–34.
3. Katcin O. A. (2023), "The analysis of methodological approaches to the design of the educational process in physical culture for bachelors students", *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*, No 3, pp. 130–134.
4. Grigoriev E. I. (2010), "The calculation of training loading on the finswimming example", materials of the International scientific and practical conference "Vostok – Russia – Zapad", pp. 78–80.
5. Dudchenko P. P. (2021), "Factors determining the need to improve the training of qualified swimmers in fins", *Modern high technologies*, No. 10, pp. 130–134.
6. Moskovchenko O. N. (2019), "Optimization of physical and training loads based on the individual adaptive state of a person", monograph, Moscow, Flinta, 310 p.

**Информация об авторах:**

**Московченко О.Н.**, профессор кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта КГПУ им. В.П. Астафьева; профессор кафедры физическая культура КГАУ, moskovchenko7@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3269-3668>.

**Захарова Л.В.**, доцент кафедры физическая культура, zaxarova.larisa.73@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0001-7338-9019>.

**Иваницкий В.В.**, доцент кафедры физическая культура, Vladimir.dianema@gmail.com, <http://orcid.org/0009-0009-7513-6723>.

**Катцин О.А.**, старший преподаватель кафедры физическая культура, olegkatcin@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0003-2720-3769>.

**Сбродов И.Г.**, старший преподаватель кафедры физическая культура, isbrodov@sfu-kras.ru, <https://orcid.org/0009-0007-6723-0782>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 26.04.2024.*

*Принята к публикации 23.05.2024.*

УДК 796.011.3

### **Влияние фиджитал-спорта на обучаемость студентов в технических вузах**

**Невзорова Екатерина Викторовна**

*Российский университет транспорта (МИИТ), Москва*

**Аннотация.** Фиджитал-спорт – новая быстроразвивающаяся ветвь в спорте. В переводе на русский язык это функционально-цифровой спорт. В статье рассмотрены история его появления и вопросы влияния на обучаемость, успеваемость студента, воздействия этого вида спорта на эмоциональное состояние не только студентов, заинтересованных в этой сфере, но и на общее эмоциональное состояние молодежи. В статье представлены два исследования, проведенных в техническом университете РУТ (МИИТ), в которых определены как положительные, так и отрицательные характеристики, и проблемы данного вида спорта. Статья предназначена для преподавателей и студентов разных направлений обучения, а также лиц, интересующихся спортивным образом жизни. Данная статья может быть взята за основу в других исследованиях по разработке наиболее эффективных методик к продвижению достаточно нового спортивного направления и популяризации его в молодежных кругах.

**Ключевые слова:** фиджитал-спорт, обучаемость, успеваемость, когнитивные функции, студенческий спорт, физическая культура в вузе.

### **The impact of phygital sports on the academic performance of students in technical universities**

**Невзорова Ekaterina Viktorovna**

*Russian University of Transport (MIIT), Moscow*

**Abstract.** Phygital-sport is a new rapidly developing branch in sport. Translated into Russian, this is a functional digital sport. The article discusses the history of its appearance and the issues of its impact on learning, student performance, the impact of this sport on the emotional state of not only students interested in this area, but also on the general emotional state of young people. The article presents two studies conducted at the RUT (MIIT), which identify both positive and negative characteristics, and the problems of this sport. The article is intended for teachers and students of various fields of study, as well as people interested in a sports lifestyle. This article can be taken as a basis for other studies on the development of the most effective methods for promoting a fairly new sports direction and popularizing it in youth circles.

**Keywords:** phygital sports, learning ability, academic performance, cognitive functions, student sports, physical education in university.

**ВВЕДЕНИЕ.** Спорт всегда идет в ногу со временем, он развивается, модернизируется, подстраивается под политическую и внутреннюю обстановку как в мире, так и в стране [1]. С января 2023 года министерство спорта признало фиджитал-спорт официальной дисциплиной, хотя огромный отклик на этот спорт появился немного раньше, и уже проходили соревнования в разных городах, в том числе и в Казани.

Само понятие фиджитал-спорт пришло в Россию из-за рубежа. В переводе на русский – это функционально-цифровой спорт, где спортсмены сначала соревнуются в компьютерной игре, а потом переходят на поле и уже соревнуются там. Для более простого понимания – это смесь классического вида спорта с киберспортом. На сегодняшний день в России создана Федерация фиджитал-спорта, этот вид спорта охватывает 63 региона, в которых проходят более 240 мероприятий [2].

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В конце ноября на кафедру «Физическая культура и спорт» от студента поступила инициатива об организации в Российском университете транспорта (МИИТ) фиджитал-спорта. Преподаватели кафедры начали собирать информацию о новом виде спорта и углубляться в детали.

С января по февраль 2024 года в Российском университете транспорта был проведен опрос как в очном, так и в заочном (цифровом) формате. В анкетировании

было 15 вопросов, которые касались отношения студентов к компьютерным играм, классическому виду спорта и новой инициативе о введении соревнований по фиджитал-спорту в университете.

Всего было опрошено более 700 студентов. В ходе получения результатов была рассчитана выборка, исходя из доверительной вероятности (95%), доверительного интервала (5%) и генеральной совокупности (700 чел.), получен результат — 248, что и является требуемым размером выборки. Результат выборки получился достаточно большим, что позволяет доверять ответам в анкетировании.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** На рисунках 1 и 2 представлены ответы студентов в процентном соотношении после прохождения анкетирования. Также следует отметить, что анкетирование проходили студенты в возрасте от 18 до 25 лет. Большая часть студентов акцентировала внимание на том, что игры занимают неотъемлемую часть жизни юношей. При этом 33 % всех опрошенных студентов играют каждую неделю в компьютерные игры.

**Хотите ли Вы, чтобы в университете были организованы соревнования по фиджитал-спорту?**

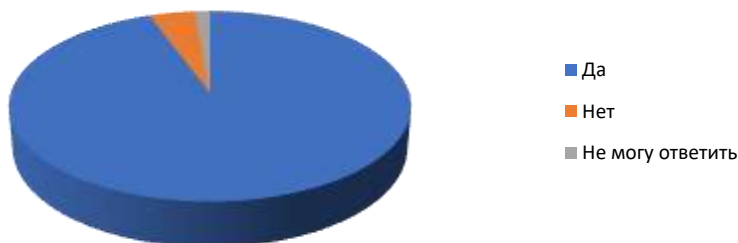


Рисунок 1 – Мнение студентов об организации соревнований по фиджитал-спорту в университете

Ни для кого не секрет, что главным и основным недостатком компьютерных игр является малоподвижность — это отмечали и студенты, которые проходили тестирование.

**Как вы считаете, какие проблемы могут возникнуть при организации фиджитал-спорта**

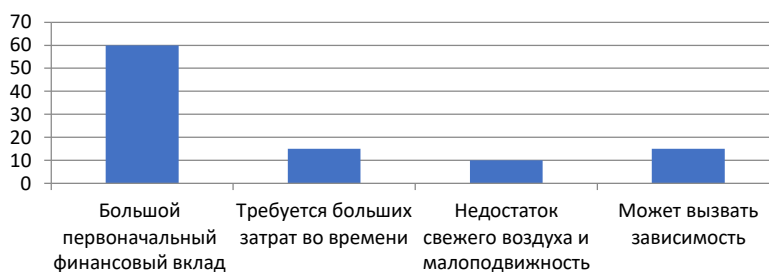


Рисунок 2 – Основные недостатки организации фиджитал-спорта в университете (по мнению студентов)

В анкетировании также было два основных вопроса: «Знакомы ли вы с понятием "фиджитал-спорт"?», «Как думаете, станет ли этот вид спорта популярным?». Полученные ответы оказались очень многообещающими, результаты показаны на рисунках 3 и 4.

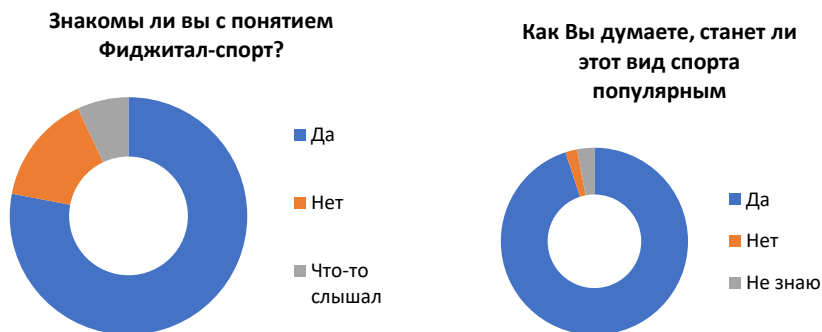


Рисунок 3 – Существующая популярность фиджитал-спорта

Рисунок 4 – Перспективная популярность фиджитал-спорта

В конце февраля были проведены пробные соревнования по фиджитал-спорту (направление футбол). Участвовало 10 спортсменов, которые сначала играли в FIFA, а затем перешли на поле и соревновались в мини-футболе. На игру пришли посмотреть и «поболеть» за своих фаворитов более 50 студентов. В ходе организации соревнования преподаватели кафедры столкнулись с рядом проблем, таких как:

1. Нет аудиторий, в которых можно стационарно установить компьютерные столы и игровые консоли;
2. Во время этапа соревнований на компьютерах спортсменам мешали зрители, так как помещение оказалось небольшим;
3. Не было хорошей видимости для болельщиков, чтобы видеть, что происходит на экранах у спортсменов;
4. Не было прямой трансляции как игры на компьютерах, так и на классическом поле;
5. Возникало много спорных вопросов при определении победителей.

Даже после всех этих недостатков желание принять участие в таких соревнованиях у студентов возросло в три раза. Появилось стремление не только участвовать, но и тренироваться. Некоторые студенты выдвигают предложения о новых направлениях в фиджитал-спорте, то есть о участии не только в футболе, но и в стрельбе, хоккее и волейболе.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Проведенный эксперимент в совокупности с анкетированием показал, что влияние фиджитал-спорта в современном обществе положительно сказывается на здоровье студентов. Появляется более глубокий интерес к занятиям физической культурой и спортом, возникают перспективные возможности открытия новых секций, где студенты будут готовиться к соревнованиям, проходить общую физическую подготовку и участвовать в ГТО. Здоровый образ жизни, подкрепленный грамотными и активными занятиями, улучшает когнитивные функции человека, воздействует на улучшение памяти, внимания, сосредоточенности, а

также положительно влияет на скоординированность и пунктуальность. Данное исследование может послужить основой для других статей, в которых будет рассматриваться фиджитал-спорт или новые способы заинтересованности студентов и мотивации для занятий физической культурой.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Греков Ю. А., Гурьев Д. А. Физическая культура в жизни студента (абитуриента) в режиме глобальной карантинной изоляции // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : труды II Междунар. науч.-практ. конф. Москва : Изд-во РУТ, 2020. С. 42–45.

2. Фёдорова Т. Ю., Фёдорова Ю. Р., Сибгатулина Л. Р. Мотивационная составляющая как основа педагогических технологий в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 9 (223). С. 487–489.

#### REFERENCES

1. Grekov Yu. A., Gur'ev D. A. (2020), "Fizicheskaya kul'tura v zhizni studenta (abiturienta) v rezhime global'noj karantinnoj izolyacii", [Physical culture in the life of a student (applicant) in the regime of global quarantine isolation], *Actual problems of the development and improvement of the system of physical education for training specialists in the transport industry*, proceedings of the II Intern. scientific-practical conf., Moscow, RUT, pp. 42–45.

2. Fedorova T. Y., Fedorova Y. R., Sibgatulina L. R. (2023), "Motivational component as the basis pedagogical technologies in higher education", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 9 (223), pp. 487–489.

#### **Информация об авторе:**

**Е.В. Невзорова**, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, julia1503mee@mail.ru.

*Поступила в редакцию 20.04.2024.*

*Принята к публикации 17.05.2024.*

УДК 796.03

**Динамика выступлений студентов сборных команд вузов России на Всероссийских Зимних Универсиадах 2020, 2022 и 2024 годов**

**Петров Сергей Иванович<sup>1</sup>**, кандидат психологических наук, профессор

**Апойко Роман Николаевич<sup>2</sup>**, доктор педагогических наук, профессор

**Тараканов Борис Иванович<sup>1</sup>**, доктор педагогических наук, профессор

<sup>1</sup>*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения*

**Аннотация.** В статье представлен анализ динамики результатов выступлений студентов-спортсменов сильнейших сборных команд вузов и регионов России на VI (2020 года), VII (2022 года) и VIII (2024 года) Зимних Универсиадах. Выявлено, что на протяжении всего анализируемого периода ведущие вузы страны сохраняют свои позиции в тех видах спорта, которые входят в программы зимних универсиад, включая лыжные гонки, конькобежный спорт, шорт-трек, спортивное ориентирование, керлинг. Вместе с тем, спектр видов спорта в составе этих программ практически не меняется, лишая возможности соревноваться сильнейшим студентам в других зимних видах спорта. Этот факт требует существенного расширения регламента будущих Универсиад за счет включения хоккея с шайбой, горнолыжного спорта, фигурного катания.

**Ключевые слова:** Универсиада, студенческий спорт, командный зачет.

**Dynamics of performances of students of the national teams of Russian universities at the All-Russian Winter Universiades in 2020, 2022 and 2024**

**Petrov Sergey Ivanovich<sup>1</sup>**, candidate of psychological sciences, professor

**Apoiko Roman Nikolaevich<sup>2</sup>**, doctor of pedagogical sciences, professor

**Tarakanov Boris Ivanovich<sup>1</sup>**, doctor of pedagogical sciences, professor

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

<sup>2</sup>*St. Petersburg State Institute of Film and Television*

**Abstract.** The article presents an analysis of the dynamics of the results of the performances of student-athletes of the strongest national teams of universities and regions of Russia at the VI (2020), VII (2022) and VIII (2024) Winter Universiades. It has been revealed that throughout the analyzed period, the leading universities in the country maintain their positions in the sports disciplines included in the Winter Universiade programs, such as cross-country skiing, speed skating, short track, orienteering, and curling. However, the range of sports included in these programs remains practically unchanged, depriving the strongest students of the opportunity to compete in other winter sports. This fact necessitates a significant expansion of the regulations for future Universiades by including ice hockey, alpine skiing, and figure skating.

**Keywords:** Universiade, student-athlete, team competition, university, result, analysis.

**ВВЕДЕНИЕ.** В настоящее время система профессиональной подготовки кадров в области физической культуры имеет несколько векторов потенциального развития. Одним из них является возможность интеграции спортивной подготовки в образовательный процесс [1] с последующим формированием широкого спектра компетенций будущего тренера-преподавателя, включающего в том числе и компетенции действующего спортсмена. При этом модели реализации данного подхода подразумевают предоставление возможности действующему спортсмену не только учебно-тренировочной деятельности в рамках учебных дисциплин, но и реализацию полноценной спортивной подготовки с возможностью выступления на соревнованиях различного уровня [2]. Ключевыми стартами для студентов-спортсменов при этом являются выступления за спортивные сборные команды своих образовательных организаций на зимних и летних универсиадах. Успешность же проводимой спортивной деятельности в вузах определяется динамикой выступления сборных команд образовательных организаций как отражение эффективности работы реализуемых интеграционных процессов [3].



**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Констатация и сравнение с последующим анализом результатов выступления являлись основными методами в проводимом исследовании. В ходе работы анализировали результаты выступления студентов-спортсменов студенческих сборных команд регионов Российской Федерации и образовательных организаций высшего образования, представленные на VI, VII и VIII Всероссийских зимних универсиадах 2020, 2022 и 2024 годов.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для определения динамики выступлений студентов сборных команд вузов России был проведен всесторонний анализ результатов среди субъектов РФ и вузов на трех последних Всероссийских зимних универсиадах (2020, 2022 и 2024 годов). Эти результаты общекомандного зачета представлены в таблице 1 (только сильнейшие регионы).

Таблица 1 – Результаты общекомандного зачета среди субъектов РФ на VI и VII зимних универсиадах (10 сильнейших команд)

Субъекты РФ	VI универсиада 2020 года		VII универсиада 2022 года		VIII универсиада 2022 года	
	Количество очков	Место	Количество очков	Место	Количество очков	Место
Москва	136	I	81	III	205	4
Санкт-Петербург	119	II	103	I	342	I
Челябинская область	102	III	97	II	289	II
Красноярский край	79	4	58	6	177	5
Омская область	67	5	77	4	131	6
Смоленская область	52	6	51	7	214	III
Хабаровский край	49	7	22	10	72	9
Московская область	40	8	17	14	48	10
Пермский край	39	9	39	8	100	7
Новосибирская область	30	10	9	22	100	8
Республика Татарстан	21	14	73	5	2	22

Анализ содержания таблицы 1 показывает, что в число призеров общекомандного зачета входят Москва, Санкт-Петербург, Челябинская область, причем московские студенты на VI Универсиаде заняли I место (2020 года), на VII Универсиаде – III место и на VIII Универсиаде – 4 место. Существенно лучше выступали студенты-спортсмены Санкт-Петербурга, которые на VI Универсиаде заняли II место, но на VII и VIII универсиадах значительно прибавили в мастерстве и оказались вне конкуренции, завоевав первые места. В числе лидеров постоянно находится также сборная команда Челябинской области, студенты которой в 2020 году на VI универсиаде заняли III место, в 2022 году на VII универсиаде – II место и в 2024 году также были вторыми. Кроме этих субъектов, традиционно сильны спортсмены – представители зимних видов спорта из Красноярского края, Омской области, Смоленской области.

Результаты командного зачета среди вузов России на всех трех анализируемых универсиадах представлены в обобщенном виде в таблице 2.

Как свидетельствует анализ данных, представленных в таблице 2, среди студенческих команд явно выделяются спортсмены НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, которые на всех трех зимних универсиадах завоевывали I место среди всех вузов России, причем их преимущество по количеству набранных очков возрастало от универсиады к универсиаде.

Таблица 2 – Результаты общекомандного зачета среди вузов

Вузы	VI универсиада		VII универсиада		VIII универсиада	
	Кол-во очков	Место	Кол-во очков	Место	Кол-во очков	Место
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	96	I	103	I	342	I
Сибирский федеральный университет (Красноярск)	64	II	56	5	177	4
Уральский ГУФК (Челябинск)	59	III	78	II	186	III
Сибирский ГУФКиС (Омск)	56	4	71	4	130	6
Российский Ун-т Спорта ГЦОЛИФК	54	5	III	10	135	5
Смоленский ГУ спорта	52	6	51	6	214	II
Южно-Уральский ГУ (Челябинск)	43	7	40	7	106	7
Поволжский ГУФКСиТ (Казань)	21	11	73	III	95	9
Пензенский ГУ					100	8

Так, если на VI универсиаде (2020 года) отрыв от команды, занявшей II место, составлял 32 очка, то на VII универсиаде (2022 года) этот отрыв увеличился до 47 очков [4], а на VIII универсиаде (2024 года) – до 128 очков, что свидетельствует о безусловном и постепенно возрастающем преимуществе студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Ближайшими конкурентами петербургскому вузу являются: Сибирский Федеральный Университет (Красноярск) (VI Универсиада – II место, VII Универсиада – 5 место, VIII Универсиада – III место), Уральский Государственный Университет физической культуры (Челябинск) (VI Универсиада – III место, VII Универсиада (II место, VIII Универсиада – III место), а также Сибирский Государственный университет физической культуры и спорта (Омск) и Российский Университет спорта «ГЦОЛИФК» (Москва).

Такое значительное превосходство студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, основано на высоком уровне развития основных зимних видов спорта в университете, входящих в программы универсиад. При этом лесгафтовцы не уступают никому в керлинге, а в конькобежном спорте, лыжных гонках, шорт-треке, спортивном ориентировании традиционно входят в число сильнейших команд.

Стоит отметить, что программы анализируемых универсиад во многом дублируют друг друга, не имея тенденции к расширению спектра видов спорта, которые могли бы входить в регламент зимних универсиад, например, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, фигурное катание, горнолыжный спорт.

Таким образом, обобщая результаты анализа выступлений студентов сборных команд субъектов и вузов России на Всероссийских зимних Универсиадах 2020, 2022 и 2024 годов, можно резюмировать наличие некоторой тенденции сокращения количества участников, видов спорта, комплектов наград в рамках программ этих универсиад. В целях предотвращения такой тенденции необходимо постепенное включение других популярных в студенческой среде зимних видов спорта в программы будущих универсиад, а также совершенствование их регламента путем увеличения количества дистанций, комплектов наград и технических условий в лыжных гонках, биатлоне, конькобежном спорте, спортивном ориентировании.

Рассматривая более детально составляющие положительного развития зимних видов спорта в студенческой среде НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, явно проявившиеся на VIII (2024 года) универсиаде, можно отметить, что студенты

этого вуза завоевали 16 медалей, в том числе 4 золотых и 10 серебряных, набрав в общекомандном зачете 342 медали. Этот результат складывался из выступлений 42 сильнейших спортсменов университета в следующих видах спорта, указанных в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты выступлений студентов-спортсменов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, на VII зимней универсиаде (2024 года)

Виды спорта	Места в командном зачете	Количество очков
Керлинг (женщины)	I	100
Керлинг (мужчины)	II	70
Конькобежный спорт	II	70
Шорт-трек	II	70
Льжные гонки	8	14
Спортивное ориентирование	6	18
Итого	I	342

**ВЫВОДЫ.** Безусловное и постепенно возрастающее превосходство студентов-спортсменов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, в общекомандном зачете на всех трех анализируемых универсиадах убедительно подтверждает высокий уровень спортивной подготовки обучающихся в университете. При этом успешность выступления студентов-спортсменов определяется эффективной работой, направленной на интеграцию образовательной, научной и спортивной деятельности в системе профессиональной подготовки кадров в области физической культуры и спорта.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Петров С. И. Проектирование программы развития национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург на период до 2030 года // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 374–379.
2. Петров С. И., Соловьев В. Б., Медведева Е. Н., Закревская Н. Г. Подготовка спортивного резерва в высшем образовании в области физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2023. № 1. С. 5–7.
3. Петров С. И. Целевые маркеры физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности вуза физической культуры на примере университета Лесгафта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 8 (210). С. 263–267.
4. Петров С. И., Апойко Р. Н., Тараканов Б. И. Успешность интеграции спортивной работы по зимним видам спорта в Университете Лесгафта. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p361-366 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 361–365.

#### REFERENCES

1. Petrov S. I. (2022), "Designing the development program of the Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg for the period up to 2030", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 374–379.
2. Petrov S. I., Soloviev V. B., Medvedeva E. N., Zakrevskaya N. G. (2023), "Preparation of the sports reserve in higher education in the field of physical culture and sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 5–7.
3. Petrov S. I. (2022), "Target markers of physical culture and sports activity of the University of physical culture on the example of Lesgaft University", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 263–267.
4. Petrov S. I., Apojko R. N., Tarakanov B. I. (2023), "Uspeshnost` integracii sportivnoj raboty` po zimnim vidam sporta v Universitete Lesgafta", *Ucheny'e zapiski univer-siteta im. P.F. Lesgafta*, № 3 (217), pp. 361–365, DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p361-366.

Поступила в редакцию 15.04.2024.

Принята к публикации 13.05.2024.

УДК 797.21

**Анализ организационно-структурных и научно-технических педагогических экспериментов индивидуализации подготовки профессиональных спринтеров вольного стиля**

**Пригода Геннадий Сергеевич**, кандидат педагогических наук

**Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург**

**Аннотация.** В статье представлен сводный анализ организационно-структурных и научно-технических педагогических экспериментов индивидуализации профессиональных спринтеров вольного стиля, сделанный на основе исследовательской выборки отечественной и зарубежной литературы. В ходе исследования была наглядно показана зависимость отдельных компонентов традиционной системы подготовки от современных факторов, негативно влияющих на неё. Полученный результат позволил определить необходимые зоны коррекции и на их основе выработать практические рекомендации, расширяющие набор традиционных средств и методов плавательной подготовки для дальнейшего улучшения результативности.

**Ключевые слова:** плавание, вольный стиль, спортивная подготовка, личностный подход.

**Analysis of organizational-structural and scientific-technical pedagogical experiments of individualization of training of professional freestyle sprinters**

**Prigoda Gennady Sergeevich**, candidate of pedagogical sciences

**Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, Saint-Petersburg**

**Abstract.** The article presents a summary analysis of organizational-structural and scientific-technical pedagogical experiments of individualization of professional freestyle sprinters, made on the basis of a research sample of domestic and foreign literature. In the course of the study, the dependence of individual components of the traditional training system on modern factors that negatively affect it was clearly shown. The result obtained made it possible to determine the necessary correction zones and, on their basis, to develop practical recommendations that expand the set of traditional means and methods of swimming training for further improvement of performance.

**Keywords:** swimming, freestyle, sports training, personal approach.

**ВВЕДЕНИЕ.** Тренировочный процесс профессиональных пловцов спринтеров вольного стиля очень разнообразен и зависит от множества взаимосвязанных факторов в общей структуре годичной подготовки [1]. Его управление и обеспечение являются необходимым условием для успешного итогового выступления спортсмена [2]. На протяжении многих десятилетий этот процесс видоизменялся и совершенствовался, и сегодня достиг определённого уровня, на который негативно влияют современные тенденции политики и экономики. Вследствие этого многие тренеры, спортсмены и специалисты используют только традиционные и стандартные программы [3]. Исходя из этой проблематики, автор поставил цель более широко рассмотреть общую схему годичной подготовки пловцов спринтерского кроля, провести анализ имеющейся научной и практической базы, оценить исследуемый материал и на основании полученных данных и личного опыта предложить практические рекомендации, которые помогут улучшить подготовку всех заинтересованных участников плавательного сообщества.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В период с 2018 по 2023 год автором была исследована различная печатная и электронная литература отечественных и зарубежных авторов, а также выбраны 5 работ по теме проведения организационно-структурных и научно-технических экспериментов с использованием приоритета личностного подхода и углубленной индивидуализации при под-

готовке спринтеров-кролистов [4]. При этом использовались методы анализа литературных и электронных источников, педагогического наблюдения, обобщения, социального опроса и математической статистики [5]. Определение итогов экспериментов в сторону увеличения или уменьшения показателей оценивалось в процентном соотношении от 1 до 100%, а также основывалось на результатах каждого из них. Профильный социологический опрос проводился среди членов сборной команды по плаванию СПб ГУАП, спортивной школы СШОР «Радуга» города Санкт-Петербурга и, частично, сборной команды Санкт-Петербурга по плаванию [6]. На основе проделанной работы на заключительном этапе предполагалась разработка практических рекомендаций и оформление данных в виде наглядной таблицы.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Как видно из таблицы 1, зафиксированы преимущественно результаты с показателями увеличения. Они колеблются от 1% до 52%.  
Таблица 1 – Анализ результатов организационно-структурных и научно-технических экспериментов индивидуализации подготовки спринтеров-кролистов

Название эксперимента	Итоги эксперимента (показатели: увеличение/уменьшение)	Практические рекомендации
Современные требования, предъявляемые к подготовке пловцов спринтеров-кролистов	Антропометрия-2%, Скоростные и силовые способности-1-2%, Аэробная и специальная выносливость-3-6%, Технико-тактическое умение- 1-4%, Психологическая и мотивационная устойчивость- 2-3%. Самоорганизация и дисциплинированность-3%	Пропорциональное и своевременное использование всех 6 параметров в тренировочных программах и применение принципа глубокой индивидуализации предлагаемой нагрузки
Противоречия и факторы, снижающие эффективность подготовки квалифицированных спринтеров кролистов	COVID-19 - 52%, изоляция спорта РФ-30%, финансирование- 8%, травмы- 4%, проблема с тренером- 3%, возраст/семья- 1%	Вакцинация, участие в олимпийском движении; увеличение финансирования; развитие спортивной медицины и науки
Основные компоненты и организационная структура современной системы подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов	Сила - 33%, быстрота-28%, скоростная выносливость- 21%, гибкость- 8%, общая выносливость- 8% техника-7%, физиология-16%, антропометрия- 14%	Баланс сочетания технико-тактической, общей и специальной физической подготовки
Повышение уровня психологической подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов	Улучшение по всем внедренным 6 способам повышения психологической подготовки : 1-7%	Дозированное и рациональное применение всех 6 способов психологических настроек в зависимости от периода подготовки
Роль и значение тренера в управлении индивидуализацией тренировочным процессом спринтеров-кролистов	Тренер «индивидуал»-35%, Тренер «универсал»- 33% Тренер «бригадир»-32%	Приоритетное использование личностного подхода в связке спортсмен -«тренер-индивидуал»

При этом большой рост наблюдается в экспериментах, связанных с организационной, структурной, функционально-силовой и тренерско-педагогической составляющими — от 1% до 28%. Лидером являются факторы, связанные с последствиями глобального мирового кризиса, который сопровождался ограничениями пандемии COVID-19 и отстранением российских спортсменов от международного олимпийского движения — 30% – 52%. Наименьшие показатели роста относятся к психологической, антропометрической, возрастной, социальной и финансовой составляющим — от 1% до 8%. Также для уточнения и дополнения общей картины выводов профильный социологический опрос проводился «без отрыва от производства», а именно как в период тренировочного процесса, так и во время соревновательной деятельности пловцов и тренерского состава, что, без сомнения, вносило элемент новизны и отвлечения от тяжелой психологической и физической нагрузки. Таким образом, в проведенном анализе разносторонности тематики изученных экспериментов прослеживается значимая важность полученных результатов, что, безусловно, расширяет общую картину подготовки пловцов спринтеров-кролистов и позволяет автору разработать конкретные рекомендации по каждому направлению, а именно: по первой теме – пропорциональное и своевременное применение всех шести исследуемых программ [7]; по второй теме – своевременная вакцинация и возврат наших спортсменов в олимпийский спорт с увеличением финансирования спорта, науки и медицины [8]; по третьей – баланс технико-тактической, общей и специальной подготовки [9]; по четвертой – грамотное применение шести способов психологических настроек; по пятой теме – работа с тренером «индивидуалом» и приоритетное использование принципа личностного подхода в подготовке.

**ВЫВОДЫ.** Исходя из вышеописанного, можно с уверенностью сказать, что разносторонний и многовекторный процесс подготовки профессиональных спринтеров вольного стиля состоит из большого количества важных деталей, обязательных к исполнению. Предложенные автором практические рекомендации по совершенствованию тренировочных и соревновательных программ, без сомнения, помогут улучшить результативность. Именно разносторонний и идущий в ногу со временем тренировочный процесс будет тонизировать спринтера-кролиста в поиске дополнительных источников мотивации на тренировках и соревнованиях.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Пригода Г. С. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 374–377.
2. Авдиенко В. Б., Солопов И. Н. Управление тренировкой пловца : монография. Волгоград : Принт Терра-Дизайн, 2023. 696 с.
3. Платонов В. Н., Фесенко С. Л. Сильнейшие пловцы мира (методика спортивной тренировки). Москва : Физкультура и спорт, 1999. 302 с.
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 296 с.
5. Плотникова С. С., Гайдукова Ю. Н., Кручинина М. А. Оптимизация тренировочного процесса на основе использования информационных технологий в спорте // Философия и культура информационного общества. Десятая международная научно-практическая конференция. Санкт-Петербург, 2022. С. 424–426.
6. 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.

7. 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. 392–394.

8. Пригода Г. С., Болотин А. Э. Основные компоненты и организационная структура современной системы подготовки квалифицированных спринтеров кролистов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 3. С. 90–92.

9. Карпова С. Н. Развитие скоростно-силовых способностей у пловцов стайеров на начальном этапе специализации // Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки. Санкт-Петербург : ГУАП, 2023. С. 139–140.

#### REFERENCES

1. Prigoda G. S. (2023), “Principles of individualization of the training process in the modern system of training qualified sprinters-rabbits”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 374–377.

2. Avdienko V. B., Solopov I. N. (2023), “Swimmer training management”, monograph, Volgograd, Print Terra-Design, 696 p.

3. Platonov V. N. Fesenko S. L. (1999), “The strongest swimmers in the world (Methods of sports training)”, Moscow, Physical culture and sport, 302 p.

4. Gorbunov G. D. (1988), “Psychopedagogy of sports”, Moscow, Physical culture and sport, 296 p.

5. Plotnikova S. S., Gaidukova Yu. N., Kruchinina M. A. (2022), “Optimization of the training process based on the use of information technologies in sports”, *Philosophy and culture of the information society*, The tenth International Scientific and practical conference, St. Petersburg, pp. 424–426.

6. 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.

7. 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. 392–394.

8. Prigoda G. S., Bolotin A. E. (2023), “The main components and organizational structure of the modern system of training qualified freestyle sprinters”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 90–92.

9. 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, GUAP, pp. 139–140.

#### 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 30.04.2024.*

*Принята к публикации 28.05.2024.*

УДК 796.412

**Особенности сенсомоторного реагирования у юных спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом**

**Пушкина Валентина Николаевна**, доктор биологических наук, профессор

**Панферов Алексей Игоревич**

**Панферов Илья Игоревич**

**Соколова Людмила Владимировна**, доктор биологических наук, профессор

**Чайка Жанна Юрьевна**, кандидат биологических наук, доцент

**Московский государственный университет спорта и туризма, Москва**

**Аннотация.** Успешное овладение двигательными навыками зависит от эффективной и слаженной деятельности сенсорных систем. В свою очередь, этот процесс тесно связан с особенностями морфофункционального развития ребенка. С данной точки зрения, исследование особенностей сенсомоторной деятельности у юных спортсменов на разных этапах спортивной подготовки имеет важное значение для оптимального построения тренировочного процесса. В статье представлено исследование с участием детей, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки. Оценка деятельности сенсомоторных систем у юных спортсменов была выполнена с использованием методики «реакция выбора» (Go-Go). Анализ полученных результатов свидетельствует о высоком уровне сенсомоторной деятельности детей 8-12 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, с ее значительным улучшением в динамике от начального этапа подготовки к учебно-тренировочному.

**Ключевые слова:** сенсомоторная деятельность, акробатический рок-н-ролл, детский спорт, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап.

**Features of sensorimotor response in young athletes doing acrobatic rock and roll**

**Pushkina Valentina Nikolaevna**, doctor of biological sciences, professor

**Panferov Aleksey Igorevich**

**Panferov Ilya Igorevich**

**Sokolova Lyudmila Vladimirovna**, doctor of biological sciences, professor

**Chayka Zhanna Yuryevna**, candidate of biological sciences, associate professor

**Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow**

**Abstract.** Successful mastery of motor skills depends on the effective and well-coordinated activity of sensory systems. In turn, this process is closely related to the peculiarities of the morphofunctional development of the child. From this point of view, the study of the features of sensorimotor activity in young athletes at different stages of sports training is important for the optimal construction of the training process. The article presents a study involving children engaged in acrobatic rock and roll at the initial and training stages of preparation. The assessment of the activity of sensorimotor systems in young athletes was performed using the Go-Go technique. The analysis of the obtained results indicates a high level of sensorimotor activity of children aged 8-12 years engaged in acrobatic rock and roll, with its significant improvement in dynamics from the initial stage of preparation to the training one.

**Keywords:** sensorimotor activity, acrobatic rock and roll, children's sports, initial training phase, training phase.

**ВВЕДЕНИЕ.** Несомненно, акробатический рок-н-ролл в настоящее время популярен среди детей и молодежи разных возрастов по всему миру, что требует совершенствования системы подготовки спортсменов [1]. Особую сложность вызывает формирование спортивных пар в акробатическом рок-н-ролле, где требуется сочетаемость не только физических параметров, но и психологических характеристик [2], а также – «синергетически взаимосвязанных критериев качественных двигательных характеристик спортсмена» [3]. Союз акробатических и танцевальных элементов в данном виде спорта инициирует активное использование вестибулярного и проприоцептивного аппаратов [4]. Отмечается, что возрастной период от 7



до 12 лет наиболее благоприятный для освоения основного двигательного потенциала ввиду высокой способности к подражанию [2]. Такая успешность в овладении двигательными элементами на данном возрастном отрезке, несомненно, связана с возрастными особенностями развития центральной нервной системы, когда с увеличением возраста увеличиваются и скоростные показатели обработки информации [5, 6]. Современные исследования показывают, что активный период становления моторного и латентного компонентов двигательной реакции приходится на младший школьный возраст, для которого характерно уменьшение времени реагирования на все типы реакций [7]. Этот факт позволяет обозначить данный возрастной этап как сензитивный для развития сенсомоторной деятельности [8]. Таким образом, «высокая способность к подражанию», о которой упоминалось выше, является следствием эффективной деятельности сенсорных систем организма на данном возрастном отрезке. При этом следует учитывать, что, несмотря на имеющиеся минимальные и максимальные нормированные величины, скоростные реактивные показатели человека являются индивидуальными маркерами [8].

Цель работы – определить особенности сенсомоторного реагирования у юных спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, на различных этапах спортивной подготовки.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В исследовании участвовали юные спортсмены в возрасте  $8,66 \pm 0,15$  лет ( $n=25$ ) и  $12,41 \pm 0,28$  лет ( $n=25$ ), занимающиеся акробатическим рок-н-роллом на начальном (НЭП) и учебно-тренировочном этапах подготовки (УТЭ) соответственно. Поперечное (одномоментное) исследование проводилось в первой половине дня (10–12 ч). До включения в исследование у всех участников было получено письменное информированное согласие.

Нейродинамические особенности спортсменов оценивали с помощью компьютерного комплекса «НС-ПсихоТест» фирмы «НейроСофт», г. Иваново. Время реакции организма на действие раздражителя (стимула) определяли методом «реакция выбора» (Go-Go) с использованием пульта управления, совмещающего индикатор для предъявления световых сигналов и кнопки для нажатия при поступлении сигнала. Обследуемым спортсменам предъявлялись световые сигналы двух различных цветов (красный – основной цвет, зеленый – второстепенный цвет). Число предъявляемых сигналов составляло 70, расстояние между глазами и зрительно-моторным анализатором было в пределах 60-80 см.

При обработке и анализе эмпирических данных использовали пакет статистических программ STATISTICA 11.0. Было определено, что параметры подчиняются закону нормального распределения, поэтому данные представлены в виде среднего арифметического показателя (M) и стандартной ошибки (SD). Уровень значимости принимался  $p < 0,05 - 0,01$ .

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Как уже отмечалось, процесс сенсомоторного реагирования зависит, в том числе, от степени морфофункционального созревания центральной нервной системы ребенка. Проведенные исследования показали, что дети различных возрастных групп (8 лет и 12 лет) значительно отличаются по антропометрическим показателям (рис. 1). Подростки значительно выше (на 25 см,  $p < 0,001$ ) и практически на 20 кг тяжелее младших школьников ( $p < 0,001$ ). Физическое развитие юных спортсменов из группы НЭП соответствует оценке «среднее»

и «гармоничное», дети по антропометрическим характеристикам относятся к «основной оценочной группе» согласно анализу фактических данных по эмпирическим формулам. Относительно нормированных возрастных величин физическое развитие юных спортсменов из группы УТЭ, согласно полученным антропометрическим показателям, оценивается как «выше среднего». Причем по длине тела и массе тела отклонения от нормы находятся в пределах +1ВИ (1 ВИ=5 см (длина тела) и 1 ВИ=5 кг (масса тела). Таким образом, физическое развитие юных спортсменов из группы УТЭ также соответствует оценке «гармоничное», так как отклонения по длине и массе тела не превышают пороговых значений в 1ВИ [9].



Рисунок 1 – Антропометрические показатели юных спортсменов на разных этапах подготовки

Анализ и оценка показателей психофизиологического тестирования свидетельствует, что юные спортсмены, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом на НЭП, обладают высоким уровнем сенсорного реагирования (табл. 1). Показано, что среднее значение времени сенсомоторной реакции колеблется в пределах 408-605 мс (нормированные величины). В нашем исследовании среднее значение данного показателя у детей зарегистрировано на отметке 528,98 мс. Данный показатель у 8-летних спортсменов значительно выше минимальных значений, являющихся нормированными показателями для взрослого человека, так как в нашем исследовании использовалось не 30 световых сигналов (рекомендуется для исследования детей), а 70. Исходя из этого, можно предположить высокую степень общей подвижности нервных процессов у юных спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на НЭП. На высокий уровень уравновешенности нервных процессов у детей указывают величины среднеквадратичного отклонения, значения которого находятся в пределах 160 мс. Известно, что показатели стандартного отклонения в пределах 102-160 мс в исследованиях детей с 30 световыми сигналами считаются нормой. Нормой такой показатель считается и в тестах с 70 световыми стимулами, которые предъявляются взрослому человеку. Из 70 световых стимулов у детей зафиксировано в среднем 4 ошибки и 3 ложных реакции. Такая динамика может указывать на высокий уровень точности и силы нервной системы у детей в 8 лет. Данное предположение подтверждается и высокими значениями коэффициента точности Уиппла, который находится на оценке «средний, средняя точность». У детей наблюдается практически полное отсутствие преждевременных реакций и пропусков реакции на сигнал. Полученные данные сенсомоторного реагирования на основной

раздражитель (красный свет) и второстепенный раздражитель (зеленый свет) свидетельствуют, что время реакции на второстепенный раздражитель (зеленый сигнал) на 17% выше, чем на красный (основной сигнал). В целом соотношение числа преждевременных реакций и пропусков указывает на сбалансированность процессов возбуждения и торможения.

Таблица 1 – Особенности сенсомоторного реагирования у юных спортсменов на различных этапах спортивной подготовки (M±SD)

Показатели	НЭП	УТЭ	P
Среднее значение времени реакции, мс	528,98±15,37	460,99±16,27	p<0,01
Среднеквадратичное отклонение, мс	160,72±10,15	115,04±6,25 (28)	p<0,001
Общее число ошибок, раз	4,17±0,64	3,36±0,88 (19)	p<0,001
Число преждевременных реакций, раз	0,75±0,26	0,41±0,24 (45)	p<0,001
Число пропусков, раз	0,67±0,24	0,59±0,28(14)	p<0,01
Число ложных реакций, раз	2,79±0,44	2,27±0,54 (23)	p<0,01
Коэффициент точности Уиппла, усл. ед.	0,94±0,01	0,95±0,01	p>0,05
Время реакции (Красная), мс	560,29±14,31	486,80±16,33(13)	p<0,01
Время реакции (Зелёная), мс	477,38±13,75	431,60±16,13(13)	p<0,01

Анализ и оценка показателей психофизиологического тестирования у детей, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на УТЭ, свидетельствует о том, что уже в возрасте 12 лет юные спортсмены достигают максимальных значений по показателю «среднее значение времени сенсомоторной реакции». Данный показатель всего лишь на 11% ниже максимальной нормы, характерной для взрослых лиц (p<0,05), что указывает на высокую общую подвижность нервных процессов. Отмечается высокий уровень уравновешенности нервных процессов – значения среднеквадратичного отклонения находятся на уровне минимальных значений, характерных для взрослых людей (выше на 13%, p<0,05). В процессе тестирования у 12-летних подростков зафиксировано 3 ошибки и 2 ложных реакции, что указывает на высокий уровень точности. Значения коэффициента точности Уиппла в данной возрастной группе оцениваются как «высокие, высокий уровень точности», а минимальные данные в количестве пропусков и преждевременных реакций на сигнал – о высоком уровне силы нервной системы. Подростки также быстрее реагируют на второстепенный раздражитель (зеленый свет) на 11% (p<0,05). В целом совокупность полученных данных у подростков также указывает на сбалансированность процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

Сравнительный анализ данных, полученных после проведения пробы «реакция выбора» у детей, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, определил значительное улучшение сенсомоторного реагирования в возрастной динамике от 8 до 12 лет. Величины всех анализируемых значений ощутимо выросли. Временные величины среднего значения времени реакции увеличились на 13% (p<0,01), что указывает на улучшение общей подвижности нервных процессов к возрасту 12 лет. Значительно снизились величины среднеквадратичного отклонения (на 28%, p<0,001), что свидетельствует о более высоком уровне уравновешенности нервных процессов у подростков. Аналогичную динамику имеют и другие изученные величины. Зафиксировано снижение общего числа ошибок на 19% (p<0,001), числа

преждевременных реакций на 45% ( $p < 0,001$ ), число пропусков снизилось на 14% ( $p < 0,01$ ), число ложных реакций на 23% ( $p < 0,001$ ) к 12 годам. Также у детей, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на УТЭ, уменьшилось время реакции, основной раздражитель и второстепенный раздражитель на 13% ( $p < 0,01$ ). Данные благоприятные сдвиги в сенсомоторной деятельности подтверждаются ростом значений коэффициента точности Уиппла от оценки «средний, средний уровень реагирования» в 8 лет (НЭП) до оценки «высокий, высокий уровень реагирования» у детей в 12 лет (НТЭ).

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, результаты исследования сенсомоторной деятельности у детей, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, в динамике этапов спортивной подготовки указывают, что от НЭТ к УТЭ у юных спортсменов значительно улучшаются процессы сенсомоторной деятельности. Данный алгоритм связан как с морфофункциональным созреванием центральной нервной системы детей, так и улучшением координации сенсорных и моторных компонентов двигательного акта в процессе занятий акробатическим рок-н-роллом, предъявляющим высокие требования к различным сторонам подготовки спортсмена – чувству ритма, координационным способностям, выполнению танцевальных движений и акробатических элементов. Наше исследование научно обосновывает позицию тренерско-преподавательского состава, полученную в ходе опроса, согласно которой 100% тренеров считают, что тренировочный процесс в акробатическом рок-н-роле следует начинать с дошкольного и раннего школьного возраста. Именно в данном онтогенетическом отрезке наблюдается период многообразного проявления двигательной активности ребенка за счет активного формирования центральной нервной системы. Такое предположение подтверждается данными детей в возрасте 8 лет, когда уже на начальном этапе подготовки у юных спортсменов отмечается высокий уровень сенсомоторной деятельности, проявляющейся в стабильности выполнения психофизиологического теста. Юные спортсмены не только выдерживают стрессовое давление теста (70 световых сигналов), но и укладываются в нормативные показатели по оценке результатов теста, разработанные для взрослых лиц с оценкой «средний (8 лет)/высокий (12 лет) уровень». Улучшение физического развития юных спортсменов в динамике тренировочного процесса от уровня «среднее, гармоничное» (на НЭП) до уровня «выше среднего, гармоничное» (на УТЭ) свидетельствует об оптимальности используемых средств и методов спортивной тренировки в процессе подготовки спортивного резерва на разных его этапах.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Терехина Р. Н., Медведева Е. Н., Крючек Е. С., Терехин В. С. Система функционирования акробатического рок-н-ролла в России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 10 (116). С. 132–134.
2. Подлесных В. Д., Тарасенко А. А., Иванова Н. В. «Чувство партнера» в акробатическом рок-н-ролле // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2024. № 1. С. 93–96.
3. Терехин В. С. Научное обоснование базовой техники основного хода в акробатическом рок-н-ролле на основе анализа кинематических характеристик // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 190–193.
4. Панферов А. И., Панферов И. И., Пушкина В. Н. Особенности вертикальной устойчивости спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства : сборник статей по материалам XVII Международной научно-практической конференции. Москва, 2023. С. 125–130.

5. Бетелева Т. Г. Онтогенез структурно-функциональной организации воспринимающей системы мозга // Структурно-функциональная организация воспринимающей системы мозга. Ленинград, 1990. С. 65–86.
6. Favilla M. Reaching Movements in Children: Accuracy and Reaction Time Development // Exp. Brain Res. 2006. Vol. 169 (1). P. 122–125.
7. Любомирский Л. Е. Критические и чувствительные периоды сенсомоторного развития // Физиология развития человека : сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции. Москва, 2009. С. 162–168.
8. Нехорошкова А. Н., Грибанов А. В., Депутат И. С. Сенсомоторные реакции в психофизиологических исследованиях (обзор) // Журнал медико-биологических исследований. 2015. № 1. С. 38–48.
9. Петеркова В. А., Нагаева Е. В., Ширяева Т. Ю. Оценка физического развития детей и подростков. Москва : Рос. ассоциация эндокринологов, 2017. 94 с. ISBN 978-5-906399-06-9.

#### REFERENCES

1. Terekhina R. N., Medvedeva E. N., Kryuchek E. S., Terekhin V. S. (2014), “System of functioning of acrobatic rock and roll in Russia”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 10 (116), pp. 132–134.
2. Podlesnykh V. D., Tarasenko A. A., Ivanova N. V. (2024), ““Feeling of a partner” in acrobatic rock and roll”, *Materials of the annual reporting scientific conference of graduate students and applicants of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism*, Krasnodar, No. 1, pp. 93–96.
3. Terekhin V. S. (2014), “Scientific substantiation of the basic technique of the main move in acrobatic rock and roll based on the analysis of kinematic characteristics”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 6 (124), pp. 190–193.
4. Panferov A. I., Panferov I. I., Pushkina V. N. (2023), “Features of vertical stability of athletes involved in acrobatic rock and roll”, *Modern trends, problems and ways of development of physical culture, sports, tourism and hospitality*, a collection of articles based on the materials of the XVII International Scientific and Practical Conference, Moscow, pp. 125–130.
5. Beteleva T. G. (1990), “Ontogenesis of the structural and functional organization of the perceiving system of the brain”, *Structural and functional organization of the perceiving system of the brain*, Leningrad, pp. 65–86.
6. Favilla M. (2006), “Reaching Movements in Children: Accuracy and Reaction Time Development”, *Exp. Brain Res.*, Vol. 169 (1), pp. 122–125.
7. Lyubomirsky L. E. (2009), “Critical and sensitive periods of sensorimotor development”, *Physiology of human development*, collection of articles based on the materials of the International Scientific and Practical Conference”, Moscow, pp. 162–168.
8. Nekhoroshkova A. N., Griбанov A. V., Deputy I. S. (2015), “Sensorimotor reactions in psychophysiological studies (review)”, *Journal of medical and biological research*, No. 1, pp. 38–48.
9. Peterkova V. A., Nagaeva E. V., Shiryayeva T. Yu. (2017), “Assessment of physical development of children and adolescents”, *Methodological recommendations*, Moscow, 94 p., ISBN 978-5-906399-06-9.

#### Информация об авторах:

**Пушкина В.Н.**, заведующий кафедрой физиологии спорта и физического воспитания, taiss43@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6092-7102>, SPIN-код: 6327-0616.

**Панферов А. И.**, аспирант кафедры теории и методики спорта и физического воспитания, Panferovalexei@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-6287-1744>, SPIN-код: 1572-0807.

**Панферов И.И.**, аспирант кафедры теории и методики спорта и физического воспитания, ilia\_85@mail.ru, <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0001-1462-3087>, SPIN-код: 2735-8970.

**Соколова Л.В.**, профессор кафедры теории и методики спорта и физического воспитания, sluida@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2211-049X>, SPIN-код: 2413-8695.

**Чайка Ж.Ю.**, доцент кафедры физиологии спорта и физического воспитания, чайка35@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-2695-7636>, SPIN-код: 4171-4323.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.09.2024.

Принята к публикации 02.10.2024.

УДК 796.41

**Анализ выступлений финалисток в опорном прыжке  
на Играх XXXIII Олимпиады в Париже**

**Савельева Лариса Анатольевна**<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

**Сомкин Алексей Альбертович**<sup>2</sup>, доктор педагогических наук, профессор

<sup>1</sup>*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу структурных групп и трудности опорных прыжков, которые были исполнены финалистами Игр XXXIII Олимпиады. Было определено, что наиболее приоритетными для ведущих гимнасток являются IV группа (7 исполненных прыжков) и V группа (5 прыжков). На остальные группы II и III приходится только по два прыжка. Прогнозируемо олимпийской чемпионкой в опорном прыжке стала С. Байлз (США), благодаря своему превосходству в общей трудности прыжков (12,0 баллов). Второе место заняла Р. Андраде (Бразилия), которая уступила чемпионке один балл в трудности (оценка D), но превзошла её в исполнении (оценка E). Бронзовая медаль у Дж. Кэри (США) со «стандартным набором» прыжков (Cheng и Baitova). Кубок России 2024 года выявил отставание российских гимнасток от мирового уровня в опорных прыжках в трудности (D). Этот вид является самым проблемным в женской сборной команде России.

**Ключевые слова:** женская спортивная гимнастика, опорный прыжок, Игры XXXIII Олимпиады, Правила соревнований 2022-2024, результаты соревнований.

**Analysis of the finalists' performances on women's vault  
at The Games of the XXXIII Olympiad in Paris**

**Saveleva Larisa Anatolevna**<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Somkin Alexey Albertovich**<sup>2</sup>, doctor of pedagogical sciences, professor

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

<sup>2</sup>*St. Petersburg State University of Film and Television, St. Petersburg*

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of the structural groups and the difficulty of the vaults, which were performed by the female finalists of the Games of the XXXIII Olympiad. It was determined that the highest priorities for the leading female gymnasts are Group IV (7 performed vaults) and Group V (5 vaults). The other Groups II and III have only two vaults each. Predictably, S. Biles (USA) became the Olympic champion in the vault, due to her superiority in the overall difficulty of vaults (12,0 points). The second place was taken by R. Andrade (Brazil), who lost one point to the champion in difficulty (D score), but surpassed her in execution (E score). J. Carey (USA) with the "standard set" of vaults (Cheng and Baitova) was awarded the bronze medal. The 2024 Russian Cup revealed the lag of Russian female gymnasts from the world level in the vaults in difficulty (D). This event is the most problematic in the Russian women's artistic gymnastics national team.

**Keywords:** women's artistic gymnastics, vault, Games of the XXXIII Olympiad, Code of Points 2022-2024, competition results.

**ВВЕДЕНИЕ.** В олимпийском турнире в Париже по женской спортивной гимнастике успешно прошли квалификационный отбор 94 спортсменки, начиная с 2022 года, из которых 59 представляли 12 национальных сборных [1]. В квалификационных соревнованиях (для отбора в финал в опорном прыжке) два необходимых для этого прыжка исполнили только 19 гимнасток. Для сравнения отметим, что на предолимпийском чемпионате мира 2023 года количество гимнасток, исполнивших два прыжка в квалификации, составило 33 [2]. На основе ранее проведённых исследований авторы выделили основной круг претенденток на звание олимпийской чемпионки и призёров в этом виде многоборья, опираясь при этом на результаты, показанные лучшими исполнительницами опорного прыжка в финалах чемпионатов

мира 2022 и 2023 годов [3]. Результаты финального турнира на Олимпиаде в опорном прыжке практически полностью подтвердили прогнозы авторов по победительнице – американке С. Байлз. Кроме того, Кубок России, проводившийся в Новосибирске одновременно с гимнастическим турниром в Париже, продемонстрировал продолжающееся отставание российских гимнасток в этом виде многоборья от сильнейших в мире исполнительниц, прежде всего в трудности (D).

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – провести анализ структурных групп и трудности опорных прыжков, исполненных финалистками Игр XXXIII Олимпиады, и определить реальную конкурентоспособность российских гимнасток в этом виде многоборья.

Задачи исследования:

– определить структурные группы и трудность опорных прыжков, необходимые для квалификации сильнейших гимнасток в финал на этом виде на Олимпийских играх;

– выявить реальную конкурентоспособность лучших российских гимнасток в опорном прыжке по сравнению с чемпионкой и призёрами Олимпиады в Париже.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** Используются следующие основные методы:

– анализ раздела «Опорный прыжок» Правил соревнований по женской спортивной гимнастике на 2022–2024 годы – структурные группы и трудность наиболее часто исполняемых прыжков гимнастками элитного уровня на международной арене;

– анализ результатов финалов в опорном прыжке на Играх XXXIII Олимпиады на основе материалов, представленных на официальном сайте Международной Федерации гимнастики (ФИЖ), и на Кубке России 2024 года в Новосибирске;

– экспертная оценка опорных прыжков финалисток Игр в Париже и Кубка России в Новосибирске с использованием видеоматериалов с телевизионного канала Матч! и доступных интернет-ресурсов.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В финальный турнир в опорном прыжке по результатам квалификации и в соответствии с регламентом вышли восемь гимнасток: по две представительницы США и Канады, а также по одной участнице из Болгарии, Бразилии, КНДР и Республики Корея. Можно только сожалеть об отсутствии на Олимпиаде одной из лучших исполнительниц опорного прыжка за последние тридцать лет, Оксаны Чусовитиной из Узбекистана. Для неё это могли бы быть уже девятые Игры. Однако она не смогла пройти квалификационный отбор и завоевать личную лицензию сначала на Кубке мира 2024 года, где заняла 5-е место, а затем на чемпионате Азии, так как была вынуждена сняться с соревнований из-за травмы. В финале не смогла принять участие ещё одна американка – Дж. Чайлз, занявшая 4-е место в квалификации, из-за лимита на количество гимнасток от одной страны (не более двух). В общей сложности финалистки выполнили 16 прыжков, из которых (согласно Правилам соревнований) к IV группе (“Yurchenko”) относятся 7 прыжков; к V группе – 5 прыжков; ко II и III группе, соответственно, по два прыжка. К наиболее часто исполняемым прыжкам (по пять гимнасток) относятся: Vaitova – рондат – фляк – 1,5 сальто назад прогнувшись с поворотом на 720° (D = 5,0 баллов); Cheng – рондат – фляк с поворотом на 180° – 1,5 сальто вперёд

прогнувшись с поворотом на 540° (D = 5,6 балла) [4]. При этом средняя трудность выполненных прыжков составила 5,3 балла, а суммарная двух прыжков – в диапазоне от 9,8 до 12,0 баллов. Далее подробнее рассмотрим результаты, достигнутые финалистками. Условно их можно поделить на «две четвёрки»: занявших места с 1 по 4 и с 5 по 8. К первой четвёрке мы отнесли реальных претенденток, ещё перед стартом Олимпиады в Париже, на пьедестал. У каждой из них в финале оценки за исполнение обоих прыжков и итоговые оценки были выше 14 баллов, а трудность – 5 баллов и выше.

Олимпийской чемпионкой стала С. Байлз, повторив свой успех на этом снаряде на Олимпиаде 2016 года в Рио-де-Жанейро. Она одержала победу за счёт, прежде всего, недостигаемой для других финалисток, общей трудности прыжков: Biles 2 (IV группа, 6,4) и Cheng (V группа, 5,6). При этом С. Байлз не стала исполнять ещё один свой «именной» прыжок из V группы (Biles) более высокой трудности (6,0 баллов). За свой первый прыжок она получила самую высокую оценку (15,7 балла), даже с учётом сбавки в 0,1 балла за выход из «коридора» при приземлении.

Серебряную медаль завоевала чемпионка предыдущих Олимпийских игр в Токио в этом виде Р. Андраде (Бразилия) с отставанием от С. Байлз на 0,334 балла, но с более высокими оценками за исполнение (E) каждого из прыжков, чем у американки. Р. Андраде подала «заявку» (submit) на исполнение на этой Олимпиаде нового прыжка из IV группы: рондат – фляк – 1,5 сальто назад прогнувшись с поворотом на 1080° (D = 6,0 баллов), но ни в один из четырёх соревновательных дней так его и не выполнила. В финале она ограничилась прыжками “Yurchenko” с поворотом на 900° (Amanar) трудностью 5,4 балла и Cheng. Что касается прыжка с поворотом на 1080°, то гимнастки пытались его исполнить на соревнованиях ещё почти 10 лет назад. Так, на Олимпиаде 2016 года Хон Ун Джон (КНДР) рискнула в финале на этом виде его выполнить, но допустила серьёзную ошибку при приземлении, что не позволило ей даже войти в число призёров, хотя она была главной претенденткой [5].

Бронзовую медаль завоевала ещё одна американка Дж. Кэри с, можно сказать, «стандартным набором» прыжков – Cheng и Vaitova. Четвёртое место с теми же прыжками заняла перспективная молодая гимнастка из КНДР Ан Ченг Ок, которая стала победительницей Кубка мира 2024 года на этом снаряде, выиграв два этапа – в Каире и Котбусе. В финале Олимпиады она уступила только за счёт оценок E.

Коротко остановимся на остальных финалистках. Пятое место у В. Георгиевой из Болгарии, которая заняла второе место по итогам Кубка мира 2024 года в опорном прыжке и выиграла этап в Баку, что позволило ей получить личную лицензию на эти Игры. В финале Олимпиады до призового места ей «не доставало» трудности второго прыжка (всего 4,8 балла), хотя обе оценки E были выше 9 баллов. Шестое место у опытной гимнастки Э. Блэк из Канады, которая выполнила прыжки доступной ей трудности на хорошем техническом уровне. Далее идёт Ё Соджон (Республика Корея), бронзовый призёр в прыжках на Олимпиаде в Токио и чемпионате мира 2023 года. Она неудачно исполнила свой второй прыжок в финале (E = 7,666 балла). Кроме того, Ё Соджон не стала рисковать и не выполнила свой «именной» прыжок Yeо, который она впервые показала ещё в 2019 году (II группа, 5,8). Наконец, восьмое место заняла Ш. Олсен (Канада), которая была седьмой в финале Олимпиады в Токио. В Париже она выступала в квалификации только на одном



этом снаряде. В финале Ш. Олсен упала при исполнении второго прыжка и получила самую низкую оценку среди всех участниц – 12,633 балла. Далее можно отметить, что четыре финалистки Парижа также участвовали в финале опорного прыжка в Токио. К ним относится и крайне неудачно выступившая там Дж. Кэри, занявшая в итоге последнее, восьмое место. Результаты финала представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты выступлений финалисток Игр XXXIII Олимпиады и лучших российских гимнасток на Кубке России 2024 года в опорном прыжке

Страна	Фамилия И., окончательная оценка за два прыжка в ква- лификации, балл	Символ прыжка	Оценка, балл		Нейтральная сбавка, балл	Окон- чатель- ная оценка, балл	Сред- няя оценка за два прыж- ка, балл	Мес- то
			D	E				
BUL	Georgieva V. 13,999		5,0	9,100		14,100	13,983	5
			4,8	9,066		13,866		
PRK	An C. 14,183		5,0	9,066		14,066	14,216	4
			5,6	8,766		14,366		
CAN	Olsen S. 14,166		5,6	8,500		14,100	13,366	8
			5,0	7,633		12,633		
USA	Biles S. <b>15,300</b>		<b>6,4</b>	<b>9,400</b>	0,1	<b>15,700</b>	<b>15,300</b>	<b>1</b>
			5,6	9,300		14,900		
CAN	Black E. 14,000		5,0	9,100		14,100	13,933	6
			4,8	8,966		13,766		
BRA	Andrade R. <b>14,683</b>		5,6	9,500		15,100	<b>14,966</b>	<b>2</b>
			5,4	9,433		14,833		
KOR	Yeo S. 14,183		5,4	8,766		14,166	13,416	7
			5,0	7,666		12,666		
USA	Carey J. <b>14,433</b>		5,6	9,133		14,733	<b>14,466</b>	<b>3</b>
			5,0	9,200		14,200		
RUS	Калмыкова А. 13,466		5,4	8,600		14,000	13,616	1 (7*)
			4,4	8,833		13,233		
RUS	Афанасьева Э. 13,350		5,0	8,900	0,1	13,800	13,400	2
			4,2	8,800		13,000		

\* – потенциальное место в случае участия в финале Олимпийских игр 2024 года

Подводя итоги финального турнира в опорном прыжке на Играх XXXIII Олимпиады в Париже, можно выделить ориентиры, заданные сильнейшими гимнастками в данном виде. Средняя оценка за все прыжки ( $n=8$ ) четырёх лучших участниц составила 14,737 балла. Трудность находится в диапазоне от 10,6 до 12,0 баллов (у С. Байлз). Причём у Р. Андраде суммарная трудность двух прыжков на целый балл меньше, чем у чемпионки, что и предопределило победу американки в этом виде.

Одновременно с гимнастическим турниром Олимпиады в Новосибирске проходил Кубок России. Сильнейшие российские исполнительницы опорных прыжков, А. Мельникова и В. Листунова, олимпийские чемпионки Токио, не принимали участие в этом турнире из-за травм. Эти гимнастки владеют двумя идентичными прыжками для выступления в финале на данном виде: Vaitova (IV группа, 5,0); рондат – фляк с поворотом на  $180^\circ$  – 1,5 сальто вперёд прогнувшись с поворотом на  $180^\circ$  (V группа, 4,8), что значительно уступает в сумме (9,8) трудности прыжков, как чемпионки, так и призёров Олимпиады. Последней конкурентоспособной гимнасткой в этом виде была М. Пасека – чемпионка мира в опорном прыжке 2015 и 2017 годов, которая исполняла те же прыжки, что на Олимпиаде показала Р. Андраде. Что касается Кубка России, то в опорном прыжке победила А. Калмыкова с общей трудностью 9,8 балла, намного уступающей по этому показателю первой четвёрке финалисток.

Если теоретически предположить участие А. Калмыковой в финале Олимпиады, то с результатом победительницы Кубка России она могла бы занять там только седьмое место. Кроме того, в обеих попытках судьи оценили её исполнение (E) ниже девяти баллов, а у занявших с первого по третье места гимнасток на Олимпиаде все оценки E (за шесть прыжков) были более девяти баллов (табл. 1).

**ВЫВОДЫ.** Финальный турнир на Играх XXXIII Олимпиады в опорном прыжке выявил две наиболее приоритетные для ведущих гимнасток на этом виде группы исполняемых ими прыжков – это IV группа (7 прыжков) и V группа (5 прыжков). На II и III группы приходится, соответственно, по два прыжка. Подтверждая все прогнозы, С. Байлз стала чемпионкой Олимпиады в этом виде, благодаря превосходству над всеми остальными участницами финала в общей трудности своих прыжков. При этом для победы ей было достаточно исполнить только один (Viles 2) из двух своих «именных» прыжков. Серебряному призёру Р. Андраде было достаточно выполнить те же прыжки, что и на предыдущей Олимпиаде, повысив только качество их исполнения (в общей сложности на 0,467 балла) и превзойдя по этому показателю С. Байлз. Третье место заняла Дж. Кэри со «стандартным набором» прыжков (Cheng и Vaitova), исполненных на хорошем техническом уровне. Оценивая уровень демонстрируемой трудности лучшими российскими гимнастками, а также качество исполнения ими опорных прыжков, можно заключить, что этот вид гимнастического многоборья на сегодняшний день является, можно сказать, самым проблемным в сборной России.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Fédération Internationale de Gymnastique. Artistic Gymnastics Qualification System – Games of the XXXIII Olympiad – Paris 2024. FIG, Lausanne, 2022. 12 p. URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения: 05.08.2024).

2. Fédération Internationale de Gymnastique. Newsletter N°03. December 14, 2023. Women's Artistic Gymnastics Technical Committee Report. 2023 FIG Artistic Gymnastics World Championships (Antwerp, BEL). FIG, Lausanne, 2023. 20 p. URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения: 05.08.2024).

3. Савельева Л. А., Сомкин А. А. Сравнительный анализ выступлений финалисток чемпионата мира 2023 года в опорном прыжке // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 10 (224). С. 385–390.

4. Fédération Internationale de Gymnastique. 2022–2024 Code of Points. Women's Artistic Gymnastics. FIG, Lausanne, 2020. 212 p. URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения: 05.08.2024).

5. Сомкин А. А. История развития спортивной гимнастики. Избранные разделы : монография. Санкт-Петербург : Издательство «Арт-Экспресс», 2017. 152 с.

#### REFERENCES

1. (2022), “Fédération Internationale de Gymnastique. Artistic Gymnastics Qualification System – Games of the XXXIII Olympiad – Paris 2024”, FIG, Lausanne, 12 p., URL: <https://gymnastics.sport>.

2. (2023), “Fédération Internationale de Gymnastique”, Newsletter N°03. December 14, 2023, Women's Artistic Gymnastics Technical Committee Report, FIG Artistic Gymnastics World Championships (Antwerp, BEL), FIG, Lausanne, 20 p., URL: <https://gymnastics.sport>.

3. Saveleva L. A., Somkin A. A. (2023), “Comparative analysis of the 2023 World Championships finalists performances on women's vault”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 10 (224), pp. 385–390.

4. (2020), “Fédération Internationale de Gymnastique. 2022–2024 Code of Points. Women's Artistic Gymnastics”, FIG, Lausanne, 212 p., URL: <https://gymnastics.sport>.

5. Somkin A. A. (2017), “History of Development of Artistic Gymnastics. Selected Chapters”, Art-Xpress, St. Petersburg.

#### **Информация об авторах:**

**Савельева Л.А.**, доцент кафедры теории и методики гимнастики, [Lnekrasova2014@mail.ru](mailto:Lnekrasova2014@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-5908-964X>.

**Сомкин А.А.**, профессор кафедры физического воспитания, [somkin.alexey.1959@yandex.ru](mailto:somkin.alexey.1959@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0002-3385-6310>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 29.08.2024.*

*Принята к публикации 26.09.2024.*

УДК 796.011

### К вопросу о ранней спортивной специализации

**Савинкова Ольга Николаевна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Разворотнева Олеся Александровна**

**Семенов Евгений Николаевич**, кандидат педагогических наук, доцент

*Воронежская государственная академия спорта, Воронеж*

**Аннотация.** В статье представлено исследование содержания учебного-тренировочного процесса юных спортсменов и успешности их выступлений в соревнованиях. Изучен спортивный путь лучших спортсменов и тренеров России и других стран. На основании полученных данных сделано заключение о том, что в первые годы занятий следует особое внимание уделять: разносторонней физической подготовке, а затем развитию специальных физических качеств. Кроме того, необходимо: уточнить возрастные группы и допустимое участие в соревнованиях для каждой возрастной группы; задачи и содержание учебного материала привести в соответствие с сенситивными периодами; изменить существующую практику оценки работы тренера; предоставить возможность тренерам вести занятия со своими учениками в течение всей их спортивной деятельности, что повысит заинтересованность и ответственность тренера за подготовку учеников и будет способствовать повышению квалификации тренеров.

**Ключевые слова:** детский спорт, ранняя спортивная специализация, тренировочный процесс, методика подготовки.

### On the question of early sports specialization

**Savinkova Olga Nikolaevna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Razvorotneva Olesya Alexandrovna**

**Semenov Evgeniy Nikolaevich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

*Voronezh State Academy of Sports, Voronezh*

**Abstract.** The article presents a study on the content of the educational and training process of young athletes and the success of their performances in competitions. The sports paths of the best athletes and coaches from Russia and other countries have been examined. Based on the obtained data, the conclusion is drawn that in the early years of training, special attention should be given to: diversified physical preparation, followed by the development of specific physical qualities. In addition, it is necessary to: clarify the age groups and permissible participation in competitions for each age group; align the goals and content of the educational material with sensitive periods; revise the existing practice of evaluating a coach's work; provide coaches with the opportunity to work with their students throughout their athletic careers, which will increase their interest and responsibility for the students' preparation and contribute to the improvement of coaches' qualifications.

**Keywords:** children's sports, early sports specialization, training process, preparation methodology.

**ВВЕДЕНИЕ.** В специализированных литературных источниках педагогической и медико-биологической направленности вопросы проведения спортивных занятий с детьми, подростками и юношами освещены достаточно широко и корректно. Основная мысль большинства авторов заключается в соответствии содержания спортивных занятий (нагрузок, средств, методов и др.) возрастным особенностям юных спортсменов [1, 2, 3].

В последние годы появилось ряд работ, в которых предлагалось значительное повышение нагрузок в занятиях с юными спортсменами и обосновывалось проведение узконаправленных тренировок с целью достижения высоких результатов еще в юношеском возрасте и в последующие годы. Подобные тренировки направлены на раннюю специализацию, при которой юные спортсмены с первых лет заня-

тий спортом начинают специализироваться даже в видах, требующих преимущественного развития выносливости [4, 5].

Многие юные спортсмены, прошедшие раннюю специализацию и имеющие высокие спортивные результаты, в дальнейшем не развивали свой успех. Всё это вызывает законные тревоги и необходимость пересмотреть данную систему спортивной подготовки юношей.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Нами были проанализированы специализированная литература, содержание учебно-тренировочной работы лучших тренеров России и других стран с начинающими спортсменами, успешность их выступлений в соревнованиях, а также их спортивный путь.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Нами был проанализирован возраст начала занятий спортсменами-призеров всероссийских детских и юношеских соревнований различных видов спорта, входивших ежегодно в списки 10 сильнейших взрослых спортсменов за последние 10 лет, что указано в таблице 1. В таблице при отсутствии их в этих списках ставится отметка «нет».

Таблица 1 – Лучшее место, занятое рекордсменами чемпионатов России среди юношей в ежегодных списках сильнейших атлетов страны (на 01.01. 2024 г.)

№ п/п	Вид спорта	Возраст начала занятий				
		До 5 лет	5-7	8-10	11-12	После 12
1	Баскетбол	нет	нет	да	да	да
2	Бокс	нет	нет	нет	да	нет
3	Борьба	нет	нет	да	да	нет
4	Велоспорт	нет	нет	нет	да	да
5	Волейбол	нет	да	да	да	да
6	Гребля	нет	нет	да	да	да
7	Коньки	нет	нет	нет	да	да
8	Льжи	нет	нет	да	да	да
9	Легкая атлетика	да	да	да	да	да
10	Плавание	да	да	да	да	нет
11	Тяжелая атлетика	нет	нет	нет	нет	да
12	Теннис	да	да	да	нет	нет
13	Футбол	нет	нет	да	да	нет
14	Фехтование	нет	нет	нет	да	да
15	Хоккей	нет	да	да	да	нет

Таблица 1 показывает, что из 39 призеров Всероссийских юношеских соревнований, начавших «раннюю специализацию», только 3 достигли результатов международного класса, но не настолько высоких, чтобы уверенно побеждать в крупных международных соревнованиях. Остальные, переходя в группу взрослых, не показывают достаточно высоких результатов, чтобы войти в состав сборной команды страны.

В спортивной и художественной гимнастике, фигурном катании, теннисе многие юные спортсмены начинают показывать стабильно высокие результаты на международной арене, что, вероятно, связано со спецификой этих видов спорта.

Следует также отметить, что юные спортсмены, специализовавшиеся и успешно выступавшие в скоростно-силовых видах спорта, чаще становятся силь-

нейшими в взрослой группе, чем спортсмены, специализировавшиеся в видах, связанных с продолжительной работой циклического характера.

Приведенные примеры указывают на несостоятельность существующей системы подготовки, направленной на достижение максимально высокого результата в юношеском возрасте, т.е. без перспективного планирования данной подготовки с целью достижения наивысших результатов в более зрелом возрасте.

Изучение специализированной литературы, анализ содержания учебно-тренировочной работы с начинающими спортсменами и их выступлений в соревнованиях, а также подробное изучение опыта лучших тренеров России и других стран позволили выявить:

1. Существующая методика подготовки юных спортсменов еще не совершенна и требует уточнения вопросов планирования и содержания как круглогодичной, так и, особенно, многолетней тренировки. Необходима детализация средств и методов развития физических и волевых качеств, уточнение норм нагрузок в занятиях и соревнованиях для начинающих спортсменов.

2. В практике подготовки юных спортсменов в последние годы отсутствует перспективное планирование, в результате чего на занятиях уделяется недостаточное внимание разносторонней подготовке. Во всех мезоциклах используются узконаправленные средства из избранного вида спорта, а формирование качеств быстроты и силы не соответствует сенситивным периодам. Количество и длительность занятий часто такие же, как у взрослых. В ряде видов спорта не разработаны контрольные упражнения по специальной подготовке в избранном виде спорта. Подготовка юношей оценивается главным образом по выполнению ими разрядных требований.

3. Нередко юноши, не имеющие достаточной подготовки, выступают в соревнованиях, требующих большой и длительной работы, где юные спортсмены испытывают непосильное напряжение, что может вызвать отрицательные функциональные изменения в организме.

4. Большинство тренеров понимают, что тренировка в некоторых видах спорта не должна быть форсированной, но они вынуждены готовить высококвалифицированных спортсменов уже в юношеском возрасте. Работа тренера и коллектива оценивается по количеству подготовленных юных спортсменов, получивших в течение нескольких лет 1-й разряд или звание мастера спорта.

5. Такая практика работы в большинстве случаев приводит к отсеву юных спортсменов при переходе в группу взрослых (в годы, наиболее благоприятные для дальнейшего роста спортивных результатов). Между тем научные труды как отечественных, так и зарубежных авторов давно доказали вред ранней специализации, особенно в видах спорта, связанных с большими и длительными нагрузками. Авторы этих работ подчеркивают необходимость проводить учебно-тренировочную работу с юными спортсменами на основе всесторонней физической подготовки и своевременного развития двигательных и морально-волевых качеств [1, 6, 7].

6. Изученный нами спортивный путь многих лучших спортсменов России и других стран помог установить, что подавляющее большинство из них имеет хорошую разностороннюю подготовку, состоящую из трех этапов:

1 - й этап - занятия различными физическими упражнениями до школы и в

период учебы в начальной школе.

2 - й этап - начало занятий и соревнований в избранном виде спорта с продолжением разносторонней подготовки.

3 - й этап - тренировка и участие в крупных соревнованиях, достижение лучших результатов.

7. В занятиях с юношами на сегодня в большинстве случаев 2-й этап подготовки объединяется с 3-м этапом — юноши начинают тренироваться почти так же, как и взрослые, и стремятся добиться высоких результатов. Между тем, анализ роста достижений в каждом из изучаемых нами видов спорта показывает, что:

- подавляющее большинство юных спортсменов (особенно те, кто в юные годы имел высокие достижения) на протяжении последующих лет занятий в группе взрослых не повторяют и не развивают успех, показанный в юношеском возрасте; многие из них прекращают заниматься спортом, и лишь небольшая часть продолжает улучшать свои результаты в группе взрослых спортсменов;

- основная масса лучших взрослых спортсменов (члены сборных команд, участники международных соревнований) начинала тренироваться в избранном виде спорта с 8-10 лет, а иногда и позже. Но перед ними не ставилась цель добиться высоких результатов в юношеские годы. Они не были чемпионами и рекордсменами среди юношей.

8. Предварительные материалы, собранные нами в течение последних лет совместно с научными сотрудниками спортивной медицины, подтверждают, что нельзя рано, даже в 12–14 лет, начинать специальную тренировку в видах спорта, требующих выносливости и продолжительной работы.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

1. Подготовку юношей в видах спорта, связанных с преимущественным развитием выносливости, целесообразно рассматривать в перспективном плане, нацеленном на достижение высоких результатов в возрасте 23–25 лет. Таковую перспективную подготовку можно начинать с 14 лет.

2. В первые годы занятий следует проводить тренировочный и соревновательный процесс, нацеленный прежде всего на совершенствование и победу, уделяя особое внимание разносторонней физической подготовке, изучению и совершенствованию техники избранного вида спорта, а также преимущественному развитию ловкости и скорости. И только на этой основе в последующие годы начинается развитие специальных физических качеств.

3. Систематические занятия юношей в видах спорта, связанных с большими и длительными нагрузками, должны проводиться при особенно глубоком и регулярном врачебно-педагогическом контроле.

4. Кроме того, мы считаем необходимым улучшить организацию и содержание работы с юношами:

а) запретить юношам младших и средних возрастных групп участвовать в соревнованиях со взрослыми спортсменами. Уточнить возрастные группы и допустимое участие в соревнованиях для каждой возрастной группы. Организовать молодежные группы для данного возраста, занятия в которых могли бы постепенно

подводить спортсменов к требованиям, предъявляемым к взрослым. В этих группах проводить соревнования с равными по возрасту и подготовке;

б) задачи и содержание учебного материала привести в соответствие с многолетним перспективным планированием подготовки юношей с целью достижения высоких результатов в наиболее благоприятном для этого возрасте;

в) изменить существующую практику оценки работы тренера. Оценивать работу тренера и коллектива прежде всего по успехам в разносторонней физической подготовке юных спортсменов. Предоставить возможность тренерам вести занятия со своими учениками в течение всей их спортивной деятельности, что повысит заинтересованность и ответственность тренера за подготовку учеников и будет способствовать повышению квалификации тренеров.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Семенов Е. Н. Физиологические основы теории спортивной тренировки // Сборник научных трудов ВГИФК 2014-2018 г.г. Воронеж : ООО «Издательство РИТМ», 2018. С. 243–248.
2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая, Спортивная. Возрастная. 8 изд. Москва : Спорт, 2018. 620 с.
3. Хвацкая Е. Е., Латышева Н. Е. Проблема ранней спортивной специализации (профессионализации) // Вестник Псковского государственного университета. Серия: психолого-педагогические науки. 2015. № 1. С. 194–201.
4. Максимова И. Г., Воронков А. В., Жилина Л. В. Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 11–12.
5. Иссурин В. В. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Москва : Спорт, 2016. 461 с.
6. Богданова М. А., Голоденко Г. Н. О проблемах детского спорта: гуманистическая экспертиза // Новая наука: проблемы и перспективы. 2017. Т. 2, № 3. С. 186–191.
7. Мокеев Г. И., Никифоров Ю. Б. Гуманизация спорта: проблемы и поиски // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. науч. ст. XIII международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ. Уфа, 2019. С. 112–119.

#### REFERENCES

1. Semenov E. N. (2018), "Physiological foundations of the theory of sports training", *Collection of scientific papers of VGIFK 2014-2018*, Voronezh, pp. 243–248.
2. Solodkov A. S., Sologub E. B. (2018), "Human physiology. General, Sports. Age", 8th ed., Moscow, Sport, 620 p.
3. Khvatskaya E. E., Latysheva N. E. (2015), "The problem of early sports specialization (professionalization)", *Bulletin of Pskov State University. Series: psychological and pedagogical sciences*, No. 1, pp. 194–201.
4. Maksimenko I. G., Voronkov A. V., Zhilina L. V. (2016), "Comparative analysis of the features of long-term training of young athletes in game and cyclic sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 11–12.
5. Issurin V. V. (2016), "Training athletes of the 21st century. Scientific basis and structure of training", Moscow, Sport, 461 p.
6. Bogdanova M. A., Golodenko G. N. (2017), "On the problems of children's sports: humanistic examination", *New science: Problems and prospects*, V. 2, No. 3, pp. 186–191.
7. Mokeev G. I., Nikiforov Yu. B. (2019), "Humanization of sports: problems and searches", *Current problems of physical culture, sport and tourism*, collection of articles. scientific Art. XIII International Scientific and Practical Conference, Ufa, pp. 112–119.

#### Информация об авторах:

**Савинкова О.Н.**, проректор по научной-исследовательской деятельности, nauka.vgifk@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1147-0070>.

**Разворотнева О.А.**, olesyarazvorotneva@gmail.com.

**Семенов Е.Н.**, профессор кафедры теории и методики спортивных игр, evgeniynikolaevihc1965@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6102-6843>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 19.04.2024.

Принята к публикации 13.05.2024.



УДК 796.412.24

**Определение профилирующих движений при совершенствовании элементов «трудности предмета» в художественной гимнастике**

**Семибратова Ирина Сергеевна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Егорова Мария Станиславовна**

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

**Аннотация.** В статье рассматриваются движения с различными предметами в сочетании со структурными элементами тела как неотъемлемая часть целостной системы освоения движений в художественной гимнастике. Так как элементы «трудности предмета» являются обязательными и должны присутствовать во всех соревновательных композициях гимнасток любого возраста и уровня подготовленности, то актуальность и значимость поиска путей совершенствования и повышения надежности выполнения элементов «трудности предмета» становится наиболее востребованной среди других обязательных элементов. Для того, чтобы определить схему применения профилирующих движений в тренировочной деятельности гимнасток в исследовании был применен индуктивный подход, что позволило установить отдельные фрагменты, которые в итоге составляют общую систему движения предмета и структурных элементов тела во время выполнения элементов «трудности предмета». В статье рассматриваются такие движения с предметами, как вращения и манипуляции в различных плоскостях со скакалкой при выполнении равновесий, поворотов и прыжков. Определены профилирующие движения, которые способствуют более понятному и детальному изучению и совершенствованию элементов «трудности предмета». Такой подход позволяет на каждом этапе тренировки исключить заучивание ошибочных действий определенного движения, что впоследствии гарантирует повышение надежности выполнения элементов «трудности предмета» в соревновательных композициях.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, скакалка, профилирующие движения, структурные элементы, элементы «трудности предмета».

**Definition of profiling movements in improving the elements of the "difficulty of the subject" in rhythmic gymnastics**

**Semibratova Irina Sergeevna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Egorova Mariya Stanislavovna**

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

**Abstract.** The article discusses movements with various objects in combination with structural elements of the body as an integral part of the overall system of mastering movements in rhythmic gymnastics. Since the elements of the «difficulty of the subject» are mandatory and must be present in all competitive compositions of gymnasts of any age and level of preparedness, the relevance and significance of finding ways to improve and enhance the reliability of performing «difficulty of the subject» elements become most demanded among other mandatory elements. In order to determine the scheme of application of profiling movements in the training activities of gymnasts, an inductive approach was applied in the study, which allowed identifying individual fragments that ultimately make up the overall system of object movement and structural elements of the body during the execution of «difficulty of the subject» elements. The article discusses such movements with objects as rotations and manipulations in various planes with a rope when performing balances, turns and jumps. The profiling movements that contribute to a more understandable and detailed study and improvement of the elements of the «difficulty of the subject» are determined. This approach allows to exclude the memorization of erroneous actions of a certain movement at each stage of training, which subsequently guarantees an increase in the reliability of performing the elements of the «difficulty of the object» in competitive compositions.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, skipping rope, profiling movements, structural elements, elements of the «difficulty of the subject».

**ВВЕДЕНИЕ.** Современная художественная гимнастика создает пространство, где гармония и эстетика сливаются с мастерством и техникой, позволяя каждой гимнастке проявить свою индивидуальность и виртуозность владения телом и

предметами. Предъявляемые правилами соревнований высокие стандарты и требования должны способствовать развитию разнообразию движений, а также ориентироваться на повышение качества выполнения соревновательной программы, не ограничивая при этом рост уровня сложности упражнений [1]. Это возможно только при успешном сочетании между собой разнообразных движений предметами с техничным выполнением структурных элементов тела, что в свою очередь должно рассматриваться как единая система. Элементы «трудности предмета» являются наиболее подходящими под это понятие, ведь в них сочетаются движения предметами, которые называются «база», а структурные элементы тела представляют собой один из критериев, без которых элементы «трудности предмета» не будут засчитаны [2, 3]. Гимнасткам, для достижения поставленных целей, необходимо стремиться к совершенству, что побуждает их осваивать новые движения, а тренерам приходится искать более эффективные пути освоения и совершенствования этих движений. Эта проблема становится все более актуальной и подкрепляется тем, что с каждым годом объем освоенных движений должен увеличиваться, но времени для освоения данных движений, пропорционально больше не становится. На основании вышеизложенного были определены профилирующие движения, в состав которых входят как базовые движения с предметами, так и базовые элементы тела (равновесия, прыжки, повороты), что позволяет более эффективно подходить к освоению и совершенствованию элементов «трудности предмета», а также исключает возможность заучить неправильное выполнение движения благодаря своевременному контролю на каждом этапе выполнения профилирующих движений.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для определения профилирующих движений проводился видеоанализ соревновательных композиций, а также был применен индуктивный метод исследования, позволяющий путем наблюдения сначала выявить профилирующие движения, а затем их упорядочить для выстраивания схемы применения этих движений [4]. В исследовании принимали участие гимнастки, которые тренируются на базе ГБУ СШ «Центрального района» Санкт-Петербурга на тренировочном этапе спортивной подготовки.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В результате проведенных исследований были определены профилирующие движения со скакалкой и обручем в сочетании со структурными элементами тела – равновесиями, прыжками и поворотами. Для того, чтобы выделить универсальные профилирующие движения, был проведен анализ видео материалов соревновательных композиций гимнасток с 2017 по 2024 год. Так как исследуемый контингент гимнасток соревнуется по программе предюниоров, было принято решение увеличить диапазон исследуемых предметов и включить туда скакалку (табл. 1).

Исходя из результатов видеоанализа были определены движения предметами, которые используются гимнастками наиболее часто в своих соревновательных композициях. Так со скакалкой чаще всего гимнастки используют вращение, удерживая скакалку за два конца, а также манипуляции с одним, двумя и более вращений, удерживая скакалку за один конец, в том числе «эшапе».

Таблица 1 – Движения предметами, которые наиболее часто гимнастки используют в своих соревновательных композициях

Двигательная задача	Скакалка	Обруч	Мяч	Булавы	Лента
Вращательные движения	Вращение	Вертушка	Малый бросок	Малый бросок одной/двух булав	Спиральи/змейки
	Манипуляция				Малый бросок
Бросковые движения	Высокий бросок	Малый бросок	Высокий бросок	Высокий бросок	Высокий бросок
	Ловля с высокого броска	Высокий бросок	Ловля с высокого броска	Ловля с высокого броска	Ловля с высокого броска
		Ловля с высокого броска	Ловля с высокого броска	Ловля с высокого броска	Ловля с высокого броска
Перекатные движения		Перекат	Перекат	Перекат	Перекат

Среди уникальных движений с обручем можно отметить, что гимнастки выполняют вертушку, с булавами малый бросок одной и двумя булавами, а для ленты характерны спираль и змейка, а также «эшапе» как разновидность малого броска. Но чаще всего гимнастки используют более универсальные движения с различными предметами, такие как: малый бросок, высокий бросок, ловля с высокого броска, перекат. Отсюда следует, что гимнастки в большей степени используют схожие по структуре движения, что должно упрощать освоение и совершенствование качества выполнения движений предметами. Однако структурные элементы тела, как один из критериев оценки элементов «трудности предмета», препятствуют этому, так как они также бывают схожи по форме (например, равновесие «пассе» и поворот в той же форме), но различны по структуре и технике выполнения (табл. 2).

Таблица 2 – Структурные элементы тела, которые гимнастки наиболее часто используют в своих соревновательных композициях

Равновесие	Повороты	Прыжки
С рабочей ногой на 90°	Отношение к оси вращения	Толчком одной ногой с шага
С рабочей ногой на в шпагат 180°	С рабочей ногой на 90°:	Толчком одной ногой с разбега
Положение корпуса	С рабочей ногой на в шпагат 180°	Толчком с двух ног
	Положение корпуса	Положение ведущей ноги
		Положение задней ноги
		Положение корпуса
		С вращением

Что касается структурных элементов, то гимнастки чаще всего выполняют равновесия и повороты схожие по форме: с рабочей ногой на 90° (вперед, в сторону, назад); с рабочей ногой в шпагат на 180° (передний, боковой, задний шпагат с удержанием, передний, боковой, задний шпагат с наклоном корпуса на 90° и ниже). В прыжках разнообразия больше: так гимнастки могут выполнять прыжки толчком

одной ногой с шага («кабриоль», рабочая нога вперед, назад на  $90^\circ$ , перекидные прыжки); толчком одной ногой с разбега («касяя», в шпагат, подбивной с промахом); толчком двумя ногами, обычно с наскока («касяя», кольцо двумя). Прыжки могут отличаться по положению ведущей ноги (согнутая, «касяя»), по положению задней ноги (прямая, согнута в кольцо, промах в воздухе, прямая), по положению корпуса (без наклона, с наклоном), а также с вращением (перекидные, «антурнан»).

Опираясь на проведенные исследования, были определены профилирующие движения, которые впоследствии приводили к образованию элементов «трудности предмета». Суть создания схемы применения профилирующих движений заключалась в принципе доступности и индивидуализации. Ясно и последовательно следовал принцип: от простого к сложному [5]. Каждое отдельное движение подвергалось детальному анализу, что позволяло выявить ключевые аспекты, способствующие их успешному выполнению. Это обеспечивает возможность адаптации изучения и совершенствования профилирующих движений, учитывая индивидуальные особенности и физические возможности каждой гимнастки. Исходя из этого, тренер может подстраивать программу, добавляя новые элементы или варьируя сложность. В конечном итоге, такая схема применения профилирующих движений не только облегчит процесс обучения, но и создаст прочный фундамент для дальнейшего развития навыков, необходимых для выполнения более сложных элементов «трудности предмета».

В таблице 3 представлен пример схемы поэтапного выполнения профилирующих движений со скакалкой. Такая технология применялась в переходный период годового цикла и позволяет уделить внимание деталям техники, устранить ошибки на каждом этапе, чего невозможно делать в соревновательном периоде из-за нехватки времени. Эта схема не ограничивается 12 профилирующими движениями и может развиваться в различных направлениях захватывая разные структурные группы элементов тела, имеющие различную сложность выполнения, дополняя все это базовыми движениями с предметами.

Таблица 3 – Пример схемы поэтапного выполнения профилирующих движений со скакалкой

1	2	3
- 2 шага, равн. «пассе» на полной стопе, далее то же с другой ноги; - вращение ск. в бок. пл. вперед (по 2 каждой фазе)	То же, что и «1», но равн. выполнять на «релеве»	- 2 шага, вращение ск. в бок. пл. вперед; - равн. «пассе» на «релеве», обволакивание через плечо одного конца скакалки Далее то же с другой ноги
4	5	6
- то же самое, что и в «3», но поймать конец скакалки после обволакивания за спиной (ТП*)	- 2 шага, равн. «пассе» на релеве, вращение ск. в бок. пл. вперед; - 2 шага с разворотом на 180°, равн. «пасе» на релеве с другой ноги, вращение ск. в бок. пл. назад (Вращаться в одну сторону) То же с вращением в другую сторону и начать движение с другой ноги	- 2 шага, вращ. ск. в бок. пл. вперед; - разворот на 180, прыжок «козлик» через скакалку с вращением назад; - вернуться в И.П. (Вращаться в одну сторону) То же с вращением в другую сторону и начать движение с другой ноги
7	8	9
- то же самое, что и в «6», но прыжок «козлик» через скрестный хват скакалки То же с вращением в другую сторону и начать движение с другой ноги (ТП*)	- 4 шага, на последних двух разворот на 180°, вращение ск. в бок. пл. вперед; - равн. «пассе» на «релеве», меняя вращение ск. назад, выполнить «эшапе», отпуская узелок за спиной; - после ловли развернуться в И.П. То же с вращением в другую сторону, с другой ноги, «эшапе» выполнить другой рукой (ТП*)	- то же, что в «8», но форму равновесия заменить на «арабеск»/ «атитюд» (ТП*)
10	11	12
- то же, что и в «8»-«9», но обычное «эшапе» заменить на тройную манипуляцию (ТП*)	- 3 шага, вращение ск. в бок. пл. вперед; - поворот в «пассе», тройная манипуляция; - после ловли перейти в И.П. (ТП*)	Совместить два движения: - 2 шага, вращ. ск. в бок. пл. вперед; - разворот на 180, прыжок «козлик» через скрестный хват скакалки с вращ. назад; - стоя на двух ногах выполнить тройную манипуляцию, ловля стоя в равновесии «пасе» / «арабеск»/ «атитюд»
Примечание: * - элементы «трудности предмета» Методические указания: задания выполняются строго в указанном порядке, с продвижением в колоннах		

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, в результате проведенного исследования качественные показатели гимнасток, в тренировочный процесс которых была внедрена данная схема, были улучшены. Каждый элемент схемы служил неотъемлемой частью общей картины, позволяя видеть многогранность и структуру выполняемых

движений. Такой подход позволяет своевременно исправлять возникающие ошибки, увеличивает технический арсенал гимнасток, а также обеспечивает достижения более надежного выполнения элементов «трудности предмета» в целом.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Терехина Р. Н., Бурда-Андрианова Л. В., Добрева Ц., Донди О. Экспертная оценка исполнительского мастерства гимнасток на мировом помосте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 8 (42). С. 99–102.
2. Правила вида спорта «художественная гимнастика»: утверждены приказом Министерства спорта РФ от 29 сентября 2022 г. № 780 // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации: [сайт]. 2023. URL: [https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-khudozhestvennaja-gimnastika-utv-prikazom-minsporta-rossii\\_2/](https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-khudozhestvennaja-gimnastika-utv-prikazom-minsporta-rossii_2/) (дата обращения: 19.09.2024).
3. Правила соревнований по художественной гимнастике 2022–2024 / Исполнительный комитет Международной федерации гимнастики. Лозанна: Междунар. федерация гимнастики, 2022. 225 с. URL: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_2022-2024%20RG%20Code%20of%20Points.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20RG%20Code%20of%20Points.pdf) (дата обращения: 19.09.2024).
4. Субачев Ю. В. Дедуктивный и индуктивный подход в исследованиях // Научные переводы. 2023. URL: <https://xn--80aegcaabcbngm5a6c1ci.xn--p1ai/deduktivnyj-induktivnyj-podhod/> (дата обращения: 19.09.2024).
5. Руденик В. В. Основы спортивной тренировки. Гродно: ГрГУ, 2000. 81 с.

#### REFERENCES

1. Terekhina R. N., Burda-Andrianova L. V., Dobрева Ts., Dondi O. (2008), “Expert assessment of the performing skills of gymnasts on the world stage”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 8 (42), pp. 99–102.
2. (2023), “The rules of the sport "rhythmic gymnastics", approved by Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 780 dated September 29, 2022, *Laws, codes and normative legal acts of the Russian Federation*, URL: [https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-khudozhestvennaja-gimnastika-utv-prikazom-minsporta-rossii\\_2/](https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-khudozhestvennaja-gimnastika-utv-prikazom-minsporta-rossii_2/).
3. (2022), “Rules of rhythmic gymnastics competitions 2022-2024”, Executive Committee of the International Gymnastics Federation, Lausanne, International. Gymnastics Federation, 225 p., URL: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_2022-2024%20RG%20Code%20of%20Points.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20RG%20Code%20of%20Points.pdf).
4. Subachev Yu. V. (2023), “Deductive and inductive approach in research”, *Scientific translations*, website, URL: <https://xn--80aegcaabcbngm5a6c1ci.xn--p1ai/deduktivnyj-induktivnyj-podhod/>.
5. Rudenik V. V. (2000), “Fundamentals of sports training”, Grodno, GrSU, 81 p.

#### **Информация об авторах:**

**Семибратова И.С.**, преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, irinastrelets@bk.ru.

**Егорова М.С.**, аспирант кафедры теории и методики гимнастики, limkor3@gmail.com.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 29.08.2024.

Принята к публикации 20.09.2024.

УДК 796.422

**Анализ индивидуальных особенностей бегунов топ-уровня  
на различные дистанции**

**Сидоренко Александр Сергеевич**, кандидат педагогических наук, доцент

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург*

**Аннотация.** Антропометрические, физиологические и психические особенности спортсмена оказывают существенное влияние на его успешность в том или ином виде легкой атлетики. В статье представлено исследование по сравнению возрастных и росто-весовых показателей мужчин бегунов на дистанции от 100 м до 42,195 км, финалистов Олимпийских игр 1896-2024 гг. Выявлено, что с увеличением длины дистанции росто-весовые показатели бегунов снижаются. Особенно заметна разница между данными бегунов на средние и длинные дистанции в росте и в весе. У бегунов на короткие дистанции за исследуемый период наблюдается плавное увеличение росто-весовых показателей, у бегунов на длинные дистанции и марафонцев, начиная с середины XX века, заметна стабильная тенденция к снижению веса и ИМТ. При этом марафонцы значительно, на 4,36 года превышают средний возраст остальных бегунов. С каждым новым олимпийским циклом разница между показателями бегунов разных специализаций только усиливается: 50 лет назад разница в росте между средним финалистом Олимпийских игр в беге на 100 м и 42,195 км составляла 5,46 см, а в весе 12,29 кг, сегодня эти цифры увеличились до 9,67 см и 15,94 кг.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, беговые виды лёгкой атлетики, Олимпийские игры, мужчины, росто-весовые показатели, индекс массы тела.

**Analysis of top-level runners' individual characteristics across different distances**

**Sidorenko Alexander Sergeevich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
*Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, Saint-Petersburg*

**Abstract.** The anthropometric, physiological, and psychological characteristics of an athlete significantly influence their success in various athletics events. The article presents a study comparing age and height-weight indicators of male runners in distances ranging from 100 m to 42.195 km, including finalists of the Olympic Games from 1896 to 2024. It was found that as the distance increases, the height-weight indicators of runners decrease. The difference between the data of middle-distance and long-distance runners in height and weight is especially noticeable. In short-distance runners, a gradual increase in height and weight indicators is observed during the study period, in long-distance runners and marathon runners, since the middle of the twentieth century, a stable trend towards weight and BMI reduction has been noticeable. At the same time, marathon runners are significantly 4.36 years higher than the average age of other runners. With each new Olympic cycle, the difference between the performance of runners of different specializations only increases: 50 years ago, the difference in height between the average finalist of the Olympic Games in the 100 m and 42.195 km was 5.46 cm, and in the weight of 12.29 kg, today these figures have increased to 9.67 cm and 15.94 kg.

**Keywords:** athletics, running athletics, Olympic Games, men, height-weight indicators, body mass index.

**ВВЕДЕНИЕ.** Успехи бегунов на отдельно взятых дистанциях легкоатлетической программы во многом предопределяются их индивидуальными антропометрическими и расовыми различиями, типом телосложения, генетически заложенными функциональными возможностями и психотипом [1-3].

У бегунов на короткие дистанции важную роль играет длина ног по отношению к длине тела. Передняя часть стопы у спринтеров длиннее, чем у бегунов на длинные дистанции того же телосложения. Также спринтеры характеризуются более равномерным развитием мускулатуры верхних и нижних конечностей, чем стайеры и марафонцы, которые отличаются более слабым развитием подкожного жирового слоя, узкими бедрами, но при этом хорошо развитой грудной клеткой [4]. С

увеличением длины дистанции уменьшается величина абсолютной поверхности тела, увеличивается значение относительного веса, снижаются показатели обхвата мышц. Постоянное проживание и тренировки в условиях среднегорья повышают возможности кенийцев и эфиопов в беге на средние и длинные дистанции благодаря более оптимальному функционированию кислородо-транспортной системы, большому объему легких и высокой доле «медленных» мышечных волокон [3, 5]. В этой связи актуальным является вопрос, насколько различаются возрастные и росто-весовые показатели ведущих бегунов мужчин на различные дистанции и как изменяются эти значения на протяжении всего периода проведения соревнований, так как прошло уже 125 лет.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** Исследование проводилось на основании официальных отчетов World Athletics и интернет-ресурсов [www.sports-reference.com](http://www.sports-reference.com) и [www.olympedia.org](http://www.olympedia.org) [6-8]. Охватывался весь период проведения Олимпийских игр с 1896 по 2024 годы. Определялся возраст на период проведения соревнования, дата рождения, росто-весовые показатели и ИМТ у мужчин-финалистов во всех индивидуальных гладких видах беговой Олимпийской программы. В беге на 100-800 м определялись данные 8 финалистов, в беге на 1500 м и более — 12 лучших бегунов. Из всех видов беговой программы было выделено 5 групп, схожих по условиям подготовки и преодоления дистанции: короткий спринт (100-200 м), длинный спринт (400 м), средние дистанции (800-1500 м), длинные дистанции (5000-10000 м) и марафонский бег (42195 м). В период до 1912 года не все росто-весовые показатели бегунов оказались доступны, поэтому результаты анализа данных в этот период отличаются большим разбросом и не обладают достаточной точностью.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** На рисунке 1 отображена динамика изменения показателей среднего возраста бегунов.

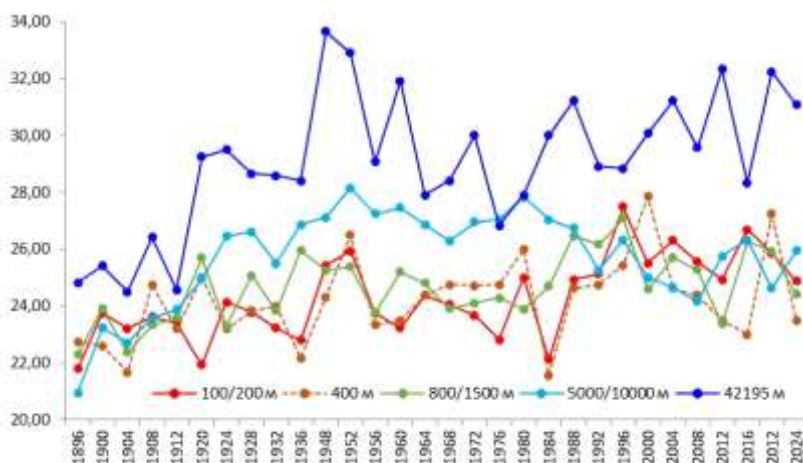


Рисунок 1 – Возрастные показатели финалистов Олимпийских игр в индивидуальных гладких мужских беговых видах в период 1896-2024 гг.

Средний возраст марафонцев значительно на 4,36 года превышает средний возраст остальных бегунов. У бегунов на длинные дистанции с 80-х годов XX века



наблюдается тенденция к значительному снижению среднего возраста участников. В спринте и беге на средние дистанции в течение всего XX века возраст легкоатлетов незначительно увеличивался. В последнее десятилетие во всех гладких беговых дисциплинах, за исключением марафона, средний возраст финалистов Олимпийских игр практически сравнялся и находится в диапазоне 24,73 года.

С увеличением длины дистанции средний рост бегунов уменьшается (рис. 2). Бегуны на 100-800 метров находятся примерно в одной ростовой категории (180,41 см). Далее на каждой последующей дистанции наблюдается снижение ростовых показателей примерно на 2 см. Особенно заметны различия между бегунами на средние и длинные дистанции (-4,82 см). В среднем самым высоким ростом обладают бегуны на 400 м - 181,74 см, а самым низким – марафонцы (172,07 см).

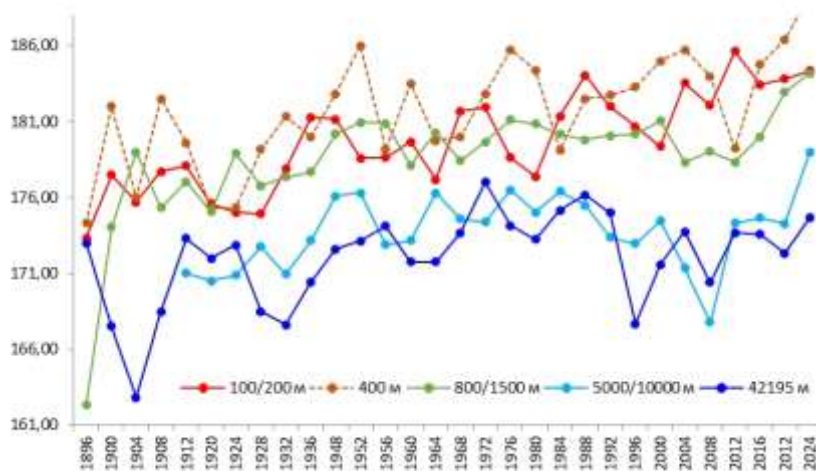


Рисунок 2 – Ростовые показатели финалистов Олимпийских игр в индивидуальных гладких мужских беговых видах в период 1896-2024 гг.

За весь период проведения соревнований заметно постепенное увеличение ростовых показателей спринтеров (+11,02 см) и бегунов на средние дистанции (+10,15 см), тогда как у стайеров, наоборот, с середины XX века наблюдается снижение ростовых показателей в среднем на -1,77 см.

На рисунке 3 отображена динамика изменения весовых показателей бегунов-мужчин. В отличие от данных о росте, весовые показатели бегунов на средние дистанции значительно отличаются от спринтеров и находятся где-то посередине между спринтерами (-6,42 кг) и стайерами (+7,24 кг).

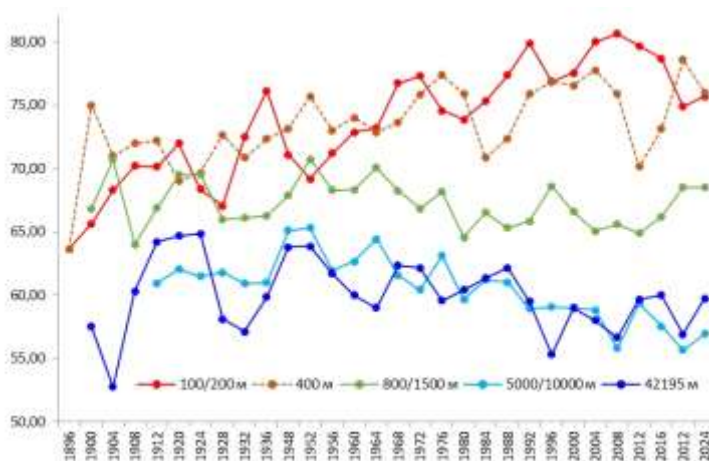


Рисунок 3 – Весовые показатели финалистов Олимпийских игр в индивидуальных гладких мужских беговых видах в период 1896-2024 гг.

Спринтеры за 125 лет в среднем прибавили в весе на 12,02 кг, в то время как весовые характеристики стайеров показывают стабильное падение с середины XX века: среднее абсолютное значение с 1948 года у бегунов на 5 и 10 км составило 9,43 кг, а у марафонцев – 6,88 кг. За весь период проведения соревнований самый большой средний вес у бегунов на 100 м – 73,69 кг, а самый низкий у марафонцев – 60,02 кг.

График индекса массы тела (ИМТ) логично демонстрирует схожие тенденции по всем 5 группам с той же динамикой повышения или понижения, что и ростовесовые показатели (рис. 4). Отличие составляют большие значения ИМТ у бегунов короткого спринта по сравнению с длинным, а показатель бегунов на средние дистанции схож со стайерами. Самый высокий ИМТ – 23,06 у бегунов на 100 м, самый низкий – у марафонцев – 20,28.

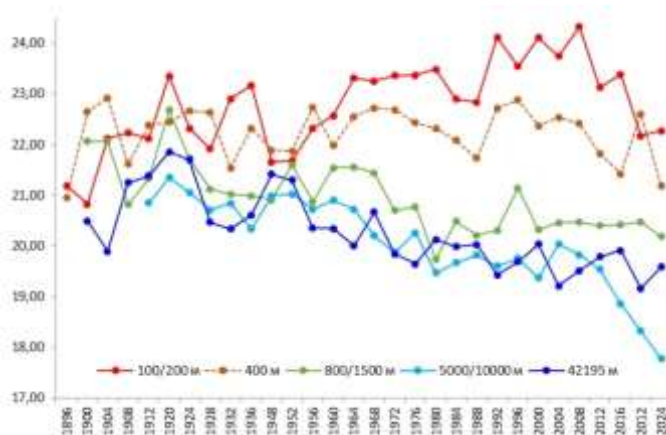


Рисунок 4 – Показатели ИМТ финалистов Олимпийских игр в индивидуальных гладких мужских беговых видах в период 1896-2024 гг.

**ВЫВОДЫ.** Проведённое исследование ещё раз подтвердило важность влияния антропометрических и возрастных различий легкоатлетов на их спортивные результаты. По мере улучшения качества тренировочного процесса и повышения конкуренции для завоевания высоких мест ведущим спринтерам планеты требуются, в том числе, более высокие ростовые показатели. В стайерском беге, наоборот, успеха добиваются спортсмены с всё более низким ростом и минимальным весом. В беге на средние дистанции у лидеров наблюдается тенденция к повышению среднего роста и снижению показателей веса и ИМТ. С каждым новым олимпийским циклом дифференциация этих показателей между бегунами разных специализаций только усиливается. Если ещё 50 лет назад разница в росте между средним финалистом Олимпийских игр в беге на 100 м и 42,195 км составляла 5,46 см, а в весе — 12,29 кг, то сегодня эти цифры увеличились до 9,67 см и 15,94 кг.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** В тех беговых дисциплинах, где от атлета требуются в первую очередь хорошо развитые скоростно-силовые качества, успех на Олимпийских играх приходит в возрасте чуть старше 25 лет. В марафоне, с очевидным преобладанием качества выносливости, успех приходит после 29 лет.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Carter J., Ackland T. Somatotype in sport // *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*. New York : Human Kinetics Publishers, 2009. P. 47–66.
2. Hunter D. Race and athletic performance: A physiological review // *Journal of African American Men*. 1996. Vol. 2. P. 23–38.
3. Macedonio M. A., Dunford M. *The Athlete's Guide to Making Weight*. Human Kinetics, 2009. 258 p.
4. Даттон Э., Линн Р. Раса и спорт. Эволюция и расовые различия спортивных способностей. Москва : Икс-Истори, 2018. 352 с.
5. Underhay C., De Ridder J., Amusa L. Physique characteristics of world-class African long distance runners // *African Journal for Physical Activity and Health Sciences*. 2005. Vol. 11, No. 1. P. 6–16.
6. Butler M. *Athletics statistics book. Games of the XXXII Olympiad Tokyo 2020*. Produced by the World Athletics Communications Department, 2021. 480 p.
7. Internet Archive. URL: <https://www.sports-reference.com/olympics/summer/> (дата обращения: 05.04.2024-17.04.2024).
8. Olympedia.org/Athletics. URL: <https://www.olympedia.org/sports/ATH> (дата обращения: 05.04.2024-17.04.2024).

#### REFERENCES

1. Carter J., Ackland T. (2009), "Somatotype in sport", *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*, New York, Human Kinetics Publishers, pp. 47–66.
2. Hunter D. (1996), "Race and athletic performance: A physiological review", *Journal of African American Men*, Vol. 2, pp. 23–38.
3. Macedonio M. A., Dunford M. (2009), "The Athlete's Guide to Making Weight", Human Kinetics, 258 p.
4. Dutton E., Lynn R. (2018), "Race and sport. Evolution and racial differences of athletic abilities", X-History, Moscow.
5. Underhay C., De Ridder J., Amusa L. (2005), "Physique characteristics of world-class African long distance runners", *African Journal for Physical Activity and Health Sciences*, Vol. 11, No. 1, pp. 6–16.
6. Butler M. (2021), "Athletics statistics book. Games of the XXXII Olympiad Tokyo 2020", Produced by the World Athletics Communications Department, 480 p.
7. "Internet Archive", URL: <https://www.sports-reference.com/olympics/summer/>.
8. "Olympedia.org/Athletics", URL: <https://www.olympedia.org/sports/ATH>.

#### Информация об авторе:

**Сидоренко А.С.**, доцент кафедры физической культуры и спорта, thesis@internet.ru  
<https://orcid.org/0000-0002-1563-5047>.

Поступила в редакцию 22.08.2024.

Принята к публикации 20.09.2024.

УДК 796.83

### **Программа формирования позитивного имиджа женского бокса**

**Степанова Дарья Павловна**

*Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 1 (техникум)*

**Аннотация.** Увеличение числа женщин, вовлеченных в занятия спортом, входит в число приоритетных задач государственной политики Российской Федерации. Для успешного решения поставленной задачи необходимо уделять внимание популяризации и совершенствованию имиджа женских спортивных дисциплин, в первую очередь, олимпийских. В статье представлено исследование по разработке программы формирования позитивного имиджа женского бокса. Методами исследования выступили: педагогические наблюдения; контент-анализ специальной литературы, интернет-публикаций, плановой и отчетной документации спортивных организаций; SWOT-анализ современного состояния и текущего имиджа женского бокса; педагогическое проектирование; педагогический эксперимент. Содержание авторской программы представлено перечнем мероприятий в оффлайн- (на базе спортивной организации) и онлайн-формате (в киберпространстве), позволяющих скорректировать сложившийся негативный (как публичный, так и медийный) имидж женского бокса и его представительниц в восприятии целевой аудитории.

**Ключевые слова:** бокс, женский бокс, имидж женского бокса.

### **Program for creating a positive image of women's boxing**

**Stepanova Daria Pavlovna**

*Moscow Secondary Special School of the Olympic Reserve № 1 (technical school)*

**Abstract.** Increasing the number of women involved in sports is one of the priorities of the state policy of the Russian Federation. To successfully solve this task, it is necessary to pay attention to the popularization and improvement of the image of women's sports disciplines, primarily Olympic ones. The purpose of this work was to develop a program for the formation of a positive image of women's boxing. The research methods were: pedagogical observations; content analysis of special literature, Internet publications, planning and reporting documentation of sports organizations; SWOT analysis of the current state and current image of women's boxing; pedagogical design; pedagogical experiment. The content of the author's program is presented by a list of events in offline (on the basis of a sports organization) and online format (in cyberspace), which allow correcting the prevailing negative (both public and media) image of women's boxing and its representatives in the perception of the target audience.

**Keywords:** boxing, women's boxing, the image of women's boxing.

**ВВЕДЕНИЕ.** Увеличение числа женщин, вовлеченных в занятия спортом, входит в число приоритетных задач государственной политики РФ, обозначенных в плане мероприятий по реализации в 2023–2026 годах Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2023–2030 годы [1]. Как пишет Н.Н. Назаров: «Проводимая работа по привлечению женщин к регулярным занятиям спортом направлена на то, чтобы спорт становился ежедневной потребностью всех женщин, что неизбежно приведет к росту успехов наших соотечественниц на престижных международных соревнованиях. ... Чтобы увеличить численность женщин, занимающихся спортом, и поднять уровень их спортивной активности, следует уделять внимание популяризации женских видов спорта в обществе, улучшению их имиджа» [2]. В этой связи становится актуальной разработка программ по формированию позитивного имиджа женских олимпийских дисциплин [3].

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** Целью данной работы явилась разработка программы формирования позитивного имиджа женского бокса. Основой для разработки программы послужили результаты: многолетних (с 2016 по 2023 г.) педагогических наблюдений; обобщения отечественного и зарубежного опыта в области спортивной имиджологии; контент-анализа специальной литературы, а также плановой и отчетной документации спортивных организаций, культивирующих женский бокс; массовых опросов (в формате анкетирования и эссе) и экспертных (в формате интервьюирования и мозгового штурма); семантического анализа материалов о женском боксе, размещенных на официальных сайтах спортивных организаций и в социальных сетях, включая официальные группы и сообщества, связанные с женским боксом; SWOT-анализа современного состояния и текущего имиджа женского бокса в клубе спортивных единоборств «Первый раунд» (г. Москва) [4] и женском боксерском клубе «Территория бокса» (г. Санкт-Петербург) [5]; педагогического проектирования и педагогического эксперимента.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Разработанная программа формирования позитивного имиджа женского бокса предназначена для реализации на базе спортивных организаций, культивирующих женский бокс.

*Целевой аудиторией* программы является женское население в возрасте от 10 лет и старше, рассматриваемое в качестве: а) фактических или потенциальных занимающихся боксом; б) фактических или будущих родителей девочек – потенциальных представительниц женского бокса.

*Основные направления педагогической деятельности* по имиджированию женской олимпийской дисциплины «бокс» связаны:

1) с коррекцией и совершенствованием ключевых компонентов имиджа женского бокса: *информационного*, выступающего индикатором уровня осведомленности целевой аудитории об объекте имиджирования; *эмоционально-оценочного*, характеризующего ассоциации, эмоции и чувства целевой аудитории, связанные с женским боксом; *мотивационного*, отражающего степень притягательности данного вида спорта для целевой аудитории; *поведенческого*, который выражается через действия и поступки целевой аудитории, связанные с женским боксом;

2) с улучшением (повышением женственности) публичного имиджа спортсменок, специализирующихся в боксе.

*Содержание программы* представлено перечнем мероприятий в офлайн- и онлайн-формате, позволяющих скорректировать сложившийся негативный (как публичный, так и медийный) имидж женского бокса и его представительниц в восприятии целевой аудитории (табл. 1).

Таблица 1 – Базовый перечень мероприятий по формированию позитивного имиджа женского бокса

<b>Мероприятия в офлайн-формате, организованные на базе спортивного/боксерского клуба</b>	<b>Онлайн-мероприятия, реализованные в Интернет-пространстве</b>
1	2
Подготовка актуального информационного контента о женском боксе в формате видеофильмов, видеоклипов, мультимедийных презентаций, плакатов, фотографий, стендов, выставок наград, раздаточных материалов: брошюр, листовок, проспектов, открыток, календарей, визиток, сувенирной продукции и т.п. с последующими показом и раздачей потенциальным занимающимся в клубе, на улице, в рамках спортивных мероприятий	Публикация на официальном сайте спортивной организации и страничках интернет-сообществ (групп, форумов) информации для подписчиков в формате видеороликов о прошедших соревнованиях и мероприятиях с участием выдающихся представительниц женского бокса из числа членов клуба
Проведение любительских соревнований, спортивных праздников (включая Международный и Всероссийский дни бокса, День спорта, День физкультурника, Международный Олимпийский день), вечеров профессионального бокса, дней открытых дверей с организацией показательных выступлений девушек-боксеров, внутренних экскурсий и пробных тренировок для гостей клуба	Публикация на официальном сайте и страничках интернет-сообществ (групп, форумов) информации для потенциальных занимающихся о предстоящих спортивных соревнованиях и мероприятиях, днях открытых дверей клуба и экскурсиях по местам тренировок и соревнований по женскому боксу
Организация зрелищных мероприятий для членов и гостей клуба: чемпионатов по силе удара, церемоний взвешивания звезд женского бокса, встреч с именитыми боксерами	Публикация на официальном сайте и страничках интернет-сообществ (групп, форумов) анонсов и видеороликов о матчевых встречах по боксу между женскими командами из разных городов и клубов, боксерских поединках и соревнованиях с участием девушек и женщин-боксеров, организационных материалов для болельщиков, ссылок на видеотрансляции боев и соревнований, интервью спортсменок и тренеров
Проведение открытых рингов, мастер-классов, открытых тренировок для детей и взрослых с приглашением звезд женского бокса и последующей автограф-сессией	
Раздача всем желающим листовок-анонсов и приглашений на соревнования, спортивные праздники и мероприятия с участием как звезд женского бокса, так и девушек-боксеров — членов клуба	Телемосты, виртуальные встречи, приветствия и поздравления именитых боксеров-женщин и тренеров по боксу, тренирующихся или тренировавшихся в клубе, в качестве почетных гостей или спикеров на платформах VK-видео, Zoom, Miro, Webinar и др.
Подготовка и распространение материалов для зрителей болельщиков за членов женской боксерской клубной команды: спортивной атрибутики баннеров, флагов, плакатов, кричалок и др.	Публикация на официальном сайте клуба, официальных группах Вконтакте, клубных чатах и др. видео-контента с боксерскими приемами, ударами и разминкой для самостоятельного изучения
Организация конкурсов среди болельщиков клубных женских команд по боксу на самую активную группу поддержки с розыгрышем спортивной (боксерской) формы и последующим награждением победителей	

Продолжение таблицы 1	
1	2
Проведение турнира клуба по фиджитал-единоборствам (дисциплине «бокс») в формате проекта «Игры Будущего»	Проведение турнира клуба по интерактивным (кибер-) единоборствам с участием представителей целевой аудитории
Проведение спортивных сборов в формате выходного дня по боксу для всех желающих девушек и женщин	Публикация информации о проведении спортивных сборов в формате выходного дня по боксу для всех желающих девушек и женщин на официальном сайте клуба, в официальных группах Вконтакте, клубных чатах и др.
Организация клубных конкурсов на лучший контент о женском боксе (фотографию, слайд-шоу, видеофильм, интервью и т.п.) с последующей трансляцией на большом экране в холле спортивной организации лучших конкурсных работ и видеочетов о проведенных конкурсах	Проведение клубных конкурсов на лучший контент о женском боксе (фотографию, слайд-шоу, видеофильм, интервью и т.п.) с размещением конкурсных заданий и последующей публикацией результатов на официальном сайте спортивной организации и в официальных группах в социальных сетях с хэштегом конкурса
Участие девочек, девушек и женщин – членов боксерского клуба в городских и районных социальных (как спортивных, так и культурно-массовых) мероприятиях	Организация блогов, предусматривающих освещение мира женского бокса в позитивном ключе глазами его болельщиков, последователей, именитых спортсменов и др.
Информирование родителей (законных представителей) школьниц о наборе детей и подростков для занятий боксом (в устной форме, с раздачей листовок и приглашений)	Информирование родителей (законных представителей) обучающихся о наборе школьниц о наборе детей и подростков для занятий боксом на страницах официальных сайтов физкультурно-спортивных организаций, в мессенджерах, социальных интернет-сетях
Проведение тренинга женственности девочек и женщин – членов боксерского клуба по авторской методике [6]	Проведение тренинга женственности членов спортивного клуба по боксу по авторской методике [6] в формате онлайн-консультаций и вебинаров

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Результаты экспериментальной апробации предложенной программы доказали её эффективность, которая проявилась:

- *на информационном уровне:* в росте уровня осведомлённости целевой аудитории о женском боксе; в увеличении информационного потока, связанного с женским боксом, в электронных средствах массовой информации и коммуникации;

- *на эмоционально-оценочном уровне:* в повышении благосклонности целевой аудитории к имиджируемой женской олимпийской дисциплине «бокс»; в увеличении доли положительно окрашенной информации (медиапроизведений, отзывов, комментариев и т. п.) о женском боксе, размещённых в сети Интернет;

- *на мотивационном уровне:* в росте пассивного (проявляющегося на вербальном уровне) интереса целевой аудитории к боксу; в повышении уровня готовности (на вербальном уровне) девочек, девушек и женщин к началу занятий боксом;

- *на деятельностном (поведенческом) уровне:* в росте сетевой активности и демонстрации целевой аудиторией позитивного отношения к женскому боксу, в том числе в киберпространстве; в деятельном участии женской части населения в рас-

ширении информационного медиапространства и формировании позитивного медиаобраза женского бокса; в росте уровня вовлеченности девочек, девушек и женщин в систему занятий боксом;

*на интегральном уровне:* в улучшении имиджа женской олимпийской дисциплины «бокс» в восприятии целевой аудитории; в коррекции (повышении женственности) публичного имиджа спортсменок – представительниц женского бокса.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. План мероприятий по реализации в 2023–2026 годах Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2023–2030 годы : распоряжение Правительства РФ от 28 апреля 2023 г. № 1104-р. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406727397/> (дата обращения: 02.04.2024).
2. Назаров Н. Н. Социальная значимость развития женского спорта // Историческая психология и социология истории. 2022. Т. 16, № 2. С. 188–195.
3. Мьяконков В. Б., Копылова Т. В. Формирование имиджа спорта на современном этапе развития общества (на примере популяризации городского спорта) // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4, № 3. С. 46–51.
4. Степанова Д. П. Имиджевые профили спортивных дисциплин женской части программы Олимпийских игр – бокса и футбола // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 189–195.
5. Степанова О. Н., Волова А. Н., Степанова Д. П., Литвинова А. М. Программа популяризации женского бокса (опыт региональной общественной организации «Территория бокса», г. Санкт-Петербург) // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых. X Международная научная конференция. Шуя : Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2017. С. 160–163.
6. Серебрякова И. С., Степанова Д. П., Степанова О. Н. Тренинг женственности как инструмент коррекции имиджа спортсменок, специализирующихся в маскулинных видах спорта (на примере спортивных игр) // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 8 (210). С. 489–494.

#### REFERENCES

1. (2023), "Action plan for the implementation in 2023–2026 of the National Strategy of Action for Women for 2023–2030: Decree of the Government of the Russian Federation dated April 28, 2023 No. 1104-R", URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406727397/>.
2. Nazarov N. N. (2022), "The social significance of the development of women's sports", *Historical psychology and sociology of history*, Vol. 16, No 2, pp. 188–195.
3. Myakonkov V. B., Kopylova T. V. (2019), "Formation of the image of sports at the present stage of development of society (on the example of popularization of urban sports)", *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, Vol. 4, No 3, pp. 46–51.
4. Stepanova D. P. (2022), "Image profiles of sports disciplines of the women's part of the Olympic Games program – boxing and football", *Physical culture and health*, No 2 (82), pp. 189–195.
5. Stepanova O. N., Volkova A. N., Stepanova D. P., Litvinova A. M. (2017), "The program of popularization of women's boxing (the experience of the regional public organization "Boxing Territory", St. Petersburg)", *Shuisky session of students, graduate students, teachers, young scientists*, X International Scientific conference, pp. 160–163.
6. Serebryakova I. S., Stepanova D. P., Stepanova O. N. (2022), "Training of femininity as a tool for correcting the image of athletes specializing in masculine sports (on the example of sports games)", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No 8 (210), pp. 489–494.

#### Информация об авторе:

Степанова Д.П., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, dp.stepanova.mpgu@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4676-3583>.

Поступила в редакцию 18.04.2024.

Принята к публикации 16.05.2024.



УДК 796.412.2

**Компоненты специальной технической подготовки переката кольца  
в художественной гимнастике среди мужчин**

**Супрун Александра Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Ожиганова Александра Сергеевна**

**Михалева Таисия Альбертовна**

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

**Аннотация.** В статье представлен научно-обоснованный подход к формированию двигательного умения-навыка переката кольца в художественной гимнастике среди мужчин. Определена взаимосвязь между экспертной оценкой переката кольца и уровнем развития у гимнасток координационных способностей. Разработан проект обучения технике переката кольца по рукам и груди юношей на этапе спортивной специализации. Результаты исследования позволили определить направленность содержания предметной подготовки для формирования базовых и универсальных навыков владения предметом.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика среди мужчин, координационные способности, техническая подготовка, двигательные навыки, перекат кольца.

**Components of special technical training of the ring roll  
in rhythmic gymnastics among men**

**Suprun Aleksandra Aleksandrovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Ozhiganova Aleksandra Sergeevna**

**Mikhaleva Taisiya Albertovna**

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

**Abstract.** The article presents a scientifically based approach to the formation of motor skill of rolling a ring in rhythmic gymnastics among men. The relationship between the expert assessment of the ring roll and the level of development of coordination abilities in gymnasts is determined. A project has been developed to teach the technique of rolling the ring on the arms and chest of young men at the stage of sports specialization. The results of the study made it possible to determine the direction of the content of subject training for the formation of basic and universal skills in mastering the subject.

**Keywords:** rhythmic gymnastics among men, coordination abilities, technical training, motor skills, ring rolling.

**ВВЕДЕНИЕ.** По правилам художественной гимнастики на новый олимпийский сезон (2022-2024) наиболее сложными элементами с мячом являются перекаты. Перекаты являются одними из самых трудных движений с мячом, так как их правильное выполнение предполагает отсутствие подскоков мяча и плавное, равномерное движение. Перекаты – это опорное перемещение предметов с последовательным касанием опоры точек и их окружности. За счет пластических способностей спортсмена возможно выполнение ряда разнообразных перекатов предмета [1]. Для качественного выполнения элементов с мячом, в том числе и перекатов, гимнастке необходимо «чувствовать» предмет, умея подстраиваться под его движения, даже когда он находится вне поля зрения [2]. Такое умение контролировать движения тела в зависимости от движений и положения предмета, когда предмет не находится под непосредственным зрительным контактом, и является «чувством предмета» [3].

Цель исследования заключается в детализации ступенчатого формирования двигательного умения-навыка, позволяющего конкретизировать компоненты специальной технической подготовки переката кольца в художественной гимнастике среди мужчин.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для выявления уровня развития видов координационных способностей, влияющих на выполнение переката

кольца, был проведен ряд контрольных испытаний. Оценивался уровень развития следующих форм проявления координационных способностей: согласование движений тела и его частей в составе двигательного действия (тест: перешагивание через гимнастическую палку) [4]; способность к проприоцептивной чувствительности (на открытой ладони удерживается кольцо) [5]; ориентирование в пространстве (тест: прыжки к цели) [6]; дифференцирование усилий, времени, пространства (броски мяча в заданную цель с постепенным увеличением расстояния); способность к сохранению и поддержанию равновесия (тест: проба Ромберга); точность мелкой моторики (проба Н.И. Озерецкого) [7]. Выполнение данного теста оценивается по пятибалльной шкале. Экспертная оценка переката кольца по рукам и груди осуществлялась судьями Всероссийской категории по разработанной пятибалльной шкале (n=4).

Тестирование проводилось на юношах учебно-тренировочной группы (этап спортивной специализации) 2013-2015 года рождения на базе ООО «Центр раннего развития физического развития «Активные дети», г.Казань (n=12).

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Залог непрерывного роста спортивного мастерства – высокая техника, сформированная на базе специальных и специфических видов координации, в основе которых лежат проприоцептивная чувствительность (мышечное чувство), способность к ориентированию в пространстве и к перестройке двигательных действий [8]. Однако в научно-методической литературе было выявлено только, что в основе качественного и надежного выполнения переката предмета в художественной гимнастике лежит целенаправленное освоение навыков волнообразных движений телом [9].

В связи с этим были проведены исследования, направленные на поиск определения компонентов специальной технической подготовки переката кольца для формирования навыков переката предмета по рукам и груди.

Для выявления взаимосвязи между уровнем развития видов координационных способностей и качеством выполнения переката кольца был проведен корреляционный анализ, в ходе которого были получены результаты, представленные в таблице 1.

Между способностью к проприоцептивной чувствительности и качеством переката кольца выявлена прямая связь. Коэффициент корреляции Спирмена ( $\rho$ ) равен 0,893, зависимость признаков статистически значима ( $p < 0,05$ ). Эти показатели говорят о том, что уровень проприоцептивной чувствительности влияет на качество переката кольца.

Таблица 1 – Взаимосвязь между уровнем развития видов координационных способностей и качеством выполнения переката кольца по рукам и груди у юношей на этапе спортивной специализации.

виды координационных способностей	1	2	3	4	5	6
экспертная оценка переката кольца по рукам и груди (баллы)	-0,018	<b>0,893</b>	0,072	0,136	0,036	<b>0,858</b>

Примечание: 1 - согласование движений тела и его частей в составе двигательного действия (с); 2 - способность к проприоцептивной чувствительности (с); 3 – ориентирование в пространстве (см); 4 - дифференцирование усилий, времени, пространства (м); 5 - Способность к сохранению и поддержанию равновесия (с); 6 - точность мелкой моторики. (баллы); при  $t = 0,5$ ,  $n = 12$ , при  $p \geq 0,05$ .

Во всех фазах переката происходит взаимодействие тела спортсмена с кольцом, при этом в фазе реализации спортсмен контролирует перекат не ладонями, а множеством крупных и мелких мышц туловища и рук.

Между точностью мелкой моторики и качеством переката кольца выявлена прямая связь, которая является статистически значимой. Коэффициент корреляции Спирмена ( $\rho$ ) равен 0,858. Связь между исследуемыми признаками прямая, а зависимость статистически значима. Это свидетельствует о том, что точность мелкой моторики влияет на качество переката кольца. В подготовительной фазе спортсмен задаёт направление кольцу пальцами рук; точность мелкой моторики обуславливает качество дальнейшего переката кольца. В заключительной фазе гимнаст должен поймать кольцо рукой, не совершив технических ошибок, что также подчеркивает значение мелкой моторики для качественного выполнения переката кольца.

Для выявления взаимосвязи между качеством выполнения переката кольца по рукам и груди в каждой фазе и уровнем развития таких форм проявления координационных способностей, как проприоцептивная чувствительность и точность мелкой моторики, был проведён корреляционный анализ. В результате анализа начальной, основной и заключительной фазы переката кольца по рукам и груди были выявлены две взаимосвязи; результаты корреляции представлены в таблице 2. Таблица 2 – Взаимосвязь между способностью к проприоцептивной чувствительности; точностью мелкой моторики и положением рабочей кисти в подготовительной и заключительной фазе переката кольца по рукам и груди у юношей на этапе спортивной специализации

виды координационных способностей	экспертная оценка подготовительной фазы	экспертная оценка основной фазы	экспертная оценка заключительной фазы
способность к проприоцептивной чувствительности.	0,231	<b>0,700</b>	-0,173
точность мелкой моторики.	<b>0,549</b>	0,194	0,195

Примечание: при  $t = 0,5$ ,  $n = 12$ , при  $p \geq 0,05$

Между точностью мелкой моторики и положением рабочей кисти в подготовительной фазе переката кольца была обнаружена прямая связь, которая является статистически значимой. Коэффициент корреляции Спирмена ( $\rho$ ) равен 0,549. Данные показатели свидетельствуют о том, что в подготовительной фазе переката кольца наибольшее значение имеет точность мелкой моторики, от уровня развития данной формы проявления координационных способностей зависит положение пальцев и кисти в пространстве. Качество переката в значительной степени зависит от подготовительной фазы; следовательно, развитие мелкой моторики напрямую влияет на качество переката кольца по рукам и груди.

Между способностью к проприоцептивной чувствительности и качеством переката в фазе реализации выявлена взаимосвязь: коэффициент корреляции равен 0,700. Данный показатель говорит о том, что при выполнении переката кольца в мо-

мент, когда спортсмен взаимодействует с кольцом только туловищем и руками, исключая ладони, проприорецепторы играют ведущую роль в технике выполнения переката предмета.

Для овладения техникой переката кольца необходимо обладать определенными навыками. Ю.К. Гавердовский [10] выделил компоненты специальной технической подготовки в гимнастике; они представлены на рисунке 1.

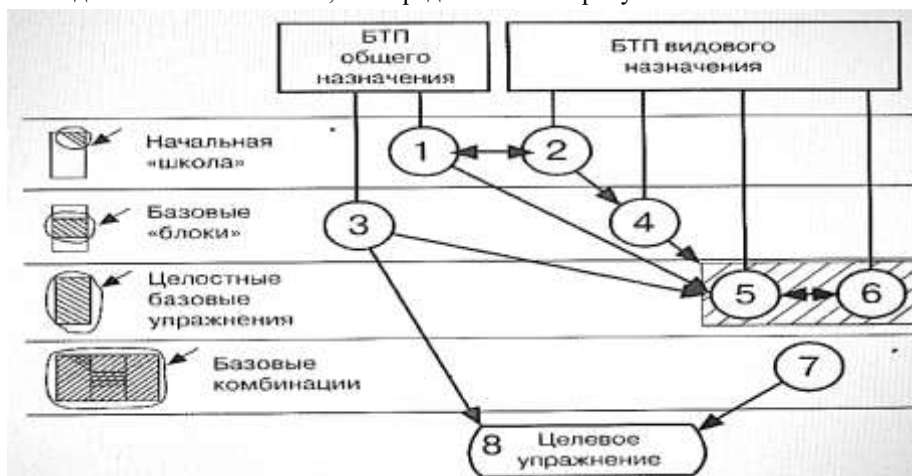


Рисунок 1 – Компоненты специальной технической подготовки в гимнастике по Ю.К. Гавердовскому [10]

Первый уровень — начальная школа (фигуры 1, 2) представляет собой низший уровень специальной технической подготовки и затрагивает простейшие компоненты структуры и техники гимнастических упражнений, такие как хваты, перехваты, основы удержания предмета в статическом положении и раскачивание предмета.

Второй уровень — базовые блоки (фигуры 3–4). Технически сложные гимнастические упражнения всегда содержат координационные блоки, важные для исполнения целых групп упражнений.

Третий уровень — целостные базовые упражнения – важнейший компонент специальной технической подготовки. Он подразделяется на связующие упражнения (фигура 5) и энергонасыщающие упражнения (фигура 5). Это, как правило, циклические движения, которые могут многократно повторяться в форме разгонной вращательной «локомоции», позволяя тем самым наращивать энергетический потенциал движения.

Четвертый уровень — профилирующие упражнения (фигура 6) — это класс целостных базовых упражнений. Профилирующие упражнения занимают ключевое положение в соответствующих структурных семействах («профилях») движений.

Пятый уровень — базовые комбинации (фигура 7) – последняя ступень организации материала специальной технической подготовки. В процессе специальной технической подготовки учебный материал должен быть рационально скомпонован и преподноситься в виде удобных и практически наиболее эффективных заданий.

На базе данного подхода разработан проект обучения технике переката кольца по рукам и груди юношей на этапе спортивной специализации. Проект представлен на рисунке 2.

На основе данного проекта сформулированы навыки, необходимые для обучения технике переката кольца по рукам и груди.

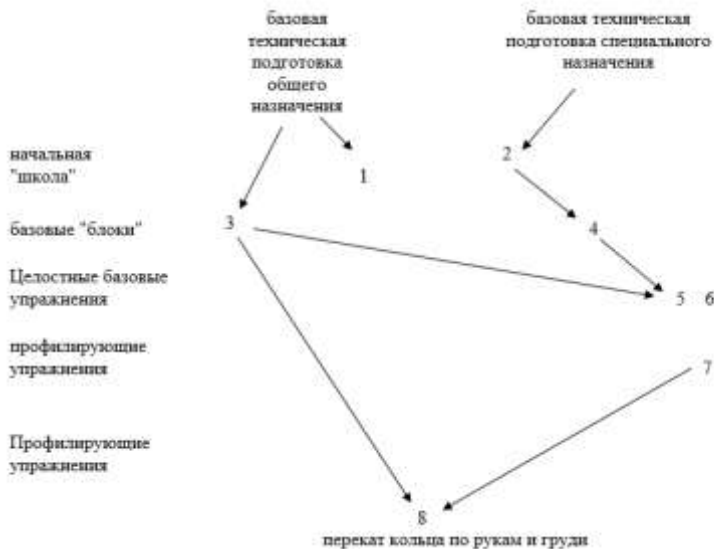


Рисунок 2 – Проект обучения технике переката кольца по рукам и груди юношей на этапе спортивной специализации

Первый уровень – начальная школа (фигура 1): базовая техническая подготовка общего назначения включает навык сохранения правильного положения осанки в стойке руки в стороны. Фигура 2 – базовая техническая подготовка специального назначения: навык удержания кольца в руке кольцевым хватом в лицевой плоскости в сторону, навык перехвата кольца в положении стойка руки в стороны.

Базовые блоки (фигура 3) – навык сохранения положения тела в пространстве в изменяющихся условиях. Фигура 4 – навык баланса кольца на открытой ладони до 2 секунд.

Целостные базовые упражнения (фигура 5) – навык переката кольца по руке, фигура 6 – навык замаха и удержания кольца на открытой ладони.

Профилирующие упражнения (фигура 7) – навык переката кольца по руке и спине.

**ВЫВОДЫ.** В основе качественного и надежного выполнения переката кольца в художественной гимнастике лежит целенаправленное освоение навыков: навык удержания кольца в руке кольцевым хватом в лицевой плоскости в сторону, навык перехвата кольца в положении стойка руки в стороны, навык баланса кольца на открытой ладони до 2 секунд. Эти навыки обеспечивают реализацию перспективно-прогностического подхода в освоении технических элементов предмета данной структурной группы.

Данный подход позволил определить компоненты специальной технической подготовки переката кольца в художественной гимнастике у юношей учебно-тренировочной группы на этапе спортивной специализации.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Супрун А. А., Медведева Е. Н., Горбачева Д. Ю., Калинина В. А. Совершенствование техники переката мяча на основе освоения волн телом в художественной гимнастике // XXV юбилейные Царскосельские чтения : материалы междунар. науч. конф. Санкт-Петербург, 2021. С. 313.
2. Suprun A. A., Mityaykina Y. V., Vlasova N. Y. (2023), Development of a “sense of an object” in athletes engaged in rhythmic gymnastics based on performing a ball roll // Proceedings of the International Conference “Scientific research of the SCO countries: synergy and integration” (September 30, 2023. Beijing, PRC). Beijing, 2023. P. 64.
3. Двейрина О. А. Концепция и программирование координационной подготовки спортсмена в соответствии со спецификой вида спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2019. 52 с.
4. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 288 с.
5. Бирюк Е. В., Новик М. Г., Батаен В. Г. [и др.]. Художественная гимнастика / под общ. ред. Т. С. Лисицкой. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 232 с.
6. Калмыков Д. А., Дерябина Г. И. Тестовый контроль развития координационных способностей детей с умственной отсталостью // Гаудеамус. 2017. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/testovyy-kontrol-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnosteydetey-s-umstvennoy-otstalostyu> (дата обращения: 28.05.2024).
7. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. Москва : ТЦ Сфера, 2001. 128 с.
8. Бочкарникова Н. В., Гаськов А. В., Овчинникова Е. И. Развитие навыка предметного манипулирования в художественной гимнастике // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-3. С. 114.
9. Медведева Е. Н., Супрун А. А., Титова А. В., Борисова В. В. Влияние качества выполнения волн телом на технику исполнения перекатов мяча в художественной гимнастике // Теория и практика физической культуры. 2022. № 1. С. 92–94.
10. Техника гимнастических упражнений / под общ. ред. Ю. К. Гавердовского. Москва : Терра-Спорт, 2002. 512 с.

#### REFERENCES

1. Suprun A. A., Medvedeva E. N., Gorbachev D. Y., Kalinina V. A. (2021), “Improving the technique of rolling the ball based on mastering the waves of the body in rhythmic gymnastics”, *XXV anniversary Tsarskoye Selo readings*, Materials of the international scientific conference, Saint-Petersburg, p. 313.
2. Suprun A. A., Mityaykina Y. V., Vlasova N. Y. (2023), “Development of a “sense of an object” in athletes engaged in rhythmic gymnastics based on performing a ball roll”, *Proceedings of the International Conference “Scientific research of the SCO countries: synergy and integration”*, Beijing, p. 64.
3. Dveirina O. A. (2019), “The concept and programming of athlete coordination training in accordance with the specifics of the sport”, author. dis., St. Petersburg, 52 p.
4. Lyakh V. I. (2006), “Coordination abilities: diagnosis and development”, Moscow, TVT Division, 287 p.
5. Biryuk E. V., Novik M. G., Bataen V. G. [etc.] (1982), “Rhythmic gymnastics”, Moscow, Physical culture and Sport, 232 p.
6. Kalmykov D. A., Deryabina G. I. (2017), “Test control of the development of coordination abilities of children with mental retardation”, *Gaudeamus*, No. 3, URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/testovyy-kontrol-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnosteydetey-s-umstvennoy-otstalostyu>.
7. Sirotyuk A. L. (2001), “Teaching children taking into account psychophysiology”, Moscow, Shopping center Sphere, 128 p.
8. Bochkarnikova N. V., Gaskov A. V., Ovchinnikova E. I. (2018), “In the development of the skill of object manipulation in rhythmic gymnastics”, Vol. 3, No. 59, p. 114.
9. Medvedeva E. N., Suprun A. A., Titova A. V., Borisova V. V. (2022), “The influence of the quality of body waves on the technique of ball rolling in rhythmic gymnastics”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 92–94.
10. Gaverdovsky Yu. K. (ed.) (2002), “Technique of gymnastic exercises”, Moscow, Terra-Sport, 512 p.

Поступила в редакцию 02.07.2024.

Принята к публикации 30.07.2024.

УДК 796.88

### Морфологический статус ведущих тяжелоатлетов России

Тё Светлана Эдуардовна<sup>1</sup>, доцент

Мухамедьяров Наиль Нариманович<sup>2</sup>, кандидат филологических наук, профессор

Тё Сергей Юрьевич<sup>3</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск*

<sup>2</sup>*Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, Симферополь*

<sup>3</sup>*Региональный центр спортивной подготовки, Омск*

**Аннотация.** В статье проанализированы морфологические параметры состава массы тела сильнейших спортсменок сборной команды страны по тяжёлой атлетике при подготовке их к Играм стран-участниц БРИКС в июне 2024 года в Казани. Представленный материал по анализу состава массы тела проводился методом биоимпедансометрии на первом из трёх этапов подготовки в г. Кисловодске в период с 08.04 по 28.04.2024 года. Исследование проводилось в лаборатории инновационного центра ОКР – РЕКОРДИКА. Сделан вывод о том, что морфологические исследования по изучению состава массы тела высококвалифицированных тяжелоатлетов должны проводиться в определённой динамической последовательности с учётом роста их спортивного мастерства, возраста, пола, этапа подготовки, соматотипа, стажа занятий и физической подготовленности каждой из спортсменок. Тогда они будут иметь конкретное количественное, качественное и смысловое значение.

**Ключевые слова:** тяжёлая атлетика, женский спорт, морфологический статус, состав тела, жировой компонент, мышечный компонент.

### Morphological status of leading weightlifters in Russia

Tyo Svetlana Eduardovna<sup>1</sup>, associate professor

Mukhamedyarov Nail Narimanovich<sup>2</sup>, candidate of philological sciences, professor

Tyo Sergey Yurievich<sup>3</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

<sup>1</sup>*Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk*

<sup>2</sup>*Crimean Engineering and Pedagogical University the name of Fevzi Yakubov, Simferopol*

<sup>3</sup>*Regional Sports Training Center, Omsk*

**Abstract.** The article analyzes the morphological parameters of body composition in the strongest female athletes of the national weightlifting team during their preparation for the BRICS Games in June 2024 in Kazan. The presented material on body composition analysis was conducted using bioimpedance at the first of three preparation stages in Kislovodsk from April 08 to April 28, 2024. The study was conducted in the laboratory of the ROC Innovation Center - RECORDIKA. The conclusion is that morphological studies on body composition in highly qualified female weightlifters should be conducted in a specific dynamic sequence, taking into account their height, athletic skill level, age, gender, training stage, somatotype, years of training experience, and physical fitness of each of the athletes. Then they will have specific quantitative, qualitative, and meaningful value.

**Keywords:** weightlifting, women's sports, morphological status, body composition, fat component, muscle component.

**ВВЕДЕНИЕ.** Общеизвестно, что спортсмены имеют достоверно отличный от контрольной группы состав массы тела, который во многом определяется избранным для каждого занимающегося видом спорта – будь то циклический или ациклический, индивидуальный или командный [1, 2]. По мнению специалистов, определённая специализация накладывает конкретный, неизгладимый отпечаток (метку) на человека [3, 4]. В данном случае следует отметить ещё один ключевой момент: спортивная тренировка (подготовка) женщин в тяжёлой атлетике должна существенно отличаться от тренировки (подготовки) мужчин-тяжелоатлетов в соответствии с биологическими законами развития человека в онтогенезе – законами полиморфизма [5].

Таким образом, ключевой задачей данного исследования явилось определение основных антропометрических характеристик спортсменок, включая различные весовые показатели (распределение по компонентам – мышцы, жир, жидкость, и частям тела – руки, ноги) и ряд производных коэффициентов (оценки степени ожирения – индексы массы тела и отношения талия-бедро, а также метаболических процессов в тканях организма – интенсивность основного обмена, клеточная масса тела). Измерения различных компонентов основаны на методике реактивного сопротивления тканей организма – биоимпедансометрии.

Тестирование проводилось с использованием следующего оборудования – анализатора состава тела InBody 720 (Biospace Co., Ltd.) и ростомера. В итоговый протокол тестирования вписывались четыре отведения анализатора по восьми контактам – по два на каждой кисти и по два на стопах.

Интерпретация полученного материала проводилась с использованием встроенной в анализатор программы обработки измерений, которая позволяет сформировать итоговый отчёт по целому ряду характеристик.

Границы норм в упомянутой программе выставлены по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в зависимости от пола, возраста и роста.

Объект исследования – кандидаты в женскую сборную команду Российской Федерации по тяжёлой атлетике.

Предмет исследования – состав массы тела высококвалифицированных женщин-тяжелоатлеток.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – определить текущее морфологическое состояние женщин-спортсменок сборной команды России по тяжёлой атлетике.

Основная задача проведённого исследования – выявить основные антропометрические характеристики высококвалифицированных тяжелоатлеток в пяти весовых категориях, определённых МОК для Олимпийских игр 2024 года.

Для успешного решения поставленной задачи были использованы следующие методы: анализ и синтез научно-методической литературы; метод биоимпедансометрии; методы математической статистики.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В тестировании принимал участие основной состав женской сборной команды России по тяжёлой атлетике (15 человек), который находится на подготовке к играм БРИКС. Квалификация спортсменок укладывается в диапазон от КМС до ЗМС Российской Федерации: КМС РФ – 1 человек; МС РФ – 5 человек; МС МК РФ – 8 человек; ЗМС РФ – 1 человек. Спортсменки представляют десять весовых категорий, но тяжелоатлетический турнир Игр стран-участниц БРИКС будет включать пять олимпийских весовых категорий – до 49 кг, до 59 кг, до 71 кг, до 81 кг и свыше 81 кг.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Проведённое исследование методом биоимпедансометрии (анализ состава тела) позволило получить материал, который представлен в таблицах 1-4 и интерпретирован следующим образом.



Таблица 1 – Жировая и мышечная массы тела высококвалифицированных тяжелоатлетов на первом этапе подготовки к Играм стран-участниц БРИКС в Кисловодске

№ п/п	ФИ	разряд	рост, см	вес. кат., кг	собств. вес, кг	состав массы тела			
						общий жир, кг и %		мышечная масса, кг и %	
1	Ж-на Е.	МСМК	146	49	49.1	9.5	19.4	22	45
2	А-ва П.	МС	156	49	51.4	12	23.4	22	43
3	К-ва М.	МС	158	49	49.4	9.2	18.7	22	44
X <sub>ср</sub>			<b>153.3</b>		<b>49.9</b>	<b>10.2</b>	<b>20.5</b>	<b>22</b>	<b>44</b>
4	Е-ва С.	МСМК	161	59	55.7				
5	Н-ая К.	МСМК	154	59	57.1	13.4	23.4	25	43
6	Тё О.	ЗМС	157	59	59.8	12.4	20.7	27	44
X <sub>ср</sub> по весовой категории			<b>157.3</b>		<b>57.5</b>	<b>12.9</b>	<b>22.05</b>	<b>26</b>	<b>43.5</b>
7	Г-ва Е.	МСМК	165	71	71.5	16.5	23	31	44
8	Г-ва З.	МС	168	71	72.5	13.9	19.2	33	46
X <sub>ср</sub> по весовой категории			<b>166.5</b>		<b>72</b>	<b>15.2</b>	<b>21.1</b>	<b>32</b>	<b>45</b>
9	А-ва Д.	МСМК	158	81	83				
10	Г-ва М.	МС	175	81	83.3	19.7	23.7	36	43
11	К-ва В.	МС	170	81	78.4				
X <sub>ср</sub> по весовой категории			<b>167.6</b>		<b>81.5</b>	<b>19.7</b>	<b>23.7</b>	<b>36</b>	<b>43</b>
12	З-ко А.	МС	159	св. 81	84.9	28.9	34	31	37
13	Б-ва М.	МС	170	св. 81	113.1	47.3	41.8	38	33
14	О-ва В.	МС	170	св. 81	119.6	50.3	42.1	40	33
15	П-на К.	МСМК	171	св. 81	105.8	43.6	41.2	35	33
X <sub>ср</sub> по весовой категории			<b>167.5</b>		<b>105.85</b>	<b>42.5</b>	<b>39.7</b>	<b>36</b>	<b>34</b>
X <sub>ср</sub> по группе			162.5		65.22	14.5	21.83	29	43.87
<i>Примечание:</i> средние значения собственного веса, жирового и мышечного компонента по группе рассчитывались без учёта спортсменок супертяжёлой (+81 кг) весовой категории.									

Измеряемые в процессе тестирования показатели: масса тела (кг), рост (см), мышечная и жировая масса (кг и %), мышечный баланс (кг) (правая/левая рука/нога), объём общей, внутриклеточной и внеклеточной жидкости (л), масса минеральных веществ и белков (кг), индекс отношения «талия-бедра» – отношение обхвата талии к обхвату бёдер, индекс массы тела (кг/м<sup>2</sup>) – степень соответствия массы человека его росту, основной обмен (ккал/сутки) – минимальный расход энергии, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма в состоянии покоя, клеточная масса тела – косвенный показатель работоспособности.

Показатели состава массы тела по жировой и мышечной ткани, выраженные в килограммах (кг) и процентах (%) в обозначенных весовых категориях, брались для обчёта без учёта супертяжёлой весовой категории, потому что спортсменки этого веса не ограничиваются какими-либо границами в собственном весе тела и имеют сверхвысокие показатели рассматриваемых параметров. Включение их в общую выборку нарушает объективность получаемых результатов исследования.

Что касается химических компонентов массы тела высококвалифицированных тяжелоатлетов, следует отметить, что показатели обследованных спортсменов во всех компонентах превышали показатели нормы как в кг, так и в % (табл. 2).

Авторы объясняют этот факт предсоревновательным этапом подготовки – так называемым набором «спортивной формы», то есть повышением функционального состояния всех систем организма и, как следствие, этого универсального процесса – увеличением общей и специальной работоспособности, а также адаптационными изменениями, происходящими в организме под влиянием интенсивных физических нагрузок скоростно-силовой направленности. Тяжёлая атлетика является этим видом двигательной деятельности человека – преодолением земного притяжения планеты Земля с помощью определённых мышечных и волевых усилий (напряжений).

Таблица 2 – Распределение массы тела по химическим компонентам

ФИ	белки		жиры		минеральные вещества		вода внутриклеточная		вода внеклеточная	
	масса, кг	норма, кг	масса, кг	норма, кг	масса, кг	норма, кг	масса, кг	норма, кг	масса, кг	норма, кг
Ж-на Е.	8	6.3-7.7	9.5	9.2-14.7	2.5	2.16-2.64	18.6	14.5-17.7	10.5	8.9-10.9
А-ва П.	8	7.1-8.7	12	10.5-16.8	2.6	2.47-3.01	18.4	16.6-20.2	10.4	10.2-12.4
К-ва М.	7.9	7.3-8.9	9.2	10.7-17.2	2.9	2.53-3.09	18.2	16.9-20.7	11.2	10.4-12.6
Е-ва С.										
Н-ая К.	8.8	6.9-8.5	13.4	10.2-16.3	2.8	2.4-2.94	20.3	16.1-19.7	11.8	9.9-12.1
Тё О.	9.4	7.2-8.8	12.4	10.6-17	3.3	2.49-3.05	21.9	16.7-20.5	12.8	10.3-12.5
Г-ва Е.	11	8-9.8	16.5	11.7-18.7	3.7	2.75-3.37	25.5	18.5-22.5	14.8	11.3-13.9
Г-ва З.	11.7	8.3-10.1	13.9	12.1-19.4	4.1	2.86-3.5	27.2	19.2-23.4	15.6	11.8-14.4
А-ва Д.										
Г-ва М.	12.6	9-11	19.7	13.2-21.1	4.5	3.11-3.8	29.2	20.8-25.4	17.3	12.8-15.6
К-ва В.										
З-ко А.	11	7.4-9	28.9	10.9-17.4	3.7	2.56-3.13	25.6	17.2-21	15.7	10.5-12.9
Б-ва М.	13.1	8.5-10.3	47.3	12.4-19.9	4.4	2.92-3.58	30.3	19.6-24	18	12.1-14.7
О-ва В.	13.9	8.5-10.3	50.3	12.4-19.9	4.6	2.92-3.58	32	19.6-24	18.8	12.1-14.7
П-на К.	12.3	8.6-10.4	43.6	12.6-20.1	4.5	2.96-3.62	28.5	19.9-24.3	17	12.1-14.9

Эмпирический материал, полученный в ходе исследования (тестирования) в Кисловодске на базе ИЦ ОКР «Юг спорт Вершина-1240», по дополнительным параметрам массы тела спортсменов (табл. 3) свидетельствует о том, что у каждой из них индивидуально показатели массы тела превышают нормы, установленные Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Объяснением этому, на наш взгляд, является весовая градация исследуемых — десять весовых категорий, которые на сегодняшний день культивирует Международная федерация тяжёлой атлетики (IWF) и ФТАР в женской части программы соревнований.

Чистая мышечная масса (LBM) – это общее количество обезжиренной (тощей) части тела, которое состоит из воды, белка, минералов и золы. Главным образом LBM представлена костями, мышцами, белками, сухожилиями и тканями всех внутренних органов.

Таблица 3 – Распределение массы тела по дополнительным параметрам

ФИ	индекс массы тела, кг/м <sup>2</sup>		клеточная масса		безжировая		основной обмен, ккал/сут	примечания
	23	18.5-25	26.6	20.7-25.3	40	81		
Ж-на Е.	21.1	18.5-25	26.4	23.7-28.9	39	77	1221	
А-ва П.	19.8	18.5-25	26.1	24.3-29.7	40	81	1238	
К-ва М.		18.5-25						отсутствовала
Е-ва С.	24.1	18.5-25	29.1	23-28.2	44	77	1314	
Н-ая К.	24.3	18.5-25	31.3	23.9-29.3	47	79	1394	
Тё О.	26.3	18.5-25	36.5	26.5-32.3	55	77	1559	
Г-ва Е.	25.7	18.5-25	38.9	27.5-33.5	59	81	1635	
Г-ва З.		18.5-25						отсутствовала
А-ва Д.	27.2	18.5-25	41.8	29.8-36.4	64	76	1743	
Г-ва М.		18.5-25						отсутствовала
К-ва В.	33.6	18.5-25	36.7	24.6-30	56	66	1581	
З-ко А.	39.1	18.5-25	43.5	28.1-34.3	66	58	1792	
Б-ва М.	41.4	18.5-25	45.8	28.1-34.3	69	58	1867	
О-ва В.	36.2	18.5-25	40.8	28.4-34.8	62	59	1713	
П-на К.								

Основные выводы по FFM/LBM: увеличение данного параметра указывает на набор сухой мышечной массы; пиковые значения достигаются в возрасте: для мужчин 25-30 лет, для женщин 30-35 лет [5]. В процессе достижения указанного возрастного рубежа тощая мышечная масса начинает снижаться (табл. 4).

Таблица 4 – Мышечный баланс тощей массы тела спортсменов

№ п/п	ФИ	рост, см	Мышечный баланс (тощая масса)					примечания
			туловище, кг	прав.рука, кг	лев.рука, кг	прав.нога, кг	лев.нога, кг	
1	Ж-на Е.	146	18.6	2.2	2.2	5.6	5.6	
2	А-ва П.	156	18.2	2.0	2.0	5.9	6.0	
3	К-ва М.	158	17.3	1.9	1.9	5.9	5.8	
4	Е-ва С.	161						
5	Н-ая К.	154	20.9	2.5	2.5	5.9	5.9	
6	Тё О.	157	21.6	2.7	2.6	6.4	6.4	«правша»
7	Г-ва Е.	165	24.6	3.0	3.1	8.1	8.1	«правша»
8	Г-ва З.	168	25.9	3.2	3.3	8.4	8.4	«правша»
9	А-ва Д.	158						
10	Г-ва М.	175	28.4	3.7	3.7	9.3	9.3	
11	К-ва В.	170						
12	З-ко А.	159	25.7	3.3	3.4	8.2	8.0	«правша»
13	Б-ва М.	170	29.9	3.9	3.9	10.2	10.1	
14	О-ва В.	170	31.6	4.2	4.2	10.4	10.3	
15	П-на К.	171	28.7	3.7	3.7	9.0	8.8	

*Примечание:* Тё, Гусева, Гусалова, Зубко – толчок выполняют в «ножницы», посылая правую ногу вперёд.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Использование биоимпедансного анализа – контактного метода тестирования, который позволяет измерять и фиксировать электрическую проводимость, необходимую для интерпретации параметров (цифровых значений)

биологических тканей, дало исследователям возможность всестороннего анализа обширного круга как морфологических, так и физиологических показателей двигательной деятельности тяжелоатлетов сборной команды Российской Федерации.

С помощью этого метода было измерено активное и реактивное сопротивление тела спортсменок и его сегментов на различных частотах, возможных для измерения.

Полученные данные позволили определить характеристики состава массы тела исследуемых тяжелоатлетов и рассчитать жировую (табл. 1), тощую (табл. 4), клеточную (табл. 3) и скелетно-мышечную массу (табл. 1), а также объём и локализацию распределения воды (табл. 2) в организме каждой спортсменки индивидуально.

#### **ВЫВОДЫ:**

1. Морфологические исследования по изучению состава массы тела высококвалифицированных тяжелоатлетов должны проводиться в определённой динамической последовательности с учётом роста их спортивного мастерства, возраста, пола, этапа подготовки, соматотипа, стажа занятий и физической подготовленности каждой из спортсменок. Тогда они будут иметь конкретное количественное, качественное и смысловое значение.

2. Специфика основных параметров физической нагрузки – количество подъёмов штанги, объём, интенсивность и новизна упражнений, а также структура двигательной деятельности спортсменки в тяжёлой атлетике должны служить основанием для изучения состава массы тела в определённый временной промежуток.

#### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Мартиросов Э. Г., Николаев Д. В., Руднев С. Г. Технологии и методы определения состава тела человека. Москва : Наука, 2006. 248 с.
2. Neymsfield S. B., Lohman T. G., Wang Z., Going S. B. [ed.]. Human body composition. Champaign (Ill.) : Human Kinetics, 2005. 533 p.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 4-е изд. Москва : Советский спорт, 2020. 216 с.
4. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. Москва : Спорт, 2016. 464 с.
5. Иорданская Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма) : монография. Москва : Советский спорт, 2012. 256 с. : ил.

#### **REFERENCES**

1. Martirosov E. G. (2006), "Technologies and methods for determining the composition of the human body", Nauka, Moscow.
2. Neymsfield S. B., Lohman T. G., Wang Z., Going S.B. (2005), "Human body composition", Human Kinetics, Champaign.
3. Verkhoshansky Yu. V. (2020), "Fundamentals of special strength training in sports", Soviet Sport, Moscow.
4. Issurin V. B. (2016), "Training of athletes of the XXI century: scientific foundations and construction of training", Sport, Moscow.
5. Iordanskaya F. A. (2012), "Man and woman in elite sports (problems of sexual dimorphism)", Soviet Sport, Moscow.

#### **Информация об авторах:**

**Тё С.Э.**, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, tes69@mail.ru.

**Мухамедьяров Н.Н.**, зав. кафедрой физического воспитания, nail\_1962@mail.ru.

**Тё С.Ю.**, тренер Регионального центра спортивной подготовки Омской области, te\_59@mail.ru. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 02.06.2024.*

*Принята к публикации 28.06.2024.*

УДК 796.814

**Использование приложения «Tactical reader» в обучении самбистов  
начальной подготовки основам техники**

**Ткаченко Павел Анатольевич**<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

**Бухарков Владислав Вадимович**<sup>2</sup>

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье приведены результаты внедрения в учебно-тренировочный процесс самбистов групп начальной подготовки приложения «Tactical reader». В ранних исследованиях данное приложение было апробировано на самбистах более высокой квалификации и показало свою эффективность для повышения их технико-тактической подготовленности. В представленной работе в качестве испытуемых участвовали самбисты, только что зачисленные в спортивную школу и не имеющие опыта соревновательной деятельности, не обладающие объёмным арсеналом двигательных умений и навыков. Самбистам в течение учебного года предстояло изучить четыре основных технических действия при борьбе в стойке. Тренерско-преподавательский состав продемонстрировал самбистам экспериментальной группы видеозаписи с текстовым и графическим анализом ошибочных действий, оцифрованных через приложение «Tactical reader». Установлено, что приложение позволило начинающим самбистам более эффективно освоить технические действия, заявленные в программе спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** самбо, начальная спортивная подготовка, технические действия, учебно-тренировочный процесс, мобильное приложение.

**The use of the "Tactical Reader" application in the training of novice sambo  
practitioners on the fundamentals of technique**

**Tkachenko Pavel Anatolyevich**<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Bukharkov Vladislav Vadimovich**<sup>2</sup>

*<sup>1</sup>Far Eastern State University of Railways and Communications, Khabarovsk*

*<sup>2</sup>Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk*

**Abstract.** The article presents the results of implementing the "Tactical Reader" application into the training process of beginner-level sambo athletes. In earlier studies, this application was tested on more experienced sambo athletes and demonstrated its effectiveness in improving their technical and tactical preparedness. In the current study, sambo athletes who had just enrolled in the sports school and lacked competitive experience, as well as a wide range of motor skills and abilities, participated as subjects. During the academic year, sambo wrestlers had to learn four basic technical actions in standing wrestling. The coaching and teaching staff showed the sambo wrestlers of the experimental group video recordings with text and graphic analysis of erroneous actions of performing motor actions, digitized through the "Tactical reader" application. It was established that the application allowed novice sambo wrestlers to more effectively master the technical actions stated in the sports training program.

**Keywords:** sambo, initial sports training, technical actions, educational and training process, mobile application.

**ВВЕДЕНИЕ.** Данная статья отражает результаты заключительной части исследований, где ранее определялась целесообразность и эффективность применения в учебно-тренировочном процессе приложения «Tactical Reader» для совершенствования технико-тактической подготовленности самбистов. Приложение «Tactical Reader» использовалось в исследовании для анализа эффективности освоения комбинационных комплексов у самбистов тренировочных групп второго года обучения (пятого года обучения), т.е. подразумевалось, что спортсмены более высокой квалификации способны на основе самоанализа своей учебно-тренировочной деятельности сделать соответствующие выводы, что позволит им повысить уровень своего технического мастерства [1, 2, 3, 4].

В данной работе предполагалось, что самбисты группы начальной подготовки первого года обучения, находящиеся в самом начале обучения, на основе самоанализа своей деятельности с помощью приложения «Tactical Reader», так же как

и спортсмены более высокой квалификации, внесут соответствующие поправки в выполнении изучаемых ими технических действий. Ранее уже было обосновано, что компьютерное моделирование целесообразно внедрять в учебно-тренировочный процесс для повышения технико-тактической подготовленности самбистов.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Техническая подготовка в соответствии с программой спортивной подготовки, составленной на основании Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта самбо, первого года обучения составляет 30-38%, что равняется 90 часам. За этот период спортсмены получают первичное представление о выполнении двигательных действий (приемов). Стоит отметить, что в учебно-тренировочном процессе спортсменам разъясняются все тонкости выполнения приемов посредством непосредственной и опосредованной наглядности, включая также метод непосредственного прочувствования двигательного действия [5].

Согласно программе спортивной подготовки, спортсмены первого года обучения должны приобрести и закрепить целый ряд технических действий, не соединяя их непосредственно в комбинации, т.е. в связки из двух или трех приемов. В то же время освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки [6].

Для первого года обучения самбисты должны освоить согласно программе обучения: бросок через бедро (Б.Б.); задняя подножка(З.П.); передняя подсечка (П.П.); проход в ноги (П.Н.).

Следовательно, в течение первого года самбистам необходимо освоить данные технические действия и уметь их выполнять с места в различных захватах без сопротивления, а также пытаться применять их в борьбе и постепенно совершенствовать выполнение в зависимости от различных отвлекающих факторов.

Исследование проводилось со спортсменами начальной подготовки первого года обучения, одна из групп была контрольной, другая — экспериментальной, в каждой по 12 спортсменов (9 мальчиков и 3 девочки). На протяжении десяти месяцев испытуемым группам самбистов осуществлялось освоение технических действий: броска через бедро, задней подножки и броска через голову подсадом голени.

Для определения уровня владения тем или иным приёмом мы используем 5-балльную шкалу: 1 – неправильно исполненное действие, 2 – низкий уровень исполнения (спортсмен продемонстрировал 4 и более ошибок), 3 – средний уровень исполнения (не более трёх ошибок), 4 – высокий уровень исполнения (не более двух ошибок), 5 – безошибочное выполнение. Экспертам в количестве трёх человек (судья всероссийской категории и два судьи первой категории) предлагалось оценить качество исполнения приёмов контрольной и экспериментальной групп по четырём техническим действиям, изучаемым в течение учебного года. Решение об оценке принималось тройкой судей, как и при проведении соревнований по самбо, в состав которой входят руководитель ковра, арбитр и боковой арбитр.

Таким образом, по окончании первого года обучения и сдачи контрольных нормативов спортсменами контрольной и экспериментальной групп первого года обучения выполнялись данные технические действия.

Из позиции стоя на месте бросок через бедро выполнялся с захватом за пояс либо за ворот; задняя подножка выполнялась с одностороннего либо двухстороннего захвата; бросок через голову выполнялся с захватом за пояс и с двухсторонним захватом.

Для анализа полученных данных в исследовании применялась их статистическая обработка. Вычислялись средняя арифметическая, ошибка средней арифметической и среднее квадратичное отклонение. Для определения достоверности результатов применялся критерий Уилкоксона (Манна-Уитни) (U).

Сравнительный анализ среднегрупповых показателей исходного уровня подготовленности показал, что самбисты контрольной и экспериментальной групп обладают схожим уровнем выполнения технических действий (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели выполнения технических действий спортсменов контрольной и экспериментальной групп начального подготовки 1 года обучения (до эксперимента)

	К Группа «НП-1» M1 + m	Э Группа «НП-1» M2 + m	Разница		U	P
			M2-M1			
	M1 + m	M2 + m	ед.	%		
З.П.	2,3 ± 0,3	2 ± 0,2	0,3	15	78	<0,05
Б.Б.	2,4 ± 0,2	2,2 ± 0,2	0,2	9,09	71,5	<0,05
П.Н.	2,2 ± 0,2	2,3 ± 0,2	0,1	4,5	65	<0,05
П.П.	2,2 ± 0,2	2,1 ± 0,2	0,1	4,7	79	<0,05

Экспериментальной группе самбистов в течение учебного года (десяти месяцев) предлагалось в рамках учебно-тренировочного процесса в свободное от тренировок время ознакомиться с оцифрованными через приложение «Tactical Reader» видеозаписями выполнения технических действий. Приложение определяет положение звеньев тел спортсменов в статичных и динамических ситуациях в процессе осуществления деятельности, выстраивая скелетные модели, в результате чего формируется текстовый и графический отчет о правильности выполнения того или иного технического действия. В то время как самбистам контрольной группы не демонстрировались видеозаписи выполнения ими технических действий в рамках тренировочного процесса.

По окончании учебного года было проведено контрольное занятие, на котором оценивались изучаемые технические действия (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели выполнения технических действий спортсменов контрольной и экспериментальной групп начального подготовки 1 года обучения (после эксперимента)

	К Группа «НП-1» M1 + m	Э Группа «НП-1» M2 + m	Разница		U	P
			M2-M1			
	M1 + m	M2 + m	ед.	%		
З.П.	2,7 ± 0,1	4 ± 0,2	1,3	48,1	3,5	>0,05
Б.Б.	2,6 ± 0,1	4,1 ± 0,1	1,5	57,7	4	>0,05
П.Н.	2,7 ± 0,2	3,8 ± 0,2	1,1	40,7	12	>0,05
П.П.	2,6 ± 0,1	3,9 ± 0,2	1,3	50	0	>0,05

Стоит отметить, что внедрение приложения «Tactical Reader» в учебно-тренировочный процесс самбистов экспериментальной группы начальной подготовки

1-го года обучения повысило качество выполнения изучаемых спортсменами технических действий по сравнению с самбистами контрольной группы:

- бросок «задняя подножка» (З.П.) – 48,1 %;
- бросок «через бедро» (Б.Б.) – 57,7 %;
- бросок «проход в ногу» (П.Н.) – 40,7 %;
- бросок «передняя подножка» (П.П.) – 50 %.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Таким образом, использование в учебно-тренировочном процессе приложения «Tactical Reader» способствовало повышению качества выполнения самбистами экспериментальной группы начальной подготовки 1-го года обучения технических действий по сравнению с самбистами контрольной группы начальной подготовки 1-го года обучения, где при разучивании технических действий данное приложение не использовалось, в следующем соотношении: бросок «задняя подножка» (З.П.) на 48,1 %, бросок «через бедро» (Б.Б.) на 57,7 %, бросок «проход в ногу» (П.Н.) на 40,7 %, бросок «передняя подножка» (П.П.) на 50 %.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Галицын С. В., Ткаченко П. А., Бухарков В. В. Взаимосвязь технической и физической подготовки с особенностями характера личности у самбистов учебно-тренировочной группы второго года обучения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 64–69.
2. Галицын С. В., Ткаченко П. А., Бухарков В. В. Модельные характеристики показателей мастера спорта // Теория и практика физической культуры. 2022. № 5. С. 31–33.
3. Галицын С. В., Ткаченко П. А., Бухарков В. В. Формирование тактического мышления у самбистов 12-13 лет посредством использования метода опосредованной наглядности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 69–74.
4. Ткаченко П. А., Бухарков В. В. Использование компьютерного моделирования в учебно-тренировочном процессе для совершенствования технико-тактических действий самбистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 9 (223). С. 473–478.
5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (спортивное самбо) номер код вида спорта «самбо» 0790001511Я для МБОУ ДО «СШ г. Советская Гавань».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_434809/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_434809/) (дата обращения: 15.03.2024).

#### REFERENCES

1. Galitsyn S. V., Tkachenko P. A. and Bukharkov V. V. (2021), “Formation of tactical thinking among sambo wrestlers aged 12-13 through the use of the indirect visualization method”, *Scientific notes University Lesgafit*, no. 11 (201), pp. 69–74.
2. Galitsyn S. V., Tkachenko P. A. and Bukharkov V. V. (2022), “Model characteristics of indicators of technical and tactical readiness of sambo wrestlers of the first sports category and candidates for master of sports”, *Theory and practice of physical culture*, no. 5, pp. 31–33.
3. Galitsyn S. V., Tkachenko P. A. and Bukharkov V. V. (2021), “The relationship of technical and physical training with personality traits among sambo wrestlers of the training group of the second year of study”, *Scientific notes University Lesgafit*, no. 11 (201), pp. 64–69.
4. Tkachenko P. A., Bukharkov V. V. (2023), “The use of computer modeling in the educational and training process to improve the technical and tactical actions of sambo wrestlers”, *Scientific notes University Lesgafit*, no. 9 (223), pp. 473–478.
5. Additional educational program of sports training in the sport «Sambo» (sport sambo) number code of the sport «Sambo» 0790001511YA for MBOU DO «Sport school of Sovetskaya Gavan».
6. (2022), “Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated November 24, 2022 No. 1073 «On approval of the federal standard of sports training in the sport of Sambo”, URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_434809/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_434809/).

#### **Информация об авторах:**

**Ткаченко П.А.**, pavel.tkachenko@mail.ru.

**Бухарков В.В.**, аспирант, haumaker.icemanand@mail.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 21.04.2024.

Принята к публикации 17.05.2024.



УДК 796.01

**Негативизм широкого медийного пространства  
как фактор имиджевых потерь российского спорта**

**Тютюков Вячеслав Григорьевич<sup>1</sup>**, доктор педагогических наук, профессор

**Бородин Петр Владимирович<sup>2</sup>**, кандидат педагогических наук, доцент

**Тютюков Константин Максимович<sup>1</sup>**

**Мороз Анастасия Александровна<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск*

<sup>2</sup>*Дальневосточный государственный медицинский университет, г. Хабаровск*

**Аннотация.** В последнее десятилетие в мире наблюдается резкое обострение противостояния между Россией и Западом во всех сферах деятельности. Наличие такого кризиса отмечается и в мировом спорте (дискриминация российских спортсменов), начало которому было положено в декабре 2014 года после откровений российской бегуньи Юлии Степановой, изложенных в письме, адресованном WADA. С этого времени российскому спорту со стороны западноевропейских СМИ при огромном содействии чиновников МОК, WADA и многих ведущих спортсменов Запада была объявлена «информационная война». В дальнейшем, тема допингового скандала в российском спорте привела к отстранению от международных соревнований многих российских спортсменов, а также стала использоваться в качестве инструмента для создания негативного образа России как страны. По мнению авторов статьи, последствия «информационной войны» под предводительством чиновников МОК, международных федераций и WADA против российских спортсменов в недалеком будущем может привести к проблемам, способным разрушить все международное олимпийское движение. Статья посвящена анализу «информационной войны», объявленной западными СМИ в отношении российского спорта. Определены нарративы, раскрывающие в СМИ события и явления спортивной содержательности, значимые для адресантов (определенные категории профильных специалистов). Изучены медианегативные тексты из электронных СМИ. Цель авторского исследования состояла в определении особенностей представления средствами массовой информации допинг-скандалов в российском спорте и иных выпадов против атлетов нашей страны, которые являются отражением информационного и геополитического противостояния России и Запада.

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, допинговые скандалы, международный олимпийский комитет, WADA, российские спортсмены.

**Negativity of the broad media space as a factor in the image losses of Russian sports**

**Tyutyukov Vyacheslav Grigoryevich<sup>1</sup>**, doctor of pedagogical sciences, professor

**Borodin Peter Vladimirovich<sup>2</sup>**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Tyutyukov Konstantin Maksimovich<sup>1</sup>**

**Moroz Anastasia Alexandrovna<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Far East State Academy of Physical Culture, Khabarovsk*

<sup>2</sup>*The Far State Medical Eastern Federal University, Khabarovsk*

**Abstract.** In the past decade, there has been a sharp escalation of confrontation between Russia and the West in all spheres of activity worldwide. This crisis is also evident in the realm of international sports (discrimination against Russian athletes), which began in December 2014 following revelations by Russian runner Yulia Stepanova, outlined in a letter addressed to WADA. Since then, Russian sports have been subjected to an "information war" by Western European media, with significant support from IOC officials, WADA, and many leading Western athletes. Furthermore, the doping scandal in Russian sports has led to the suspension of many Russian athletes from international competitions and has been used as a tool to create a negative image of Russia as a country. According to the authors of the article, the consequences of the "information war" led by officials from the IOC, international federations, and WADA against Russian athletes in the near future could lead to problems capable of undermining the entire international Olympic movement. The article is dedicated to analyzing the "information war" declared by Western media against Russian sports. Narratives revealing events and phenomena related to sports, significant for the addressees (specific categories of specialists), have been identified in the media. Negative texts from electronic media have been studied. The goal of the author's research was to determine the features of

how doping scandals in Russian sports and other attacks against our athletes are presented by mass media, reflecting the information and geopolitical confrontation between Russia and the West.

**Keywords:** Olympic Games, doping scandals, International Olympic Committee, WADA, Russian athletes.

**ВВЕДЕНИЕ.** Спорт играет важнейшую роль в жизни любого государства и всячески влияет на него. При помощи спорта достигается развитие межкультурного диалога между странами, создаются партнёрские и дружеские отношения, нарастаются интеграционные процессы. На протяжении всей своей истории происходила политизация спорта, а в настоящее время спорт все чаще выступает как инструмент борьбы. Всё чаще обсуждаются допинговые скандалы и развернута дискриминация в отношении российских спортсменов, особенно в последнем десятилетии [1, 2].

Физическая культура и спорт способствуют развитию и укреплению здоровья, они помогают устанавливать дружеские и доверительные отношения между людьми разных национальностей, а также повышают патриотические чувства. Вместе с этими положительными факторами имеются и отрицательные, которые пришли к нам из профессионального спорта одновременно с понятием «допинг», который способствует повышению физической, функциональной и психологической подготовленности организма спортсменов за счёт применения запрещенных синтетических или биологических активных веществ и препаратов. В настоящее время в современном обществе применение допинга считается одной из форм спортивного обмана и фальсификации результатов, что вызывает много дискуссий не только в спортивном обществе, но и в общественных кругах, широко используя для этого средства массовой информации и социальные сети [3].

Пожалуй, сегодня никто не станет оспаривать следующий тезис: медиа представляют собой сложный многоаспектный феномен, и являются не просто сферой потребления информационного продукта и развлечения, но и одним из тех пространств, в которых люди создают и разделяют жизненные ориентиры, ценности, знания, что в совокупности предопределяет их информационную осведомленность и оценку актуальных событий. В российском обществе проблематика медиaprостранства только начинает становиться предметом серьезного теоретизирования [4].

Доминирование информации во всех сферах жизни общества, развитие сети интернет и проблематичность проверки достоверности фактов, представленных в СМИ, позволяют масс-медиа направлять информационные потоки в корыстных целях, что способствовало зарождению феномена «информационных войн». Обострение геополитического противостояния России и Запада, сопровождающееся информационными атаками на российский спорт, актуализирует проблему освещения допинг-скандалов западноевропейскими СМИ и придает ей высокую научную и практическую значимость.

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Фактический материал, использованный при написании статьи, был получен методом анализа текстов публикаций, представляющих собой источники информации, раскрывающие проблемы допинга в спорте и случаи давления на спортсменов.

Методологическими основаниями для подбора материалов, использованных при подготовке данной статьи, явились концептуальные наработки по оценке медиапотребления как современной социальной практики [5, 6].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Существенный вклад в процесс усвоения ценностей, связанных с гражданственностью, несомненно, вносит то, что таит в себе в этом контексте спорт высших достижений, включая и олимпийский. По утверждению Н.В. Казанцевой и Т.В. Амосовой (2022): «... яркие достижения спортсменов в национальных и международных соревнованиях самого высокого уровня в значительной мере повышают конкурентоспособность и формируют привлекательный имидж страны и, уже поэтому, напрямую влияют на становление положительной рациональной её оценки. Провальные результаты спортсменов и скандалы, связанные с этической стороной спорта, приводят к прямо противоположным результатам» [7].

По утверждению А.В. Бутусова (2018): «Современный спорт и Олимпийские игры, в частности, похвастаться соблюдением принципа Олимпизма «Спорт – вне политики» сегодня явно не могут. Политика постоянно в той или иной степени оказывает влияние на спортивные состязания и достижения спортсменов» [8].

Существует мнение, что спортивные соревнования самого высокого уровня, а в первую очередь Олимпийские игры, являясь витриной спорта высших достижений, на сегодняшний день активно используются как мощный политический инструмент. Здесь с успехом применяются средства идеологического воздействия на население того или иного государства благодаря глобальной медиатизации общества. По мнению Н.В. Казанцевой и Т.В. Амосовой (2022), «медиаповестка выступает на сегодняшний день главным фактором формирования общественного мнения как выраженного отношения общества и отдельных социальных групп к значимым вопросам общественной жизни. Спортивные подвиги и настоящие проявления человеческих эмоций в СМИ ныне уступают место допинговым скандалам, разоблачениям, обвинениям и дискредитации спортсменов по национальной принадлежности» [9].

Употребление запрещенных препаратов (допингов) в спорте и борьба с ними являются одной из актуальнейших и болезненных проблем мирового спорта. Однако эта проблема стала особенно обостренной для России. Российский допинговый скандал превратился в мировую арену политической борьбы, в которой были вовлечены не только спортсмены, тренеры и врачи, но и чиновники, олицетворяющие систему государственного управления сферой спорта. Очевидно, что в этой ситуации спорт перестает быть идеалом и утрачивает созидательную функцию и миссию [9].

Особенно масштабно это начало касаться нас с декабря 2014 года, когда откровения российской бегуньи Юлии Степановой были изложены в письме, адресованном WADA, в котором подробно описан ее личный опыт применения допинга. В последующем масла в огонь подлил бывший руководитель московской антидопинговой лаборатории Г. Родченков, который сбежал в США и стал информатором WADA в деле допинговых скандалов с нашими атлетами, утверждая об организации Кремлем допинговой программы в нашей стране [2].

Очевидно, что после 2014 года зарубежные СМИ, освещающие спортивные турниры самого высокого уровня, в качестве объектов явной и скрытой дискредитирующей критики часто выбирают российских спортсменов. Таким образом, они формируют неприязнь к России и ее спортсменам исключительно по национальной

принадлежности, и инструментом всего этого чаще всего является апелляция к эмоциям потребителей информации, которые отражают субъективное оценочное отношение к реальным или вероятным ситуациям.

Зарубежные издания регулярно публикуют без прозрачного и достаточного обоснования результаты исследований Всемирной антидопинговой организации и Международного олимпийского комитета, других организаций, которые якобы доказывают массовое применение допинга российскими спортсменами [9].

Из этого следует, что Россия автоматически теряет авторитет и статус могучей спортивной державы в сфере спорта высших достижений, и её участь на современном этапе — находиться под постоянным прицелом борцов за чистоту спорта, не имея возможности выйти из порочного круга постоянных обвинений. Опорочив наш отечественный спорт, «западные партнеры» добиваются самого главного: намерены придать забвению победы и рекорды российских и советских спортсменов, настоящих легенд мирового спорта, которые были для многих кумирами и вдохновителями.

Одновременно с этим, пока российское общество терпит деструктивные изменения общественного сознания, Соединенные Штаты Америки, возглавляя борьбу «за чистый спорт», конструируют свою национальную идентичность как державы, ответственной за сохранение исторически сложившихся идеалов спорта и олимпийского движения [10].

Ярким примером подобного является случай, связанный с российской фигуристкой Камиллой Валиевой, началом которого было её выступление на зимних Олимпийских играх в Пекине (2022 г.). После завершения выступления российской сборной в командном зачёте по фигурному катанию на К. Валиеву обрушилась масса «негатива», растиражированного зарубежными СМИ и связанного с положительным тестом на допинг годичной давности. Отметим, что в период с 12 по 17 февраля 2022 года The New York Times ежедневно посвящала этому допинг-скандалу статьи с кричащими заголовками о «падении российской звезды», несмотря на наличие у спортсменки, в силу её юного возраста, специального правового статуса (статус защищённого лица) [11]. Спустя два года, а именно 29 января 2024 года, CAS утвердил дисквалификацию Камиллы Валиевой на четыре года за нарушение антидопинговых правил, а WADA потребовало наказать окружение фигуристки. Безусловно, западная, прежде всего англоязычная, медиаповестка в данном случае ушла далеко за рамки конкретного информационного повода и распространилась на широкий круг претензий к отечественному спорту, спортсменам и ко всей спортивной индустрии России.

В разгар допингового скандала наши спортсмены зачастую сталкивались и с предвзятым судейством. Самым громким скандалом 2021 года в спорте можно смело назвать инцидент с гимнастками Аверинными на Олимпиаде в Токио, где победительницей судьи признали спортсменку, которая уронила предмет. Безусловно, это вопиющий случай в истории мирового спорта, но в Токио судьи были неблагодарны не только к нашим прославленным гимнасткам. От судейского произвола пострадали ходок Василий Мизинов, гимнаст Денис Аблязин, дзюдоистка Мадина Таймазова и боксер Муслим Гаджимагомедов. С аналогичным судейским бесчинством на главных стартах четырехлетия ранее сталкивались в разные годы и

ряд других наших атлетов. Как мы понимаем, это звенья одной «политической цепи», а допинг — это лишь один из предлогов и рычагов давления на нашу страну в последнее десятилетие.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Таким образом, вполне очевидно, что на сегодняшний момент на международном уровне в сфере спорта высших достижений так называемая борьба за целостность и чистоту спорта ведётся весьма избирательно по отношению к спортсменам и странам, которые они представляют, а антидопинговая риторика служит инструментом политического воздействия на российский спорт и на Россию в целом. Однако нужно понимать, что политизированный спорт утрачивает имманентно присущие ему признаки исключительно важного системообразующего социального института, призванного реализовывать воспитательную, просветительскую, гармонизирующую и многие другие функции, и теряет аксиологическую составляющую. Такая ситуация не способствует развитию не только национального, но и мирового спорта и диктует выбор новой стратегии борьбы с допингом в мире и противостояния отрицательно-оценочной медиаповестке.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Вдовин А. Н., Кузьмин В. Г. Спорт и политика в международных отношениях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 68–72.
2. Тютюков К. М., Тютюков В. Г., Бородин П. В., Кураков А. В., Шуликов С. Н., Салаватов И. А. Современное противостояние отечественного и международного спорта: станет ли МОК актором международного политического процесса, свято чтящим каноны олимпийской хартии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 466–473.
3. Струганов С. М., Филимонов Д. Г., Малыхин А. В. Актуальные проблемы антидопинговой профилактической работы в спортивной среде // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 308–312.
4. Кожемякин Е. А. Массовая коммуникация и медиадискурс: к методологии исследования // Научные ведомости БелГУ. Сер. Гуманитарные науки. 2010. № 12 (83). Вып. 6. С. 13–21.
5. Мальшева Е. Г., Роголева О. С. Методология и методы медиа исследований. Омск : Изд-во Омского гос. ун-та, 2016. 220 с.
6. Назаров М. М. Измерения аудитории ТВ в современной мультиэкранной среде (практика зарубежных рынков). Москва : НИПКЦ Восход-А, Аналитический центр Vi, 2015. 225 с.
7. Казанцева Н. В., Амосова Т. В. Допинг в российском спорте: технологии формирования негативно-оценочной медиаповестки // Ученые записки Новгородского государственного университета. 2022. № 4 (43). С. 375–379.
8. Бугусов А. В. Политический характер информационных войн в сфере спорта // Вестник Тамбовского университета. Серия: Общественные науки. 2018. Т. 4, № 14. С. 76–78.
9. Казанцева Н. В., Казанцев В. С., Глазова Е. В. Влияние допинговых скандалов на имидж российского спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 106–110.
10. Alexander D., Hallward L., Lindsay R., Caron J. Is there still hope for pure sports? A study of how the Russian doping scandal impacted North America's sports culture and identity using ethnographic analysis of content // Qualitative Research in Sports, Exercise, and Health. 2019. № 11 (5). P. 618–635.
11. A Russian Star Falls and Another Rises in a Blur of Jumps, Tumbles and Tears // New York Times: интернет-издание. URL: <https://www.nytimes.com/2022/02/17/sports/olympics/kamila-valieva-falls-fourth-figure-skating.html> (дата обращения: 09.11.2022).

#### REFERENCES

1. Vdovin A. N., Kuzmin V. G. (2021), "Sport and politics in international relations", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 12 (202), pp. 68–72.
2. Tyutyukov K. M., Tyutyukov V. G., Borodin P. V., Kurakov A. V., Shulikov S. N., Salavatov I. A. (2023), "Modern confrontation between domestic and international sports: will the IOC become an actor in the international political process, sacredly honoring the canons of the Olympic Charter", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 3 (217), pp. 466–473.
3. Struganov S. M., Filimonov D. G. Malykhin A. V. (2021), "Current problems of anti-doping preventive work in the sports environment", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 2 (192), pp. 308–312.

4. Kozhemyakin E. A. (2010), “Mass communication and media discourse: towards research methodology”, *Scientific bulletins of BelSU. Ser. Humanitarian sciences*, No. 12 (83), rel. 6. pp. 13–21.
5. Malysheva E. G., Rogaleva O. S. (2016), “Methodology and methods of media research”, Omsk State Publishing House University, Omsk.
6. Nazarov M. M. (2015), “TV audience measurements in a modern multi-screen environment (practice of foreign markets)”, Moscow.
7. Kazantseva N. V., Amosova T. V. (2022), “Doping in Russian sports: technologies for forming a negative-evaluative media agenda”, *Scientific notes of Novgorod State University*, No. 4 (43), pp. 375–379.
8. Butusov A. V. (2018), “The political nature of information wars in the field of sports”, *Bulletin of Tambov University. Series: Social Sciences*, V. 4, No 14, pp. 76–78.
9. Kazantseva N. V., Kazantsev V. S., Glazova E. V. (2021), “The influence of doping scandals on the image of Russian sports”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 1 (191), pp. 106–110.
10. Alexander D., Hallward L., Lindsay R., Caron J. (2019), “Is there still hope for pure sports? A study of how the Russian doping scandal impacted North America’s sports culture and identity using ethnographic analysis of content”, *Qualitative Research in Sports, Exercise, and Health*, No. 11 (5), pp. 618–635.
11. “A Russian Star Falls and Another Rises in a Blur of Jumps, Tumbles and Tears”, *New York Times*, online edition, URL: <https://www.nytimes.com/2022/02/17/sports/olympics/kamila-valieva-falls-fourth-figure-skating.html>.

**Информация об авторах:**

**Тютюков В.Г.**, профессор кафедры гуманитарных дисциплин, doctor\_tyutyukov@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-6838-1590>.

**Бородин П.В.**, доцент кафедры физического воспитания и здоровья, Borodinpetr@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-1845-322X>.

**Тютюков К.М.**, <https://orcid.org/0009-0004-5452-312X>.

**Мороз А. А.**, <https://orcid.org/0009-0007-9090-532X>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 26.04.2024.*

*Принята к публикации 23.05.2024.*

УДК 796.966

**Модель формирования готовности детей к занятиям хоккеем**

**Филатов Виктор Владимирович**

**Филатов Юрий Владимирович**

**Козин Вадим Витальевич**, доктор педагогических наук, доцент

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

**Аннотация.** В статье отмечается первоочередность подготовки ребенка к выбору вида спорта перед отбором и спортивной ориентацией. Представлена модель формирования готовности детей к занятиям хоккеем с акцентом на мотивационной, теоретической и технико-физической готовности детей к занятиям хоккеем на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

**Ключевые слова:** хоккей, готовность, спортивная ориентация, спортивный отбор, моделирование.

**Model of formation of children's readiness for hockey practice**

**Filatov Viktor Vladimirovich**

**Filatov Yuri Vladimirovich**

**Kozin Vadim Vitalievich**, doctor of pedagogical sciences, associate professor

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

**Abstract.** The article emphasizes the priority of preparing a child for choosing a sport before selection and sports orientation. A model for the formation of children's readiness for hockey practice is presented with an emphasis on the motivational, theoretical, and technical-physical readiness of children for hockey at the sports and recreation stage of preparation.

**Keywords:** hockey, readiness, sports orientation, sports selection, modeling.

**ВВЕДЕНИЕ.** Несмотря на имеющиеся разработки в области спортивной ориентации и отбора хоккеистов, проблема формирования готовности детей к занятиям хоккеем остается актуальной и недостаточно разработанной [1].

В связи с выделением в структуре многолетней подготовки хоккеистов спортивно-оздоровительного (предварительного) этапа особенно актуальным является вопрос о всестороннем изучении способностей детей 5-7 лет и выявлении их готовности к систематическим тренировочным занятиям. По мнению некоторых специалистов, на первых этапах приобщения детей к спорту следует говорить не об отборе, а о выборе спортивной специализации, исходя из индивидуальной предрасположенности ребенка к определенному виду спортивной деятельности, личностных установок, потребностей и интересов [2, 3]. На данном этапе важно распознать характер ребенка, его склонности, особенности состояния здоровья, которые могут препятствовать занятиям спортом, а также соответствие физических и психических способностей требованиям вида спорта. При этом следует иметь в виду, что способности ребенка к тому или иному виду спортивной деятельности, в частности к хоккею, проявляются и развиваются в процессе занятий спортом. На наш взгляд, прежде чем проводить отбор и ориентацию, необходимо подготовить ребенка к выбору вида спорта.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Состояние готовности человека к какой-либо деятельности изучается на различных уровнях: валеологическом, морфологическом, социально-психологическом, психологическом, психофизиологическом, функциональном, моторном и адаптационном. В связи с этим в научно-методической литературе можно встретить различные словосочетания: «двигательная готовность», «психологическая готовность», «физическая готовность», «интеллектуальная готовность», «готовность к обучению», «психофизическая готовность».

Готовность к какой-либо деятельности, будучи предпосылкой её эффективности, является одновременно результатом подготовки к этой деятельности [4].

Состояние готовности возникает с момента определения цели на основе осознаваемых потребностей и мотивов [5]. Далее готовность развивается в связи с выработкой личностью плана, установок, общих моделей предстоящих действий. Завершающая стадия – претворение готовности в предметных действиях, которые отвечают строго определённым средствам и способам деятельности. Данное состояние не является врождённым, а возникает в результате опыта человека, основанного на формировании положительного отношения к деятельности, осознании мотивов и потребностей в ней, а также объективизации её предмета и способов взаимодействия с ним. Эмоциональные, волевые и интеллектуальные характеристики поведения личности в этом случае выступают конкретным выражением готовности на уровне явления.

Большой интерес при анализе и обобщении исследований по проблеме готовности человека к какой-либо деятельности представляют существующие точки зрения о ее составе, структуре и условиях формирования в процессе предстоящей деятельности [6]. В качестве компонентов готовности указываются осведомленность о профессии как предпосылка готовности, отношение к деятельности, установка, мотивы деятельности, умения и навыки, необходимые в профессиональной деятельности, а также степень развития профессионально важных качеств.

Необходимо отметить, что, хотя проблема формирования готовности к учебной и профессиональной деятельности исследуется в течение длительного времени, вопросы готовности к выбору вида спорта для систематических занятий на начальных этапах подготовки стали разрабатываться сравнительно недавно. При этом процесс формирования готовности к занятиям тем или иным видом спортивной деятельности является одним из ключевых компонентов в системе отбора и спортивной ориентации.

Готовность к выбору вида спортивной деятельности следует понимать как специфическое, динамичное личностное образование, включающее в себя психологическую готовность (степень мотивации к спортивной деятельности), двигательную готовность (уровень развития необходимых двигательных способностей), морфологическую готовность (соответствие телосложения требованиям вида спорта), психофизиологическую готовность (тип нервной системы, темперамент, которые обуславливают индивидуально-своеобразное приспособление к объективным условиям деятельности), социально-психологическую готовность (социальные установки, способность эффективно взаимодействовать с окружающими в системе межличностных отношений) и информационную готовность (необходимые знания о различных видах спортивной деятельности) [7, 8, 9].

Выбор ребенком хоккея для начала специализированных занятий зависит от объективных и субъективных факторов (предпосылок), к числу которых, с одной стороны, относятся объективные требования, предъявляемые хоккеем к индивидуальным задаткам и способностям детей, а с другой – наличие у них необходимых специализированных качеств, обеспечивающих успешность усвоения программного материала в процессе многолетней подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе в ходе тренировочных занятий необходимо направленно воздействовать на развитие важнейших спортивных качеств и умений, обеспечивающих формирование готовности к эффективному освоению



учебного материала и выполнения контрольных нормативов на последующих этапах многолетней подготовки, предусмотренных спортивной программой по хоккею. При этом ведущим методом на данном этапе является игровой.

Готовность к занятиям хоккеем можно представить в виде модели, которая включает перечень компонентов готовности, их содержание, этапы формирования готовности и основные операции на каждом этапе (рис. 1).

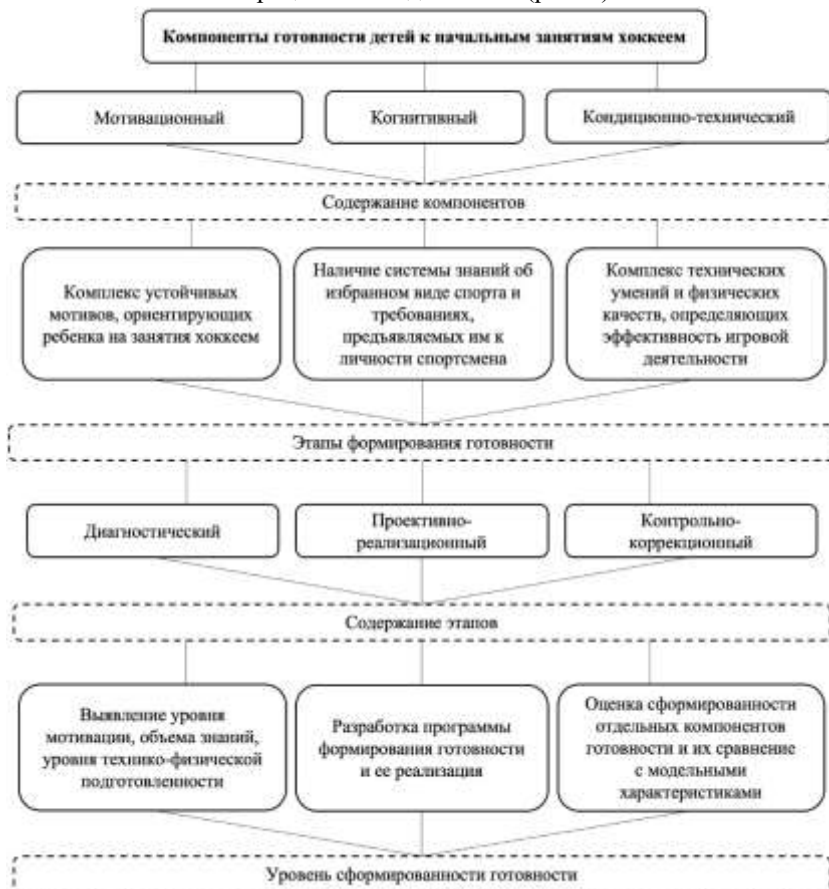


Рисунок 1 – Модель формирования готовности детей к занятиям хоккеем

Стоит отметить, что при разработке подхода к формированию готовности детей к занятиям хоккеем мы акцентировали внимание на мотивационной, теоретической и технико-физической готовности детей на предварительном этапе подготовки.

**ВЫВОДЫ.** Важным условием успешности спортивной деятельности в хоккее, а также проведения спортивной ориентации и отбора на начальных этапах подготовки, является создание готовности у детей к занятиям хоккеем, что обеспечивает активно положительное отношение к избранному виду спорта, развитие необходимых физических способностей и овладение базовыми техническими приемами.

Готовность детей к занятиям хоккеем следует рассматривать как степень соответствия уровня развития необходимых спортивно важных качеств и умений у юных спортсменов требованиям игровой деятельности хоккеистов определенного возраста, что сопровождается желанием заниматься хоккеем. Она представляет собой результат тренировочной деятельности юных хоккеистов и характеризуется

комплексом специальных показателей. В соответствии с предлагаемой моделью формирования готовности к начальным занятиям хоккеем в ее структуре необходимо выделить мотивационный, когнитивный и кондиционно-технический компоненты, а также основные операции формирования готовности на каждом этапе и оценку степени сформированности готовности занимающегося. Достижение более высокого уровня готовности к занятиям хоккеем у юных спортсменов должно основываться на учёте возрастных изменений в структуре мотивационного, когнитивного и кондиционно-технического компонентов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Альпов А. Г. Определение понятия готовности подростков к занятиям спортом // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3. С. 80–83.
2. Вырупаев В. К., Антонов Д. П., Титова Н. А. [и др.] Актуальные вопросы формирования системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 20, № 3. С. 47–52.
3. Михно Л. В., Точицкий А. В., Чичелов А. И. Детско-юношеский хоккей – фундамент хоккея высших достижений // Теория и практика физической культуры. 2018. № 8. С. 12–14.
4. Оpletin A. A. Обоснование феномена готовности как важного фактора самореализации личности в процессе саморазвития // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 2. С. 58.
5. Шеголев В. А., Липовка А. Ю., Коршунов А. В. Служебно-прикладная направленность занятий физической культурой и спортом со студентами как способ формирования их готовности к выполнению норм и требований ГТО // Теория и практика физической культуры. 2016. № 6. С. 21–23.
6. Чепик В. Д., Черничкина Ю. М. Предметно-развивающая среда в формировании готовности дошкольников к занятиям спортом // Вестник спортивной науки. 2014. № 4. С. 33–37.
7. Павлова Н. В., Реуцкая Е. А., Антипова О. С. [и др.]. Совершенствование педагогической технологии отбора юных хоккеистов в многолетней спортивной подготовке // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 1 (14). С. 153–156.
8. 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.
9. Петрушкина Н. П., Симонова Н., Быков Е. В. [и др.]. Оптимизация тренировочного процесса хоккеистов пубертатного возраста на основе комплексной оценки специальной и функциональной подготовленности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 261–266.

REFERENCES

1. Alypov A. G. (2020), "Definition of the concept of adolescents' readiness to play sports", *Physical culture and health*, No. 3, pp. 80–83.
2. Vyruपाev V. K., Antonov D. P., Titova N. A. [et al.] (2018), "Current issues in the formation of a system for training a sports reserve in the Russian Federation", *Science and sport: modern trends*, V. 20, No. 3, pp. 47–52.
3. Mikhno L. V. [et al.] (2017), "Painful points of modern Russian hockey", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 4, pp. 11–13.
4. Opletin A. A. (2017), "Substantiation of the phenomenon of readiness as an important factor in personal self-realization in the process of self-development", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 2, p. 58.
5. Shchegolev V. A., Lipovka A. Yu., Korshunov A. V. (2016), "Service-applied orientation of physical education and sports classes with students as a way of developing their readiness to fulfill norms and requirements", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6, pp. 21–23.
6. Chepik V. D., Chernichkina Yu. M. (2014), "Subject-based developmental environment in the formation of preschool children's readiness to play sports", *Bulletin of Sports Science*, No. 4, pp. 33–37.
7. Pavlova N. V., Reutskaya E. A., Antipova O. S. [et al.] (2017), "Improving the pedagogical technology for selecting young hockey players in long-term sports training", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, No. 1 (143), pp. 153–156.
8. 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*, V. 7, No. 2, pp. 20–24.
9. Petrushkina N. P., Simonova N., Bykov E. V. [et al.] (2018), "Optimization of the training process of puberty hockey players based on a comprehensive assessment of special and functional readiness", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, No. 11 (165), pp. 261–266.

**Информация об авторах:** Филатов В.В., доц. каф. теории и методики хоккея; Филатов Ю.В., ст. препод. кафедры теории и методики хоккея; Козин В.В., проф. кафедры теории и методики хоккея.  
Поступила в редакцию 27.04.2024. Принята к публикации 23.05.2024.

УДК 796.835

**Оценка воздействия тренировочных нагрузок этапа общей физической подготовки на состояние юных кикбоксеров**

**Шестаков Константин Валентинович**, кандидат педагогических наук, доцент  
*Уфимский университет науки и технологий, Уфа*

**Аннотация.** В статье представлен вариант организации тренировочных воздействий в группах начальной подготовки по кикбоксингу в летнем спортивном лагере. В качестве средств контроля выбраны простые и надежные тесты, позволяющие оценить физическое состояние юношей. В эксперименте предпринята попытка определить воздействие системы нагрузок на физическое состояние юношей различного возраста.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, детско-юношеский спорт, общая физическая подготовка, тренировочные нагрузки.

**Assessment of the impact of training loads at the stage of general physical training on the condition of young kickboxers**

**Shestakov Konstantin Valentinovich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
*Ufa University of Science and Technology, Ufa*

**Abstract.** The article presents a variant of organizing training actions in groups of initial training in kickboxing in a summer sports camp. Simple and reliable tests have been chosen as means of control to assess the physical condition of the young athletes. The experiment attempts to determine the impact of the system of loads on the physical condition of young men of different ages.

**Keywords:** kickboxing, children's and youth sports, general physical training, training loads.

**ВВЕДЕНИЕ.** Планируя тренировку, тренер нацелен на систему образующего фактора – спортивный результат. В поисках «результативных» воздействий при организации спортивной тренировки важно направление, в котором определяется содержание с учетом особенностей субъекта. В современных программах спортивных школ и методических материалах имеются общие направления и рекомендации по показателям физической нагрузки по годам обучения в том или ином виде спорта, однако недостаточно конкретных и содержательных указаний и образцов тренировочных воздействий [1].

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** В исследовании предпринята попытка применить единую структуру нагрузок и оценить ее воздействие на состояние юных кикбоксеров различных возрастов. В эксперименте участвовали две группы юношей: 11-12 лет (экспериментальная группа) и 13-15 лет (контрольная группа), по 10 человек в каждой. Программа физических нагрузок в группах была единой.

Учебно-тренировочное мероприятие длилось 10 дней. Физические воздействия учитывались по методике, разработанной Мокеевым Г.И. и Шестаковым К.В. (2004). В качестве воздействующих факторов были выбраны объем и интенсивность физических упражнений. Продолжительность физических воздействий фиксировалась временем выполнения упражнений (без учета отдыха). Регистрировались воздействия тренировочных занятий, аккумулируя их значения в показатели микроциклов и этапа мероприятия (табл. 1). Показатель активности определялся в соответствии с разработанной таблицей интенсивности в абсолютных и относительных величинах [2].

В структуре нагрузок экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) выделены два пятидневных малых цикла. В предварительной части тренировочного мероприятия с интенсивностью 160-170 уд/мин воспитывались аэробные и анаэробные способности, развивались физические возможности (табл. 2) [3].

Таблица 1 – Величина физической нагрузки на этапе общей физической подготовки

Средства тренировки	Экспериментальная группа (n=10)		Контрольная группа (n=10)	
	Продолжительность (мин)	Интенсивность (%)	Продолжительность (мин)	Интенсивность (%)
Развивающие физические качества	620	64	620	63
Формирующие навык движений	120	71	120	70
Совершенствующие навык	50	82	50	80
Итого	790	66	790	64

Обозначения: ЭГ - экспериментальная группа 11-12 лет; КГ - контрольная группа 13-15 лет.

Таблица 2 – Характеристика физических воздействий

Малые циклы	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)	
	Продолжительность, мин	Интенсивность, %	Продолжительность, мин	Интенсивность, %
1	62	63	62	61
2	38	65	38	63

Тренировочный день начинался с утренней зарядки, продолжался основным занятием и завершался вспомогательной тренировкой. Тренировочные воздействия дня формировались с учетом главной тренировочной задачи.

Для кумуляции тренировочного эффекта во втором малом цикле длительность занятий уменьшили, интенсивность увеличили. На основных тренировочных занятиях, отличающихся разнообразием, совершенствовались скоростно-силовые способности юношей.

Анализ воздействий в группах (рис. 1) показал, что наибольшая часть объема упражнений выполнена при ЧСС 150-169 уд/мин. Физические нагрузки в первой и пятой зоне интенсивности компенсировали друг друга в объеме 7-8 % [2].

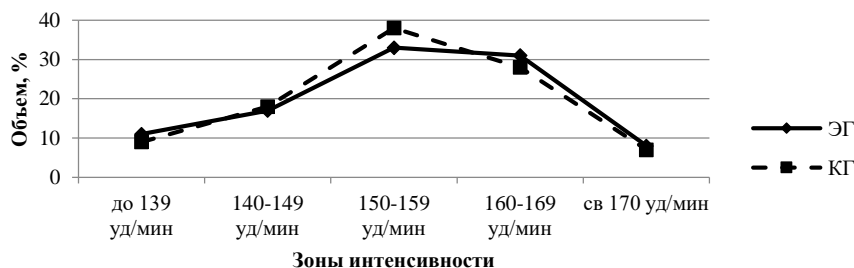


Рисунок 1 – Характер физических воздействий

В тренировочном мероприятии содержание воздействий характеризовалось отношением видов подготовки – общей к специальной как 77% к 23%. Наиболее активно в тренировочном мероприятии применялись средства, способствующие развитию выносливости и функциональных кондиций (бег, спортивные игры, плавание, упражнения, развивающие координацию, гибкость и ловкость). Упражнения, формирующие специальные навыки, имитирующие специализированные движения

со скакалкой, а также имитационные и прыжковые упражнения представляли специальную подготовку. Непродолжительно (4%) в занятия включались и упражнения по совершенствованию навыков тактических действий.

Чтобы оценить воздействие, были подобраны средства педагогического контроля (табл. 3). В контроль вошли простые и доступные тесты. Среди них упражнения, определяющие быстроту (бег на 30м), упражнения, оценивающие силовые способности (отжимания за 1 минуту, подтягивание на перекладине, динамометрия кисти), упражнения, отражающие функциональные качества (бег на 2000 метров, тест Генчи, функциональная проба), упражнения, характеризующие психологические особенности личности (тест Шульта), а также методика, отражающая субъективные чувства (сетка физического состояния, активности и настроения) [3].

Таблица 3 – Результаты контроля

Тестовые упражнения	Показатели	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)	
		Исходное значение	Итоговое значение	Исходное значение	Итоговое значение
Бег на 30 метров, с	$\bar{X}$ $K_v$	6,1 2,1	6,1 2,3	5,7 1,8	5,6 2,1
Количество отжиманий в упоре лежа, мин	$\bar{X}$ $K_v$	28,2 4,3	27,7 4,5	34,3 4,7	34,3 4,3
Бег на 2000 метров, мин	$\bar{X}$ $K_v$	16,01 5,1	14,8 4,9	14,02 3,3	12,5 3,2
Тест со скакалкой, ЧСС за 3 мин	$\bar{X}$ $K_v$	275,5 8,5	249,5 8,3	237,5 4,5	225,7 4,1
Тест Генчи, с	$\bar{X}$ $K_v$	17,7 3,1	20,3 3,0	23,7 2,6	26,7 2,4
Тест Шульте, с.	$\bar{X}$ $K_v$	48,0 6,1	53,7 5,9	36,5 4,8	32,7 4,7
Подтягивание на перекладине, кол	$\bar{X}$ $K_v$	4,8 1,1	5,5 0,9	6,8 1,3	7,8 1,3
Динамометрия правой и левой кисти, даН	$\bar{X}$ $K_v$	20,0/16,5 5,1/5,1	18,7/15,5 5,0/5,2	22,2/22,5 4,3/4,2	26,0/22,7 4,3/4,2
Условные обозначения: $\bar{X}$ – среднее арифметическое; $K_v$ – коэффициент вариации.					

Чтобы знать, в каком состоянии находятся юноши, утром перед зарядкой каждого дня фиксировалась частота сердечных сокращений (рис. 2).

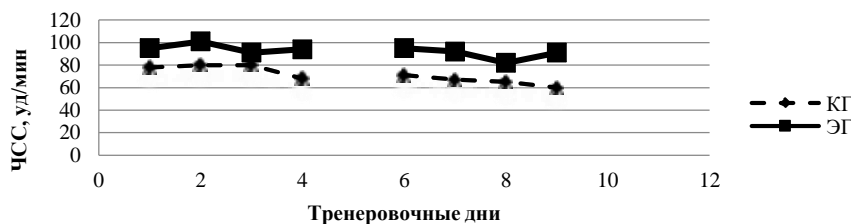


Рисунок 2 – Динамика частоты сердечных сокращений юношей перед зарядкой

В ходе тренировочного процесса юношам предлагалось оценивать свое самочувствие по трем показателям: «Физическое состояние», «Активность» и

«Настроение» (Матезиус Р.) за 5 минут до занятия и через 5 минут после его окончания (табл. 4).

Таблица 4 – Показатели самоконтроля

Показатель	Настроение		Активность		Физическое состояние	
	До занятия	После занятия	До занятия	После занятия	До занятия	После занятия
ЭГ	48,4±0,4	47,9±0,6	49,8±1,2	45,6±1,0	47,8±1,1	45,3±0,9
КГ	48,8±0,3	49,6±0,2	49,1±0,8	46,2±0,7	48,5±0,4	46,4±0,5

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** К завершению тренировочного мероприятия повысились показатели выносливости, силовых способностей и функционального состояния юных спортсменов в обеих группах, но в большей степени — в контрольной группе юношей 13-15 лет. Предлагаемые воздействия, прежде всего, способствовали развитию выносливости и силовых способностей.

В экспериментальной группе юношей к завершению мероприятия снизились показатели, характеризующие психофизическое состояние — концентрация внимания и быстрота психических процессов. Этот факт свидетельствует о том, что для юношей экспериментальной группы физическая нагрузка оказалась избыточной и неадекватной их возрастным особенностям.

Оценка субъективных ощущений также важна при контроле психофизических состояний, как и результаты педагогических средств контроля. В процессе эксперимента, на занятиях, показатели субъективных значений были предпочтительнее в контрольной группе юношей 13-15 лет. Субъективные оценки юношей контрольной группы сигнализировали о хорошем текущем психофизическом состоянии в процессе занятий. У юношей экспериментальной группы отмечалось снижение показателей эмоционального состояния.

**ВЫВОДЫ.** Полученные количественные показатели о физических воздействиях и подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп позволяют сделать следующие выводы:

1. Предлагаемые величины физических воздействий адекватны возрастным особенностям юношей контрольной группы.

2. При планировании тренировочных воздействий и спортивного результата важно практиковать физические нагрузки, соответствующие возрастным особенностям занимающихся и их уровню подготовленности.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Шестаков К. В. Построение спортивной тренировки кикбоксеров на предсоревновательном этапе : монография. Уфа : УУНиТ, 2023. 174 с.
2. Шестаков К. В. Особенности построения годичной тренировки кикбоксеров // Теория и практика физической культуры. 2022. № 4. С. 95–98.
3. Шестаков К. В., Мокеев Г. И. Общая физическая подготовка в кикбоксинге. Уфа : Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т, 2015. Электрон. текстовые и граф. дан. (2,71Мб). 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

#### REFERENCES

1. Shestakov K. V. (2023), "Building kickboxers' sports training at the pre-competition stage", [Building kickboxers' sports training at the pre-competition], Ufa, Ufa University of Science and Technology, 174 p.
2. Shestakov K. V. (2022), "Features of building a one-year kickboxer training", *Theory and practice of physical culture*, no 4, pp. 95–98.
3. Shestakov K. V., Mokeev G. I. (2015), "General physical training in kickboxing", [General physical training in kickboxing], Ufa, Ufa State University. aviac. tech. un-t, 96 p.

**Информация об авторе: Шестаков К.В.**, доцент кафедры физической культуры и оздоровительных технологий, shestakov46@mail.ru.

*Поступила в редакцию 25.04.2024. Принята к публикации 22.05.2024.*

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

УДК 796.035

### **Физкультурно-оздоровительная работа с семьей ребенка-инвалида**

**Аксенова Наталья Николаевна**, кандидат педагогических наук

**Кузнецова Елена Юрьевна**, кандидат педагогических наук

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

**Аннотация.** Работа с ближайшим окружением ребенка-инвалида имеет важнейшее значение для формирования у него высокой приверженности к физкультурно-спортивной деятельности. Для детей с нарушением интеллекта, несмотря на развитие научной базы теории и методики адаптивной физической культуры, продолжает остро стоять вопрос воспитания самостоятельности при организации занятий физическими упражнениями. Главными трудностями работы с ближайшим окружением ребенка с нарушением интеллекта являются: синдром хронической усталости у родителя, отсутствие опыта получения положительных эмоций в процессе совместных занятий, гиперопека и страх допустить ошибки при организации занятий, отсутствие представлений о реальных возможностях ребенка проявлять самостоятельность. Подход к формированию мотивации ведения здорового образа жизни внутри семьи должен опираться на постепенный переход от опекающей модели взаимодействия родителя с ребенком к модели командного взаимодействия. Необходим учет предпочтений родителей в выборе форм двигательной активности и создание педагогических условий активизации взаимодополняющего общения.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная работа, формирование мотивации, работа с родителями, дети с нарушением интеллектуального развития.

### **Physical education and health work with the family of a disabled child**

**Aksenova Natalya Nikolaevna**, candidate of pedagogical sciences

**Kuznetsova Elena Yurevna**, candidate of pedagogical sciences

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg*

**Abstract.** Working with the immediate environment of a disabled child is of great importance for the formation of a high commitment to physical culture and sports activities. For children with intellectual disabilities, despite the development of the scientific basis of the theory and methodology of adaptive physical education, the issue of fostering independence in the organization of physical exercises remains acute. The main difficulties of working with the immediate environment of a child with intellectual disabilities are: chronic fatigue syndrome in the parent, lack of experience in obtaining positive emotions in the process of joint activities, overprotection and fear of making mistakes in the organization of classes, lack of understanding of the child's real capabilities for independence. The approach to the formation of motivation for a healthy lifestyle within the family should be based on a gradual transition from the patronizing model of interaction between the parent and the child to the model of team interaction. It is necessary to take into account the preferences of parents in the choice of forms of motor activity and to create pedagogical conditions for the activation of complementary communication.

**Keywords:** physical education and health work, motivation formation, work with parents, children with intellectual development disorders.

**ВВЕДЕНИЕ.** Возрастающая в последние годы доступность спортивно-массовых объектов и мероприятий для лиц с отклонениями в здоровье, появление возможности участия в подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» практически для всех категорий граждан [1, 2, 3], наращивание объемов грантовой поддержки разнообразных проектов в сфере спорта и волонтерской деятельности открывают перспективы для развития отдельного направления физкультурно-оздоровительной работы с ближайшим окружением ребенка-инвалида. Причем для детей с нарушением ин-

теллеktуального развития это имеет важное значение, поскольку в настоящий момент высокая приверженность к физкультурно-спортивной деятельности для данного контингента даже после окончания школы возможна только при содействии семьи как фактора, обеспечивающего организационные функции и эмоциональную поддержку.

Из данного обстоятельства проистекает проблема нехватки свободного времени у родителей ребенка-инвалида, которые в течение 18-20 лет и более активно занимаются посещением необходимых разнообразных коррекционных занятий (логопедических, физкультурно-спортивных и др.). Родители вынуждены действовать в ущерб собственным интересам, лишая себя занятий избранным видом спорта, что неизбежно приводит к постепенному истощению их собственных ресурсов здоровья.

Соответственно, несмотря на развитие научной базы теории и методики адаптивной физической культуры, направленной на формирование мотивации к систематическим занятиям у различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, вопрос формирования у детей-инвалидов независимости и самостоятельности при реализации данной мотивации продолжает оставаться актуальным. До сих пор даже среди специалистов по адаптивной физической культуре распространено мнение о слабости мотивационной сферы детей с нарушением интеллекта и их высокой зависимости от ближайшего окружения. Обзор имеющихся в литературе рекомендаций показал, что они разработаны преимущественно для условий нахождения детей в образовательных учреждениях, и главным действующим лицом является педагог [4, 5]. Данное обстоятельство, в отсутствие системы преемственности от образовательного учреждения к микросоциуму ребенка с нарушением интеллектуального развития, приводит к невозможности реализовать накопленный им мотивационный и двигательный потенциал в области занятий физкультурно-спортивной деятельностью самостоятельно после окончания учебного заведения или реабилитационного курса в учреждении социального обслуживания.

Обобщая вышеизложенное, следует отметить противоречие, заключающееся в необходимости учета в равной степени интересов каждого человека при привлечении к систематическим занятиям организованной двигательной активностью и в превалировании интересов детей-инвалидов над интересами их родителей. Для разрешения данного противоречия требуется создать такие условия, которые позволили бы рационализировать использование ресурса свободного времени родителя, который он готов посвятить занятиям физической культурой, таким образом, чтобы его интересы и интересы ребенка были учтены в равной степени.

По мнению авторов статьи, необходим поиск решения существующей проблемы на основе выбора в качестве фундамента занятий такого вида двигательной активности, который будет вызывать положительный эмоциональный отклик в первую очередь у родителя. Вовлечение ребенка с нарушением интеллекта в тот же вид занятий в доступной и полезной для детей форме является задачей для специалистов в сфере адаптивной физической культуры.

Отметим, что в отечественной и зарубежной научно-методической литературе последних лет встречаются единичные публикации в данном направлении. Ос-



новой направленностью работы с родителями является просветительская деятельность, реализуемая в форме семинаров, мастер-классов и тренингов, а главным в фокусе внимания исследователей остается элемент формирования бытовой самостоятельности детей на основе изменения действий родителя [6, 7, 8].

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые предлагается сформировать роль родителя при занятиях выбранной им физкультурно-спортивной деятельностью как соратника ребенка-инвалида, поскольку существующая на практике тенденция формирования у него роли организатора и тренера в доступном семье виде двигательной активности не обоснована с точки зрения интересов и потребностей всех участников взаимодействия. Накопленные за последние 20 лет научные знания, практический опыт и поддержка со стороны государственных и частных структур позволяют в новом свете увидеть процесс физкультурно-оздоровительной работы с семьей ребенка-инвалида.

Цель исследования – определить трудности специалиста по массовой физкультурно-оздоровительной работе при взаимодействии с семьей ребенка-инвалида (с нарушением интеллекта), в деятельности, направленной на формирование приверженности к систематическим занятиям, и предложить пути их решения.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Проведен теоретический анализ научно-методической литературы, обобщение опыта работы специалистов и опрос родителей с целью выявления положительных и отрицательных сторон современных подходов к вовлечению детей с нарушением интеллекта и их ближайшего окружения в систематические занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В ходе работы с родителями детей-инвалидов с нарушением интеллекта в рамках проекта «Веселый ветер» (n=13), реализуемого в Санкт-Петербурге Ассоциацией гребно-парусных судов – победителем конкурса «Спорт для всех 2023» благотворительной программы «Сила спорта» Благотворительного фонда Владимира Потанина, было выявлено наличие факторов, препятствующих родителям активно вовлекаться в совместную с детьми физкультурно-спортивную деятельность.

Следует отдельно отметить, что ни у одного из родителей не было выявлено резко отрицательного отношения к занятиям физической культурой, однако ни один из них не занимался физическими упражнениями на систематической основе. Главными трудностями организации систематической работы с ближайшим окружением ребенка с нарушением интеллекта по формированию приверженности к самостоятельным занятиям являются: синдром хронической усталости, который подтвердили большинство респондентов; отсутствие опыта получения положительных эмоций в процессе совместных занятий у более чем половины родителей; гиперопека и страх допустить ошибки при организации занятий, а также отсутствие представления о реальных возможностях ребенка проявлять самостоятельность у трети участников опроса.

Учитывая выявленные трудности, было принято решение разработать максимально мягкую модель включения родителей в систематические занятия физическими упражнениями при одновременном решении задач формирования у их детей

навыков командного взаимодействия для облегчения в будущем перехода к совместной работе в рамках адаптивного яхтинга. Предлагаемая модель представлена следующей последовательностью компонентов:

1) Две отдельные группы родителей и детей не взаимодействуют между собой, и у каждой группы свой тренер. Занятия для родителей теоретические с элементами практики, для детей преимущественно практические с элементами теории.

2) Две отдельные группы родителей и детей взаимодействуют в рамках праздничных мероприятий с частичным обменом опытом и демонстрацией достижений в выбранном направлении физкультурно-спортивной деятельности.

3) Две отдельные группы на время частично объединяются в подгруппы в условиях общей материально-технической базы; однако различия в направленности подготовки сохраняются. Тренеры присутствуют на занятиях одновременно.

4) Группа детей оказывает помощь группе родителей в подготовке мест занятий, работе с инвентарем, снаряжении яхт и спуске их на воду. Основное занятие родителей проходит при условии участия детей в качестве помощников и болельщиков. Выявляются особенности поведения детей в эмоционально напряженных ситуациях. По мере готовности дети допускаются к выходу на воду с инструкторами на катере и проводят время занятия с родителями, осваивая практические навыки определения направления движения, ветра и др. Ближе к окончанию занятия дети раньше выходят на берег, чтобы обеспечить группе родителей помощь в швартовке яхты и уборке инвентаря.

5) Родители сдают экзамен на звание «Старшина шлюпки», разделяются на подгруппы и принимают на борт детей в качестве своих помощников в определенной части управления яхтой (в зависимости от готовности детей).

Следует отметить, что предложенная модель допускает формирование у родителя позиции тренера только при его личной инициативе.

**ВЫВОДЫ.** Подход к формированию мотивации ведения здорового образа жизни внутри семьи должен опираться на постепенный переход от модели взаимодействия родителя с ребенком «я-учитель – ты-ученик» к модели «мы-команда». Для реализации данной задачи в качестве ведущего фактора впервые были взяты предпочтения родителей в выборе форм двигательной активности. Создание педагогических условий для активизации взаимодополняющего общения в системе «родитель-ребенок» при выполнении физических упражнений, требующих для достижения результата обязательного включения всех участников процесса, должно происходить постепенно в течение года, исключая форсирование совместного выхода на воду родителя и ребенка. Для непосредственного проведения занятий необходимо привлекать не менее двух квалифицированных специалистов: первый — специалист по физической культуре для работы с родителями в избранном виде физкультурно-оздоровительной деятельности, второй — специалист в сфере адаптивной физической культуры для работы с детьми-инвалидами.

Первый опыт практической реализации предложенного подхода в течение 2023/2024 учебного года показал положительную тенденцию в формировании у родителей приверженности к регулярным занятиям при невысоком стремлении к включению элементов ежедневного выполнения физических упражнений.

Апробация дневников самоконтроля, разработанных в начале реализации проекта и предполагающих ежедневный контроль параметров самостоятельной активности детей со стороны родителей (в отношении выполнения комплекса утренней гимнастики, проявления инициативы при решении бытовых вопросов, определения и записи направления и силы ветра, учета прироста показателей сдачи нормативов ВФСК «ГТО», посещения экскурсионных мероприятий), показала, что их введение для родителей необходимо планировать не ранее второго года занятий, после формирования у них устойчивой потребности в регулярных занятиях и собственного желания выполнять задания, связанные с самоконтролем. Данное утверждение связано с выявленным фактом уклонения родителей от любых заданий, связанных с привлечением их к роли тренера и/или контролера включения детей в ежедневные занятия физическими упражнениями. Кроме того, дневники должны иметь вариативность с учетом привычной организации распорядка дня родителя.

Положительный отклик у родителей вызвали занятия по обучению плаванию в условиях совместного пребывания в воде родителя, ребенка и тренера, при котором обеспечена занятость и безопасность ребенка, с одновременным акцентом всего процесса на потребности родителя.

В ходе реализации проекта пары «родитель-ребенок» продемонстрировали высокую еженедельную посещаемость занятий на протяжении 7 месяцев, что свидетельствует о правильности выбранной стратегии в реализации физкультурно-оздоровительной работы.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Евсеев С. П., Аксенова Н. Н. Развитие игровых спортивных дисциплин спорта лиц с интеллектуальными нарушениями // *Адаптивная физическая культура*. 2018. № 1 (73). С. 4–5.
2. Евсеев С. П. Современное состояние и перспективы развития адаптивного спорта для лиц с интеллектуальными нарушениями и психологическими особенностями // *Психическое здоровье и образование : сборник научных статей по материалам II Конгресса "Психическое здоровье человека XXI века"*, Москва, 05–07 октября 2018 года. Москва : Издательский дом "Городец", 2018. С. 460.
3. Евсеев С. П., Матвеева С. С. Определение факторов, повышающих мотивацию к систематическим занятиям адаптивной физической культурой // *Адаптивная физическая культура*. 2020. № 2 (82). С. 20–21.
4. Аксенова Н. Н., Вишнякова Ю. Ю., Аксенов А. В., Титова Ю. А. Формирование коммуникативных навыков у лиц с интеллектуальными нарушениями средствами спортивной игры волейбол // *Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов-паралимпийцев : Всероссийская научно-практическая конф. с международным участием, Санкт-Петербург, 29–30 июня 2016 года*. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2016. С. 7–9.
5. Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Шелехов А. А. [и др.]. Формирование мотивации у лиц с ограниченными возможностями (с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений) к систематическим занятиям физической культурой и спортом на примере Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов : коллективная монография. Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. 309 с.
6. Глызина А. М. Социальная работа с родителями, воспитывающими молодых инвалидов // *Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер : сборник научных статей*. Витебск : Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2018. С. 116–118.
7. Халилова А. Г. Работа с родителями детей-инвалидов // *Развитие воспитательного потенциала современной семьи в открытом образовательном пространстве : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пермь, 03–04 декабря 2020 года*. Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2021. С. 143–146.
8. Балыкова А. В. Работа с родителями в ГБУ ССЗН «Областной социально-реабилитационный центр для детей и молодых инвалидов» Г. Пензы как часть комплексной социальной адаптации детей с ОВЗ // *Молодежь. Наука. Общество - 2021 : сборник студенческих работ Всероссийской студенческой научно-практической междисциплинарной конференции, Тольятти, 20–24 декабря 2021 года*. Тольятти : Тольяттинский государственный университет, 2023. С. 534–539.

REFERENCES

1. Evseev S. P., Aksenova N. N. (2018), "Development of game sports disciplines for people with intellectual disabilities", *Adaptive physical education*, Vol. 1 (73), pp. 4–5.
2. Evseev S. P. (2018), "State of the art and development potential of adaptive sport for individuals with intellectual disability and special psychological features", *Mental Health and Education*, Collection of scholarly articles after II Congress on Mental Health, Meeting the Needs of the XXI Century, Moscow, October, 05-07, 2018, Gorodetz, Moscow, p. 460.
3. Evseev S. P., Matveeva S. S. (2020), "Determination of factors increasing motivation to systematic activities by adaptive physical education", *Adaptive physical education*, Vol 2 (82), pp. 20–21.
4. Aksenova N. N., Vishnyakova Yu. Yu., Aksenov A. V., Titova Yu. A. (2016), "Developing social skills in individuals with intellectual disability through playing volleyball", *Innovative technologies in Paralympic athletes' training*, Pan-Russian Research-to-Practice conference with international participation, Saint Petersburg, June, 29-30, 2016, Saint-Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture, Saint Petersburg, pp.7–9.
5. Evseev S. P., Evseeva O. E., Shelekhov A. A. [et al.] (2023), "Creating motivation to systematic fitness and sport exercising in individuals with disabilities (considering their sensory, motor and mental disabilities) as exemplified by All-Russian Sports Complex for persons with special need "Ready for Labor and Defense", the joint monograph. POLITECH-PRESS, Saint Petersburg.
6. Glyzina A. M. (2018), "Social work with parents who raise young adults with disabilities", *Professional training quality improvement of social work and education sector experts*, Collection of scholarly articles, Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk, pp. 116–118.
7. Khalilova A. G. (2021), "Dealing with parents of children with disabilities", *Development of the modern family's formative resources in the open educational space*, Findings of pan-Russian Research-to-Practice conference with international participation, Perm, December 03-04, 2020, Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, pp. 143–146.
8. Balykova A. V. (2023), "Dealing with parents in Penza State-owned Institution of safety net "Regional Social Rehabilitation Center for children and young adults with disabilities" as part of all-inclusive social adaptation for children with special need", *Youth. Science. Society*, Collection of students' papers from pan-Russian student cross-disciplinary Research-to-Practice conference, Togliatti, December, 20-24, 2021, Togliatti State University, Togliatti, pp. 534–539.

**Информация об авторах:**

**Аксенова Н.Н.**, доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, Aks-kog@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6167-8988>.

**Кузнецова Е.Ю.**, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, e\_kuzn@list.ru, <https://orcid.org/0009-0008-7068-1135>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 15.07.2024.

Принята к публикации 13.08.2024.

УДК 616.831

**Изменение качества жизни детей с резидуальной энцефалопатией  
под влиянием методики физической реабилитации**

**Гумбатова Лейла Эльдар кызы**

**Терентьев Фёдор Валентинович**, кандидат педагогических наук

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

**Аннотация.** В статье рассмотрены способы коррекции дисфункций опорно-двигательного аппарата и сенсорной интеграции детей младшего школьного возраста с резидуальной энцефалопатией. Описана методика физической реабилитации, основанная на применении соматической и вестибулярной базальной стимуляции в условиях водной среды, а также представлены средства, направленные на решение коррекционных, профилактических, оздоровительных и образовательных задач. Приведены результаты оценки влияния разработанной методики на уровень качества жизни детей.

**Ключевые слова:** базальная стимуляция, резидуальная энцефалопатия, дети младшего школьного возраста, качество жизни, сенсорная интеграция, физическая реабилитация.

**Changes in the quality of life of children with residual encephalopathy  
under the influence of physical rehabilitation methods**

**Gumbatova Leyla Eldar kyzy**

**Terentyev Fedor Valentinovich**, candidate of pedagogical sciences

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

**Abstract.** The article discusses methods for correcting dysfunctions of the musculoskeletal system and sensory integration in younger school-age children with residual encephalopathy. The method of physical rehabilitation based on the use of somatic and vestibular basal stimulation in the water environment is described, and the means aimed at solving corrective, preventive, health-improving and educational tasks are presented. The results of assessing the impact of the developed method on children's quality of life are presented.

**Keywords:** basal stimulation, residual encephalopathy, younger school-age children, quality of life, sensory integration, physical rehabilitation.

**ВВЕДЕНИЕ.** Многочисленную группу среди детско-подростковой патологии составляют дети с расстройствами резидуально-органического генеза. По данным ВОЗ, около 10% детей страдают нервно-психическими расстройствами, обусловленными в 80% случаев перинатальной патологией центральной нервной системы (ЦНС). По отечественным данным, пре- и перинатальные гипоксически-ишемические поражения ЦНС диагностируются примерно у 45% доношенных и у порядка 80% недоношенных детей [1, 2, 3].

Термин «дисфункция сенсорной интеграции» обозначает комплексное церебральное расстройство, сопровождающееся отсутствием умения адекватно воспринимать, интерпретировать и давать ответную реакцию на внешнюю информацию различными анализаторными системами, что, в свою очередь, приводит к нарушению регуляции поведения, эмоций, речи; влияет на процесс обучения, социальную адаптацию и несет сенсорно-связанные двигательные нарушения [4, 5, 6].

В связи с вышеизложенным возникает потребность в поиске и создании реабилитационных методик и технологий, которые будут способствовать как коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА), так и сенсорных дисфункций, что позволит улучшить качество жизни данного контингента.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – способствовать коррекции функциональных нарушений сенсорной и опорно-двигательной систем и, тем самым, повысить качество жизни детей младшего школьного возраста с резидуальной энцефалопатией за

счет применения методики физической реабилитации, основанной на методе базальной стимуляции.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Апробация экспериментальной методики проводилась с января 2023 года по январь 2024 года на базе бассейна реабилитационного центра «XXI век», г. Санкт-Петербург.

В исследовании приняли участие 20 человек, из них 12 мальчиков и 8 девочек в возрасте от 6 до 11 лет с диагнозом резидуальная энцефалопатия, разделенные на 2 экспериментальные группы по 10 человек.

Экспериментальные группы отличались по степени выраженности нарушений ОДА и расстройств сенсорных систем, а также уровню сохранности интеллекта.

Для достижения цели исследования была разработана методика физической реабилитации, состоящая из 9 компонентов и основанная на методе базальной стимуляции.

Экспериментальная методика реализовывалась в течение 1 года и была разбита на 4 этапа, которые дети осваивали последовательно. Занятия проводились в индивидуальной форме 2 раза в неделю по 30 минут. Также родителям были даны рекомендации и методические указания по выполнению физических упражнений в домашних условиях для закрепления и поддержания эффекта от занятий, а также стимуляции к разучиванию и выполнению новых элементов двигательных действий и улучшения восприятия информации анализаторами.

Поставленная цель достигалась постепенным решением определённого спектра задач: 1) снизить спастичность мышц и минимизировать выраженность контрактур; 2) корректировать гипотонус мышц; 3) корректировать зрительную, слуховую, вестибулярную, тактильную и проприоцептивную сенсорные системы; 4) корректировать апраксию; 5) обучить базовым элементам плавания; 6) способствовать профилактике сопутствующих заболеваний; 7) снизить частоту и выраженность проявления агрессии; 8) формировать позитивные эмоции на занятии.

В соответствии с вышеперечисленными задачами были подобраны следующие блоки средств: соматическая базальная стимуляция; вестибулярная базальная стимуляция; коррекционные упражнения для снятия спастичности и минимизации контрактур; физические упражнения для нижних конечностей; физические упражнения для верхних конечностей; корригирующие упражнения для мышц кора; обучение элементам плавания – данный блок включает в себя задания для овладения базовыми навыками плавания: дыхание, основное положение пловца, грибковые движения брассом/кролем, работа ног, ныряния; а также игры в воде и упражнения на расслабление.

Была определена характеристика нагрузки в соответствии с каждым этапом методики (табл. 1).

Таблица 1 – Характеристика нагрузки в соответствии с этапами методики

Этап методики	Дозировка	Темп	Соотношение дыхательных упражнений к специальным
I	4-6 повторений	Медленный	1:2; 1:3
II	8-10 повторений	Медленный, средний	1:4; 1:5
III	10-12 повторений	Медленный, средний, быстрый	1:5
IV	12-15 повторений	Средний, быстрый	1:6

Готовность перехода от одного этапа к другому определялась умением детей самостоятельно проплыть заданный водный отрезок (от 3 до 20 метров) без остановки, что характеризовалось уровнем развития выносливости детей, а также постепенным решением задач методики.

Для каждой экспериментальной группы был разработан специальный порядок реализации компонентов, определенный в соответствии с характеристиками групп и приоритетными зонами коррекции двигательных и сенсорных функций исследуемых. Главным отличием было внедрение блока упражнений, направленного на снятие спастичности мышц и минимизацию контрактур для первой группы исследуемых. Для второй экспериментальной группы очередность реализуемых средств была подобрана так, чтобы выстроить оптимально продуктивный и комфортный процесс занятий физической реабилитацией для обеих сторон. Поскольку дети данной группы имеют минимальные поражения ОДА и тяжелые расстройства сенсорных систем, большее внимание уделялось сенсорной интеграции.

Эффективность разработанной методики оценивалась с помощью ряда тестов для оценки функций опорно-двигательного аппарата и сенсорной интеграции.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В рамках тестирования для оценки состояния ОДА и сенсорной интеграции были проведены: шкала оценки мышечной силы и степени пареза по L. McPeak и Вейсу; модифицированная шкала Эшворта (только у первой группы исследуемых); стандартизированная тестовая батарея по Дж. Айрес: 7 субтестов для оценки сенсорных систем.

Результаты обеих групп по всем тестированиям достоверно улучшились на уровне значимости  $P < 0,05$  после проведения года занятий по экспериментальной методике.

Улучшение показателей тестирований подтверждают положительное влияние коррекционных упражнений для верхних и нижних конечностей, направленных на коррекцию тонуса мышц и увеличение амплитуды движений, упражнений на расслабление и увеличение эластичности мышц, элементов массажа, применяемых в рамках разработанной методики, что в дальнейшем позволило обучить детей некоторым элементам плавания и улучшить моторный контроль движений.

Помимо того, взятые за основу средства метода базальной стимуляции (соматической, вестибулярной), применяемые в условиях водной среды, способствуют эффективной коррекции сенсорной интеграции детей младшего школьного возраста с резидуальной энцефалопатией. Это отражается в улучшении их тактильного восприятия, что проявляется в адекватной ответной реакции на внешние раздражители. Улучшение показателей зрительно-моторной координации и праксиса подтверждает положительное влияние упражнений, выполняемых в различных плоскостях в рамках вестибулярной стимуляции, что способствовало развитию равновесия, согласованности движений и улучшению координационного обеспечения в целом.

Отдельно стоит отметить, что улучшение функциональных возможностей ОДА и сенсорных систем позволило положительно повлиять на уровень качества жизни детей младшего школьного возраста с резидуальной энцефалопатией по всем блокам функционирования: физическому, эмоциональному, социальному и ролевому.

В таблице 2 представлены результаты оценки качества жизни по опроснику PedsQL 4.0 у исследуемых групп до и после педагогического эксперимента.

Таблица 2 – Расчетные данные опросника качества жизни PedsQL 4.0 у исследуемых 1 и 2 экспериментальных групп

Блок функциональности	Результат в среднем по группе	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Уровень значимости	Статистический вывод
1. Мое здоровье и уровень активности	ЭГ 1 До	36,5±5,6	P-Value = 0,040945	P<0,05 – различия достоверны
	ЭГ 1 После	56,8±6		
2. Мои ощущения	ЭГ 1 До	35,5±3,1	P-Value = 0,00256535	P<0,05 – различия достоверны
	ЭГ 1 После	51,5±2,6		
3. Как я общаюсь с другими	ЭГ 1 До	51±5,5	P-Value = 0,03585	P<0,05 – различия достоверны
	ЭГ 1 После	65±5		
4. О школе	ЭГ 1 До	51,5±4,1	P-Value = 0,0441065	P<0,05 – различия достоверны
	ЭГ 1 После	65,5±4,2		
1. Мое здоровье и уровень активности	ЭГ 2 До	46,75±3,8	P-Value = 0,0253593	P<0,05 – различия достоверны
	ЭГ 2 После	60±3,12		
2. Мои ощущения	ЭГ 2 До	47±3,3	P-Value = 0,00306807	P<0,05 – различия достоверны
	ЭГ 2 После	61±2		
3. Как я общаюсь с другими	ЭГ 2 До	35,5±3,9	P-Value = 0,0481724	P<0,05 – различия достоверны
	ЭГ 2 После	49±4,2		
4. О школе	ЭГ 2 До	42±4	P-Value = 0,0479174	P<0,05 – различия достоверны
	ЭГ 2 После	54,5±3,2		

Исходя из анализа данных таблицы 2, мы можем сделать вывод, что разработанная методика способствует решению поставленных задач, что позволяет повышать качество жизни, а именно: повышается уровень здоровья и двигательной активности, улучшается восприятие себя и внешнего мира, повышается эмоциональный фон детей, снижается частота и выраженность агрессии, развиваются социальные навыки.

Результаты, полученные в ходе исследования, подтверждают эффективное влияние разработанной методики физической реабилитации на повышение качества жизни детей младшего школьного возраста с резидуальной энцефалопатией за счет успешной коррекции функциональных нарушений ОДА и их сенсорной интеграции.

**ВЫВОДЫ.** В ходе исследования была разработана и апробирована методика физической реабилитации, основанная на методе базальной стимуляции, применяемая в условиях водной среды. Положительная динамика показателей свидетельствует об эффективной коррекции вестибулярной, тактильной, проприоцептивной, зрительной и слуховой сенсорных систем у исследуемых обеих групп. Также стоит отметить, что упражнения, выполняемые в рамках метода базальной стимуляции, позволяют корректировать не только расстройства сенсорных систем, но и стимулируют коррекцию сенсорно-связанных двигательных нарушений.



Совокупность полученного положительного коррекционного эффекта позволяет значительно повысить уровень качества жизни детей младшего школьного возраста с резидуальной энцефалопатией.

Данная методика имеет высокий положительный потенциал реализации и может быть рекомендована для внедрения в различные реабилитационные центры для работы с подобным контингентом.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Блинов Д. В. Перинатальное поражение мозга: Актуальные вопросы эпидемиологии и подходы к классификации // Акушерство, гинекология и репродукция. 2016. № 4. С. 84–92.
2. Соколова М. Г., Жулев Н. М., Полякова Л. А. Клинико-физиологические и нейровизуализационные аспекты диагностики резидуально-органических расстройств ЦНС перинатального генеза у подростков // Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова. 2010. № 3. С. 16–20.
3. Юсупова Л. В., Ретонский К. Ю. Непсихотические психические расстройства резидуально-органического генеза у детей раннего возраста, перенесших перинатальное поражение центральной нервной системы // Практическая медицина. 2013. № 1 (66). С. 176–181.
4. Айрес Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. 5-е изд. Москва : Теревинф, 2018. 272 с.
5. Банди А., Лейн Ш., Мюррей Э. Сенсорная интеграция : теория и практика. Москва : Теревинф, 2020. 768 с.
6. Садовская Ю. Е., Блохин Б. М., Троицкая Н. Б., Проничева Ю. Б. Нарушения сенсорной обработки у детей // Лечебное дело. 2010. № 4. С. 24–28.

#### REFERENCES

1. Blinov D. V. (2016), "Perinatal brain damage: Current issues of epidemiology and approaches to classification", *Obstetrics, gynecology and reproduction*, N 4, pp. 14–19.
2. Sokolova M. G., Zhulev N. M., Polyakova L. A. (2010), "Clinical, physiological and neuroimaging aspects of the diagnosis of residual organic disorders of the central nervous system of perinatal genesis in adolescents", *Vestnik Severo-Zapadnogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta im. I. I. Mechnikova*, N 3, pp. 16–20.
3. Yusupova L. V., Retyunsky K. Y. (2013), "Non-psychotic mental disorders of residual organic genesis in young children who have suffered perinatal damage to the central nervous system", *Prakticheskaya medicina*, N 1, pp. 176–181.
4. Ayres E. J. (2018), "The child and sensory integration. Understanding the hidden problems of development", Moscow.
5. Bundy A., Lane S., Murray E. (2020), "Sensornaya integraciya : Teoriya i praktika", Moscow, Tenerife Publ.
6. Sadovskaya Yu. E., Blokhin B. M., Troitskaya N. B., Pronicheva Yu. B. (2010), "Sensory processing disorders in children", *Medical business*, N 4, pp. 24–28.

#### Информация об авторах:

**Терентьев Ф.В.**, доцент кафедры физической реабилитации, fedterentev@mail.ru.

**Гумбатова Л.Э.**, leila11gumbatova.com777@yandex.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.07.2024.

Принята к публикации 30.07.2024.

УДК 796.011

**Сравнительный анализ нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в Российской Федерации**

**Евсеев Сергей Петрович**, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО

**Аксенов Андрей Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент

**Крюков Илья Геннадьевич**, кандидат педагогических наук

**Аксенова Светлана Сергеевна**

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

**Аннотация.** В статье представлен сравнительный анализ нормативно-тестирующей части государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по количеству испытаний (тестов) по выбору в каждой половозрастной группе для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Даны рекомендации по корректировке содержания количества нормативов испытаний (тестов) по выбору в каждой половозрастной группе лиц с поражением опорно-двигательного аппарата с учетом эволюции их физических качеств.

**Ключевые слова:** ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, лица с поражением опорно-двигательного аппарата, физические качества, испытания (тесты) по выбору.

**Comparative analysis of the standards of «Ready for labour and defense» (VFSK GTO) tests for individuals with lesions of the musculoskeletal system in the Russian Federation**

**Evseev Sergey Petrovich**, doctor of pedagogical sciences, professor, corresponding member of RAO

**Aksenov Andrey Vladimirovich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Kryukov Ilya Gennadevich**, candidate of pedagogical sciences

**Aksenova Svetlana Sergeevna**

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

**Abstract.** The article presents a comparative analysis of the normative-testing part of the state requirements for the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) by the number of optional trials (tests) in each gender and age group for individuals with lesions of the musculoskeletal system. Recommendations are given for adjusting the content of the number of standards of tests of choice in each gender and age group of individuals with lesions of the musculoskeletal system, taking into account the evolution of their physical qualities.

**Keywords:** The All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) for people with disabilities and individuals with limited health abilities, individuals with lesions of the musculoskeletal system, physical qualities, optional tests.

**ВВЕДЕНИЕ.** Статья подготовлена в рамках государственного задания Министерства спорта Российской Федерации по научно-методическому обеспечению (на 2024-2026 гг.) на тему «Совершенствование разделов ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе учета современных требований к спортивно-функциональной классификации лиц, участвующих в выполнении нормативов испытаний (тестов), а также экспертно-аналитический анализ результатов реализации данного комплекса».

С целью решения одной из задач исследования рабочей группой был проведен сравнительный анализ количества испытаний (тестов) в структуре ВФСК ГТО для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (приказ Минспорта России № 117 от 22.02.2023 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)») [1, 2, 3].

ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. По результатам проведенного сравнительного анализа нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата были выявлены испытания (тесты) в каждом физическом качестве на выбор и общее количество испытаний (тестов) в каждой половозрастной группе для лиц:

- с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних и верхних конечностей;
- с травмами позвоночника и поражением спинного мозга;
- с церебральным параличом;
- с низким ростом [2, 3, 4].

По результатам анализа количества испытаний (тестов) ВФСК ГТО для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями верхних конечностей в Российской Федерации не было выявлено недостатка числа тестов. Однако для более объективной оценки уровня физической подготовленности лиц данной категории рекомендовано увеличить количество испытаний (тестов) на выбор.

В ходе сравнительного анализа нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями нижних конечностей удалось выявить недостаточное количество тестов на выбор для объективной оценки таких физических качеств, как:

- сила (с 1 по 18 ступень – женщины, с 16 по 18 ступень – мужчины);
- скоростно-силовые возможности (с 1 по 13 ступень – лица мужского и женского пола).

В ходе сравнительного анализа нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с травмами позвоночника и поражением спинного мозга получилось выявить недостаточное количество тестов на выбор для объективной оценки следующих физических качеств:

- скоростно-силовые возможности (с 1 по 13 ступень – лица мужского и женского пола).

Проводя анализ испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с церебральным параличом недостаточного количества тестов не выявлено.

В ходе сравнительного анализа нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с низким ростом в Российской Федерации обнаружено недостаточное количество тестов на выбор для объективной оценки следующих физических качеств:

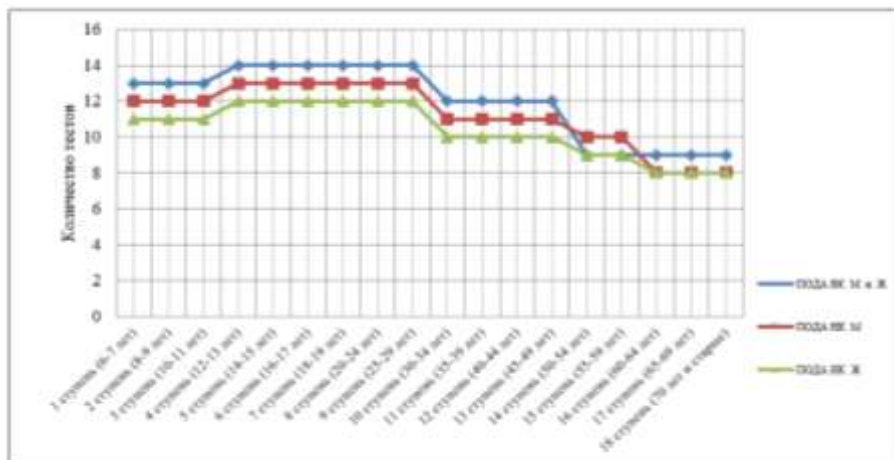
- скоростные возможности (с 1 по 4 ступень – мальчики и девочки);
- сила (с 1 по 3 ступень – мальчики и с 16 по 18 ступень – мужчины, а лица женского пола с 1 по 18 ступень);
- скоростные возможности (12 и 13 ступень – мужчины и женщины);
- координационные способности (с 16 по 18 ступень – мужчины и женщины).

В результате анализа данных, представленных на рисунках 1-4, по количеству испытаний (тестов) лиц с поражением опорно-двигательного аппарата наблюдается несоответствие следующим критериям, определяющим общее число тестов на

выбор для лиц мужского и женского пола с учетом эволюции физических качеств:

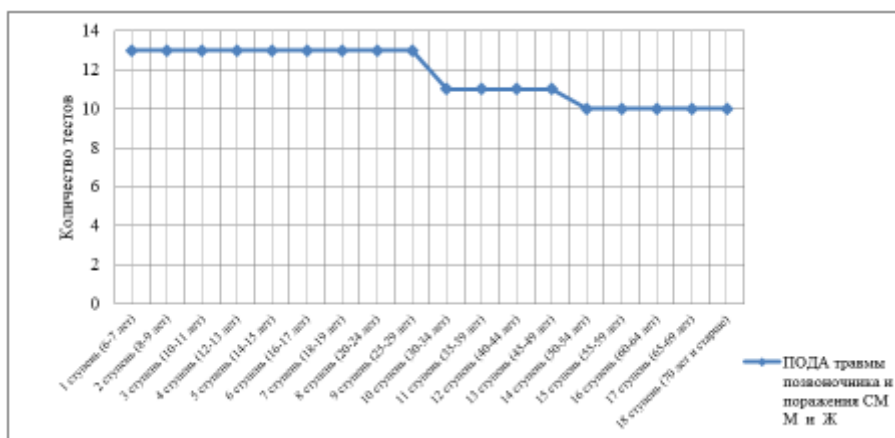
– количество испытаний (тестов) у лиц мужского и женского пола с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями верхних конечностей (рис. 1), травмами позвоночника и поражением спинного мозга (рисунок 2) и лиц с церебральным параличом женского пола (рисунок 3) с 16 по 18 (от 60 до 70 лет и старше) ступень должно быть меньше, чем в предыдущих ступенях (14 и 15 ступени);

– количество испытаний (тестов) у лиц мужского и женского пола с церебральным параличом с 4 по 9 ступень должно быть больше, чем в предыдущих ступенях.



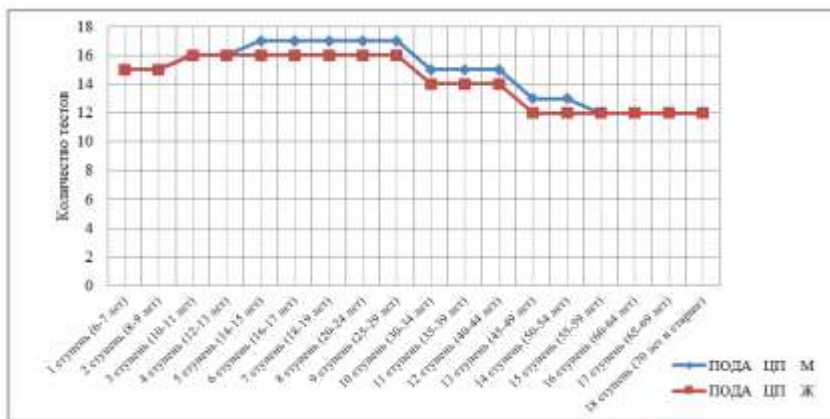
Примечание: М – мужчины; Ж – женщины

Рисунок 1 – Анализ количества испытаний (тестов) в половозрастных группах ВФСК ГТО для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями верхних и нижних конечностей



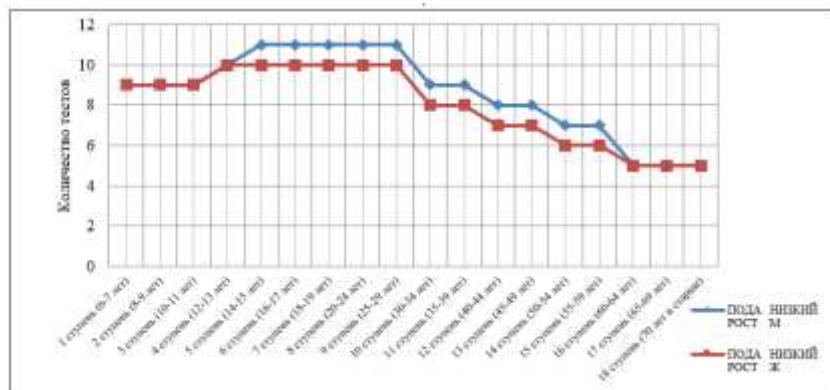
Примечание: М – мужчины; Ж – женщины

Рисунок 2 – Анализ количества испытаний (тестов) в половозрастных группах ВФСК ГТО для с травмами позвоночника и поражением спинного мозга



Примечание: М – мужчины; Ж – женщины; ЦП – церебральный паралич

Рисунок 3 – Анализ количества испытаний (тестов) в половозрастных группах ВФСК ГТО для лиц с церебральным параличом



Примечание: М – мужчины; Ж – женщины

Рисунок 4 – Анализ количества испытаний (тестов) в половозрастных группах ВФСК ГТО для лиц с низким ростом

**ВЫВОДЫ.** Обобщенный анализ нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с поражением опорно-двигательного аппарата в Российской Федерации (рис. 1-4) выявил несоответствие количества испытаний (тестов) на выбор в каждом физическом качестве лиц мужского и женского пола для оценки уровня их физической подготовки в возрастных группах от 6 лет до 70 лет и старше.

Необходимо привести в соответствие общее количество испытаний (тестов) на выбор у лиц с поражением опорно-двигательного аппарата с учетом эволюции физических качеств.

Для объективного оценивания уровня физической подготовленности лиц с поражением опорно-двигательного аппарата необходимо увеличить количество испытаний (тестов) на выбор в каждой половозрастной группе.

Также стоит рассмотреть возможность использования альтернативного подхода к измерению уровня физической подготовленности лиц с поражением

опорно-двигательного аппарата с учетом оценки индивидуальных изменений уровня развития физических качеств участников ВФСК ГТО, в соответствии со ступенями и возрастными группами в структуре Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Аксенова С. С., Белодедова А. А., Крюков И. Г. Корректировка норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата // *Адаптивная физическая культура*. 2023. № 2 (94). С. 5–7.
2. Евсеев С. П., Аксенова С. С. Эволюция двигательной функции лиц пожилого возраста с двигательными нарушениями в процессе подготовки к выполнению норм и требований ВФСК ГТО для инвалидов // *Адаптивная физическая культура*. 2022. № 2 (90). С. 25–26.
3. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 // *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»*. URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf> (дата обращения: 12.08.2024).
4. Евсеев С. П., Аксенов А. В., Крюков И. Г., Матвеева С. С., Белодедова А. А. Эволюция двигательных функций инвалидов трудоспособного возраста в процессе выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2020. № 9 (187). С. 91–95.

#### REFERENCES

1. Aksenova A. A., Belodedova A. A., Kryukov I. G. (2023), “Adjustment of All-Russian sports complex «Ready for labour and defense» (VFSK GTO) tests standards for people with musculo-skeletal disabilities”, *Adaptive physical culture*, No. 2 (94), pp. 5–7.
2. Evseev S. P., Aksenova S. S. (2022), “The evolution of the motor function of elderly people with motor disorders in the process of VFSK GTO tests fulfillment preparation”, *Adaptive physical culture*, No. 2 (90), pp. 25–26.
3. (2023), “On approval of state requirements of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense» (GTO)”, order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated 02.22.2023 No. 117, *All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense»*, URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf>.
4. Evseev S. P., Aksenov A. V., Kryukov I. G., Matveeva S. S., Belodedova A. A. (2020), “Disabled people of working age physical qualities’ evolution during the All-Russian sports complex «Ready for labour and defense» (VFSK GTO) tests fulfilling”, *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, No. 9 (187), pp. 91–95.

#### **Информация об авторах:**

**Евсеев С.П.**, заведующий кафедрой;  
**Аксенов А.В.**, заведующий кафедрой;  
**Крюков И.Г.**, старший преподаватель;  
**Аксенова С.С.**, старший преподаватель.

*Поступила в редакцию 25.08.2024.*

*Принята к публикации 23.09.2024.*

УДК 796.035

**Исследование развития координационных способностей  
квалифицированных легкоатлетов с нарушением слуха**

Мельникова Юлия Александровна<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

Пенькова Ирина Витальевна<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск*

<sup>2</sup>*Омский государственный педагогический университет, Омск*

**Аннотация.** В статье представлены результаты изучения уровня развития координационных способностей у квалифицированных легкоатлетов с нарушением слуха. Авторами установлено, что уровень общих координационных способностей у метателей с нарушением слуха ниже уровня данных, представленных у специалистов, но выше нормы, взятой из ФССП. Уровень общих и специальных координационных способностей у бегунов выше, чем у метателей, показатели челночного бега выше норм ФССП и данных специалистов. Полученные результаты позволили сделать заключение, что легкоатлетам метателям с нарушением слуха в тренировочном процессе на этапе спортивного совершенствования необходимо увеличить объём упражнений, направленных на улучшение общих координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям, а также на увеличение способности к ориентированию в пространстве и способности к кинестетическому дифференцированию силовых параметров движений.

**Ключевые слова:** адаптивный спорт, координационные способности, квалифицированные спортсмены, нарушение слуха, легкая атлетика.

**Study of the development of coordination abilities  
of qualified track and field athletes with hearing impairment**

Melnikova Yulia Aleksandrovna<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Penkova Irina Vitalievna<sup>2</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

<sup>1</sup>*Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk*

<sup>2</sup>*Omsk State Pedagogical University, Omsk*

**Abstract.** The article presents the results of studying the level of development of coordination abilities in qualified track and field athletes with hearing impairment. The authors have established that the overall coordination abilities of throwers with hearing impairments are lower than the data presented by specialists, but higher than the norm taken from the Federal State Sports Program (FSSP). The overall and specific coordination abilities of runners are higher than those of throwers, with sprint performance exceeding the FSSP norms and specialist data. The obtained results lead to the conclusion that in the training process for track and field throwers with hearing impairments during the stage of athletic improvement, it is necessary to increase the volume of exercises aimed at improving overall coordination abilities related to integral motor actions, as well as enhancing spatial orientation and kinesthetic differentiation of strength parameters in movements.

**Keywords:** adaptive sports, coordination abilities, qualified athletes, hearing impairment, track and field.

**ВВЕДЕНИЕ.** В современном обществе и жизнедеятельности, как отмечает Д.В. Хуртик, повысилась актуальность проблемы совершенствования вопросов спортивной тренировки лиц с нарушением слуха, в связи с тем, что возрастает значение двигательной активности инвалидов, их активного участия в Дефлимпийских играх, а также изменения содержания, средств и методов обучения. Кроме того, спортивные результаты сильнейших спортсменов мира спорта глухих показывают значительное повышение спортивных достижений и в спортивной дисциплине легкая атлетика, что способствует росту конкуренции на международных соревнованиях среди легкоатлетов с нарушением слуха [1]. Немаловажное значение на спортивные результаты оказывает всестороннее развитие физических и координационных способностей [2].

На основании анализа научной литературы можно констатировать, что потеря слуха в большей степени сказывается на координации движений и в меньшей степени — на проявлении силы, быстроты, выносливости. Вместе с тем, низкий уровень развития координационных способностей снижает эффективность процесса формирования двигательных умений и повышение физической подготовленности. Спортсмены с нарушением слуха тратят на освоение сложно-координационных навыков значительно больше времени, чем здоровые, что отрицательно сказывается на процессе развития остальных физических качеств [3].

Таким образом, ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучение уровня развития координационных способностей квалифицированных легкоатлетов с нарушением слуха.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проведено в период с августа 2020 года по июнь 2021 года на базе Омского областного специализированного спортивного центра Паралимпийской и Сурдлимпийской подготовки. Экспериментальную группу № 1 (ЭГ 1) составили 5 легкоатлетов, специализирующихся на метаниях в спорте для глухих, имеющих спортивную квалификацию - мастера спорта и кандидаты в мастера спорта. Возраст тестируемых – от 20 до 27 лет. В экспериментальную группу № 2 (ЭГ 2) вошли 4 легкоатлета, специализирующихся на беге в спорте для глухих, с спортивной квалификацией: заслуженные мастера спорта, мастера спорта и кандидаты в мастера спорта. Возраст тестируемых – от 17 до 25 лет. В ходе исследования проводилось педагогическое тестирование координационной подготовленности спортсменов с нарушениями слуха с использованием следующих двигательных тестов:

1. Челночный бег (для оценки общих координационных способностей). Методика тестирования: нами определялось время преодоления дистанции 30 м (Т1) и время преодоления дистанции 3х10 м (Т2). Результаты теста определялись по разности полученных показателей (Т2-Т1). Оценка координационных способностей осуществлялась как по абсолютным (АП), так и по относительным (ОП) показателям.

2. Бег к пронумерованным набивным мячам (для оценки специальных координационных способностей, а именно ориентации в пространстве). Методика тестирования: сначала определялось время бега к пяти набивным мячам по очереди, с возвращением каждый раз к шестому мячу и касанием его ногой (Т-1). Затем фиксировалось время в беге 5х3 м с применением карточек (Т-2). Для этого испытуемые вставляли перед набивным мячом весом 4 кг, позади которого на расстоянии 3 м произвольно располагались 5 пронумерованных набивных мячей весом 3 кг. После показа карточки с цифрой обследуемый должен был повернуться на 180 °, добежать до соответствующего мяча, коснуться его и вернуться назад к мячу весом 4 кг. Упражнение считалось выполненным после шести касаний набивного мяча. Результаты теста определялись по разности полученных показателей (Т2-Т1).

3. Прыжок вниз на разметку (для оценки специальных координационных способностей: оценивалась способность к кинестетическому дифференцированию). Методика тестирования: испытуемый вставал на ящик для прыжков высотой 110 см. Совершая прыжок вниз, необходимо было приземлиться пятками за линией, отмеченной мелом на мате, на расстоянии 150 см от ящика. Учитывалось расстояние (см) по результатам двух попыток со средним отклонением.



4. Проба Ромберга (для оценки специальных координационных способностей: оценивалось статическое равновесие). Тесты «пяточно-носочная» поза и поза «Аист» состояли из двух проб: «открытые глаза» и «закрытые глаза». В первом тесте испытуемый находится в положении стоя обеими ногами на одной линии, во втором – на одной ноге, когда пятка одной ноги касается коленного сустава другой.

5. Оценка функции равновесия также проводилась на стабиллоплатформе. Стабилометрическое исследование осуществлялось с помощью программно-аппаратного комплекса «Стабилан-01-2» (ЗАО ОКБ «Ритм», г. Таганрог).

Полученные результаты сравнивались с нормами, представленными в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» по спортивной дисциплине лёгкая атлетика (ФССП) и данными А.И. Табакова [4].

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Сравнивая значения показателей двигательных тестов испытуемых спортсменов с приведёнными значениями, следует отметить, что уровень общих координационных способностей у метателей с нарушением слуха ниже уровня данных, представленных у специалистов, но выше нормы, взятой из ФССП. Исследование общих и специальных координационных способностей легкоатлетов, специализирующихся в беге, позволило установить, что показатели всех проведённых тестов выше, чем у метателей; показатели челночного бега выше норм ФССП и данных А.И. Табакова (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели проявления координационных способностей квалифицированных легкоатлетов с нарушением слуха

Тесты/ Показатели (M±s)	ФССП спорт глухих	Данные Та- бакова А.И.	ЭГ 1	ЭГ 2
Бег 30 м с высокого старта, с (АП)	-	-	5,2±1,1	5,0± 2,5
Челночный бег 3х10 м с высокого старта, с (ОП)	9,5	8,4	8,2±3,8	7,7±1,3
Бег к пронумерован- ным мячам, с (АП)	-	-	8,9±0,7	9,2±1,0
Бег к пронумерован- ным мячам, с (ОП)	-	8,9	9,4±1,0	9,5±0,9
Прыжок вниз на раз- метку, см	-	3,1	10,14±0,25	9,86±0,35
Проба Ромберга, пя- точно-носочная поза (ОГ), с	-	-	34,0±4,9	44,6±9,7
Проба Ромберга, пя- точно-носочная поза (ЗГ), с	-	-	20,9±1,7	20,4±3,7
Проба Ромберга, поза «Аист» (ОГ), с	-	-	13,6±5,3	12,8±4,2
Проба Ромберга, поза «Аист» (ЗГ), с	-	-	10,4±1,8	11,3±0,9

Результаты челночного бега показали, что время, характеризующее абсолютный показатель координационных способностей, применительно к циклическим локомоциям, выше у спортсменов, специализирующихся на беге на дистанции. Разность между временем бега 3х10 м и 30 м у бегунов составляет  $7,7-5,0=2,7$  с, у метателей —  $8,2-5,2=3,0$  с. Относительный показатель координационных способностей выше у бегунов. Таким образом, учитывая разницу между временем бега 3х10 м и 30 м, экспериментальная группа № 1 оказывается менее координированной, чем экспериментальная группа № 2.

Данные теста «Бег к пронумерованным набивным мячам» соответствуют средним показателям. Статистический анализ результатов показал, что уровень развития способности к ориентации в пространстве спортсменов обеих экспериментальных групп не имеет достоверных различий.

Тест «Прыжок вниз на разметку» показал существенное различие между данными специалистов и данными экспериментальных групп. Так, у А.И. Табакова результаты тестирования легкоатлетов составили 3,1 см, а показатели экспериментальной группы № 1 и экспериментальной группы № 2 близки и составляют 10,14 см и 9,86 см соответственно, но являются низкими, указывая на недостаточно развитую способность к кинестетическому дифференцированию на данном этапе.

Проба Ромберга показала, что показатели статической координации у бегунов и метателей схожи. После анализа достоверности между показателями было выявлено, что достоверных различий нет (при  $p \geq 0,05$ ).

Сравнение результатов стабилотрии у двух экспериментальных групп выявило высокое значение показателей качества равновесия (табл. 2).

Таблица 2 – СтатокINETические показатели квалифицированных легкоатлетов с нарушением слуха

Название, ед. измерения	ЭГ 1	ЭГ 2
Смещение по сагиттали, мм	11,1±10,8	11,6±13,3
Разброс по сагиттали, мм	2,8±1,4	3,54±1,27
Смещение по фронтالي, мм	12,79±7,92	16,7±7,2
Разброс по фронтالي, мм	1,2±0,2	1,98±2,91
Средний разброс, мм	2,79±1,32	3,6±0,4
Качество функции равновесия, %	78,33±1,44	76,85±4,71

Смещение по сагиттали показало близкие результаты у обеих экспериментальных групп: 11,1 и 11,6. Смещение по фронтالي и разброс по фронтالي продемонстрировало значительное преимущество результатов у экспериментальной группы № 2. Таким образом, у спортсменов, специализирующихся в беге, отмечается недостаточное развитие функции равновесия: выявлены наибольшие колебания центра давления во фронтальной плоскости.

**ВЫВОДЫ.** Анализ полученных данных позволяет заключить, что легкоатлетам-метателям с нарушением слуха в тренировочном процессе на этапе спортивного совершенствования необходимо увеличить объем упражнений, направленных на улучшение общих координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям, а также на развитие способности к ориентированию в

пространстве и способности к кинестетическому дифференцированию силовых параметров движений.

В тренировочный процесс легкоатлетов специализации бег спорта глухих на этапе спортивного совершенствования необходимо включить упражнения, направленные на увеличение способности к равновесию, ориентированию в пространстве и кинестетическому дифференцированию.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Хуртик Д. В. Особенности технической подготовки спортсменов с нарушениями слуха в различных видах спорта // Педагогика и психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2012. № 8. С. 110–113.
2. Евсеев С. П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. Москва : ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. 600 с.
3. Степаненко Д. И., Печко А. Ю. Организационно-методические рекомендации проведения тренировочных занятий у легкоатлетов с нарушениями слуха // Прикладная спортивная наука. 2016. № 2 (4). С. 37–40.
4. Табаков А. И., Коновалов В. Н., Руденко И. В. Методика сопряжения координационной и кондиционной подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, с использованием нетрадиционных тренировочных средств // Современные наукоемкие технологии. 2017. № 11. С. 150–156.

#### REFERENCES

1. Khurtik D. V. (2012), "Features of technical training of athletes with hearing impairment in various sports", *Pedagogy and psychology and medical and biological problems of physical education and sport*, № 8, pp. 110–113.
2. Evseev S. P. (2021), "Adaptive sport. Desktop book of the coach", Moscow, LLC "PRINLETO", 600 p.
3. Stepanenko D. I., Pechko A. Yu. (2016), "Organisational and methodological recommendations of training sessions for track and field athletes with hearing impairment", *Applied Sports Science*, № 2 (4), pp. 37–40.
4. Tabakov A. I., Konovalov V. N., Rudenko I. V. (2017), "Methodology of interfacing coordination and conditioning training of track and field athletes specialising in short-distance running with the use of non-traditional training means", *Modern science-intensive technologies*, № 11, pp. 150–156.

#### Информация об авторах:

**Мельникова Ю.А.**, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, melnikov-yulya72@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7134-878X>.

**Пенькова И.В.**, доцент кафедры физического воспитания, ipenkova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2154-1557>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Поступила в редакцию 23.04.2024.

Принята к публикации 21.05.2024.

УДК 37.015

**Формирование социальной коммуникабельности студентов с нарушением речи в процессе занятий физической культурой**

**Фёдорова Татьяна Юрьевна**<sup>1</sup>, кандидат социологических наук, доцент  
**Греков Юрий Алексеевич**<sup>2,3</sup> кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>*Российский университет транспорта (МИИТ), Москва*

<sup>2</sup>*Российский государственный гуманитарный университет, Москва*

<sup>3</sup>*Московский государственный университет спорта и туризма*

**Аннотация.** В статье представлено исследование по вопросам инклюзивной физической культуры студентов с нарушениями. Полученные авторами данные показали, что регулярные занятия физической культурой помогают преодолеть проблемы с коммуникабельностью, улучшить социальную уверенность в коллективе, научиться общаться со студентами, которые не имеют нарушений речи. Результаты могут быть полезны психологам, преподавателям физической культуры, тренерам, которые работают со студентами с нарушением речи. Полученные результаты могут быть полезны для коррекции учебных программ в университетах.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, инклюзивность, нарушение речи, коммуникативная деятельность, волейбол.

**Formation of social communication skills of students with speech disorders in the process of physical education**

**Fedorova Tatiana Yurievna**<sup>1</sup>, candidate of sociological sciences, associate professor

**Grekov Yuri Alekseevich**<sup>2,3</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

<sup>1</sup>*Russian University of Transport (MIIT), Moscow*

<sup>2</sup>*Russian State University for the Humanities, Moscow*

<sup>3</sup>*Moscow State University of Sports and Tourism*

**Abstract.** The article presents a study on the issues of inclusive physical education of students with disabilities. The data obtained by the authors showed that regular physical education classes help overcome communication problems, improve social confidence within the group, and learn to communicate with students who do not have speech disorders. The results may be useful for psychologists, physical education teachers, and coaches working with students with speech disorders. The obtained results may also be useful for adjusting educational programs in universities.

**Keywords:** adaptive physical education, inclusivity, speech disorders, communicative activity, volleyball.

**ВВЕДЕНИЕ.** Социальная коммуникация — важнейший компонент взаимодействия с окружающим миром, особенно в юношеском возрасте, когда человек адаптируется к взрослой жизни. С большими проблемами сталкиваются студенты с нарушениями речи. Занятия физической культуры помогают справиться с этой проблемой, помогают таким студентам найти способы невербального общения со сверстниками, преодолеть сложности в обучении и развить уверенность в себе [1, 2]. Многие студенты и преподаватели боятся поднять эту тему, так как она достаточно серьезная, сложная, деликатная и обширная. Поэтому в две тысячи двадцать третьем году было принято решение о сборе информации, проведении исследований по данной теме и анализе полученных результатов [3]. В самом начале многие студенты и преподаватели делились своими мыслями о формировании социальной коммуникабельности студентов с нарушениями речи в процессе обучения и построения общения.

К сожалению, к студентам, страдающим афазией, еще не найден подход, чтобы не выделять их из группы; нет учебных программ, на которые преподаватели кафедры «ФКиС» могли бы опираться при подготовке занятий.

Очень мало научных работ, которые затрагивают непосредственно эту проблему, а именно студентов с нарушениями речи [4]. В данной работе проведены исследования, направленные на устранение этого пробела, а также на популяризацию и поднятие этой проблемы.

В последнее время как преподаватели, так и студенты сталкиваются с проблемой коммуникации между людьми с нарушенной речью. К сожалению, как ранее упоминалось, нет определенного решения этой задачи. В статье проведено несколько исследований, в которых использовались методы анкетирования, наблюдения и сравнения. Анализ результатов показывает важность и значимость поднятой темы.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Взаимодействие студентов по большей части складывается из общения, но есть некоторые студенты с нарушением речи, что затрудняет весь процесс социализации. Поэтому было принято решение о создании группового исследования в двух университетах (РУТ и РГГУ). В каждом из высших учебных заведений были созданы по две группы (в каждой 6-9 человек) студентов с афазией. Исследование проводилось в течение семестра и состояло из двух этапов.

Первый этап включал в себя прохождение опроса, в котором каждый участник эксперимента оценил свой уровень коммуникации в обществе по 10-бальной шкале (рис. 1), уровень уверенности в себе и указал основные проблемы, мешающие им в жизни.

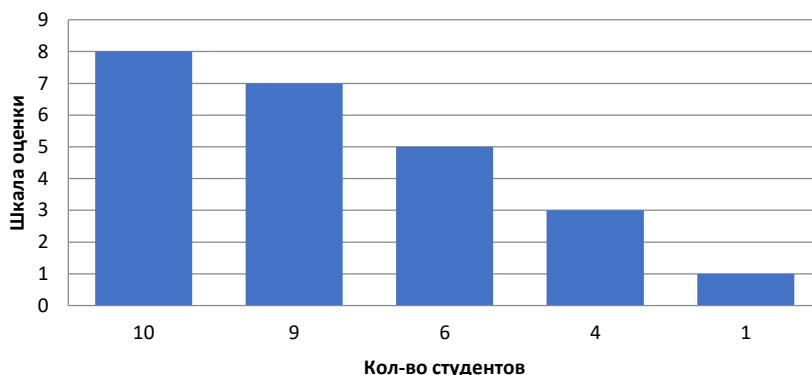


Рисунок 1 – Уровень коммуникации студентов

В ходе опроса стало понятно, что большая часть студентов достаточно комфортно себя чувствует в обществе, однако самое сложное — это включиться в образовательный процесс. Проблемная ситуация наблюдалась у пятерых студентов: на момент проведения эксперимента они были неуверенными в себе, имели низкую самооценку и слабую физическую подготовку.

Поэтому построение дальнейшего исследования требовало очень серьезного подхода к распределению студентов по группам, чтобы каждому было комфортно, а результат показал максимальный уровень.

В результате в РУТ (МИИТ) первая группа (x) состояла из 7 человек, во второй группе (y) — 9 студентов, в РГГУ третья группа (n) включала 8 человек, а в четвертой группе (m) — 6 человек (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение человек по группам

Название группы	Университет	Количество студентов
х	РУТ (МИИТ)	7
у	РУТ (МИИТ)	9
п	РГГУ	8
т	РГУУ	6

Группа «х» и «п» занималась по экспериментальной программе, которая включала в себя занятия ОФП, спортивные игры и беседы, направленные на развитие коммуникативных навыков. Занятия проходили 4 раза в неделю по 1,5 часа.

Группа «у» и «т» занималась по традиционной программе, которая состояла из классической учебной программы общих физических упражнений и элементов легкой и тяжелой атлетики 2 раза в неделю. В конце семестра каждый студент повторно прошел опрос.

Также проводилось исследование, в рамках которого психологи работали со студентами, включая студентов с ограниченными возможностями, чтобы помочь им глубже социализироваться в обществе. Со студентами, у которых основная группа здоровья, также проводилась работа психологов для лучшего понимания нужд студентов с нарушением речи, а также для оказания помощи и поддержки этих студентов в сложном учебном процессе.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Полученные данные были проанализированы с помощью сводных Excel-таблиц. Для получения более наглядного результата был введен в эксперимент критерий Стьюдента.

Студенты групп «х» и «п» показали прогрессивный результат; они акцентировали внимание на том, что стали более уверенными, научились общаться со сверстниками невербальными и простыми способами, у кого-то речь стала более понятной.

Сравнивая группы «х» и «п» с группами «у» и «т» [5], можно уверенно сказать, что показатель коммуникабельности ( $t$ ) отличается на уровне 0,05 ( $t_{хп} > t_{ym}$ ).

Участники эксперимента положительно отзывались о проделанной работе и благодарили за помощь.

В конце всех исследований проводилась индивидуальная беседа с каждым испытуемым, которые делились тем, как их жизнь изменилась, что именно они переосмыслили, и насколько им стало легче общаться со студентами с ограниченными возможностями. Так было выявлено следующее:

1. Более 70 % студентов, у которых основная группа здоровья, в конце исследования отметили, что им стало намного проще взаимодействовать не только со студентами, у которых нарушена речь, но и в целом со своими сверстниками (рис. 2);

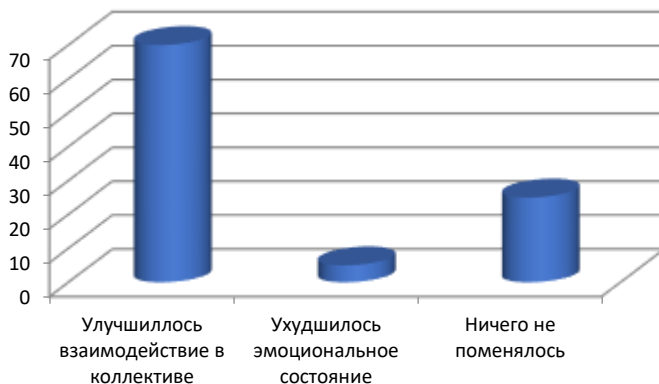


Рисунок 2 – Взаимодействие в коллективе

2. Около 55% студентов с нарушением речи отметили, что им стало проще учиться (рис. 3);



Рисунок 3 – Успехи в учебном процессе

3. Многие студенты из разных категорий, а именно 97%, отметили, что им понравился опыт участия в данном исследовании, и они готовы снова принять участие (рис. 4).



Рисунок 4 – Удовлетворенность эксперимента

По получении результатов исследования была проведена выборка, которая показала, что при соблюдении условий, а именно:

1. Доверительная вероятность (надежность) – 97%;
2. Доверительный интервал (погрешность) – (+/-) 10%;
3. Всего студентов – 30 человек.

Получается, что результат выборки равен 24; это достаточно хороший показатель, который демонстрирует, насколько можно доверять исследованию.

По окончании эксперимента многие заинтересованные студенты уточняли, когда можно будет снова принять участие в подобных мероприятиях. Они выдвинули свои предложения по новым исследованиям, поделились новыми способами анкетирования и вынесли достаточно серьезные вопросы на круглый стол заседания кафедры. В начале исследования было сложно предположить, что такая важная тема заинтересует и сильно замотивирует студентов разных университетов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Подводя итог, хочется акцентировать внимание на том, что физическая культура и спорт – проводники в мир коммуникабельности, дружелюбия и здоровья. Эксперимент доказал, что физическая культура при регулярных занятиях способствует не только анатомическому развитию, но и благоприятно сказывается на социальной коммуникабельности, уверенности человека, а также положительно влияет на формирование эмоционального фона.

Данное исследование проводилось через призму поиска оптимального решения для формирования и создания рабочего учебного плана, а также правильного составления элективных занятий по физической культуре и спорту. Эксперимент позволил расширить границы данной проблемы и выйти на новый уровень понимания в университетах РУТ (МИИТ) и РГГУ.

Проанализировав результаты опроса в конце исследования, можно отметить, что большая часть студентов готова принимать участие в научных работах, помогать в проведении различных мероприятий, стремиться улучшить образовательную программу. Сейчас молодежи важно понимать, что их слышат; они пытаются проявить свою заинтересованность в создании лучшей жизни через волонтерские организации, помощь в проведении спортивно-массовых мероприятий и оказание поддержки людям, которые нуждаются в ней. Молодёжь достаточно чуткая и эмоциональная, склонная к безвозмездному содействию в любой ситуации.

Возвращаясь к важности данного исследования, стоит отметить, что эмоциональное и психологическое состояние студентов, участвующих в эксперименте, показало положительный результат: только у 2% не было никаких изменений. Это означает, что программа исследования составлена грамотно, а проведение всех мероприятий, входивших в перечень данного изучения, имеет высокое значение как для образовательного процесса, так и для учащихся.

Подводя итог всему выше изложенному, следует отметить, как важно «прорубить канал» между студентами для взаимопонимания и взаимовыручки, а также постараться убрать границы каких-либо отклонений и помочь людям с ограниченными возможностями. Социализация — важнейший инструмент в жизни любого человека; это рычаг, благодаря которому человек учится находить общий язык с окружающим миром, бескорыстно (в идеале) помогать другим, предлагать защиту более слабому и просить помощи у более сильного. Данное исследование быстро



распространилось среди преподавателей и студентов, многие из которых захотели принять участие в дальнейших мероприятиях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Фёдорова Т. Ю., Фёдорова Ю. Р. Проведение функциональной оценки для улучшения результатов физической подготовки студентов // Интеграция мировой науки и техники: новые концепции и парадигмы : материалы II Международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2023. С. 298–300.
2. Савкин А. Ю., Сибгатулина Л. Р. Значение физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости студентов // Инновационный потенциал развития мировой науки и техники: взгляд современных ученых : материалы XIII Международной научно-практической конференции. Нижний Новгород, 2023. С. 62–63.
3. Селиверстова В. В., Мельников Д. С. Диагностика функционального состояния. Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2012. 93 с.
4. Джураев Д. Р. Методология организации тренировки по спортивной ходьбе // Проблемы науки. 2021. № 2 (61). С. 50–52.
5. Никишин И. В., Карпов В. Ю., Медведев И. Н., Афиногенова Т. И. Функциональные возможности дыхательной системы у студентов, занимающихся спортивной ходьбой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 272–277.

REFERENCES

1. Fedorova T. Y., Fedorova Y. R. (2023), "Conducting functional assessment to improve the results of physical training of students", *Integration of world science and technology: new concepts and paradigms*, Materials of II International Scientific and Practical Conference, Stavropol, pp. 298–300.
2. Savkin A. Y., Sibgatulina L. R. (2023), "The importance of physical culture to improve mental efficiency and academic performance of students", *Innovation potential of the development of world science and technology: the view of modern scientists*, Materials of XIII International Scientific and Practical Conference, Nizhny Novgorod, pp. 62–63.
3. Seliverstova V. V. and Melnikov D. S. (2012), "Diagnostics of the functional state", Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg.
4. Juraev D. R. (2021), "Methodology for organizing training in race walking", *Problems of science*, No 2 (61), pp. 50–52.
5. Nikishin I. V., Karpov V. Yu., Medvedev I. N., Afinogenova T. I. (2022), "Functional capabilities of the respiratory system at students engaged in sport walking", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 272–277.

**Информация об авторах:**

**Федорова Т.Ю.**, доцент кафедры физической культуры и спорта, delcovaty@mail.ru.

**Греков Ю.А.**, доцент кафедры физическая культура, спорт и безопасность жизнедеятельности. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 03.08.2024.*

*Принята к публикации 28.08.2024.*

## **МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УДК 372.8

### **Индивидуальный образовательный маршрут обучающихся-спортсменов в условиях цифровой трансформации**

**Акулич Ольга Евгеньевна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Пахомова Наталья Алексеевна**, кандидат педагогических наук, доцент

*Южно-Уральский государственный аграрный университет, Троицк Челябинской области*

**Аннотация.** В статье представлено исследование по проблеме организации учебного процесса учащихся спортсменов на примере обучения математическим дисциплинам. Предложено построение индивидуального образовательного маршрута с использованием цифровых технологий в электронно-образовательной среде. Разработаны целевая, содержательно-тематическая и методико-технологическая модели учебной деятельности.

**Ключевые слова:** индивидуальный образовательный маршрут, цифровые технологии, проекты.

### **Individual educational route of students-athletes in the context of digital transformation**

**Akulich Olga Evgenievna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Pakhomova Natalia Alekseevna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

*South Ural State Agrarian University (Troitsk), Chelyabinsk*

**Abstract.** The article presents a study on the problem of organizing the educational process of student athletes on the example of teaching mathematical disciplines. The construction of an individual educational route using digital technologies in an electronic educational environment is proposed. Targeted, content-thematic, methodological-technological models of educational activity have been developed.

**Keywords:** individual educational route, digital technologies, projects.

**ВВЕДЕНИЕ.** Одной из проблем высшей школы является получение качественного профессионального образования обучающимися, представляющими интересы учебного заведения на спортивных мероприятиях. Постоянные тренировки, выезды на сборы и соревнования приводят к тому, что эти студенты испытывают трудности с посещением учебных занятий и выполнением учебного плана. Поэтому создание условий и соответствующая организация процесса образования для обучающихся-спортсменов является актуальной задачей. В настоящее время данный вопрос разработан недостаточно. Мы исследуем проблему обеспечения качества образования студентов, занятых в спорте, на примере организации обучения математическим дисциплинам. На наш взгляд, одним из наиболее перспективных направлений организации работы с обучающимися-спортсменами является построение индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) с использованием цифровых технологий в электронно-образовательной среде Moodle.

Целью работы является разработка алгоритма построения индивидуального образовательного маршрута с использованием цифровых технологий в электронно-образовательной среде Moodle.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что проблемы разработки индивидуальных образовательных траекторий интересуют ученых на протяжении длительного времени. Вопросы организации индивидуального образовательного пути изучали Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Сериков и др.

Дифференциальный подход к обучению, дидактические и психолого-педагогические основы индивидуализации образования исследовали Б.Г. Ананьев, Ю.К. Бабанский, И.В. Дубровина, В.А. Крутецкий, М.А. Мельников, Н.А. Мечинская, Е.А. Певцова, Г.И. Щукина и др. Трансформации индивидуального образовательного процесса в структуре высшего образования с использованием информатизации посвящены работы В.А. Садовниченко, Д.Ш. Матроса, М.П. Лапчика, Е. К. Хеннера, И.В. Роберта и др. Они подчеркивали необходимость учета индивидуальных особенностей в формировании профессиональных компетенций «при изучении специальных дисциплин профессионального цикла, которые позволяют при изучении широкого спектра научных источников научиться анализировать информацию, выдвигать гипотезы, на основе которых строится алгоритмическая модель, её анализировать, делать выводы по полученным данным, и в итоге принимать решение в конкретных производственных условиях» [1].

Цифровизация образовательного процесса открывает новые возможности для персонализации обучения с учетом всех особенностей спортивного режима обучающихся. Она позволяет оптимально использовать электронную информационно-образовательную среду вуза, применяя в современном формате различные методы обучения (метод проектов, метод кейсов), размещая разнообразные виды интерактивных заданий (мультимедийные материалы, тесты и т.п.), осуществляя непрерывный контроль усвоения знаний (типовые расчеты, тестовые, контрольные задания и т.п.), а также организуя совместную работу при помощи форумов и чатов [2, 3]. Таким образом, использование электронной информационно-образовательной среды в системе профессиональной подготовки позволит организовать целенаправленную, систематическую самостоятельную работу обучающихся-спортсменов и построить их индивидуальный образовательный путь с учетом особенностей вида спорта [4, 5].

Эффективность учебного процесса по математике обучающихся-спортсменов непосредственно связана с качественной организацией обучения. Нами разработан алгоритм построения и реализации ИОМ обучающихся-спортсменов. Алгоритм состоит из построения системы моделей учебного процесса, реализации ее в электронной информационно-образовательной среде и контроля успеваемости. Для данной методики разработаны целевая, содержательно-тематическая и методико-технологическая модели.

Целевая модель связана с процессом целеполагания, ориентированного на планируемые результаты учебно-познавательной деятельности. Она отражает требования, предъявляемые к современному инженеру, который должен обладать широким образовательным и профессиональным кругозором в контексте научно-технического и гуманитарного, социального прогресса.

Образовательные цели определяют содержательно-тематическую модель, представляющую собой проектирование содержания математических дисциплин на основании ФГОС ВО. Отбор содержания дисциплины, систематизация и группировка изучаемых тем проводились в соответствии с общедидактическими принципами: принцип наглядности, принцип последовательности и систематичности, принцип научности, а также принцип продуктивности, прочности и надежности обучения.

Содержательно-тематическая модель ИОМ обучающихся-спортсменов (на примере математических дисциплин) представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Содержательно-тематическая модель

Методико-технологическая модель включает формы, методы и средства самостоятельной работы, обеспечивающие эффективность процесса изучения математических дисциплин обучающимися-спортсменами и направлена на формирование и развитие их профессиональных компетенций. Необходимо применять интерактивные, современные информационно-коммуникативные технологии и использовать при построении учебного процесса по математическим дисциплинам наряду с традиционными методами, включая метод проектов.

Методико-технологическая модель проектной деятельности и этапы его реализации представлена на рисунке 2.

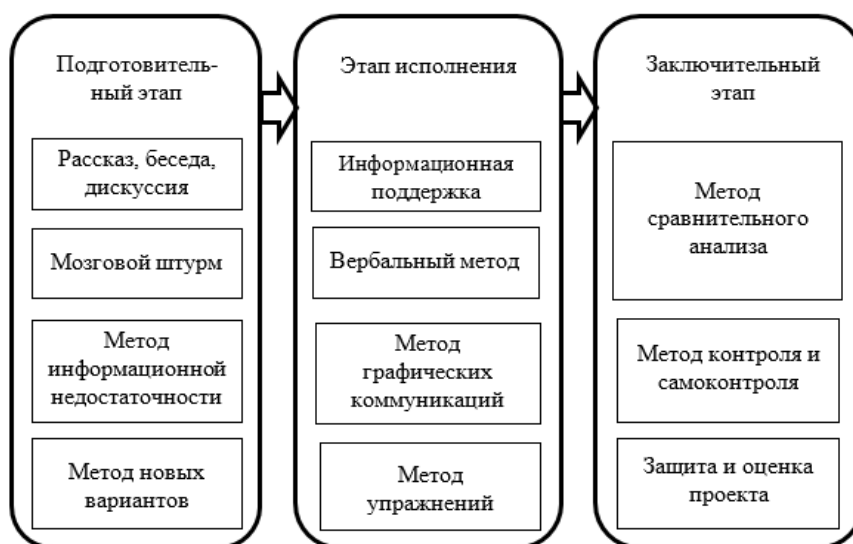


Рисунок 2 – Методико-технологическая модель проектной деятельности

В теории педагогики предлагается различная классификация учебных проектов. Мы используем проектные задания, направленные на самообразование, и итоговые задания-проекты. Это позволяет, с одной стороны, вынести часть материала на самостоятельное обучение, обеспечивая снижение аудиторных часов по данным дисциплинам. С другой стороны, итоговые проекты помогают оценить степень освоения обучающимися учебного материала.

Использование заданий-проектов в учебном процессе по математическим дисциплинам создает условия для решения практико-ориентированных задач и развивает способность к целеполаганию, ориентированному на результат, а также планированию индивидуальных действий.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для подтверждения гипотезы (использование проектной деятельности при изучении математических дисциплин в условиях цифровой трансформации) был проведен педагогический эксперимент.

Обучающимся были предложены тесты по темам, указанным в содержательно-тематической модели. Проведен анализ правильных ответов. В эксперименте участвовали обучающиеся-спортсмены 1-2 курса Института агроинженерии, занимающиеся различными видами спорта (рис. 3).



Рисунок 3 – Результаты педагогического эксперимента

Сравнивая ответы в контрольной и экспериментальной группах, мы использовали метод доверительных интервалов. Уровень доверия был установлен на уровне 95%. Границы доверительных интервалов не пересекаются, следовательно, полученное расхождение является значительным, и гипотеза исследования подтверждается.

**ВЫВОДЫ.** В ходе исследования было установлено, что индивидуализация образовательного маршрута в системе профессиональной подготовки представляет собой целенаправленную, систематическую и структурированную познавательную деятельность, которая способствует личностному включению обучающихся-спортсменов в процесс освоения профессиональной деятельности. Она осуществляется на основе опосредованного организационного воздействия со стороны преподавателя с использованием цифровых технологий.

Таким образом, организация ИОМ посредством проектной деятельности позволит повысить качество профессионального образования обучающихся-спортсменов. Мы представили содержательно-тематическую и методико-технологическую модели проектной деятельности при изучении математических дисциплин. Проведен педагогический эксперимент, данные которого подтверждают выдвинутую гипотезу.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Индивидуализация образовательного маршрута обучающихся-спортсменов охватывает всю образовательную деятельность. Обучающимся, занимающимся различными видами спорта, необходимо выделять значительное количество времени тренировочному процессу, что приводит к пропускам учебных занятий. Для минимизации этих трудностей предлагается ИОМ с использованием цифровых технологий. Роль преподавателя как организатора и консультанта для обучающихся-спортсменов позволяет эффективно передавать свои знания и формировать навыки самообучения. В профессиональном образовании приобретает ведущее значение умение самостоятельно учиться и ориентироваться на перспективные цели развития.

Электронная информационно-образовательная среда позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут для обучающихся-спортсменов, способствуя повышению качества обучения.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова И. В., Рихтер Т. В. Методы формирования профессиональных компетенций у будущих программистов // Карельский научный журнал. 2021. № 1 (34). С. 5–8.
2. Акулич О. Е., Пахомова Н. А. Методические аспекты использования информационных технологий при организации самостоятельной работы по математике // Актуальные вопросы естественных, экономических, гуманитарных наук и энергетики в АПК: теория и практика : материалы Национальной (Всероссийской) научной конференции Института агроинженерии. Челябинск, 2023. С. 7–11.
3. Востриков Е. И., Берিশева Е. Д., Бушуев М. В., Чудасова Т. Д. Формирование индивидуальной образовательной траектории в электронной информационно-образовательной среде университета // *Primo Aspectu*. 2023. № 2 (54). С. 77–81.
4. Пирогланов Ш. Ш., Склярков В. П., Анцупов И. С. Цифровые технологии в образовательном процессе как новые возможности реализации индивидуальных образовательных траекторий // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74-2. С. 180–182.
5. Пузанова Ю. Г., Сидлик А. В., Юдина А. Д. Индивидуальный образовательный маршрут и индивидуальная образовательная траектория студента: сходства и различия // Проспект Свободный – 2023 : материалы XIX Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Красноярск, 2023. С. 104–107.

#### REFERENCES

1. Abramova I. V., Richter T. V. (2021), “Methods of formation of professional competencies among future programmers”, *KNZH*, No. 1 (34).
2. Akulich O. E., Pakhomova N. A. (2023), “Methodological aspects of the use of information technologies in the organization of independent work in mathematics”, *Topical issues of natural, economic, humanitarian sciences and energy in agriculture: theory and practice*, Materials of the National (All-Russian) Scientific Conference of the Institute of Agricultural Engineering, Chelyabinsk, pp. 7–11.
3. Vostrikov E. I., Berisheva E. D., Bushuev M. V., Chudasova T. D. (2023), “Formation of an individual educational trajectory in the electronic information and educational environment of the university”, *Primo Aspectu*, No. 2 (54), pp. 77–81.
4. Piroglanov Sh. Sh., Sklyarov V. P., Antsupov I. S. (2022), “Digital technologies in the educational process as new opportunities for the implementation of individual educational trajectories”, *Problems of modern pedagogical education*, No. 74-2, pp. 180–182.
5. Puzanova Yu. G., Sidlik A. V., Yudina A. D. (2023), “Individual educational route and individual educational trajectory of a student: similarities and differences”, *Prospect Svobodny – 2023*, Materials of the XIX International Scientific Conference of Students, postgraduates and Young Scientists, Krasnoyarsk, pp. 104–107.

#### Информация об авторах:

**Акулич О.А.**, доцент кафедры «Математические и естественнонаучные дисциплины», akulich-olga@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6090-4066>.

**Пахомова Н.А.**, доцент кафедры «Математические и естественнонаучные дисциплины», natali-pakhomova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6387-1247>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 24.04.2024.

Принята к публикации 20.05.2024.

УДК 378

**Проблемы разработки модели комплексной оценки системы компетенций, направленных на формирование традиционных духовно-нравственных ценностей обучающихся образовательных организаций высшего образования**

**Антонов Станислав Геннадьевич**, доктор педагогических наук, профессор

**Ашкинази Сергей Максимович**, доктор педагогических наук, профессор

**Гришков Вадим Федорович**, кандидат экономических наук, доцент

**Закревская Наталья Григорьевна**, доктор педагогических наук, профессор

**Пыж Владимир Владимирович**, доктор политических наук, профессор

**Щенникова Марина Юрьевна**, доктор педагогических наук, профессор

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

**Аннотация.** В статье рассматриваются онтологические подходы к анализу феномена «ценность» через понимание того, каким образом трактуется понятие ценности с точки зрения различных методологических подходов. Теоретико-методологические проблемы включают в себя вопрос осмысления сущности понятий «ценность». Статья выполнена в рамках государственного задания «Анализ и разработка комплексной оценки системы компетенций, направленных на формирование традиционных духовно-нравственных ценностей обучающихся образовательных организаций высшего образования».

**Ключевые слова:** государственная политика, традиционные ценности, духовно-нравственные ценности.

**Problems of developing a model for a comprehensive assessment of the system of competencies aimed at the formation of traditional spiritual and moral values of students of educational institutions of higher education**

**Antonov S.G.**, doctor of pedagogical sciences, professor

**Ashkinazi S.A.**, doctor of pedagogical sciences, professor

**Grishkov V.F.**, candidate of economic sciences, associate professor

**Zakrevskaya N.G.**, doctor of pedagogical sciences, professor

**Pyzh V.V.**, doctor of political sciences, professor

**Shchennikova M.Y.**, doctor of pedagogical sciences, professor

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

**Abstract.** The article discusses ontological approaches to the analysis of the phenomenon of "value" through understanding how the concept of value is interpreted from the point of view of various methodological approaches. Theoretical and methodological problems include the issue of understanding the essence of the concepts of "value". The article was carried out within the framework of the state task "Analysis and development of a comprehensive assessment of the system of competencies aimed at the formation of traditional spiritual and moral values of students of educational institutions of higher education".

**Keywords:** state policy, traditional values, spiritual and moral values.

**ВВЕДЕНИЕ.** Повышенный интерес к ценностной составляющей человеческой жизни является характерным знаком нашего времени. В современном социуме аксиологическая проблематика становится все более актуальной. Вопрос о природе ценностей и их роли в общественной жизни непосредственно связан с решением многих проблем: взаимоотношения человека и общества, культуры и цивилизации, природы и общества и др. В аксиологических категориях – ценность, оценка, ценностные ориентации и т.д. – воплощается теоретический потенциал культуры определенного общества.

В них аккумулируются представления людей о значимости самых разнообразных явлений действительности. Теория ценности как самостоятельная гуманитарная дисциплина возникла в середине – второй половине XIX столетия, хотя ценностная проблематика, особенно в этической и эстетической сферах, рассматривалась в философии со времени ее возникновения. Подписанный 9 ноября 2022 г. Указ



Президента РФ «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей», с одной стороны, определил цели и задачи, инструменты реализации данного аспекта государственной политики. С другой стороны, данный документ стал отправной точкой формирования нормативно-правовой основы построения системы сохранения и укрепления традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

Актуальность темы исследования определяется необходимостью осмысления той ситуации, которая сложилась в духовно-нравственной сфере современного общества под воздействием социальных трансформаций последних десятилетий. Традиционные нравственные ценности определяют наш стиль жизни, поведение, отношение к Родине, к символам государства, культуре и семье. Ценности – своего рода ориентиры, которые помогают обучающимся понять, как поступать и действовать, понять, что является истинным и ложным.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – изучение проблем формирования традиционных российских духовно-нравственных ценностей личности обучающихся образовательных организаций высшего образования.

Методологическая основа исследования – философский, культурологический и ценностный подходы, позволяющие сочетать научность и педагогическую практику в области формирования духовно-нравственной культуры студентов, выражающиеся в их плодотворном взаимодействии и взаимообогащении.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** С позиции педагогической науки необходимо определить сущность традиционных российских духовно-нравственных ценностей, психолого-педагогический механизм их формирования, поддержания и сохранения, а также критерии и методы изучения их сформированности. У понятия ценностей относительно короткая история, хотя и долгая предыстория. В современной социальной философии понятие ценности имеет разные трактовки в зависимости от понимания феномена человека, личности, культуры, духовности. Большое значение придается традиции толкования данного понятия, согласно которой понятие ценности эволюционировало на протяжении всей истории философии вместе с понятиями «духовность», «идеал», «нравственность».

#### *Историко-философский подход к понятию ценностей*

Сократ стал первым, кто заговорил о сущности и ценности блага. Это произошло из-за кризиса афинской демократии, когда произошла смена культурных образцов организации бытия человека и общества. Также этот процесс был омрачен потерей ориентиров в духовной жизни людей. К понятию ценности обращались многие античные философы в рамках обсуждения проблемы блага. Так, сторонники платоновского и аристотелевского понимания блага связывали его с понятием истинной пользы, в отличие от мнимой пользы, которая представляется ценной лишь несведущему человеку.

Позднее в философии наблюдается развитие и становление учения о природе ценностей, закономерностях их появления, функционирования, а также о том, какое место они занимают в жизни человека и общества в целом.

Одним из первых в новое время начал употреблять понятие ценности Р. Декарт. Философии понадобилось не менее двадцати трех столетий (отсчитывая от

начала употребления данного термина в мировоззренческом значении), чтобы в середине XIX века осознать и в определенном смысле узаконить его собственно философский смысл, отделив его от экономического (в котором тот же термин обозначает “стоимость”) и нетерминологических аспектов.

Только в 1902 г. И. Крейбиг предложил для обозначения того, что имеет ценность, для оценок и уровней реализации ценностей термин «тимология» (от греческого *tim* ‘цена’), но одновременно с ним французский философ-моралист П. Лапи ввел более удачное слово «аксиология» (от *axi* ‘ценность’ и *logos* ‘учение’), а в 1908 г. оно было “закреплено” Э. фон Гартманом для обозначения новой предметной области философии в системе философских дисциплин — наряду с теорией познания, натурфилософией, метафизикой, этикой, эстетикой и философией религии [1].

В “Трактате о человеческой природе” Д. Юма “моральное чувство” занимает важное место в его в аксиологических размышлениях. Аксиологические изыскания Юма можно считать наиболее обстоятельной за весь докантовский период философии попыткой выяснения источников ценностности нравственных интенций человека. Огромную роль в становлении учения о ценностях сыграла философия И. Канта. В этике И. Канта рассматривается понятие доброй воли, которая первична и не может быть выражена через что-то, отличное от самой себя. «Не страх перед нравственным законом, не даже склонность к нему, но лишь это уважение является тем мотивом, который может придать действию моральную ценность» [2].

Своим широким внедрением в философию категория ценности была обязана Г. Лотце, который вводит ее в действие практически во всех своих многочисленных сочинениях [3]. Именно начиная с Лотце понятия эстетических, моральных и религиозных ценностей становятся значимыми единицами философской лексики. Помимо Лотце немалый вклад в это дело внес и близкий ему философ и теолог А. Ритчль [4]. Третьим основоположником классической аксиологии стал австрийский философ Ф. Brentano, развивший учение о внутреннем опыте как источнике саморепрезентации психических феноменов [5].

Переход от феноменологического и антропологического понимания ценностей к социологическому и социально-философскому совершил М. Вебер, также находившийся под влиянием идей Г. Риккерта. Этические и религиозные ценности играют роль социальных норм, их природа в том, чтобы удовлетворять человеческую потребность. Таким образом, ценности играют в обществе ту же роль, которую играют социальные институты.

В отечественной философии аксиология была определена как философская теория ценности. Наиболее значительный вклад в становление аксиологии как науки внесли работы Н. Бердяева, П. Флоренского, М. Бахтина, А. Лосева и других мыслителей, чьи концепции были разработаны на основе теории И. Канта. Проблемами духовности, нравственности, ценностными ориентирами жизнедеятельности человека в разное время плодотворно занимались такие отечественные ученые, как В.В. Зеньковский, Н.О. Лосский, В.С. Соловьев и др. [6, 7, 8].

По мнению специалистов [9, 10, 11], современная аксиология стала одним из разделов философского знания – все социальные явления объясняются при помощи понятий «ценность», «ценностные предпочтения», «ценностные ориентации». Это в равной мере относится и к социальной философии, и к научно-научному

знанию (социологии, культурологии, психологии). Все вещи, материальные и духовные объекты, окружающие человека, могут быть представлены как ценности, а те, в свою очередь, выстраиваются в систему.

Система ценностей формируется под влиянием целого ряда факторов, центральным среди которых для верующего человека является религия, а для неверующего – идеология. Так же, как и религия, идеология провозглашает идеалы, но эти идеалы основаны не на религиозном опыте и откровении, а на теоретических рассуждениях, обосновывающих интерес отдельного класса или политической партии.

Считается, что сам термин «ценность» впервые был введен У. Томасом и Ф. Знанецким [12]. Они использовали понятие «ценность» в социологии, тогда как до них это понятие существовало только в философии. Большое внимание уделял изучению ценностей М. Рокич. Он определил ценности личности как «абстрактные идеи положительные или отрицательные, не связанные с определенным объектом или ситуацией, выражающие человеческие убеждения о типах поведения и предпочтительных целях» [13].

Учитывая роль ценностей в жизни человека, выделяют ценности-цели и ценности-средства [14]. Ценностями-целями считают изначальные жизненные ориентиры, которые не нуждаются в обосновании, а имеют значение сами по себе. Их человек воспринимает на веру, они являются очевидными для него. Такими ценностями являются, например, истина, добро, прекрасное, жизнь, любовь, счастье. Ценности-средства воплощают в себе определенную ситуативную цель, они служат средствами достижения других, значимых целей. Например, молодые люди важным в своей жизни часто считают одежду. Для модниц она даже может быть самоцелью, но для большинства – средством самоутверждения, привлечения к себе внимания, которое также может рассматриваться лишь как средство в достижении жизненного успеха (карьеры, любовь), а карьера – как средство получения славы, богатства. Ценности-цели и ценности-средства должны согласовываться между собой. Благородную цель, например, нельзя воплощать никакими средствами, а если для ее утверждения нужны именно такие средства, то она не является благородной.

#### *Современный взгляд на систему ценностей*

Изменения ценностных ориентаций, возникновение нетрадиционных культурных и общественных идеалов и образов разрушили прежние социальные структуры и повлекли за собой глубинные деструктивные явления, в полной мере отражающие дегуманизацию общественных отношений, духовный и ценностный конфликт поколений. Ситуация, сложившаяся в обществе, ведет к потере личностью ощущения сакральности бытия, к искажению духовной интенции человека и нарушению фундаментальных нравственных устоев, существовавших в народе веками.

Современное образование не может ограничиваться только формированием профессиональных навыков у студентов. Важной задачей современных высших учебных заведений является развитие духовно-нравственной сферы личности студента. Формирование у студентов ценностей, связанных с высокой культурой морали, этики, созидательной деятельности и гражданственности, важно, как для личностного развития студента, так и для успешной профессиональной деятельности в будущем.

Новые вызовы, связанные с изменениями в глобальном мире, новые стратегические задачи социально-экономического развития страны потребовали системного обновления государственной политики, выработки новых приоритетов в области сохранения и дальнейшего развития традиционных духовно-нравственных ценностей. Сегодня, когда значительно расширилась сфера влияния и количество негативных факторов, воздействующих на духовность людей, особо актуализировалась проблема формирования позитивных основ духовного мира граждан России. Следует признать, что стабильность и устойчивость российского общества определяются сегодня во многом уровнем безопасного функционирования духовного мира российских граждан, их сознания, мировоззрения и духовных качеств.

Проблема духовной безопасности личности, общества и государства остается одной из самых острых в современном пространстве и представляет собой актуальный социально-экономический, политический, информационно-коммуникативный, научный, образовательный, здоровьесберегательный и культурный феномен, нашедший отражение как в Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, так и в Указе Президента России № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». «Ценности традиционные, – подчеркивает Глава РПЦ Патриарх Кирилл, – это те, что создаются традицией, и те, которые традицией сохраняются. И это не одно и то же. К ценностям, которые создаются традицией, относятся национальная культура, фольклор, обряды, обычаи, которые возникают в недрах народной жизни под влиянием множества факторов, начиная с мировоззренческих, включая опыт человека и кончая влияниями внешней среды, такими как ландшафт, климат и др. Эти ценности обретают статус ценностей именно потому, что они включаются в традицию. Традиция придает им смысл и значение, в первую очередь для следующих поколений» [15].

Сегодня, когда проходит специальная военная операция России, весьма актуальным является вопрос духовной безопасности самого российского общества. Специальная военная операция стала проверкой на прочность духовных ценностей России, подтвердила стремление россиян защищать свое Отечество, быть достойными ратных подвигов предков. Любовь к Отечеству, готовность защищать его, стремление быть достойным ратных подвигов наших предков по-прежнему глубоко укоренены в русском, российском народе. Среди основных направлений правовой политики государства, по мнению специалистов-правоведов, можно отметить, с одной стороны, поддержку традиционных духовно-нравственных ценностей, а с другой, цифровую трансформацию общества. Традиционные ценности при этом являются условием государственного суверенитета в информационном пространстве, а их охрана и защита – залогом информационной безопасности Российской Федерации [16].

Мировой исторический опыт свидетельствует о том, что именно на основе формирования прочного духовно-нравственного фундамента складывается устойчивый менталитет нации, обеспечивающий ее историческую жизнеспособность. Нация, утратившая свои духовные основы, национально-культурную идентичность, оказывается беззащитной перед вызовами истории. Специальная военная операция показала: сила – в правде и единстве России. Сейчас, по сути, происходит пробуждение нашего национального самосознания. Мы видим, что интерес к духовным

факторам существенно возрос. Но, несмотря на различные мероприятия воспитательного характера, как содержательные, так и организационные, в идеологическом образовании и патриотическом воспитании населения России (особенно молодежи) образовалась большая брешь.

Как справедливо отмечают профессора Сажина Н.М. и Сеницина Ю.Н., «В любой стране, а в России особенно, духовные ценности и нравственные ориентации людей, в том числе и подрастающего поколения, во многом определяются социокультурной и образовательно-воспитательной средой школы, вуза и в значительной степени зависят от духовно-нравственной культуры самих субъектов педагогического процесса» [17].

В Указе Президента РФ N 809 отмечено, что «К традиционным ценностям относятся жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России». Важным является определение сущности каждой из духовно-нравственных ценностей, обозначенных в Указе Президента. Так, достаточно близкими в обыденном толковании выступают такие ценности, как «патриотизм», «гражданственность», «служение Отечеству и ответственность за его судьбу»; недостаточно определено содержание таких ценностей, как «высокие нравственные идеалы», которые могут включать в себя в том числе и заявленные как самостоятельные ценности «гуманизм», «милосердие», «справедливость».

В современной России необходимо духовное (обыденно-практическое и идейное) согласование исходных мировоззренческих ориентаций граждан, демографических и этнических общностей, с одной стороны, и военнослужащих – с другой, как представителей одного государства с богатой историей и культурой. На первый план должны выйти интересы страны и народа в целом, проблема независимости государства как условие его процветания и успешного решения внутренних задач. Размывание национальной идентичности в современных геополитических условиях – столь же серьезная проблема, как и утрата военного и экономического потенциала, суверенитета страны.

В условиях современного геополитического соперничества назрела необходимость формирования новой парадигмы духовной безопасности современного российского общества, в которой высшей ценностью является общественное (индивидуальное, групповое и массовое) сознание.

Духовно ослабленное государство непременно становится объектом агрессии жаждающих наживы более сильных в экономическом и военном отношениях стран и их коалиций. Иначе говоря, изменения в духовной сфере, ухудшение социокультурной среды нарушают систему военной безопасности государства и нередко становятся причиной крупномасштабных войн [18].

Главная задача российского общества – сохранить цивилизационную идентичность России, которая испытывает на себе чужеродное влияние, подвергается трансформации и порой уничтожению. Ключевая роль в духовно-нравственной кон-

солидации российского общества, его сплочения перед лицом внешних и внутренних вызовов, в укреплении социальной солидарности, в повышении уровня доверия человека к жизни в России, к согражданам, обществу, государству, настоящему и будущему своей страны отводится образованию.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Таким образом, в результате проведенного теоретико-методологического анализа проблему оценки ценностей можно рассматривать со следующих позиций: ценности – это категория, которая включает все то, что относится к убеждениям, целям, стремлениям, интересам. Ценности являются основным показателем ценностных ориентаций человека. Ценностные ориентации играют ведущую роль в жизни человека, так как именно они характеризуют образ жизни человека и отличают его животного мира.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Классическая философия ценностей: предыстория, проблемы, результаты. URL: <https://www.pravmir.ru/klassicheskaya-filosofiya-tsennostey/> (дата обращения: 03.08.2024).
2. Кант И. Сочинения на немецком и русском языках. Т. 3. Москва : Ками, 1997. 780 с.
3. Лотце Г. Основания практической философии. Санкт-Петербург : Типография М. И. Румша, 1882. 87 с.
4. Ritschl A. Die christliche Lehre von der Rechtfertigung und Versohnung. Bd. III. Bonn. 1905.
5. Brentano Ф. Избранные работы. Москва : Дом интеллектуальной книги, русское феноменологическое общество, 1996. 176 с.
6. Зеньковский В. В. Проблемы воспитания в свете христианской антропологии. Москва : Школа-Пресс, 1996. 271 с.
7. Лосский Н.О. Условия абсолютного добра. Москва : Политиздат, 1991. 368 с. (Б-чка этич. мысли). ISBN 5-250-01492-5.
8. Соловьев В. С. Сочинения. Т. 1. Москва : Мысль, 1990. 269 с.
9. Ивин И. И. Современная аксиология: некоторые актуальные проблемы // Философский журнал. 2010. № 1. С. 66–78.
10. Дробышева Е. Е. Методологические проблемы культурфилософского дискурса о ценностях // Вестник Ленинградского гос. университета им. А. С. Пушкина. 2010. Т. 2, № 3. С. 119–127.
11. Богатырев Д. К. Ценности как проблема европейской и российской философии // Вестник Русской христианской гуманитарной академии. 2017. Т. 8, вып. 4. С. 75–81.
12. Thomas W., Znaniecki F. The Polish Peasant in Europe and America. Chicago : The University of Chicago Press, 1918. V. 1.
13. Rozeach M. The Nature of Human Values. New York : Free Press, 1973.
14. Белкин В. Н., Белкина Н. А. Антонова О. А. Согласование корпоративных ценностей и социально-экономических целей организации // Челябинский гуманитарий. 2018. № 3. С. 48–53.
15. Доклад Святейшего Патриарха Кирилла на открытии XXI Международных Рождественских чтений. URL: <http://www.patriarchia.ru/db/text/2746897.html> (дата обращения: 03.08.2024).
16. Кропачев Н. М., Архипов В. В. Традиционные духовно-нравственные ценности в контексте цифровой трансформации общества: теоретико-правовые аспекты. doi.org/10.21638/spbu14.2023.201 // Вестник Санкт-Петербургского университета. Право. 2023. Т. 14, вып. 2. С. 294–306.
17. Сажина Н. М., Синицина Ю. Н. Формирование духовно-нравственных ценностей и ориентиров у студентов высшей школы в процессе изучения учебной дисциплины «Основы духовной культуры» // Мир науки. 2018. Т. 6, № 6. URL: <https://mir-nauki.com/>.
18. Пыж В. В., Лукьяненко Л. В. Духовная безопасность общества и проблемы ее обеспечения в Российской Федерации в условиях современного геополитического соперничества // Вопросы политологии. 2023. Т. 13, № 8-1 (96-1). С. 3784–3802.

#### REFERENCES

1. “Classical Philosophy of Values: background, problems, results”, URL: <https://www.pravmir.ru/klassicheskaya-filosofiya-tsennostey/>.
2. Kant I. (1997), “Works in German and Russian”, Vol. III, Moscow, 780 p.
3. Lotze G. (1882), “Foundations of practical philosophy”, St. Petersburg.
4. Ritschl A. (1905), “Die christliche Lehre von der Rechtfertigung und Versohnung”, Bd. III. Bonn.
5. Brentano F. (1996), “Selected works”, Moscow, 176 p.
6. Zenkovsky V. V. (1996), “Problems of education in the light of Christian anthropology”, Moscow, School Press, 271 p.

7. Lossky N. O. (1991), "Conditions of absolute goodness", Moscow, Polit Publishing House. literature, 368 p.
8. Solovyov V. S. (1990), "Writings", Vol. 1, Moscow, Mysl, 269 p.
9. Ivin I. I. (2010), "Modern axiology: some actual problems", *Philosophical Journal*, № 1, pp. 66–78.
10. Drobysheva E. E. (2010), "Methodological problems of cultural philosophical discourse on values", *Bulletin of the Leningrad State University named after A. S. Pushkin*, V. 2, № 3, pp. 119–127.
11. Bogatyrev D. K. (2017), "Values as a problem of European and Russian philosophy", *Bulletin of the Russian Christian Humanitarian Academy*, Vol. 18, Issue 4, pp. 75–81.
12. Thomas W., Znaniecki F. (1918), "The Polish Peasant in Europe and America", Chicago, The University of Chicago Press, V. 1.
13. Rokeach M. (1973), "The Nature of Human Values", N.Y., Free Press.
14. Belkin V. N., Belkina N. A., Antonova O. A. (2018), "Coordination of corporate values and socio-economic goals of the organization", *Chelyabinsk Humanities*, N 3, pp. 48–53.
15. "The report of His Holiness Patriarch Kirill at the opening of the XXI International Christmas Readings", URL: <http://www.patriarchia.ru/db/text/2746897.html>.
16. Kropachev N. M., Arkhipov V. V. (2023), "Traditional spiritual and moral values in the context of digital transformation of society: theoretical and legal aspects", *Bulletin of St. Petersburg University: Law*, No 2, pp. 294–306, <https://doi.org/10.21638/spbu14.2023.201>.
17. Sazhina N. M., Sinitina Yu. N. (2018), "Formation of spiritual and moral values and guidelines among students of higher education in the process of studying the discipline "Fundamentals of spiritual culture", *World of Science. Pedagogy and psychology*, V. 6, N 6, URL: <https://mir-nauki.com/>.
18. Pyzh V. V., Lukyanenkova L. V. (2023), "The spiritual security of society and the problems of its provision in the Russian Federation in the context of modern geopolitical rivalry", *Questions of political science*, vol. 13, No. 8-1 (96-1), pp. 3784–3802.

*Поступила в редакцию 04.09.2024.*

*Принята к публикации 30.09.2024.*

УДК 796.077.4

**Инновационный подход к изучению первой помощи пострадавшим с отработкой профессиональных компетенций профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта**

**Болотова Ирина Александровна**

**Задорожная Наталья Александровна**, доктор медицинских наук, профессор

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

**Аннотация.** Статья посвящена особенностям обучения первой помощи педагогического состава с элементами импровизации, моделированием ситуаций и отработке навыков по оказанию первой помощи при неотложных состояниях. Целью исследования являлось обоснование важности оказания первой помощи и создания эффективной системы обучения, отработка навыков оказания первой помощи при неотложных состояниях. В статье отражены результаты исследования, проведенного с участием профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Выявлены основные типовые ошибки при оказании первой помощи. Сделаны выводы о возможности повышения качества образования, уровня подготовки кадров в области физической культуры и спорта с учетом требований национальной системы квалификаций.

**Ключевые слова:** неотложные состояния, первая помощь, практические навыки, профессорско-преподавательский состав.

**The innovative approach to the study of first aid to victims with the development of professional competencies of the teaching staff of Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health**

**Bolotova Irina Aleksandrovna**

**Zadorozhaya Natalya Aleksandrovna**, doctor of medical sciences, professor

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

**Abstract.** The article is dedicated to the peculiarities of training first aid for the teaching staff, with elements of improvisation, simulation of situations, and skills development in providing first aid in emergency situations. The purpose of the research was to justify the importance of providing first aid and creating an effective training system, as well as practicing skills in providing first aid in emergency situations. The article reflects the results of a study conducted with the participation of the faculty of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport, and Health. The main typical errors in providing first aid were identified. Conclusions were drawn regarding the possibility of improving the quality of education and the level of training of personnel in the field of physical education and sports, taking into account the requirements of the national qualification system.

**Keywords:** emergency conditions, first aid, practical skills, faculty (teaching staff).

**ВВЕДЕНИЕ.** В соответствии с пунктом 11 части 1 статьи 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (изм. от 03.07.2016 г. №286-ФЗ), охрана здоровья обучающихся включает в себя обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи [1].

Первая помощь (ПП) — это особый вид помощи пострадавшим при травмах, ранениях, отравлениях и других неотложных состояниях, оказываемый лицами, как правило, не имеющими медицинского образования, без применения лекарств и проведения медицинских манипуляций до прибытия специалистов скорой медицинской помощи [2].

В настоящее время обучение руководителей и специалистов организаций по оказанию первой помощи пострадавшим проводится один раз в три года в соответствии с Письмом Министерства труда и социальной защиты от 11 апреля 2017 г. №15-2/В-950 «Об обучении работников оказанию первой помощи пострадавшим» [3].



Для того чтобы человек мог правильно и эффективно действовать в экстренной ситуации, необходимо практиковать определенные навыки и умения, вовлекая обучающихся в моделируемую ситуацию в игровой форме.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – обоснование важности оказания первой помощи и создания эффективной системы обучения первой помощи. Приобретение навыков, направленных на сохранение жизни пострадавших до момента оказания профессиональной медицинской помощи, включает отработку поведения педагогических работников, их самостоятельные действия в критических ситуациях и формирование в образовательных организациях комплекса безопасности [4].

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** С 2019 года на кафедре профилактической медицины и основ здоровья осуществляется обучение первой помощи профессорско-преподавательского состава (ППС) с выдачей сертификатов. Для эффективной отработки практических навыков формируются группы из 10-12 обучающихся. При обучении первой помощи используется имитационное моделирование, позволяющее сформировать у обучающихся мышление рационально-логического типа.

В процессе обучения используются активные и интерактивные методы: лекции, практические занятия, решение ситуационных задач, кейсов, мозговой штурм (предложения и идеи по заданной теме). Активные и интерактивные методы обучения предполагают равнозначное участие преподавателя и обучающихся, их взаимодействие друг с другом [4].

По результатам обучения было проведено анкетирование ППС. Анкета состояла из 14 вопросов, с помощью которых мы оценивали степень мотивации, необходимость в обучении первой помощи и значимость этих знаний в повседневной и профессиональной деятельности профессорско-преподавательского состава.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** По результатам анкетирования ППС возраст обучающихся составил от 23 до 87 лет. Среди преподавательского состава преобладали женщины — 56%. При этом все обучающиеся единогласно отметили, что необходимо обладать навыками оказания первой помощи как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности. У 62% представителей ППС трудовая деятельность связана с практической работой в области физической культуры и спорта (рис. 1).

Из них:

- 48% преподавателей не имеют спортивного разряда;
- 26% — кандидаты в мастера спорта;
- 18% — мастера спорта;
- остальные имеют спортивные разряды в различных видах спорта (рис. 2).



Рисунок 1 – Практическая деятельность в ФКиС

Рисунок 2 – Спортивный разряд

78% респондентов сталкивались с неотложными состояниями в обычной жизни и 41% — при осуществлении своей профессиональной деятельности (рис. 3, 4).

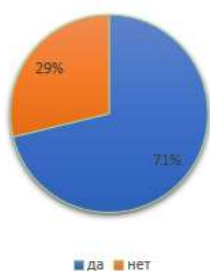


Рисунок 3 – Сталкивались ли вы в жизни с неотложными состояниями

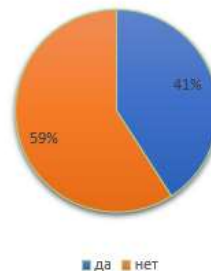


Рисунок 4 – Сталкивались ли вы в профессиональной деятельности с неотложными состояниями

Из всех сотрудников, пришедших на обучение, только 45% оказали первую помощь пострадавшим (рис. 5). По результатам анкетирования мы выяснили, какие сложности возникали при оказании первой помощи:

- 50% опрошенных не испытывали никаких сложностей;
- 30% боялись причинить вред своими действиями пострадавшему;
- 11% испытывали боязнь подойти к пострадавшему;
- 9 % считают, что имеют недостаточно знаний для оказания ПП (рис. 6).

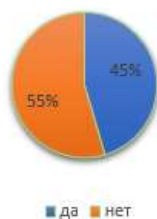


Рисунок 5 – Оказывали ПП



Рисунок 6 – Сложности при оказании ПП

Во время обучения только 8% респондентов испытывали трудности с освоением материала (рис. 7). 92% преподавателей заявили, что в дальнейшем, в случае необходимости, они применят полученные знания и практические навыки; 5% будут их применять только в определенных ситуациях, а 3% сразу же обратятся за помощью (рис. 8).

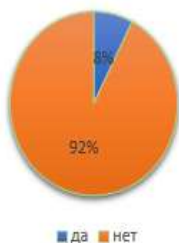


Рисунок 7 – Сложности при обучении

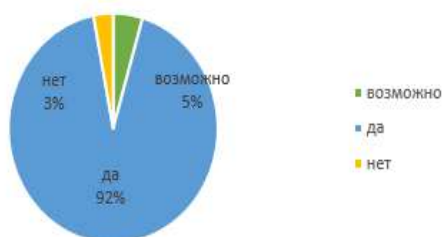


Рисунок 8 – Будут применять полученные знания по ПП

Сложности и ошибки, которые возникли у обучающихся первой помощи:

Во-первых, это барьеры, связанные с возрастом: косность мышления, стереотипы, психологические комплексы, низкая продуктивность памяти, сниженная способность к обучению, а также сложность принятия статуса ученика и сопутствующие соматические заболевания, которые накладывали определённые физические ограничения [4].

Второй самой распространённой ошибкой было отсутствие оценки обстановки и факторов, угрожающих жизни самого спасателя. Также были ошибки в соблюдении универсального алгоритма ПП и ошибки при проведении СЛР.

#### ВЫВОДЫ:

➤ Все обучающиеся осознавали необходимость в получении знаний и практических навыков, а также в особенностях нормативно-правовой базы при оказании первой помощи.

➤ Большое количество ошибок, допущенных обучающимися при оказании первой помощи, свидетельствует о том, что при подготовке преподавательского состава необходимо делать акцент на отработке практических навыков и моделировании ситуаций.

➤ Основная цель подобных занятий — отработка алгоритма поведения педагогических работников и их самостоятельных действий в критических ситуациях.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Таким образом, проведение систематического обучения навыкам оказания первой помощи при неотложных состояниях позволит значительно повысить частоту и качество ее оказания, что, в свою очередь, снизит вероятность развития осложнений, инвалидности, сократит сроки временной нетрудоспособности и в ряде ситуаций спасет чью-то жизнь.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (изм. от 03.07.2016 г. № 286-ФЗ). URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 13.05.2022).

2. Алёхин Г. Г. Первая помощь как особый вид помощи // Молодой ученый. 2018. № 43 (229). С. 31–32. URL: <https://moluch.ru/archive/229/53396/> (дата обращения: 13.05.2022).

3. Письмо Министерства труда и социальной защиты от 11 апреля 2017 г. №15-2/В-950 "Об обучении работников оказанию первой помощи пострадавшим". URL: <https://cito.mskobr.ru/files/Security/order/%D0%9F%D0%A0-4.pdf> (дата обращения: 05.04.2024).

4. Задорожная Н. А., Болотова И. А. Особенности проведения теоретических и практических занятий по оказанию первой помощи при неотложных состояниях среди профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта // 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 : Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2023. С. 201–204. EDN GLGZFI.

#### REFERENCES

1. (2012), Federal law № 323, 2011/11/21 "About the main principals of citizens health security in Russia Federation", URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

2. Alehin G. G. (2018), "The first aid as a special Kind", *Young scientist*, № 43 (229), pp. 31–32.

3. (2017), Ministry of Labor and Social Defense (letter), 11/04/2017, №15-2/В-950 "How to train the workers to provide the first aid to the injured people", URL: <https://cito.mskobr.ru/files/Security/order/%D0%9F%D0%A0-4.pdf>.

4. Zadorozhnaya N. A., Bolotova I. A. (2023), "The peculiarities of the theoretical and practical first aid study in the emergency state among the faculty of Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health", *Nauka i Tekhnologiya v sphere physicheskoy kulturyi i sporta*, Materials of a theoretical and practical conference among the research and educational employees of Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, 22-31.05.2023, SPb, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, pp. 201–204.

#### **Информация об авторах:**

**Задорожная Н.А.**, заведующая кафедрой профилактической медицины и основ здоровья, [n.zadorozhnaya@lesgaft.spb.ru](mailto:n.zadorozhnaya@lesgaft.spb.ru).

**Болотова И.А.**, старший преподаватель кафедры профилактической медицины и основ здоровья, [i.bolotova@lesgaft.spb.ru](mailto:i.bolotova@lesgaft.spb.ru).

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

*Поступила в редакцию 03.09.2024.*

*Принята к публикации 30.09.2024.*

УДК 378.18

**Выявление потребностей студентов – спортивных активистов  
в получении дополнительных компетенций**

**Домнышева Екатерина Владимировна**

**Голубева Татьяна Брониславовна**, кандидат технических наук, доцент

**Тропина Людмила Константиновна**, кандидат педагогических наук, доцент

*Уральский федеральный университет, Екатеринбург*

**Аннотация.** Спортивные активисты играют большую роль в организации спортивно-массовой работы в вузе в рамках внеучебной деятельности. В статье раскрыта сущность и роль специалистов профсоюзных организаций студентов в развитии спортивной работы внутри вуза. По результатам анкетного опроса проведен анализ потребностей студентов – спортивных активистов в получении дополнительных компетенций по вопросам организации спортивной деятельности студентов на примере Уральского федерального университета.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, спортивные активисты, дополнительные компетенции, потребности студентов.

**Identifying the needs of student sports activists in obtaining additional competencies**

**Domnysheva Ekaterina Vladimirovna**

**Golubeva Tatyana Bronislavovna**, candidate of technical sciences, associate professor

**Tropina Lyudmila Konstantinovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

*Ural Federal University, Yekaterinburg*

**Abstract.** Sports activists play a significant role in organizing sports and mass activities within the university as part of extracurricular work. The article discusses the essence and role of student union specialists in developing sports activities within the university. Based on the results of a survey, an analysis of the needs of student sports activists in acquiring additional competencies related to organizing student sports activities is conducted, using the example of the Ural Federal University.

**Keywords:** student sports, sports activists, additional competencies, student needs.

**ВВЕДЕНИЕ.** Высшее образование традиционно является платформой для реализации государственной политики во всех сферах жизни молодежи, включая массовый спорт, и вузам в этой связи отводится ключевая роль.

Спортивно-массовая работа внутри вузов является одним из важнейших направлений формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, так как спортивные мероприятия и соревновательная обстановка мотивируют студентов к достижениям, самореализации, приобретению опыта активной здоровой коммуникации и внимательному отношению к своему здоровью.

Роль спортивных организаторов из числа студентов в вузе весьма значима, так как они понимают особенности студенческой среды изнутри, отражают те или иные настроения сверстников в текущий момент времени и могут выбирать адекватные способы взаимодействия с целевой аудиторией, подбирать необходимые методы и формы привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

При этом с одной стороны, студенческий спорт внутри вуза развивается с помощью спортивных организаторов, которые сами являются студентами университета и разбираются в запросах студенчества, а с другой стороны, в силу своего социального статуса (обучающиеся) не могут обладать такими же компетенциями, как штатные специалисты спортивных организаций и преподаватели, и нуждаются в дополнительной подготовке. Из поставленной проблемы вытекает цель исследования: изучить потребности студентов-организаторов массовых студенческих спортивных мероприятий в приобретении дополнительных компетенций (на примере Первичной профсоюзной организации студентов «Союз студентов» УрФУ).

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи исследования:

- проанализировать организационные основы управления и место спортивных активистов в структуре управления внутривузовской спортивно-массовой работой на примере Уральского федерального университета;
- рассмотреть задачи и особенности деятельности студентов-спортивных активистов;
- выявить потребности спортивных активистов-организаторов внутривузовских спортивно-массовых мероприятий в получении дополнительных компетенций.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе нашего исследования была рассмотрена организация внутривузовской спортивно-массовой работы со студентами на примере Уральского федерального университета.

Уральский федеральный университет занимает лидирующие позиции по таким направлениям, как количество спортивных секций, сборных команд по различным видам спорта и количество видов спартакиады [1].

Проведение спортивно-массовых мероприятий и развитие деятельности в массовом спорте в УрФУ осуществляется в рамках деятельности первичной профсоюзной организации студентов «Союз студентов» УрФУ.

Союз студентов УрФУ регулярно проводит такие мероприятия, как спартакиада среди институтов по мини-футболу, футболу, волейболу, баскетболу, спартакиада среди общежитий по вышеперечисленным видам спорта, спартакиада среди иностранных студентов, «Большие гонки» и другие.

Спортивные организаторы (спорторги) УрФУ – это студенты очной формы обучения по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры различных направлений подготовки (технические, гуманитарные, социальные), в возрасте от 19 до 24 лет. Студенты обладают опытом в спортивной деятельности по разным направлениям. Часть из них занималась спортом на высоком уровне, но по состоянию здоровья была вынуждена прекратить тренировки, другие занимались или занимаются спортом на любительском уровне.

Ежегодно в каждом профбюро института УрФУ проходит отчетно-выборная комиссия, на которой утверждается новая команда профбюро, в том числе и спортивный организатор института [2]. Критериями отбора являются:

- опыт в сфере организации спортивно-массовых мероприятий в УрФУ;
- опыт в команде спортивно-массовой комиссии института;
- личные спортивные достижения;
- количество времени, которое кандидат может посвятить развитию спорта в своем институте.

Студенты в силу своего социального статуса (обучающиеся) не могут обладать таким же серьезным опытом, как штатные специалисты спортивных организаций, преподаватели и тренеры. Уровень возлагаемых на спортивных организаторов задач может приводить к дисбалансу и выгоранию. Для профилактики таких явлений и повышения эффективности решения поставленных задач целесообразно предусматривать специальные мероприятия, и в первую очередь обучающие.

У профсоюзов отсутствует лицензия на ведение образовательной деятельности, обучение спорторгов может происходить лишь в виде неформального образования, главной отличительной особенностью которого является общедоступность.

Неформальное образование – это организованная систематическая учебная деятельность вне рамок формальной системы [3, с. 19]. Наиболее перспективными в дополнительной подготовке спортивных организаторов, по нашему мнению, являются такие формы неформального образования, как тренинги и мастер-классы, видеоуроки, круглые столы, конференции, квест-технологии.

С целью зафиксировать мнение спортивных организаторов спортивно-массовых комиссий институтов о потребностях в получении дополнительных компетенций в сфере организации спортивно-массовых мероприятий с применением технологий неформального образования было проведено социологическое исследование.

Метод исследования – анкетный опрос по программе для спортивных организаторов. Выборка целевая и сфокусированная, N=12: спорторги всех институтов УрФУ, в возрасте от 19 до 24 лет. Доля респондентов, состоящих в спортивных комиссиях: менее года – 17 %, 1–2 года – 33 %, 2–3 года – 41,7 %, более 3 лет – 8%.

Способ сбора анкет – онлайн-форма, распространение – через руководителя департамента по спортивно-массовой работе профсоюзной организации студентов. Опрос проведён в период с сентября по ноябрь 2023 года.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Результаты социологического опроса показали высокую степень удовлетворенности работой студентов в департаменте спортивно-массовой работы. Мнения респондентов разделились поровну: 50 % полностью удовлетворены работой в спортивно-массовом департаменте, остальные 50% – частично удовлетворены.

Важность работы спортивного организатора в университете активисты спортивно-массовой комиссии оценивают по шкале от 1 (менее важна) до 5 (очень важна) следующим образом: 83,3 % считает её «очень важной», но отмечают слабый уровень собственных знаний в сфере организации спортивно-массовых мероприятий (рис. 1).

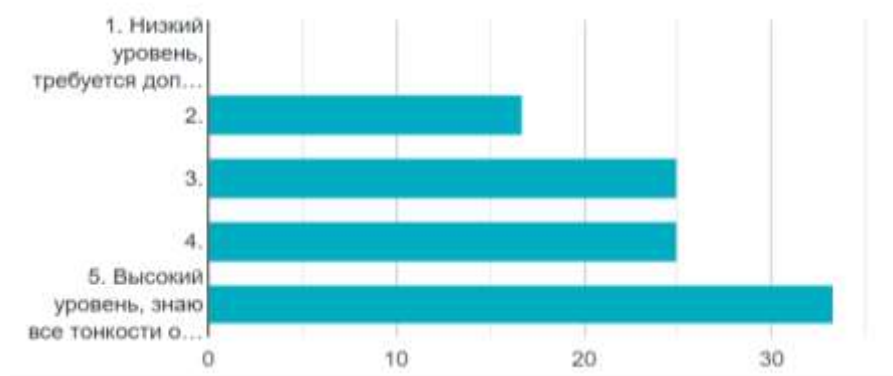


Рисунок 1 – Мнение респондентов о собственном уровне знаний в сфере организации спортивно-массовых мероприятий (1 – низкий уровень, требуется дополнительная подготовка; 5 – высокий уровень, знаю все тонкости организации), N=12, % опрошенных

Как можно заметить, более 2/3 респондентов оценивают свой уровень знаний недостаточно высоким, что позволяет сделать вывод о недостаточном уровне знаний в сфере организации спортивно-массовых мероприятий.

Наше исследование показало, что (возможно, в силу не очень длительного опыта работы в спортивных комиссиях) спорторганизаторы нуждаются в получении дополнительных компетенций. Так, у всех активистов спортивно-массовых комиссий институтов сложилось положительное мнение об участии в дополнительном обучении спортивных организаторов институтов и большинство из них уже имеют опыт участия в приобретении знаний через технологии, представленные на рисунке 2.

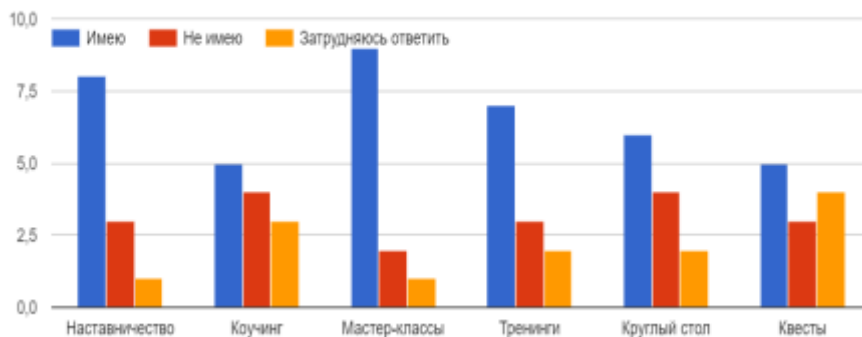


Рисунок 2 – Опыт участия респондентов в приобретении знаний с применением технологий неформального образования, N=12

Спортивные организаторы выделяют следующие основные знания и навыки, необходимые для повышения уровня подготовленности в сфере организации спортивно-массовых мероприятий (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение ответов о знаниях и навыках, необходимых для повышения уровня подготовленности в работе спортивных организаторов, полузакрытый поливариантный вопрос, N=12 % от общего числа опрошенных

Показатели	%
Коммуникативные (ведение переписки, переговоров, выступления)	16,7
Организационные (настойчивость, многозадачность, оперативность)	50
Интерактивные (консультирование, решение споров)	16,7
Межличностные (умение работать в коллективе)	8,3
Управленческие (принятие решений, планирование)	41,7

Полученные данные демонстрируют наибольшую актуальность для респондентов организационных и управленческих знаний и навыков.

**ВЫВОДЫ.** На основе проведенного исследования было выявлено, что существует объективная необходимость в проведении дополнительного обучения спортивных организаторов. Это обусловлено как условиями организации спортивно-массовой работы в вузе на первичном уровне, так и наличием потребностей в получении дополнительных компетенций самих спортивных активистов. Подавляющее большинство активистов считает свой уровень подготовленности недостаточным и признает высокую степень важности получения дополнительных компе-



тенций. Основными аспектами подготовки специалистов профсоюзной организации студентов являются технологии неформального образования, в условиях отсутствия возможности предоставлять образовательные услуги в соответствии с государственными лицензиями. Приоритетными знаниями и навыками спортивные организаторы считают организационные (настойчивость, многозадачность, оперативность) и управленческие (принятие решений, планирование).

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Подготовка спортивных организаторов профсоюзных организаций студентов, которые готовы «на добровольных началах» развивать спорт в университете и улучшать уже существующие, традиционные мероприятия, является актуальной проблемой современных вузов. Спортивные активисты вузов представляют собой ценный кадровый ресурс для организации внутривузовской спортивно-массовой работы. Для поддержания мотивации и заинтересованности студентов-спортсменов требуется тщательное изучение их потребностей в получении дополнительных компетенций, которые при адекватном обучении позволят повысить эффективность работы и снизить риск выгорания.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Тропина Л. К., Серова Н. Б., Нархов Д. Ю. Сравнительный анализ развития спорта в Российских Федеральных университетах // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 100–102.
2. Коллективный договор между администрацией и коллективом студентов очной формы обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина" на 2021-2024 годы от 28.02.2021. URL: [https://nti.urfu.ru/data/pages/115/content/files/Koldogovor\\_UrFU\\_2021-2024-117-134.pdf](https://nti.urfu.ru/data/pages/115/content/files/Koldogovor_UrFU_2021-2024-117-134.pdf) (дата обращения: 18.04.2024).
3. Бирюкова И. К. Неформальное образование: понятие и сущность // Известия Волгоградского гос. пед. ун-та. 2012. № 10. С. 18–20.

#### REFERENCES

1. Tropina L. K., Serova N. B., Narkhov D. Yu. (2020), "Comparative analysis of sports development in Russian Federal universities", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 100–102.
2. (2021), "Collective agreement between the administration and the staff of full-time students of the Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin" for 2021-2024" dated 02/28/2021, URL: [https://nti.urfu.ru/data/pages/115/content/files/Koldogovor\\_UrFU\\_2021-2024-117-134.pdf](https://nti.urfu.ru/data/pages/115/content/files/Koldogovor_UrFU_2021-2024-117-134.pdf).
3. Biryukova I. K. (2012), "Non-formal education: concept and essence", *News of the Volgograd State Pedagogical University*, No. 10, pp. 18–20.

#### **Информация об авторах:**

**Домнышева Е.В.**, E-mail: [domnysheva.e@yandex.ru](mailto:domnysheva.e@yandex.ru).

**Голубева Т.Б.**, доцент кафедры сервиса и оздоровительных технологий, E-mail: [t.b.golubeva@urfu.ru](mailto:t.b.golubeva@urfu.ru).

**Тропина Л.К.**, доцент кафедры сервиса и оздоровительных технологий, E-mail: [l.k.tropina@urfu.ru](mailto:l.k.tropina@urfu.ru), <https://orcid.org/0000-0002-9573-9961>.

*Поступила в редакцию 18.04.2024.*

*Принята к публикации 14.05.2024.*

УДК 378

### **Значение деятельности В.У. Агеевца в развитии олимпийского образования**

**Дранюк Оксана Ивановна**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Утишева Елена Владимировна**, доктор педагогических наук, доцент  
**Румянцева Нина Константиновна**

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

**Аннотация.** В статье раскрыто значение деятельности профессора В.У. Агеевца в развитии олимпийского образования, распространении идей и ценностей философии олимпизма. Определены основные периоды его деятельности и вклад в развитие олимпийского образования. Опрос в виде интервью известных в мире науки и спорта людей позволил собрать новую интересную информацию о личности и деятельности В.У. Агеевца. Представлены результаты констатирующего исследования, направленного на изучение степени осведомленности студентов университета физической культуры о научном наследии профессора В.У. Агеевца, разработаны пути научно-просветительской работы со студентами.

**Ключевые слова:** В.У. Агеевец, олимпийское образование, научно-педагогическое наследие, научно-просветительская работа.

### **The importance of V.U. Ageevets' activities in the development of Olympic education**

**Dranyuk Oksana Ivanovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
**Utisheva Elena Vladimirovna**, doctor of pedagogical sciences, associate professor  
**Rumyantseva Nina Konstantinovna**

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

**Abstract.** The article reveals the importance of the activities of Professor V.U. Ageevets in the development of Olympic education, the dissemination of ideas and values of the philosophy of Olympism. The main periods of his activity and his contribution to the development of Olympic education are defined. An interview survey of well-known figures in the world of science and sports allowed for gathering new interesting information about the personality and work of V.U. Ageevets. The results of the ascertaining study aimed at studying the degree of awareness of students of the University of Physical Culture about the scientific heritage of Professor V.U. Ageevets are presented, the ways of scientific and educational work with students are developed.

**Keywords:** V.U. Ageevets, Olympic education, scientific and pedagogical heritage, scientific and educational work.

**ВВЕДЕНИЕ.** Актуальность исследования обусловлена необходимостью обобщения и систематизации знаний о вкладе ученых в развитие олимпийского образования, распространении идей и ценностей олимпизма среди преподавателей и студентов, а также повышении уровня осведомлённости студентов об их деятельности. Надо привлекать «внимание к труду людей, которые отдают силы и время детям, молодёжи, нашему будущему, рассказывать о том колоссальном вкладе, который вносят учителя, наставники в успех и достижения всей страны», — отмечает президент РФ В.В. Путин [1].

В Университете физической культуры им. П.Ф. Лесгафта работали и продолжают свою профессиональную деятельность многие выдающиеся педагоги. Данное исследование посвящено деятельности В.У. Агеевца. В.У. Агеевец (1 марта 1927 г. – 28 октября 2020 г.) – легендарная личность в мире науки, кандидат философских наук, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ, заслуженный работник высшей школы, отличник физической культуры СССР, член Олимпийского комитета России, кавалер Ордена «За заслуги перед Отечеством» IV степени, член Петровской академии науки и искусств, Академии информатики при ООН, почётный доктор Будапештского и Кишинёвского университетов,

почётный профессор Шанхайского института физической культуры. Он отдал практически всю жизнь на развитие науки и воспитание молодёжи. Его трудовой стаж начался в 15 лет и непрерывно длился 80 лет. Пройдя путь от механика в годы ВОВ до профессионального спортсмена, тренера, научного работника и руководителя одного из ведущих вузов страны, он стал личностью, о трудах которой будут вспоминать ещё долгие годы [2, 3, 4].

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – изучить биографию профессора В.У. Агеевца и определить значение его деятельности в развитии олимпийского образования, а также степень осведомленности студентов в этих вопросах.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для достижения цели исследования применялись следующие методы: анализ и обобщение литературы; опрос в виде интервью (n=4), анкетирования студентов (n=71) и бесед со студентами (n=45) и преподавателями (n=15), а также математические методы исследования.

*Практическая значимость исследования* заключается в возможности использования его результатов в процессе научно-просветительской работы со студентами вузов физической культуры, колледжей физической культуры и училищ олимпийского резерва по изучению педагогического наследия В.У. Агеевца.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Анализ и обобщение литературных источников, раскрывающих биографию В.У. Агеевца, позволили определить основные периоды его деятельности и вклад в развитие олимпийского образования:

1. *Юность. Годы Великой Отечественной войны.*

Тяга к физической активности началась со школьной скамьи, и первым человеком, оказавшим влияние на это, был В.И. Поляков — преподаватель физической культуры из Ленинграда, выпускник вуза имени П.Ф. Лесгафта. Военные годы прошли на оборонном заводе «Прогресс». За свой бескорыстный труд и самоотдачу Владимир Ульянович в 1948 году был награждён Медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.».

2. *Начало управленческой деятельности.*

В 1948 году принят в ряды ВЛКСМ ответственным за организацию физкультурно-массовой работы. В мае 1957 года утверждён в должности начальника футбольной команды «Зенит». Именно В.У. Агеевец поспособствовал строительству первой учебно-тренировочной базы «Зенит». В 1960-1964гг. - председатель Ленинградского областного совета ДСО "Труд".

3. *Научно-педагогическая деятельность в ЛГУ им. А.А. Жданова.*

В 1964 г. В.У. Агеевец был избран на должность заведующего кафедрой физического воспитания ЛГУ им. А.А. Жданова. Кафедрой и спортивным клубом проводилась значительная работа патриотической направленности со студентами. Традиционными стали спортивные связи с другими странами. В 1970 году он защитил кандидатскую диссертацию «Физическая культура и гармоническое развитие личности в социалистическом обществе».

4. *Деятельность В.У. Агеевца в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта):*

- На посту ректора и заведующего кафедрой управления и истории физической культуры (1973-2001).

За период его ректорства студенты вуза завоевали 158 олимпийских медалей, в том числе 71 золотую. На Олимпийских играх в Москве студентами вуза завоевано 18 золотых, 20 серебряных и 5 бронзовых медалей. Под руководством В.У. Агеевца создана первая Северно-Западная олимпийская академия. Совместно с С.П. Евсеевым создается первая в России кафедра «Теория и методика адаптивной физической культуры». Издание учебной и научной литературы, посвященной олимпийскому образованию и Олимпийским играм: «Пять колец: идеи и мораль. Умножать и развивать олимпийские традиции» (1985г.), «Олимпийские игры. Из прошлого - в будущее» (1996г., в соавторстве), «Олимпийское образование - проблемы и перспективы подготовки специалистов по физической культуре» (1997г.) и др. В 2001 году МОК вручает В.У. Агеевцу благодарность за вклад в развитие спорта и олимпизма, содействие дружбе и солидарности среди людей.

- На посту президента Университета им. П.Ф. Лесгафта (2001-2016 г.).

В этот период В.У. Агеевец активно занимался наставничеством, вел общественную деятельность в Университете. Являлся председателем Совета ректоров физкультурных вузов России, членом Национального олимпийского комитета России, руководителем направления «Физическая культура и спорт», первым вице-президентом Петровской академии наук и искусств. В.У. Агеевец - автор книг и научных статей об олимпийском движении, Олимпийских играх и олимпизме: «Генерал А.Д. Бутовский: у истоков олимпийского движения» (в соавторстве с В.А. Таймазовым, 2006 г.), «Лесгафтовцы. Творцы олимпийского золота» (в соавторстве с В.А. Таймазовым, 2010 г.), «Эволюция основных идей олимпизма от античности к современности» (в соавторстве, 2016 г.) и др.

- Профессор кафедры социально-гуманитарных наук (2016-2020 гг.).

В.У. Агеевец продолжает заниматься педагогической, научно-просветительской и наставнической деятельностью. Активно распространяет идеи и ценности олимпизма среди студентов и преподавателей вуза. Является автором книг: «Спорт — годы — люди» (2017 г.), «Духовно-нравственное и физическое здоровье нации — основа устойчивого развития, процветания и могущества России» (2017г.), «Жить, чтобы уметь радоваться и наслаждаться жизнью» (2019) и др.

Опрос в виде интервью проводился с известными в мире науки и спорта людьми, которые вместе работали с профессором В.У. Агеевцем: доктором педагогических наук, профессором С.П. Евсеевым; Заслуженным тренером СССР и РФ А.А. Кузнецовым; Заслуженным тренером СССР и РФ А.Н. Мишиным; доктором педагогических наук Е.В. Утишевой. Интервьюирование ученых позволило собрать много интересной информации о личности и деятельности В.У. Агеевца.

Профессор, доктор пед. наук, вице-президент Паралимпийского комитета России С.П. Евсеев, говоря о вкладе В.У. Агеевца в олимпийское образование, отмечает: «Идея, которую В.У. Агеевец всегда выдвигал, — ... нужно смотреть в корень олимпизма, на основные установочные положения Пьера де Кубертена. Основа его работы — разработка и подъём исторических корней Олимпийских игр. Он передавал студентам эти знания в разных формах: олимпиады, дискуссии, конкурсы, в том числе и среди школьников, и это был хороший элемент его воспитания, именно формирование рыцарского честного отношения к спортивной борьбе».

«Спортивный вектор развития всегда предполагает борьбу за медали со спортсменами других стран. И здесь дополнительный резерв по успеху он видел в том, что Родина для спортсменов и тренеров — не пустое слово. Он внедрял это в систему психологической подготовки спортсменов. У него было стремление внедрить каждой группе, каждому студенту любовь к Родине».

Заслуженный тренер СССР и РФ А.А. Кузнецов рассказывает: «При Владимире Ульяновиче наше учебное заведение, на мой взгляд, было таким определённым светочем и в Советском Союзе, и потом в России. Совместно с В.У. Агеевцем мы начали автономную подготовку спортсменов в нашем вузе к Олимпиаде в Москве. Мы взяли на себя обязательство подготовить к Олимпийским играм в Москве два человека, стартовый состав. Нам это удалось сделать. В 1980-м году трое наших воспитанников стали олимпийскими чемпионами в командной велогонке».

Заслуженный тренер СССР и РФ А.Н. Мишин о личности В.У. Агеевца: «Если говорить о нём, это был требовательный, очень дисциплинированный человек. Такое жизнелюбие и отношение к себе, как не только учёному в области спорта, но и как человеку физически подготовленному. Он всегда был в хорошей форме».

Е.В. Утишева – д.п.н., член-корреспондент Петровской академии наук и искусств, отмечает: «Владимир Ульянович был очень убедительным, потому что он всегда делал то, что искренне считал должным и нужным. Он прирождённый лидер, причём лидер как по своей природе, так и по биографии, и по профессии. Концепция олимпизма, честной игры Пьера де Кубертена – это было его кредо». «В.У. Агеевца всю жизнь был связан с Олимпийским комитетом, ведь в нашем университете учились столько выдающихся спортсменов».

С целью изучения степени осведомлённости студентов университета физической культуры о деятельности В.У. Агеевца нами было проведено констатирующее исследование с помощью специально разработанной методики опроса. В онлайн-анкетировании с использованием цифрового инструмента Яндекс.Формы приняли участие 71 студент 2-4 курсов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

На вопрос анкеты «Кафедра социально-гуманитарных наук носит имя Владимира Ульяновича Агеевца. Знакомы ли Вы с его деятельностью?» были получены следующие ответы: 71,8% студентов не знакомы с деятельностью В.У. Агеевца, 11,3% затрудняются в ответе и 16,9% знакомы. Из числа студентов, которые отметили, что знакомы с деятельностью В.У. Агеевца, никто не ответил на открытые вопросы анкеты: «Какие должности занимал В.У. Агеевца в разное время в нашем университете?» и «Какой вклад в развитие идей олимпизма и патриотического воспитания молодежи университета внес В.У. Агеевца?». Результаты опроса в виде анкетирования свидетельствуют о том, что студенты 2-4 курсов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, имеют недостаточный уровень осведомлённости о деятельности В.У. Агеевца и его вкладе в развитие идей олимпизма и олимпийского образования студенческой молодежи.

Принимая во внимание результаты опроса, нами были разработаны некоторые пути научно-просветительской работы по изучению студентами историко-педагогического наследия:

1. Целесообразно внедрить в учебные планы (вузовский компонент) НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, такие дисциплины, как «История Университета» и «Введение в специальность», которые ранее читали студентам-первокурсникам ведущие ученые вуза (по данным бесед с преподавателями).

2. Создание видеоматериалов, раскрывающих жизнь и деятельность известных учёных, внесших значительный вклад в развитие Университета, науки и воспитание молодежи.

3. Организация и проведение экскурсий по местам, связанным с жизнью и деятельностью ученых, внесших значительный вклад в развитие Университета, науки и воспитание молодежи. Данные экскурсии могут проводить студенты старших курсов, прошедшие специальное обучение.

4. Организация викторин, конкурсов знатоков истории Университета и деятельности ученых, внесших значительный вклад в его развитие.

5. В газете «Лесгафтовец» создать постоянную рубрику об учёных, внесших огромный вклад в развитие Университета, наук о физической культуре и спорте.

6. Содержание ряда дисциплин (ТиМИВС, ТиМФК, история физической культуры, педагогика ФКиС и др.) дополнить материалом о вкладе учёных-лесгафтовцев в развитие олимпийского образования.

**ВЫВОДЫ.** Деятельность В.У. Агеевца имела большое значение для развития олимпийского образования в России. Научно-просветительская работа по приобщению студентов к педагогическому наследию является необходимым условием формирования патриотизма и гражданственности у будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Открытие Года педагога и наставника. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/speeches/70627> (дата обращения: 06.11.2023).
2. Бакулев С. Е., Агеев В. У., Таймазов В. А. [и др.]. Этапы большого пути: 120 лет НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург : АРС, 2017. 221 с.
3. Агеев В. У. Спорт – годы – люди. Санкт-Петербург : Изд-во «Олимп-СПб», 2017. 384 с.
4. Ловелиус Н. В. Агеев Владимир Ульянович: к 93-летию // Общество. Среда. Развитие. 2020. № 1. С. 110–112.

#### REFERENCES

1. “Opening of the Year of teacher and mentor”, URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/speeches/70627> (accessed 06.11.2023).
2. Bakulev S. E., Ageevets V. U., Taymazov V. A. [et al.] (2017), “Stages of the long journey: 120 years of the P.F. Lesgaft National University of Physical Culture, Sports and Health”, St. Petersburg, ARS, 221 p.
3. Ageevets V. U. (2017), “Sport - years – people”, St. Petersburg, Olymp-SPb Publishing House, 384 p.
4. Lovelius N. V. (2020), “Ageevets Vladimir Uljanovich: to the 93rd anniversary”, *Society. Wednesday. Development*, No. 1, pp. 110–112.

#### Информация об авторах:

**Дранюк О.И.**, профессор кафедры педагогики, [oksanadranyuk@mail.ru](mailto:oksanadranyuk@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-4137-8486>.

**Утишева Е.В.**, профессор кафедры социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеевца, [utisheva@list.ru](mailto:utisheva@list.ru), <https://orcid.org/0009-0000-1097-1589>.

**Румянцева Н.К.**, [nina-rum2@mail.ru](mailto:nina-rum2@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0000-0788-4804>. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 09.06.2024.

Принята к публикации 02.07.2024.

УДК 796.062

**Гендерные различия в оценке значимости предмета «плавание»  
у студентов физкультурных вузов**

**Рыбьякова Татьяна Всеволодовна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Петряев Александр Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент

**Орехова Алла Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент

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

**Аннотация.** Авторами статьи установлено, что среди шести базовых видов спорта, входящих в программу обучения, плавание находится на первом месте по значимости, как у студентов, так и студенток физкультурного вуза. Гендерные различия проявляются в основном в оценке влияния плавания на развитие основных физических качеств. Подтверждено, что формирование навыка плавания и умения оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему на воде имеет важное значение для будущих тренеров. Данные умения в конце прохождения курса плавания возросли с 25% до 66% у девушек и в два раза у юношей.

**Ключевые слова:** гендерные различия, студенты физкультурных вузов, предмет «плавание», прикладные навыки, развитие физических качеств, навык плавания.

**Gender differences in assessing the significance of the subject "swimming"  
among students of physical education universities**

**Rybyakova Tatyana Vsevolodovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Petryaev Alexander Vladimirovich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Orekhova Alla Vladimirovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

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

**Abstract.** The authors of the article have established that among the six basic sports included in the curriculum, swimming is of utmost importance for both male and female students of the physical education university. Gender differences mainly manifest in the assessment of the impact of swimming on the development of fundamental physical qualities. It has been confirmed that the formation of swimming skills and the ability to provide first aid to an injured person on the water is important for future coaches. These skills increased from 25% to 66% for girls and doubled for boys by the end of the swimming course.

**Keywords:** gender differences, students of physical education universities, the subject "swimming," practical skills, development of physical qualities, swimming skill.

**ВВЕДЕНИЕ.** Плавание имеет большое оздоровительное и прикладное значение и является одним из наиболее популярных видов спорта во всем мире. Это связано с тем, что плавание — жизненно важный навык, владеть которым необходимо каждому современному человеку. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), утопление ежегодно уносит около 236 000 жизней во всем мире [1]. Этот факт является тревожным сигналом, требующим внимания специалистов, общественных деятелей и политиков всего мира.

По данным Министерства спорта России, плавание относится к одному из самых массовых видов спорта в нашей стране, которым в 2023 году занималось 2 млн 764 тыс. человек [2]. Более того, второй год подряд, наряду с новыми видами спорта, плавание набирает все большую популярность в России.

Изучение гендерного равенства в современном олимпийском движении в водных видах спорта, а также проблемы формирования национальных сборных команд пловцов по представительству в них мужчин и женщин привлекает внимание специалистов [3, 4]. Однако вопросы значимости навыка плавания и его влияния на развитие физических качеств у мужчин и женщин остаются недостаточно изученными.

По данным исследователей, доля женщин среди занимающихся плаванием в нашей стране составляет около 45%, что все еще меньше, чем у мужчин [5].

С каждым годом увеличивается количество женщин, занимающихся плаванием, и наиболее активно эта тенденция проявляется в юношеском возрасте, совпадающем со студенческими годами.

В связи с этим определенный интерес представляет изучение значимости вида спорта плавание, его влияние на обретение жизненно важных навыков и развитие физических качеств посредством занятий плаванием для студентов и студенток Университета физической культуры.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – изучить гендерные различия в оценке значимости предмета «плавание» у студентов физкультурных вузов.

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Анализ научно-методической литературы, опрос в виде анкетирования студентов младших курсов НГУ им. П.Ф. Лесгафта различных специализаций. В опросе принимало участие 110 студентов (61 женщина и 49 мужчин). Математическая обработка и графический анализ данных, полученных в ходе исследования.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Опрос, проведенный среди студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, показал, что значимость предмета «плавание» для студентов и студенток оценивается высоко: 80% юношей и 78% девушек поставили плавание на первое место среди остальных базовых видов спорта (рис. 1). Этот факт подтверждает, что будущие тренеры осознают важность плавания как необходимого навыка, поскольку умение плавать связано прежде всего с личной безопасностью на воде и способностью оказывать помощь тонущему человеку. Плавание также отмечено как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья. Легкая атлетика и спортивные игры также получили высокую оценку среди студентов и студенток, причем для вышеназванных дисциплин оценки практически совпали. Гимнастика набрала большее количество баллов у студенток, а юноши оценили ее на 10% ниже. Зато лыжный спорт получил более высокий балл у студентов — 57%, в то время как девушки недооценили его, отдав ему 49%. Менее 50% опрошенных назвали самбо значимым предметом в программе спортивного вуза.

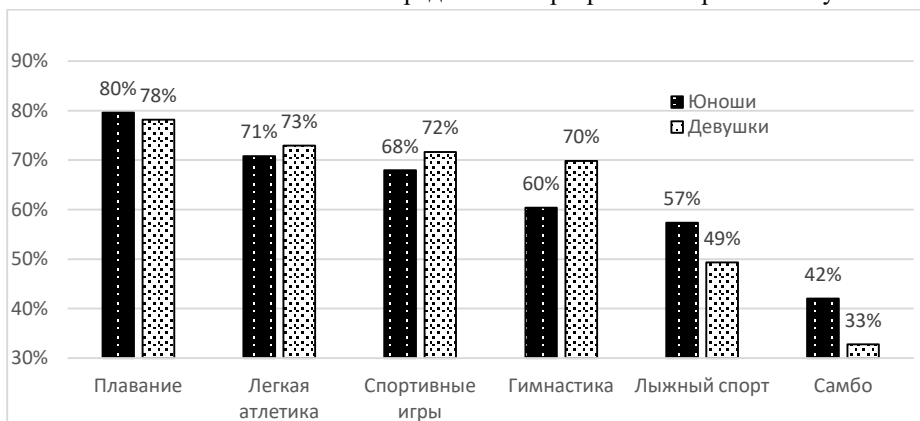


Рисунок 1 – Результаты опроса студентов по оценке значимости базовых видов спорта в программе Университета физической культуры

Студентам также предлагалось оценить свой уровень плавательной подготовленности и владения прикладными навыками до и после прохождения курса



«плавание». Существенный прогресс во владении навыками оказания помощи пострадавшим на воде отметили все студенты, как девушки, так и юноши, вовлеченные в опрос. Так, если в начале курса их плавательные способности оценивались в 50-60% от максимальной отметки, то в конце эта самооценка выросла до 80%. Безусловно, этот процент был бы выше, если бы не резко сократившийся объем плавательной подготовки студентов общего потока из-за закрытия собственного бассейна Университета и необходимости арендовать воду для практических занятий.

Важным аспектом образовательной программы подготовки специалистов-тренеров является получение прикладных навыков плавания, которые можно считать ключевыми для повышения безопасности при проведении занятий на воде.

На рисунке 2 представлены результаты опроса студенток и студентов по оценке их владения прикладными навыками плавания до и после прохождения курса «Плавание» в Университете физической культуры.

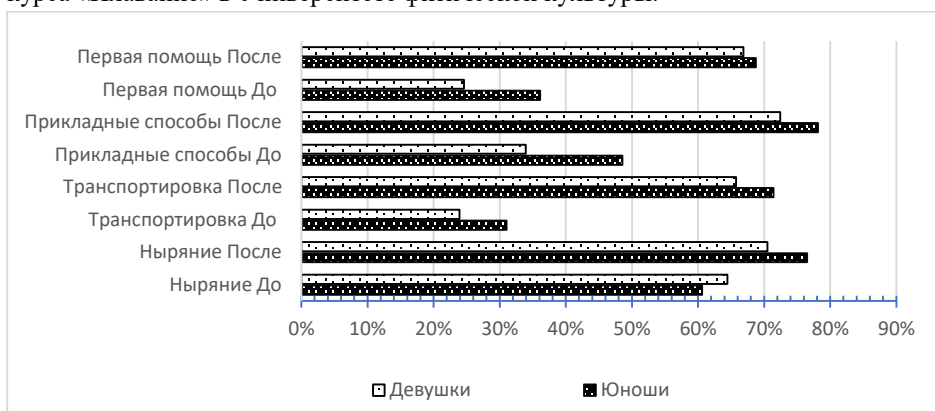


Рисунок 2 – Самооценка уровня владения прикладными навыками у девушек и юношей до и после прохождения курса «Плавание»

Как юноши, так и девушки указали на возросший уровень владения прикладными способами плавания. Следует отметить двукратный рост самооценки в освоении приемов транспортировки пострадавшего, ключевыми стилями в которых являются брасс на спине и на боку.

Также существенно развился такой навык, как оказание первой помощи пострадавшему на воде. По мнению женской части опрошенных, абсолютный прирост в оценке составил 41% — от 25% в начале до 66% в конце прохождения курса «плавание». У юношей, вследствие высокой начальной самооценки, этот рост меньше, но все равно заметный — 33%.

Таким образом, курс дисциплины плавание помог будущим тренерам, как юношам, так и девушкам, освоить жизненно необходимые навыки, имеющие важное значение как при проведении занятий с людьми на воде, так и при отдыхе у водоемов.

Сравнение результатов анкетного опроса по оценке развития физических качеств средствами плавания между юношами и девушками, показанное на рисунке 3, выявило гендерные отличия.

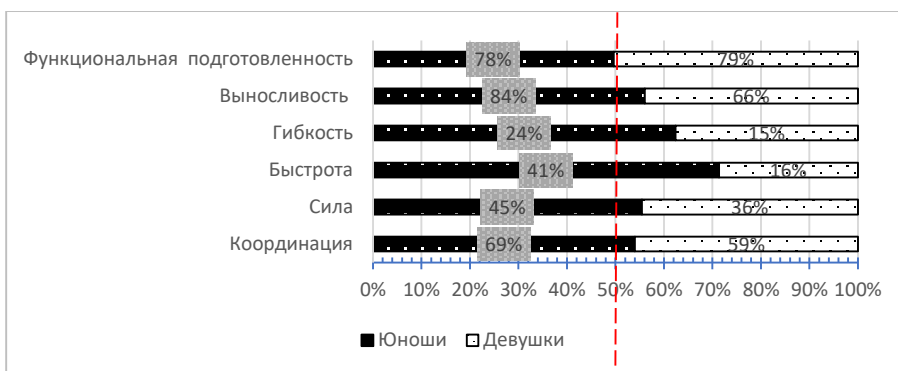


Рисунок 3 – Гендерное сравнение оценок влияния плавания на развитие основных физических качеств и функциональной подготовленности спортсменов

Так, основные отличия в оценке касались показателей развития гибкости и быстроты средствами плавания. Только 16% из опрошенных девушек указали на заметное влияние плавания на развитие быстроты; у юношей доля положительно оценивших плавание на развитие быстроты существенно выше — 41%. Развитие гибкости средствами плавания также не было высоко оценено девушками — только 15% отметили положительное влияние плавания на развитие гибкости; менее четверти участвующих в опросе юношей признали за плаванием развитие гибкости.

Столь значительные отличия в оценках могут быть объяснены более высокой степенью чувствительности и более тонкой дифференцировкой воздействия в условиях водной среды среди девушек, что выражается в ощущении большего сопротивления воды, которое не позволяет в полной мере реализовывать качество быстроты и ограничивает выполнение движений с большой амплитудой.

Вместе с тем девушки отмечают, хотя и в меньшей степени по сравнению с юношами, высокое воздействие средств плавания на развитие координационных способностей, выносливости и силы.

Единственное, в чем мнение девушек и юношей полностью совпало, — это в оценке положительного влияния плавания на развитие функциональной подготовленности: 79% опрошенных девушек и 78% опрошенных юношей отметили такое влияние плавания.

Полученные данные позволяют рекомендовать использование плавания как высокоэффективного средства для развития и совершенствования физических качеств в специфических условиях водной среды, таких как гидроневесомость и отсутствие жесткой опоры, что выражается в усложнении управления движениями; наличие внешнего сопротивления и необходимость проявления дополнительного силового компонента для передвижения; повышенные требования к производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Проведенный опрос подтвердил, что программа дисциплины «плавание», реализуемая в Университете Лесгафта, позволяет существенно повысить уровень развития плавательных и прикладных навыков как у студентов, так и у студенток, а, следовательно, обеспечивает их безопасность на воде.

Респонденты отметили возросший уровень владения прикладными способами плавания, а также навыками, такими как транспортировка и оказание первой помощи пострадавшему на воде.

Гендерные различия проявляются в оценке развития основных физических качеств средствами плавания. Девушки склонны не замечать влияния плавания на гибкость и быстроту, что объясняется более высокой чувствительностью к воздействию внешней среды, затрудняющей выполнение движений с большой амплитудой и высокой скоростью. Вместе с тем, девушки, как и юноши, отмечают высокое воздействие средств плавания на развитие координационных способностей, выносливости и силы, а также на функциональную подготовленность.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- 1 Всемирная организация здравоохранения. Утопления. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/drowning> (дата обращения: 10.04.2024).
2. Министерство спорта РФ. Статистическая информация. URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf> (дата обращения: 16.04.2024).
3. Ганчар А., Ганчар И., Форостян О. Гендерные отличия уровня формирования навыков плавания у сильнейших команд пловцов на XVI чемпионате мира по водным видам спорта в Казани-2015 // Конгресс «Sport. Olimpism. Sanatate». Moldova, 2016. Vol. I. P. 178–184.
4. Рыбьякова Т. В. Особенности гендерного состава сильнейших национальных команд пловцов на Олимпийских играх // XI международный конгресс «Спорт, Человек, Здоровье». Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2023. С. 446–448.
5. Бобровский Е. А., Тельных Д. А. Влияние гендерного фактора на выбор вида спорта занимающихся в спортивных организациях // Карельский научный журнал. 2019. Т. 8, № 1 (26). С. 38–41.

#### REFERENCES

- 1 “World Health Organization. Drowning”, URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/drowning>.
2. “Russian ministry of sport. Statistical information”, URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf>.
3. Ganchar A., Ganchar I., Forostyan O. (2016), “Gender differences in the level of swimming skills development among the strongest swim teams at the XVI World Aquatics Championships in Kazan-2015”, Congress “Sport. Olimpism. Sanatate”, Moldova, Vol. I, pp. 178–184.
4. Rybyakova T. V. (2023), “Features of the gender composition of the strongest national swimming teams at the Olympic Games”, XI International Congress “Sport, People, Health”, St. Petersburg, Polytech-Press, pp. 446–448.
5. Bobrovsky E. A., Telnykh D. A. (2019), “The gender factor influence on the choice of the type of sport made by exercisers of sports organizations”, *Karelian Scientific Journal*, V. 8, No. 1 (26), pp. 38–41.

#### **Информация об авторах:**

**Рыбьякова Т.В.**, t.rybyakova@lesgaft.spb.ru, ORCID: 0009-0006-8966-3987.

**Петярев А.В.**, a.petraev@lesgaft.spb.ru, ORCID: 0000-0009-8013-5549.

**Орехова А.В.**, a.orehova@lesgaft.spb.ru, ORCID: 0000-0002-1566-8367.

*Поступила в редакцию 20.05.2024.*

*Принята к публикации 17.06.2024.*

## **ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ**

УДК 159.99

### **Жизненные смыслы в пожилом возрасте**

**Будякова Татьяна Петровна**, кандидат психологических наук, доцент

**Пронина Анжелика Николаевна**, доктор педагогических наук, доцент

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Елец*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема жизненных смыслов в пожилом возрасте. Отмечается, что актуальность проблемы обусловлена дискуссионностью предлагаемых вариантов жизненных смыслов для позднего онтогенеза. В ходе эмпирического исследования применялся биографический и автобиографический методы, в качестве метода обработки данных использовался качественный контент-анализ. При анализе были обозначены виктимологические аспекты жизненных смыслов именно для пожилого возраста. Были сделаны следующие выводы: 1. Жизненные смыслы в пожилом возрасте существенно зависят от семейного статуса пожилого человека. 2. В пожилом возрасте ориентация практически на любой жизненный смысл несет в себе виктимологические риски. 3. Жизненные смыслы у мужчин менее продуманы и логически оформлены.

**Ключевые слова:** пожилой возраст, жизненные смыслы, виктимологические угрозы, безопасность личности.

### **Life meanings in old age**

**Budyakova Tatyana Petrovna**, candidate of psychological sciences, associate professor

**Pronina Angelika Nikolaevna**, doctor of pedagogical sciences, associate professor

*Yelets State University named after I.A. Bunin, Yelets*

**Abstract.** The article discusses the issue of life meanings in old age. It is noted that the relevance of the problem is due to the debatable nature of the proposed variants of life meanings for late ontogenesis. In the course of the empirical study, biographical and autobiographical methods were used, qualitative content analysis was used as a method of data processing. During the analysis, victimological aspects of life meanings specifically for the elderly were identified. The following conclusions were drawn: 1. Life meanings in old age significantly depend on the elderly person's family status. 2. In old age, orientation towards practically any life meaning carries victimological risks. 3. Life meanings in men are less thought out and logically formulated.

**Keywords:** old age, life meanings, victimological threats, personal safety.

**ВВЕДЕНИЕ.** Выбор жизненных стратегий в пожилом возрасте зависит от жизненных смыслов, поскольку в качестве стратегий выступают ведущие виды деятельности, имплементирующие эти смыслы [1]. Относительно пожилого возраста в качестве смыслов наиболее часто выделяются, например, вовлеченность в деятельность [2] и общественная полезность [3, 4]. При этом проблема жизненных смыслов в пожилом возрасте остается остро дискуссионной. Парадоксально, что в разных работах обозначаются как позитивные для пожилого возраста прямо противоположные жизненные смыслы, например, отказ от жизненной экспансии, смирение с потерей социальных позиций [5] и саморазвитие/самореализация, которые в пожилом возрасте, напротив, предписывается актуализировать [6].

Разделяем позицию М.В. Ермолаевой, полагающей, что одним из жизненных смыслов в пожилом возрасте должна быть «борьба за выживание» (по сути, борьба за безопасность), наряду с сохранением идентичности личности, ее социальных связей и др. [3]. Однако полагаем, что аспект безопасности в перечне, предлагаемом М.В. Ермолаевой, должен быть ведущим, поскольку именно он обеспечивает и сохранение идентичности, и удержание позитивного социального статуса и, в целом, определяет развитие личности в пожилом возрасте. В

эмпирической части исследования мы попытались выявить виктимные<sup>1</sup> и антивиктимные аспекты жизненных смыслов, поскольку безопасность личности заключается в принятии эффективных мер против превращения человека в жертву обстоятельств или намеренных действий. Антивиктимная личность, кроме того, не позволяет даже воспринимать себя как жертву [1]. В случае пожилого человека этот запрет относится к растиражированному в общественном сознании эйджистскому образу немощного, зависимого человека-обузы для семьи и общества в целом.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – выявление жизненных смыслов в пожилом возрасте и их виктимологическая характеристика.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** *Методы исследования:* а) биографический и автобиографический; б) метод групповой дискуссии; в) контент-анализ. Биографический метод применялся, когда участники форумов в интернете приводили примеры чужих биографий, автобиографический — в случаях, когда позиция подкреплялась фактами из личной жизни.

*Материал исследования:* 1) форумы в интернете, где обсуждаются проблемы пожилого возраста. Всего было отобрано и обобщено 200 комментариев. Из них: 100 комментариев людей, которые обозначали себя как одинокие, и 100 — семейные. При этом пожилые люди, потерявшие супруга, но имеющие детей и внуков, были отнесены к семейным.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В литературе давно обсуждается проблема качественных подходов к изучению жизненного пути и аффилированных с ним проблем. Постулируется, что анализ биографий и автобиографий является ключевым методом изучения личности в возрастном аспекте, поскольку современные методы обработки текстов позволяют различать рассказанную и реально пережитую историю жизни и даже реконструировать неявную информацию [7]. Именно поэтому были выбраны биографический и автобиографический методы исследования.

С помощью контент-анализа высказываний, основанных на личном автобиографическом и биографическом опыте, на форумах, посвященных проблемам пожилого возраста, мы выявили спектр личностных жизненных смыслов, доминирующих на этой стадии возрастного развития. При этом мы имплицитно использовали метод групповой дискуссии: на форумах мы обращали внимание не только на отдельные комментарии, но и на обсуждение проблемы, споры и аргументы, приводимые «за» и «против» той или иной смысловой позиции в пожилом возрасте. Именно в спорах наиболее ярко проявились виктимные и антивиктимные стороны жизненных смыслов.

Обобщенные результаты нашего эмпирического исследования мы представили в рисунке 1.

В первую очередь были выявлены принципиальные различия в жизненных смыслах у одиноких и семейных пожилых людей.

---

<sup>1</sup> Victima (лат.) – жертва.

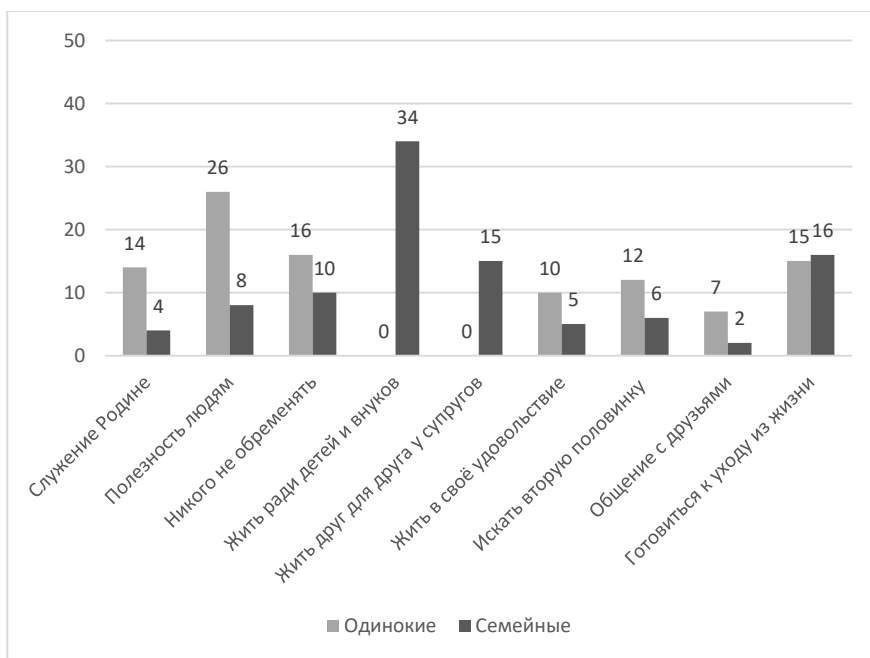


Рисунок 1 – Жизненные смыслы в пожилом возрасте

В частности, обращает на себя внимание тот факт, что полезность людям и служение Родине как жизненные смыслы доминируют у одиноких пожилых людей, причем как у мужчин, так и у женщин (суммарно позиции 1-2 диаграммы — 40%). У семейных предпенсионеров и пенсионеров преобладают жизненные смыслы, связанные с семьей (суммарно позиции 4-5 диаграммы — 49%). Семейный смысл, правда, в виде надежды на обретение спутника жизни обозначился и у одиноких пенсионеров (12%), в том числе у вдов и вдовцов (6%).

Эти варианты личных смыслов можно считать антивиктимными, хотя они и обусловлены противоположными личными факторами: семейным статусом или его отсутствием. В частности, семейный статус позволяет семейным пенсионерам возложить нелегкие обязанности по уходу на любящих и ответственных членов семьи и скорбные обязанности в случае смерти. Они могут не страдать по поводу одиночества и заброшенности. Полезность людям в любой форме у одиноких пожилых людей (работа, добровольчество, благотворительность) не исключает пожилого человека из круга социальных контактов, обеспечивая внимание и поддержку коллег и товарищей.

В исследовании не было выявлено различий между одинокими и семейными пенсионерами в плане смысла, обозначенного в позиции 3 «Никого не обременять: освободить государство и родственников от обузы». Эта позиция оказалась самой антивиктимной, поскольку пожилые люди сами ставили задачи на защиту и самозащиту своей личности от виктимных факторов, не позволяя даже воспринимать себя как жертву.

Исследование показало, что ни один из жизненных смыслов нельзя четко обозначить как виктимный или антивиктимный. В разных жизненных обстоятельствах разные жизненные смыслы могут либо обеспечивать безопасность личности в пожилом возрасте, либо ее виктимизировать. Так, нацеленность на семейную стратегию у одиноких пожилых людей вызвала острые споры, поскольку новые близкие отношения у вдов и вдовцов многими оценивались как рискованные. Однако нахождение достойного спутника жизни, с другой стороны, увеличивало степень защищенности обоих пожилых людей, что также было отражено в комментариях. Между тем, считаем переоцененными возможности реверса в молодость у пожилых людей. Например, вызывает скепсис утверждение некоторых ученых [3] о том, что любовь возвращает пожилого человека в юность. Отсутствие виктимологического контроля за здоровьем и финансами может привести пожилого человека в статус жертвы, о чем свидетельствуют биографические факты, обнаруженные на форумах.

Самой виктимной, на наш взгляд, следует считать смысловую позицию: «Жить в свое удовольствие, ни в чем себе не отказывать». Она вызвала неоднозначную реакцию на форумах. Приведем примеры альтернативных комментариев: а) «Не люблю эти восторженные речи про свободу, внезапно открывшиеся возможности, невероятные хобби, повсеместные скидки для пенсионеров и т.д.» и б) «Основное преимущество возраста 60 плюс – это восхитительное чувство свободы от всего и от всех, от всех долгов и обязанностей». Однако такая позиция в семье может вызвать конфликты и изоляцию пожилого члена семьи. Одинокий человек не всегда может самостоятельно оценить риски здоровья и финансовые последствия, связанные с такой смысловой ориентацией, и стать жертвой.

Были выявлены и гендерные различия в доминировании смыслов. Так, мужчины выражали более пессимистическую позицию по отношению к любым смыслам в пожилом возрасте, кроме служения Родине. У них четко обозначилась тенденция отторжения всего, что связано со старением. Приведем пример характерного комментария: «Если нет понимания, что такое жизнь, то нет и правильных рецептов, как ее прожить в пожилом возрасте». В целом это свидетельствует о виктимной позиции, способствующей возрастной депрессии.

#### **ВЫВОДЫ.**

1. Жизненные смыслы различаются в зависимости от семейного статуса пожилого человека.
2. В пожилом возрасте ориентация на практически любой жизненный смысл несет в себе виктимологические риски.
3. Жизненные смыслы у мужчин менее продуманы и логически оформлены.

**ФИНАНСИРОВАНИЕ.** Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-28-00306, <https://rscf.ru/project/23-28-00306/> «Концептуальные основы функционирования и развития антивиктимной личности в пожилом возрасте».

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Будякова Т. П., Пронина А. Н., Антипина Е. А. Стратегии жизни в пожилом возрасте. DOI: 10.7256/2454-0722.2024.2.70478 // Психология и психотехника. 2024. № 2. С. 98–113.
2. Ермакова Н. Г., Заширинская О. В., Саковский И. В., Денисова К. Э., Фролова Н. Д. Отношение к пониманию жизни и удовлетворенности жизнью людей пожилого и старческого возраста. DOI: 10.7256/2454-0722.2024.2.70045 // Психология и Психотехника. 2024. № 2. С. 13–28.
3. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. Москва : ЭКСМО-Пресс, 2002. 318 с.
4. Пряжников Н. С. Вызовы старости: проблемы периодизации // Психология зрелости и старения. 2011. № 1. С. 43–61.
5. Лидерс А. Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология старости. Самара : ИД «БАХРАХ-М», 2004. С. 328–333.
6. Рямова К. А., Розенфельд А. С. Я-концепции пожилого человека в период смены социальных парадигм и возможные пути ее поддержания // Педагогический журнал Башкортостана. 2020. № 2. С.107–124.
7. Hollstein B. What autobiographical narratives tell us about the life course? Contributions of qualitative sequential analytical methods // *Advances in Life Course Research*. 2019. Vol. 41. September. 100248.

REFERENCES

1. Budyakova T. P., Pronina A. N., Antipina E. A. (2024), "Strategies of life in old age", *Psychology and psychotechnics*, No 2.
2. Ermakova N. G., Zashirinskaya O. V., Sakovsky I. V., Denisova K. E., Frolova N. D. (2024), "Attitude to understanding life and life satisfaction of elderly and senile people", *Psychology and Psychotechnics*, No 2, pp. 13–28, DOI: 10.7256/2454-0722.2024.2.70045
3. Ermolaeva M. V. (2002), "Practical psychology of old age", Moscow.
4. Leaders A. G. (2004), "The crisis of old age: a hypothesis about its psychological content", *Psychology of old age*, Samara.
5. Pryazhnikov N. S. (2011), "Challenges of old age: problems of periodization", *Psychology of maturity and aging*, No 1, pp. 43–61.
6. Ryamova K. A., Rosenfeld A. S. (2020), "Ya-concepts of the elderly in the period of changing social paradigms and possible ways to maintain it", *Pedagogical journal of Bashkortostan*, No 2, pp.107–124.
7. Hollstein B. (2019), "What autobiographical narratives tell us about the life course? Contributions of qualitative sequential analytical methods", *Advances in Life Course Research*, Vol. 41, 100248.

**Информация об авторах:**

**Будякова Т.П.**, профессор кафедры психологии и психофизиологии, budyakovaelez@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1739-837X>;

**Пронина А.Н.**, заведующая кафедрой дошкольного и специального образования, antipirelena@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5454-9830>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 29.04.2024.*

*Принята к публикации 27.05.2024.*



УДК 378.037

**Психологические аспекты физического воспитания по типам  
высшей нервной деятельности**

**Одинокова Юлия Андреевна  
Бардинова Гузель Альбертовна  
Судейманова Зилья Гильмановна**

*Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа*

**Аннотация.** Большое количество обоснованных психологических методик и имеющиеся современные статистические данные указывают на необходимость внесения коррективов в процесс обучения с целью воспитания у современных студентов профессиональных навыков. Целью представленного в статье исследования явилось сравнение типов высшей нервной деятельности и силы нервной системы у студентов третьих курсов различных вузов и анализ полученных данных.

**Ключевые слова:** персонифицированный подход, высшая нервная деятельность, профессиональные компетенции, физическое воспитание студентов, психология физического воспитания.

**Psychological aspects of physical education by types of higher nervous activity**

**Odinokova Yulia Andreevna  
Bartdinova Guzel Albertovna  
Suleymanova Zilya Gilmanovna**  
*Bashkir State Medical University, Ufa*

**Abstract.** A large number of substantiated psychological methods and available modern statistical data indicate the need to make adjustments to the learning process in order to develop professional skills in modern students. The goal of the research presented in the article was to compare types of higher nervous activity and the strength of the nervous system among third-year students from different universities and analyze the obtained data.

**Keywords:** personalized approach, higher nervous activity, professional competencies, physical education of students, psychology of physical education.

**ВВЕДЕНИЕ.** Согласно теории И.П. Павлова, критериями типологических свойств нервной системы являются сила процессов торможения и возбуждения, их уравновешенность и подвижность [1].

Проанализировав литературу и основываясь на физиологических данных по ВНД, можно предположить, что при ранжировании занятий по типам и силе высшей нервной деятельности вероятность достижения высоких результатов и мотивированности студентов к занятиям возрастает [2].

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Целью исследования является рассмотрение вероятности внесения определённых обоснованных коррективов в составление методических планов для занятий физической культурой в соответствии с применением персонифицированного подхода к обучению, основанного на типах и силе высшей нервной деятельности студентов.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить и сравнить силу нервной системы у студентов третьего года обучения БГМУ, УУНиТ и УИГПС МЧС РФ по 15 человек из каждого вуза;
2. Выявить типы высшей нервной деятельности у студентов третьего года обучения различных вузов города Уфы (УУНиТ, БГМУ) и Екатеринбурга (УИГПС МЧС РФ);
3. Дать рекомендации по написанию методических планов к занятиям физической культурой с учетом полученных данных, направленных на развитие гармоничной личности и воспитание студента в профессионала высокого уровня [3].

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для исследования типов и силы нервной деятельности студентов вузов использовались следующие методы: определение типов высшей нервной деятельности (ВНД) по опроснику Айзенка; определение силы нервной системы по Теппинг тесту по Ильину; анализ научно-методической литературы по проблеме исследования и методы математической статистики.

Исследование проводилось в 2023 году на базе университетов БГМУ, УУНиТ и УИГПС МЧС РФ. В исследовании приняли участие 45 обучающихся в возрасте от 20 до 24 лет. Анализ полученных данных проводился без учёта пола опрашиваемых.

Профессиограмма – это система признаков, описывающих ту или иную профессию, а также перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией или специальностью к работнику [4]. При оценке профессиограммы педиатра было выяснено, что для успешного овладения профессиональными компетенциями ему необходимы высокая координация и интуитивно развитое чувство движения. Профессиограмма программиста включает требования, такие как отсутствие патологий зрительного анализатора, высокий уровень выносливости, высокая координация кистей рук, сила мышц пояса верхних конечностей, а также общая тренированность организма. В профессиограмме пожарного предполагаются высокие уровни физической подготовки, выносливости и исключительно пластичная нервная система [5].

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Полученные результаты по опроснику Айзенка представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Типы ВНД студентов

<b>Типы ВНД по опроснику Айзенка</b>			
	<b>БГМУ</b>	<b>УУНиТ</b>	<b>МЧС</b>
Холерик	15	10	45
Сангвиник	25	15	30
Флегматик	45	25	15
Меланхолик	15	50	10

Полученные данные указывают на то, что среди студентов БГМУ преобладающим типом высшей нервной деятельности является инертный или флегматичный (45% опрошенных). Среди студентов УУНиТа преобладающим типом высшей нервной деятельности является слабый или меланхолический (50% опрошенных). Среди студентов УИГПС МЧС РФ 45 % приходится на безудержный или холеричный тип высшей нервной деятельности.

Полученные результаты тепинг теста по Ильину представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сила нервной системы у студентов

<b>Сила НС по Теппинг тесту</b>			
	<b>БГМУ</b>	<b>УУНиТ</b>	<b>МЧС</b>
Сильная НС	20	15	47
Слабая НС	25	40	10
Средне-слабая НС	10	25	13
Средняя НС	45	20	30

Полученные результаты указывают на то, что сильная нервная система характерна для студентов УИГПС МЧС РФ (47%). Среди студентов БГМУ преобладает средняя сила нервной системы (45%), а студентам УУНиТ присуща слабая нервная система (40% опрошенных).

**ВЫВОДЫ.** Персонализированный подход к составлению методических планов по занятиям физической культурой для студентов высших учебных заведений, целью которого является повышение вовлеченности студентов в процесс формирования приверженности здоровому образу жизни, должен основываться на проведенных психологических тестах по определению типов высшей нервной деятельности и тестах по определению силы нервной системы.

Для воспитания гармоничной личности у сильного уравновешенного и подвижного типа (сангвиник) упражнениями коррекции могут выступать занятия, направленные на развитие эмоциональной устойчивости – упражнения, содержащие элементы риска, воспитание привычки самоконтроля за своим состоянием, формирование навыков преодоления скованности.

Для сильного уравновешенного и инертного типа (флегматик) будет полезно развитие таких качеств, как смелость и решительность – упражнения, содержащие элементы новизны, риска и опасности при изменении и усложнении условий их выполнения: передвижение на значительной высоте по узкой опоре; прыжки в воду.

Методом воспитания гармоничной личности у сильного и неуравновешенного типа (холерик) могут являться упражнения, направленные на развитие психической устойчивости – упражнения в острых эмоциональных ситуациях при нервно-психическом напряжении, при наличии опасности: преодоление водных преград; единоборства.

Для студентов со слабым типом высшей нервной деятельности (меланхолик) методом гармонизации личности могут послужить физические упражнения, направленные на устойчивость внимания и способность его переключения — специальные упражнения и дополнительные задания, требующие выполнения команд и сигналов в быстроменяющейся обстановке.

Однако следует отметить, что новые двигательные навыки формируются лишь благодаря многократному повторению, что означает необходимость постепенного введения корректирующих физических упражнений.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Дорохов Р. Н. Основы и перспективы возрастного соматотипирования // Теория и практика физической культуры. 2000. № 9. С. 10–12.
2. Якупова А. А. Психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья. Потенциал спорта в системе международных отношений : сборник научных статей и докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Министерства спорта. Санкт-Петербург, 2023. С. 279–282.
3. Мотков О. И. Исследование гармоничности личности : монография. Москва : РУСАЙНС, 2020. 168 с.
4. Дорохов Р. Н., Губа В. П., Петрухин В. Г. Методика раннего отбора и ориентации в спорте (соматический тип и его функциональная характеристика). Смоленск : СГИФК, 1994. 82 с.
5. Иванова С. П., Кузьменкова Л. В. К вопросу о формировании развитой системы психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников МЧС России // Вестник СПб ин-та ГПС МЧС России. 2006. № 1-2. С. 178–181.

REFERENCES

1. Dorokhov R. N. (2000), “Fundamentals and prospects of age somatotyping”, *Theory and practice of physical culture*, No 9, pp. 10–12.
2. Yakupova A. A. (2023), “Psychological and pedagogical problems of physical culture and sports”, *Social and humanitarian technologies in human resource management in the field of physical culture, sports and health. The potential of sport in the system of international relations*, Collection of scientific articles and reports of the International scientific and practical conference dedicated to the 100th anniversary of the Ministry of Sports, St. Petersburg, pp. 279–282.
3. Motkov O. I. (2020), “The study of the harmony of personality”, monograph, Moscow, RUSAINS, 168 p.
4. Dorokhov R. N., Guba V. P., Petrukhin V. G., (1994), “Methods of early selection and orientation in sports (Somatic type and its functional characteristics)”, Smolensk, SGIFK, 82 p.
5. Ivanova S. P., Kuzmenkova L. V., (2006), “On the issue of forming a developed system of psychological support for professional activities of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia”, *Bulletin of St. Petersburg Institute of State Fire Service of EMERCOM of Russia*, No. 1-2, pp. 178–181.

**Информация об авторах:**

**Одинокова Ю.А.**, преподаватель кафедры физической культуры, odinokovaula922@gmail.com.

**Бартдинова Г.А.**, старший преподаватель кафедры физической культуры, bartguz@yandex.ru.

**Сулейманова З.Г.**, старший преподаватель кафедры физической культуры, zgsulejmanova@mail.ru.

*Поступила в редакцию 18.04.2024.*

*Принята к публикации 16.05.2024.*

УДК 377.44

**Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление  
в подготовке молодых педагогов-воспитателей**

**Пархоменко Елена Александровна**<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

**Дубовова Александра Анатольевна**<sup>1</sup>, кандидат психологических наук, доцент

**Матвеева Инга Сергеевна**<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар*

<sup>2</sup>*Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, Краснодар*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы психолого-педагогического сопровождения молодых педагогов-воспитателей. В качестве эффективной формы психологического сопровождения рассмотрена программа по формированию профессионально важных качеств педагога-воспитателя. Выявлено, что первоначально по показателям профессиональной компетентности молодые педагоги-воспитатели имели уровень средний и ниже среднего. Было установлено, что статистически достоверно улучшились результаты по изучаемым показателям после проведения развивающих занятий по психолого-педагогическому сопровождению, и не было выявлено статистически значимых различий между исследуемыми группами респондентов (педагоги со стажем и молодые педагоги), что доказывает эффективность предложенной программы.

**Ключевые слова:** педагоги-воспитатели, психолого-педагогическое сопровождение, педагогический стаж.

**Psychological and pedagogical support as an innovative direction in the training  
of young educators**

**Parkhomenko Elena Alexandrovna**<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Dubovova Alexandra Anatolyevna**<sup>1</sup>, candidate of psychological sciences, associate professor

**Matveeva Inga Sergeevna**<sup>2</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

<sup>1</sup>*Kuban state university of physical culture of sports and tourism, Krasnodar*

<sup>2</sup>*Kuban state agrarian university named after I.T. Trubilin, Krasnodar*

**Abstract.** The article discusses issues related to psychological and pedagogical support for young educators. An effective form of psychological support is considered to be a program aimed at developing important professional qualities for educators. It was revealed that initially, according to the indicators of professional competence, young educators had an average and below average level. It was found that the results of the studied indicators significantly improved after conducting developmental classes on psychological and pedagogical support, and there were no statistically significant differences between the studied groups of respondents (experienced educators and young educators), which proves the effectiveness of the proposed program.

**Keywords:** educators, psychological and pedagogical support, teaching experience.

**ВВЕДЕНИЕ.** В настоящее время происходят изменения в системе образования, в частности, в дошкольном образовании. Эти изменения касаются, в первую очередь, требований к педагогам и педагогам-воспитателям. Педагоги-воспитатели должны уметь эффективно работать в современных, меняющихся социально-педагогических условиях. Они должны обладать развитой профессиональной компетентностью [1, 2]. К показателям профессиональной компетентности педагогов-воспитателей относятся те, которые позволяют принимать правильные решения в зависимости от ситуации [3]. Профессиональная компетентность рассматривается как сложный психолого-педагогический процесс, который включает не только профессиональные знания, умения и навыки, но и личностные особенности педагога-воспитателя, способствующие успешному выполнению педагогической деятельности. К.Ю. Белая [4] считает, что «профессиональная компетентность педагога – это многофакторное явление, включающее в себя систему теоретических знаний педагога

и способов их применения в конкретных педагогических ситуациях, ценностные ориентации педагога, а также интегративные показатели его культуры (речь, стиль общения, отношение к себе и своей деятельности, к смежным областям знания и др.)». Иными словами, профессиональная компетентность включает вопросы педагогической, социальной и психологической сферы, в которых педагог должен хорошо ориентироваться. Компетентный педагог – это педагог, обладающий высокой степенью психолого-педагогического мастерства, которую он постоянно развивает. Часто молодые педагоги-воспитатели испытывают некоторые трудности как в организации, так и в реализации профессиональной деятельности. У многих недостаточно сформированы профессиональные знания, умения и навыки. Но, несмотря на это, им необходимо постоянно решать различные задачи. Поэтому важно включение психологического сопровождения молодых педагогов и педагогов-воспитателей для формирования и раскрытия профессионально важных психологических качеств, а также для раскрытия их личностного потенциала [5].

Таким образом, актуальность данного исследования заключается в изучении особенностей сформированности профессиональной компетентности современного педагога, педагога-воспитателя.

ЦЕЛЮ ИССЛЕДОВАНИЯ является изучение особенностей развития компетентности педагогов-воспитателей в дошкольной образовательной организации с использованием средств психолого-педагогического сопровождения.

Методы психодиагностики: «Карта диагностики психолого-педагогической и методической компетентности педагогов», «Карта диагностики профессионального мастерства педагога ДООУ», «Карта диагностики уровня коммуникативной компетентности педагогов».

В исследовании приняли участие 64 педагога-воспитателя с разным стажем работы.

Анализ результатов, направленных на выявление сформированности профессиональной компетентности педагогов, показал, что все изучаемые показатели: «Педагогическое мастерство», «Коммуникативная компетентность» и «Психолого-педагогическая компетентность» соответствуют среднему уровню.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализируя результаты в зависимости от стажа работы педагогов-воспитателей, были выявлены статистически достоверные различия между изучаемыми показателями в группах педагогов-воспитателей с различным стажем работы: опытными и начинающими педагогами.

Анализ результатов, отраженных на рисунке 1, показывает, что по всем трем изучаемым показателям низкий уровень наблюдается преимущественно у начинающих педагогов-воспитателей. Это выражается в отсутствии у них устоявшейся системы профессионального развития, возможных трудностях при работе с научно-методической литературой, а также в недостаточно сформированных соответствующих знаниях, умениях и навыках.

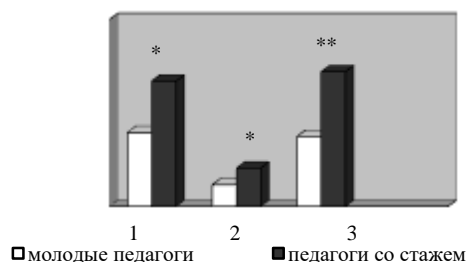


Рисунок 1 – Средние значения показателей профессиональной компетентности педагогов-воспитателей с разным стажем работы

Примечание: \*\* - достоверность различий при  $p \leq 0,01$ , \* - достоверность различий при  $p \leq 0,05$ .  
1. Профессиональное мастерство; 2. Коммуникативная компетентность; 3. Психолого-педагогическая компетентность.

Установлено, что педагоги-воспитатели с педагогическим стажем работы статистически достоверно имеют высокие показатели по всем изучаемым критериям. Это свидетельствует об их большей уверенности и активности в работе, а также о значительной потребности в повышении профессионального уровня (само-развития). Данные результаты были ожидаемы. Однако поскольку современное общество требует быстрой «включенности» молодых педагогов-воспитателей в педагогическую деятельность, которая очень многогранна, необходимо внедрение психологического сопровождения молодых педагогов и педагогов-воспитателей для формирования педагогически важных качеств и развития профессиональной компетентности.

Для повышения профессиональной компетентности была реализована программа психолого-педагогического сопровождения. Эта программа основана на новых активных формах работы, которые способствовали дальнейшему повышению компетентности педагогов-воспитателей.

Анализ результатов, представленных на рисунке 2, свидетельствует об отсутствии различий между изучаемыми группами респондентов.

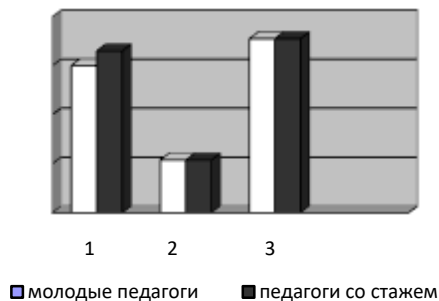


Рисунок 2 – Средние значения показателей профессиональной компетентности педагогов-воспитателей с разным стажем работы после проведенной программы психолого-педагогического сопровождения

Примечание: 1. Профессиональное мастерство; 2. Коммуникативная компетентность; 3. Психолого-педагогическая компетентность.

Выявлено, что после проведенной программы по психолого-педагогическому сопровождению у молодых педагогов-воспитателей повысился уровень профессионализма. В деятельности можно отметить лучшую организацию педагогического процесса, более тщательное планирование и анализ. При организации работы молодые педагоги-воспитатели опирались на современные тенденции в воспитании и развитии детей, проявляя творческий подход, что отразилось на эффективности и успеваемости. Они стали осознавать значимость и ценность педагогической профессии и овладели умениями строить программу профессионального самосовершенствования.

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, полученные результаты доказывают необходимость включения психолого-педагогического сопровождения молодых педагогов-воспитателей в процесс адаптации к профессиональной педагогической деятельности. Реализованная программа способствовала формированию мотивации к самоактуализации, развитию в области изучения и использования современных педагогических технологий, выполнению практических заданий, направленных на актуализацию знаний. Также можно отметить развитие самостоятельности и раскрытие личностного и профессионального потенциала.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Амбарцумян Н. А. Методика формирования профессионально важных педагогических качеств обучающихся факультета Физическая культура ФГБОУ ВО «КГУФКСТ» // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 161–162.
2. Другай Л. И., Дубовова А. А. Наставничество, как форма повышения профессиональной компетенции педагогов ДОУ // XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физического воспитания детей дошкольного возраста». Краснодар, 2021. С. 117–119.
3. Белая К. Ю. Методическая работа в детском саду. Анализ, планирование, формы и методы. Москва : Сфера, 2005. 96 с.
4. Ноздрина Е. И. Профессиональная поддержка педагогических кадров // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. 2022. № 6. С. 4–11.
5. Дружиллов С. А. Профессиональная компетентность и профессионализм педагога: психологический подход // Сибирь. Философия. Образование. Научно-публицистический альманах. Новокузнецк, 2005. С. 26–44.

#### REFERENCES

1. Ambartsumyan N. A. (2021), "The methodology for the formation of professionally important pedagogical qualities of students at the faculty Physical culture of FSBEI in "KSUFST", *Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation*, No. 11, pp. 161–162.
2. Drugay L. I., Dubovova A. A. (2021), "Mentoring, as a form of increasing the professional competence of teachers of the DOW", *XI All-Russian Scientific and Practical Conference with the international participation "Theory and methodology of innovative areas of physical education of preschool children"*, pp. 117–119.
3. White K. Yu. (2005), "Methodical work in kindergarten. Analysis, planning, forms and methods", Moscow, Sphere, 96 p.
4. Nozdrina E. I. (2022), "Professional support for pedagogical personnel", *Directory of the senior teacher of a preschool institution*, No. 6, pp. 4–11.
5. Druzhilov S. A. (2002), "Professional competence and professionalism of the teacher: Psychological approach", *Siberia. Philosophy. Education. Scientific and public almanac*, Novokuzneck, pp. 26–44.

Поступила в редакцию 10.06.2024.

Принята к публикации 05.07.2024.



УДК 159.9.07

### **Взаимосвязь гендерной идентичности и одиночества в подростковом возрасте**

**Рогова Евгения Евгеньевна**, кандидат психологических наук, доцент

**Рогов Евгений Иванович**, доктор педагогических наук, профессор

*Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону*

**Аннотация.** Сложность изучения специфики гендерной идентичности у подростков связана с тем, что на сегодняшний день существующие образцы фемининности и маскулинности претерпевают изменения. В современных условиях граница между полами становится все более размытой. Это явление создает трудности для подростка, так как он стремится интегрироваться в общество, а для этого ему необходимо усвоить определенные социальные роли, нормы, формы поведения. По результатам исследования авторами показано, что для большинства подростков характерен андрогинный тип гендерной идентичности. Проведенный корреляционный анализ выявил, что для каждого типа гендерной идентичности характерны разные виды одиночества.

**Ключевые слова:** гендерная идентичность, одиночество, подростки, школьники, андрогинность, фемининность, маскулинность.

### **The correlation between gender identity and loneliness in adolescence**

**Rogova Evgeniya Evgenievna**, candidate of psychological sciences, associate professor

**Rogov Evgeny Ivanovich**, doctor of pedagogical sciences, professor

*South Federal University, Rostov-on-Don*

**Abstract.** The complexity of studying the specifics of gender identity in adolescents is related to the fact that existing models of femininity and masculinity are undergoing changes today. In modern conditions, the boundary between genders is becoming increasingly blurred. This phenomenon creates difficulties for the adolescent, as he seeks to integrate into society, and for this he needs to learn certain social roles, norms, and forms of behavior. According to the results of the study, the authors showed that most adolescents are characterized by an androgynous type of gender identity. The correlation analysis revealed that each type of gender identity is characterized by different types of loneliness.

**Keywords:** gender identity, loneliness, adolescents, schoolchildren, androgyny, femininity, masculinity.

**ВВЕДЕНИЕ.** Гендерная идентичность – это внутреннее самоощущение человека своей принадлежности к мужскому или женскому полу, освоение и демонстрация норм и правил, характерных для определенного пола. Гендерная идентичность является важной составляющей социальной идентичности. Понятие «идентичность» связано с именем Э. Эриксона, который полагал, что идентичность помогает человеку выявить свое сходство с другими людьми и осознавать свою уникальность [1]. Гендерная идентичность влияет на формирование самоопределения индивида, определяет жизненную позицию и стиль жизни, а также оказывает влияние на содержание мотивационной сферы.

Понятие гендерной идентичности раскрывается через категории фемининности, маскулинности и андрогинности. От каждого из этих типов ожидаются определённые стили поведения. Для маскулинного типа характерны такие качества, как сила, напористость, агрессивность, доминантность и т.д. Для фемининного типа характерны пассивность, зависимость, заботливость, мягкость и т.д. Андрогинный тип сочетает в себе маскулинные и фемининные черты. В социальной психологии маскулинность и фемининность являются факторами общественного сознания, отражающими поведенческие и психологические особенности, отличающие мужчин от женщин. Эти категории формируются под воздействием культурно-этнического и социально-психологического влияния. Они представляют собой формы социальной идентичности. В естественно-научных

дисциплинах через данные категории определяются генетические, физиологические и морфологические особенности индивида, связанные с реализацией основных функций человеческого рода. Принадлежность к тому или иному гендеру проявляется на когнитивном (гендерное самосознание), эмоциональном (гендерная идентичность) и поведенческом (гендерные роли, особенности поведения) уровнях [2].

Гендерная идентичность – динамическое образование. С возрастом она постепенно развивается, расширяется объем и усложняется структура. Процесс становления гендерной идентичности происходит с рождения до юности, и подростковый возраст является важным этапом этого процесса [3]. Это особый, сложный период, во время которого происходит половое созревание. Внешние признаки начала полового созревания у девочек проявляются на один-два года раньше, чем у мальчиков. Для детей это стрессовый этап, так как происходят важные изменения: их организм перестраивается, и они переходят на новый возрастной этап. Меняются интересы, происходит переосмысление ценностей, меняются приоритеты и образцы идентификации. Во время подросткового периода уже можно говорить о гендерной идентичности как о целостном явлении. Подростки начинают обращать внимание на свои признаки женственности и мужественности [4]. Они способны не только самостоятельно воспринимать себя как человека определенного пола, но и трансформировать это представление о себе. На формирование гендерной идентичности может оказать влияние мнение представителей противоположного пола.

Становление гендерной идентичности в подростковом возрасте основывается на воспроизводстве доминирующей гендерной культуры как основе социализации личности. Однако подросток стремится не только усвоить нормы и ролевое поведение, успешно интегрироваться в общество, но и самостоятельно осмыслить и сформировать свою гендерную идентичность. В настоящее время происходит изменение традиционных образцов фемининности и маскулинности, что создает проблемы для подростка, который пытается интегрировать в свою личность социальные роли и образцы поведения. Ведущая деятельность, а именно интимно-личностное общение, позволяет ему самоидентифицироваться и представить себя как полноценного представителя своего пола, социальной и референтной группы [5]. Если поведение индивида не соответствует ожидаемому общепринятому, то возникает конфликт между группой и личностью, что может привести к ощущению одиночества.

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В представленной работе для выявления взаимосвязи гендерной идентичности и одиночества в подростковом возрасте было проведено анкетирование по следующим методикам: диагностика психологического пола личности С. Бем в модификации О.Г. Лопуховой и опросник «Одиночество» Е.Е. Роговой, а также применен коэффициент корреляции Пирсона. В ходе исследования были опрошены 112 школьников подросткового возраста в возрасте от 13 до 15 лет.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Полученные данные эмпирического исследования отражены на рисунке 1. Показано, что для большинства подростков характерен андрогинный тип гендерной идентичности — 49%. Число подростков с фемининным типом составляет 21%, а респондентов с маскулинным типом оказалось 30%.

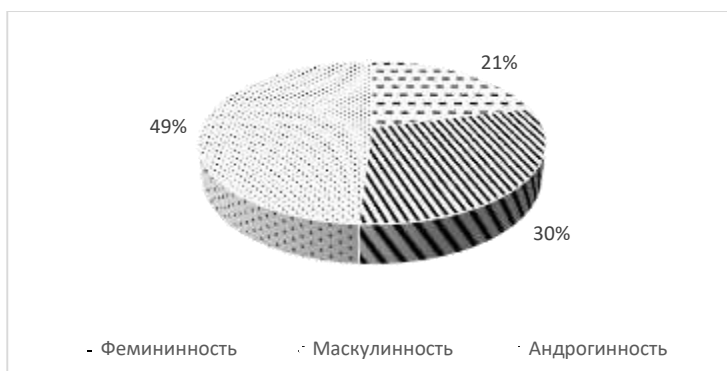


Рисунок 1 – Процентное соотношение степени выраженности психологического пола у подростков

В зависимости от ситуации большая часть подростков имеет склонность к проявлению как традиционно женских, так и традиционно мужских качеств. Андрогинность делает человека многосторонним, расширяет поведенческий репертуар личности и позволяет остановить свой выбор на более адекватном способе поведения, исходя из обстоятельств. Вне зависимости от пола человек может демонстрировать уверенность, твёрдость, настойчивость в условиях, требующих этих качеств, и заботливость, мягкость и чуткость в других ситуациях, когда именно в этом нуждаются окружающие. Данная тенденция может быть обусловлена тем, что традиционные мужские и женские социальные роли претерпевают изменения в современном мире. Меняются характерные представления о психологических особенностях, присущих обоим полам, и сами эти особенности подвергаются изменениям.

Сочетание маскулинных и фемининных черт у подростков-мальчиков и подростков-девочек проявляется в адаптационно-компенсаторном поведении. Андрогинные подростки способны быстро адаптироваться к условиям постоянно меняющегося мира. Для школьников данного типа характерно использование маскулинных и фемининных паттернов поведения в определённых ситуациях, что способствует достижению успехов в разных сферах жизни. Подростки с андрогинной гендерной идентичностью лучше понимают свои чувства, потребности и рефлексиируют их.

В данном исследовании была выдвинута гипотеза, согласно которой между гендерной идентичностью и одиночеством в подростковом возрасте есть определённая взаимосвязь. Чтобы проверить это утверждение, был проведён корреляционный анализ результатов, полученных при обработке тестового материала.

Как показало исследование, андрогинный тип гендерной идентичности коррелирует с поведенческим ( $r=0,439$ ) и когнитивным ( $r=0,481$ ) одиночеством. У андрогинных подростков одиночество возникает в результате непонимания проблем подростка взрослыми, несовпадения интересов со сверстниками, а также осознания того, что они не могут быть принятыми и выслушанными, что приводит к убеждению в своей ненужности.

Для фемининных подростков характерны временный ( $r=0,526$ ) и эмоциональный ( $r=0,578$ ) виды одиночества. Переживание одиночества у фемининных подростков может быть вызвано отсутствием тесной привязанности с кем-либо или разрывом эмоциональных связей, если таковые уже были. Однако фемининным подросткам не свойственно длительное время испытывать одиночество. Они довольно быстро справляются с этим состоянием.

Подростки с маскулинной гендерной идентичностью могут довольно долго переживать одиночество, так как в течение продолжительного времени не способны устанавливать психосоциальные связи ( $r=0,502$ ). Им трудно строить значимые межличностные отношения, заводить дружбу и знакомиться с важными людьми.

**ВЫВОДЫ.** Одиночество переживается подростками по-разному в зависимости от типа гендерной идентичности. Вопросы гендерной идентичности становятся наиболее актуальными в период перехода ребенка из детства в подростковый возраст, поскольку гендерные различия становятся более ощутимыми. Подростки стремятся самостоятельно и активно осмысливать и формировать свою гендерную идентичность, создавая свой собственный образ мира.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва : Флинта : МПСИ : Прогресс, 2006. 352 с.
2. Олейникова Е. Ю. К проблеме исследования гендерной идентичности // Вопросы науки и образования. 2018. № 8 (20). С. 176–178.
3. Кузьмин М. Ю. Сравнение идентичности и ее динамики у младших школьников, подростков и лиц юношеского возраста // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14, № 2. С. 67–89.
4. Власова Н. В., Буслаева Е. Л. Особенности поведения в конфликте подростков с разной гендерной идентичностью // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2020. № 4 (837). С. 225–239.
5. Мартинкевич А. В., Ушева Т. Ф. Профилактика одиночества как фактор психологического благополучия подростков // Наука вчера, сегодня, завтра. 2017. № 6 (40). С. 61–66.

#### REFERENCES

1. Ericson E. (2006), "Identity: youth and crisis", Progress, Moscow.
2. Oleynikova E. U. (2018), "On the problem of gender identity research", *Issues of science and education*, No 8 (20), pp. 176–178.
3. Kuzmin M. U. (2017), "Comparison of identity and its dynamics in primary school children, teenagers and young adults", *Russian Psychological Journal*, Vol. 14, No 2, pp. 67–89.
4. Vlasova N. V., Buslaeva E. L. (2020), "The peculiarities of behavior in conflict of teenagers with different gender identities", *Gazette of the Moscow State Linguistic University. Education and pedagogical sciences*, No 4 (837), pp. 225–239.
5. Martinkevich A. V. (2017), "Prevention of loneliness as a factor of psychological well-being of teenagers", *Science yesterday, today, tomorrow*, No 6 (40), pp. 61–66.

#### Информация об авторах:

**Рогова Е. Е.**, доцент кафедры организационной и прикладной психологии образования, eirogova@sfedu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2507-4087>.

**Рогов Е. И.**, профессор кафедры организационной и прикладной психологии образования, eirogov@sfedu.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3090-2761>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 17.04.2024.

Принята к публикации 13.05.2024.

УДК 159.9

**Когнитивный компонент телесности у студенческой молодежи  
с разным уровнем самооценки**

**Ушакова Владислава Романовна**, кандидат психологических наук, доцент

*Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, г.*

*Симферополь*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме особенностей когнитивного компонента телесности у студенческой молодежи с разным уровнем самооценки. В исследовании приняли участие 120 студентов женского пола 2-4 курсов кафедры психологии Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова, средний возраст составил 20,2 года. Проведен сравнительный анализ когнитивной составляющей телесности у студенток с разным уровнем самооценки. Выявлено, что студентки с низкой самооценкой убеждены в своей непривлекательности, оценивают свое тело как некрасивое, неуверенные в себе, в отличие от студенток со средней и высокой самооценкой. Определено, что студентки с низкой самооценкой не удовлетворены своим телом, в отличие от девушек со средней и высокой. Девушки со средней самооценкой принимают и ценят себя. Студентки с высокой самооценкой принимают себя, однако считают, что у других людей не вызывают интерес и симпатию. Результаты исследования могут свидетельствовать о том, что высокая самооценка является защитным механизмом, скрывающим неуверенность в себе и низкую оценку своих достоинств.

**Ключевые слова:** телесность, когнитивный компонент, физическое Я, самооценка.

**Cognitive component of physicality in students with different levels of self-esteem**

**Ushakova Vladislava Romanovna**, candidate of psychological sciences, associate professor  
*Crimean Engineering and Pedagogical University by Fevzi Yakubov, Simferopol*

**Abstract.** The article is dedicated to the issue of the peculiarities of the cognitive component of physicality among students with different levels of self-esteem. The study involved 120 female students from the 2nd to 4th year of the Department of Psychology at the Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov, with an average age of 20.2 years. A comparative analysis of the cognitive component of physicality in female students with different levels of self-esteem was conducted. It was revealed that students with low self-esteem believe themselves to be unattractive, evaluate their bodies as unattractive, and lack self-confidence, unlike students with average and high self-esteem. It was determined that students with low self-esteem are dissatisfied with their bodies, unlike girls with average and high self-esteem. Girls with average self-esteem accept and value themselves. Students with high self-esteem accept themselves, but believe that they do not attract interest and sympathy from others. The research results may indicate that high self-esteem is a protective mechanism, concealing self-doubt and low self-worth.

**Keywords:** physicality, cognitive component, physical self, self-esteem.

**ВВЕДЕНИЕ.** Все больше ученых и исследователей в области психологии проявляют интерес к феномену телесности. Данный факт может быть обусловлен, с одной стороны, активным ростом сторонников здорового образа жизни, правильного питания, возрождения культуры спорта и танцев, а также бодибилдинга и моделинга. С другой стороны, возрастает интерес к поиску баланса между психическим и физическим здоровьем, внимание акцентируется на развитие телесно-ориентированной психологии и психотерапии, танцевально-двигательной терапии и т.д. Все вышеуказанные течения направлены на уменьшение возникновения стресса, психических и физических (соматических) нарушений, что является неотъемлемой частью современного мира.

Телесность, или, другими словами, «телесное Я», формируется еще в младенческом возрасте. Благодаря телесным ощущениям ребенок знакомится с этим

миром, различая внутренние и внешние процессы. На телесном уровне ребенок принимает решения, которые фиксируются в теле посредством мышечных зажимов. Развивая уверенность в себе, ребенок формирует самоидентификацию также на телесном уровне. Посредством собственного тела ребенок может управлять окружающим миром, познавать его и выстраивать с ним отношения [1].

Телесность является субъективным отражением объективных телесных проявлений, в том числе и телесного опыта. Тело позволяет разделить мир на внутренний и внешний. Осознание телесности происходит путем изучения собственного тела через освоение новых двигательных актов. В случае соматических заболеваний тело становится объектом сознания и познания как самостоятельная единица. Следовательно, образ тела – это ничто иное как представление личности о своем теле, субъективное «видение» своего тела [2, 3].

Телесность рассматривается через образ тела, под которым понимают систему интерорецепций, представлений, убеждений и оценок о телесной внешности и ее функциональных проявлениях. Чувственное восприятие тела является основой формирования телесной идентичности в структуре Я-концепции. Телесное Я выступает сенсомоторной единицей когнитивного процесса [4].

Одним из компонентов самосознания личности является представление о телесном Я. Содержательными и структурными характеристиками образа телесного Я, в том числе основанными на степени когнитивной дифференциации, являются оценка себя, своих качеств, достоинств и недостатков, а также отношение к себе [5, 6].

Когнитивный параметр удовлетворенности-неудовлетворенности своим телом, его пропорциями и формами является важной составляющей телесного Я. Неудовлетворенность телом или его обликом, застревание на изъянах и недостатках, повышенное внимание к отдельным частям тела определяет самоотношение личности в целом, самопринятие и самооценку в частности, а также представление о своем телесном Я [7, 8].

Следовательно, когнитивный компонент содержит не только телесный опыт, основанный на убеждениях о самом себе и своей внешности, но и представления личности об образе собственного тела.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В настоящем исследовании принимали участие 120 испытуемых в возрасте от 18 до 21 года. Средний возраст составил 20,2 года. Все испытуемые — девушки и являются студентками 2-4 курсов кафедры психологии ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова».

С целью выявления особенностей когнитивного компонента телесности у девушек-студентов с разным уровнем самооценки нами был выбран следующий комплекс методик: методика диагностики самооценки, разработанная Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейн, в модификации; опросник образа собственного тела, разработанный О.А. Скугаревским и С.В. Сивухой; методика исследования самоотношения (МИС), разработанная С.Р. Пантелеевым.

Важно отметить, что методика диагностики самооценки состоит из 7 шкал. Автор данной статьи для достижения поставленной цели исследования заменил шкалу «умение многое делать своими руками» на «красота тела».

Сравнительный анализ данных осуществлялся при помощи H-критерия Краскела-Уоллиса и U-критерия Манна-Уитни.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** У 22,5% девушек-студентов выявлен низкий показатель самооценки. Испытуемые характеризуются неуверенностью в себе, застенчивостью и повышенной тревожностью. Девушки проявляют осторожность в общении с другими людьми, сравнивая себя с другими по различным критериям, как внешности, так и интеллектуальным возможностям. Проявляется фиксация на значимых для них событиях, чаще всего с отрицательным знаком. У девушек выявлены неудовлетворенные потребности в любви и признании. Показатели по значимым шкалам: «внешность» — ср.зн.  $42,5 \pm 2,2$ , «красота тела» — ср.зн.  $39 \pm 2,1$ , «уверенность в теле» — ср.зн.  $38,3 \pm 1,9$ .

У 35,8% студентов женского пола выявлен средний уровень самооценки (адекватный). Они уверены в себе, знают свои достоинства и недостатки. Принимая свои недостатки, девушки в большей степени стараются их исправить или компенсировать достоинствами. Девушки-студенты стараются выстроить позитивные и открытые отношения с окружающими, опираясь на свою уверенность. Показатели по значимым шкалам: «внешность» — ср.зн.  $72,4 \pm 2,5$ , «красота тела» — ср.зн.  $75,6 \pm 2,9$ , «уверенность в теле» — ср.зн.  $82,4 \pm 3,2$ .

У 41,7% студенток выявлена высокая самооценка, что характеризуется идеализацией себя, преувеличением своих достоинств и личностных особенностей. Девушки, наделяя себя грандиозностью, обесценивают других. Показатели по значимым шкалам: «внешность» — ср.зн.  $92,3 \pm 3,4$ , «красота тела» — ср.зн.  $95 \pm 3,2$ , «уверенность в теле» — ср.зн.  $90,2 \pm 2,8$ .

Выявлены статистически достоверные различия между студентками с разным уровнем самооценки по таким параметрам, как «внешность» ( $H=5,6$ , при  $p \leq 0,05$ ) и «красота тела» ( $H=10,2$ , при  $p \leq 0,01$ ). Определены достоверные различия между девушками с низкой и высокой самооценкой по параметру «уверенность в теле» ( $U=432$ ,  $p \leq 0,01$ ).

В группу 1 вошло 27 девушек с низкой самооценкой, средний возраст 19,8 лет. В группу 2 — 43 девушки со средней самооценкой, средний возраст 20,4 года. В группу 3 — 50 студентов с низкой самооценкой, средний возраст 19,8 лет.

У испытуемых с низкой самооценкой наблюдается выраженная неудовлетворенность своим телом (ср.зн.  $12,4 \pm 1,7$ ). Они скрывают недостатки своего тела с помощью одежды и макияжа и задумываются о хирургических способах изменения внешности. Девушки убеждены, что другие воспринимают их тело как безобразное (ср.зн.  $2,8 \pm 0,9$ ; max балл 3). Они сравнивают себя с другими с целью подтверждения своей некрасивости (ср.зн.  $2,6 \pm 0,8$ ; max балл 3) и склонны критиковать свою внешность (ср.зн.  $2,8 \pm 1,1$ ; max балл 3). У них возникает трудность принимать комплименты и похвалу от других (ср.зн.  $2,2 \pm 0,6$ ; max балл 3).

У девушек со средней самооценкой показатель удовлетворенности своим телом находится в пределах среднестатистической нормы (ср.зн.  $5,6 \pm 1,2$ ). Они принимают свое тело и внешность, стараясь скрывать или менять части тела с помощью спорта и питания без навязчивых мыслей.

Девушки с высокой самооценкой удовлетворены своим телом (ср.зн.  $4,1 \pm 1,2$ ). Они приукрашают себя и преувеличивают свою значимость в контексте

внешности, демонстрируя самовосхищение и отрицая наличие недостатков. Они полностью принимают свои параметры тела и внешность, ожидая такого же принятия от окружающих.

Определили достоверность различий показателя удовлетворенности/неудовлетворенности своим телом у студентов с низким, средним и высоким уровнями самооценки ( $H=4,9$ ) при  $p=0,05$ .

Девушки с низкой самооценкой более замкнутые и отстраненные, сохраняют дистанцию в общении (ср.зн.  $9,3\pm 1,5$ ). Взаимодействуя с окружающими, проявляют стеснительность и зажатость. Испытуемые воспринимают себя как девушек, к которым другие люди не испытывают симпатии (ср.зн.  $5,4\pm 0,9$ ). Они не принимают себя, видят в себе только недостатки (ср.зн.  $4,5\pm 0,9$ ), обвиняют себя в собственной несостоятельности и некрасивости, критикуют себя и обесценивают (ср.зн.  $8,7\pm 1,6$ ), что приводит к внутреннему конфликту между желаемым и действительным (ср.зн.  $8,2\pm 1,3$ ).

Девушки со средней самооценкой уверены в себе (ср.зн.  $8,5\pm 1,1$ ), видят в себе самоценность и значимость (ср.зн.  $7,6\pm 1,3$ ), принимают свои достоинства и недостатки (ср.зн.  $7,2\pm 1,3$ ). Они считают, что нравятся другим людям, вызывают у них уважение и симпатию (ср.зн.  $7,4\pm 0,9$ ).

Девушки с высокой самооценкой также уверены в себе (ср.зн.  $7,8\pm 1,3$ ) и принимают себя такими, какие они есть со всеми недостатками (ср.зн.  $9,2\pm 1,6$ ). Однако они считают, что не всегда вызывают у других людей одобрение и симпатию (ср.зн.  $5,6\pm 1,2$ ), что приводит к внутреннему конфликту (ср.зн.  $7,5\pm 1,2$ ).

Выявлены статистически достоверные различия между девушками-студентками с разным уровнем самооценки по параметрам самоотношения, таким как «замкнутость» ( $H=5,2$ , при  $p\leq 0,05$ ), «самопринятие» ( $H=10,3$ , при  $p\leq 0,01$ ) и «самообвинение» ( $H=4,8$ , при  $p\leq 0,05$ ). Определены достоверные различия по восприятию себя глазами других между девушками с низкой и средней самооценкой ( $U=380$ ,  $p\leq 0,01$ ), а также между девушками с высокой и средней самооценкой ( $U=560$ ,  $p\leq 0,01$ ). Выявлены достоверные различия по выраженности внутреннего конфликта в отношении к себе между девушками с низкой и средней самооценкой ( $U=246$ ,  $p\leq 0,01$ ), а также между девушками с высокой и средней самооценкой ( $U=865$ ,  $p\leq 0,05$ ).

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, девушки-студентки с низкой самооценкой не удовлетворены и не уверены в собственном теле, оценивают свою внешность как непривлекательную и безобразную, акцентируя внимание на недостатках фигуры. Им свойственно критиковать себя за внешность, сравниваться с другими и отрицать комплименты. В связи с этим девушки склонны сохранять дистанцию с людьми, что проявляется в виде замкнутости и стеснения. Самообвинение приводит к нарастанию внутреннего напряжения между желаемым внешним видом и реальным.

Девушки-студентки со средней самооценкой позитивно оценивают свою внешность, считают свое тело красивым и удовлетворены образом собственного тела. Свои недостатки внешности девушки скрывают с помощью одежды или корректируют благодаря спорту и питанию. Они ценят себя, проявляют интерес к своему телу и внешности, уверены в себе.



Девушки с высокой самооценкой зачастую преувеличивают свои достоинства, оценивая свою внешность как безупречную и неповторимую. Они восхищаются красотой своего тела, трансформируя любой изъян в достоинство. Уверенность в себе и принятие себя, с одной стороны, и мнение о том, что окружающие не испытывают к ним симпатии, с другой стороны, приводят к возникновению у девушек внутреннего напряжения и, в последствии, к конфликтам.

Важно отметить, что девушки с низкой и высокой самооценкой воспринимают себя как девушек, к которым окружающие люди не испытывают симпатии и уважения, и считают, что не нравятся собеседнику. Считаем целесообразным более подробно изучить данное предположение.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бескова Д. А., Тхостов А. Ш. Телесность как пространственная структура // Междисциплинарные проблемы психологии телесности. Москва, 2004. С. 133–148.
2. Ермушева А. А., Виноградова М. Г., Тхостов А. Ш. Категоризация телесных ощущений при психодерматологических расстройствах // Национальный психологический журнал. 2020. № 4 (40). С. 75–84.
3. Правдина Л. Р., Васильева О. С., Власова А. Ю. Телесность в контексте психологии здоровья: опыт пилотажного исследования // Российский психологический журнал. 2015. Т. 12, № 4. С. 148–160.
4. Ciorli T., Pia L. The role of identity priming on the (unconscious) bodily self-attribution. DOI: 10.1007/s00426-024-01944-x // Psychological Research. 2024. V. 88. P. 1331–1338.
5. Смирнов Н. В., Василенко Т. Д., Селин А. В. Представление о здоровье у подростков, занимающихся спортом, как феномен телесности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 576–580.
6. Зацепина О. А., Горелова Г. Г., Батурина Н. В., Рыжкова М. И. Сравнительное исследование самовосприятия образа тела по гендерному признаку // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 656–660.
7. Рагулина М. В. Психология телесности. Хабаровск : Дальневосточный государственный гуманитарный университет, 2012. 100 с.
8. Черкашина А. Г., Черкашин В. И. Образ физического Я в самоотношении девушек 17–18 лет // Психология телесности: теоретические и практические исследования : материалы междунар. заоч. науч.–практ. конф., Пенза, 25 марта 2008 года. Пенза : ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2008. С. 127–134.

#### REFERENCES

1. Beskova D. A., Tkhostov A. SH. (2004), “Corporeality as a spatial structure”, *Interdisciplinary problems of the psychology of physicality*, Moscow, pp. 133–148.
2. Ermusheva A. A., Vinogradova M. G. and Tkhostov A. SH. (2020), “Categorization of bodily sensations in psychodermatological disorders”, *National psychological journal*, No. 4 (40), pp. 75–84.
3. Pravdina L. R., Vasil'eva O. S. and Vlasova A. Yu. (2015), “Corporeality in the context of health psychology: experience of a pilot study”, *Russian psychological journal*, Vol.12, No. 4, pp. 148–160.
4. Ciorli T. and Pia L. (2024), “The role of identity priming on the (unconscious) bodily self-attribution”, *Psychological Research*, V. 88, pp. 1331–1338, DOI: 10.1007/s00426-024-01944-x.
5. Smirnov N. V., Vasilenko T. D. and Selin A. V. (2022), “The idea of health among adolescents involved in sports as a phenomenon of physicality”, *Scientific Notes of the University P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 576–580.
6. Zacepina O. A. Gorelova G. G. Baturina N. V. and Ryzhkova M. I. (2022), “Comparative study of self-perception of body image by gender”, *Scientific Notes of the University P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 656–660.
7. Ragulina M. V. (2012), *Psychology of physicality*, Khabarovsk, 100 p.
8. Cherkashina A. G. and Cherkashin V. I. (2008), “The image of the physical self in the self-attitude of girls 17–18 years old”, *Psychology of physicality: theoretical and practical research, Materials of the international correspondence scientific and practical conference*, Penza, pp. 127–134.

Поступила в редакцию 24.04.2024.

Принята к публикации 17.05.2024.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА  
ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД**

УДК 159.99

**Готовность педагогов общеобразовательных учреждений  
к диалогическому взаимодействию с обучающимися**

**Коршунова Ольга Валентиновна<sup>1</sup>**, кандидат психологических наук, доцент

**Солдатова Галина Викторовна<sup>2</sup>**, кандидат психологических наук, доцент

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

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования им. К. Д. Ушинского, Санкт-Петербург*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования представлений педагогических работников о феномене готовности педагога к диалогическому взаимодействию с учащимися и оценки педагогами-психологами фактической (поведенческой) готовности у педагогов общеобразовательных учреждений. Выявлено, что представление педагогов о данном феномене – довольно нечеткое, а уровень фактического его проявления является средним с тенденцией к низкому. При этом наибольшее значение в плане влияния на интегральный показатель готовности к диалогическому взаимодействию имеют как раз те показатели, которые сами педагоги считают малозначимыми и которые развиты у них наиболее слабо.

**Ключевые слова:** готовность к диалогическому взаимодействию, педагоги, обучающиеся, общеобразовательные учреждения.

**Readiness of teachers of general educational institutions  
for dialogical interaction with students**

**Korshunova Olga Valentinovna<sup>1</sup>**, candidate of psychological sciences, associate professor  
**Soldatova Galina Viktorovna<sup>2</sup>**, candidate of psychological sciences, associate professor

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

<sup>2</sup>*St. Petersburg Academy of Postgraduate Pedagogical Education named after K. D. Ushinsky, St. Petersburg*

**Abstract.** The article presents the results of a study on the perceptions of educational professionals regarding the phenomenon of a teacher's readiness for dialogical interaction with students, as well as the assessments of the actual (behavioral) readiness by educational psychologists in general educational institutions. It was found that teachers' understanding of this phenomenon is quite vague, and the actual level of its manifestation is average with a tendency towards low. At the same time, the most significant factors influencing the overall readiness for dialogical interaction are precisely those indicators that teachers themselves consider insignificant and that they are least developed in.

**Keywords:** readiness for dialogical interaction, teachers, students, general educational institutions.

**ВВЕДЕНИЕ.** Готовность современного педагога к диалогическому взаимодействию с обучающимися считается одним из значимых признаков профессиональной компетентности специалиста данного профиля [1, 2, 3, 4, 5]. Несмотря на такое единодушное мнение авторитетных ученых, данное понятие еще относительно слабо разработано в науке, о чем свидетельствует небольшой объем посвященных данному феномену научных публикаций вообще, и эмпирических исследований – в частности. Также следует отметить, что большая часть работ представляет собой анализ данной проблемы у будущих педагогов, которые являются более доступным объектом для исследований, чем реальные педагоги.

Результаты проведенного нами ранее исследования свидетельствует, что, по оценкам педагогов, почти все участники образовательных отношений (кроме родителей обучающихся) характеризуются довольно высокой готовностью к диалогу

[6]. По мнению самих педагогических работников, они обладают высокой (более 60%) готовностью к диалогическому взаимодействию с учащимися. Однако это мнение может быть ошибочным, ни на чем не основанным, т.к. людям свойственно переоценивать свои способности. К тому же, непонятно, какое конкретно содержание они вкладывают в это понятие.

Таким образом, возникла необходимость в: 1) уточнении признаков феномена готовность педагога к диалогическому взаимодействию с учащимися; 2) оценке его актуального состояния.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Исследование проводилось в два этапа.

Задача первого этапа исследования заключалась в выявлении перечня признаков готовности к диалогическому взаимодействию с обучающимися. В нем приняли участие более 50 педагогов. Основной метод получения данных – открытое анкетирование (педагоги отвечали на вопрос: «*Как, по-вашему, проявляется готовность педагогов к диалогическому взаимодействию с учащимися в их поведении?*»). В итоге был составлен перечень из 44-х характеристик, для дальнейшего анализа были отобраны только те, которые упоминались наиболее часто (не менее 10 раз каждый). Применялся частотный анализ встречаемости признаков (в процентах).

Задача второго этапа исследования состояла в оценке проявлений готовности педагогов к диалогическому взаимодействию с обучающимися в их поведении. Использовался метод экспертной оценки, 25 педагогов-психологов общеобразовательных учреждений должны были оценить частоту проявления данных форм поведения (ответив на вопрос: «*Как часто в общении с учащимися педагоги проявляют следующие формы поведения?*») в повседневной деятельности у большинства педагогов по четырех балльной шкале (от 0 – «никогда» до 4 – «всегда»).

Для обработки полученных данных применялись методы: расчет процента, средних арифметических, стандартных отклонений, коэффициентов корреляций по Спирмену.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Полученные данные по определению признаков готовности педагогов общеобразовательных учреждений к диалогическому взаимодействию с обучающимися представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Признаки готовности педагогов к диалогическому взаимодействию с обучающимися (частота упоминаний, в %)

<b>В общении с учащимися педагоги проявляют</b>	<b>Частота</b>
Направленность на личный контакт	27,5%
Принятие (терпимость) разных особенностей (физических, социальных, психических)	33,8%
Ориентацию на равенство, партнерство во взаимодействии	28,0%
Уважительное отношение	39,1%
Положительный настрой в процессе общения	55,9%
Искреннюю заинтересованность в их проблемах	27,1%
Открытость позиции (высказывание определенного мнения)	42,4%
Стремление помочь раскрыться (дает возможность высказаться)	25,2%
Стремление понять, вникнуть, помочь решить проблему	28,0%
Стремление к совместному решению общих проблем	26,7%
Конструктивную обратную связь (отвечает на вопросы, реагирует на запрос, просьбу)	31,4%
Готовность изменить свое мнение и поведение	27,3%
Психологическую поддержку	30,2%

Анализ составляющих готовности педагога к диалогическому взаимодействию с учащимися позволил выявить перечень из 13 показателей, упоминавшихся достаточно часто. Следует отметить, что далеко не все педагоги могли легко ответить на этот вопрос (более 50% опрошенных написали пять и менее признаков). Также бросается в глаза то, что представления об этом феномене являются скорее индивидуальными, чем универсальными (более двух третей характеристик упоминаются один-два раза). Следовательно, представление педагогов о диалогическом взаимодействии является довольно расплывчатым.

Полученные данные свидетельствуют, что, по мнению педагогов, наиболее важными характеристиками готовности к диалогу с учащимися являются довольно формальные её признаки – такие, как: положительный настрой в процессе общения, открытость в высказывании своего мнения, уважительное отношение к ученику и терпимость к различным его особенностям.

Результаты оценки готовности педагогов общеобразовательных учреждений к диалогическому взаимодействию с обучающимися представлены в таблице 2. Таблица 2 – Готовность педагогов к диалогическому взаимодействию с учащимися по экспертной оценке педагогов-психологов

<b>В общении с учащимися педагоги проявляют</b>	$\bar{x} \pm \sigma$
Направленность на личный контакт	1,7±0,5
Принятие (терпимость) разных особенностей (физических, социальных, психических)	1,9±0,9
Ориентацию на равенство, партнерство во взаимодействии	0,7±0,5
Уважительное отношение	2,5±0,9
Положительный настрой в процессе общения	2,4±0,5
Искреннюю заинтересованность в их проблемах	1,4±0,8
Открытость позиции (высказывание определенного мнения)	1,9±1,3
Стремление помочь раскрыться (дает возможность высказаться без страха)	1,3±0,5
Стремление понять, вникнуть, помочь решить проблему	2,1±0,4
Стремление к совместному решению общих проблем	1,6±1,0
Конструктивную обратную связь (отвечает на вопросы, реагирует на запрос, просьбу)	1,9±0,4
Готовность изменить свое мнение и поведение	1,0±0,6
Психологическую поддержку	1,7±0,5
<b>итого</b>	1,7±0,3

Анализ результатов экспертного опроса педагогов-психологов показал, что педагоги общеобразовательных учреждений характеризуются средней готовностью к диалогу с учащимися. Высоких значений показателей не выявлено.

В наибольшей степени педагоги демонстрируют такие поведенческие признаки готовности к диалогу, как:

- «уважительное отношение»;
- «положительный настрой в процессе общения»;
- «стремление понять, вникнуть, помочь решить проблему».

Следовательно, педагоги, в общем и целом, в своей деятельности способны «держать себя в руках», общаться с учащимися в рамках современных норм этикета и делового общения.

Наиболее низкие значения оценок выявлены у таких характеристик, как:

- «ориентация на равенство, партнерство во взаимодействии с учащимися»;
- «готовность изменить свое мнение и поведение»;

- «стремление помочь раскрыться, дать возможность высказаться»;
- «искренняя заинтересованность в проблемах учащихся».

Таким образом, к сожалению, следует констатировать, что многие педагоги проявляют формализм, негибкость и боятся утери своего статуса, активно предпочитая «молчаливых» учащихся.

Корреляционный анализ показал, что интегральный показатель готовности педагогов к диалогическому взаимодействию с учащимися наиболее сильно зависит от таких частных показателей, как:

- «стремление помочь раскрыться» ( $r = 0,66; p \leq 0,01$ );
- «стремление к совместному решению общих проблем» ( $r = 0,58; p \leq 0,01$ );
- «искренняя заинтересованность в их проблемах» ( $r = 0,50; p \leq 0,05$ );
- «готовность изменить свое мнение и поведение» ( $r = 0,49; p \leq 0,05$ ).

**ВЫВОДЫ.** Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что:

1) представления педагогов о признаках их готовности к диалогическому взаимодействию с учащимися являются достаточно несистемными; 2) по оценкам педагогов-психологов, большинство педагогических работников общеобразовательных учреждений характеризуются средней готовностью к диалогу; 3) наибольшим весом для интегрального показателя обладают как раз те характеристики, которые педагоги считают малозначимыми и которые выражены у них слабее всего. Следовательно, необходимо специальное обучение педагогов, направленное на рост осознанности данного феномена и выработка навыков его практического проявления. Тем не менее, необходимо отметить, что исследование данной проблемы не окончено, т.к. отсутствуют данные, которые отражают оценку готовности педагогов к диалогу другими участниками образовательных отношений (обучающимися, их родителями), а они могут быть качественно иными.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Антонюк Н. А. Сущность понятия «Диалогические умения будущих учителей начальной школы» // Балтийский гуманитарный журнал. 2013. № 3. С. 7–9.
2. Бекоева М. И. Формирование диалогической компетенции студентов посредством специальных дисциплин // Азимут науч. исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7, № 3 (24). С. 31–33.
3. Дмитриева Л. Г. Диалогический подход к формированию психологической готовности будущего учителя к субъект-субъектному педагогическому взаимодействию : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Самара, 2011. 35 с.
4. Облецова О. Г. Подготовка будущего учителя к диалогическому взаимодействию с учащимися в условиях педагогического колледжа : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Новосибирск, 2003. 19 с.
5. Паратунова О. В. Формирование у будущих учителей готовности к созданию ситуаций диалогического педагогического общения // Известия Волгоградского гос. пед. ун-та. 2011. № 6 (60). С. 21–25.
6. Коршунова О. В., Солдатова Г. В. Готовность к диалогу и применению процедуры медиации участников образовательных отношений // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 561–565.

#### REFERENCES

1. Antonyuk N. A. (2013), "The essence of the concept of "Dialogical skills of future primary school teachers", *Baltic Humanitarian Journal*, No. 3, pp. 7–9.
2. Bekoeva M. I. (2018), "Formation of students' dialogical competence through special disciplines", *Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol. 7, No. 3 (24), pp. 31–33.
3. Dmitrieva L. G. (2011), "A dialogical approach to the formation of a future teacher's psychological readiness for subject-subject pedagogical interaction", abstract. diss. ... doct. psychol. sciences, Samara, 35 p.
4. Obletsova O. G. (2003), "Preparation of a future teacher for dialogical interaction with students in the conditions of a pedagogical college", abstract. diss. ... candidate of Pedagogical Sciences, Novosibirsk, 19 p.
5. Paratunova O. V. (2011), "Formation of future teachers' readiness to create situations of dialogical pedagogical communication", *Proceedings of the Volgograd State Pedagogical University*, No. 6 (60), pp. 21–25.
6. Korshunova O. V., Soldatova G. V. (2022), "Readiness for dialogue and the application of mediation procedures for participants in educational relations", *Scientific notes of the Lesgaft University*, No. 4 (206), pp. 561–565.

**Информация об авторах:** Коршунова О.В., доцент каф. психологии, korshunova-olga@mail.ru. Солдатова Г.В., доцент каф. психологии, lozgal@mail.ru. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.07.2024. Принята к публикации 02.08.2024.

УДК 159.9.072

**Особенности развития пространственного мышления  
у детей дошкольного возраста с задержкой речевого развития**

**Федорова Елена Александровна**, кандидат психологических наук

**Беликов Дмитрий Александрович**

**Антипова Екатерина Дмитриевна**

*Смоленский государственный медицинский университет, Смоленск*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования особенностей развития пространственного мышления у детей дошкольного возраста с задержкой речевого развития (ЗРР). Выборку основной группы составили 30 детей дошкольного возраста с ЗРР, средний возраст детей составил 4,5 года. Исследование проводилось на базе ОГБУЗ «Смоленский областной психоневрологический диспансер» и детского сада «Солнышко» города Смоленска. Установлено, что дети с ЗРР чаще примеривались к образцу, чаще выполняли ошибочные действия при выполнении пространственных заданий, предложенных экспериментатором, и не пытались проговаривать свои действия вслух по сравнению с детьми без нарушения речи. Однако пространственные задания по собственному замыслу дети с ЗРР выполняли более успешно и при выполнении заданий на свободную тему они пытались комментировать свои решения.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, задержка речевого развития, пространственное мышление.

**Features of the development of spatial thinking in preschool children  
with delayed speech development**

**Fedorova Elena Aleksandrovna**, candidate of psychological sciences

**Belikov Dmitry Alexandrovich**

**Antipova Ekaterina Dmitrievna**

*Smolensk State Medical University, Smolensk*

**Abstract.** The article presents the results of a study of the features of the development of spatial thinking in preschool children with delayed speech development. The sample of the main group consisted of 30 preschool children with developmental delay, the average age of children was 4.5 years. The research was conducted at the Smolensk Regional Psychoneurological Dispensary and the "Solnyshko" kindergarten in the city of Smolensk. It was found that children with developmental disabilities were more likely to try on the sample, more often performed erroneous actions when performing spatial tasks proposed by the experimenter, and did not try to pronounce their actions aloud compared to children without speech impairment. However, children with developmental disabilities performed spatial tasks according to their own design more successfully, and when performing tasks on a free topic, they tried to comment on their decisions.

**Keywords:** preschool age, delayed speech development, spatial thinking.

**ВВЕДЕНИЕ.** Дошкольный возраст считается самым благоприятным для формирования всех психических функций ребенка, в частности, для развития мышления и речи. Речь и мышление тесно взаимосвязаны между собой и обеспечивают гармоничное развитие ребёнка [1]. Известно, что нарушения в развитии ребенка, а именно недостаточность формирования речи, приводят к недоразвитию, задержке или нарушениям формирования всех зависящих от нее функций и прежде всего вербального мышления. Однако у детей с задержкой речевого развития (ЗРР) имеются особенности развития и пространственного (невербального) мышления. Хорошо развитое пространственное мышление в дошкольном возрасте приобретает особое значение и отвечает за ориентирование в окружающем мире, воспроизведение пространственных образов и их использование при решении различных задач (практических, логических, творческих). Кроме того, оно помогает ребёнку лучше осваивать письмо, правильно прописывать расположение букв и цифр [2].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что пространственное мышление является достоверным показателем развития невербального интеллекта, функционирование которого связано с развитием наглядно-действенного мышления с опорой на зрительные и пространственные образы и представления. У детей с ЗРР затруднительно оценить уровень развития мыслительных и интеллектуальных возможностей из-за нарушения речи. Однако по выполнению пространственных заданий можно определить у детей способность к анализу, синтезу, постановке цели, планированию и реализации замысла. Оценив уровень развития пространственного (невербального) мышления, можно определить перспективы интеллектуального развития ребенка и отличить отклонения в развитии от других возможных нарушений, вызывающих проблемы с речью (аутизм, умственная отсталость или задержка психического развития) [3]. Чем скорее будет дифференцирована проблема нарушения развития речи, тем успешнее можно будет провести коррекционные работы с ребенком по развитию мыслительных (вербальных и невербальных) способностей, которые так необходимы для благоприятного будущего школьного обучения [4].

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** изучить особенности пространственного мышления у детей дошкольного возраста с задержкой речевого развития.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Выборку основной группы составили 30 детей дошкольного возраста с ЗРР резидуально-органического генеза (дети с признаками аутистических расстройств и явной умственной отсталости из исследования исключались). Все дети с ЗРР понимали обращенную речь. Контрольную группу составили 25 детей без нарушений развития речи. Средний возраст детей составил 4,5 года. Для реализации поставленной цели в работе использовались следующие методики: Кубики Коса и методика «Разрезные картинки». Исследовались способности ребёнка выстраивать пространственные образы по заданному образцу экспериментатора, конструировать образы по собственному замыслу, узнавать образы по ключевым отдельным деталям, а также самостоятельно определять месторасположение детали в образе. Статистический анализ исследования проводился с помощью программы «Statistica 12.0» с использованием непараметрического критерия Манна-Уитни.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** При исследовании пространственного мышления у детей с ЗРР по заданному образцу экспериментатора с помощью кубиков Коса мы установили, что у детей с ЗРР уровень пространственного мышления соответствует в основном среднему уровню. У детей контрольной группы преобладал высокий уровень развития пространственного мышления. При определении способности воспроизвести орнамент после первого предъявления лишь 35% детей с ЗРР смогли справиться с заданием. Остальные 65% решили задачу при повторном предъявлении образа с направляющей помощью экспериментатора, слабо проговаривая свои действия вслух. В некоторых случаях дети с ЗРР выполняли задания молча. Дети с нормальным речевым развитием в 60 % случаев выполняли задание с первого раза без помощи экспериментатора и активно комментировали свои действия (табл. 1).

Таблица 1 – Исследование пространственных мыслительных способностей с помощью кубиков Коса по заданию экспериментатора, %

Характеристики	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Достоверность различий (при 5%- ном уровне значимости)
Дети основной группы (n-30)	38	62	0	$p \leq 0,05$
Дети контрольной группы (n-25)	75	25	0	$p \leq 0,05$
Примечания: высокий уровень – ребёнок правильно выстраивает орнамент с первого раза без направляющей помощи экспериментатора с проговариванием своих действий вслух; средний уровень – ребёнок решает задачу после показа правильного способа решения с направляющей помощью экспериментатора с редким проговариванием своих действий вслух и с частым примериванием к образцу; низкий уровень – не решает самостоятельно задачу даже при наличии помощи экспериментатора.				

Частое примеривание к предложенному образцу у детей с ЗРР свидетельствует о снижении зрительного восприятия по сравнению с детьми контрольной группы, что затрудняет возможность сразу сориентироваться в пространственном расположении образов. Следует отметить, что частое проговаривание своих действий вслух помогает детям без нарушений речевого развития лучше запоминать и воспроизводить информацию (табл. 1).

При исследовании пространственного мышления по собственному замыслу отмечалось, что дети с ЗРР выстраивали задуманные образы успешнее, имели большую активность и заинтересованность, чем при выполнении заданий по заданному образцу экспериментатора. Это позволило сделать вывод о том, что дети с ЗРР способны ставить перед собой цели деятельности, планировать их, подбирать необходимый материал и реализовывать замысел (табл. 2).

Таблица 2 - Исследование пространственных мыслительных способностей с помощью кубиков Коса по собственному замыслу, %

Характеристики	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Достоверность различий
Дети основной группы (n-30)	5	40	55	$p \leq 0,05$
Дети контрольной группы (n-25)	0	25	75	$p \leq 0,05$
Примечания: высокий уровень – ребёнок самостоятельно справляется с построением задуманного образа, комментирует решение вслух; средний уровень – ребёнок самостоятельно справляется с построением задуманного образа, редко комментирует решение вслух; низкий уровень – ребёнок не понимает пространственное расположение задуманного образа, нуждается в помощи.				

В таблице 2 показаны результаты, где отмечено более успешное выполнение пространственных решений по собственному замыслу. При этом большинство детей с ЗРР (55%) старались комментировать свои действия вслух. Полученные данные свидетельствуют о том, что дети с ЗРР из-за трудностей коммуникации со сверстниками и взрослыми чаще уединяются за невербальными заданиями (кубиками, конструкторами и т.д.) и конструируют в основном образы, созданные для себя, без принуждения со стороны. Попытка комментировать свои действия объясняется желанием ребенка подробнее поделиться своим замыслом. Из этого следует, что невербальные задания на свободную и интересную для ребенка тему помогают



ему переходить от пассивного понимания слов к собственной активной речи и способствуют развитию мыслительных операций, необходимых прежде всего для обучения в школе.

При исследовании пространственных способностей у детей с ЗРР по разным картинкам также отмечались некоторые отличия от детей с нормальным развитием речи (табл. 3).

Таблица 3 – Исследование пространственных мыслительных способностей с помощью разных картинок, %

Характеристики	Дети основной группы (n-30)	Дети контрольной группы (n-25)	Достоверность различий (при 5%- ном уровне значимости)
Правильно сразу выбирает элемент по форме и цвету	15	25	$p \leq 0,05$
Нуждается в помощи выбора	25	5	$p \leq 0,05$
Определяет образ по одной (двум) ключевым деталям	25	35	$p \leq 0,05$
Самостоятельно определяет расположение детали образа в пространстве рисунка	35	35	$p \geq 0,05$

Большинство детей с ЗРР нуждались в помощи при правильном выборе цвета и формы элемента по сравнению с детьми контрольной группы (25 % против 5 %,  $p \leq 0,05$ ). Однако после выбора цвета и формы элемента дети с ЗРР были способны самостоятельно определить расположение детали образа в пространстве рисунка так же, как и дети без задержки речевого развития (35% у тех и у других). Тем не менее, дети без нарушения речевого развития (35%) успешнее определяли образ по одной (двум) ключевым деталям по сравнению с детьми с задержкой речевого развития (25%) при  $p \leq 0,05$  (табл. 3).

#### ВЫВОДЫ:

1. Дети с ЗРР имели сниженное зрительное восприятие и практически не проговаривали свои действия вслух во время решения пространственных задач.

2. Дети с ЗРР помогали себе удерживать образ в памяти частым примериванием к образцу, в то время как дети без нарушения речевого развития реже примеривались к образцу, но чаще проговаривали свои действия вслух.

3. Дети с ЗРР успешнее справлялись с решением конструктивных задач по собственному замыслу, нежели по заданному образцу и алгоритму экспериментатора.

4. Большинство детей с ЗРР нуждались в помощи при правильном выборе цвета и формы элемента по сравнению с детьми без нарушения развития речи и слабее определяли образ по одной (двум) ключевым деталям.

5. Общий уровень развития пространственного мышления у детей с ЗРР соответствовал среднему уровню по сравнению с детьми без нарушения речевого развития, у которых отмечался высокий уровень пространственного мышления.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Агаева И. Б., Вяземская Л. В. Сравнительное изучение особенностей речи детей раннего возраста с нормативным и задержанным речевым развитием // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60. С. 4–7.
2. Айзман Р. И., Великанова Л. К., Жарова Г. Н. Оценка степени готовности детей к обучению в школе. Москва : Академия, 2016. 321 с.
3. Денисова А. С. Научные подходы к формированию моторного праксиса в структуре преодоления общего недоразвития речи у детей с дизартрией // Теория и практика современной науки. 2020. № 7 (61). С. 194–197
4. Лукьянова И. Е., Сигида Е. А. Адаптивная коррекционно-развивающая среда как компонентов программы развития высших психических функций у лиц с ограниченными возможностями здоровья // Специальное образование. 2017. № 2 (46). С. 47–58.

REFERENCES

1. Agaeva I. B., Vyazemskaya L. V. (2018), “Comparative study of speech characteristics of young children with normative and delayed speech development”, *Problems of modern pedagogical education*, No. 60, pp. 4–7.
2. Aizman R. I., Velikanova L. K., Zharova G. N. (2016), “Assessment of the degree of readiness of children to study at school”, *Academy*, Moscow.
3. Denisova A. S. (2020), “Scientific approaches to the formation of motor praxis in the structure of overcoming general speech underdevelopment in children with dysarthria”, *Theory and practice of modern science*, № 7 (61), pp. 194–197.
4. Lukyanova I. E., Sigida E. A. (2017), “Adaptive correctional and developmental environment as components of the program for the development of higher mental functions in persons with disabilities”, *Special education*, № 2 (46), pp. 47–58.

**Информация об авторах:**

**Федорова Е.А.**, доцент кафедры клинической психологии, fidorovaelena@yandex.ru, ORCID <http://orcid.org/00-00-0001-6335-4285>.

**Беликов Д.А.**, rkopuchino@mail.ru, ORCID <http://orcid.org/0009-0003-3242-4465>.

**Антипова Е.Д.**, Antipovaolya@yandex.ru, ORCID <http://orcid.org/0009-0002-3869-3642>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 22.04.2024.

Принята к публикации 17.05.2024.