

ISSN 1994-4683

Научно-теоретический журнал

УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА
имени П. Ф. Лесгафта

№ 2 (240) – 2025 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).

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) Марищук 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 Сяоюань, кан. пед. наук, доцент (Китай)

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

Контакты:

Адрес редакции: 190121, ул. Декабристов, 35, Санкт-Петербург, «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», email: uchzapiski@lesgaft.spb.ru.

Электронная версия журнала: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru>.

Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta

Scientific theory journal

The journal was founded in 1944

ISSNp 1994-4683, ISSN_e 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, email: uchzapiski@lesgaft.spb.ru.

© Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2025

Верстка и дизайн Кравцова С.Г.

Формат 60x84/8. Объем _____ печ. л. Тираж 30. Подписано в печать 19.02.2025. Печать цифровая.

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

СОДЕРЖАНИЕ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Абрамов Я.А. Детерминанты тревожности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД	5
Альжанов Х.Х., Крылова Т.И., Матюнина Н.В. Влияние круговой тренировки на физическую и функциональную подготовленность студентов в вузе	13
Болдов А.С., Гусев А.В., Афонина Г.С., Иванов Д.А. Психолого-педагогическая вариативность нормативной диагностики освоения компетенций по практическим дисциплинам здоровьесберегающего блока ФГОС	20
Елисеева Т.А., Фомина Е.В. Отношение студентов, обучающихся по программам направленности «Дошкольное образование и Начальное образование» и «Математика и Физика», к занятиям физической культурой в вузе	28
Ефимов-Комаров В.Ю., Ефимова-Комарова Л.Б. Вариации на тему расчета учебной нагрузки элективной дисциплины по физической культуре и спорту	36
Илькевич Т.Г., Илькевич К.Б., Климова Л.Ю., Иванов Д.А. Развитие волевых качеств у студентов СПО на занятиях по физической культуре	43
Казакова О.А., Левченко А.В., Шилихин А.С., Ананьев Л.Б. Влияние турнира «Игры будущего» на развитие студенческого спорта в вузах	50
Каргаполов В.П., Колесникова А.П. Физкультурно-спортивное образование молодежи в правовом поле Российской Федерации	57
Львова Т.Г. Мотивация занятий бегом студентов Московского авиационного института осенью 2024 г. и ее влияние на результативность подготовки к тестам и испытаниям ВФСК ГТО	63
Николаев П.П., Васельцова И.А., Парамонова О.Б., Головина Л.Г. Атлетическая гимнастика как средство формирования показателей соматического здоровья и физического развития студентов	69
Николаева И.В., Грязнов С.А., Жукова Е.И., Белянская И.М. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: анализ промежуточных результатов	76
Осипенко Е.В., Ло Цзинъяо. Методика повышения физической активности различных возрастных групп с применением социальных сетей и цифровых технологий	83
Пашенко Л.Г., Пашенко Е.С. Оценка функционального состояния юношей с различным эмоциональным откликом на участие в соревновании VR «Beat Saber»	90
Пилина И.Б., Антипина Ю.В. Исследование влияния различных приемов психической саморегуляции на результат соревновательной деятельности триатлонистов	97
Пьянков И.С., Макарова Н.В., Шаманаев С.Е., Васильев А.Ю. Интегральный показатель развития различных форм проявления выносливости у обучающихся выпускных классов суворовских училищ	103
Савельева О.В., Данилова А.М., Воронин А.Д. Оценка эффективности процесса формирования профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся	109
Храмцов П.И., Разова Е.В., Храмцова С.Н., Кулишенко И.В. Физическая подготовленность и академическая успеваемость обучающихся	117
Цыганок А.О., Науменко С.В., Марченко Е.М., Оруджев А.М. Исследование связи подготовленности к проведению боевых приемов борьбы и умений выполнять акробатические упражнения у курсантов МВД	125

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

Бабушкин Г.Д. Концепция интегральной подготовки в спорте	133
Бавыкин Е.А. Исследование проблемы взаимосвязи травматизма футболистов с количеством матчей, проводимых в рамках одного соревновательного сезона	141
Гофман Ю.С., Зайко Д.С. Взаимосвязь биомеханических параметров элементов техники выполнения отдельных видов семиборья	147
Гумеников П.Г. Эффективность выполнения боевых приемов спортсменов различной квалификации в любительском боксе	155
Жуков С.Н. Анализ соревновательной деятельности по ката у мужчин в спортивном кататэ на Олимпийских играх в Токио	164
Московченко О.Н., Захарова Л.В., Иваницкий В.В., Сбродов И.Г. Влияние занятий плаванием и подводным плаванием на подвижность нервных процессов у подростков	173
Обухов Д.В. Тактика в дисциплине масс-старт конькобежного спорта	181
Пригода Г.С. Особенности индивидуализации методик и направлений спортивной подготовки пловцов спринтеров	188

Савельева Л.А., Сомкин А.А. Определение стратегии при комплектовании лучших сборных команд на Олимпиаде 2024 года и сравнение их достижений с результатами чемпионата мира 2023 года в командном и личном первенстве	195
Тараканов Б.И., Апойко Р.Н., Степанов В.С., Фатеева В.В. Развитие студенческого спорта в России в аспекте анализа результатов VIII Зимней и IX Летней Универсиад 2024 года	204
Тё С.Э., Мухамедьяров Н.Н., Тё С.Ю. Сравнительный анализ результатов соревнований женщин-тяжелоатлетов на Олимпийских играх и чемпионате России 2024 года	211
Шустиков Г.Б., Федоров В.Г. Структурирование дыхательных упражнений в системе подготовки фехтовальщиков высокой квалификации	217
Ярошенко В.О., Малыгина Е.Н., Малыгин Г.Г., Богданова Е.Ю. Об истории развития волейбола в городе Хабаровске	223
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
Беркалиев А.А., Кузьмин Д.В., Коновалова М.П., Огурцова О.В. Влияние физической культуры на укрепление и поддержание здоровья молодого поколения	231
Волкова Л.М., Стригельская И.Ю., Алёхина А.В., Дасько М.А., Устинова О.Н. Приоритеты стратегической направленности вуза в сфере организации оздоровительной физической культуры	238
Иванова Л.А., Сафиуллин К.Х., Самигуллин Р.Р., Каримова С.В. Влияние физической культуры на протекание артериальной гипертензии у студентов	245
Ларионова Е.Ю., Виноградова Е.А. Повышение уровня психомоторики и межполушарного взаимодействия у студентов специальных медицинских групп	252
Парамонов А.О., Шевцов А.В. Восстановление нарушенных двигательных функций плечевого сустава у лиц среднего возраста с субакромиальным болевым синдромом	259
Сарайкин Д.А., Мамылина Н.В., Черкасов И.Ф., Павлова В.И. Оздоровительно-тренировочная направленность занятий дзюдо в дополнительном образовании школьников	267
Суханов Е.Л., Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Щербаков М.В. Применение оздоровительно-восстановительных программ для студентов специальных медицинских групп	275
МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Костюкова О.Н., Костюков В.В., Тютюнников А.С. Использование компетентностно-ориентированных заданий при реализации концепции вузовской комплексной подготовки кадров по спортивным играм	282
Третьякова Н.В., Власенко П.П. Метод использования ситуации интеллектуального конфликта в процессе профессиональной подготовки студентов	289
ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ	
Жолудева С.В., Улыбышева И.Н., Литвинова С.А. Особенности ценностных ориентаций студентов разных направлений подготовки	295
Синельникова Е.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта, перфекционизма и стрессоустойчивости у студентов и курсантов	302
Филатова С.И., Ильина Н.Л., Павленко А.В. Занятия спортом как один из факторов, повышающих уровень психологического благополучия	310
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД	
Ушакова В.Р. Психологические особенности отношения матери к ребенку с умственной отсталостью	317
Шишкина К.И., Жукова М.В., Волчегорская Е.Ю., Фролова Е.В. Основные направления психолого-педагогической работы с семьей по профилактике аддиктивного поведения младших школьников (на примере компьютерной зависимости)	325

CONTENTS

PHYSICAL EDUCATION AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

Abramov Y.A. Determinants of anxiety among cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia during physical training	5
Alzhanov Kh. Kh., Krylova T.I., Matyunina N.V. The influence of circuit training on the physical and functional fitness of university students	13
Boldov A.S., Gusev A.V., Afonina G.S., Ivanov D.A. The psychological and pedagogical variability of normative diagnostics for mastering competencies in practical disciplines of the health-saving block of the Federal State Educational Standards	20
Eliseeva T.A., Fomina E.V. Attitude of students studying in the programs of the direction "Pre-school Education and Primary Education" and "Mathematics and Physics" towards physical education classes at the university	28
Efimov-Komarov V.Y., Efimova-Komarova L.B. Variations on the theme of calculating the academic load of the elective discipline in physical culture and sports	36
Ilkevich T.G., Ilkevich K.B., Klimova L.Y., Ivanov D.A. Development of volitional qualities in secondary vocational education students in physical education classes	43
Kazakova O.A., Levchenko A.V., Shilikhin A.S., Ananyev L.B. The influence of the "Games of the Future" tournament on the development of student sports in universities	50
Kargapolov V.P., Kolesnikova A.P. Physical culture and sports education for youth within the legal framework of the Russian Federation	57
Lvova T.G. Motivation for running activities among students of the Moscow aviation institute in autumn 2024 and its influence on the effectiveness of preparation for tests and examinations of the all-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense"	63
Nikolaev P.P., Vasetsova I.A., Paramonova O.B., Golovina L.G. Athletic gymnastics as a means of forming indicators of somatic health and physical development of students	69
Nikolaeva I.V., Gryaznov S.A., Zhukova E.I., Belyanskaya I.M. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period until 2030: analysis of intermediate results	76
Osipenko E.V., Luoqing Yao. Methods of increasing physical activity in various age groups using social networks and digital technologies	83
Pashchenko L.G., Pashchenko E.S. Assessment of the functional state of young men with varying emotional responses to participation in the VR competition "Beat Saber"	90
Pilina I.B., Antipina Y.V. Study of the influence of various methods of mental self-regulation on the result of competitive activity of triathletes	97
Pyankov I.S., Makarova N.V., Shamanaev S.E., Vasiliev A.Y. Integral indicator of the development of various forms of endurance manifestation among students of graduating classes of Suvorov military schools	103
Savel'yeva O.V., Danilova A.M., Voronin A.D. Assessment of the effectiveness of the process of forming professional-applied physical training of students	109
Khramtsov P.I., Razova E.V., Khramtsova S.N., Kulishenko I.V. Physical fitness and academic performance of students	117
Tsyganok A.O., Naumenko S.V., Marchenko E.M., Orujev A.M. The study of the relationship between preparedness for conducting combat techniques of wrestling and the ability to perform acrobatic exercises among Ministry of Internal Affairs cadets	125

THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS

Babushkin G.D. The concept of integral training in sports	133
Bavykin E.A. Research on the issue of the interconnection between injuries in football players and the number of matches played within a single competitive season	141
Gofman Y.S., Zaiko D.S. The interrelationship of biomechanical parameters of the elements in the execution techniques of specific types of heptathlon	147
Gumennikov P.G. The effectiveness of executing combat techniques by athletes of various qualifications in amateur boxing	155
Zhukov S.N. Analysis of competitive performance in kata for men in sport karate at the Olympic games in Tokyo	164
Moskovchenko O.N., Zakharova L.V., Ivanitskiy V.V., Sbrodov I.G. The influence of swimming and scuba diving activities on the mobility of nervous processes in adolescents	173
Obukhov D.V. The tactics in the mass start discipline of speed skating	181
Prigoda G.S. Features of individualization of methods and directions of sports training of sprint swimmers	188

Saveleva L.A., Somkin A.A. Definition of the strategy for assembling the best national teams for the 2024 Olympics and comparing their achievements with the results of the 2023 World Championship in team and individual competitions	195
Tarakanov B.I., Apoiko R.N., Stepanov V.S., Fateeva V.V. The development of student sports in Russia in the context of analyzing the results of the VIII Winter and IX Summer Universiades of 2024	204
Tyo S.E., Mukhamedyarov N.N., Tyo S.Y. Comparative analysis of the results of women's weightlifting competitions at the Olympic Games and the Russian Championship in 2024	211
Shustikov G.B., Fedorov V.G. Structuring breathing exercises in the training system of highly qualified fencers	217
Yaroshenko V.O., Malygina E.N., Malygin G.G., Bogdanova E.Y. On the history of the development of volleyball in the city of Khabarovsk	223
WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION	
Berkaliev A.A., Kuzmin D.V., Konovalova M.P., Ogurtsova O.V. The influence of physical culture on strengthening and maintaining the health of the younger generation	231
Volkova L.M., Strigelskaya I.Y., Alyokhina A.V., Dasko M.A., Ustinova O.N. Priorities of the strategic direction of the university in the field of organization of recreational physical culture	238
Ivanova L.A., Safiullin K.K., Samigullin R.R., Karimova S.V. The influence of physical culture on the course of arterial hypertension in students	245
Larionova E.Y., Vinogradova E.A. Increasing the level of psychomotor skills and interhemispheric interaction in students of special medical groups	252
Paramonov A.O., Shevtsov A.V. Restoration of impaired motor functions of the shoulder joint in middle-aged individuals with subacromial pain syndrome	259
Saraykin D.A., Mamylna N.V., Cherkasov I.F., Pavlova V.I. Health-improving and training orientation of judo classes in additional education of schoolchildren	267
Sukhanov E.L., Valkov V.B., Mamaev E.A., Shcherbakov M.V. Application of health-improving and rehabilitation programs for students of special medical groups	275
METHODOLOGY AND TECHNOLOGY OF VOCATIONAL EDUCATION	
Kostyukova O.N., Kostyukov V.V., Tyutyunnikov A.S. The use of competency-oriented tasks in the implementation of the concept of university comprehensive training of personnel in sports games	282
Tretyakova N.V., Vlasenko P.P. The method of using the situation of intellectual conflict in the process of professional training of students	289
GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY	
Zholudeva S.V., Ulybysheva I.N., Litvinova S.A. The features of value orientations of students from different fields of study	295
Sinelnikova E.S. The interconnection of emotional intelligence, perfectionism, and stress resistance in students and cadets	302
Filatova S.I., Ilyina N.L., Pavlenko A.V. Engaging in sports as one of the factors that enhance the level of psychological well-being	310
EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, PSYCHODIAGNOSTICS OF DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENTS	
Ushakova V.R. The psychological characteristics of a mother's attitude towards a child with intellectual disabilities	317
Shishkina K.I., Zhukova M.V., Volchegorskaya E.Y., Frolova E.V. Main directions of psychological and pedagogical work with families on the prevention of addictive behavior in younger schoolchildren (based on the example of computer addiction)	325

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

УДК 796.011.3

Детерминанты тревожности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России при занятиях физической подготовкой

Абрамов Ярослав Андреевич

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя

Аннотация

Цель исследования – рассмотрение детерминантов тревожности при занятиях физической подготовкой, способы ее преодоления и формирование методов адаптации курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к тревоге.

Методы и организация исследования. В работе реализованы анализ и синтез, индукция и обобщение, а также использован гипотетический метод, позволяющий подтвердить результат с помощью выдвинутых тезисов. Исследование проводили среди респондентов, проходящих службу в ведомственных образовательных организациях.

Результаты исследования и выводы. Итоги работы позволили подчеркнуть актуальность проблемы борьбы с тревожностью среди обучающихся в вузах, а также её репрезентативность, отражающую необходимость целесообразного использования корректного и индивидуального подхода к личности учащихся, применения определенных адаптационных методик во время практических занятий, а также возможность и способность аккумуляции профессорско-преподавательским составом окружающей среды с целью формирования благоприятных условий функционирования студентов, курсантов или слушателей.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, образовательные организации МВД России, тревожность, адаптация к тревоге.

Determinants of anxiety among cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia during physical training

Abramov Yaroslav Andreevich

Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Y. Kikot

Abstract

The purpose of the study – to examine the determinants of anxiety during physical training, methods of overcoming it, and the development of adaptation methods for cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to anxiety.

Research methods and organization. The work implements analysis and synthesis, induction and generalization, as well as employs a hypothetical method that allows for the confirmation of results through the proposed theses. The study was conducted among respondents serving in departmental educational organizations.

Research results and conclusions. The results of the work highlighted the relevance of the issue of combating anxiety among students in higher education institutions, as well as its representativeness, reflecting the necessity of a reasonable use of a correct and individual approach to the personality of students, the application of certain adaptation techniques during practical classes, as well as the possibility and ability of the faculty to accumulate the surrounding environment in order to create favorable conditions for the functioning of students, cadets, or listeners.

Keywords: physical training, cadets, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, anxiety, adaptation to anxiety.

ВВЕДЕНИЕ. Рассматривая тревожность, справедливо отметить, что она относится к числу индивидуальных психологических особенностей каждого человека. Однако, как и у любой медали, данное явление имеет обратную сторону – сомнительную функцию, способную склонить человека к беспокойству и чувству тревоги. Таким образом, любое изменение равновесия системы «человек – внешняя среда», выходящее за допустимые рамки индивидуального мировосприятия, порождает негативную озабоченность.

Актуальность рассмотрения данного вопроса подчеркивается индукционностью. Анализ проблемы следует производить «изнутри» – со стороны самих курсантов и слушателей, исключая условную иерархичность типа «преподаватель – обучающийся». Юношеский возраст, или «третий мир» [1], – это период от 14-15 до 18-20 лет. Созревание организма детерминирует особенности поведения; социологические теории все больше акцентируют внимание на переходе от зависимого детства к самостоятельной жизни. При этом заметим, что исследования, проводимые среди учеников 11 классов, оканчивающих средние образовательные учреждения (школы, лицеи, гимназии), позволили сделать вывод о том, что далеко не все респонденты достигли идентичности. Этот аспект является определяющим в жизни каждого, поскольку предлагает пути будущего развития личности [2]. При рассмотрении данной темы важно обозначить основные процессы (как позитивные, так и негативные) формирования личности, отраженные на схемах (рис. 1-2).

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучение тревожности курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях МВД России; рассмотрение их адаптационного потенциала с учетом идентичности — ее достижения или кризиса; проведение эмпирического исследования тревожности в контексте изучения защиты от тревожности с последующим подтверждением его репрезентативности; прослеживание преобразования или деформации состояния тревожности курсантов и слушателей на основе исследования.

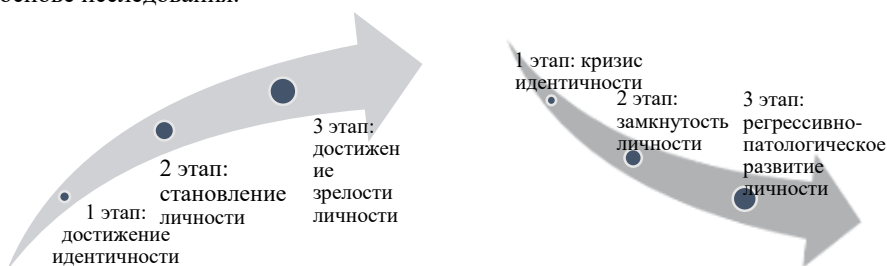


Рисунок 1 – Этапы личностного прогресса Рисунок 2 – Этапы личностного регресса

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование было организовано среди курсантов и слушателей Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя в 2024-2025 учебном году. Всего в работе приняли участие пятьдесят (50) респондентов, предварительно разграниченных по возрастному признаку на выборки: в первую вошли курсанты 1 курса, успешно прошедшие вступительные испытания, в том числе физическую нагрузку, а во вторую – слушатели 5 курса, циклично и постоянно проходящие физическую подготовку. Работа проводилась в течение 3 месяцев с начала учебного года – сентября 2024 года. Учет получаемых данных и их формирование проводились ежемесячно. В таблице 1 приведена ключевая совокупность методов, реализуемых нами во время исследования.

Таблица 1 – Применяемые методики

Опросник «Ways of Coping Questionnaire»	Шкала, включающая в себя более 50 вопросов, описывающая и выявляющая гипотетически возможные мысли и действия, реализуемые человеком для преодоления трудностей в различных сферах деятельности
Опросник «Coping Inventory for Stressful Situations»	Шкала, позволяющая оценить психометрические свойства человека и его личности, основываясь на реакционной функции организма на стрессовые ситуации

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Статистика, ведомственные сводки [3] показывают, что стрессовые расстройства сотрудников ОВД, в том числе среди курсантов и слушателей, уже не новость. Как правило, подобные патологии возникают после экстремальных ситуаций. В нашем случае под «экстремальной ситуацией» следует понимать обучение и выполнение курсантами и слушателями боевых приемов борьбы, элементов задержания, сдачи нормативов, а также морально-нравственной готовности осуществлять подобные упражнения и действия. Поскольку каждый из нас обладает уникальными психофизиологическими качествами, физическая подготовка может вызывать определенные трудности. В деятельности курсанта, обучающегося в вузе, есть период, формирующий особенное копинг-поведение — способность противостоять стрессу вне зависимости от силы «триггера». Это поведение можно проанализировать, изучив данные среди респондентов 1 и 5 курсов.

Функция формирования позитивного активного копинг-поведения откроет новые перспективы в развитии не только внутренних компонентов системы МВД, но и в решении внешних проблем, не связанных с деятельностью органов внутренних дел. В последнее время любой курсант может точно сказать, что реализация копинг-поведения, не отрицающего, а, напротив, дополняющего способы борьбы со стрессом, во время экзаменационных сессий по физической подготовке стала некой традицией. Систематические тренинги с психологами, морально-психологическое обеспечение, а также моральная поддержка профессорско-преподавательского состава — их готовность работать с юношами и девушками, стоящими между детством и взрослой жизнью — способствуют минимизации тревожности среди курсантов.

Немаловажно перед рассмотрением данного исследования отметить, что ряд ученых пытались выстроить четкую соподчиненность и логическую цепочку причин, способствующих формированию тревожности. Кэррол Изард — американский психолог, разработавший подходы к дифференциальным эмоциям — выделил четыре совокупности причин [4]: внешние события или процессы, влечения и потребности, эмоции, когнитивные процессы. Его советские коллеги Куликов Владимир Николаевич и Ковалев Александр Григорьевич, напротив, нашли отражение в таких классах, как «внешние — внутренние», «внутренние — физиологические», нравственные и материальные [5]. Итоги профилирования респондентов приведены в таблице 2.

Опираясь на полученные результаты, респонденты первой выборки наделены проблемным совладающим поведением. В соответствии со шкалой «Копинг-«конфронтация» более чем у половины курсантов выражены враждебность и агрессивность по отношению к ситуациям, с которыми они не согласны. Это подчеркивает их готовность аккумулировать свои силы, что повышает шанс на принятие рискованных поступков, а также на приложении усилий для изменения стрессовой ситуации. Низкие показатели встречаются здесь редко.

Первый параметр неразрывно связан со вторым — «Дистанцированием», поскольку его низкие показатели (у 10 респондентов) отражают готовность бороться с проблемой, то есть адаптироваться к ней, исключая абстрагирование. Остальные курсанты имеют средние значения, придерживаясь нейтралитета.

Таблица 2 – Результаты респондентов 1 выборки по опроснику «Ways of Coping Questionnaire»

№ респондента п/п	Копинг-«конфронтация»	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержке	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
P1	11	2	14	5	14	10	14	9
P2	18	4	15	4	15	17	17	10
P3	13	3	12	5	13	15	14	2
P4	8	0	17	5	7	18	9	12
P5	11	12	15	11	17	8	13	7
P6	14	1	15	6	11	9	15	1
P7	17	10	19	0	15	15	17	8
P8	10	11	18	1	11	10	14	8
P9	13	12	13	0	13	11	17	7
P10	11	5	10	2	10	15	13	2
P11	8	2	15	3	18	15	13	9
P12	11	4	16	5	16	10	14	2
P13	9	2	15	2	18	12	13	4
P14	14	1	7	5	15	15	18	5
P15	9	13	16	9	9	15	7	2
Средний балл	11,8	5,5	14,5	4,2	13,5	13	13,9	5,9

Высокие показатели в графе «Самоконтроль» (у 13 респондентов) демонстрируют, что первокурсники пытаются осуществлять внутренний контроль на основе «хладнокровного разума», не поддаваясь на чувства и эмоции, вызываемые их психофизиологическим состоянием. Оставшиеся респонденты имеют средние значения.

Шкала «Поиск социальной поддержки» выделяет реакции человека на ту или иную проблемную ситуацию. Она отражает, как человек поведет себя при возникновении проблемы: попытается урегулировать ее самостоятельно или прибегнет к помощи извне. Низкие показатели выделены у 14 респондентов, что свидетельствует о стремлении к самостоятельности. Один первокурсник имеет средние показатели, высоких вовсе нет.

Высокие параметры по шкале «Принятие ответственности» (у 10 респондентов) свидетельствуют об осознанном подходе к решению стрессовых ситуаций. Готовность нести ответственность является ключевым аспектом в жизни каждого человека и проецируется на разные сферы общества на протяжении всего жизненного цикла. Средние показатели имеют 5 первокурсников.

Более чем у половины курсантов (у 8 респондентов) замечена повышенная склонность к так называемому параметру «Бегство-избегание», однако это вовсе не противоречит ранее упомянутому пункту, если разобраться в его сущности. «Бегство-избегание» не указывает на то, что человек в эмоционально-чувственном контексте переживает сложившиеся обстоятельства, при этом параллельно прикладывая усилия к адаптации и решению возникшего стресса.

В разделе «Планирование решения проблемы» значимость выделяется благодаря функциям головного мозга – анализу проблемной ситуации и сознательному структурированию действий для её решения. Наличие высоких показателей у большинства первокурсников (у 10 респондентов) свидетельствует о их способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в момент их возникновения.

«Положительная переоценка», имеющая усредненные и пониженные показатели, указывает на решимость курсантов в решении проблемы, но не реализуется с помощью дальнейшей адаптации к ней. Стрессовая ситуация возникает – к ней нужно «приспособиться». Однако в дальнейшем при рецидиве «одноразовый» процесс будет повторяться ввиду отсутствия так называемого «постоянного иммунитета» у первокурсников.

В таблице 3 приведена совокупность баллов, заработанных респондентами второй выборки в рамках предложенной методики.

Таблица 3 – Результаты респондентов 2 выборки по опроснику «Ways of Coping Questionnaire»

№ респондента п/п	Копинг-«конфронтация»	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
P1	7	4	9	5	13	12	18	10
P2	10	0	13	1	8	14	14	4
P3	11	8	13	11	13	18	14	7
P4	18	2	16	2	14	11	12	1
P5	11	10	14	0	14	14	10	1
P6	7	0	14	8	16	9	15	8
P7	17	8	14	4	14	18	17	8
P8	15	4	12	4	8	7	14	5
P9	18	2	13	3	17	14	10	6
P10	16	6	12	11	14	18	13	7
P11	16	3	14	3	14	10	16	12
P12	13	5	16	1	16	14	15	12
P13	17	1	16	5	18	18	17	9
P14	8	3	8	4	15	8	9	7
P15	14	2	18	4	12	15	17	7
Средний балл	13,2	3,9	13,5	4,4	13,7	13,3	14	6,9

Результаты исследования по методике «Ways of Coping Questionnaire» среди респондентов 2-й выборки качественно не отличаются от 1-й. В некоторых параметрах у групп прослеживаются возрастания и убывания по значениям («Копинг-«конфронтация», «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Положительная переоценка»). Это связано с возрастными этапами достижения идентичности и «модернизации» личности слушателей 5 курсов, так как их психофизиологическая составляющая под призмой процесса обучения видоизменилась по отношению к первокурсникам.

Однако обе выборки также имеют высокие уровни напряженности по таким шкалам, как: «Копинг-«конфронтация» (неадаптивность), «Дистанцирование» (редко реализуемая как преодолевающая), «Самоконтроль» (подавление эмоций и переживаний), «Бегство-избегание» (инфантильность). На рисунке 3 наглядно продемонстрировано отсутствие значительных отличий в копинг-стратегиях, рефлексивно используемых первокурсниками и слушателями 5 курса.



Рисунок 3 – Сравнительная гистограмма выбора копинг-стратегий

Следующая методика «Coping Inventory for Stressful Situations» затронет многомерное измерение совладающего поведения и позволит выявить некоторые параметры среди респондентов, на основании которых будет сформулирован итоговый вывод исследования. Согласно результатам исследования, наибольшее значение по методике у курсантов получено по шкале «Эмоции» (табл. 4).

Таблица 4 – Результаты респондентов 1 выборки по опроснику «Coping Inventory for Stressful Situations»

№ респондента п/п	Решение задачи	Эмоции	Избегание	Отвлечение	Социальное отвлечение
P1	42	67	17	11	7
P2	54	59	28	21	5
P3	61	63	47	15	11
P4	37	69	33	21	14
P5	55	74	29	13	19
P6	63	64	22	11	11
P7	50	63	27	14	8
P8	54	68	40	22	16
P9	51	71	24	23	18
P10	48	50	41	8	11
P11	52	64	24	14	7
P12	54	69	15	16	10
P13	52	52	27	18	8
P14	44	58	22	12	5
P15	47	68	33	16	9
Средний балл	50,9	63,9	28,6	15,6	10,6

Это свидетельствует о том, что первокурсники эмоционально реагируют на стрессовые ситуации, поскольку в процессе формирования идентификационных особенностей во время переломного возраста («юношество» – «взрослость») обостряется возможность погружения в собственные переживания. Однако, с другой стороны, высокие показатели по шкале «Решение задачи» характеризуют респондентов первой выборки как способных людей, принимающих решительные меры для преодоления неблагоприятной ситуации. Эти и другие параметры, в свою очередь, подтверждаются на основании результатов исследования, проведенного с использованием методики «Ways of Coping Questionnaire» (см. табл. 2).

У респондентов, обучающихся на 5 курсе, особенности совладающего поведения практически идентичны респондентам-первокурсникам (табл. 5).

Таблица 5 – Результаты респондентов 2 выборки по опроснику «Coping Inventory for Stressful Situations»

№ респондента п/п	Решение задачи	Эмоции	Избегание	Отвлечение	Социальное отвлечение
P1	34	72	24	13	5
P2	58	69	29	25	11
P3	61	55	18	17	9
P4	70	68	22	19	7
P5	42	51	29	15	16
P6	58	74	31	24	13
P7	51	70	29	19	9
P8	34	64	17	11	12
P9	43	65	37	13	25
P10	59	72	31	9	13
P11	44	57	21	17	9
P12	41	69	30	24	17
P13	52	57	26	18	10
P14	59	70	41	7	14
P15	50	76	27	32	21
Средний балл	50,4	65,9	26,8	17,5	12,7

Наибольшее значение получено по шкале «Эмоции», что говорит об эмоциональной реакции на ситуацию. Противопоставленные позиции с высокими показателями по «Решению задач» и низкими по «Избеганию» вовсе не противоречат друг другу. Напротив, их многополярность отражает некую мобильность курсантов и слушателей, позволяющую оптимизировать проблемную ситуацию. При этом значения по шкале «Социальное отвлечение» позволяют отразить самодостаточность личностей, не принимающих во внимание возможность получения помощи. Так, проанализировав полученные результаты и отобразив их схематично, мы можем сделать вывод о том, что показатели респондентов с учетом двух выборок идентичны (рис. 4).

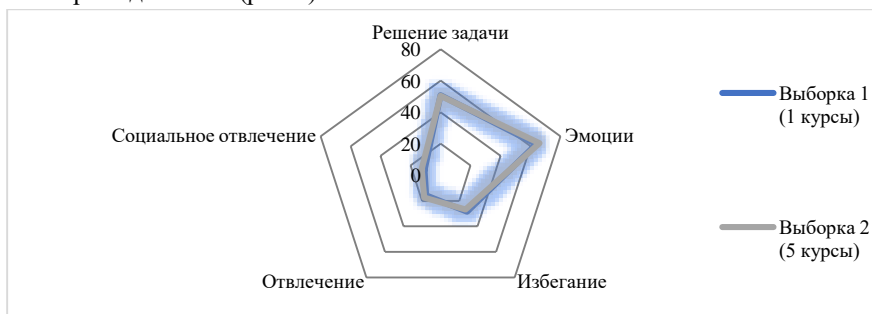


Рисунок 4 – Сравнительная гистограмма совладающего поведения

ВЫВОДЫ. Курсанты действительно испытывают дискомфорт, тревогу и беспокойство во время занятий по физической подготовке, пытаются адаптироваться и преодолеть эти чувства, ввиду чего им требуется уделять большее внимание. При этом такое внимание необходимо совмещать с индивидуально-личностным подходом, прежде всего, к самому индивиду, чтобы добиться качественного результата. Для противоположной стороны – курсантов с низкой тревожностью – следует повысить уровень активности во время практических занятий, их заинтересованность, продемонстрировать значимость дисциплины как в данный момент, так и в перспективе.

Фундаментальную роль в закреплении тревожности в психических состояниях человека, по мнению отечественных и зарубежных психологов-исследователей, играет социум и его социальные факторы: неудовлетворение потребности в межличностной надежности, негативная оценка личности со стороны большого числа людей из социального окружения. В свою очередь, тревога становится частью учебного процесса, вызывая эмоции и чувства, причём не всегда однозначно негативные. Устанавливая причинно-следственную связь между двумя объектами, тревога зачастую является причиной формирования множества положительных функций: начиная с становления и модернизации индивидуально-личностных качеств и заканчивая приобретением иммунитета к малозначительным проблемным ситуациям. Основной целью профессорско-преподавательского состава во время практических занятий является создание благоприятной среды, не умаляя значения служебной дисциплины, и формирование здоровых соподчинённых отношений; курсантам необходимо стараться находить те «триггеры», которые оказывают наиболее негативное воздействие на их морально-нравственное состояние.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Кон И. С. Психология старшеклассника. Москва : Просвещение, 1980. 192 с.
2. Эриксон Э. Идентичность, юность и кризис. Москва : Прогресс, 1996. 344 с.
3. Анализ стрессовых и кризисных ситуаций у сотрудников правоохранительных органов / Чернышёва О. В., Рабазанов С. И., Рязанов О. Е. [и др.] // Человеческий капитал. 2020. № 10. С. 214–222. EDN: PLRGOL.
4. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Москва : Наука, 1983. 368 с.
5. Идрисов К. А. ПТСР в условиях длительной чрезвычайной ситуации: клинико-эпидемиологические и динамические аспекты // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2011. № 7. С. 21–34. EDN: OXDBG.

REFERENCES

1. Kon I. S. (1980), "Psychology of a high school student", Moscow, Enlightenment, 192 p.
2. Erikson E. (1996), "Identity, youth and crisis", Moscow, Progress, 344 p.
3. Chernysheva O. V., Rabazanov S. I., Ryzanov O. E., Malyshev A. G., Klimov I. A. (2020), "Analysis of stressful and crisis situations in law enforcement officers", *Human capital*, No 10, pp. 214–222.
4. Kitaev-Smyk L. A. (1983), "Psychology of stress", Moscow, Nauka, 368 p.
5. Idrisov K. A. (2011), "PTSD in a long-term emergency situation: clinical, epidemiological and dynamic aspects", *Bulletin of psychiatry and psychology of Chuvashia*, No. 7, pp. 21–34.

Информация об авторе:

Абрамов Я. А., преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, aaroslav780@gmail.com, SPIN-код 3950-1108.

Поступила в редакцию 25.11.2024.

Принята к публикации 23.12.2024.

УДК 796.011.3

**Влияние круговой тренировки на физическую и функциональную
подготовленность студентов вуза**

Альжанов Ханат Худайбергенович¹, кандидат педагогических наук, доцент
Крылова Татьяна Ивановна¹, кандидат педагогических наук, доцент
Матюнина Наталья Васильевна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Омский государственный технический университет*

²*Омский государственный педагогический университет*

Аннотация

Цель исследования – определить влияние круговой тренировки на физическую и функциональную подготовленность студентов.

Методы и организация исследования. Использованы метод анализа и обобщения научно-методической литературы, тестирование, оценка функциональной подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В начале учебного года (сентябрь 2023 г.) определен исходный уровень функциональной и физической подготовленности юношей-студентов второго курса, обучающихся в ОмГТУ. Сравнительную оценку динамики физической и функциональной подготовленности студентов под влиянием круговой тренировки проводили в мае 2024 г.

Результаты исследования и выводы. Установлено, что средние показатели уровня физических качеств у студентов-юношей второго курса соотносятся не слишком высокими значениями с нормативными данными их возраста и контингента, соответствует среднему показателю общей физической и функциональной подготовленности. Выявлено, что применение метода круговой тренировки эффективно влияет на повышение физической и функциональной подготовленности студентов в вузе.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, физическая подготовленность, функциональная подготовленность, круговая тренировка.

**The influence of circuit training on the physical and functional fitness
of university students**

Alzhanov Khanat Khudaybergenovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Krylova Tatyana Ivanovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Matyunina Natalya Vasilievna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Omsk State Technical University*

²*Omsk State Pedagogical University*

Abstract.

The purpose of the study – to determine the impact of circuit training on the physical and functional fitness of students.

Research methods and organization. The methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature, testing, assessment of functional preparedness, pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics were utilized. At the beginning of the academic year (September 2023), the initial level of functional and physical preparedness of second-year male students studying at Omsk State Technical University was determined. A comparative assessment of the dynamics of physical and functional preparedness of students under the influence of circuit training was conducted in May 2024.

Research results and conclusions. It has been established that the average indicators of physical qualities among second-year male students correlate with not very high values compared to the normative data for their age and cohort, corresponding to the average level of overall physical and functional fitness. It has been revealed that the use of circuit training methods effectively influences the improvement of students' physical and functional fitness at the university.

Keywords: physical education of students, physical fitness, functional readiness, circuit training.

ВВЕДЕНИЕ. На сегодняшний день в рамках программы по физическому воспитанию в высшем образовательном учреждении осуществляется подготовка бакалавров и специалистов, где изучение и освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется для всех студентов с учётом их состояния здоровья. Для

некоторых предусмотрены индивидуальные нагрузки в соответствии с медицинскими показаниями, а также студенты, имеющие полное освобождение от практических занятий, выполняют только теоретические задания [1, 2].

В современную эпоху интенсивного развития промышленности и высоких технологий большинство предприятий и организаций требуют специалистов, обладающих высокими профессиональными качествами, работоспособностью и «универсальностью», то есть способных решать многозадачные проблемы в процессе трудовой деятельности. Это связано как с физическим, так и с умственным трудом. Учитывая постоянно растущие требования к молодым специалистам, одной из ключевых задач высшей школы, выпускающих начинающих специалистов, является подготовка выпускников к современному рынку труда с высокой конкурентоспособностью на протяжении всего периода обучения в вузе [3, 4].

Следовательно, от студентов потребуется гораздо больше энергии и сил для соответствия этим требованиям рынка труда. А это возможно только благодаря соблюдению всех компонентов здорового образа жизни, где важную роль играет двигательная активность как источник пополнения израсходованных ресурсов, а также эффективное средство сохранения и поддержания состояния здоровья студентов не только на протяжении учебной деятельности в вузе, но и в дальнейшей профессиональной деятельности. Однако, в исследованиях М.А. Гнездилова, О. Н. Кривошековой и др. отмечается ухудшение состояния здоровья, физической подготовленности и функциональных возможностей студентов с каждым учебным годом, что является следствием низкой двигательной активности молодого поколения [4, 5].

Таким образом, требуется поиск средств и методов, направленных на повышение физической и функциональной подготовленности студентов, имеющих возможность эффективного применения на практических занятиях по физическому воспитанию в вузе. Среди них примером может быть метод круговой тренировки, который широко известен в спортивной практике, а также эффективно используется в учебном процессе школьников и студентов [5, 6].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе проведения научного исследования нами использованы методы анализа и обобщения научно-методической литературы, тестирование, оценка функциональной подготовленности, педагогический эксперимент и методы математической статистики. В период с сентября 2023 г. по май 2024 г. (в начале учебного года в сентябре 2023 г. определен исходный уровень функциональной и физической подготовленности) были проведены исследования функциональных возможностей и физической подготовленности студентов второго курса, обучающихся в Омском государственном техническом университете (ОмГТУ) на факультетах «Экономика, сервис и управление» (ФЭСУ) и «Художественно-технологический факультет» (ХТФ). На занятиях физической культуры в рамках физического воспитания в вузе в учебном процессе студентов-юношей вторых курсов основного отделения направления «Общей физической подготовки» применялся метод круговой тренировки с различной направленностью: силовой, скоростно-силовой, на выносливость, быстроту и координацию. Метод круговой тренировки, реализуемый нами в учебном процессе по физической культуре в вузе, выступает в качестве логически последовательной организационно-структурной формы физической подготовки. Этот метод подразумевает включение

в систему строго регламентированных упражнений с избранными средствами воздействия на организм занимающихся. Комплекс упражнений представляет собой 8-10 сравнительно нетрудных упражнений, каждое из которых оказывает влияние на конкретные группы мышц – спины, живота, рук и ног, а также на развитие определенных физических качеств. Физическая нагрузка регулируется в зависимости от функциональных возможностей и физической подготовленности студентов, варьируется по интенсивности и объему, что способствует развитию необходимых физических качеств. Упражнения выполняются из различных исходных положений. Объединение комплексов избирательных ациклических упражнений путем их серийного повторения позволяет гармонично развивать физические качества и способствует росту физической работоспособности студентов при использовании метода круговой тренировки. В зависимости от количества упражнений, применяемых на одном учебном занятии, учебная группа делится на 5-8 подгрупп по 3-6 студентов, прохождение станций осуществляется по кругу. Выполнение всего комплекса (прохождение одного круга) ограничено по времени и зависит от индивидуальных особенностей, а также от подобранной дозировки для каждого студента (определенное количество повторений).

Сравнительная оценка динамики физической и функциональной подготовленности студентов под влиянием круговой тренировки проводилась в мае 2024 г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Важную роль в привлечении интереса студентов к занятиям по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях играет оптимально разработанная программа, позволяющая использовать средства, методы и формы организации, учитывающие интересы обучающихся. Студентам предоставляется возможность разнообразного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от их интересов, физической подготовленности, набора определенных двигательных умений и навыков в избранном виде спорта, а также направленности на улучшение состояния здоровья, развитие психофизических и профессионально-прикладных качеств и достижение результативности в спортивной деятельности. Одним из эффективных методов повышения физических и функциональных способностей студентов, как отмечают многие специалисты, является круговая тренировка [4, 5, 6].

В начале исследования нами были определены исходные данные показателей функционального состояния и физической подготовленности, на основе которых проведена сравнительная оценка полученных результатов. Предварительная оценка начальных параметров физической подготовленности в сравниваемых группах показала их однородность ($P > 0,05$) (табл. 1).

Таким образом, следует отметить отсутствие различий в тестовых заданиях, дающих оценку показателей силы: в подтягиваниях на перекладине (кол-во раз) – усреднённая величина в экспериментальной группе (ЭГ) $\bar{X} = 6,87 \pm 0,41$, в контрольной группе (КГ) $\bar{X} = 7,23 \pm 0,36$; в отжиманиях за 30 секунд, ЭГ $\bar{X} = 18,6 \pm 2,36$, КГ $\bar{X} = 19,14 \pm 2,32$; в параметрах силовой выносливости, как подъём туловища за 30 секунд (кол-во раз), также необходимо отметить сходство показателей: ЭГ $\bar{X} = 19,6 \pm 1,63$ и КГ $\bar{X} = 18,3 \pm 1,72$. Исходя из анализа начальных параметров силовой подготовленности в начале учебного года, необходимо указать на низкий уровень физической подготовленности по сравнению с нормативами для данного возраста и контингента.

Таблица 1 – Результаты исходных показателей физической подготовленности студентов ЭГ и КГ

№	Тесты	ЭГ ($X \pm m$)	КГ ($X \pm m$)	Достоверность различий, P
1	Подтягивания (кол-во раз)	6,87±0,41	7,23±0,36	>0,05
2	Подъём туловища за 30 секунд (кол-во раз)	19,6±1,63	18,3±1,72	>0,05
3	Наклон вперед (см)	7,76±0,87	6,98±0,63	>0,05
4	Прыжок в длину с места (см)	188,23±2,75	186,6±2,76	>0,05
5	Отжимания за 30 сек (кол-во раз)	18,6±2,36	19,14±2,32	>0,05
6	«Бёрпи» с отжиманием (кол-во раз за 30 сек.)	4,8±1,32	4,9±1,83	>0,05
7	Челночный бег 3x10 м	8,24±0,08	8,244±0,07	>0,05

Отсутствие достоверных отличий зафиксировано и в оценке скоростно-силовых способностей: прыжке в длину с места – ЭГ $\bar{X} = 188,23 \pm 2,75$ и КГ $\bar{X} = 186,6 \pm 2,76$; в демонстрации ловкости в тестовом задании «челночный бег 3x10» (сек) – ЭГ $\bar{X} = 8,24 \pm 0,08$ и КГ $\bar{X} = 8,244 \pm 0,07$; а также в измерении способности к гибкости (см) – ЭГ $\bar{X} = 7,76 \pm 0,87$ и КГ $\bar{X} = 6,98 \pm 0,63$. Особое внимание следует уделить данным в комплексном задании «Бёрпи с отжиманием за 30 с», направленном на выявление ловкости, силовых качеств, координации и выносливости, а также для оценки функциональных способностей. Во-первых, следует указать на низкий уровень показателей в обеих группах: ЭГ $\bar{X} = 4,8 \pm 1,32$ и КГ $\bar{X} = 4,9 \pm 1,83$, при примерно равных значениях. Во-вторых, многие испытуемые выполняли задание с большими нарушениями, что свидетельствует о его малознакомости и редком выполнении по сравнению с предыдущими.

Последние исследования в области физической культуры в вузе ориентированы на поиск направлений для снижения негативного отношения к физической культуре и увеличения двигательной активности студентов. Предлагаются различные способы решения этой проблемы. Например, в рамках компетентного подхода проводятся активные исследования воздействия двигательной активности на формирование общекультурной компетентности, обеспечивающей личностное развитие, формирование практических умений и навыков, развитие физических качеств и сосредоточенность на здоровьесбережении [3,4]. Другое направление предполагает обновление средств и методов физического воспитания, применяемых в учебном процессе, с одновременной оценкой функциональных возможностей.

Во время обучения в вузе студенты изучают теоретическую и методико-практическую части программы физического воспитания. Одной из основных задач преподавателей кафедры физической культуры и спорта в высшем учебном заведении является формирование у занимающихся осознанного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями в рамках учебных занятий и в свободное время в виде самостоятельных занятий. Подразумевается укрепление и сохранение здоровья, постоянная работа над собой, совершенствование двигательных умений и навыков, гармоничное развитие личности, рациональное использование своего физического потенциала.

Метод круговой тренировки, реализуемый нами в учебном процессе по физической культуре в вузе, выступает в качестве логически последовательной органи-

зационно-структурной формы физической подготовки и способа повышения функциональных возможностей. Для оценивания функциональной подготовленности мы использовали доступные, простые в определении и информативные тесты, часто применяемые и рекомендуемые в научно-методической литературе. Необходимо отметить, что предложенные тесты также могут быть использованы самими обучающимися для проверки и анализа своего функционального состояния. Результаты показателей функциональной подготовленности студентов представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты изменения показателей уровня функциональной подготовленности студентов

№	Показатели	Группа	Результаты до эксперимента	Группа	Результаты после эксперимента
1	ЧСС (уд. в мин.)	ЭГ	71,1±1,3	ЭГ	67,8±1,8
		КГ	72,1±1,4	КГ	71,7±1,7
2	АД (ДД) (мм. рт. ст.)	ЭГ	81,8±3,2	ЭГ	79,1±4,1
		КГ	83,6±4,2	КГ	85,1±3,1
3	АД (СД) (мм. рт. ст.)	ЭГ	126,3±1,7	ЭГ	125,2±1,3
		КГ	128,1±1,9	КГ	131,3±1,8
4	Проба Штанге (сек.)	ЭГ	37,7±3,4	ЭГ	47,8±3,5*
		КГ	36,9±2,7	КГ	39,2±3,9
5	Проба Генчи (сек.)	ЭГ	29,3±2,9	ЭГ	37,32±2,6*
		КГ	28,6±3,1	КГ	29,7±3,5
6	Индекс Руфье-Диксона	ЭГ	9,3±0,72	ЭГ	6,1±0,81*
		КГ	9,5±0,83	КГ	8,3±0,93

Примечание: * - отмечены результаты, которые имеют достоверность различий $P < 0,05$

По итогам сравнительного анализа полученных результатов оценки функциональной подготовленности студентов необходимо отметить, что их функциональное состояние характеризуется довольно низким уровнем. Измерения артериального давления показали небольшие отклонения в сторону увеличения систолического давления АД (СД) (мм. рт. ст.): в экспериментальной группе — 125,2±1,3 мм рт. ст., в контрольной — 131,3±1,8 мм рт. ст. Диастолическое давление в пределах нормы. Показатели частоты сердечных сокращений в покое (ЧСС, уд./мин) у обеих групп также в пределах нормы.

Для оценивания способности организма к адаптации при задержке дыхания мы использовали пробу Штанге (задержка дыхания на вдохе) и пробу Генчи (задержка дыхания на выдохе). Критерием хорошего результата в пробе Штанге считается значение в пределах 40–49 сек. как удовлетворительное, более 50 сек. – хорошим показателем, а менее 40 сек. – неудовлетворительным результатом.

Данные, полученные в ходе исследования, показали, что в обеих группах в начале учебного года наблюдались неудовлетворительные результаты и сходность их показателей. К концу учебного года произошли изменения в сторону улучшения, однако в контрольной группе они были незначительны и соответствовали низкому уровню – 39,2±3,9 сек., тогда как в экспериментальной группе результаты улучшились до удовлетворительного уровня – 47,8±3,5 сек. Аналогичные результаты выявлены в пробе Генчи, где средний уровень составляет 30–40 сек. В начале учебного года обе группы показали низкие значения, но к концу года положительная дина-

мика наблюдалась только в экспериментальной группе – $37,32 \pm 2,6$ сек., что соответствует хорошему уровню и улучшению достоверных данных, в отличие от контрольной группы – $29,7 \pm 3,5$ сек.

Сравнительная оценка полученных данных студентов по показателям индекса Руфье-Диксона показала удовлетворительный уровень как в начале, так и в конце учебного года, но с положительной динамикой в сторону улучшения. Установлены достоверные различия в исследуемых данных в конце года в экспериментальной группе, где индекс составил $6,1 \pm 0,81$, что соответствует среднему уровню по данному показателю.

Проверка состояния физической подготовленности студентов в конце учебного года позволила определить динамику развития их двигательных способностей под влиянием метода круговой тренировки и использования традиционных средств физической культуры на учебных занятиях (табл. 3).

Сравнительный анализ данных проверочных тестов, проведенных в конце учебного года, свидетельствует, что средние величины в исследуемых группах немного повысились, но достоверность в величинах установлена не по всем нормативам, только по следующим показателям: в тестовых заданиях экспериментальной группы, оценивающих показатели силы подтягиваний на высокой перекладине (количество раз) — 11,6, прирост составил 4,73; в отжиманиях за 30 секунд (количество раз) — 26,1, прирост составил 7,5; в параметрах силовой выносливости, таких как подъём туловища за 30 секунд (количество раз) — 28,7, прирост составил 9,1; в комплексном задании «Бёрпи» с отжиманием (количество раз за 30 секунд), направленном на выявление двигательных качеств, таких как ловкость, силовые качества, координация и выносливость, а также для оценки функциональных способностей, — 9,8, прирост составил 4 раза (за 30 секунд).

Таблица 3 – Результаты изменений физической подготовленности студентов в конце учебного года (май 2024 г.)

№	Тесты	ЭГ ($X \pm m$)	КГ ($X \pm m$)	Достоверность различий, P
1	Подтягивания (кол-во раз)	$11,6 \pm 1,24$	$9,21 \pm 1,43$	$<0,05$
2	Подъём туловища за 30 секунд (кол-во раз)	$28,7 \pm 1,54$	$22,7 \pm 1,65$	$<0,05$
3	Наклон вперед (см)	$10,21 \pm 1,32$	$9,87 \pm 0,74$	$>0,05$
4	Прыжок в длину с места (см)	$213,23 \pm 3,54$	$209,4 \pm 2,54$	$>0,05$
5	Отжимания за 30 сек (кол-во раз)	$26,1 \pm 1,32$	$22,24 \pm 2,31$	$<0,05$
6	«Бёрпи» с отжиманием (количество раз за 30 сек.)	$9,8 \pm 1,22$	$6,8 \pm 1,53$	$<0,05$
7	Челночный бег 3x10 м	$7,32 \pm 0,13$	$7,914 \pm 0,47$	$>0,05$

Примечание: отмечены результаты, которые имеют достоверность различий $P < 0,05$

Следует отметить отсутствие значимых различий в тестовых заданиях, оценивающих скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места — ЭГ $\bar{X} = 213,23 \pm 3,54$ и КГ $\bar{X} = 209,4 \pm 2,54$; в демонстрации ловкости в тестовом задании «челночный бег 3x10» (сек) — ЭГ $\bar{X} = 7,32 \pm 0,13$ и КГ $\bar{X} = 7,914 \pm 0,47$; а также в измерении способности к гибкости (см) — ЭГ $\bar{X} = 10,21 \pm 1,32$ и КГ $\bar{X} = 9,87 \pm 0,74$.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, в ходе проведенного исследования влияния круговой тренировки на физическую и функциональную подготовленность

было установлено, что средние показатели значений уровня физических качеств у студентов-юношей второго курса Омского государственного технического университета (ОмГТУ), обучающихся на факультетах «Экономика, сервис и управление» (ФЭСУ) и «Художественно-технологический факультет» (ХТФ), к концу учебного года не достигают высоких значений в сравнении с нормативными данными для их возраста и контингента. Полученные результаты соответствуют среднему уровню общей физической и функциональной подготовленности.

Метод круговой тренировки, применяемый в учебном процессе по физической культуре в вузе, представляет собой логически последовательную организационно-структурную форму физической подготовки. Упражнения различной направленности (силовой, скоростно-силовой, на выносливость, быстроту и координацию) эффективно способствуют повышению физической и функциональной подготовленности студентов, что подтверждается результатами исследования.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Мониторинг функционального состояния студентов специальной медицинской группы технического вуза / Блинова А.В., Алексеев М.В., Абдулаев Э.К., Соловьев М.М. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p64-67 // Ученые записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 64–67. EDN: OKIYRE.
2. Оценка физической подготовленности студентов третьей функциональной группы технического вуза / Г. К. Хомяков, Л. Ф. Наталевич, Л. Н. Просвирина, О. А. Шишлянникова, А. И. Пономарев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 271–274. EDN: VSHCJW.
3. Влияние современных электронных устройств и приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой / Д. В. Выприков, А. В. Титовский, А. Б. Егоров, Р. И. Запаров. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p63-67 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 63–67. EDN: AELAIN.
4. Кривошекова О. Н., Сумина В. В., Крылова Т. И. Анализ динамики физической подготовленности студентов вуза // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. 2020. № 4 (23) октябрь, декабрь. ISSN 2413-4066. URL: <http://e-journal.omgau.ru/images/issues/2020/4/00891.pdf> (дата обращения: 02.11.2024). EDN: IDTTNX.
5. Гнездилов М. А. Обеспечение эффективности содержания процесса физического воспитания в вузе путем применения метода круговой тренировки. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p113-119 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 113–119. EDN: WZEHRL.
6. Рубцова Л. В., Гибадуллин И. Г., Воротова М. С. Применение метода круговой тренировки на занятиях физической культурой для студентов специальной медицинской группы // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2022. № 1 (39). С. 126–135. EDN: JGTAHR.

REFERENCES

1. Blinova A. V., Alekseev M. V., Abdullayev E. K., Soloviev M. M. (2023), "Monitoring the functional state of students of the special medical group of a technical university", *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No. 1 (215), pp. 64–67.
2. Khomyakov G. K., Natalevich L. F., Prosvirina L. N., Shishlyannikova O. A., Ponomarev A. I. (2018), "Assessment of physical fitness of students of the third functional group of a technical university", *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No. 12 (166), pp. 271–274.
3. Vyprikov D. V., Titovsky A. V., Egorov A. B., Zapparov R. I. (2020), "The influence of modern electronic devices and applications on the motivation of students to engage in physical education", *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, No. 1 (179), pp. 63–67.
4. Krivoshchekova O. N., Sumina V. V., Krylova T. I. (2020), "Analysis of the dynamics of physical fitness of university students", *Electronic scientific and methodological journal of Omsk SAU*, No. 4 (23), October, December, URL: <http://e-journal.omgau.ru/images/issues/2020/4/00891.pdf>, ISSN 2413-4066.
5. Gnezdilov M. A. (2020), "Ensuring the effectiveness of the content of the physical education process in the university by using the circuit training method", *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, No. 11 (189), pp. 113–119.
6. Rubtsova L. V., Gibadullin I. G., Vorotova M. S. (2022), "Application of the circular training method in physical education classes for students of a special medical group", *Physical education and sports training*, No. 1 (39), pp. 126–135.

Информация об авторах: Альжанов Х.Х., доцент кафедры физического воспитания, x.alzhanov@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-7640-9302, SPIN-код: 8238-5875. Крылова Т.И., доцент кафедры физического воспитания, kryl_tayana@mail.ru, ORCID: 0009-0005-3495-6144; SPIN-код: 2718-2291. Матюнина Н.В., доцент кафедры физического воспитания, matyunina@omgpru.ru, ORCID: 0000-0002-5243-7496; SPIN-код: 1962-3307. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 25.11.2024.

Принята к публикации 23.12.2024.

УДК 796.011

Психолого-педагогическая вариативность нормативной диагностики освоения компетенций по практическим дисциплинам здоровьесберегающего блока ФГОС

Болдов Александр Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент

Гусев Алексей Витальевич, кандидат педагогических наук, доцент

Афонина Галина Семёновна

Иванов Дмитрий Анатольевич

Московский государственный психолого-педагогический университет

Аннотация

В поколениях «зумеров» достаточно часто встречается отмеченная многими учёными некоторая склонность к «клиповому» мировосприятию, приводящая к необходимости наличия больших массивов альтернативных контент-ресурсов для потребления – возможности выбора.

Цель исследования – изучение альтернативных вариантов нормативной диагностики с учётом самостоятельного выбора студентами нормативов к сдаче, согласно постулатам психолого-педагогического подхода в высшем образовании.

Методы и организация исследования. Использованы методы аналитической селекции и синтеза данных литературных источников, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В исследовании участвовали студенты четырёх факультетов в количестве 80 человек. Исследование длилось на протяжении одного учебного года.

Результаты исследования и выводы. В ходе исследования подтверждено гендерное различие в результатах нормативной диагностики по большинству выбираемых нормативов. В наиболее предпочитаемых альтернативных вариантах нормативов, кроме «Пресс 30 с» и «Скакалка 30 с», присутствовал норматив из комплекса ВФСК ГТО «Гибкость». Выявлено, что студенты не заинтересованы в использовании нормативной диагностики для дифференциации социальных и профессиональных навыков жизнедеятельности, заявленных в ФГОС ВО.

Ключевые слова: высшее образование, образовательные стандарты, физическая подготовка студентов, физкультурно-спортивная деятельность.

The psychological and pedagogical variability of normative diagnostics for mastering competencies in practical disciplines of the health-saving block of the Federal State Educational Standards

Boldov Alexander Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Gusev Alexey Vitalievich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Afonina Galina Semenovna

Ivanov Dmitry Anatolievich

Moscow State University of Psychology and Education

Abstract

In the "Zoomer" generation, there is a frequent occurrence noted by many scholars of a certain tendency towards a "clip" worldview, leading to the necessity of having large arrays of alternative content resources for consumption – the opportunity for choice.

The purpose of the study is to explore alternative options for normative diagnostics, taking into account the independent choice of norms for assessment by students, in accordance with the postulates of the psychological and pedagogical approach in higher education.

Research methods and organization. Methods of analytical selection and synthesis of data from literary sources, pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics were employed. The study involved 80 students from four faculties. The research lasted for one academic year.

Research results and conclusions. During the study, gender differences in the results of normative diagnostics were confirmed for the majority of selected standards. Among the most preferred alternative standards, in addition to "30-second Sit-up" and "30-second Jump Rope," there was a standard from the "Ready for Labor and Defense" complex called "Flexibility." It was found that students are not interested in using normative diagnostics to differentiate social and professional life skills as stated in the Federal State Educational Standard for Higher Education.

Keywords: higher education, educational standards, physical fitness of students, physical education and sports activities.

ВВЕДЕНИЕ. Проблематикой аттестационных возможностей в физкультурно-спортивной деятельности профессорско-преподавательского состава кафедр физической культуры вузов, в частности, использования нормативной диагностики как одной из основных возможностей, занимаются учёные на протяжении всего времени существования высшей школы [1, 2, 3, 4]. Многие исследователи подтверждают наличие у поколения «зумеров» потребности в большом количестве вариативных способов потребления контента в различных сферах жизнедеятельности, пришедшей в социум из пространства компьютерных игр [5, 6], а также некоторой «клиповости сознания» [7]. Данная фактологическая основа предполагает, что у студентов монотонное и предсказуемое использование в аттестации по физкультурно-спортивным дисциплинам в вузах некоторого выхолощенного набора физкультурно-спортивных нормативов вызывает резкое падение интереса к такой аттестации, что уменьшает её психологическую ценность в дальнейшей профессиональной деятельности [8, 9]. Увы, нынешнее поколение студентов в большинстве своём недостаточно подготовлено физически и мотивационно [10] к сдаче строго регламентированного комплекса нормативной диагностики и требует альтернативности выбора нормативов [1, 8, 11], особенно при непредвиденном дистанционном обучении [12]. К тому же популяризация и повышение статуса ВФСК ГТО предоставляют возможность выбора нормативов этого комплекса для аттестации студентов в той или иной мере [13]. Поэтому применимость психолого-педагогических возможностей такой альтернативной нормативной диагностики студентов в её вариативности и гендерной дифференциации определила цель нашего научного исследования.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на базе кафедры ФК и ОБЖ ФГБОУ ВО МГППУ со студентами 1-го курса в период 2023/2024 учебного года. Студенты в количестве 80 человек (40 студентов и 40 студенток) занимались физической культурой на учебных занятиях согласно расписанию 4-х факультетов (ЭП, ИТ, ИЯСКУ, СК) в своих академических группах. Студенты были отобраны для участия в эксперименте с учётом отсутствия у них ограничений в двигательной активности постоянного или временного характера. В конце каждого семестра студентам предоставлялась возможность выбирать альтернативные физкультурные нормативы [8], помимо 14 вариантов, из которых можно было выбрать до 10 нормативов в зависимости от своих индивидуальных возможностей [9]. При этом допускалось замещение не более 3-х нормативов при невозможности набрать среднее значение баллов 10 и более для аттестации. Акцент на эквивалентность выбираемых альтернативных нормативов не делался: студент самостоятельно принимал решение о том, какие условия подходят для получения дополнительных баллов. Альтернативные физкультурные нормативы включали в себя и некоторые элементы нормативов ГТО [13, 14]. Комплектация батарей академических и альтернативных физкультурно-спортивных нормативов представлена в таблице 1.

Математическая обработка результатов проводилась в программных пакетах Microsoft Excel и SPSS Statistics.

Таблица 1 – Академические и альтернативные физкультурно-спортивные нормативы к аттестации студентов МГППУ по БРС

№ п/п	Физкультурно-спортивные нормативы (выбор 10 нормативов из 14 для среднеарифметического >10 баллов)		Балльно-рейтинговая система (БРС) (Юноши/Девушки)				
			15 баллов	13 баллов	11 баллов	9 баллов	7 баллов
Академические нормативы							
1	«Бег 1 км» (мин.с)		3,4/4,1	3,9/4,3	4,15/4,45	4,3/5,1	4,4/5,2
2	«Бег 100 м» (с)						
3	«Прыжок в длину с места» (см)		250/190	240/180	230/168	223/160	215/150
4	«Челнок 10х10» (с)		25/32	26/34	27/36	28/38	30/40
5	Юноши	«Подтягивание» (раз)	15	12	9	7	5
	Девушки	«Пресс 1 мин» (раз)	60	50	40	30	20
6	Юноши	«Отжимание» (раз)	50	40	30	25	20
	Девушки	«Пистолетик» (раз)	12	10	8	5	4
7	«Скакалка» (1 мин)		120/130	100/120	90/110	80/100	70/90
8	«Уголок 90°» (раз)		30/25	25/22	22/20	20/18	18/15
9	Волейбол	«Передача» (раз)	30	20	10	5	3
10		«Прием» (раз)	30	20	10	5	3
11		«Поддача из 5» (раз)	5	4	3	2	1
12	Баскетбол	«Бросок из 5» (раз)	5/4	4/3	3/2	2/1	1/0
13		«Атака из 5» (раз)	5/4	4/3	3/2	2/1	1/0
14		«Ведение» (ошибки)	0	1	2	3	4
Альтернативные нормативы							
1	«Бег 12 мин» (м)		3000/2700	2700/2500	2500/2200	2200/2000	2000/1800
2	«Бег 60 м» (с)		8,8/9,4	9,2/9,8	9,5/10,2	9,8/10,5	10,2/10,8
3	«Гибкость» (см)		+12/+16	+8/+13	+5/+10	0/+5	-5/0
4	«Челнок 3х10» (с)		8,1/10	9,2/10,3	10/10,7	10,3/11	11/11,7
5	«Скакалка 30 с» (раз)		60/75	50/65	40/55	35/45	30/35
6	«Аист» (с)		30/35	25/30	20/25	15/20	10/15
7	«Пресс 30 с» (раз)		35/30	28/25	25/22	20/18	18/15
8	«Подтягивание 45°» (раз)		40/25	35/20	30/15	25/10	20/5

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты гендерной дифференциации альтернативной нормативной диагностики студентов МГППУ различных направлений и специальностей подготовки представлены в таблице 2.

Согласно таблице 2, наименьшие гендерные различия в результатах нормативной диагностики наблюдаются в альтернативном нормативе «Скакалка 30 с»: юноши в среднем прыгали $\bar{X} \pm \sigma = 59,6 \pm 13,7$ раз, при этом девушки лишь чуть больше – $\bar{X} \pm \sigma = 61,8 \pm 15$ раз, что подтверждается значениями ANOVA ($F=0,48$, при $p=0,49$).

Таблица 2 – Результативность альтернативной нормативной диагностики студентов МГППУ

Альтернативные нормативы ($\bar{X} \pm \sigma$)	Студенты (N=40)	Студентки (N=40)	ANOVA	
			F	p
«Бег 12 мин» (м)	2335,5±449,1	2199,2±425,4	1,94	=0,167
«Бег 60 м» (с)	10,1±0,9	11,1±1,1	17,4	<0,001
«Гибкость» (см)	3,7±9,9	8,9±6,3	7,785	=0,007
«Челнок 3x10» (с)	8,7±0,8	10±1,1	36,395	<0,001
«Скакалка 30 с» (раз)	59,6±13,7	61,8±15	0,48	=0,49
«Аист» (с)	37,2±15,4	27,5±14,2	8,674	=0,004
«Пресс 30 с» (раз)	23,7±5,5	20,7±4,4	7,459	=0,008
«Подтягивание 45°» (раз)	36,4±11,1	13,7±4,4	145,725	<0,001

Наибольшие гендерные различия в результатах нормативной диагностики выявлены в таких альтернативных нормативах, как «Бег 60 м», «Челнок 3x10» и самое большое – в «Подтягивание 45°»: $\bar{X} \pm \sigma = 10,1 \pm 0,9$ у юношей, $\bar{X} \pm \sigma = 11,1 \pm 1,1$ у девушек; $\bar{X} \pm \sigma = 8,7 \pm 0,8$ у юношей, $\bar{X} \pm \sigma = 10 \pm 1,1$ у девушек; и $\bar{X} \pm \sigma = 36,4 \pm 11,1$ у юношей, $\bar{X} \pm \sigma = 13,7 \pm 4,4$ у девушек соответственно. Это различие ярко выражено в значениях ANOVA (F=17,4 при p<0,001; F=36,395 при p<0,001; F=145,725 при p<0,001 соответственно).

Такие альтернативные нормативы, как «Гибкость» ($\bar{X} \pm \sigma = 3,7 \pm 9,9$ и $\bar{X} \pm \sigma = 8,9 \pm 6,3$), «Аист» ($\bar{X} \pm \sigma = 37,2 \pm 15,4$ и $\bar{X} \pm \sigma = 27,5 \pm 14,2$) и «Пресс 30 с» ($\bar{X} \pm \sigma = 23,7 \pm 5,5$ и $\bar{X} \pm \sigma = 20,7 \pm 4,4$) также гендерно различны по ANOVA, но в меньшей степени: F=7,785 при p=0,007; F=8,674 при p=0,004 и F=7,459 при p=0,008 соответственно. Ещё меньшее, но достаточное, гендерное различие наблюдается в «Бег 12 мин» – по ANOVA F=1,94 при p=0,167: $\bar{X} \pm \sigma = 2335,5 \pm 449,1$ у юношей и $\bar{X} \pm \sigma = 2199,2 \pm 425,4$ у девушек.

Альтернативность выбора студентами нормативов к сдаче в процентном отношении представлена в рисунках 1 и 2.

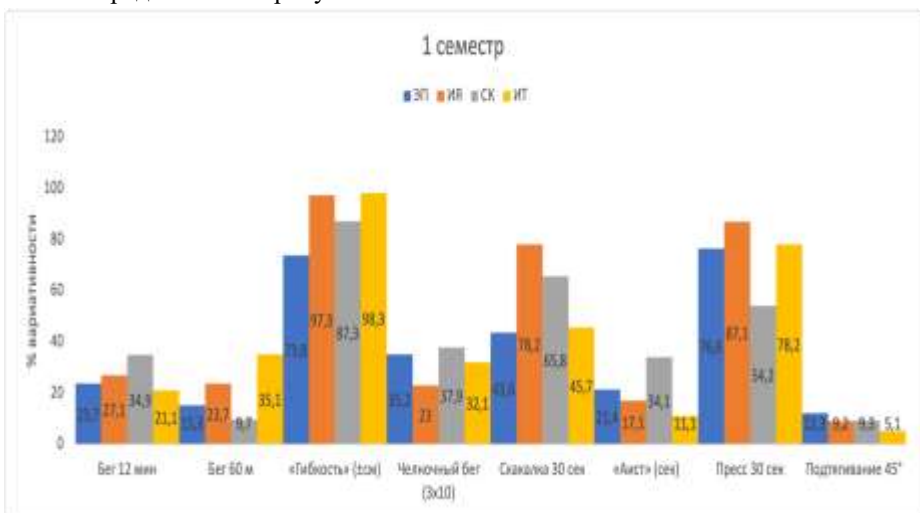


Рисунок 1 – Процентное отношение альтернативности выбора студентами нормативов к сдаче (1 семестр)

Согласно рисунку 1, наибольшей альтернативой выбора студенты предпочитали такие нормативы, как «Гибкость», «Скакалка 30 с» и «Пресс 30 с» — от 73,8% до 98,3%; от 43,6% до 78,2%; от 54,2% до 87,1% соответственно. В то же время все остальные нормативы не превышали 34,9% по выбору, вплоть до минимума 5,1%.

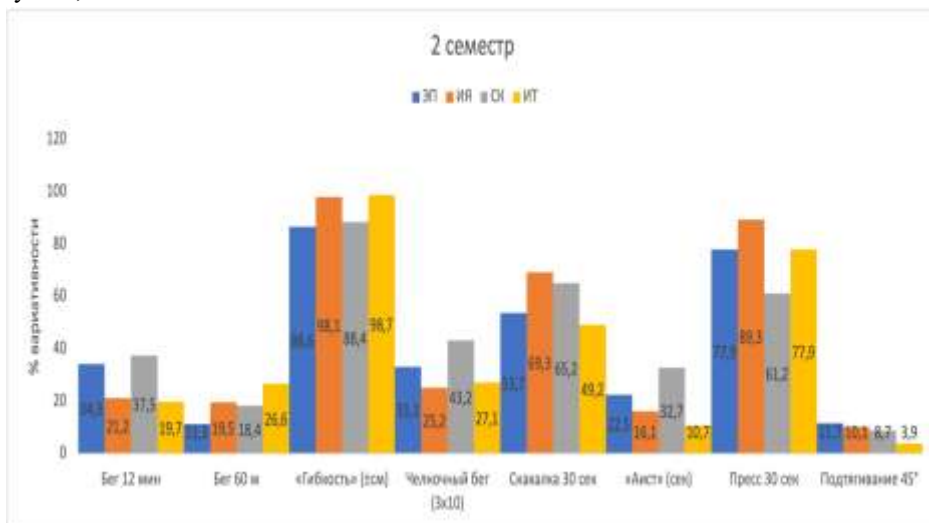


Рисунок 2 – Процентное отношение альтернативности выбора студентами нормативов к сдаче (2 семестр)

Согласно рисунку 2, картина альтернативного выбора студентами нормативов к сдаче не изменилась с 1 семестра: наиболее популярными остались «Гибкость», «Скакалка 30 с» и «Пресс 30 с» (от 49,2% до 98,7% совокупно). Остальные нормативы оказались менее популярными (от максимума в 43,2% до минимума в 3,9% совокупно).

Динамика изменений в вариативности выбора к сдаче альтернативных физкультурно-спортивных нормативов в каждой группе была следующей:

1. В группе «ЭП» (экстремальная психология) норматив «Бег 12 мин» от семестра к семестру обретал популярность – от 23,7% в первом до 34,3% во втором семестре. В группе «ИЯ» (иностранные языки) данный норматив деградировал от семестра к семестру – от 27,1% в первом семестре до 21,2% во втором. В группе «СК» (социальные коммуникации) норматив, как и в группе «ЭП», увеличился в процентном отношении выбора – от 34,9% в первом семестре до 37,5% во втором. А в группе «ИТ» (информационные технологии), как и в группе «ИЯ», деградировал с 21,1% до 19,7% в соответствующих семестрах.

2. Процентное групповое соотношение в значениях альтернативного физкультурно-спортивного норматива «Бег 60 м» при его выборе для сдачи возросло от семестра к семестру только у группы «СК» – с 9,7% (достаточно низкая база) до 18,4% – практически вдвое во втором семестре. У остальных групп картина динамики альтернативного семестрового выбора нормативов к сдаче удручающе деградирует: группа «ЭП» снизилась с 15,3% до 11,3%; группа «ИЯ» – с 23,7% до 19,5%; группа «ИТ» – с 35,1% до 26,6% соответственно.

3. В альтернативном нормативе «Гибкость», относящемся к одному из нормативов ВФСК ГТО, межгрупповая динамика выбора студентами резко положительная в процентном отношении: все группы увеличили проценты выбора от семестра к семестру. В частности, самая большая динамика была выявлена у группы «ЭП» – от 73,8% до 86,6%; далее по нисходящей: группа «СК» с 87,3% до 88,4%; группа «ИЯ» с 97,3% до 98,1% и группа «ИТ» с 98,3% до 98,7%.

4. Динамика межгрупповая по альтернативному нормативу «Челночный бег (3x10)», как и в нормативе «Бег 12 мин», разнонаправленная. У групп «ЭП» и «ИТ» она отрицательная: от 35,2% до 33,2% и от 32,1% до 27,1% соответственно. В группах «ИЯ» и «СК» межгрупповая динамика положительная: от 23% до 25,2% и от 37,9% до 43,2% соответственно. По всей видимости, студенты выбирали этот альтернативный норматив достаточно стабильно, как и норматив «12-ти минутный бег».

5. В альтернативном физкультурно-спортивном нормативе «Скакалка 30 с» процент его выбора студентами посеместрово во всех группах разнонаправленный. В группе «ЭП» он увеличился в наибольшей степени – с 43,6% до 53,7%, а в группе «ИТ» он вырос только с 45,7% до 49,2% – около 4%. В остальных группах альтернативность выбора физкультурно-спортивных нормативов отрицательная и в большей степени у группы «ИЯ» – с 78,2% до 69,3%, тогда как у группы «СК» она практически не изменилась – с 65,8% до 65,2%.

6. В групповой динамике альтернативного норматива «Аист» (упражнение «Аист») положительная динамика была выявлена только у группы «ЭП», и то она оказалась достаточно малой – от 21,4% до 22,5%. Остальные группы продемонстрировали отрицательную динамику, хотя и в незначительных величинах: группа «ИЯ» снизилась с 17,1% до 16,1%; группа «СК» – с 34,1% до 32,7%; группа «ИТ» – с 11,1% до 10,7%.

7. При рассмотрении результатов альтернативности выбора студентами альтернативного норматива «Пресс 30 с» практически во всех группах динамика положительная, кроме группы «ИТ», где отмечается незначительное падение значений процентного отношения с 78,2% до 77,9%. Учитывая наибольшую популярность данного альтернативного норматива среди всех альтернативных нормативов наряду с нормативами «Гибкость» и «Скакалка 30 сек», такой малой отрицательной динамикой можно пренебречь. Процентные соотношения межгрупповых значений достигли следующих показателей: у группы «ЭП» они выросли с 76,6% до 77,9%; у группы «ИЯ» — с 87,1% до 89,3%; у группы «СК» — с 54,2% до 61,2%.

8. В альтернативном нормативе «Подтягивание 45°», наименее популярном среди студентов, отмечается в основном отрицательная динамика практически у всех групп, кроме группы «ИЯ», где процентное отношение незначительно увеличилось с 9,2% до 10,1%. Таким образом, данное незначительное увеличение в свете непопулярности данного норматива также можно пренебречь. Остальные группы («ЭП», «СК» и «ИТ») показали деградирующую динамику выбора данного норматива: с 12,3% до 11,7%; с 9,3% до 8,7% и с 5,1% до 3,9% соответственно.

ВЫВОДЫ. На основе результатов проведённого исследования можно сделать выводы:

1. Гендерные различия в результатах альтернативных нормативов достаточно ярко выражены, кроме норматива «Скакалка 30 с».

2. Наиболее популярными для альтернативного выбора студентами МГППУ в нормативной диагностике являются только три норматива – «Гибкость», «Скакалка 30 с» и «Пресс 30 с», при этом «Гибкость» – норматив ВФСК ГТО. Наименее популярным альтернативным нормативом по результатам исследования был выявлен норматив «Подтягивание 45°».

3. Наиболее популярными к выбору альтернативные нормативы оказались либо облегченными вариантами знакомых студентам нормативов к сдаче («Скакалка 30 с» и «Пресс 30 с»), либо известным по ВФСК ГТО нормативом «Гибкость», что может говорить о потребительском отношении студентов к сдаче контрольных нормативов и возможности их использования для дифференциации социальных и профессиональных навыков жизнедеятельности, заявленных во ФГОС ВО.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бекаури И. В., Чернов Ю. И., Клусов Е. А. К вопросу о выполнении зачетных нормативов по физической подготовке // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития : материалы межвузовской научно-практической конференции, Москва, 29 июня 2021 года. Москва : Московский Политех, 2021. С. 108–112. EDN: YNBLIF.
2. Карпов В. Ю. Педагогическое воздействие средств физической культуры и спорта на воспитании межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов // Теория и практика физ. культуры. 2004. № 12. С. 49–53.
3. Фролов В. Г., Чернов Ю. И. Значение зачётных нормативов в физической подготовке студентов // Известия МГТУ. 2011. Т. 12, № 2. С. 297–298. EDN: MYUMKO.
4. Boldov A., Karpov V., Gusev A. Study on the level of physical development and physical fitness in students of university of psychology and education // Economic and Social Development : Book of Proceedings, Moscow, 18–19.10.2018. Moscow, 2018. P. 354–366. EDN: YKYAFN.
5. Поколение Z: многообразие идентичностей, ориентаций, поведения / Г. Р. Асадуллина, А. А. Бесчасная, Л. М. Гайсина [и др.]. Уфа : Башкирский государственный университет, 2021. 228 с. ISBN 978-5-7477-5429-4. DOI 10.14258/genz.2021. EDN CLEPWV.
6. Кулакова А. Б. Поколение Z: теоретический аспект // Вопросы территориального развития. 2018. № 2 (42). С. 6. DOI 10.15838/tdi.2018.2.42.6. EDN YWRGCO.
7. Азаренок Н. В. Клиповое сознание и его влияние на психологию человека в современном мире // Психология человека в современном мире : материалы Всерос. юбилейной науч. конф., посв. 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна. Том 5 : Личность и группа в условиях социальных изменений / отв. ред. А. Л. Журавлев. Москва : Институт психологии РАН, 2009. С. 110–112.
8. Использование психолого-педагогического подхода в нормативной диагностике физической подготовленности студенческой молодежи / А. С. Болдов, А. В. Гусев, В. И. Шарагин, Г. С. Афонина // Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 60–66. EDN: YUQUEN.
9. Эффективность усвоения дисциплины "Прикладная физическая культура" студентами-психологами в рамках реализации рабочей программы образовательного стандарта 3+ / А. С. Болдов, Г. С. Афонина, А. В. Гусев, Л. Ю. Климова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2 (144). С. 18–22. EDN: XXZLIT.
10. Пантюхина Л. Е., Махов А. С. Психолого-педагогическое исследование значимости мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом студентов высших учебных заведений // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2015. Т. 14, № 4 (131). С. 151–159. DOI 10.17922/2071-5323-2015-14-4-151-159. EDN: VAXGOP.
11. Карпов В. Ю., Голов В. А. Детско-юношеский спорт в развитии физической культуры учащейся молодежи // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2008. № 3. С. 9–11. EDN: KXVKZZ.
12. Илькевич К. Б., Кашенков Ю. Б., Илькевич Т. Г. Профилактика гиподинамии средствами физической культуры у студенток на дистанционном обучении // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 157–164. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p157-164. EDN: JJOQUM.
13. Куренцов В. А., Николенко В. В. Исследование физической подготовленности как фактора, определяющего готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов ВФСК ГТО VI ступени // Вестник спортивной науки. 2019. № 2. С. 70–74. EDN: XCISBZ.
14. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО / И. М. Туревский, А. Ю. Фролов, Г. А. Петрушина [и др.] // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6 (69). С. 274–277. EDN: YIDFIL.

REFERENCES

1. Bekauri I. V., Chernov Yu. I., Klusov E. A. (2021), "On the issue of fulfilling the test standards for physical training", *Physical culture and sports in the higher education system: innovations and development prospects*, Proceedings of the interuniversity scientific and practical conference, Moscow, pp. 108–112.
2. Karpov V. Yu. (2004), "Pedagogical influence of the physical culture and sports in foster interpersonal and professional interaction of students", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 49–53.
3. Frolov V. G., Chernov Yu.I. (2011), "The importance of credit standards in the physical training of students", *Proceedings of MSTU*, Vol. 12, No. 2, pp. 297–298.
4. Boldov A. S., Karpov V. Yu., Gusev A. V. (2018), "Study on the level of physical development and physical fitness in students of university of psychology and education", *Economic and Social Development, Book of Proceedings*, Moscow, RSSU, pp. 354–366.
5. Asadullina G. R., Beschasnaya A. A., Gaysina L. M. [at al.] (2021), "Generation Z: Diversity of Identities, Orientations, Behavior, Monograph", Bashkiria State University, Ufa, 228 p.
6. Kulakova A. B. (2018), "Generation Z: theoretical aspect", *Territorial development issues*, Vol. 42, No. 2, pp. 6.
7. Azarenok N. V. (2009) "Clip consciousness and its influence on human psychology in the modern world", *Materials of All-Russian Jubilee Scientific Conference in memory of 120-s birth S.L. Rubinshtein "Human Psychology in the Modern World"*, Vol. 5 "Personality and Group in the Context of Social Changes", Publishing house of Psychology Institute of Russian Academy of Science, Moscow, pp. 110–112.
8. Boldov A. S., Gusev A. V., Sharagin V. I., Afonina G. S. (2018), "Using psychological and pedagogical approach in standard diagnostics of physical readiness of students youth", *Culture Physical and Health*, Vol. 68, No. 4, pp. 60–66.
9. Boldov A. S., Afonina G. S., Gusev A. V., Klimova L. Yu. (2017), "Efficiency of assimilation "Applied physical culture" by psychologists' students within implementation of the working program of the educational standard 3+", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2, pp. 18–22.
10. Pantyukhina L. V., Makhov A. S. (2015), "Psycho-pedagogical research of the importance of motivation for physical exercise and sports activities of university students", *Scientists notes Russian State Social University*, No. 4, pp. 54–64.
11. Karpov V. Yu., Golov V. A. (2008), "Children and youth sport in development of physical culture of the studying youth", *Physical culture, sport-science and practice*, No. 3, pp. 9–11.
12. Ilkevich K. B., Kashenkov Yu. B., Ilkevich T. G. (2021), "Prevention of physical inactivity by means of physical culture in distance learning students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3, pp. 157–164.
13. Kurentsov V. A., Nikolaenko V. V. (2019), "The study of physical fitness as a factor that determining the readiness of students to meet the standards of the VFSK TRP of the VI stage", *Bulletin of Sports Science*, No. 2, pp.70–74.
14. Turevsky I. M., Frolov A. Yu., Petrushina G. A., Seregina O. B., Tatrasenko L. V., Borodaenko V. N. (2015), "Preparing students to pass the standards of the TRP-complex", *Scientific notes of OSU, Series: Humanities and Social Science*, Vol. 69, No. 6, pp. 274–277.

Информация об авторах:

Болдов А.С., доцент кафедры ФК и ОБЖ, boldovas@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3370-9860, SPIN-код: 3376-4088.

Гусев А.В., доцент кафедры ФК и ОБЖ, gusevav@mgppu.ru, ORCID: 0000-0002-3750-8145, SPIN-код: 8786-3499.

Афонина Г.С., старший преподаватель кафедры ФК и ОБЖ, afoninags@mgppu.ru, ORCID: 0009-0005-9745-9524, SPIN-код: 3658-5211.

Иванов Д.А., преподаватель, timontiyc@yandex.ru, ORCID: 0009-0002-5614-3820, SPIN-код: 5435-2382.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 18.11.2024.

Принята к публикации 16.12.2024.

УДК 796.011.3

Отношение студентов, обучающихся по программам направленности «Дошкольное образование и Начальное образование» и «Математика и Физика», к занятиям физической культурой в вузе

Елисеева Татьяна Александровна

Фомина Елена Валериевна

Сургутский государственный педагогический университет

Аннотация

Цель исследования заключалась в определении отношения студентов педагогического вуза к занятиям физической культурой.

Методика и организация исследования. Проведено анкетирование в «Yandex Forms», содержащее различные вопросы, способствующие определению отношения студентов педагогического вуза направленности «Дошкольное образование и Начальное образование» и «Математика и Физика» к занятиям физической культурой. Общий объем респондентов составил 140 человек.

Результаты исследования. По мнению 30% студентов спортивные и подвижные игры – наиболее интересные формы двигательной активности, 25% респондентов считают интересными занятия пилатесом или йогой, 16% респондентов считают интересными танцевальные направления такие как зумба и современная хореография. **Выводы.** Отмечено, что поддержание здоровья является основной причиной занятий физической культурой у 30% студентов, 60% студентов ответили, что занимаются ею регулярно, а самостоятельный выбор программного материала по физической культуре является мотивирующим фактором к занятиям физической культурой. Установлено, что занятия физической культурой в вузе студентам интересны, а разнообразие форм и методов преподавания окажет положительное влияние на их мотивацию.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, физическая культура в вузе, мотивация физкультурно-спортивной деятельности.

Attitude of students studying in the programs of the direction "Preschool Education and Primary Education" and "Mathematics and Physics" towards physical education classes at the university

Eliseeva Tatyana Aleksandrovna

Fomina Elena Valerievna

Surgut State Pedagogical University

Abstract

The purpose of the study was to determine the attitude of students at a pedagogical university towards physical education classes.

Research methods and organization. A survey was conducted using "Yandex Forms," containing various questions aimed at determining the attitudes of students from the pedagogical university specializing in "Preschool Education and Primary Education" and "Mathematics and Physics" towards physical education classes. The total number of respondents was 140 people.

Research results. According to 30% of students, sports and active games are the most interesting forms of physical activity, while 25% of respondents find activities like Pilates or yoga interesting, and 16% consider dance styles such as Zumba and contemporary choreography to be appealing.

Conclusions. It has been noted that maintaining health is the primary reason for engaging in physical culture for 30% of students, 60% of students reported that they participate regularly, and the independent choice of physical culture program materials serves as a motivating factor for engaging in physical culture. It has been established that students find physical culture classes at the university interesting, and the diversity of forms and teaching methods will have a positive impact on their motivation.

Keywords: physical education of students, physical culture in higher education institutions, motivation for physical and sports activities.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время уже давно известно, что занятия физической культурой являются ключом к укреплению здоровья, а также к поддержанию и сохранению жизненной энергии [1, 2]. В период обучения на организм студентов

возлагается достаточно высокая нагрузка, как эмоциональная, так и физическая, так как студенты проводят большую часть времени в положении сидя и получают большой объём информации. Необходимо компенсировать данное воздействие на организм разумными физическими нагрузками, которые впоследствии предупредят негативные последствия гиподинамии и гипокинезии [3, 4]. Наблюдения множества ученых доказывают, что регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению физических качеств и снятию эмоционального напряжения. Современные тенденции к модернизации образования, появление и применение новых актуальных информационных технологий оказывают положительное влияние на доступность физического образования и на отношении к занятиям физической культурой в целом [5, 6].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование осуществлялось с помощью анкетирования в «Yandex Forms», содержащего различные вопросы, направленные на определение отношения студентов педагогического вуза направленностей «Дошкольное образование и Начальное образование» и «Математика и Физика» к занятиям физической культурой. Общий объем респондентов составил 140 человек.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате исследования выяснилось, что преобладающее количество респондентов, а именно 51%, не занимаются самостоятельно физической культурой, 27% респондентов занимаются самостоятельно лишь 2–3 раза в неделю, а каждый день самостоятельно занимаются физической культурой всего 22% респондентов (рис. 1).

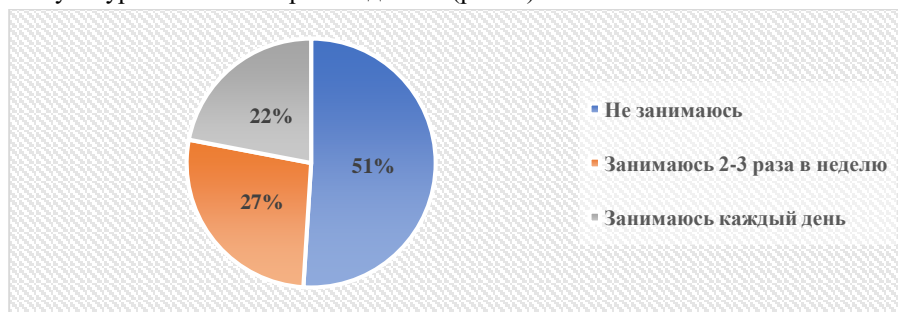


Рисунок 1 – Процент студентов, занимающихся самостоятельно физической культурой

Поддержание здоровья является основной причиной занятий физической культурой у 30% студентов, 25% студентов занимаются физической культурой с целью поддержания оптимального веса, улучшение физической формы выступает основной причиной у 17% студентов, занимающихся физической культурой. Также среди всех респондентов есть те, кто занимается физической культурой просто так, для себя — их оказалось 28% от общего числа отвечающих (рис. 2).

40% студентов при организации самостоятельных занятий используют видеозанятия с популярных спортивных интернет-сайтов, 25% отвечающих пользуются спортивными приложениями, 15% отвечающих составляют комплексы занятий самостоятельно, 10% отвечающих занимаются по плану, составленному преподавателем вуза, 10% отвечающих пользуются рекомендациями фитнес-тренера (рис. 3).

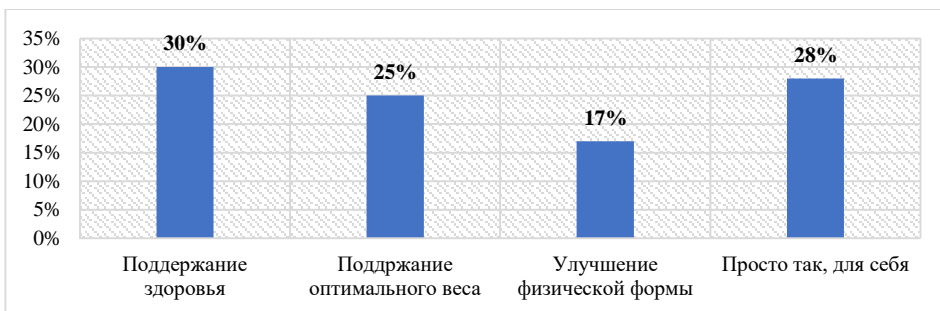


Рисунок 2 – Ценностные ориентиры к занятиям физической культурой

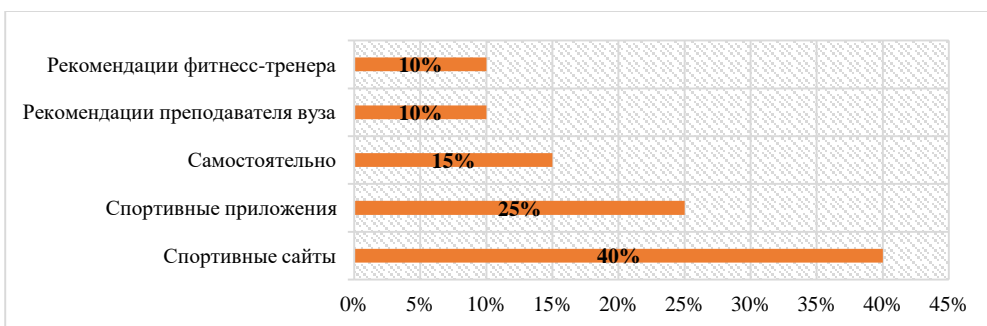


Рисунок 3 – Организация самостоятельных занятий

Преобладающее число респондентов (50%) высказались, что им нравится заниматься физической культурой в вузе, 25% респондентов высказались отрицательно, а остальные 25% не смогли определиться с ответом (рис. 4).

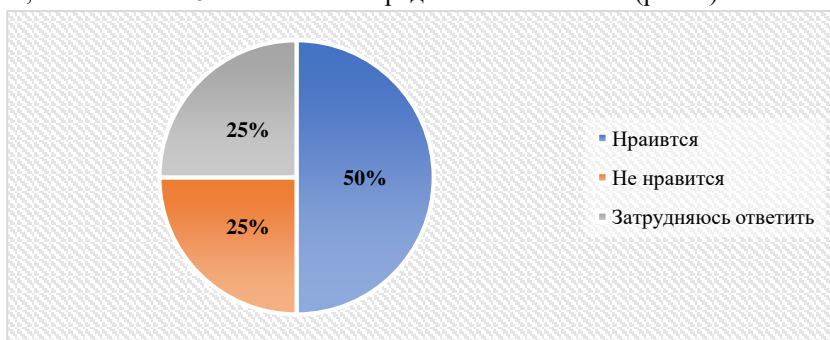


Рисунок 4 – Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе

Основной причиной, которая побуждает студентов пропускать занятия по физической культуре, является расписание. Если занятие проводится первой парой, студенты делают выбор в пользу пропуска, так как хотят подольше поспать, а если последней — пропускают, чтобы работать. Так высказалось 40% респондентов. По мнению 30%, они иногда пропускают занятия (2–3 раза в месяц) из-за отсутствия интереса, 20% пропускают только по уважительной причине, а 10% — потому что им не нравится заниматься физической культурой (рис. 5).

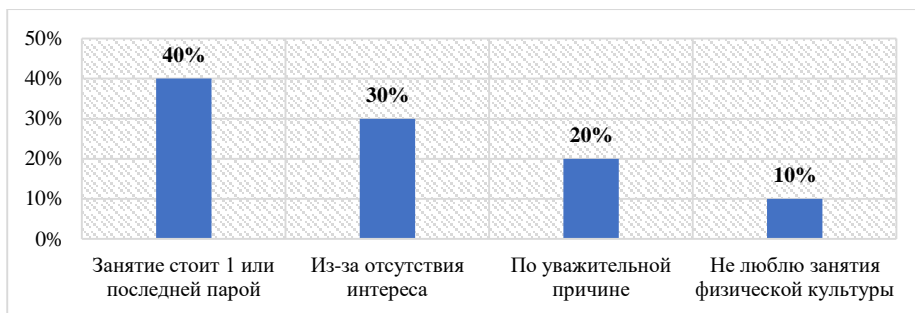


Рисунок 5 – Причины непосещения занятий физической культурой

60% студентов посещают занятия по физической культуре, чтобы получать стипендию, зачет или положительную оценку, 25% — потому что им это нравится, 10% ходят за компанию с друзьями, а 5% занимаются без видимой причины (рис. 6).



Рисунок 6 – Основные причины посещения занятий по физической культуре

Самостоятельный выбор программного материала по физической культуре, по мнению большинства, а именно 59% студентов, является мотивирующим фактором. 15% студентов считают, что их замотивирует современная спортивная база и современное оборудование. Обновленный формат преподавания интересен для 11% опрошенных, как и возможность изучения новых видов спорта, по мнению 15% респондентов (рис. 7).

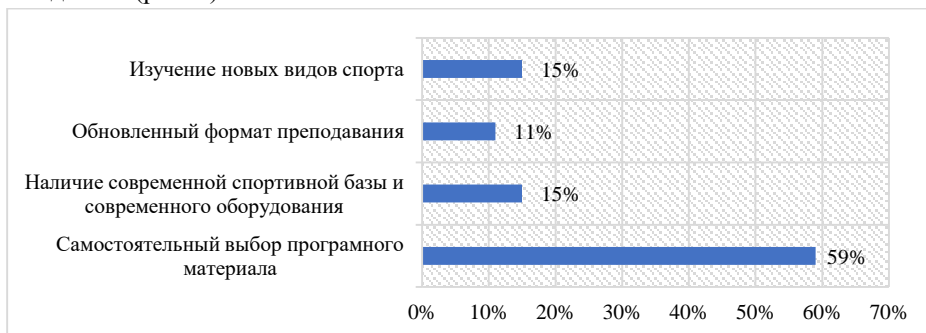


Рисунок 7 – Факторы, влияющие на мотивацию студентов к занятиям физической культурой

Среди форм двигательной активности наиболее популярны спортивные и подвижные игры (30% студентов). 25% респондентов предпочитают пилатес или йогу, 16% — танцевальные направления, такие как зумба и современная хореография.

10% студентов интересуются занятиями на лыжах или коньках, столько же — тренировками в тренажерном зале с современным инвентарем. 9% респондентов выбирают самостоятельные занятия или индивидуальные занятия с тренером (рис. 8).

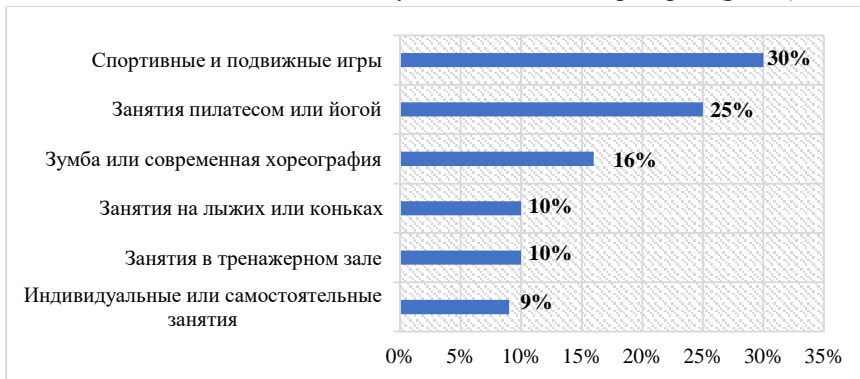


Рисунок 8 – Наиболее востребованные формы двигательной активности

Занятия на свежем воздухе или в парке привлекают 50% студентов. 20% предпочитают просторный спортивный зал, столько же — тренажерный зал. 10% студентов выбирают фитнес-клуб вместо занятий в вузе.

Соревнования, проводимые в вузе, с удовольствием посещают и участвуют в них лишь 27% респондентов. Преобладающее количество респондентов, а именно 45%, высказались отрицательно: проводимые в вузе соревнования им не интересны. Также есть респонденты, а именно 28%, которые относятся нейтрально к соревнованиям, проводимым в вузе, и иногда принимают в них участие (рис. 9).

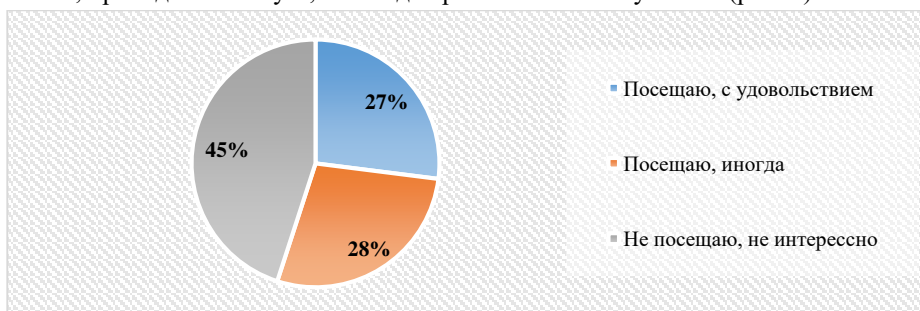


Рисунок 9 – Посещаемость соревнований, проводимых в вузе

Наиболее веской причиной нежелания участвовать в спортивных соревнованиях у 45% респондентов оказалась боязнь того, что они не смогут справиться с заданиями. 20% респондентов не хотят принимать участие в спортивных соревнованиях, так как они им не интересны. 15% респондентов считают, что у них недостаточно сил, чтобы победить, поэтому не хотят участвовать в соревнованиях. 15% респондентов предпочитают другие формы проведения мероприятий, а 5% опрошенных указали, что у них есть более важные дела, чем соревнования (рис. 10).

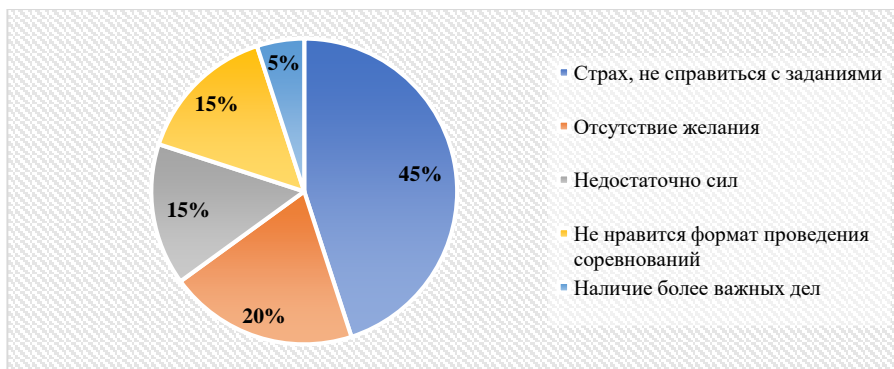


Рисунок 10 – Причины отказа от участия в спортивных соревнованиях в вузе

35% студентов заявили, что знают о минимальной норме двигательной активности. 40% студентов отметили, что ничего не знают о норме двигательной активности, а 25% респондентов где-то слышали об этом, но не придавали этому значения (рис. 11).

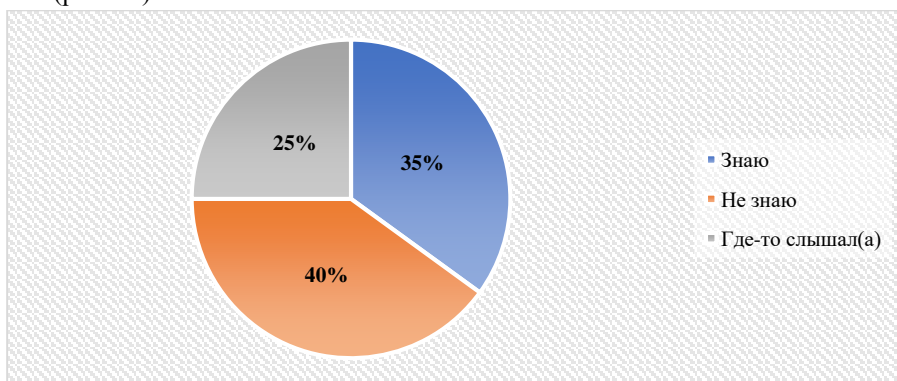


Рисунок 11 – Процентное соотношение студентов, знающих о минимальной норме двигательной активности

Из числа студентов, знающих о минимальной норме двигательной активности, 60% ответили, что выполняют ее стабильно, 15% иногда не выполняют, а 25% не выполняют и даже не отслеживают (рис. 12).

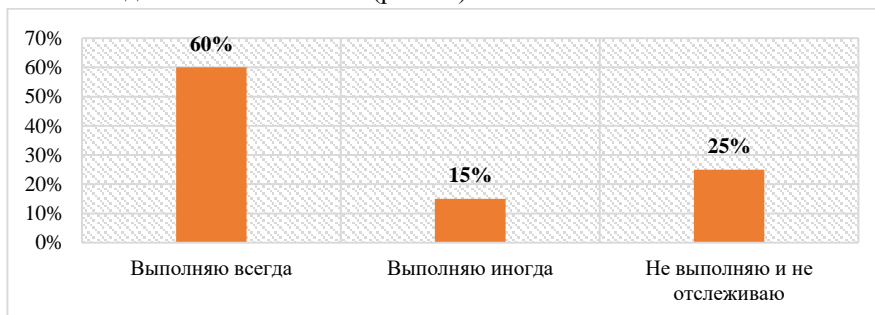


Рисунок 12 – Процентное соотношение студентов, выполняющих норму двигательной активности

Спортивные секции в вузе посещают всего лишь 20% ответивших студентов. 40% студентов не посещают спортивные секции, так как они им не интересны, 15% студентов не посещают секции, поскольку им неудобно заниматься по предложенному расписанию, а 25% ответивших заявили, что посещают спортивные секции не в вузе (рис. 13).

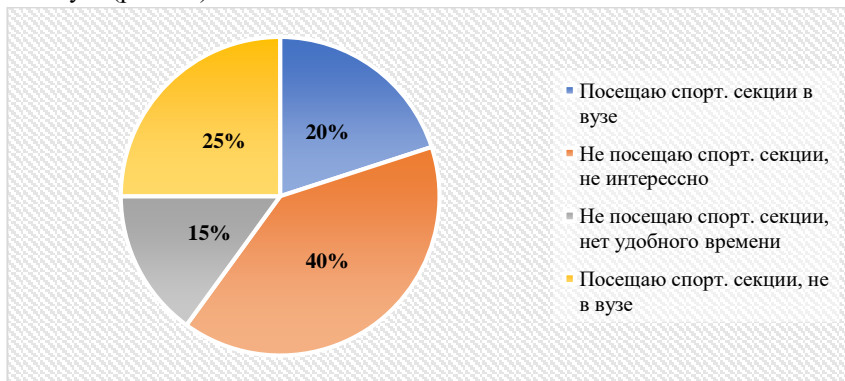


Рисунок 13 – Процентное соотношение студентов, посещающих спортивные секции

Танцевальная спортивная секция оказалась самой популярной среди респондентов — её выбрали 60%. Спортивная секция по стретчингу заинтересовала 20% респондентов, фитжигал направления — 30%. По 10% респондентов выбрали секции легкой атлетики, баскетбола и волейбола, 6% — шахматы. Наименее востребованной оказалась секция настольного тенниса, которую выбрали 4% респондентов (рис. 14).

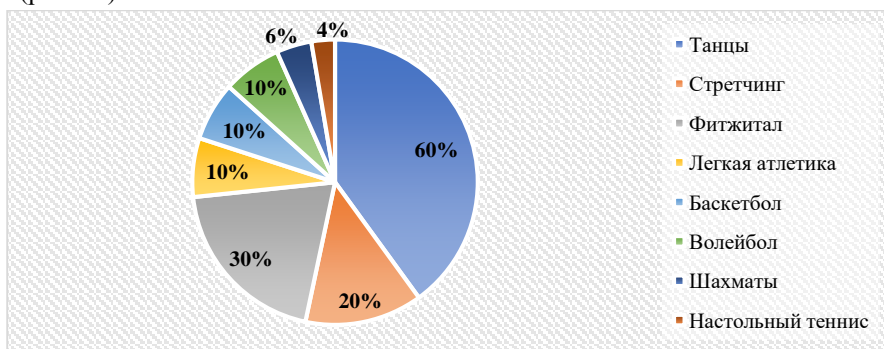


Рисунок 14 – Наиболее востребованные секции по мнению респондентов

30% студентов следят за современными видами спорта и узнают о них из Интернет-ресурсов, 25% — от преподавателей вуза. 25% студентов высказались, что получают информацию от друзей или родственников, 15% — из рекламы или радио, а 5% не смогли ответить на этот вопрос.

ВЫВОДЫ. На основе вышеизложенного следует отметить, что поддержание здоровья является основной причиной занятий физической культурой у 30% студентов. Из числа студентов, знающих о минимальной норме двигательной активности, 60% ответили, что выполняют ее стабильно. Самостоятельный выбор

программного материала по физической культуре, по мнению 59% студентов, является мотивирующим фактором к занятиям, как и занятия на свежем воздухе, в парке, которые привлекают 50% опрошенных. Соревнования, проводимые в вузе, оказались неактуальны среди студенческой молодежи: 45% студентов высказались отрицательно, а наиболее веской причиной нежелания участвовать в спортивных соревнованиях у 45% респондентов оказалась боязнь того, что они не смогут справиться с заданиями. Танцевальная спортивная секция оказалась самой популярной среди выбора большинства респондентов: 60% хотели бы заниматься в данной секции. Из этого становится очевидно, что занятия физической культурой в вузе студентам интересны, а разнообразие форм и методов преподавания окажет положительное влияние на их мотивацию.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ткачева Д. В., Курьлев С. В. Мотивация студентов для занятий физической культурой // Наука-2020. 2023. № 6 (67). С. 89–93. EDN: VXHJFM.
2. Елисеева Т. А., Фомина Е. В. Фитнес-технологии как средство мотивации к занятиям по физической культуре у студентов неспортивных факультетов в вузе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 5 (231). С. 40–43. EDN: SQHVJQ.
3. Мурашкин А. А. Мотивация студентов медицинского вуза к занятиям физической культуры и спортом как компонент развития физической культуры личности // Гистология. Клиническая и экспериментальная морфология : материалы девятой научно-практической конференции студентов и молодых ученых с международным участием. Киров, 2024. С. 66–70. EDN: ECIZUL.
4. Физическое воспитание как ключевой компонент здоровья и качества жизни / К. А. Муштай, О. А. Засыпкина, Е. В. Фомина, С. В. Коломиец // Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. 2023. № 11. С. 48–50. EDN: UFRNVT.
5. Миронов А. О., Морозова Н. И. Повышение мотивации студентов к двигательной активности в структуре режима дня // Современные подходы к оптимизации процесса физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления населения : материалы XXII Международной научно-практической конференции. Нижний Новгород, 2023. С. 480–485. EDN: HNBJVA.
6. Синявский Н. И., Нацаренус Н. Н., Молож Е. А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом // Образование и наука как основа устойчивого развития региона : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сургут, 2024. С. 170–172. EDN: XLOOKN.

REFERENCES

1. Tkacheva D. V., Kurylev S. V. (2023), "Motivation of students for physical education", *Science-2020*, No. 6 (67), pp. 89–93.
2. Eliseeva T. A., Fomina E. V. (2024), "Fitness technologies as a means of motivation for physical education classes among students of non-sports faculties at the university", *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No. 5 (231), pp. 40–43.
3. Murashkin A. A. (2024), "Motivation of medical students for physical education and sports as a component of personal physical education development", *Histology. Clinical and experimental morphology. Proceedings of the Ninth Scientific and Practical Conference of Students and Young Scientists with International Participation*. Киров, pp. 66–70.
4. Mushtay K. A., Zasyapkina O. A., Fomina E. V., Kolomiets S. V. (2023), "Physical education as a key component of health and quality of life", *Issues of examination and quality of medical care*, No. 11, pp. 48–50.
5. Mironov A. O., Morozova N. I. (2023), "Increasing students' motivation for physical activity in the structure of the daily routine", *Modern approaches to optimizing the process of physical education, sports training and health improvement of the population*, Proceedings of the XXII International Scientific and Practical Conference, Nizhny Novgorod, pp. 480–485.
6. Sinyavsky N. I., Natsarenus N. N., Molozh E. A. (2024), "Attitude of female students to physical education and sports", *Education and science as the basis for sustainable development of the region*, Proceedings of the III All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Surgut, pp. 170–172.

Информация об авторах:

Елисеева Т.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания, maktanii@mail.ru, ORCID: 0000-0003-4247-707X, SPIN-код: 6651-3000.

Фомина Е.В., преподаватель кафедры физического воспитания, homochka17@yandex.ru, ORCID: 0009-3270-871, SPIN-код: 1764-1455.

Поступила в редакцию 18.11.2024.

Принята к публикации 16.12.2024.

УДК 796.011.3

**Вариации на тему расчета учебной нагрузки элективной дисциплины
по физической культуре и спорту**

Ефимов-Комаров Валерий Юрьевич¹, доцент

Ефимова-Комарова Людмила Борисовна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Северо-Западный институт управления, г. Санкт-Петербург*

²*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения*

Аннотация

Цель исследования – выявить причины сокращения контактной работы преподавателя со студентами по практическим занятиям.

Методы и организация исследования. Проведен анализ планирования и расчета учебной нагрузки выборной дисциплины по физической культуре и спорту в ряде вузов Санкт-Петербурга и Москвы.

Результаты исследования и выводы. Выявлены лучшие модели планирования учебной нагрузки. Представлены варианты путей и способов по ее формированию на основании требований ФГОС ВО третьего поколения и методических рекомендаций Министерства образования и Министерства спорта.

Ключевые слова: физическая культура в вузе, контактная работа, планирование нагрузки, распределение нагрузки, спортивная работа, рейтинговая система.

**Variations on the theme of calculating the academic load of the elective discipline
in physical culture and sports**

Efimov-Komarov Valery Yurievich¹, associate professor

Efimova-Komarova Lyudmila Borisovna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, North-West Institute of Management, St. Petersburg*

²*St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation*

Abstract

The purpose of the study is to identify the reasons for the reduction of the teacher's contact work with students during practical classes.

Research methods and organization. An analysis of the planning and calculation of the academic load for the elective discipline in physical culture and sports has been conducted in several universities in Saint Petersburg and Moscow.

Research results and conclusions. The best models for planning the academic load have been identified. Options for pathways and methods for its formation based on the requirements of the Federal State Educational Standards of Higher Education of the third generation and the methodological recommendations of the Ministry of Education and the Ministry of Sports have been presented.

Keywords: physical education in higher education institutions, contact work, load planning, load distribution, sports work, rating system.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая культура с момента появления в учебном процессе высшего образования не относилась к профильным дисциплинам, но всегда учитывалась при планировании и организации системы реализации учебных планов образовательных программ по всем специальностям. Это обусловлено необходимостью учета и равномерного распределения трудоемкой дисциплины образовательного процесса. Раньше на нее отводилось 408 академических часов, затем 400 часов, а сейчас часы распределены на две дисциплины: обязательную «Физическую культуру» объемом 72 часа (2 зачетных единицы) и дисциплину по выбору, чаще всего называемую «Элективные курсы по физической культуре и спорту» объемом

328 часов. Также менялись нормы численности обучаемых на одного преподавателя: сначала 12 человек, затем 15, а позже — 20 человек в группах для практических занятий физическими упражнениями. В утвержденных Министерством образования и науки РФ и Министерством спорта РФ от 01.12.2023 «Методических рекомендациях для обеспечения образовательных организаций высшего образования по деятельности кафедр физического воспитания, в том числе научно-методического обеспечения студенческого спорта» [1], указано количество 12 обучающихся для формирования специальных медицинских групп (СМГ). В настоящее время эта формулировка дополнена необходимостью формирования учебных групп с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности [2]. Согласно положениям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) поколения «3++», образовательным организациям предоставлено право самостоятельного определения порядка реализации данных дисциплин, при этом объем элективной дисциплины не учитывается в объеме образовательных программ бакалавриата и специалитета. Это привело к появлению различных вариантов учета, планирования учебной нагрузки кафедр физической культуры и спорта, а также путей реализации данных дисциплин.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определение методов и вариантов расчета оптимальной учебной нагрузки кафедр по выборной дисциплине и возможной коррекции рабочих программ и порядков их реализации на основе действующих документов Министерства образования и науки и требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [3].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Основным методом исследования является анализ имеющихся на практике вариантов планирования, распределения и учета учебной нагрузки при организации занятий с учебным объемом 328 академических часов в вузах различной направленности и подчиненности Москвы и Санкт-Петербурга для выявления методов оптимального планирования учебной нагрузки.

Планирование и расчет учебной нагрузки по элективной дисциплине должны быть осуществлены в полном объеме отведенных для нее академических часов на весь период обучения в каждой сформированной группе. Оптимальный регламент работы в этом направлении может иметь следующий характер: по итогам медицинских осмотров ежегодным приказом ректора образовательного учреждения формируются учебные отделения: основное, специальное и спортивное. Учебная нагрузка в них определяется на базе принятого расписания занятий. В общий объем спланированной нагрузки должны входить также семестровые зачеты, начиная со второго и последующих семестров. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий возлагается только на преподавателей, имеющих высшее профильное (физкультурное) образование, а в специальном учебном отделении — на преподавателей, дополнительно прошедших повышение квалификации для работы со студентами, имеющими отклонения от нормы в состоянии здоровья. Учебные занятия в спортивном отделении проводятся согласно расписанию работы спортивных секций. Учебный процесс в основном и специальном учебном отделении проводится согласно общему расписанию занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате исследования планирования учебной нагрузки по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» выявлены различные подходы к ее реализации и учету.

В Санкт-Петербургском государственном архитектурно-строительном университете (ГАСУ) учебная нагрузка фиксируется ежегодно по факту наличия студентов в спортивных секциях в вечернее время. Группы для занятий физическими упражнениями в основное учебное время формируются по остаточному принципу. Остаток контингента образуется после того, как из образовательного процесса «исчезают» студенты, предоставляющие в деканаты справки о посещении фитнес-центров сторонних организаций, сдаче норм всероссийского комплекса ГТО, участия в соревнованиях, выполнении спортивных разрядов и т.д. Зачеты выставляются кураторами на факультетах. Все происходит согласно утвержденному в вузе порядку реализации дисциплин по физической культуре и спорту.

В Северо-Западном институте управления (СЗИУ) Российской академии народного хозяйства и государственной службы (РАНХиГС) учебная нагрузка планируется делением штатных групп пополам, но не более 20 обучающихся, сохраняя большой объем учебных часов. Однако такая схема не учитывает занятия со студентами-спортсменами и студентами специальной медицинской группы, которые занимаются отдельно с назначенными преподавателями. Учебная нагрузка преподавателей рассчитывается по штатным группам, но фактически они работают со спецгруппами, что приводит к нарушениям при проведении занятий, заполнении журналов и списании нагрузки. Контактная работа составляет 328 часов за 6 семестров. Зачеты проводятся каждый семестр, для получения необходимо набрать не менее 51 балла. Балльная система включает оценки за обязательное посещение занятий, сдачу практических нормативов, участие в спортивной жизни вуза, написание рефератов и научных статей. Проблема вуза — отсутствие спортивной материальной базы по спорту, что существенно снижает качество учебных занятий.

В Московском кампусе РАНХиГС в настоящий момент контактная учебная нагрузка снижена вдвое и составляет 164 учебных часа практических занятий за 6 семестров обучения и время принятия зачета (один раз в учебный год в летнюю сессию). Оставшиеся часы отведены на самоподготовку студента. Для получения зачета существует система начисления баллов за участие в соревнованиях, сдачу норм ГТО, выполнение или подтверждение спортивных разрядов и пр. Практические нормативы не являются обязательным требованием для получения зачета, но при их сдаче студенту начисляются дополнительные баллы. За посещение не менее 14 пар учебных занятий в году зачет выставляется автоматически. При этом необходимо отметить наличие хорошей материальной базы по спорту, которая позволяет не только проводить учебно-тренировочные занятия в полном объеме, но и вести полноценную спортивно-массовую работу, которая должна дополнять дисциплину, а не заменять ее.

В Санкт-Петербургском государственном педиатрическом медицинском университете (ГПИМУ) занятия по элективным курсам проводятся в течение 6 семестров в полном объеме 328 часов, промежуточная аттестация — зачет в каждом се-

местре. Учебная нагрузка планируется без деления групп на подгруппы, но с выделением специальных медицинских групп. Большая часть занятий проводится на улице. При наличии спортивного комплекса решением руководства вуза практические учебные занятия проводятся во второй половине дня, исходя из положения, что физические нагрузки лучше переносятся в послеобеденное время. Такой тезис допустим при высоких нагрузках, но, учитывая современные условия и порядок организации учебных занятий, вполне допустимо проводить занятия физическими упражнениями в утреннее время. Свидетельством тому являются утренняя физическая зарядка, а также проведение обязательных занятий физической культурой в образовательных организациях Китая. Неполное использование имеющейся в вузе спортивной базы в настоящее время является недопустимой «роскошью».

В Санкт-Петербургском государственном университете аэрокосмического приборостроения (ГУАП), как и в большинстве вузов, прикладная физическая культура (аналог элективных курсов по физической культуре и спорту) реализуется со второго по шестой семестр включительно по 34 часа учебных занятий в каждом. Учебная нагрузка составляет 170 часов учебных занятий, 158 часов самостоятельной работы студента, а также время, отведенное для сдачи зачета в 5 семестрах. Для получения зачета студенту необходимо посетить не менее 2/3 занятий и сдать 4 практических норматива.

Прежде чем сделать выводы на основании проделанной работы, необходимо определиться с некоторыми спорными положениями. Все ошибки при планировании и расчете учебной нагрузки связаны с недопониманием руководящими органами образовательной организации того, что в вузе физическая культура и спорт являются в первую очередь дисциплинами образовательного процесса, а не основой спортивно-массовой внеучебной работы. Основопологающей причиной такого изобилия форм и вариативности при планировании учебной нагрузки является также своя интерпретация руководящими органами некоторых положений ФГОС ВО для дисциплин и модулей по физической культуре и спорту. В частности, положение о праве вузов самостоятельно определять порядок реализации дисциплин должно базироваться на обязательном выполнении требований вышеуказанных руководящих юридических документов, логике образовательного процесса, а также взаимосвязи и преемственности дисциплин. Какая самостоятельная работа может быть указана в РПД и учтена в учебной нагрузке по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»? Ответ простой – только под руководством преподавателя, так как по мерам предупреждения травматизма и обеспечения безопасности обучающиеся в спортивные комплексы одни для занятий физическими упражнениями не допускаются. Это означает, что такая организация самостоятельной работы должна учитываться в учебной нагрузке как практическое занятие. В методических указаниях Министерства образования и науки указана недопустимость перевода учебных часов на самоподготовку [1]. При этом администрация вуза обязана обеспечить обучение по всем дисциплинам материальной базой и профессорско-преподавательским составом, имеющим высшее профильное образование по дисциплине. Еще одна нестыковка была обнаружена между положениями ФГОС ВО для дисциплин по физической культуре и спорту, в котором

объявлена элективная дисциплина, но в учебных планах образовательных направлений есть только раздел выборных дисциплин, в которых она обозначена как дисциплина по выбору, но обязательная для выбора. Само слово «элективность» изначально относится к праву студента заниматься выбранным им видом спорта или системой физических упражнений, практикуемых в образовательной организации на основании наличия спортивной материальной базы и специализации профессорско-преподавательского состава кафедры.

Неблагоприятно влияет на организацию качества образовательного процесса и на планирование учебной нагрузки балльно-рейтинговая система оценки знаний, пришедшая к нам из принципов Болонской образовательной системы. В основе этой системы лежит обязательная оценка в баллах деятельности студента по выполнению требований, прописанных в РПД. Как правило, во всех вузах зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту имеет форму недифференцированного (без выставления оценки), но, набирая баллы, которые потом переводятся в привычную нам оценку, он невольно становится дифференцированным. Использование балльно-рейтинговой системы позволяет обучаемым набирать баллы для зачета другими видами работ, не обязательно в образовательном процессе, что снижает качество образования, принижает роль преподавателя и создает предпосылки для снижения объема контактной работы.

Еще одной из возможных причин различных нарушений при планировании учебной нагрузки по физической культуре является отсутствие или плохое состояние материальной базы вузов по спорту, что не позволяет реализовывать дисциплины в полном объеме. Создание на базе вузов современных бассейнов, спортивных комплексов и плоскостных спортивных сооружений должно стать одной из основных задач государства для повышения уровня здоровья, физического развития и подготовки обучающихся к успешной социальной и профессиональной деятельности, а также для формирования у них навыков, необходимых для защиты Отечества. Президент РФ В. В. Путин на октябрьском 2024 года спортивном форуме в Уфе указывал на огромное значение спорта для сохранения нации, успешности страны в мировом пространстве и отметил возможность и необходимость рассмотреть развитие спорта с обязательным уменьшением платного компонента оказания услуг в этой сфере.

Исходя из того, что многие вузы имеют платные формы обучения, т.е. коммерческую составляющую своей деятельности, конечной целью которой является получение прибыли, можно с уверенностью сказать, что еще одной причиной сокращения контактной работы преподавателя со студентами и, соответственно, учебной нагрузки является желание образовательных организаций экономить на учебном процессе. Простым и доступным для понимания маневром является образующаяся разница между заявленным учебным объемом (не менее 2400 зачетных единиц для получения диплома бакалавра и 1200 зачетных единиц дополнительно для получения диплома специалиста), на основании которых, в том числе, рассчитывается стоимость обучения по направлению образования, и тем объемом учебной нагрузки, который остается после включения в РПД и учебные планы раздела

«Самостоятельная работа студента». В отношении элективных курсов по физической культуре в большинстве вузов на долю самостоятельной работы приходится более половины учебной нагрузки. Коммерческая составляющая работы вузов по всей стране предполагает слияние вузов и объединение под головным вузом ряда институтов. Не случайно в основных звеньях руководства образовательных организаций появляются эффективные менеджеры, не имеющие опыта педагогической деятельности. Все это звенья одной цепи. Правительством страны в этом году задан новый вектор определения эффективности работы вуза – это уровень востребованности выпускников, а не финансовые успехи образовательной организации. Президент Российской Федерации на спортивном форуме в Уфе также отметил огромное значение спорта для сохранения здоровья и безопасности нации, укрепления авторитета страны в мировом пространстве. В.В. Путин указал на возможность и необходимость рассмотреть развитие спорта с обязательным уменьшением платного компонента оказания услуг в сфере спорта и увеличением числа занимающихся. К этому числу в первую очередь относится наша молодежь, включая студенчество.

ВЫВОДЫ. Исходя из выше перечисленного, можно уверенно сделать вывод: для единого понимания порядка реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту необходимо в ФГОС ВО добавить всего два слова – 328 часов «практических занятий». Эти слова уже указаны в методических рекомендациях Министерства образования, но исчезли из приказов данного ведомства, как и нормативы численности студентов на практических занятиях в документах тех ведомств, в чьем подчинении находятся вузы. В этом аспекте важна юридическая сторона: ключевые положения и рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и спортом в вузе, разработанные Министерством спорта и Министерством образования и науки, не имеют приказного характера, что создает возможность их игнорирования, что происходит в настоящее время.

Всего несколько слов, которые способны кардинально изменить содержание и качество образовательного процесса по физической культуре и спорту, четко обозначив необходимость выполнения требований не только по объему, но и по содержанию дисциплины. Исчезло бы само понятие «самоподготовка» в РПД и учебных планах, что сейчас прописано рекомендательно.

Исходя из анализа реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту в перечисленных выше образовательных учреждениях, оказалось, что ни один вуз не пользуется объективной системой планирования учебной нагрузки с созданием учебных отделений. В лучшем случае учебная нагрузка определяется делением штатных учебных групп на подгруппы. Проведенное исследование возможных вариантов планирования учебной нагрузки кафедр в вузах различной направленности с целью определения общих тенденций в этом процессе и выработки рекомендаций по наиболее эффективным, соответствующим требованиям руководящих документов действующим моделям показало, что наиболее успешно спланирована и выполняется учебная нагрузка по выборной дисциплине в ГПИМУ и СЗИУ РАНХиГС. Данные расчета нагрузки и порядок реализации дисциплин в вузе могут быть приняты за основу с учетом замечаний. Для дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и

спорту» расчет учебной нагрузки следует проводить после ежегодного формирования учебных отделений (основного, специального, спортивного) на основании медицинского осмотра обучающихся с последующим формированием в них фактических групп для занятий спортом или разнообразными системами физических упражнений.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Методические рекомендации для обеспечения образовательных организаций высшего образования по деятельности кафедр физического воспитания в том числе научно-методического обеспечения студенческого спорта, утвержденные Министерством образования и науки РФ и Министерства спорта РФ 01.12.2023. URL: https://fgosvo.ru/uploadfiles/method/Method_spoer_vuz2023.pdf?ysclid=m386c7gbmq339285414 (дата обращения: 08.11.2024).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.04.2021 №245 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры". URL: <https://rostgmu.ru/wp-content/uploads/2023/04/608266066.pdf/> (дата обращения: 05.11.2024).

3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями). URL: <https://obrnadzor.gov.ru/wp-content/uploads/2020/11/federalnyj-zakon-ot-29-dekabrya-2012-g-n-273-fz-ob-obrazovanii-v-rossijskoj-fede.pdf/> (дата обращения: 14.10.2024).

REFERENCES

1. (2023), "Methodological recommendations for providing educational institutions of higher education on the activities of physical education departments, including scientific and methodological support for student sports", approved by the Ministry of Education and Science of the Russian Federation and the Ministry of Sports of the Russian Federation on 12/01/2023, URL: https://fgosvo.ru/uploadfiles/method/Method_spoer_vuz2023.pdf?ysclid=m386c7gbmq339285414.

2. (2021), "Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation dated 04/06/2021 No. 245 "On approval of the Procedure for the organization and implementation of educational activities in educational programs of higher education - bachelor's degree programs, specialty programs, master's degree programs", URL: <https://rostgmu.ru/wp-content/uploads/2023/04/608266066.pdf>.

3. (2012), "Federal Law No. 273-FZ of December 29, 2012 "On Education in the Russian Federation" (with amendments and additions)", URL: <https://obrnadzor.gov.ru/wp-content/uploads/2020/11/federalnyj-zakon-ot-29-dekabrya-2012-g-n-273-fz-ob-obrazovanii-v-rossijskoj-fede.pdf>.

Информация об авторах:

Ефимов-Комаров В.Ю., доцент кафедры физической культуры и спорта, efimovkomarov@mail.ru, SPIN-код 5933 -8736.

Ефимова-Комарова Л.Б., доцент кафедры физической культуры и спорта, libra910@mail.ru, ORCID: 0009-0003-0817-2819, SPIN-код 1910 -7378.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 14.11.2024.

Принята к публикации 11.12.2024.

УДК 796.011.3

Развитие волевых качеств у студентов СПО на занятиях по физической культуре

Илькевич Татьяна Геннадьевна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Илькевич Константин Борисович², кандидат педагогических наук, профессор

Климова Людмила Юрьевна²

Иванов Дмитрий Анатольевич²

¹*Гзельский государственный университет, п. Электроизолатор*

²*Московский государственный психолого-педагогический университет*

Аннотация

Цель исследования – изучение особенностей формирования волевых качеств в студенческом возрасте и возможностей физической культуры для развития волевых качеств у студентов.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. В статье предложены физические упражнения для развития волевых качеств, представлены комплексы упражнений для развития волевых качеств на занятиях по физической культуре, приведены результаты развития волевых качеств у студентов СПО. Выявлено улучшение показателей по уровню сформированности волевых качеств: решительность, терпеливость, настойчивости, смелость.

Выводы. Полученные данные позволяют сделать вывод об эффективности разработанных комплексов физических упражнений для развития волевых качеств у студентов СПО на занятиях физической культурой с применением физических упражнений и элементов подвижных и спортивных игр.

Ключевые слова: волевые качества, студенты СПО, комплекс упражнений, физическое воспитание студентов.

Development of volitional qualities in secondary vocational education students in physical education classes

Ilkevich Tatiana Gennadevna¹, candidate of pedagogical science, associate professor

Ilkevich Konstantin Borisovich², candidate of pedagogical sciences, professor

Klimova Lyudmila Yurievna²

Ivanov Dmitry Anatolyevich²

¹*Gzhel State University, Moscow district*

²*Moscow State University of Psychology and Education*

Abstract

The purpose of the study is to study the features of the formation of volitional qualities in student age and the possibilities of physical culture for the development of volitional qualities in students.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Research results. The article proposes physical exercises for the development of volitional qualities, presents sets of exercises for the development of volitional qualities in physical education classes, and provides results on the development of volitional qualities among students of secondary vocational education. An improvement in the indicators of the level of formation of volitional qualities has been identified: decisiveness, patience, persistence, courage.

Conclusions. The obtained data allow us to conclude about the effectiveness of the developed sets of physical exercises for the development of volitional qualities among students of secondary vocational education in physical education classes using physical exercises and elements of active and sports games.

Keywords: volitional qualities, students of secondary vocational education, a set of exercises, physical education of students.

ВВЕДЕНИЕ. Воля – это способность человека совершать преднамеренные действия, направленные на достижение поставленных целей, и сознательно регулировать свою деятельность. Волевые качества представляют собой совокупность интеллектуального (знания, представления), эмоционального (чувства), волевого (навыки, привычки) и мотивационного (мотивы) компонентов [1].

Волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемых трудностей.

Методам и методикам повышения уровня сформированности волевых качеств посвящены исследования Е. П. Ильина, В. А. Крутецкого, В. А. Иванникова, В. И. Селиванова. По мнению В. И. Селиванова, объективным основанием для разграничения различных волевых качеств является динамика процессов возбуждения и торможения. В связи с этим волевые качества можно разделить на вызывающие, усиливающие активность, и на тормозящие, ослабляющие или замедляющие активность ЦНС. К первой группе, по его мнению, относятся решительность, инициативность, смелость, энергичность, храбрость; ко второй группе – выдержка, выносливость, терпение.

Волевые качества разделяются на базовые и системные (морально-волевые или нравственно-волевые). Базовые волевые качества закладываются в психику человека генетически и являются основой для развития системных волевых качеств. К базовым качествам относятся энергичность, терпеливость, выдержка и смелость.

Системные волевые качества формируются в процессе жизнедеятельности под влиянием волевого и физического воспитания. К системным качествам относятся настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, инициативность и организованность.

Основными волевыми качествами являются: настойчивость, смелость, решительность и терпеливость. Настойчивость – это постоянное стремление к достижению цели. Смелость – способность действовать в опасных для здоровья и жизни ситуациях. Решительность – способность быстро принимать решения и приступать к их осуществлению. Терпеливость – способность переносить усталость [1].

Процесс волевого воспитания включает формирование общечеловеческих идеалов, гражданской зрелости и ответственности, общественной активности и сознательности, высоких нравственных потребностей и идеалов, познавательных интересов и мотивов в учебной и будущей профессиональной деятельности.

Процесс физического воспитания включает всестороннее развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также функциональных возможностей организма, что способствует формированию нравственных и волевых качеств у студентов, переносящихся в учебную, производственную и профессиональную деятельность. Занятия физической культурой и спортом способствуют формированию таких волевых качеств, как трудолюбие, настойчивость и смелость.

Физкультурно-спортивная деятельность студентов служит средой, где воля проявляется постоянно, что положительно влияет на физическое совершенствование, рост спортивных результатов, становление личности и отношение к обществу и будущей профессии. Постоянное выполнение физических упражнений на аудиторных занятиях по физической культуре, внеаудиторных занятиях в рамках посещения секций в спортивном клубе, выступления на спортивных студенческих соревнованиях и самостоятельные занятия физическими упражнениями являются одним из средств укрепления воли и развития волевых качеств.

На занятиях физической культурой и спортом воля, как интегральное психическое качество, проявляется в виде волевых усилий, сопутствующих выполнению любого физического упражнения. Волевые усилия выражаются в побуждении

человека действовать, несмотря на возникшие трудности и препятствия объекта, а выполнение принятого решения осуществляется путем рабочих операций с помощью намеченных средств. Выполнение физических упражнений требует проявления различных волевых усилий, а постоянно проявляемое при выполнении физических упражнений волевое усилие трансформируется в волевое качество, являющееся свойством личности.

Для оценки волевых качеств используют как неэкспериментальные, так и экспериментальные методы и методики. К неэкспериментальным методам относятся самооценка, наблюдение и опрос.

Для экспериментальной оценки решительности применяются: выбор карточки, прыжок с закрытыми глазами назад через планку, падение спиной на руки страхующих, прыжок с одного коня на другой, где решительность измеряется временем от момента принятия исходного положения до начала действия.

Для экспериментальной оценки степени развития смелости применяется сравнение выполнения упражнения в опасной и неопасной ситуации: если качество выполнения упражнения снижается, это говорит о низкой степени развития смелости. Также используются методики оценки решительности.

Для экспериментальной оценки степени развития терпеливости проводится измерение выносливости к статическому усилию на заданном уровне от максимума или время от момента появления усталости до отказа поддерживать усилие на заданном уровне (фиксировалось время появления усталости и время работы до отказа). Спортсмены, специализирующиеся на видах деятельности, требующих выносливости, обладают большим временем терпения, чем те, кто специализируется на скоростно-силовых видах.

Для экспериментальной оценки степени развития настойчивости применяют тест Торнтон, при выполнении которого нужно восстановить деформированный текст. Оценка проводится по затраченному времени, количеству восстановленного текста и трудностям, которые преодолел испытуемый. Также используются задачи Косса и игра в пятнашки.

Для развития волевых качеств у студентов СПО целесообразно использовать главные мотивационные линии этого возрастного периода: самопознание, самовыражение и самоутверждение [2], а также учитывать специфику будущей профессиональной деятельности и профессионально значимые физические качества [3].

Для развития волевых качеств у студентов СПО на занятиях физической культурой необходимо соблюдение двух условий: усиление тренировочной направленности занятий и развитие физических качеств, связанных с большой физической нагрузкой и риском (сила, выносливость и координация).

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для оценки уровня развития волевых качеств нами было проведено анкетирование, и с учетом полученных данных разработан комплекс упражнений для их развития у студентов СПО.

База проведения эксперимента – Гжельский государственный университет, структурное подразделение – колледж ГГУ, с. Новохаритоново, Раменский г.о., Московская область. Участники эксперимента – студенты 1 курса СПО по направлению подготовки "Физическая культура". Всего в исследовании приняли участие 40 человек. Студенты были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Контрольная группа (КГ) занималась согласно стандартной программе по

физической культуре для студентов СПО. У экспериментальной группы (ЭГ) в учебный план были включены упражнения, направленные на развитие волевых качеств. Занятия проводились по учебному плану и учебному расписанию два раза в неделю, продолжительность занятия составляла 90 минут.

Для определения развития волевых качеств использовались анкеты: анкета для оценки волевого качества «решительность», анкета для оценки волевого качества «терпеливость», анкета для оценки волевого качества «настойчивость», анкета для оценки волевого качества «смелость». Оценка проводилась в баллах (максимум 10 баллов за анкету): «да» (что соответствует 2 баллам); «не знаю» или «бывает редко» (1 балл); «нет» (0 баллов). Анализ результатов: 10-8 баллов – высокий уровень; 7-5 баллов – средний уровень; 0-4 балла – низкий уровень сформированности волевых качеств.

На констатирующем этапе эксперимента уровень развития волевых качеств студентов в обеих группах оказался одинаковым, а сами волевые качества были недостаточно сформированы. Поэтому было принято решение о развитии данных качеств средствами физической культуры. В учебный план занятий по физической культуре в ЭГ были включены комплексы упражнений, направленные на развитие волевых качеств, включающие:

1. Физические упражнения, направленные на развитие физических качеств (выносливость, скорость, сила, координация):

– упражнения на развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих упражнений с отягощениями (гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т. п.); прыжки на месте с отягощением из разных исходных положений (присед, полу-присед, стоя), с продвижением в различных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине и отжимания туловища; приседания в различном темпе и в различных исходных положениях с дополнительными средствами отягощения; передача набивного мяча (3 кг) в парах в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;

– упражнения на развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и высокой интенсивности; повторный бег в режимах максимальной и суб-максимальной интенсивности; кроссовый бег и марш-бросок методом непрерывно-интервального упражнения (мальчики – 2 км, девочки – 1 км);

– упражнения на развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе (без упора или с упором о гимнастическую стенку); бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м); бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте;

– упражнения на развитие координации: жонглирование руками волейбольными и теннисными мячами (2-3 мяча); жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижение по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без.

2. Физические упражнения с элементами спортивных и подвижных игр:

– спортивные игры с силовой направленностью (баскетбол с набивным мячом);

– спортивные игры с координационной направленностью (пионербол, волейбол, баскетбол, футбол) по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах) и по обычным правилам;

– подвижные игры с элементами акробатики (кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в группировке; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь; длинные кувырки вперед с разбега; зачетные комбинации (составляются учащимися из освоенных упражнений);

– подвижные игры с элементами легкой атлетики (высокий старт, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5–8 м, спринтерский бег, «эстафетный» бег на дистанцию 200 м; кроссовый бег на 3 км; бег с преодолением препятствий (по типу «стиплчез»); барьерный бег на 60 м);

– подвижные игры со скоростной направленностью, преодоление полосы препятствий, эстафеты, преодоление комбинированных полос препятствий (с движением в висе на руках, ползком, бегом, прыжками, лазаньем и перелезанием);

– подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом), перенос неопредельных тяжестей с максимальной скоростью (сверстников способом на спине).

Всего было составлено четыре комплекса, каждый из которых включал четыре упражнения, направленные на развитие воли, выносливости, скорости, координации и по одному упражнению с элементами спортивной и подвижной игры. Комплексы чередовались на каждом занятии. Методическими особенностями разработанных комплексов являлись:

1. Учет возрастных особенностей студентов первого курса, их настойчивости в достижении поставленной цели, способности к терпению на фоне усталости и утомления.

2. Усиление тренировочной направленности занятий: закрепление и совершенствование основных двигательных качеств и подготовка к сдаче нормативных требований учебной программы; развитие силовых, скоростно-силовых возможностей и различных видов выносливости, развитие координации движений после интенсивных физических нагрузок, быстроты перестроения и согласования двигательных действий.

3. Выполнение физических упражнений на развитие физических качеств в различных нестандартных условиях: включение упражнений, требующих принятия решений в сложных и неожиданных ситуациях (различные виды прыжков, подвижные игры); проведение занятий на улице и в различной местности с помехами, дефицитом времени, при максимальных физических и психологических нагрузках (работа с отягощением, кувырки через препятствия, работа в команде).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На контрольном этапе эксперимента было проведено сравнение результатов показателей развития волевых качеств обучающихся ЭГ и КГ по аналогичным анкетам. Полученные результаты представлены в таблице 1.

По данным таблицы видно, что результаты ЭГ значительно улучшились по сравнению с результатами КГ. Динамика изменений отражена на рисунках 1-4.

Таблица 1 – Показатели развития волевых качеств

Волевые качества	ЭГ		КГ	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Решительность (баллы)	6,2±0,73	8,0±0,66*	4,4±0,28	5,3±0,44
Терпеливость (баллы)	1,9±0,13	2,5±0,24*	2,2±0,24	2,4±0,28
Настойчивость (баллы)	6,6±0,41	8,3±0,48*	4,4±0,54	4,6±0,52
Смелость (баллы)	3,2±0,17	4,1±0,18*	2,2±0,28	2,3±0,26

Примечание: * – достоверность различий между тестированиями в контрольной и экспериментальной группах. * – $p < 0,05$.



Рисунок 1 – Изменение уровня волевого качества «Решительность»

В ЭГ произошли изменения с $6,2 \pm 0,73$ до $8,0 \pm 0,66$ см (темп прироста 29%). В КГ изменения составили с $4,4 \pm 0,28$ до $5,3 \pm 0,44$ см (темп прироста 20,5%). Процент прироста в ЭГ на 8,5% больше, чем в КГ.



Рисунок 2 – Изменение уровня волевого качества «Терпеливость»

В ЭГ произошли изменения с $1,9 \pm 0,13$ до $2,5 \pm 0,24$ см (темп прироста 31,6%). В КГ изменения составили с $2,2 \pm 0,24$ до $2,4 \pm 0,28$ см (темп прироста 9%). Процент прироста в ЭГ на 22,6% больше, чем в КГ.

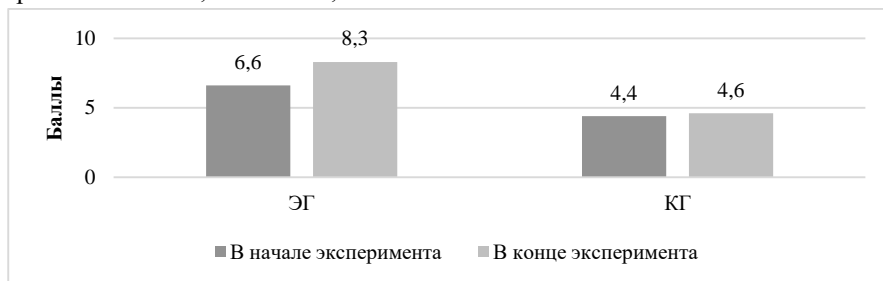


Рисунок 3 – Изменение уровня волевого качества «Настойчивость»

В ЭГ произошли изменения с $6,6 \pm 0,41$ до $8,3 \pm 0,48$ см (темп прироста 25,7%). В КГ изменения составили с $4,4 \pm 0,54$ до $4,6 \pm 0,52$ см (темп прироста 4,5%). Процент прироста в ЭГ на 21,2% больше, чем в КГ.

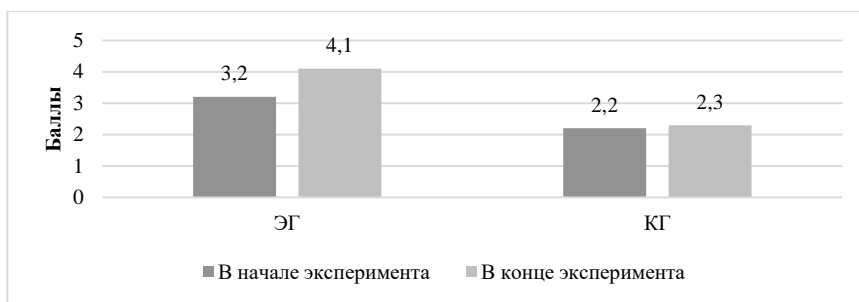


Рисунок 4 – Изменение уровня волевого качества «Смелость»

В ЭГ произошли изменения с $3,2 \pm 0,17$ до $4,1 \pm 0,18$ см (темп прироста 28%). В КГ изменения составили с $2,2 \pm 0,28$ до $2,7 \pm 0,26$ см (темп прироста 4,5%). Процент прироста в ЭГ на 23,5% больше, чем в КГ.

Таким образом, сравнивая результаты проявления волевых качеств студентов экспериментальной и контрольной групп, было выявлено улучшение показателей у участников экспериментальной группы, что может быть связано с использованием разработанных комплексов физических упражнений.

ВЫВОДЫ. Применение комплексов физических упражнений, направленных на развитие волевых качеств, позволило повысить у студентов СПО уровень настойчивости, смелости, решительности, терпеливости и, как следствие, способствовало повышению самооценки, выдержки, уверенности, самообладания; развитию психических процессов; формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; пониманию значимости ценности здорового образа жизни и высокого уровня здоровья как условия совершенствования эмоционально-волевой сферы личности и успешности в будущей профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е. П. Психология воли. Санкт-Петербург : Питер, 2021. 368 с. ISBN 978-5-4461-9987-7.
2. Виноградова Н. Д. Волевые качества личности. Москва : Аквариум, 2022. 163 с.
3. Илькевич К. Б., Илькевич Т. Г. Эффективность использования занятий бадминтоном в развитии профессионально важных физических качеств у студентов медицинского колледжа // Вестник ГГУ. 2023. № 3. С. 231–241. EDN: LMRGQZ.

REFERENCES

1. Ilyin E. P. (2021), "Psychology of will", St. Petersburg.
2. Vinogradova N. D. (2022), "Volitional qualities of a person", Moscow.
3. Ilkevich K. B., Ilkevich T. G. (2023), "Efficiency of using badminton classes in the development of professionally important physical qualities among students of a medical college", *Bulletin of GGU*, No. 3 pp. 231–241.

Информация об авторах:

Илькевич Т.Г., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ilktg@mail.ru, SPIN-код: 3152-3929.

Илькевич К.Б., доцент кафедры физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности, ilk_kb@mail.ru, SPIN-код: 1222-8058.

Климова Л.Ю., старший преподаватель кафедры физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности, klimovaluda63@gmail.com, SPIN-код: 6681-6431.

Иванов Д.А., преподаватель кафедры физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности, ivanovda@mgppu, SPIN-код: 5435-2382.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.11.2024.

Принята к публикации 02.12.2024.

УДК 796.034.2

Влияние турнира «Игры будущего» на развитие студенческого спорта в вузах

Казакова Ольга Александровна¹, кандидат педагогических наук, доцент
Левченко Александр Васильевич², кандидат педагогических наук, доцент
Шилихин Александр Сергеевич³
Ананьев Лев Борисович⁴

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет

³Волгоградская академия МВД РФ

⁴Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара

Аннотация

Цель исследования – проанализировать влияние современных турниров («Игры Будущего») на формирование желания у студентов заниматься современными видами спорта в учебном процессе по предмету физическая культура и спорт в вузах.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и выводы. Улучшение качества образования является одной из актуальных задач российской системы образования. На данный момент образование – это главный инструмент стратегического менеджмента для перспективного социально-экономического развития нашей страны, модернизируя который надо учитывать особенности российского общества. В статье отмечено, что наше государство выделяет огромные деньги на проведение международных турниров, таких как Олимпиада, чемпионат мира по футболу, Универсиада, «Игры Будущего». На первом этапе исследования было проанализировано желание студентов, поступивших в разные вузы России (СГЭУ, Приволжский государственный университет путей сообщения и Волгоградскую Академию МВД), заниматься современными, новыми, необычными видами спорта. На следующем этапе изучали, что повлияло на их выбор, и как спортивные турниры, транслируемые в РФ, помогли им в данном вопросе. Также рассмотрена деятельность преподавателей вузов и их готовность к освоению новых современных видов спорта. Сделан вывод, что влияние современных турниров, особенно по фиджитал-спорту, на студенческую молодежь, привело к возникновению желания у них заниматься новыми видами спорта в учебном процессе по физической культуре и спорту. Наличие опытных специалистов, хороших организаторов, творческих работников на кафедрах физического воспитания и переход к современным видам спорта позволит кафедрам повысить качество учебного процесса по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура в вузе, современные виды спорта, качество учебного процесса, фиджитал-футбол, киберспорт, фиджитал-баскетбол.

The influence of the "Games of the Future" tournament on the development of student sports in higher education institutions

Kazakova Olga Alexandrovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Levchenko Alexander Vasilyevich², candidate of pedagogical sciences, associate professor
Shilikhin Alexander Sergeevich³
Ananyev Lev Borisovich⁴

¹Samara State University of Economics

²Samara State Socio-Pedagogical University

³Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

⁴Volga State Transport University, Samara

Abstract

The purpose of the study is to analyze the impact of modern tournaments ("Games of the Future") on the formation of students' desire to engage in modern sports within the educational process of physical culture and sports in higher education institutions.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Research results and conclusions. Improving the quality of education is one of the urgent tasks of the Russian education system. Currently, education is the main tool for strategic management for the prospective socio-economic development of our country, and its modernization must

take into account the characteristics of Russian society. The article notes that our state allocates significant funds for the organization of international tournaments, such as the Olympics, the World Cup in football, the Universiade, and the "Games of the Future." In the first stage of the research, the desire of students enrolled in various universities in Russia (Samara State University of Economics, Volga State Transport University, and Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs) to engage in modern, new, and unusual sports was analyzed. The next stage examined what influenced their choice and how the sports tournaments broadcast in the Russian Federation assisted them in this regard. The activities of university instructors and their readiness to master new modern sports were also considered. It has been concluded that the influence of modern tournaments, especially in fidgetal sports, on student youth has led to a desire among them to engage in new types of sports within the educational process of physical culture and sports. The presence of experienced specialists, good organizers, and creative workers in the departments of physical education, along with a transition to modern sports, will enable these departments to enhance the quality of the educational process in physical culture.

Keywords: physical education in higher education institutions, modern sports, the quality of the educational process, fidgetal football, cyber sports, fidgetal basketball.

ВВЕДЕНИЕ. Сегодня происходящие изменения в нашей стране затронули все сферы деятельности человека. Созданы новые интеллектуальные технологии, произошли информационно-коммуникационные изменения, трансформируется сознание людей. Вследствие этого все изменения в социуме отражаются и на спортивной деятельности, на студенческом спорте в частности, который является частью общей культуры. Без сомнения, в России всегда существовали традиции студенческого спорта, но, несмотря на это, идет зарождение новых, необычных видов спорта, которые стремительно появляются в мировом пространстве и влияют на студенческий спорт.

В феврале 2024 года в России прошел первый в истории международный мультиспортивный турнир «Игры Будущего» — крупнейший турнир по фиджитал-спорту, показавший невероятные возможности слияния физического и интеллектуального. Российская Федерация стала новатором в данном зарождающемся спортивном движении.

На этом уникальном турнире были объединены традиционные виды спорта и цифровые, технологические инновации взаимодействовали с физическими способностями спортсменов. «Игры Будущего» стали мировой платформой для продвижения новых спортивных дисциплин, таких как фиджитал-футбол, дроновое ралли, кибердзюдо, кибертеннис и другие, которые способствуют зарождению гибридных видов спорта, в том числе в студенческой среде.

Тесное взаимодействие со зрителями на турнире обеспечивали системы виртуальной реальности и искусственного интеллекта. Красочность, зрелищность и необычный формат привлекли большое внимание. Особый интерес «Игры Будущего» вызвали у молодежи и, несмотря на сложную ситуацию в мире, способствовали развитию международного спортивного обмена и сотрудничества.

Турнир «Игры Будущего» в Казани, как и Универсиада, стал незабываемым спортивным праздником для всего студенческого сообщества России и стран мира. Уникальное сочетание информационных технологий и классических видов спорта оставило грандиозное впечатление у участников, зрителей и гостей турнира.

«Самое главное, что это направление способствует воспитанию и формированию культуры у молодежи, культуры уважения к своим традициям в сочетании интеллектуального и физического развития, потому что гармония подразумевает умение владеть своим телом и умом», – заявил министр спорта Олег Матыцин [1].

Конечно, данный турнир создавался с использованием инновационных технологий, которые пока недоступны для широкого применения в современном спорте, особенно в студенческом секторе. Однако он продемонстрировал готовность расширить возможности тренировочного процесса и создания новых направлений в фиджитал-спорте.

Как хорошо известно, студенческий спорт — это неотъемлемая часть системы образования. Как и весь спорт, он направлен на достижение успеха в спортивной деятельности, умение побеждать в состязаниях, обыгрывать соперника и показывать наивысший результат в выбранном виде спорта. Однако он должен опираться на современные тенденции, которые диктует современный спорт.

Сегодня мы наблюдаем внедрение нетрадиционных видов спорта в образовательный процесс. Уже во многих вузах России созданы команды по киберспорту, а турнир «Игры Будущего» показал стремление молодежи заниматься и другими направлениями фиджитал-спорта в процессе обучения.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. При написании статьи использовались методы анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование выполнено в рамках внутреннего мониторинга студентов и преподавателей СГЭУ, Приволжского государственного университета путей сообщения и Волгоградской академии МВД.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На первом этапе исследования мы проанализировали желание студентов, поступивших в разные вузы России (Самарский государственный экономический университет, Приволжский государственный университет путей сообщения и Волгоградскую академию МВД), заниматься современными, новыми и необычными видами спорта.

В анкетировании приняли участие 247 студентов разных факультетов. Им было предложено расставить в приоритетном порядке 10 современных видов спорта, появившихся на спортивной арене в последнее время.

По итогам мониторинга мы выделили самые популярные направления, которыми хотели бы заниматься студенты вузов. На первом месте оказался фиджитал-футбол, на втором – киберспорт, на третьем – фиджитал-баскетбол, а на четвертом – спортивное программирование (рис. 1).

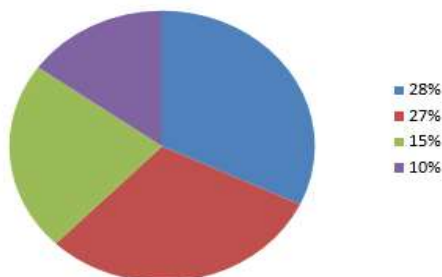


Рисунок 1 – Результаты мониторинга определения, какими новыми, необычными видами спорта хотят заниматься студенты вузов

Такое распределение показывает, что традиции футбола в РФ сильно развиты и этот вид спорта более доступен для освоения студентами. Киберспорт, как и

спортивное программирование, требует дорогостоящего оборудования и в основном популярен среди студентов, владеющих цифровыми технологиями. Фиджитал-баскетбол также набирает популярность среди молодежи.

Другие виды (бейсджампинг, паркур, хели-ски, фиджитал-борьба, скейтбординг, скалолазание) набрали небольшой процент голосов, так как многим они были неизвестны.

Обращает на себя внимание высокая популярность спортивных игр среди студентов, особенно футбола.

За последнее десятилетие произошло разделение классического футбола на малые или автономные разновидности. Набрали популярность мини-футбол и пляжный футбол. Появились международные турниры (чемпионаты мира и Европы, а также российские турниры) по этим направлениям. Так, в вузах России в рамках универсиады проходят соревнования по мини-футболу. В данный момент зарождается еще одно направление – фиджитал-футбол [2].

Фиджитал-футбол – это новая волна спортивной активности студентов. Он сочетает в себе классический футбол и киберспорт, в процессе которого развиваются физические и ментальные способности. Этот формат игры может включать как традиционные элементы футбола, так и современные технологии, такие как приложения для отслеживания результатов, виртуальные тренировки или даже элементы дополненной реальности.

В процессе занятий фиджитал-футболом развиваются выносливость, координация, быстрота мышления и стратегическое планирование. Это командный вид спорта. Игроки управляют виртуальными футболистами на поле с помощью контроллера и одновременно развивают физические качества через упражнения.

Во многих вузах уже существуют команды и студенческие клубы по фиджитал-футболу. Проводятся студенческие турниры и чемпионаты на уровне вуза, города и страны. Создаются онлайн-платформы и сообщества для студентов, интересующихся этим направлением в спорте.

Фиджитал-футбол может быть организован на любом уровне: как для занятий по физической культуре, так и для университетских лиг. Объединение студентов в команды по фиджитал-футболу способствует созданию социальных связей и командного духа, развивает у них навыки работы с приложениями и новыми технологиями, что пригодится им в будущем.

Внедрение этого направления футбола в вузы способствует вовлечению студентов в активную студенческую жизнь и позволяет поддерживать физическую активность и здоровье.

Произошедшая трансформация перечисленных направлений футбола в самостоятельные виды спорта открыла, что они могут быть средствами физического воспитания в вузах. Наше исследование подтвердило, что фиджитал-футбол набирает популярность в студенческой среде.

Однако анализ научной и методической литературы показал, что до сих пор нет должной научно обоснованной методологической базы по этим видам спорта.

Уже сегодня киберспорт включен в универсиаду вузов и очень популярен среди студентов. Началось тесное сотрудничество кафедры физического воспитания и кафедры цифровых технологий.

Киберспорт в системе высшего образования — это не только увлечение, но и серьезное направление, открывающее новые горизонты для студентов. Он способствует развитию навыков и подготовке специалистов для растущей индустрии.

Университеты создают киберспортивные команды и клубы, где студенты собираются для тренировок, участия в турнирах и обмена опытом. Это способствует формированию сообщества и социализации.

Студенты участвуют в соревнованиях различного уровня – от локальных до международных. Уже разработаны специализированные программы и курсы по киберспорту, что позволяет студентам получать теоретические знания и практические навыки. Талантливые игроки получают повышенные стипендии, что стимулирует и привлекает больше желающих заниматься этим направлением.

Сегодня спорт приобретает большую значимость в системе норм и ценностей нашего общества. Введение санкций против наших спортсменов на международной арене дало старт развитию в Российской Федерации инновационных турниров, спортивных мероприятий и национальных программ, где главным инструментом популяризации массового молодёжного спорта стали средства массовой информации.

Нужно отметить, что наше государство выделяет значительные средства на проведение международных турниров, таких как Олимпиада, чемпионат мира по футболу, Универсиада и «Игры Будущего».

Трансляция таких мероприятий напрямую влияет на выбор молодёжи заниматься современными видами спорта.

На следующем этапе нашего исследования мы проанализировали влияние спортивных турниров на желание студентов заниматься новыми, необычными видами спорта. Было предложено 10 вопросов, характеризующих виды спорта, представленные в международных спортивных проектах, которые активно транслировались средствами массовой информации (рис. 2).

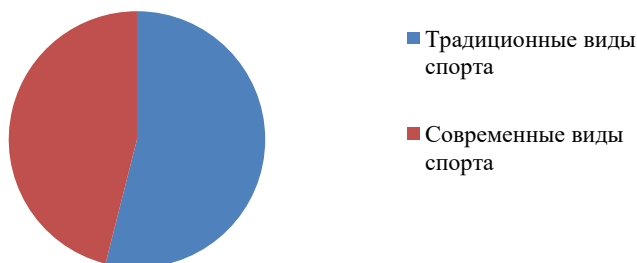


Рисунок 2 – Соотношение традиционных и современных видов спорта

По итогам анкетирования мы получили следующие результаты. Практически все студенты экономического и математического факультетов (80%) поддержали расширение видов спорта, связанных с фиджитал-спортом (современным, новым направлением в сфере спорта), и хотели бы заниматься ими на занятиях физической культурой и спортом. 25% студентов гуманитарных факультетов высказали опасения по поводу развития этого направления, мы предполагаем, что это связано

с отсутствием определенных навыков у данных студентов. Однако большая часть опрошенных студентов (65%) подтвердила, что участие в международных турнирах, будь то в качестве спортсменов, зрителей или волонтеров, существенно повлияло на формирование их отношения к спорту и выбор направления занятий. При этом трансляции турниров по классическим видам спорта – фигурному катанию, художественной гимнастике, футболу, баскетболу и другим – также пользуются большой популярностью в нашей стране и влияют на приоритеты выбора в сфере спорта.

Однако качественный образовательный процесс по физической культуре и спорту в вузе зависит от квалификации преподавательского состава кафедры и отношения к делу [3]. Мы изучили деятельность преподавателей вышеупомянутых вузов и их готовность к освоению новых современных видов спорта. В исследовании приняли участие кандидаты наук, мастера спорта, доценты, старшие преподаватели.

На первом этапе работы в процессе бесед было установлено, что успех деятельности преподавателя физического воспитания в вузе в значительной степени связан с влиянием 10 факторов (табл. 1).

Таблица 1 – Отношение значимости факторов, влияющих на эффективность деятельности преподавателя кафедры физического воспитания и готовность к освоению современных видов спорта

№	Название фактора	Сумма мест	Сумма квадратов мест	Разброс суммы квадратичных отклонений
1.	Опыт педагогической работы	178	1330	68
2.	Творческий подход к работе	205	1398	71
3.	Уровень методических знаний	284	2524	136
4.	Приспособленность мест занятий к решению задач учебного процесса	297	2582	58
5.	Качество спортивного инвентаря	315	2653	71
6.	Уровень физической подготовленности студентов	353	3446	793
7.	Состояние здоровья преподавателей	370	3747	101
8.	Манера общения преподавателя, его речь	360	3825	78
9.	Влияние педагогической нагрузки	443	4452	627
10	Внедрение современных видов спорта	497	6257	842

Эти факторы были включены в анкету, и каждому преподавателю было предложено расставить их в ранговом порядке по степени их значимости. Анкета содержала проективные, косвенные и закрытые вопросы. Применён метод количественных оценок [4].

В первой графе отражена сумма мест, которые были отведены данному фактору всеми преподавателями. Во второй графе – сумма квадратов этих мест, а в третьей – разброс суммы квадратических отклонений.

Первые три фактора, имеющие наибольшую значимость, определяют успех педагогической деятельности преподавателя. Отсутствие любого из них, безусловно, приведет к снижению педагогического эффекта в процессе обучения студентов. Исследования показывают, что высота ранга характеризует степень значимости данного фактора для обследуемых коллективов.

Математическая обработка полученных материалов позволяет с помощью показателей суммы набранных мест по каждому фактору и разницы сумм их квадратических отклонений определить достоверность занимаемого каждым фактором

рангового места. В связи с этим разница квадратических отклонений между 1-м и 2-м факторами, а также 3-м и 4-м, 7-м и 8-м характеризует невысокую достоверность различий между ранговыми местами, в то время как различия между другими факторами характеризуются высокой степенью достоверности.

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод, что преподавательский состав данных кафедр вышеуказанных вузов обладает высокой степенью квалификации и готов к внедрению изменений в учебный процесс по современным видам спорта.

ВЫВОДЫ. Влияние современных турниров, особенно по фиджитал-спорту, на студенческую молодёжь привело к возникновению у них желания заниматься новыми видами спорта в рамках учебного процесса по физической культуре и спорту. Поэтому на базе вузов должна формироваться новая модель внедрения современных видов спорта как в учебный процесс, так и в подготовку сборных команд вузов для участия в соревнованиях высокого уровня, опираясь на современные технологии. Наличие опытных специалистов, квалифицированных организаторов и творческих работников на кафедрах физического воспитания, а также переход на современные виды спорта позволит кафедрам повысить качество учебного процесса по физической культуре. Это непосредственно приведёт к желанию студентов вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом, укрепляя своё здоровье в студенческие годы и в дальнейшем.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. В Казани официально стартовал фиджитал-турнир "Игры Будущего". URL: <https://rg.ru/2024/02/21/kiber-i-sport.html> (дата обращения: 15.11.2024).

2. Перспективные направления научной разработки проблемы контроля соревновательной деятельности в женском пляжном футболе / Золотарев А. П., Гакаме Р. З., Григорьян М. Р., Куропаткина В. Н. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p141-145 // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6 (196). С. 141–145. EDN: RKPOIM.

3. Зиброва Н. В., Весельев Р. Г., Капустин В. И. Мониторинг формирования профессиональной компетентности специалистов радио-мониторинга // Радиоэлектронная борьба в современном мире : сб. науч. ст. по материалам I Всерос. науч.-практ. конф. (1–2 октября 2019 г.). Воронеж, 2019. С. 108–111.

4. Организация образовательного процесса на кафедре / А. В. Леньшин, С. А. Попов, Н. В. Зиброва, В. П. Сидорчук ; под ред. Г.В. Зибровой. Воронеж, 2013. 342 с.

REFERENCES

1. (2024), "The phigital tournament "Games of the Future" has officially started in Kazan", URL: <https://rg.ru/2024/02/21/kiber-i-sport.html>.

2. Zolotarev A. P., Gakame R. Z., Grigoryan M. R., Kuropatkina V. N. (2021), "Promising directions for scientific development of the problem of controlling competitive activity in women's beach soccer", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 6 (196), pp. 141–145.

3. Zibrova N. V., Veselyev R. G., Kapustin V. I. (2019), "Monitoring the formation of professional competence of radio monitoring specialists", *Radio-electronic warfare in the modern world*, collection. scientific Art. based on materials from I All-Russian. scientific-practical conf. (October 1–2, 2019), Voronezh.

4. Leshin A. V., Popov S. A., Zibrova N. V., Sidorchuk V. P. ; Zibrova G. V. (ed.) (2013), "Organization of the educational process at the department", Voronezh, 342 p.

Информация об авторах:

Казакова О.А., доцент кафедры физического воспитания, kazakova.kpn@gmail.com, SPIN-код 9642-8571, ORCID: 009-0008-3230-8372.

Левченко А.В., декан факультета физической культуры и спорта, fizkult_f@pgsga.ru, SPIN-код 9780-7318, ORCID: 0000-0002-0233-2995.

Шилихин А.С., старший преподаватель кафедры физической подготовки, alexsandr_strong5@mail.ru, SPIN-код 3169-9958.

Ананьев Л.Б., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, lasti123@mail.ru, SPIN-код 2297-0062.

Авторы заявляют об отсутствии конфликтов.

Поступила в редакцию 27.11.2024.

Принята к публикации 24.12.2024.

УДК 796.412

**Физкультурно-спортивное образование молодежи в правовом поле
Российской Федерации**

Каргаполов Валерий Павлович, доктор педагогических наук, профессор

Колесникова Анна Петровна

Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск

Аннотация

В статье раскрываются вопросы нормативно-правового обеспечения физической культуры и спорта молодежи.

Цель исследования – изучение законодательства в области физкультурно-спортивного образования. Научная новизна и теоретическая значимость работы заключается в получении данных о юридическом обеспечении занятий физической культурой и спортом в России в современных условиях.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, контент-анализ юридической литературы. Проанализировано более 100 нормативно-правовых документов, касающихся физкультурно-спортивного образования.

Результаты исследования. Получены данные, характеризующие обеспеченность нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного образования в детских садах, школах, вузах. В связи с переходом на рыночную экономику проанализированы механизмы регистрации негосударственных организаций: коммерческих фитнес-клубов, тренажерных залов, платных занятий физической культурой и спортом.

Выводы. Исследование позволяет констатировать, что физкультурно-спортивное образование достаточно обеспечено нормативно-правовыми документами в образовании.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, нормативно-правовое обеспечение, молодежь, образование, коммерческая деятельность.

**Physical culture and sports education for youth within the legal framework
of the Russian Federation**

Kargapolov Valery Pavlovich, doctor of pedagogical sciences, professor

Kolesnikova Anna Petrovna

Pacific National University, Khabarovsk

Abstract

The article addresses issues related to the regulatory and legal support of physical culture and sports for youth.

The purpose of the study is the legislation in the field of physical culture and sports education. The scientific novelty and theoretical significance of the work lie in obtaining data on the legal support for physical culture and sports activities in Russia under current conditions.

Research methods and organization: theoretical analysis and generalization of literary sources, content analysis of legal literature. More than 100 regulatory legal documents related to physical education and sports education have been analyzed.

Research results. Data have been obtained that characterize the provision of a regulatory legal framework for physical culture and sports education in kindergartens, schools, and universities. In connection with the transition to a market economy, the mechanisms for registering non-governmental organizations have been analyzed: commercial fitness clubs, gyms, and paid physical culture and sports classes. **Conclusions.** The research allows us to state that physical education and sports education is sufficiently provided with regulatory legal documents in education.

Keywords: physical culture and sports activities, regulatory and legal support, youth, education, commercial activities.

ВВЕДЕНИЕ. Современное развитие России связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека, интегрированного в современное общество. Главной задачей современного образования является готовность к формированию здорового образа жизни, подготовка к труду и профессиональной деятельности. Место физической культуры

и спорта играет огромную роль в развитии физического здоровья молодежи, их физической дееспособности, что во многом определяет их профессиональную деятельность [1, 2, 3, 4, 5].

Одной из главных составляющих образовательной системы является ступень общего образования, начиная с детского сада до высшей школы, где закладываются основы интеллектуального, духовного, физического и профессионального развития. Поэтому государство заинтересовано в нормативно-правовом обеспечении этого процесса. Инструктор по физическому воспитанию совместно с медицинскими работниками контролирует состояние здоровья детей, обеспечивает полную безопасность при проведении физкультурно-спортивных занятий, а также постоянно отслеживает санитарно-гигиенические нормы и состояние помещений. Все эти положения прописаны в законодательных актах и требуют их неукоснительного исполнения.

В общеобразовательных школах физкультурно-спортивное образование регулируется федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС), утвержденными Министерством образования Российской Федерации, а также «Федеральным законом об образовании в Российской Федерации» и Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В этих правовых документах прописан весь процесс физкультурно-спортивного образования учащихся, начиная с 1 класса до окончания школы. Все это свидетельствует о высокой актуальности изучаемой проблемы.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследования проводились в Дальневосточном регионе. Был проведен теоретический анализ и обобщение литературных источников. Приведен контент-анализ федеральных законов, подзаконных актов, постановлений и приказов отраслевых министерств, а также постановлений краевых органов власти. Всего было проанализировано около 100 нормативно-правовых документов, касающихся физической культуры и спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Созидательный процесс по нормативно-правовому регулированию в отрасли продолжился в начале XXI века. Были приняты основополагающие документы, заложившие прочную правовую и материальную базу развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Контент-анализ юридической литературы показал, что в законодательную и правовую базу физкультурно-спортивного движения входят: федеральные законодательные акты в сфере физической культуры и спорта, физкультурного образования и воспитания, а также подзаконные акты, а именно распоряжения Правительства, федеральных министерств, государственных комитетов и других органов местной исполнительной власти.

По своей юридической силе законодательные и подзаконные акты не имеют одинакового действия, так как сформированы разными органами управления. Законы высшего органа государственной власти регулируют наиболее важные отношения в сфере физической культуры и спорта и обладают основополагающими нормативными функциями и юридической силой по отношению к другим нормативно-правовым актам. Исходя из федерального устройства страны, органы госу-

дарственной власти субъектов Федерации в пределах своей компетенции принимают законодательные и нормативно-правовые акты, регулирующие физическую культуру и спорт и обеспечивающие их исполнение в своих регионах.

Физкультурно-спортивное образование и воспитание начинаются с детского сада. Принят ряд основополагающих законодательных документов, регулирующих этот процесс. Во-первых, это «Федеральная образовательная программа дошкольного образования» и «Адаптированная образовательная программа дошкольного образования», а также ряд подзаконных актов. В этих документах прописаны правила и предписания образовательных программ в области физической культуры и спорта, регулирующие вовлечение детей в систематические занятия. Программы определяют задачи и содержание занятий с учётом возраста, подготовленности и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста. Основными задачами в этом возрасте являются:

- становление у детей ценностей здорового образа жизни;
- развитие представлений о своих физических возможностях;
- приобретение двигательного опыта и совершенствование двигательной активности;
- формирование первичных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

В дошкольном периоде в программах запланированы беседы с детьми и родителями по правилам безопасности на занятиях. Определяются требования к местам проведения занятий для дошкольников. Они должны быть безопасными, соответствовать гигиеническим нормам, иметь хорошее освещение и вентиляцию. Все помещения для занятий физическими упражнениями подлежат влажной уборке. Спортивный инвентарь ежедневно должен протираться с использованием мыльно-содового раствора. Физкультурные залы для дошкольников должны соответствовать установленным требованиям. Режим дня дошкольников должен включать различные формы двигательной активности. Программа направлена на развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах физкультурной деятельности, выявление одаренных детей, получение ими знаний о физической культуре и спорте. Все это регулируется законодательством Российской Федерации.

Следующим этапом нормативно-правового регулирования физкультурно-спортивного образования является общеобразовательная школа. Занятия физической культурой и спортом регулируются законодательными и подзаконными актами федерального, отраслевого и местного уровней. Это, прежде всего, «Федеральный закон об образовании», «Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО»», приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации», а также Федеральный государственный образовательный стандарт и другие документы. Во всех этих документах гарантируется бесплатность физкультурно-спортивного образования в общеобразовательных школах. Образование в школах должно быть направлено на дальнейшее развитие личности, здорового образа жизни, положительного отношения к спорту,

проведению спортивно-массовых соревнований. В учебных планах должно быть запланировано не менее 3 обязательных уроков в неделю по физической культуре.

В высших учебных заведениях процесс физкультурного образования регулируется, прежде всего, Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) и другими законодательными актами Российской Федерации. В ФГОС и методических рекомендациях, утверждённых заместителями министров образования, высшего образования и науки, а также спорта, прописаны основные положения проведения занятий в вузах. ФГОС высшего образования обязателен к применению во всех аккредитованных вузах. ФГОС по физической культуре должен обеспечивать преемственность дошкольного, школьного и вузовского физкультурно-спортивного образования. На основании ФГОС разрабатываются учебные планы и программы вузов. ФГОС предъявляет высокие требования к качеству физкультурного образования, условиям здоровья и безопасности, а также направлен на формирование личности, соответствующей современным запросам будущей профессиональной деятельности. Установлен минимальный объём учебной нагрузки по физической культуре и спорту для очной формы обучения — 400 часов. Перевод учебных занятий в самостоятельную работу не рекомендуется. Законом об образовании предусмотрено создание в вузах спортивных клубов. В концепции студенческого спорта акцент делается на усиление роли физической культуры и студенческого спорта, а также на повышение значимости комплекса ГТО.

Непосредственную основу подзаконных актов составляют нормативные документы федерального органа управления физической культурой и спортом, а именно Министерства спорта РФ (до апреля 2008 г. это было Федеральное агентство спорта РФ). К таким документам, в частности, относятся решения коллегии, приказы Росспорта, инструктивные письма и др. Все эти документы являются обязательными для исполнения.

Одним из важнейших инструментов административно-правового регулирования отношений, возникающих в сфере физкультурно-спортивного образования, является государственный контроль. В условиях рыночной экономики значение государственного контроля значительно возрастает. Государственный контроль должен осуществляться в строго ограниченных законом рамках, по четким правилам, предусматривающим равные права и обязанности проверяющих и проверяемых. Он должен быть организован так, чтобы исключались возможности произвола, злоупотреблений, поборов и коррупции со стороны чиновников и контрольных органов.

Появление профессионального спорта повлекло за собой развитие общественных отношений в данной сфере. По мере развития профессиональной спортивной деятельности все более значимой становится проблематика его правового регулирования, в том числе в рамках гражданского права. В настоящее время в нормативно-правовом регулировании должны находиться вопросы коммерческой деятельности в области физической культуры и спорта, а также эффективного контроля за выполнением всех законодательных и подзаконных актов и нормативов, которые в той или иной степени регламентируют физкультурно-спортивную деятельность в РФ.

В последние годы появилось много частных фитнес-клубов, тренажерных залов и других негосударственных организаций, что высветило проблему их государственной регистрации. Поэтому одним из необходимых рычагов государственного регулирования физкультурно-спортивных отношений в области коммерческой физической культуры и спорта является институт регистрации, который должен представлять собой совокупность правовых и организационных мер, устанавливающих и закрепляющих на законодательном уровне порядок регистрационного учета субъектов физической культуры и спорта, осуществляемый уполномоченными органами, указанными в законодательстве. Суть данного режима заключается в признании государством правоспособности этих структур и в установлении законности их прав (как имеющихся, так и вновь приобретаемых) на совершение каких-либо действий в рамках функций государственного надзора, контроля, ведения учета, классификации, хранения и выдачи соответствующей информации в области физкультурно-спортивного образования. Акт государственной регистрации подтверждает появление нового субъекта права — частных фитнес-клубов, тренажерных залов и других негосударственных организаций, удостоверяя законность их существования. Регистрационный режим имеет важное значение в обеспечении охраны общественного и государственного порядка, а также в реализации личных и имущественных прав и законных интересов физических и юридических лиц в сфере физической культуры и спорта. Сама государственная регистрация состоит из процедуры внесения сведений (о создании, реорганизации и ликвидации юридических лиц и др.) в единый государственный реестр и выдачи свидетельства о государственной регистрации. Большинство коммерческих физкультурно-спортивных организаций подлежат государственной регистрации в общем порядке, предусмотренном для юридических лиц Гражданским кодексом Российской Федерации, Федеральным законом от 8 августа 2001 г. № 129-ФЗ «О государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных предпринимателей» (далее также — Федеральный закон о государственной регистрации) и другими актами регистрационного законодательства.

При государственной регистрации юридического лица в вновь организуемых коммерческих организациях физической культуры заявителями могут быть следующие физические лица:

- руководитель коммерческой организации или иное лицо, имеющее право без доверенности действовать от имени этого лица;
- учредитель или учредители юридического лица при его создании;
- руководитель юридического лица, выступающего учредителем регистрируемого юридического лица;
- конкурсный управляющий или руководитель ликвидационной комиссии (ликвидатор) при ликвидации юридического лица;
- иное лицо, действующее на основании полномочий, предусмотренных федеральным законом, актом специально уполномоченного на то государственного органа или актом органа местного самоуправления.

Датой представления документов при осуществлении государственной регистрации является день их получения регистрирующим органом. Заявителю выдается расписка о получении документов с указанием перечня и даты их получения регистрирующим органом, если документы представляются в регистрирующий орган непосредственно заявителем. Расписка должна быть выдана в день получения документов. В ином случае, а также при поступлении в регистрирующий орган документов, направленных по почте, расписка высылается в течение рабочего дня, следующего за днем получения документов регистрирующим органом, по указанному заявителем почтовому адресу с уведомлением о вручении. Регистрирующий орган не должен требовать от частных спортивных организаций представления других документов, кроме тех, что установлены Федеральным законом о государственной регистрации. Нотариальное удостоверение документов, представляемых при государственной регистрации, необходимо только в случаях, предусмотренных федеральными законами. Решение о государственной регистрации, принятое регистрирующим органом, является основанием для внесения соответствующей записи в государственный реестр. Государственная регистрация физкультурно-спортивных организаций является важнейшим элементом правового регулирования в области физической культуры и спорта.

ВЫВОДЫ. Обобщая вышеизложенное, можно констатировать, что физкультурно-спортивное образование молодежи в настоящее время достаточно обеспечено нормативно-правовыми документами. Негосударственные организации (частные фитнес-клубы, тренажерные залы, платные спортивные секции) должны проходить государственную регистрацию в строго определенных законом рамках, по четким правилам, где предусмотрены права и обязанности проверяющих и проверяемых, что исключает злоупотребления, поборы и коррупцию.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Жолдак В. И., Зуев В. Н. Управление в сфере физической культуры и спорта. Москва : Вектор Бук, 2000. 328 с. ISBN 5-88131-002-0. EDN: UHDRPR.
2. Уловистова Н. В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта. Москва : Советский спорт, 2003. 148 с. ISBN 5-85009-863-1. EDN: PBRHKG.
3. Зуев В. Н. Нормативно-правовое регулирование в сфере отечественной физической культуры и спорта. Санкт-Петербург : Петрополис, 2001. 483 с. ISBN 5-7065-0481-4. EDN: UGUFNP.
4. Кашанина Т. В. Корпоративное право. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Юрайт, 2024. 199 с. ISBN 978-5-534-19780-8. EDN: АВРА1А.
5. Мелёхин А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта. Москва : Юрайт, 2022. 479 с. ISBN 978-5-9916-3811-1.

REFERENCES

1. Zholdak V. I., Zuev V. N. (2000), "Management in the field of physical culture and sports", Moscow.
2. Ulovistova N. V. (2003), "Normative-legal regulation in the sphere of physical culture and sports", Moscow.
3. Zuev V. N. (2001), "Normative legal regulation of the domestic sphere of physical culture and sports", St. Petersburg.
4. Kashanina T. V. (2024), "Corporate law", Moscow.
5. Melehin A. V. (2022), "Legal regulation of physical culture and sports: a textbook for bachelor's and master's degrees", Moscow.

Информация об авторах:

Каргаполов В.П., старший научный сотрудник Высшей школы теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, 009734@pnu.edu.ru, SPIN-код: 4813-2751.

Колесникова А.П., старший преподаватель Высшей школы теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ancha-74@mail.ru, SPIN-код: 5417-7101.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.12.2024.

Принята к публикации 28.12.2024.

УДК 796.034.2

Мотивация занятий бегом студентов Московского авиационного института осенью 2024 г. и ее влияние на результативность подготовки к тестам и испытаниям ВФСК ГТО

Львова Татьяна Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент

Московский авиационный институт

Аннотация

Цель исследования – оптимизация учебного процесса в вузе путем анализа динамики мотивации студентов к самостоятельной беговой подготовке, в т.ч. к выполнению тестов и испытаний ВФСК ГТО, а также анализ результативности выполнения учебных заданий студентками-женщинами.

Методы и организация исследования. Использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контент-анализ, методы математической статистики, опрос в Google Forms. Опрошены студенты МАИ 1-3 курсов.

Результаты исследования и выводы. Выявлена тенденция снижения интереса студентов к бегу относительно такого же периода 2023-2024 уч. г., а также низкая результативность самостоятельных беговых тестов и испытаний у женщин. Только 42,3% студенток 1-3 курса выполняют все задания. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости уделять особое внимание мотивированию студентов к занятиям бегом и получению ими соответствующих знаний, умений и навыков в процессе обучения в вузе. Причины негативных тенденций снижения интереса к беговой подготовке и ухудшения ее качества в 2024 г. связаны как с изменением рынка беговых приложений для мобильных устройств, так и с недостаточно компетентным преподаванием физической культуры в школах и других образовательных учреждениях среднего звена.

Ключевые слова: физическая культура в вузе, физическое воспитание студентов, комплекс ГТО, беговая подготовка, мотивация к занятиям бегом, самостоятельные занятия.

Motivation for running activities among students of the Moscow aviation institute in autumn 2024 and its influence on the effectiveness of preparation for tests and examinations of the all-Russian complex "Ready for labor and defense"

Lvova Tatyana Gennadyevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Moscow Aviation Institute

Abstract

The purpose of the study is to optimize the educational process at the university by analyzing the dynamics of students' motivation for independent running training, including the completion of tests and trials of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex, as well as analyzing the effectiveness of completing educational assignments by female students.

Research methods and organization. The methods of analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, content analysis, methods of mathematical statistics, and surveys in Google Forms were utilized. Students of MAI from the 1st to 3rd years were surveyed.

Research results and conclusions. A trend has been identified indicating a decrease in students' interest in running compared to the same period of the 2023-2024 academic year, as well as low performance in independent running tests and trials among women. Only 42.3% of female students in the 1st to 3rd years complete all assignments. The results obtained indicate the necessity of paying special attention to motivating students to engage in running and acquiring the corresponding knowledge, skills, and competencies during their university education. The reasons for the negative trends in the decline of interest in running training and its quality deterioration in 2024 are associated with both changes in the market for running applications for mobile devices and insufficiently competent physical education teaching in schools and other secondary educational institutions.

Keywords: physical culture in higher education institutions, physical education of students, the "Ready for Labor and Defense" complex, running training, motivation for running activities, independent training.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – повышение эффективности учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» путем изучения динамики мотивации сту-

дентов к самостоятельной беговой подготовке в процессе учебных занятий и подготовке к выполнению тестов и испытаний ВФСК ГТО за 2024 год, а также анализа результативности выполнения учебных заданий студентками-женщинами.

Отношение студентов к физической культуре как к одной из учебных дисциплин высшего профессионального образования и целостного развития личности является предметом постоянных исследований спортивных ученых. На динамику этого отношения, а также на повышение и понижение интереса к физкультурно-спортивным занятиям влияют различные группы факторов, которые также подлежат научному исследованию. Преподаватели надеются, что на занятия приходят высокомотивированные студенты, получившие успешное физкультурное образование в рамках среднего общего образования. Однако реальность отличается.

Еще до пандемии COVID-19 преподаватели вузов отмечали отрицательную динамику уровня физической подготовки студентов в течение учебного года. Например, в Самарской государственной сельскохозяйственной академии (СГСХА) в начале учебного года студентов с уровнем физической подготовленности ниже среднего было 20 %, а к концу – уже 28 % [1].

Отмечался недостаточный уровень подготовленности студентов первого курса. Преподаватели ОмГТУ, тестируя первокурсников по обязательным видам программы ВФСК ГТО (девушки), выявили, что для более чем 50% девушек выполнение нормативов ГТО в беговых видах оказалось затруднительным, а в беге на 2000 метров – для 56%. Успешность тестирования девушек на золотой, серебряный и бронзовый знак в беге на 2000 метров составила 10%, 16% и 18% соответственно [2].

Разработанные в период пандемии и постпандемийный период дистанционные и гибридные технологии обучения дали мощный толчок к развитию инновационных методик самостоятельных занятий студентов, направленных на компенсирование изначально низкого уровня физподготовки абитуриентов. Однако исследование эффективности дополнительных самостоятельных занятий, проведенное в Уральском государственном педагогическом университете, показало, что главным отрицательным моментом стало отсутствие самодисциплины и мотивации у студентов. Иногда часть студентов прекращали самостоятельные занятия, и единственной активностью по шагомеру становилась быстрая ходьба при переходе от одного места занятий к другому, пеший поход по магазинам и др. Улучшало ситуацию использование современных информационных интернет-технологий в самостоятельных занятиях, но многие описанные авторами приложения в настоящее время не актуальны или труднодоступны [3].

В большинстве случаев преподаватели вузов из года в год констатируют дисгармонию в уровне развития физических качеств студентов, тестируемую в соответствии с нормативами ВФСК ГТО VII и VIII ступеней. Так, анализ физической подготовки студентов Национального исследовательского университета (МЭИ) показал, что беговые тесты (100 м, 2000 м и 3000 м) у студентов демонстрируют отставание по сравнению с тестами на развитие силы и гибкости [4].

Таким образом, педагогическая ситуация для преподавателей высшей школы на данный момент является сложной. Это связано с отсутствием положительной динамики уровня физической подготовки студентов в течение учебного года, затруднениями в выполнении беговых тестов и испытаний ВФСК ГТО студен-

тами первого курса, отсутствием самодисциплины и мотивации при самостоятельных занятиях, традиционным отставанием студентов в беговых тестах и многими другими проблемами.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Методы исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, контент-анализ, методы математической статистики, опрос в Google Forms. Педагогическое наблюдение осуществлялось онлайн и оффлайн, в процессе проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».

Анонимный опрос в форме анкетирования с использованием сервиса Google Forms был проведен в период с 05.12.2024 г. по 10.01.2025 г. Респондентами выступили 112 студентов (бакалавриат, специалитет, базовое высшее), обучающихся в МАИ по дисциплине «Физическая культура» на кафедре физического воспитания в отделении ОФП в осеннем семестре 2024-2025 уч. г. Возраст большинства респондентов – 18-22 года (104 человека), младше 18 лет – 6 человек и 2 человека старше 22 лет. Было опрошено 86 студентов-мужчин и 26 студентов-женщин. Из них на первом курсе обучаются 49 человек, на втором – 40 человек, на третьем – 23 человека. Данные, полученные в результате анкетирования, были обработаны методами математической статистики и представлены в графической форме.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В каждом учебном семестре в программу занятий по физической культуре в отделении ОФП кафедры физвоспитания МАИ входят самостоятельные беговые занятия, которые являются частью программы тестирования и самотестирования физической подготовки, а также готовят студентов к сдаче тестов и испытаний ВФСК ГТО VII и VIII ступени. Урочная форма проведения беговых тестов и испытаний в нашем случае невозможна по организационным причинам.

В осеннем семестре 2024-2025 учебного года студентам предлагалось, используя беговые приложения для фиксации результатов, самостоятельно пробежать различные дистанции, коррелирующие с тестами и испытаниями ВФСК ГТО и беговым тестом Купера. После выполнения беговых тестов мы провели опрос студентов относительно их отношения к выполнению самостоятельных беговых заданий.

Положительное отношение выявлено у 35 человек (31,25% опрошенных). Они выбрали ответ, предполагающий, что им просто нравится бегать; еще в семье, школе (колледже, спортивном клубе) им привили подобное отношение, и эти студенты имеют опыт самостоятельных беговых тренировок. Аналогичные формулировки мы использовали в предыдущем опросе в осеннем семестре 2023-2024 учебного года [5].

Нейтрально относятся 63 человека (56,25%). Они выбрали ответ, предполагающий формальную необходимость выполнения беговых заданий для получения зачета по физкультуре. Эти студенты и ранее (в школе, техникуме и т.д.) выполняли беговые тесты, но их беговая подготовка недостаточно хороша; бег не вызывает у них положительных эмоций.

Отрицательное отношение выявлено у 14 студентов (12,50%). Эти студенты, как правило, сознательно уклоняются от выполнения беговых заданий, заранее организуя или придумывая причины для их игнорирования. Они ссылаются на отсутствие времени даже в выходные, на некомфортную погоду, на загруженность

по учебе, приносят справки о болезни и/или освобождении от бега, переносят выполнение заданий с сентября до тех пор, пока не выпадет снег и бег станет невозможным и т.д. Желание заниматься бегом полностью отсутствует. Ранее (в школе или других образовательных учреждениях) они также уклонялись от занятий по беговой подготовке под любыми предложениями.

Мы сравнили полученные результаты с аналогичным опросом, проводившимся в период с 15.12.2023 по 17.01.2024, где респондентами выступили 164 студента МАИ (бакалавриат, специалитет, базовое высшее) 1-3 курса [5] (рис. 1).

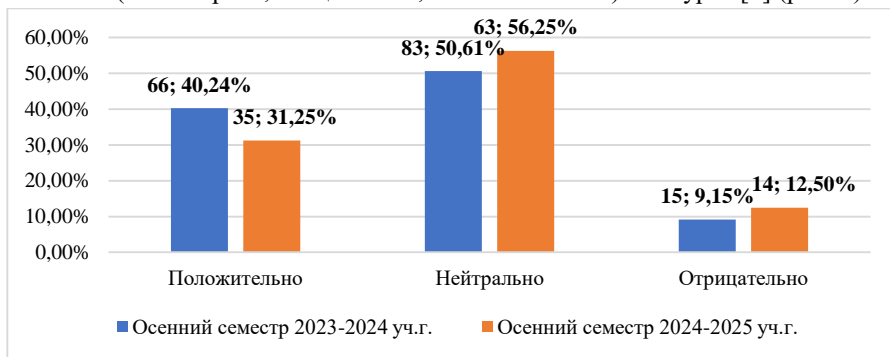


Рисунок 1 – Динамика изменения отношения к беговым заданиям студентов отделения ОФП кафедры физвоспитания МАИ в осеннем семестре в 2023-2024 гг.

Осенью 2023 года нейтрально к занятиям бегом относились 50,61% опрошенных, положительно – 40,24%, отрицательно – 9,15%. За прошедший год отношение студентов к беговой подготовке ухудшилось. В осеннем семестре 2024-2025 учебного года положительно к беговой подготовке относятся 31,25% опрошенных студентов против 40,24% в предыдущем учебном году. Нейтрально относятся 56,25% опрошенных против 50,61% в предыдущем году. Отрицательное отношение выразили 12,50% опрошенных против 9,15% в 2023-2024 учебном году. Снижение положительного отношения к бегу и беговым тестам и рост нейтрального отношения налицо.

Мы проанализировали результативность выполнения самостоятельных беговых заданий студентками 1-3 курсов осенью 2024 г. 26 студенток участвовали в тестировании физической подготовки на протяжении семестра. Тест Купера, с которого начинается тестирование, выполнили 20 студенток, или 76,9%. Тестовый бег на 1 км также выполнили 20 студенток, или 76,9%. Дистанцию 1,6 км преодолели 15 студенток (57,7%); тест 2 км выполнили 13 студенток, или 50%. Все 4 беговых теста завершили 11 студенток, или 42,3%. Беговые тесты не выполнили 6 человек, или 23%. Одна освобождена по причине плоскостопия; одна ссылается на то, что приехала учиться из региона, где бег не практикуется из-за погодных условий и у нее нет с собой беговой спортивной формы; одна ссылается на физически тяжелую работу после учебы; две студентки просто проигнорировали задания.

Используя метод случайной выборки, мы попросили несколько студенток подробнее рассказать об их отношении к бегу и беговым тестам и испытаниям.

Студентка 1 курса одного из инженерно-технических институтов МАИ, 18 лет: «Бег для меня – это преодоление своих трудностей через внешнюю преграду. С 10 лет сдаю нормативы ГТО, и бег – его незаменимая часть. Это время, когда я могу

побыть наедине с собой, привести в порядок мысли и наполниться энергией. Мне нравится чувствовать, как мое тело становится сильнее и выносливее, как улучшается настроение и самочувствие. Иногда это вызов самой себе, проверка на прочность, когда преодолеваю длинные дистанции и ставлю новые рекорды, а иногда – просто приятная прогулка в хорошем темпе. В любом случае, бег – это часть моей жизни, которая делает меня лучшей версией самой себя». Длинные дистанции в ее понимании – 3-5 км. До поступления в МАИ студентка училась в кадетском классе; физподготовка, включая прыжки с парашютом, соответствующая. Посещение занятий по физкультуре более 75%; результаты самотестирования: 1 км – 5:28, 1 миля – 7:34, 2 км – 9:40, тест Купера – 2380 м.

Студентка 2 курса, г. Москва, одного из инженерно-технических институтов МАИ, 19 лет: «Мне тяжело заставить себя заниматься физической активностью из-за неподготовленности. Первые несколько минут давались не так сложно, но потом приходилось усилием заставлять себя двигать ногами. Думаю, мне нужно поработать над выносливостью 😊. В школе бегали раз в неделю, но это не было особенно активно. Раз в неделю мы занимались на физкультуре сначала разминкой, а затем играли в волейбол. Беговая разминка тоже присутствовала, но её было мало – около 10 минут или меньше. Спортом вне школы я не занималась. Сейчас работаю официанткой после учёбы, и эта работа, наоборот, добавила мне физической активности». Студентка не выполняла беговые тесты под разными предлогами. Посещение занятий менее 50%.

Студентка 3 курса одного из инженерно-технических институтов МАИ, 20 лет: «Бег был обязательной частью школьной программы, но это были редкие пробежки на дистанции не больше 1 км. Тогда я поняла, что лучше всего бегать в компании единомышленников. Вне школы, летом, мы периодически бегали по спортивному стадиону по утрам с подругами. О беговых приложениях я узнала только в университете на занятиях физкультуры. Бегаю одна я неохотно, и с выносливостью у меня беда. Но в компании это весьма увлекательный досуг». Результаты бегового самотестирования: 1 км – 8:37; 1 миля – 12:37; 2 км – 15:35; тест Купера – 1875 м. Посещаемость занятий составляет 90 % на протяжении 5 семестров.

Включенные наблюдения и интервью студентов показывают, что физкультурное довузовское образование не справляется с беговой подготовкой школьников и учащихся других образовательных учреждений. Физкультурные знания, умения и навыки абитуриентов, а также их мотивация недостаточны; за время обучения в вузе исправить эту ситуацию в полной мере не удастся. Наибольших успехов в довузовской физической подготовке достигают специализированные образовательные учреждения, такие как кадетские классы, но в гражданский вуз такие абитуриенты поступают редко.

По нашим наблюдениям, наибольшую активность студенты проявляли в период пандемии COVID-19 и самоизоляции с весны 2020 года до первой половины 2022 года. Находясь на дистанционном обучении в самоизоляции и испытывая стресс и дефицит двигательной активности, студенты активно осваивали беговые приложения, делились в мессенджерах результатами забегов, а результативность выполнения беговых заданий приближалась к 100% [6]. В 2023-2024 годах интерес к самостоятельному бегу с фиксированием результата с помощью беговых приложений значительно упал, как и качество доступных в настоящее время приложений.

ВЫВОДЫ. Поскольку бег является одной из самых доступных для молодежи циклических локомоций, развивающих такие важные физические качества, как выносливость и быстрота, а также составляет главную часть батареи тестов и испытаний ВФСК ГТО, то мотивированию студентов к занятиям бегом и получению ими специализированных знаний, умений и навыков в этой области необходимо уделять особое внимание в учебном процессе на занятиях по физической культуре в высшей школе.

Негативные тенденции снижения интереса к беговой подготовке и ухудшение ее качества, наметившиеся в конце 2024 г., имеют под собой как организационно-технические причины, связанные с изменением рынка беговых приложений для мобильных устройств, так и социально-педагогические, связанные с недостаточно компетентным преподаванием физической культуры в школах и других образовательных учреждениях среднего звена. Студенты вузов являются наиболее сознательной и активной частью молодежи; представляется, что у других выпускников школ ситуация с самостоятельной беговой подготовкой еще хуже. Необходима углубленная специализированная работа по исправлению этой ситуации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Блинков С. Н. Анализ мониторинга физической подготовленности студентов в период учебного года // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 6. С. 60–62. EDN VERAFT.
2. Подготовка студентов к выполнению нормативов в обязательных испытаниях комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) / Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук, В. Е. Павлов, Л. Г. Костикова. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p34-38 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 34–37. EDN XTMUJU.
3. Тычкина К. А., Сегал И. В. Информационные технологии в организации самостоятельных занятий по физической культуре студентов вузов // Педагогическое образование в России. 2024. № 1. С. 130–140. EDN HIAJJD.
4. Оценка физической подготовленности студентов 1-3 курсов энергетического института на основе нормативов ГТО / Т. Ю. Маскаева, Е. Е. Пастушенко, Н. Б. Бриленок, В. В. Михайлов. DOI 10.47438/1999-3455_2024_3_134 // Культура физическая и здоровье. 2024. № 3 (91). С. 134–139. EDN CEAENE.
5. Львова Т. Г. Отношение студентов Московского авиационного института к беговой подготовке // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 62–66. EDN ATJAHV.
6. Львова Т. Г. Беговая подготовка и тестирование беговых способностей студентов Московского авиационного института (национального исследовательского университета) в условиях дистанционного и гибридного обучения в 2020-2021 гг. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.11.p243-250 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 243–250. EDN UXREZY.

REFERENCES

1. Blinkov S. N. (2015), "Analysis of physical fitness monitoring of students during academic year", *Physical culture: upbringing, education, training*, No 6, p. 60–62.
2. Belova T. Y., Kovalchuk O. G., Pavlov V. E., Kostikova L. G. (2020), "Preparation of students for compliance with regulations in mandatory tests of the "Ready for Labor and Defense" complex (RLD)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (187), pp. 34–37.
3. Tychkina K. A. (2024), "Moscow Aviation Institute students' attitude to running training", *Pedagogical education in Russia*, No. 1, pp. 130–140.
4. Maskaeva T. Yu., Pastushenko E. E., Brilyonok N. B., Mikhailov V. V. (2024), "Assessment of physical fitness of students of 1-3 courses of Power Engineering Institute on the basis of standards of sports complex "Ready for Labor and Defense"", *Physical culture and health*, No. 3 (91), pp. 134–139.
5. Lvova T. G. (2024), "Moscow Aviation Institute students' attitude to running training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (235), pp. 62–66.
6. Lvova T. G. (2021), "Running training and running ability testing of Moscow Aviation Institute (National Research University) students during distance and blended learning in 2020-2021", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 243–250.

Информация об авторе:

Львова Т. Г., доцент кафедры физвоспитания, tatyana.lvova@mail.ru, ORCID: 0009-0006-3983-3300, SPIN-код: 9451-7899.

Поступила в редакцию 20.11.2024.

Принята к публикации 17.12.2024.

УДК 796.011

Атлетическая гимнастика как средство формирования показателей соматического здоровья и физического развития студентов

Николаев Петр Петрович¹, кандидат педагогических наук, доцент

Васельцова Ирина Александровна², кандидат педагогических наук, доцент

Парамонова Оксана Борисовна³

Головина Людмила Геннадьевна⁴

¹Самарский государственный экономический университет

²Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара

³Самарский государственный социально-педагогический университет

⁴Самарский национальный исследовательский университет имени академика

С.П. Королева

Аннотация

Цель исследования – определение влияния занятий атлетической гимнастикой на состояние соматического здоровья и уровень физической подготовленности студентов.

Методы и организация исследования. Использовали методы анализа научно-методической литературы, исследований, тематически близких к проблеме развития силовых способностей, функциональных резервов организма и оптимизации тренировочных нагрузок в процессе физического воспитания студентов, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Разработанный курс был апробирован в учебном процессе студентов Приволжского государственного университета путей сообщения.

Результаты исследования и выводы. Выявленное в ходе исследования достоверное увеличение показателей, характеризующих уровень соматического здоровья (значений силового, жизненного индексов) и физического развития (силовой, статической выносливости, взрывной силы и возрастании скорости одиночных движений, координации) свидетельствует о положительном действии разработанной методики. Полученные исследовательские материалы подтверждают наличие положительного влияния атлетической гимнастики на деятельность функциональных систем организма, формирование физических качеств и двигательных умений студентов.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, соматическое (физическое) здоровье, физическое развитие, физическое воспитание студентов.

Athletic gymnastics as a means of forming indicators of somatic health and physical development of students

Nikolaev Petr Petrovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Vaseltsova Irina Aleksandrovna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Paramonova Oksana Borisovna³

Golovina Lyudmila Gennadievna⁴

¹Samara State University of Economics

²Volga State Transport University, Samara

³Samara State University of Social Sciences and Education

⁴Samara National Research University named after Academician S.P. Korolev

Abstract

The purpose of the study is to determine the impact of athletic gymnastics classes on the state of somatic health and the level of physical fitness of students.

Research methods and organization. The methods of analysis of scientific and methodological literature, studies thematically related to the problem of developing strength abilities, functional reserves of the body, and optimizing training loads in the process of physical education of students were used, along with pedagogical experiments and methods of mathematical statistics. The developed course was tested in the educational process of students at the Volga State Transport University.

Research results and conclusions. The reliable increase in indicators characterizing the level of somatic health (values of strength and life indices) and physical development (strength, static endurance, explosive power, and increased speed of individual movements, coordination) identified during the study indicates the positive effect of the developed methodology. The obtained research materials confirm the positive influence of athletic gymnastics on the functioning of the body's systems, the formation of physical qualities, and the development of motor skills in students.

Keywords: athletic gymnastics, somatic (physical) health, physical development, physical education of students.

ВВЕДЕНИЕ. В последние десятилетия наблюдается неуклонное снижение уровня здоровья и физического развития студенческой молодежи. По мнению специалистов, данная проблема обусловлена влиянием экологических, социальных, демографических и санитарно-эпидемиологических факторов:

- сильное загрязнение воздуха выхлопами автомобильного транспорта и выбросами современного производства является основной проблемой крупных городов, где в основном расположены высшие учебные заведения. В результате негативного воздействия на организм содержащихся в атмосфере примесей снижается эффективность деятельности функциональных систем организма;

- вхождение и принятие норм новых социальных сообществ, академическая и социальная адаптация к новым видам и формам обучения, условиям проживания в общежитиях, а также увеличение объемов учебной информации вызывают состояния высокой психологической напряженности [1];

- стилевые особенности поведения поколения Z, к которому относится современное студенческое сообщество, характеризуются сокращением объемов вербального общения и смещением коммуникативных навыков в сторону технологических умений, что увеличивает вероятность возникновения конфликтных ситуаций, гипокинезии и гиподинамии. В сочетании с современной санитарно-эпидемиологической обстановкой это приводит к существенному снижению физической работоспособности [2, 3].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ данных медицинских осмотров, проводимых в различных вузах РФ, показывает, что от 20 до 50 % студентов занимаются в специальных медицинских группах. В структуре заболеваний наиболее распространены: заболевания опорно-двигательной системы (от 20 до 70 %); сердечно-сосудистой и нервной систем (от 5 до 50 %); болезни органов дыхания (от 5 до 45 %); нарушения зрения (от 10 до 60 %) [4, 5, 6]. Исследователи отмечают, что увеличение академических нагрузок, совмещение на старших курсах учебы с работой, систематическое нарушение режимов труда и отдыха приводят к негативной динамике уровня здоровья студентов. По данным статистики, к третьему курсу около 20 % студентов переходят из основной группы в подготовительную или специальную медицинскую группы [7].

Данная ситуация вызывает тревогу на фоне растущих требований работодателей к показателям профессиональной пригодности специалистов. Базовой основой кадровой политики и всех крупных корпораций является системная ротация кадров как по горизонтали (внутри одного вида профессиональной деятельности), так и по вертикали (администрирование и управление человеческими и техническими ресурсами). Это позволяет существенно расширить спектр специализированных знаний, умений и навыков, опыт проигрывания различных социальных ролей, раскрыть творческий потенциал специалистов, но вместе с тем увеличивает сроки адаптационных перестроек в процессе освоения новых видов деятельности, охватывающих физиологические, физические, психологические и социальные аспекты. Доказано, что специалисты, компенсируя недостаточно развитые профессионально значимые качества, перегружают другие системы организма, что может приводить к возникновению

некомпенсированного утомления, износу организма и развитию хронических заболеваний [8]. В современных быстро меняющихся условиях профессионального мира цена ошибки, обусловленной человеческим фактором, неуклонно возрастает и может приводить к нарушению технологических процессов, возникновению нестандартных, аварийных ситуаций с социально неблагоприятными последствиями. В связи с этим актуальным становится поиск новых путей, средств, методов и технологий, позволяющих стимулировать мотивационную и двигательную активность студентов, ориентировать их на поддержание здорового образа и стиля жизни.

Выявлено, что у студенческой молодежи стабильно высокий интерес вызывают различные фитнес-направления силовой направленности. Атлетическая гимнастика, сочетающая в себе силовые и гимнастические упражнения различной направленности, а также элементы кроссфита, позволяет оказывать оздоровительное и развивающее воздействие на функциональные системы организма, способствует снижению жирового компонента, коррекции телосложения и существенно расширяет фонд двигательных умений и навыков [8, 9].

Основными задачами, решаемыми в процессе занятий атлетической гимнастикой, являются:

- гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата студента путем избирательного направленного воздействия адекватными силовыми упражнениями;
- изучение и освоение техники силовых упражнений, позволяющих рационально проявлять и использовать силу в уступающем, преодолевающем и статическом режимах в различных профессиональных и повседневных ситуациях;
- коррекция телосложения за счет снижения жирового компонента и замещения его мышечной тканью, а также конфигурации различных мышечных групп;
- формирование показателей соматического здоровья студентов и повышение уровня их физической подготовленности.

Трудности в комплексном решении поставленных задач определяются прежде всего естественными возрастными физиологическими изменениями в организме юношей, у которых размеры тела увеличиваются быстрее, чем растет мышечная масса. Вследствие этого показатель абсолютной силы увеличивается незначительно, а относительной – даже уменьшается. По данным исследователей, можно говорить также о недостаточном развитии у значительного числа студентов вузов показателей динамической силы и силовой выносливости [9]. Данная ситуация, по мнению авторов, обусловлена несовершенством методики развития силовых качеств студентов в процессе всех форм занятий физическими упражнениями, в том числе и практических учебных занятий по элективной дисциплине (модулям) по физической культуре и спорту.

Выбор методики обуславливается триадой педагогических категорий: задачи – средства – методы, где задачи являются функциональным механизмом, регулирующим отбор остальных.

Для решения поставленных задач отбирались силовые и скоростно-силовые упражнения локального и общего воздействия с усиленным воздействием на избранные группы мышц и последовательным активным функционированием всей

скелетной мускулатуры, применяемые в статическом и динамическом режимах. Применение метода неопредельных отягощений в контексте поставленных задач позволяет задействовать максимальное количество двигательных единиц. Нагрузка сопровождается значительными энергетическими затратами и существенными сдвигами в обмене веществ. В начале работы двигательные единицы функционируют попеременно, но в процессе нарастания утомления их работа синхронизируется, и на последних двух-трех подходах число работающих единиц достигает максимума. Период восстановления характеризуется активизацией обменных процессов, что вызывает увеличение мышечной массы и одновременный рост силы. Серийная работа с неопредельными отягощениями благотворно сказывается на общем уровне функциональных возможностей организма. Необходимо отметить, что данный метод позволяет минимизировать травмирующие воздействия. Статический метод использовался в качестве дополнительного, позволяя работать локально с различными мышечными группами без сложного оборудования и в условиях сокращенной двигательной активности (например, в период реабилитации после перенесенных заболеваний). В традиционном исполнении это обычно выполнение упоров под различными углами или удержание веса в заданных положениях. Рекомендуется видоизменять позиции и работающие группы мышц в 1,5-месячном курсе.

Ударный метод позволяет работать с кинетической энергией. Выполнение прыжковых (ударных) упражнений направлено на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц. Диапазон высоты спрыгивания зависит от подготовленности занимающихся; в данной работе он варьировался от 0,25 до 0,5 м. Отдых между сериями заполнялся легким бегом трусцой и упражнениями на расслабление и растяжку. Для тренировки мышц верхнего плечевого пояса применялись сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отрывом от опоры [9].

С целью подтверждения выдвинутой гипотезы на базе Приволжского государственного университета был проведен педагогический эксперимент, направленный на выявление эффективности курса атлетической гимнастики на показатели здоровья и уровня физического развития студентов. Разработанный курс атлетической гимнастики апробировался в рамках семестрового цикла (16 недель), два занятия в неделю. В экспериментальной работе участвовали 39 человек — студенты 2 курса специальности «Электроснабжение и электроэнергетика» Приволжского государственного университета путей сообщения. Занятия имели стандартную структуру и включали два чередующихся комплекса.

Первый комплекс содержал силовые упражнения с гантелями, штангой и в тренажерах, элементы кроссфита, ненаправленные на коррекцию телосложения, используя собственный вес занимающихся, а также на совершенствование силовой и статической выносливости. Особое внимание уделялось правильному дыханию, выбору темпа движений и определению рабочего веса. Основная часть содержала от 7 до 9 упражнений, количество подходов составляло от 3 до 6. Использовались методы повторных усилий и круговой тренировки.

Упражнения второго комплекса были в основном направлены на развитие «взрывной силы», реактивной способности двигательного аппарата и скорости отягощенных движений. Вес отягощений составлял 15-30% от максимального, количество повторений – от 3 до 8 с интервалами отдыха до восстановления.

В заключительной части занятий каждого комплекса использовались дыхательные упражнения, упражнения для усиления кровообращения, растяжки мышечных волокон и их расслабления, пассивные упражнения с самозахватом, стретчинг, комбинированные упражнения на растягивание мышц и их расслабление. Соревновательный метод применялся на контрольных этапах с целью освоения нормативной составляющей соревновательной деятельности, выявления максимальных результатов в условиях соперничества, формирования деятельностной позиции и положительной мотивации к занятиям.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В опытно-экспериментальной работе использовались тесты, рекомендованные в специальной литературе. Уровень здоровья, соответствующий оценке выше 14 баллов (по Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко), принято считать безопасным [10]. Для оценки уровня развития физических качеств использовались тесты: подтягивание на перекладине; подъем туловища из положения лёжа на спине (количество раз за минуту); удержание полуприседа с опорой (сек); прыжок в длину с места (см); тест Фирилевой (усл.ед.). Результаты экспериментальной работы представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей соматического здоровья и физической подготовленности студентов СамГУПС

№	Тесты	Средне групповые значения	
		Входное тестирование	Тестирование по результатам прохождения программы
1.	Индекс Кетле	17,08±0,3	18,83±0,22
		-0,52±0,16 (балы)	-0,59±0,15 (балы)
2.	Жизненный индекс	61,19±1,22	62,50±1,11
		1,44±0,20 (балы)	1,76±0,15 (балы)
3.	Индекс Робинсона	97,20±1,55	84,14±1,10
		3,03±1,34 (балы)	4,15±1,21 (баллы)
4.	Силовой индекс	63,03±1,34	64,15±1,21
		0,19±0,22 (балы)	0,26±0,23 (балы)
5.	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний, выполненных за 30 сек	65,95±2,60	56,14±3,03
		3,94±0,17 (балы)	5,26±0,20 (балы)
6.	Сумма баллов по Апанасенко	8,08±0,34	10,84±0,33
		Уровень ниже среднего	Уровень средний
7.	Тест Фирилевой	5,04±0,28	3,82±0,15
8.	Подтягивание (кол-во раз)	11,96±0,61	15,25±0,58
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	56,48±2,61	69,38±2,50
10.	Удержание полуприседа с опорой (сек)	90,95±2,90	103,01±2,79
11.	Прыжок в длину с места (см)	208±4,3	224±3,1

Анализ показателей, характеризующих уровень физического (соматического) здоровья, показал положительную динамику восстановления после нагрузки. Характеристика, отражающая соотношение веса к росту (индекс Кетле), на начальном этапе по среднему групповому показателю находилась в границах дефицита. После завершения экспериментальной работы соотношение сместилось к нижней границе нормы. Системное измерение весовых показателей оказывало положительное влияние на мотивационный настрой студентов. Энергопотенциал студентов определялся по формуле Робинсона, и результаты формирующего эксперимента свидетельствуют об увеличении резервных возможностей миокарда и системы кровообращения в целом. Значения силового индекса и жизненного индекса также показывают положительную динамику, что подтверждается смещением суммарной оценки соматического здоровья в границы средних показателей развития.

При тестировании показателей физической подготовленности выявлена положительная динамика по всем измеряемым параметрам. Существенно и статистически достоверно изменился средний групповой показатель, характеризующий силовую выносливость рук. По индивидуальным показателям только у 23 % остались в границе низкого уровня развития. Тестирование комплексного развития мышц живота (базовое упражнение для мышц пресса) показало, что по индивидуальным показателям 48,7 % улучшили свои результаты до оценки «отлично», ранее данный результат наблюдался у 20,5 % студентов.

Тест на удержание полуприседа с опорой характеризует уровень развития мышечной выносливости, мышечного баланса и комплексного развития мышц задней поверхности бедра, икры и пресса. Увеличение времени удержания (мышечной фиксации) отражает комплексный показатель сбалансированности мышечных групп, что подтверждает прирост показателя «взрывной» силы и силы нижней части тела в прыжковом тесте. Взрывная сила также является базовым качеством для эффективности выполнения многих базовых силовых упражнений: приседания со штангой на плечах, старты из различных положений и др.

Совокупная положительная динамика показателей физической подготовленности свидетельствует о развитии основных мышечных групп, силовой и статической выносливости, взрывной силы и возрастании скорости одиночных движений и координации.

ВЫВОДЫ. Полученные исследовательские материалы в целом подтверждают наличие положительного влияния атлетической гимнастики на деятельность функциональных систем организма, формирование физических качеств и двигательных умений студентов. Кроме того, занятия силовой направленности среди студентов продолжают пользоваться популярностью, что связано со стремлением студенческой молодежи к современным видам физической активности, улучшению телосложения и снижению жировой массы тела. Это служит основанием для продолжения планомерной работы по совершенствованию программ силовой подготовки для студентов в соответствии с целевыми установками алгоритмов по формированию показателей физического развития и соматического здоровья.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Зиновьев Н. А., Святченко П. Б. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов технического вуза. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p98-102 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 4 (134) С. 98–102. EDN: VVXWXT.

2. Горелов А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н. К проблеме дефицита двигательной активности студенческой молодежи // *Культура физическая и здоровье*. 2011. № 3 (33). С. 25–29. EDN: OZCMTD.

3. Анализ сформированности показателей здоровья у студентов первых курсов технических вузов / О. Н. Михайлова, Л. В. Чередникова, А. И. Кардашевский, А. А. Гордеев. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p315-319 // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2023. № 3 (217). С. 315–318. EDN: JOTLA.

4. Румба О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : монография. Белгород : ЛитКараВан, 2011. 460 с. ISBN 978-5-902113-43-0.

5. Тимошина И. Н. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений : монография. Москва : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. 134 с. ISBN 5-93512-039-9. EDN: QVMLLX.

6. Давиденко Д. Н., Щедрин В. А., Щеголев Ю. Н. Здоровье и образ жизни студентов. Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета информационных технологий, механики и оптики, 2005. 94 с. EDN: YGXWRH.

7. Уваров В. А., Ковалев Н. К., Булавина Т. А. Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие (1988-1999) // *Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы Междунар. конф. Ч. 1*. Москва : Изд-во МГУ, 2000.

8. Белов Д. О. Атлетическая гимнастика как основное средство комплексного развития силовых способностей студентов // *Наука и культура России*. 2018. Т. 1. С. 242–244. EDN: YQHUQP.

9. Васельцова И. А., Бродецкий А. Б., Черкасова Л. Н. Формирование профессионально значимых качеств будущих специалистов строительного профиля на транспорте средствами атлетической гимнастики // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2017. № 4 (146). С. 38–42. EDN: YNEMPB.

10. Апанасенко Г. Л., Науменко Р. Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // *Теория и практика физкультуры*. 1988. № 4. С. 29–31.

REFERENCES

1. Zinoviev N. A., Svyatchenko P. B. (2016), “Pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle of students of a technical university”, *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No. 4 (134), pp. 98–102.

2. Gorelov A. A., Kondakov V. L., Usatov A. N. (2011), “On the problem of deficit of physical activity of student youth”, *Physical culture and health*, issue 3 (33), pp. 25–29.

3. Mikhailova O. N., Cherednikova L. V., Kardashevsky A. I., Gordeev A. A. (2023), “Analysis of the formation of health indicators in first-year students of technical universities”, *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No. 3 (217), pp. 315–318.

4. Rumba O. G. (2011), “Systemic mechanisms for regulating the motor activity of students of special medical groups”, Monograph, Belgorod, LitKaraVan, 460 p.

5. Timoshina I. N. (2006), “Physical education of students of special medical groups of general education institutions”, Monograph, Scientific Publishing Center “Theory and Practice of Physical Culture and Sports”, 134 p.

6. Davidenko D. N., Shchedrin V. A., Shchegolev Yu. N. (2005), “Health and lifestyle of students”, Publishing house of the St. Petersburg University of Information Technologies, Mechanics and Optics, 94 p.

7. Uvarov V. A., Kovalev N. K., Bulavina T. A. (2000), “Analysis of changes in physical fitness, physical development and health of students over the past decade (1988-1999)”, *Organization and methodology of the educational process, physical education, health and sports work*, Proc. Int. Conf., Part 1, Moscow State University.

8. Belov D. O. (2018), “Athletic gymnastics as the main means of comprehensive development of students’ strength abilities”, *Science and Culture of Russia*, Vol. 1, pp. 242–244.

9. Brodetsky A. B., Vasetsova I. A., Cherkasova L. N. (2017), “Formation of professionally significant qualities of future specialists in the construction profile in transport by means of athletic gymnastics”, *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, No. 4 (146), pp. 38–42.

10. Apanasenko G. L., Naumenko R. G. (1988), “Physical health and maximum aerobic capacity of an individual”, *Theory and practice of physical education*, No. 4, pp. 29–31.

Информация об авторах:

Николаев П.П., доцент кафедры физического воспитания, nikolaevpetr45@gmail.com, SPIN-код: 6197-5608, ORCID: 0000-0002-0757-0546.

Васельцова И.А., заведующий кафедрой «Физическое воспитание и спорт», irina_vasetsova@mail.ru, SPIN-код: 5516-9961, ORCID: 0000-0002-6745-7860.

Парамонова О.Б., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, paramonova71@mail.ru, SPIN-код: 8663-0696, ORCID: 0000-0001-9959-1223.

Головина Л.Г., старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», golovinal.63@mail.ru, SPIN-код: 1187-1890, ORCID: 0009-0006-9247-9961.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.11.2024.

Принята к публикации 02.12.2024.

УДК 796.01

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: анализ промежуточных результатов

Николаева Ирина Валерьевна¹, кандидат педагогических наук, доцент
Грязнов Сергей Александрович², кандидат педагогических наук, доцент
Жукова Елена Игоревна³
Белянская Ирина Михайловна⁴

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский юридический институт ФСИН России

³Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара

⁴Самарский национальный исследовательский университет имени академика

С.П. Королева

Аннотация

Цель исследования состоит в оценке промежуточных результатов реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» на 2023 год.

Методы исследования: изучение и анализ специальной литературы, нормативных документов и статистических данных.

Результаты исследования и выводы. Выявленные в результате анализа высокие достижения показателей реализации Стратегии-2030 по итогам 2023 года свидетельствует об эффективности проводимых государством мер в рамках данной стратегии. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что реализация «Стратегии развития физической культуры и спорта в России на период до 2030 года» идет успешно. Показатели промежуточных результатов по состоянию на 2023 год представляются весьма оптимистичными.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, Стратегия-2030, статистические показатели, государственная поддержка.

Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period until 2030: analysis of intermediate results

Nikolaeva Irina Valeryevna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Gryaznov Sergey Aleksandrovich², candidate of pedagogical sciences, associate professor
Zhukova Elena Igorevna³
Belyanskaya Irina Mikhailovna⁴

¹Samara State University of Economics

²Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

³Volga State Transport University, Samara

⁴Samara National Research University named Academician S.P. Koroleva

Abstract

The purpose of the study is to evaluate the interim results of the implementation of the "Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the Period up to 2030" for the year 2023.

Research methods: study and analysis of specialized literature, regulatory documents, and statistical data.

Research results and conclusions. The high achievements identified as a result of the analysis of the implementation indicators of the Strategy-2030 by the end of 2023 indicate the effectiveness of the measures taken by the state within the framework of this strategy. Based on the results of the conducted research, it can be concluded that the implementation of the "Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in Russia until 2030" is progressing successfully. The indicators of intermediate results as of 2023 appear to be quite optimistic.

Keywords: sport, physical culture, health, Strategy-2030, statistical indicators, state support.

ВВЕДЕНИЕ. Для поддержания высокого уровня физического и ментального здоровья, высокой физической и интеллектуальной работоспособности, жизненного тонуса и ощущения счастья каждый день миллионы людей по всему миру занимаются физической активностью, физическими упражнениями и спортом. Это является ярким показателем значимости физической культуры для человечества.

Занятия физическими упражнениями и спортом развивают и укрепляют организм, формируют характер и волевые качества, способствуют улучшению мозговой активности, повышению самооценки и улучшению настроения, а также имеют множество других положительных эффектов. Все это в совокупности приводит к становлению сильного и здорового человека, способного справиться с любыми жизненными трудностями.

Одной из главных целей государства является сохранение и укрепление здоровья граждан, увеличение продолжительности жизни и работоспособного возраста. Весомой частью достижения этой цели является привлечение населения к регулярной физической активности и занятиям спортом. Важным шагом к внедрению концепции «Спорт – норма жизни» в государственную политику Российской Федерации стало утверждение «Стратегии развития физической культуры и спорта в России на период до 2030 года» [1]. Данная стратегия утверждена распоряжением Правительства РФ от 24.11.2019 г. и будет реализовываться в два этапа: этап 1 — 2021-2024 годы, этап 2 — с 2025 по 2030 годы [2]. Стратегия-2030 направлена на улучшение спортивной сферы страны, укрепление здоровья населения, увеличение количества людей, занимающихся спортом, развитие спортивной инфраструктуры, расширение доступа к спортивным объектам, поддержку спортсменов и достижение высоких результатов на международной арене, создание благоприятной среды для развития спорта во всех регионах Российской Федерации. Данная стратегия крайне важна для нашей страны, так как здоровое общество — залог процветания и успеха нации.

Цель стратегии – создание условий для формирования у населения стремления к здоровому образу жизни и обеспечение равных возможностей для всех категорий граждан.

Это означает, что приоритетом государственной политики в сфере спорта является сохранение здоровья и благополучия населения, создание комфортных условий для самореализации и развития, поддержание здоровья и физических показателей граждан, а также повышение вовлеченности населения в спортивную жизнь страны. Законодатели выделяют несколько ключевых задач с целью выявления конструктивных направлений развития спортивного сектора, улучшения положения и подчеркивания значимости физической культуры в жизни каждого человека, а также определения проблем в данной области и разработки эффективных методов их решения.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ состоит в оценке промежуточных результатов реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» на 2023 год.

Задачи исследования: 1) выявить динамику показателей численности граждан, занимающихся различными видами спорта и двигательной активностью за период 2019-2023 гг.; 2) выявить категории граждан, наиболее активно занимающихся двигательной активностью и спортом; 3) выявить группы, наименее вовлеченные в занятия двигательной активностью.

Основными методами исследования явились анализ специальной литературы, нормативных документов и статистических данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. По изучению представленных целей и задач Стратегии-2030 стало возможным выделить приоритетных направлений ее реализации. Эти направления необходимы для создания четкого вектора развития спортивной сферы государства, обеспечения доступности спортивных площадок и мероприятий для всех слоев населения, активного развития физической культуры в стране, а также популяризации поддержания тела в тонусе через физические нагрузки.

Развитие спорта способствует формированию знаний о здоровом образе жизни, информированию о спортивной жизни страны, сплочению общества, поддержке спортсменов и достижению высоких результатов на международной арене. Кроме того, оно привлекает туристов, увеличивает инвестиции и создает новые возможности для роста. Поэтому важно поддерживать инициативы в сфере физической культуры и спорта на всех уровнях. Благодаря реализации стратегии ни одна сфера, нуждающаяся в изменениях, не останется без внимания.

С целью выявления влияния данной стратегии на общество следует обратиться к статистике (рис. 1-2) [3].

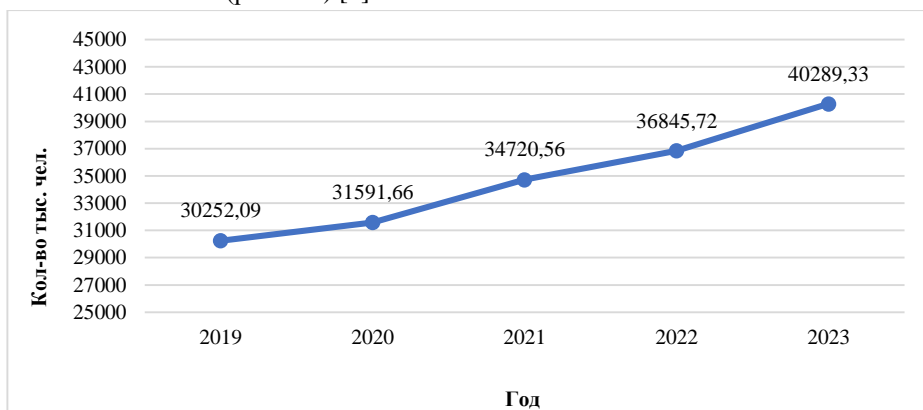


Рисунок 1 – Численность граждан, занимающихся различными видами спорта

На графике видно, что в 2020 году по сравнению с 2019 годом прирост составил 1338,76 человек (4,4%), в 2021 г. – 3128,9 чел. (9,9%), в 2022 г. – 2125,16 чел. (6,1%), в 2023 г. – 3443,61 чел. (9,3%). Это свидетельствует о том, что все больше людей стремятся улучшить и поддерживать здоровье, развивать волевые качества, повышать физические показатели, участвовать в соревнованиях, одерживать победы и доказывать себе, что можно достичь высоких результатов. Также это говорит об эффективности государственной спортивной политики. Вовлеченность населения в спорт является важным показателем развития страны, отражающим физическое состояние граждан и уровень спортивной жизни.

Важно рассмотреть статистику достижения показателей Стратегии-2030 за 2023 год для выявления категорий граждан, занимающихся двигательной активностью и спортом, а также групп, которые менее вовлечены в занятия физической активностью, с целью определения тех, для которых необходимо разработать и предпринять дополнительные меры (рис. 2).

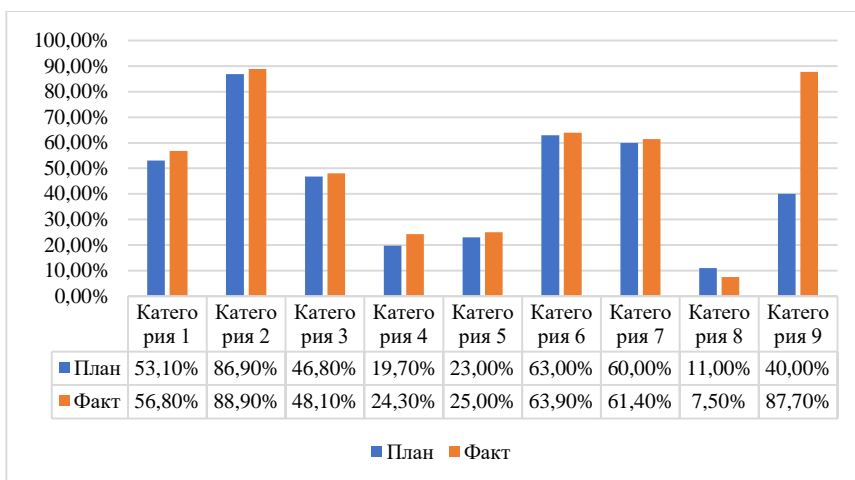


Рисунок 2 – Достижение показателей Стратегии-2030 по итогам 2023 года

На рисунке 2 представлены достижения показателей Стратегии-2030 по девяти категориям [4]. К первой категории относится вся совокупность граждан РФ (возрастом от 3 до 79 лет), регулярно занимающихся физической активностью, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Вторая категория – самая молодая – включает граждан в возрасте от трех до двадцати девяти лет, использующих физические упражнения на постоянной основе.

Категория 3 объединяет лиц среднего возраста (от 30 до 54 лет – женщины, от 30 до 59 лет – мужчины), увлекающихся регулярными занятиями физическими упражнениями и спортом.

Категория 4 состоит из лиц старшего возраста: женщины в возрасте от 55 до 79 лет, мужчины – от 60 до 79 лет.

Инвалиды и граждане с отклонениями в состоянии здоровья, занимающиеся физической активностью регулярно, отражены в категории 5.

В показателях категории 6 представлены результаты оценки условий, созданных для реализации потребностей населения в двигательной активности и физкультурно-спортивной деятельности, их качества, доступности и разнообразия.

Седьмая категория отражает степень удовлетворенности граждан в обеспечении спортивными объектами с точки зрения возможности одновременного посещения.

Восьмая категория показывает финансовое обеспечение физической культуры и спорта за счет внебюджетных средств.

В показателях категории 9 отражена доля субъектов физической культуры и спорта в РФ (юридических лиц), интегрированных в единую цифровую среду.

Анализируя данные графика, можно сделать вывод, что за последние пять лет наблюдается значительное увеличение числа россиян, регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом. Отдельно по трем возрастным категориям: до 30 лет, среднего и пожилого возраста (категории 2, 3, 4) ожидаемое увеличение физически активного населения составило 2,3-3,35%. Суммарный показатель по всем возрастным группам (категория 1) оказался более оптимистичным и составил 7% прироста от запланированного. Примечательно, что в категории граждан с ограниченными

возможностями (категория 5) произошел наибольший прирост ожидаемых результатов и составил 8,7%. Наименьшие показатели прироста неожиданно показала самая молодая возрастная группа – от 3 до 29 лет (2,3%). То есть для данной категории граждан необходимо разработать и предпринять дополнительные меры для повышения двигательной активности и привлечения их к спортивной жизни страны.

Показатель уровня удовлетворенности граждан условиями для занятий (категория 6) увеличился по сравнению с прогнозируемым показателем незначительно – на 1,4%. По показателю обеспеченности местами для занятий, их оснащенностью и пропускной способностью – спортивными сооружениями и площадками (категория 7) превышение ожидаемых показателей составило 2,3%. Наибольший прирост наблюдается в показателях категории 9, который отражает долю субъектов физической культуры и спорта в РФ (юридических лиц), интегрированных в единую цифровую среду. Увеличение данного показателя составляет 19,3% от запланированного.

В целом, проведенное исследование показало, что по 8 параметрам из 9 были достигнуты показатели плана Стратегии-2030 за 2023 год, что свидетельствует о том, что меры, принимаемые государством в рамках данной стратегии, являются эффективными и оказывают положительное влияние на статистику. Однако стоит отметить, что в категории «доля средств внебюджетных источников в общих расходах на финансирование физической культуры и спорта» (категория 8) фактические показатели не достигли запланированных значений. Это связано с тем, что финансирование физической культуры и спорта осуществляется преимущественно за счет бюджетных средств. Для решения данной проблемы необходимо разработать стратегию по привлечению финансирования из внебюджетных источников. В случае достижения поставленной цели появится возможность стать более устойчивыми к изменениям на рынке, а также обеспечить долгосрочную перспективу развития проекта на всех уровнях.

Представляют также интерес результаты анализа соотношения граждан, занимающихся физической культурой и спортом систематически, по возрасту, полу, месту проживания (городским и сельским жителям), а также по соотношению работающих и неработающих граждан.

По официальным данным, наибольшая часть – 51,5% от всей совокупности составляют представители возрастной категории от 3 до 29 лет. Лица среднего возраста занимают вторую по численности позицию, их процентная составляющая равна 37,5%. Оставшиеся 11% приходятся на группу представителей старшей возрастной категории – от 55 до 79 лет.

Примечательно, что городское население более активно занимается спортом и физическими упражнениями по сравнению с сельскими жителями. Для увеличения доли граждан – жителей сельской местности необходимо разработать и реализовать дополнительные меры по популяризации занятий спортом и физической активностью.

Выявлено также, что среди неработающих граждан процент исследуемого показателя превышает процентные показатели работающего населения на 18% и составляет соответственно 59% и 41%. Из этого следует, что создание работодателями

условий для занятий членов их трудовых коллективов частично может стать решением данной проблемы. Организация пространства для проведения малых форм физической культуры в течение рабочего дня, установка малогабаритного инвентаря для занятий в перерывах, организация соревнований между коллективами сходной трудовой деятельности – все это поможет решить проблему низкой двигательной активности работающей части граждан.

По показателям соотношения мужчин и женщин, занимающихся физическими упражнениями и спортом на регулярной основе, выявлено некоторое превышение доли представителей мужского пола (59%) над женским (41%) – разница составила 18%. На наш взгляд, главной причиной этого является большая занятость женщин в быту, забота о детях и семейные хлопоты. Данные цифры позволяют утверждать, что для женщин необходимо создать более выгодные условия для организации их физической активности, например, предложив большее разнообразие видов физической активности, наиболее предпочтительных для женской половины населения. Существенным вкладом в привлечение женщин к более активным занятиям физическими упражнениями и спортом стало бы даже незначительное сокращение времени рабочего дня. Поощрения от работодателей в виде предоставления бесплатных абонементов или возможности посещения фитнес-клубов с частичной оплатой занятий также могут стать действенным способом мотивации работающих женщин для поддержания оптимального уровня физической активности, что, несомненно, положительно скажется на их работоспособности и производительности труда.

Анализ показателей состава граждан свидетельствует о том, что необходимо увеличить усилия по вовлечению групп населения, наименьшим образом включенных в процесс привычных физических нагрузок, и создать все условия для достижения больших показателей количества любителей спорта в стране.

ВЫВОДЫ. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что реализация «Стратегии развития физической культуры и спорта в России на период до 2030 года» идет успешно. Показатели промежуточных результатов по состоянию на 2023 год представляются весьма оптимистичными.

В рамках реализации Стратегии-2030 основное внимание направлено на привлечение граждан к занятиям физической активностью и спортом, а также на создание необходимых условий для комфортного и продуктивного занятия физической нагрузкой для граждан всех возрастов, включая людей с ограниченными возможностями.

Данная стратегия позволит достичь национальных целей, а именно:

- укрепить позицию России как ведущей мировой спортивной державы;
- создать условия для нравственного и физического воспитания населения России;
- способствовать возрастанию интереса к занятиям спортом у подрастающего поколения;
- предоставить возможность каждому гражданину реализовать себя в спортивной сфере;
- укрепить и сплотить общество;

– обеспечить возможность становления здорового и спортивного населения Российской Федерации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. URL: <https://minsport.gov.ru/activity/strategy/> (дата обращения: 10.09.2024).
2. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р (ред. от 29.04.2023) «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (дата обращения: 10.09.2024).
3. Развитие видов спорта и двигательной активности. URL: <https://emir.gov.ru/analytics/indicators/sports-development/rf> (дата обращения: 20.10.2024).
4. Отчет о реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. URL: <https://emir.gov.ru/analytics/indicators/list> (дата обращения: 21.10.2024).

REFERENCES

1. (2020), “Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period until 2030”, dated November 24, 2020 No. 3081-r, URL: <https://minsport.gov.ru/activity/strategy/> (accessed 10.09.2024).
2. (2020), Order of the Government of the Russian Federation dated November 24, 2020 N 3081-r (as amended on April 29, 2023) “On approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period until 2030”, URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (accessed 10.09.2024).
3. “Development of sports and physical activity”, URL: <https://emir.gov.ru/analytics/indicators/sports-development/rf> (accessed 10.09.2024).
4. “Report on the implementation of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period until 2030”, URL: <https://emir.gov.ru/analytics/indicators/list> (accessed 10/21/2024).

Информация об авторах:

Николаева И.В., доцент кафедры физического воспитания, niv2017@bk.ru, SPIN-код: 4776-0475, ORCID: 0000-0002-6589-4311.

Грязнов С.А., декан факультета подготовки государственных и муниципальных служащих, sagryaznov@yandex.ru, SPIN-код: 9930-6998, ORCID: 0009-0005-5035-8910.

Жукова Е.И., старший преподаватель, zhukova_ei@mail.ru, SPIN-код: 8412-8140.

Белянская И.М., старший преподаватель, irishka_2.01@mail.ru, SPIN-код: 5094-7480.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 11.11.2024.

Принята к публикации 09.12.2024.

УДК 796.011.1:004.9

Методика повышения физической активности различных возрастных групп с применением социальных сетей и цифровых технологий

Осипенко Евгений Владиславович, кандидат педагогических наук, доцент

Ло Цзиньяо

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Гомель, Республика Беларусь

Аннотация

Цель исследования – разработка и апробация комплексной методики, интегрирующей цифровые технологии и социальные сети для повышения физической активности различных возрастных групп.

Методы и организация исследования. Исследование проводили в ряде фитнес-клубов г. Гомеля (Беларусь). В эксперименте участвовали клиенты, посещающие групповые тренировки с фитнес-оборудованием, силовые тренировки и фитнес для начинающих. Использовали фитнес-приложения, гаджеты и социальные сети для отслеживания активности и мотивации пользователей.

Результаты исследования. Предварительные результаты показали положительные изменения в уровне физической активности занимающихся. Участники отметили улучшение выносливости, силы и общего самочувствия. Новички, занимающиеся фитнесом, сообщили о повышении мотивации и уверенности в своих силах.

Выводы. Методика доказала свою эффективность в улучшении физической формы и мотивации пользователей. Она способствует достижению фитнес-целей, делает тренировки интересными и мотивирующими, обеспечивая постоянную поддержку и взаимодействие с сообществом. Рекомендуется расширить апробацию на другие фитнес-клубы и включить дополнительные виды тренировок для более всестороннего анализа.

Ключевые слова: физическая активность, возрастные группы, социальные сети, цифровые технологии, мотивация физической активности.

Methods of increasing physical activity in various age groups using social networks and digital technologies

Osipenko Evgeny Vladislavovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Luojing Yao

Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus

Abstract

The purpose of the study is to develop and test a comprehensive methodology that integrates digital technologies and social networks to enhance physical activity among various age groups.

Research methods and organization. The study was conducted in several fitness clubs in the city of Gomel (Belarus). The experiment involved clients participating in group training sessions with fitness equipment, strength training, and fitness for beginners. Fitness applications, gadgets, and social networks were used to track activity and motivate users.

Research results. The preliminary results indicated positive changes in the level of physical activity among the participants. The participants noted improvements in endurance, strength, and overall well-being. Beginners in fitness reported an increase in motivation and confidence in their abilities.

Conclusions. The methodology has proven its effectiveness in improving physical fitness and user motivation. It contributes to achieving fitness goals, makes workouts engaging and motivating, providing constant support and interaction with the community. It is recommended to expand the trial to other fitness clubs and include additional types of training for a more comprehensive analysis.

Keywords: physical activity, age groups, social networks, digital technologies, motivation for physical activity.

ВВЕДЕНИЕ. В современном обществе проблема недостаточной физической активности становится все более актуальной. Снижение уровня физической активности наблюдается среди различных возрастных групп, что приводит к увеличению числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни [1]. Исследования показывают, что низкий уровень физической активности связан с рядом

хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и депрессия [2, 3].

В связи с этим разработка эффективных стратегий повышения физической активности является приоритетной задачей для исследователей и практиков. Многие исследователи подчеркивают важность использования цифровых технологий для мотивации и мониторинга физической активности. Например, в некоторых публикациях [4–6] показано, что использование мобильных приложений и онлайн-платформ может значительно повысить уровень вовлеченности и мотивации участников. В то же время другие исследователи [7] указывают на необходимость персонализированного подхода, который учитывает индивидуальные потребности и предпочтения различных возрастных групп.

Анализ научно-методической литературы, применение методов анализа больших данных и искусственного интеллекта позволили выявить следующие закономерности и противоречия:

– мотивация и зависимость: существует несоответствие между требованиями общества к использованию социальных сетей и мобильных приложений для повышения мотивации к физической активности и реальным состоянием, когда возникает риск зависимости от цифровых устройств, что может отвлекать от реальной физической активности и снижать продуктивность;

– доступность и неравенство: существует несоответствие между требованиями общества к обеспечению доступности программ физической активности для всех слоев населения через цифровые технологии и реальным состоянием, когда неравенство в доступе к современным технологиям и интернету ограничивает возможности для занятий спортом у некоторых групп населения;

– персонализация и безопасность: существует несоответствие между требованиями общества к персонализированным программам тренировок, учитывающим индивидуальные особенности и цели, и реальным состоянием, когда не всегда возможно обеспечить правильную технику выполнения упражнений через приложения, что может привести к травмам, а также существует риск утечки личных данных;

– социальное взаимодействие и приватность: существует несоответствие между требованиями общества к созданию онлайн-сообществ для поддержки и мотивации и реальным состоянием, когда публичное деление личными достижениями может вызывать давление и стресс, а также вопросы приватности и безопасности данных;

– эффективность и научная обоснованность: существует несоответствие между требованиями общества к использованию научно обоснованных методов для повышения физической активности и реальным состоянием, когда некоторые приложения могут не иметь научной обоснованности и предлагать неэффективные или даже вредные программы.

Эти противоречия показывают, что, несмотря на значительные преимущества использования социальных сетей и мобильных приложений для повышения физической активности, существуют серьезные вызовы и ограничения, которые необходимо учитывать. Важно искать решения, которые будут максимально безопасными, доступными и эффективными для всех пользователей.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – разработать комплексную методiku повышения физической активности различных возрастных групп с применением социальных сетей и цифровых технологий.

Задачи исследования:

1. Проанализировать существующие цифровые инструменты и социальные сети, используемые для повышения физической активности.
2. Разработать и оценить комплексную методику, интегрирующую цифровые технологии и социальные сети для повышения физической активности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы, сравнительный анализ, эксперимент, статистический анализ, качественные методы (интервью, фокус-группы и наблюдения).

Организация исследования включала несколько этапов: подготовительный этап, на котором разрабатывали план исследования, подбирали участников, цифровые инструменты и материалы; основной этап, включавший проведение эксперимента и сбор данных с использованием фитнес-приложений, гаджетов и социальных сетей; заключительный этап, на котором проводили обработку и анализ данных, формулировали выводы и рекомендации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В Республике Беларусь и Российской Федерации популярны цифровые сервисы, такие как RuTube, Яндекс.Зен, ТамТам, VK Combo и другие. Эти платформы активно используются для коммуникации, маркетинга и продвижения здорового образа жизни. Среди цифровых инструментов для повышения физической активности выделяются ряд мобильных приложений, а также локальные разработки, направленные на мониторинг и мотивацию физической активности.

В Беларуси значительное внимание уделяется развитию Парка высоких технологий, который является ключевым элементом цифровой экономики. В России, в свою очередь, активно реализуются национальные проекты по цифровой трансформации, что способствует высокому уровню цифровизации и широкому внедрению цифровых технологий в различные сферы, в том числе для продвижения физической активности.

Сравнительный анализ показывает, что в обеих странах активно развиваются цифровые технологии и социальные сети, а также разные мобильные приложения для мониторинга физической активности. Однако в России наблюдается более широкое внедрение цифровых технологий благодаря масштабным национальным проектам: «Цифровая экономика» (разработка платформы «ГосТех» для улучшения качества государственных цифровых сервисов, создание системы межведомственного электронного документооборота), «Образование» (платформа «Цифровой учебник», проект «Учебно-методический комплекс цифровой школы»), «Здравоохранение» («Единая медицинская карта», платформа «Доктор рядом»), «Жилье и городская среда» (проект «Умный город» в Москве, цифровые платформы для управления многоквартирными домами), «Производительность труда» (программа «Цифровой завод»), «Наука и университеты» (Национальный центр управления научными исследованиями, проекты по развитию квантовых компьютеров и нейросетей), «Экология» (система «Экоаналитика», проекты по борьбе с лесными пожарами с использованием дронов и спутников) и другие.

Трендами в цифровых инструментах для фитнеса являются персонализация (индивидуальные планы тренировок и питания, основанные на данных пользо-

вателей), виртуальная реальность (использование VR-гарнитур для создания иммерсивных тренировок, таких как виртуальные пробежки или боксерские поединки, делает занятия более увлекательными), искусственный интеллект (для создания умных тренеров, которые могут корректировать технику выполнения упражнений в реальном времени и предлагать адаптивные тренировки), умные домашние тренажеры (умные беговые дорожки и велотренажеры, которые подключаются к интернету и предлагают интерактивные тренировки), геймификация фитнеса (превращение тренировок в игру с использованием приложений и устройств, которые предлагают награды и достижения за выполнение упражнений).

Ниже представлены ключевые категории цифровых решений, релевантные для повышения физической активности занимающихся:

1. *Фитнес-приложения* повышают вовлечённость, особенно среди молодых аудиторий:

- игровые платформы с элементами ИИ: мотивируют через геймификацию, особенно эффективны для детей, но имеют возрастные ограничения;
- трекеры питания и активности: обеспечивают интеграцию с гаджетами и обширными базами данных, однако часто содержат платный функционал;
- видеотренировки: предлагают разнообразие программ, но требуют стабильного интернет-соединения.

2. *Носимые устройства* и трекеры обеспечивают точность данных, но их доступность ограничена стоимостью. При этом многофункциональные трекеры фиксируют активность, сон, пульс, интегрируются с экосистемами устройств, но отличаются высокой стоимостью.

3. *Социальные сети и сообщества* требуют модерации для минимизации отвлекающих факторов. При этом платформы с группами поддержки обеспечивают мотивацию через общение, обмен опытом и информацией, однако могут отвлекать пользователей развлекательным контентом:

- видеохостинги: позволяют распространять обучающий и мотивационный контент, включая короткие ролики и прямые эфиры, но также создают риски снижения фокуса.

4. *Коммуникационные платформы:*

- мессенджеры и чаты: поддерживают создание тематических групп, обеспечивают безопасность и скорость обмена сообщениями, но требуют контроля за целевым использованием.

5. *Онлайн-курсы и вебинары:*

- специализированные сервисы: предлагают автоматизацию обучения, интеграцию с аналитикой и платежными системами, однако часто ограничены платными тарифами.

Таким образом, сочетание мотивационных, образовательных и коммуникационных функций цифровых решений позволяет адаптировать их для различных возрастных групп, учитывая специфику потребностей и технологические ограничения.

Тренды в социальных сетях включают: социальные функции в фитнес-приложениях (добавляют социальные элементы, такие как группы поддержки и соревнования, чтобы мотивировать пользователей), интеграцию с другими платформами (интеграция социальных сетей с фитнес-приложениями и гаджетами, что позволяет пользователям делиться своими достижениями и получать поддержку от друзей),

контент о здоровье и благополучии (советы по питанию, ментальному здоровью и физической активности), видеоконтент и стриминг (для распространения обучающих видео и прямых трансляций тренировок).

Эти тренды и нововведения помогают сделать фитнес более доступным, увлекательным и эффективным, а также способствуют созданию сообществ, поддерживающих здоровый образ жизни.

Анализ этих трендов стал основой для разработки нашей комплексной методики, интегрирующей цифровые технологии и социальные сети для повышения физической активности различных возрастных групп. Важно было создать единую систему, удобную для пользователей, с чётким планом действий и распределением ресурсов.

Методика включает следующие блоки:

1. Интеграция цифровых технологий и социальных сетей:

- цифровые технологии: использование фитнес-приложений, гаджетов и платформ для отслеживания физической активности, питания и сна;
- социальные сети: вовлечение пользователей через социальные платформы и специализированные фитнес-сообщества для мотивации и поддержки.

2. Персонализация:

- индивидуальные программы тренировок и питания, адаптированные под конкретные цели и потребности пользователя;
- возможность настройки уведомлений и напоминаний для поддержания мотивации и регулярности занятий.

3. Геймификация:

- введение игровых элементов, таких как достижения, награды и соревнования, чтобы сделать тренировки увлекательными и мотивирующими.

4. Социальная поддержка и взаимодействие:

- создание онлайн-сообществ и групп для обмена успехами и получения поддержки;
- организация совместных мероприятий и челленджей для стимулирования коллективной активности.

5. Аналитика и обратная связь:

- использование аналитических инструментов для мониторинга прогресса и предоставления отчётов;
- сбор обратной связи для постоянного улучшения методики и адаптации ее под изменяющиеся потребности.

6. Доступность и удобство:

- возможность использования методики в любое время и в любом месте благодаря мобильным приложениям и онлайн-платформам;
- поддержка различных устройств и операционных систем.

7. Интерактивное обучение:

- образовательные модули и видеоуроки для понимания важности физической активности и правильного питания;
- распространение обучающих видео и прямых трансляций тренировок;
- участие в вебинарах и онлайн-тренингах с экспертами.

8. Виртуальные тренировки и консультации:

- виртуальные тренировки с тренерами в режиме реального времени;

– онлайн-консультации с диетологами и фитнес-экспертами для составления индивидуальных планов питания и тренировок.

9. Интеграция с другими сервисами:

– синхронизация с популярными сервисами и приложениями для полного отслеживания активности и здоровья;

– интеграция с календарями и планировщиками.

10. Адаптивность и гибкость:

– адаптация методики под изменения в режиме и предпочтениях пользователя;

– выбор уровня сложности и интенсивности тренировок.

11. Психологическая поддержка:

– элементы ментального здоровья, такие как медитации, дыхательные упражнения и советы по управлению стрессом;

– безопасное пространство для обсуждения психологических аспектов физической активности и здорового образа жизни.

Вышеизложенные особенности делают методику, интегрирующую цифровые технологии и социальные сети, более эффективной и привлекательной. Она помогает достичь фитнес-целей, делает тренировки интересными и мотивирующими, обеспечивая постоянную поддержку и взаимодействие с сообществом. Методика способствует не только достижению физических целей, но и общему благополучию и устойчивому развитию, обеспечивая всестороннюю поддержку пользователей на пути к здоровому и активному образу жизни.

Следует отметить, что в данный момент апробация разработанной методики проходит в ряде фитнес-клубов г. Гомеля (Республика Беларусь): «Адреналин», «Семёрка», «Тонус плюс», «Атлет», «Level», «Plaza-Gym», «InGravity». В эксперименте участвуют клиенты, посещающие различные виды тренировок, включая групповые занятия с фитнес-оборудованием, силовые тренировки, функциональные тренировки и фитнес для начинающих:

– групповые тренировки с фитнес-оборудованием: занятия с использованием гантелей, эспандеров и фитнес-резинок, направленные на улучшение общей физической подготовленности и выносливости;

– силовые тренировки: программы, включающие упражнения с тяжелыми весами, такие как приседания, жим лежа и становая тяга, для увеличения мышечной массы и силы;

– функциональные тренировки: упражнения, направленные на улучшение повседневной физической активности и координации движений, включающие элементы кардио, силовые и упражнения для развития гибкости;

– фитнес для начинающих: легкие кардио- и силовые упражнения, адаптированные для новичков, с акцентом на правильную технику выполнения и постепенное увеличение нагрузки.

Предварительные результаты показали положительные изменения в уровне физической активности занимающихся. Например, участники групповых тренировок с фитнес-оборудованием отметили улучшение выносливости и общего самочувствия. Те, кто посещает силовые тренировки, сообщили о значительном увеличении силы и мышечной массы. Новички, занимающиеся фитнесом, отметили повышение мотивации и уверенности в своих силах.

Эти данные свидетельствуют о том, что методика способствует улучшению физической формы и мотивации пользователей, что подтверждает её эффективность и потенциал для дальнейшего применения. В будущем планируется расширение апробации на другие фитнес-клубы и включение дополнительных видов тренировок для более всестороннего анализа.

ВЫВОДЫ. В ходе исследования была разработана и апробирована методика, интегрирующая цифровые технологии и социальные сети для повышения физической активности различных возрастных групп. Предварительные результаты показали положительные изменения в уровне физической активности и мотивации пользователей. Использование фитнес-приложений и социальных сетей создаёт удобную и мотивирующую среду, обеспечивая поддержку и взаимодействие с сообществом. Индивидуальные программы тренировок и питания, а также игровые элементы делают процесс тренировок увлекательным и адаптированным под цели пользователей. Онлайн-сообщества и совместные мероприятия стимулируют коллективную активность. Аналитические инструменты для мониторинга прогресса и обратной связи позволяют улучшать методику. Методика доступна в любое время и в любом месте благодаря мобильным приложениям и онлайн-платформам.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни : краткий обзор. Женева : Всемирная организация здравоохранения; 2020. 17 с.
2. The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: a systematic review / Goodyear V. A., Wood G., Skinner B., Thompson J. L. DOI 10.1186/s12966-021-01138-3 // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021. V. 18, No 1. P. 1–18. EDN: KJDWEF.
3. Interventions to Promote Physical Activity and Healthy Digital Media Use in Children and Adolescents : A Systematic Review / Oh C., Carducci B., Vaivada T., Bhutta Z. A. DOI 10.1542/peds.2021-053852I // *Pediatrics*. 2022. V. 149, No 6. URL: publications.aap.org. EDN: QHPKUW.
4. Ильина К. С., Цинис А. В. Мобильные приложения как средство для мониторинга физической активности студентов // *Столыпинский вестник*. 2023. № 6. С. 2934–2942. EDN: AKESIS/
5. Смирнова Е. И., Сухостав О. А., Матюнина Н. В. Мобильные приложения как средство активизации самостоятельной работы по физической культуре студентов/ DOI 10.17223/15617793/474/3 // *Вестник Томского государственного университета*. 2022. № 474. С. 22–28. EDN: QESDSH.
6. Белентьев С. А. Использование технологий и гаджетов для мониторинга физической активности и их влияние на результаты тренировок // *Вестник науки*. 2024. Т. 2, № 6 (75). С. 2012–2023. EDN: AGPNHG.
7. Knoke C., Woll A., Wagner I. Health promotion in physical education through digital media: a systematic literature review // *Ger J Exerc Sport Res*. 2024. V. 54, No 1. P. 276–290.

REFERENCES

1. (2020), “WHO recommendations on physical activity and sedentary lifestyle”, a brief overview, World Health Organization, Geneva.
2. Goodyear V. A., Wood G., Skinner B., Thompson J. L. (2021), “The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults”, a systematic review, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, V. 18, No 1, pp. 1–18.
3. Oh C., Carducci B., Vaivada T., Bhutta Z. A. (2022), “Interventions to Promote Physical Activity and Healthy Digital Media Use in Children and Adolescents”, A Systematic Review, *Pediatrics*, V. 149, No 6, URL: publications.aap.org.
4. Ilyina K. S., Tsinis A. V. (2023), “Mobile applications as a means for monitoring physical activity of students”, *Stolypin Bulletin*, No 6, pp. 2934–2942.
5. Smirnova E. I., Sukhostav O. A., Matyunina N. V. (2022), “Mobile applications as a means of activating independent work on physical culture of students”, *Bulletin of Tomsk State University*, No 474, pp. 22–28.
6. Belentyev S. A. (2024), “The use of technologies and gadgets for monitoring physical activity and their impact on training results”, *Bulletin of science*, № 6 (75), pp. 2012–2023.
7. Knoke C., Woll A., Wagner I. (2024), “Health promotion in physical education through digital media: a systematic literature review”, *Ger J Exerc Sport Res*, V. 54, No 1, pp. 276–290.

Информация об авторах: **Осипенко Е. В.**, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, eosipenko_2009@mail.ru, ORCID: 0000-0002-2766-067X, SPIN-код 6315-5516. **Ло Цзиньяо**, магистрант, luojingyao44@gmail.com, ORCID: 0009-0002-6031-0919.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 20.11.2024. Принята к публикации 17.12.2024.

УДК 796.034.2

Оценка функционального состояния юношей с различным эмоциональным откликом на участие в соревновании VR «Beat Saber»

Пашченко Лена Григорьевна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Пашченко Екатерина Станиславовна²

¹Нижевартовский государственный университет

²Тюменский государственный медицинский университет

Аннотация

Для поддержания интереса молодежи к соревновательной физкультурно-спортивной деятельности необходимо изучать факторы, оказывающие влияние на их выбор спортивно-массовых мероприятий.

Цель исследования – оценить функциональное состояние организма юношей, принявших участие в соревновании по правилам музыкальной компьютерной игры «Beat Saber» в виртуальной реальности, с различным эмоциональным откликом на выполнение соревновательных заданий.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, функциональная диагностика, анкетирование, пульсометрия, математико-статистическая обработка результатов. Исследование проводили на базе студенческой фиджитал-лаборатории Нижевартовского государственного университета с участием юношей, не занимающихся спортом, участвовавших во внутривузовском соревновании VR «Beat Saber».

Результаты исследования и выводы. Функциональное состояние организма участников VR-соревнования, чье настроение улучшилось по окончании VR «Beat Saber», отличается высокими показателями уровня адаптации к физической нагрузке, тренированности, энергетического обеспечения. Напряженное функционирование организма, подтвержденное результатами исследования состояния вегетативного баланса на основе показателей сердечного ритма, является фактором, содействующим ухудшению эмоционального состояния соревнующегося в процессе выполнения соревновательных заданий, даже при условии высокой мотивации к участию в состязании. Полученные результаты необходимо учитывать при планировании физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.

Ключевые слова: физкультурно-спортивные мероприятия, фиджитал, функциональное состояние, музыкально-ритмическая игра, Омега-Спорт, физиологическая стоимость нагрузки.

Assessment of the functional state of young men with varying emotional responses to participation in the VR competition "Beat Saber"

Pashchenko Lena Grigorevna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Pashchenko Ekaterina Stanislavovna²

¹Nizhnevartovsk State University

²Tyumen State Medical University

Abstract

To maintain the interest of young people in competitive physical culture and sports activities, it is necessary to study the factors influencing their choice of mass sports events.

The purpose of the study is to assess the functional state of the bodies of young men who participated in a competition based on the rules of the musical computer game "Beat Saber" in virtual reality, with varying emotional responses to the completion of competitive tasks.

Research methods and organization: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, functional diagnostics, surveys, pulse measurement, mathematical and statistical processing of results. The study was conducted at the student fidgetal laboratory of the Nizhnevartovsk State University with the participation of young men who do not engage in sports and participated in the intra-university competition VR "Beat Saber."

Research results and conclusions. The functional state of the bodies of participants in the VR competition, whose mood improved after the VR "Beat Saber," is characterized by high indicators of adaptation to physical load, training, and energy supply. The tense functioning of the body, confirmed by the results of the study of the state of vegetative balance based on heart rate indicators, is a factor that contributes to the deterioration of the emotional state of the competitor during the performance of competitive tasks, even with a high motivation to participate in the competition. The obtained results should be taken into account when planning physical education and sports activities at the university.

Keywords: physical and sports events, fidgetal, functional state, musical-rhythmic game, Omega-Sport, physiological cost of load.

ВВЕДЕНИЕ. Важность внедрения в практику физического воспитания студентов новых видов физкультурно-спортивной деятельности обусловлена необходимостью поддержания интереса юношей и девушек к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также к участию в спортивно-массовых мероприятиях [1, 2, 3]. Активное продвижение в молодежной среде физкультурно-спортивных фиджитал-технологий, оснащение вузов современным фиджитал-оборудованием и открытие студенческих центров фиджитал-спорта – все это направлено на вовлечение студентов в интерактивные тренировки, игры и соревнования, что стимулирует интерес к двигательной активности [4, 5].

Вместе с этим необходимо учитывать, что на формирование отношения к тому или иному виду деятельности оказывают влияние внешние и внутренние факторы, к числу которых относятся ведущие мотивы, уровень физической подготовленности и т.д. [6]. Немаловажное значение имеет существующий опыт участия в подобной деятельности и полученный в ответ эмоциональный отклик [7]. С позиции теории планируемого поведения I. Ajzen человек будет отдавать предпочтение тем действиям, которые для него желательны: положительная оценка произошедшего события со стороны участника способствует стремлению к его воспроизведению в дальнейшем (без внешних установок и контроля), отрицательная оценка приводит к решению вопроса о нецелесообразности повторения этого действия [8]. Это актуализирует продолжение изучения факторов, которые могут повлиять на выбор молодежи различных видов соревновательных практик для систематического использования как в организованном физическом воспитании, так и во время досуга. Учитывая, что эмоции, являясь эквивалентом состояния организма, имеют тесную связь с физиологическими процессами [9], важно изучить функциональное состояние участников соревнований, которые разнонаправленно отреагировали на выполнение заданий в непривычных условиях, а именно в виртуальной реальности.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – оценить функциональное состояние юношей, принявших участие в соревновании по правилам музыкальной компьютерной игры «Beat Saber» в виртуальной реальности, с различным эмоциональным откликом на выполнение соревновательных заданий.

Задачи исследования: 1) изучить показатели функционального состояния организма у студентов-участников соревнования по правилам музыкальной компьютерной игры «Beat Saber» в виртуальной реальности; 2) сравнить показатели функционального состояния юношей, эмоционально положительно или отрицательно отреагировавших на участие в соревновании VR «Beat Saber»; 3) сравнить физиологическую стоимость нагрузки у участников соревнований «Beat Saber» в виртуальной реальности с различным эмоциональным откликом на участие в нем.

Новизна исследования заключается в получении данных об эмоциональном отклике юношей в ответ на участие в студенческом соревновании по правилам музыкальной компьютерной игры «Beat Saber» в виртуальной реальности, а также о показателях, характеризующих их функциональное состояние организма.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов при разработке плана физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на базе студенческой фиджитал-лаборатории Нижневартковского государственного университета с февраля по апрель 2024 года (в период времени, свободный от экзаменов и зачетов). В исследовании участвовали 16 юношей-студентов НВГУ, не занимающихся спортом, которые принимали участие во внутривузском демонстрационном соревновании VR «Beat Saber». Основным мотивом участия студентов в мероприятии был интерес к новому виду физкультурно-спортивной деятельности. Правила музыкально-ритмической игры в виртуальной реальности (VR «Beat Saber») подразумевают набор максимального количества очков путем рассеивания световым мечом летящих блоков и уклонением от возникающих препятствий. Соревнования проводились по системе плей-офф с выбыванием: в 1/8 финала участвовали 16 человек, в 1/4 — 8, в 1/2 финала — 4. Также были проведены матчи за 1-2 и 3 место. Уровень сложности повышался от игры к игре: легкий уровень предусматривал выполнение игровых заданий, сопровождаемых медленными треками с простыми ритмами; экспертный уровень включал сложные треки с быстрыми и сложными комбинациями блоков. Все испытуемые дали письменное добровольное согласие на участие в исследовании.

Для решения поставленных задач использовались методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, функциональная диагностика, анкетирование, пульсометрия, математико-статистическая обработка результатов.

До начала соревнований в состоянии покоя, в исходном положении сидя, с помощью аппаратно-программного комплекса «Омега-Спорт» (АПК «Динамика», г. Санкт-Петербург) регистрировались показатели вариабельности сердечного ритма. Осуществлялась запись 300 кардиоинтервалов, что позволило оценить функциональное состояние организма испытуемых и получить данные о величине показателей «Уровень адаптации к физической нагрузке», «Показатель тренированности», «Уровень энергетического обеспечения», «Психоэмоциональное состояние», «Интегральный показатель функционального состояния».

До начала мероприятия и сразу после его окончания респонденты заполняли опросник «Самочувствие. Активность. Настроение». По динамике изменения показателя «настроения» оценивался эмоциональный отклик на участие в соревновании.

Во время проведения соревнования VR «Beat Saber» измерялись параметры физической нагрузки с помощью лабораторного оборудования «Garmin Forerunner», с последующей обработкой в приложении «Garmin Connect».

Для выявления достоверности различий между испытуемыми применялся U-критерий Манна-Уитни. Математико-статистическая обработка анализируемых результатов осуществлялась с использованием возможностей MS Excel 2013. *Результаты исследования.* Под функциональным состоянием организма принято понимать интегральные проявления его приспособительных свойств и качеств в процессе адаптации к факторам окружающей среды. В качестве индикаторов эффективности и

уровня функционирования всего организма, по мнению Э.С. Питкевича и соавт., могут быть использованы результаты исследования состояния вегетативного баланса, полученные на основе показателей variability сердечного ритма [10].

Анализ среднегрупповых значений физического состояния студентов, принявших участие в VR-соревновании, в сравнительном аспекте с имеющимися в научно-методической литературе данными аналогичных исследований показал отсутствие различий в показателях, характеризующих функциональное состояние организма юношей того же возраста и соответствующей двигательной активности [10]. Показатель «уровень адаптации к физической нагрузке» в группе участников соревнований составил $61,0 \pm 20,1$ ед. (здесь и далее $X_{ср} \pm \sigma$), «показатель тренированности», характеризующий особенности вегетативной регуляции организма – $58,3 \pm 25,0$ ед., «уровень энергетического обеспечения», как показатель центральной регуляции, – $61,4 \pm 18,9$ ед., «психоэмоциональное состояние» – $60,4 \pm 16,3$ ед., «интегральный показатель функционального состояния» – $59,6 \pm 18,5$ ед.

Особым классом состояний являются эмоции, которые инициируют регуляторные процессы организма, отражаясь как в форме переживаний, так и в форме реакций [9]. Изучение среднегрупповых значений динамики показателя «настроение», характеризующего общее эмоциональное состояние юношей, позволило оценить эмоциональный отклик на участие в соревновании. Эмоции позволяют получить представление о значимости происходящего для человека, выражая субъективное отношение к ним. Произвольный механизм возникновения эмоциональных реакций связан с оценкой человеком собственных возможностей и степени удовлетворения его потребностей [11]. У студентов, соревновавшихся в музыкально-ритмической компьютерной VR-игре «Beat Saber», среднегрупповой показатель «настроения» до начала мероприятия составил $5,8 \pm 0,4$ ед., а после – $5,8 \pm 1,1$ ед. Значительное значение стандартного отклонения средней арифметической параметра «настроение» по окончании мероприятия позволяет констатировать разнонаправленность изменений показателей у испытуемых. Это подтвердилось детальным анализом эмоционального отклика на участие в VR-соревновании: у 7 юношей после его окончания настроение ухудшилось, у 9 – улучшилось. При этом корреляционный анализ показал отсутствие взаимосвязи между динамикой субъективных показателей самочувствия, активности и настроения с итоговыми результатами соревнований, то есть место, занятое участником в итоговом протоколе, не отразилось на изменении его эмоционального состояния.

Изучение показателей функционального состояния организма участников VR-соревнования с различным эмоциональным откликом на участие в нем показало, что юноши, чье настроение улучшилось по окончании VR «Beat Saber», имеют более высокие показатели уровня адаптации к физической нагрузке (табл. 1). Можно отметить достоверно ($p < 0,05$) высокие значения показателя тренированности, характеризующего степень адекватности реакций организма на воздействие факторов внешней среды, у юношей, чье настроение по окончании мероприятия улучшилось. Также в этой группе соревнующихся можно отметить более эффективное использование организмом своих энергетических и физиологических ресурсов, что отражается в параметре «уровень энергетического обеспечения». Аналогичная ситуация наблюдается в сравнении значений «интегрального показателя функционального состояния», характеризующего адаптационные возможности организма.

Наряду с этим величины параметра «психоэмоциональное состояние», полученные на основании анализа вариабельности ритма сердца, в группах студентов с различным эмоциональным откликом на участие в соревновании не отличаются.

Таблица 1 – Показатели функционального состояния организма соревнующихся в VR «Beat Saber» с различным эмоциональным откликом на участие в мероприятии ($\bar{X} \pm \sigma$)

Показатели	Эмоциональный отклик		P
	Положительный (n=9)	Отрицательный (n=7)	
Уровень адаптации к физической нагрузке, балл	66,7±17,8	55,3±19,0	>0,05
Показатель тренированности, балл	68,6±20,1	48,0±18,9	<0,05
Уровень энергетического обеспечения, балл	66,3±18,5	56,4±19,2	>0,05
Психоэмоциональное состояние, балл	61,6±19,3	59,3±14,2	>0,05
Интегральный показатель функц. состояния, балл	64,9±18,1	54,4±18,6	>0,05

Результаты исследования соответствуют ранее полученным данным об отрицательном эмоциональном отклике на участие в соревнованиях, предусматривающих проявление выносливости, у лиц с более напряженным функционированием организма [12]. Подтверждение наличия взаимосвязи между эмоциональным откликом и биологическими показателями наблюдается также в реакции организма на соревновательную нагрузку, выполняемую в виртуальной реальности.

Анализ интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений показал, что средние значения ЧСС в обеих группах не отличались. При этом более низкие значения максимальной ЧСС продемонстрировали участники, чье настроение ухудшилось после соревнования (табл. 2).

Таблица 2 – Физиологическая стоимость соревновательной нагрузки соревнующихся в VR «Beat Saber» с различным эмоциональным откликом на участие в мероприятии ($M \pm m$)

Показатели	Эмоциональный отклик		P
	Положительный (n=9)	Отрицательный (n=7)	
ЧСС средняя, уд/мин	101,3±10,6	96,0±4,5	>0,05
ЧСС максимальная, уд/мин	139,5±22,5	126,1±11,5	>0,05

Детальный анализ реакции сердечно-сосудистой системы организма участников соревнования на нагрузку, полученную во время VR «Beat Saber», показал, что соревновательная деятельность выполнялась преимущественно в аэробном режиме. Однако в группе лиц с положительным откликом на участие в состязании интенсивность была выше по сравнению со сверстниками, чье настроение по окончании VR-соревнования ухудшилось (табл. 3).

Таблица 3 – Среднегрупповые значения параметров физической нагрузки у соревнующихся в VR «Beat Saber» с различным эмоциональным откликом на участие в мероприятии ($M \pm m$)

Объем нагрузки в зоне интенсивности от ЧСС _{max} , %	Эмоциональный отклик		P
	Положительный (n=9)	Отрицательный (n=7)	
50-60%	42,8±18,5	64,9±15,5	>0,05
60-70%	39,0±17,3	12,0±9,1	<0,05
70-80%	6,2±4,0	0,6±0,8	<0,05
80-90%	1,5±2,5	0	<0,05
90-100%	0	0	

Изучение взаимосвязи между значениями частоты сердечных сокращений и показателями функционального состояния организма показало, что студенты с положительным эмоциональным откликом на участие в состязательном мероприятии, имеющие более высокие адаптационные возможности организма, во время VR-соревнования выполняли нагрузку с более высокой интенсивностью.

Коэффициент корреляции между значениями максимальной частоты сердечных сокращений, достигнутой во время выполнения соревновательных заданий, и «уровнем адаптации к физической нагрузке», составил $r=0,58$; «уровнем энергетического обеспечения» – $r=0,62$; «психоэмоциональным состоянием» – $r=0,69$; «интегральным показателем функционального состояния» – $r=0,60$. Наряду с этим, у сверстников, отрицательно отреагировавших на участие в соревновании VR «Beat Saber», такой взаимосвязи обнаружено не было (значения коэффициентов корреляции между анализируемыми показателями составили от 0,19 до 0,30).

Исследование показало, что в процессе соревновательной деятельности в виртуальной реальности, даже при мотивированном участии, напряженное функционирование организма приводит к появлению отрицательных эмоций в ответ на выполнение заданий, которые являются интересными с точки зрения соревнующегося.

ВЫВОДЫ. Таким образом, проведение спортивно-массовых мероприятий с применением технологий виртуальной реальности соответствует современным тенденциям совершенствования процесса физического воспитания в вузе и представляет собой перспективное направление для дальнейшего использования во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности. При этом, несмотря на повышенный интерес студенческой молодежи к физкультурно-спортивным практикам, осуществляемым в виртуальной реальности, участие в них не всегда приводит к достижению положительных эмоций. Напряженное функционирование организма, подтвержденное результатами исследования состояния вегетативного баланса на основе показателей сердечного ритма, является фактором, способствующим ухудшению психоэмоционального состояния соревнующегося в процессе выполнения соревновательных заданий, даже при условии высокой мотивации к участию в состязании. В то время как необходимым условием для формирования стойкого интереса к подобным мероприятиям является получение положительных эмоций. Результаты исследования необходимо учитывать при планировании физкультурно-спортивных мероприятий в вузе. Следует более дифференцированно подходить к использованию технологий виртуальной реальности во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности обучающейся молодежи.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Голубева Г. Н., Дворкина Н. И., Кравчук Т. А. Анализ фитнес-трендов в России и мире // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2023. № 3 (45). С. 15–19. EDN: EXUMNK.
2. Концептуализация спортивной культуры: методология и технологии спортизации физического воспитания / Л. И. Лубышева, И. В. Манжелей, А. И. Загревская [и др.]. Москва : Науч.-изд. центр «Теория и практика физ. культуры и спорта», 2023. 216 с. ISBN 978-5-93512-081-8. EDN: LJRMRO.
3. Фурсов А. В., Синявский Н. И., Елисеева Т. А. Методические особенности реализации активных и интерактивных образовательных технологий в преподавании учебного предмета «Физическая культура». DOI 10.47639/0130-5581_2024_3_15-22 // Физ. культура в школе. 2024. № 3. С. 15–22. EDN: RUOZMS.
4. Алексина А. О., Левченко А. В., Ефимов К. Ю. Использование инновационных технологий в обучении физической культуре и спорту: влияние виртуальной реальности и симуляторов на обучающий процесс. DOI 10.24412/2304-120X-2024-11069 // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2024. № 5. С. 146–159. EDN: KCODEG.

5. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике / Леонов С. В., Поликанова И. С., Булаева Н. И., Клименко В. А. DOI 10.11621/npj.2020.0102 // Национальный психологический журнал. 2020. Т. 1, № 1 (37). С. 18–30. EDN: OULNKH.
6. Пашченко Л. Г., Ниясова Н. С., Кульмаметьева Э. С. Потенциальная готовность студенческой молодежи к участию во внеучебной состязательной физкультурно-спортивной деятельности. DOI 10.17223/15617793/471/22 // Вестник Томского гос. ун-та. 2021. № 471. С. 189–196. EDN: TZQGIC.
7. Галеев А. Р., Пашченко Л. Г. Эмоциональное реагирование и мотивация студентов вуза к выполнению норм ГТО // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 38–40. EDN: UVGAYA.
8. Ajzen I. The theory of planned behavior: Frequently asked questions. DOI 10.1002/hbe2.195 // Human behavior and emerging technologies. 2020. Т. 2, № 4. С. 314–324. EDN: VGFFXN.
9. Волов В. В., Залевский Г. В. Аналитический метод оценки психоэмоционального состояния. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130308> // Экспериментальная психология. 2020. Том 13, № 3. С. 105–117. EDN: TWIPDI.
10. Тишутин Н. А., Питкевич Э. С., Крестьянинова Т. Ю. Вегетативный баланс в оценке функционального состояния организма : монография. Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. 177 с. ISBN 978-985-517-917-8. EDN: RRCQAB.
11. Кабачкова А. В. «Самочувствие-активность-настроение» студентов-первокурсников при посещении занятий по физическому воспитанию // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 29–31. EDN: UACBFB.
12. Пашченко Л. Г., Волков Л. А., Чуенко О. А. Психоэмоциональное и физическое состояние участников спортивно-массового мероприятия по лыжным гонкам // Теория и практика физической культуры. 2023. № 9. С. 61–63. EDN: GSWBMY.

REFERENCES

1. Golubeva G. N., Dvorkina N. I., Kravchuk T. A. (2023), “Analysis of fitness trends in Russia and the world”, *Physical education and sports training*, No. 3 (45), pp. 15–19.
2. Lubysheva L. I., Manzhelei I. V., Zagrevskaya A. I. [et al.] (2023), “Conceptualization of sports culture: methodology and technologies of sportization of physical education”, Scientific Publishing Center Theory and Practice of Physical Culture and Sports, Moscow.
3. Fursov A. V., Sinyavskiy N. I., Eliseeva T. A. (2024), “Methodological features of the implementation of active and interactive educational technologies in teaching the subject Physical Education”, *Physical education at school*, No. 3, pp. 15–22.
4. Aleksina A. O., Levchenko A. V., Efimov K. Yu. (2024), “Use of innovative technologies in teaching physical education and sports: the influence of virtual reality and simulators on the learning process”, *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*, No. 5, pp. 146–159.
5. Leonov S. V., Polikanova I. S., Bulaeva N. I., Klimenko V. A. (2020), “Using virtual reality in sports practice”, *National Psychological Journal*, No. 13 (1), pp. 18–30.
6. Pashchenko L. G., Niyasova N. S., Kulmametyeva E. S. (2021), “Potential readiness of student youth to participate in extracurricular competitive physical education and sports activities”, *Bulletin of Tomsk State University*, No. 471, pp. 189–196.
7. Galeev A. R., Pashchenko L. G. (2020), “Emotional reaction and motivation of university students to fulfill the GTO standards”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 12, pp. 38–40.
8. Ajzen I. (2020), “The theory of planned behavior: Frequently asked questions”, *Human behavior and emerging technologies*, No. 2 (4), pp. 314–324.
9. Volov V. V., Zalevsky G. V. (2020), “Analytical method for assessing the psychoemotional state”, *Experimental Psychology*, Vol. 13, No. 3, pp. 105–117.
10. Tishutin N. A., Pitkevich E. S., Krestyaninova T. Yu. (2022), “Vegetative balance in assessing the functional state of the body”, VSU named after P.M. Masherov, Vitebsk.
11. Kabachkova A. V. (2015), “Well-being-activity-mood” of first-year students when attending physical education classes”, *Theory and practice of physical education*, No. 7. pp. 29–31.
12. Pashchenko L. G., Volkov L. A., Chuenko O. A. (2023), “Psycho-emotional and physical state of participants in a mass sports event in cross-country skiing”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 61–63.

Информация об авторах:

Пашченко Л.Г., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, lenanv2008@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-7302-3081, SPIN-код 9731-2140

Пашченко Е.С., институт материнства и детства, SPIN-код 8076-9013, ORCID: 0009-0007-8173-0265, paschenkoekaterina@yandex.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 22.11.2024.

Принята к публикации 20.12.2024.

УДК 796.011

Исследование влияния различных приемов психической саморегуляции на результат соревновательной деятельности триатлонистов

Пилина Ирина Борисовна, кандидат педагогических наук

Антипина Юлия Валентиновна

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация. В статье представлено исследование влияния применения двух групп приемов психической саморегуляции на соревновательную деятельность триатлонистов.

Цель исследования – определение эффективности обучения приемам психической саморегуляции триатлонистов на этапе начальной спортивной подготовки и выявление наиболее востребованных и актуальных с целью повышения работоспособности юных спортсменов.

Методы и организация исследования. Исследование строилось с использованием анализа научных работ по теме психологии спортсменов, педагогического эксперимента, сбора и анализа полученных результатов. Для оценки эффективности использовались субъективные и объективные показатели.

Результаты исследования и выводы. Анализ результатов показал отрицательный характер однонаправленного применения приемов на результативность соревновательной деятельности, как состоящих из самоорганизации, так и самомотивации.

Ключевые слова: психическая саморегуляция, приемы саморегуляции, самоорганизация, самомотивация, триатлон.

Study of the influence of various methods of mental self-regulation on the result of competitive activity of triathletes

Pilina Irina Borisovna, candidate of pedagogical sciences

Antipina Yuliya Valentinovna

Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract. The article presents a study on the impact of applying two groups of mental self-regulation techniques on the competitive activities of triathletes.

The purpose of the study is to determine the effectiveness of teaching mental self-regulation techniques to triathletes at the initial stage of sports training and to identify the most in-demand and relevant techniques to enhance the performance of young athletes.

Research methods and organization. The study was conducted using an analysis of scientific works on the topic of sports psychology, a pedagogical experiment, and the collection and analysis of the obtained results. Subjective and objective indicators were used to assess effectiveness.

Research results and conclusions. The analysis of the results showed a negative nature of the one-sided application of techniques on the effectiveness of competitive activity, consisting of both self-organization and self-motivation.

Keywords: mental self-regulation, self-regulation techniques, self-organization, self-motivation, triathlon.

ВВЕДЕНИЕ. В видах спорта, где соревновательные дистанции занимают по времени более нескольких часов, помимо высокого уровня физической подготовленности спортсмены должны владеть навыками управления своим психологическим состоянием. Отсутствие таких навыков может привести не только к потере ведущих позиций на гонке, но и к сходу с дистанции. В триатлоне, в связи с высокими нагрузками и длительностью соревнований, способность атлета манипулировать своим психологическим состоянием при утомлении необходимо развивать уже на уровне начального спортивного совершенствования в возрасте 13-15 лет. Это позволит начинающим спортсменам выработать к моменту достижения высокого уровня мастерства собственную индивидуальную схему приемов саморегуляции.

Работа над модернизацией приемов и внедрением в процесс спортивной подготовки в настоящее время актуальна, так как произошла смена поколений, и подрастающие спортивные резервы имеют особенности в психологических аспектах. Современное поколение Gen Z отличается повышенной тревожностью, в том

числе и ситуативной, а также низкой способностью к концентрации и упорному труду. Коллеги из Беларуси В. В. Бут-Гусаим, Л. А. Пирогова, С. С. Василевский отмечают в своей работе: «Среди множества современных психотерапевтических направлений, подтвердивших свою эффективность для применения в системе психологического сопровождения спортсменов, уместно выделить методы, направленные на устранение или снижение выраженности соматических компонентов ситуативной тревожности без риска вмешательства на уровне личностных характеристик атлета: нервно-мышечная релаксация, элементы телесно-ориентированной терапии, методы визуализации и переключения внимания» [1]. Для триатлона, где циклические нагрузки отличаются своей монотонностью, вопросы подбора средств психологической подготовки становятся на ведущими. Согласно исследовательской работе Г.Р. Шагивалеевой, Г.К. Бисеровой, Г.М. Лыдовой, волевая саморегуляция является одним из ведущих факторов, обеспечивающих высокие достижения в спорте [2]. В нашем исследовании было заложено изучение и анализ двух направлений применения волевой техники. Первое направление работало над направленностью сознания (самоорганизацией), второе – над мысленным вербальным воздействием триатлониста на самого себя (самомотивацией). Целью исследования было определение эффективности обучения приемам психической саморегуляции для триатлонистов на этапе начальной спортивной подготовки и выявление наиболее востребованных и актуальных методов с целью повышения работоспособности юных спортсменов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование строилось с использованием анализа научных работ по теме психологии спортсменов, педагогического эксперимента, сбора и анализа полученных результатов. Вследствие относительной молодости вида спорта, работ по психологической подготовке триатлистов катастрофически мало. Применять методы и средства из видов спорта, составляющих триатлон, возможно, но это не является полностью корректным. Для триатлона необходимо создавать собственную психограмму и набор приемов саморегуляции. А.Ю. Лапин и И.В. Бабичев отмечают в своей работе, что «исследования, направленные на построение психограмм (психологических профилей «идеального» спортсмена в конкретных видах спорта), являются крайне важными. Понимание различий между модельными и индивидуальными характеристиками спортсмена позволяет выстраивать оптимальную стратегию и программу его личностного развития, роста спортивного мастерства» [3]. Работа в этом направлении требует много времени и высокого уровня компетенции специалистов. Для обучения приемам саморегуляции необходимо учитывать, что волевая активность, а также самоконтроль и самоуспокоение растут в подростковом периоде. В связи с этим педагогический эксперимент проводился с триатлонистами начальной спортивной квалификации на 3 и 4 году спортивной подготовки.

Организация педагогического эксперимента предусматривала два этапа. На первом этапе проводилось деление испытуемых на две группы, которым предлагалось использование различных вариаций самоорганизации и самомотивации соответственно. Второй этап исследования предполагал разбор данных методов управления сознанием и действиями на подвиды, выявление тем самым наиболее эффективных приемов саморегуляции и актуального комплексного набора методов саморегуляции для юных спортсменов, занимающихся триатлоном. Количество участников исследования составило 28 человек, возраст – 13-15 лет. С целью выявления наиболее

эффективных приемов саморегуляции юные спортсмены были поделены на две равноценные по спортивной подготовленности группы, по 14 человек в каждой.

На первом этапе педагогического эксперимента молодым спортсменам предлагалось ознакомиться и научиться приемам саморегуляции, внедряя их в тренировочный и соревновательный процесс. Данные волевые приемы можно разделить на две большие группы. Первая группа — это приемы, которые отражают направленность сознания спортсменов (самоорганизация). Вторая группа волевых приемов предполагает мысленное и вербальное воздействие на себя (самомотивация), т.е. юные спортсмены должны в процессе выполнения тренировочных заданий, особенно при длительной циклической работе, подбадривать себя. Обучение с последующим использованием данных приемов проходило в соревновательном микроцикле годичной подготовки.

Первая группа спортсменов обрабатывала приемы самоорганизации: отвлечение внимания, мысленное воспроизведение музыкальных мелодий, переключение внимания на посторонние объекты, подсчет ритма движений «раз-два», подсчет временного интервала, контроль за расслаблением мышц, регуляция дыхания, переключение внимания на технику выполнения, самоуспокоение. Перечисленные приемы оптимизируют психическое состояние спортсменов, содействуют лучшей организации их двигательной деятельности, что позволяет экономить силы и поддерживать определенную скорость в передвижении. Поэтому данные приемы можно обобщить одним термином – самоорганизация волевых усилий. Отдельное внимание в данной категории саморегуляции уделяется самовнушению, так как оно может носить как положительный эффект («я смогу»), так и отрицательный от мыслей вроде «я не смогу», «ничего не получится», «я проиграю» и т.п.

Вторая группа испытуемых работала над навыками самомотивации волевых усилий: самоободрением, самоубеждением, самоприказами, самопринуждением и переключением внимания на соперника. Под самоободрением понимались мысли о будущей радости, удовлетворении собой, похвале тренера и товарищей и т.п. Под самоубеждением подразумевались мысли о наличии достаточных сил и возможностей для прохождения и завершения дистанции, чувства долга и ответственности. Самоприказы определялись мыслями и словами жесткого действия: «догнать», «выиграть», «сильнее», «рывок», «терпеть», или, наоборот, словами и мыслями самоуспокоения: «не волнуйся», «всё хорошо», «спокойно», «тише», «так держать». Самопринуждение выражалось в мобилизации имеющихся ресурсов и сил для продолжения и завершения дистанции с помощью волевых качеств и установок: «ты можешь», «ты сделаешь», «давай», «соберись» и т.д. Переключение на соперника предлагалось применять с целью поддержания работоспособности, несмотря на прогрессирующую усталость на середине дистанции и/или мобилизации остаточных возможностей в конце дистанции, чтобы обогнать соперника. Данные направления скомпонованы по функциональному признаку – самоорганизации и самомотивации волевых усилий. Основными для группировки служат принципы экономизации и мобилизации резервных возможностей организма в целях сохранения и повышения работоспособности при мышечной работе на выносливость.

Обоснованием для такого набора приемов служит, согласно теории и методики спортивной подготовки, выделение двух путей сохранения и повышения работоспособности [4]. Первый – экономизация усилий как своеобразная профилактика

развития утомления, отодвигающая сроки его наступления. Второй путь состоит в мобилизации резервных возможностей организма в условиях действия неблагоприятных факторов (утомления, гипоксии и т.д.). Оба эти пути применимы в триатлоне. Стремление к сохранению техники в плавании на открытой воде, педалировании на велозтапе и беге обеспечивает ритмичность чередования фаз напряжения и расслабления работающих мышц в сочетании с работой дыхательной системы. Приемами в данном случае выступают концентрация на технике, контроль над расслаблением мышц, регуляция дыхания. Использование данных приемов способствует более экономному расходованию энергетических возможностей и отдалает сроки наступления утомления.

В сбережении сил триатлета большую роль играет его психическое состояние, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, отсутствием неблагоприятных мыслей, представлений и эмоций. Этому содействует использование как указанных выше приемов, так и самоуспокоение и отвлечение. Переключение внимания на технику, расслабление и дыхание одновременно отвлекают от нежелательных мыслей, переживаний, что в целом содействует снятию излишнего напряжения и улучшению самочувствия атлета. Самоуспокоение и отвлечение оказывают непосредственное влияние на внутреннее состояние спортсмена. Первое помогает успокоить себя и настроиться на хорошее прохождение дистанции, второе – отключиться от тяжести своего состояния, а при напевании любимой мелодии поддерживать ритм движений.

Второй путь сохранения работоспособности у триатлонистов состоит в мобилизации резервных возможностей, позволяющих противостоять утомлению и другим неблагоприятным факторам. В условиях повышенного напряжения на соревновательной дистанции волевое поведение триатлета характеризуется проявлением терпеливости по отношению к непрерывно возрастающему общему утомлению и локальным его признакам: затрудненности дыхания, усталости и боли в мышцах. Триатлонист должен преодолевать возникающие сомнения, желание ослабить или прекратить активные действия на этапах. Для осуществления борьбы необходимо приказывать себе выполнение определенных действий, прерывая тем самым поток нежелательных мыслей и эмоций, принуждая себя продолжать «через не могу» и чувство усталости. Под влиянием приемов самоубеждения, самоодобрения, самоприказов и переключения внимания у спортсменов происходит выполнение определенных действий, которые, в свою очередь, прерывают негативные мысли («об усталости», «сойти с дистанции», «зачем мне это надо?»).

Оценка эффективности обучения приемам саморегуляции в ходе эксперимента производилась по субъективным и объективным показателям. Субъективные данные были получены посредством анкетирования, отражающего уровень переживания, описания состояния и ощущений. Объективными показателями были приняты для исследования частота сердечных сокращений, скорость на дистанции, оценка тренером техники движений по дистанции.

На втором этапе педагогического эксперимента юным спортсменам предлагалось во время тренировочной и соревновательной деятельности использовать уже разобранные и отобранные актуальные для молодого поколения триатлетов методы саморегуляции и проанализировать частоту и вид приема, использовавшегося на том или ином этапе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анкетирование респондентов первой группы, обучавшихся приемам самоорганизации, направленным на самоуспокоение

ние, концентрацию внимания на технике выполнения движений, дыханием и отвлечением от негативных и/или демобилизованных мыслей, выявило противоречивость. С одной стороны, у участников данной группы наблюдалось более рациональное распределение ресурсов на протяжении всей дистанции, меньшее психологическое и физическое истощение по окончании соревнований в сравнении со второй группой: атлеты первой группы характеризовали свою усталость чуть выше среднего. В динамике ЧСС у данной группы спортсменов при прохождении всей дистанции не наблюдалось значительных перепадов. При этом показатели скорости были ниже в сравнении с другой группой испытуемых.

Участники второй группы, обучавшиеся приемам саморегуляции, направленным на самоубеждение и самоприказ, показали высокие соревновательные скорости на 18% выше относительно первой группы (для достоверности результатов расчет по всем параметрам тестирования проводился с помощью t-критерия Стьюдента, при $X_{0,05} = 2,3$ (табличное значение)). При этом триатлеты отмечали, что, обращая внимание на противников на дистанции, они инстинктивно сбивались с ритма движений и теряли технику, хотя и активировали многие скрытые ресурсы на финальном участке соревнований. Это наблюдение подтверждали тренеры спортсменов. Также были отмечены скачки в динамике ЧСС и изменения в скорости движения по дистанции. Однако по анкетированию характеристики состояния показывали высокий уровень усталости, не только физической, но и психологической. Со стороны объективных показателей значения ЧСС также были выше, чем у первой группы занимающихся. Оценка тренеров по технике плавания, педалирования и бега, а также передвижению в целом по дистанции была отрицательной – отмечены нерациональные действия.

Самоуспокоение является организующим приемом, оно может быть использовано как в форме самоубеждения, так и в форме самоодобрения. Самоприказы и переключение внимания на соперника имеют, главным образом, мобилизационный характер, однако некоторые из них применяются для улучшения организации усилий на дистанции. Переключение внимания на соперника, как правило, актуализирует и другие организующие приемы. Кроме того, в многогранной двигательной деятельности юных триатлетов наблюдается чередование использования различных приемов и влияние одних приемов на другие, что указывает на их взаимную связь. Так, одни приемы спортсмены чаще всего применяют на дистанции в беге, другие – в плавании на открытой воде, а третьи – на велоэтапе. Анализ данных анкетного опроса о наиболее используемых приемах обоих видов саморегуляции и его результаты в процентах представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Частота использования приемов психической саморегуляции триатлетами

Самоорганизация	Приемы психической саморегуляции			Самоободрение	Вид деятельности		
	бег	пл.	вел.		бег	пл.	вел.
Отвлечение	11,5	25,8	30,4	Самоободрение	38,5	54,0	73,1
Переключение внимания на технику	30,8	73,1	46,2	Переключение внимания на соперника	38,5	34,5	30,8
Контроль за расслаблением	50,0	50,0	38,5	Самоубеждение	77,0	81,0	73,1
Регуляция дыхания	38,5	35,6	19,3	Самоприказ	45,4	61,6	77,0
Самоуспокоение	46,2	15,4	41,6	Самонаказание	13,6	15,6	13,0

Применение каждого приема разбиралось на каждом отрезке дистанции в процентном соотношении: бег, плавание (пл.) и велосипед (вел.).

ВЫВОДЫ. В результате проделанной работы можно заключить, что наиболее часто используемые приемы саморегуляции среди методов самоорганизации – переключение внимания на технику выполнения и контроль за расслаблением мышц; среди само-мобилизации – самоубеждение и самоприказ. Однако использование односторонних приемов самоорганизации или только само-мобилизации неэффективно. Необходимо разрабатывать комплексные наборы методов саморегуляции для внедрения в процесс начальной спортивной подготовки триатлонистов. Осуществление борьбы с соперником требует отдельного подхода к психологической подготовке. Для формирования оптимальных индивидуальных способов саморегуляции стоит проводить обучение в течение нескольких мезоциклов годичной подготовки.

В процессе тренировок необходимо научить триатлетов использовать само-успокоение, являющееся организующим приемом, в качестве формы самоубеждения и самоободрения. Самоприказы в комплексе с переключением внимания на соперников должны выступать не только как мобилизующий фактор, но и как сдерживающий, для лучшей организации усилий в процессе соревнований. Таким образом, саморегуляция в триатлоне должна быть представлена чередованием различных приемов и воздействием одних приемов на другие, работая в четкой взаимосвязи. Проведенное исследование и полученные его данные позволили значительно углубить и расширить представления о применении приемов психической саморегуляции в спортивной подготовке, а именно в работе над формированием спортивных резервов в виде спорта триатлон.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Историческая трансформация системы психологического сопровождения спортсменов и перспективы ее дальнейшего развития / В. В. Бут-Гусаим, Л. А. Пирогова, С. С. Василевский [и др.]. DOI 10.25298/2221-8785-2023-21-2-185-190 // Журнал Гродненского гос. мед. ун-та. 2023. Т. 21, № 2. С. 185–190. EDN FIDMJK.
2. Шагивалеева Г. Р., Бисерова Г. К., Лыдокова Г. М. Волевая саморегуляция личности как фактор достижения успеха в соревновательной деятельности тхэквондистов // Теория и практика физической культуры. 2020. № 6. С. 32–34. EDN: ILWFWP.
3. Лапин А. Ю., Бабичев И. В., Жихарева О. И. Прогнозирование спортивных результатов на основе психологических особенностей спортсмена // Вестник спорт. науки. 2016. № 4. С. 16–18. EDN: YGSHNB.
4. Пилина И. Б., Антипина Ю. В. Приемы психической саморегуляции при утомлении, используемые спортсменами разной квалификации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 2 (228). С. 234–237. EDN: YZHGTG.

REFERENCES

1. But-Gusaim V. V., Pirogova L. A. (2023), "Historical transformation of the system of psychological support for athletes and prospects for its further development", *Journal of the Grodno State Medical University*, Vol. 21, No. 2, pp. 185–190, DOI 10.25298/2221-8785-2023-21-2-185-190.
2. Shagivaleeva G. R., Biserova G. K., Lydokova G. M. (2020), "Volitional self-regulation of personality as a factor of success in the competitive activity of taekwondists", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 32–34.
3. Lapin A. Y., Babichev I. V. (2016), "Forecasting of sports results based on the psychological characteristics of an athlete", *Bulletin of Sports Science*, No. 4, pp. 16–18.
4. Pilina I. B., Antipina Y. V. (2024), "Techniques of mental self-regulation during fatigue, used by athletes of different qualifications", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 2 (228), pp. 234–237.

Информация об авторах:

Пилина И. Б., доцент кафедры Физической культуры и спорта, i.pilina@mail.ru, SPIN-код: 4388-3679, ORCID: 0009-0000-1685-8747.

Антипина Ю.В., старший преподаватель кафедры Физической культуры и спорта, uli-asha@list.ru, SPIN-код автора: 4225-8142, ORCID: 0009-0003-4428-6362. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 12.11.2024.

Принята к публикации 09.12.2024.

УДК 796.012.12

Интегральный показатель развития различных форм проявления выносливости у обучающихся выпускных классов суворовских училищ

Пьянков Иван Сергеевич¹

Макарова Наталья Владимировна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Шаманаев Сергей Евгеньевич²

Васильев Александр Юрьевич³

¹*Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск*

²*Екатеринбургское суворовское военное училище*

³*Тверское суворовское военное ордена Почета училище*

Аннотация

Цель исследования – определить возможности использования тестов Bosco и Шишкиной для оценки различных форм проявления выносливости у обучающихся выпускных классов суворовских училищ в течение учебного года.

Методы и организация исследования. Использованы методы анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Исследование проводили в одиннадцатых классах Екатеринбургского суворовского военного училища и Тверского суворовского военного ордена Почета училища.

Результаты исследования и выводы. Выявлены достоверные корреляционные связи между средней мощностью повторных прыжков теста Bosco и результатами выполнения всех беговых тестов у испытуемых суворовских училищ, а также процентным содержанием медленных двигательных единиц. Тест Bosco возможно использовать в качестве интегрального показателя развития различных форм проявления выносливости у обучающихся выпускных классов суворовских училищ. Тест Bosco для оценки уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц ног у обучающихся выпускных классов суворовских училищ информативнее норматива «Бег на 400 м». Модифицированный тест А.В. Шишкиной с определением времени полета прыжков возможно использовать для определения склонности мышц ног к максимальному проявлению скоростно-силовой выносливости у обучающихся выпускных классов суворовских училищ. Композиция мышечных волокон четырехглавой мышцы бедра не влияет существенным образом на результаты выполнения нормативов, определяющих степень готовности обучающихся суворовского училища к поступлению и обучению в военных высших учебных заведениях.

Ключевые слова: суворовские училища, физическая подготовка учащихся, скоростно-силовая выносливость, анаэробная выносливость, аэробная выносливость.

Integral indicator of the development of various forms of endurance manifestation among students of graduating classes of Suvorov military schools

Pyankov Ivan Sergeevich¹

Makarova Natalya Vladimirovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Shamanaev Sergey Evgenievich²

Vasiliev Alexander Yuryevich³

¹*Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk*

²*Yekaterinburg Suvorov Military School*

³*Tver Suvorov Military Order of Honor School*

Abstract

The purpose of the study is to determine the possibilities of using the Bosco and Shishkina tests to assess various forms of endurance manifestation among students in the graduating classes of Suvorov military schools throughout the academic year.

Research methods and organization. Methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing, and mathematical statistics were employed. The study was conducted in the eleventh grades of the Yekaterinburg Suvorov Military School and the Tver Suvorov Military Order of Honor School.

Research results and conclusions. Reliable correlational relationships have been identified between the average power of repeated jumps in the Bosco test and the results of all running tests among the subjects of Suvorov military schools, as well as the percentage content of slow motor units. The Bosco test can be used as an integral indicator of the development of various forms of endurance

manifestation among students in the graduating classes of Suvorov military schools. The Bosco test is more informative than the standard "400 m run" for assessing the level of development of speed-strength endurance of the leg muscles in students of the graduating classes of Suvorov military schools. The modified test by A.V. Shishkina for determining the flight time of jumps can be used to assess the inclination of leg muscles towards maximum manifestation of speed-strength endurance in students of the graduating classes of Suvorov military schools. The composition of muscle fibers in the quadriceps does not significantly affect the results of the standards that determine the readiness of Suvorov school students for admission and training in military higher educational institutions.

Keywords: Suvorov military schools, physical training of students, speed-strength endurance, anaerobic endurance, aerobic endurance.

ВВЕДЕНИЕ. Выносливость является одним из ключевых показателей физической готовности военнослужащих к ведению боевых действий и входит в перечень профессионально важных физических качеств для курсантов многих специальностей высшего военного образования России [1–4]. Для оценки различных видов выносливости используются многочисленные средства легкоатлетической специализации (бег на 400 м, бег на 1 км, бег на 3 км и т.д.). А в зимнее время года преимущественно используются средства лыжной подготовки (бег на лыжах 5 км), что, на наш взгляд, не позволяет производить объективный круглогодичный контроль за уровнем развития различных форм проявления выносливости с последующей оценкой степени готовности выпускников к поступлению и обучению в высших военных учебных заведениях. При этом в настоящее время в фонде оценочных материалов суворовских училищ отсутствуют контрольные упражнения, оценивающие уровень развития скоростно-силовой выносливости мышц ног, имеющей важное значение для выполнения десантных операций.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определить возможности использования тестов Bosco и Шишкиной для оценки различных форм проявления выносливости у обучающихся выпускных классов суворовских училищ в течение всего учебного года.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании, проведенном весной 2024 г., участвовали 16 обучающихся одиннадцатого класса Екатеринбургского суворовского военного училища (далее – Екатеринбургское СВУ) и 21 одиннадцатиклассник Тверского суворовского военного ордена Почета училища (далее – Тверское СВУ). Для определения интегрального показателя уровня развития выносливости использовался тест Bosco, выполняемый в течение 60 с. [5] и тест А. В. Шишкиной, модифицированный И. С. Пьянковым и соавторами для оценки уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц ног у юношей 18-20 лет в условиях высшего учебного заведения [6, 7]. Модификация теста заключается в использовании для расчета показателя содержания медленных волокон в четырехглавой мышце бедра не высоты, а времени прыжков. Для проведения теста А. В. Шишкиной необходимо использование трех секундомеров. Первый секундомер определяет время полета первого и тридцать первого прыжка. Второй секундомер – время полета второго и тридцать второго прыжка. Третий секундомер – время полета третьего и тридцать третьего прыжка. При выполнении прыжков у испытуемого руки должны быть на поясе.

Рассчитывалась средняя мощность повторных прыжков (W , Вт/кг) и процентное содержание медленных двигательных единиц (K , %). Кроме того, обучающиеся одиннадцатых классов Екатеринбургского СВУ и Тверского СВУ выполняли

следующие контрольные упражнения, определяющие различные формы проявления выносливости: анаэробную алактатную выносливость (бег на 60 м, бег на 100 м), анаэробную гликолитическую выносливость (бег на 400 м), аэробную выносливость (бег на 3 км). Для проведения корреляционного анализа результаты выполнения контрольных упражнений переводились по стобальной шкале согласно нормативным требованиям Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (далее – НФП-2023) [8]. Математическая обработка результатов исследования производилась с использованием пакета прикладной программы Microsoft Excel 2019.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Основные параметры статистических распределений показателей уровня развития выносливости у обучающихся одиннадцатых классов Екатеринбургского СВУ и Тверского СВУ, результаты выполнения тестов Bosco и А.В. Шишкиной, а также результаты корреляционного анализа представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Основные параметры статистических распределений показателей уровня развития выносливости у обучающихся одиннадцатого класса Екатеринбургского СВУ, результаты выполнения тестов Bosco и А.В. Шишкиной, а также результаты корреляционного анализа (n=16)

Показатель	M±m	σ	c _v , %	r _w	p _w	r _k	p _k
Бег на 60 м, с	8,12±0,12	0,44	5,4	0,582	<0,05	-0,399	>0,05
Бег на 100 м, с	13,35±0,28	0,99	7,4	0,501	<0,05	-0,371	>0,05
Бег на 400 м, с	62,79±0,98	3,54	5,6	0,725	<0,05	-0,597	<0,05
Бег на 3 км, с	723,23±11,19	40,35	5,6	0,631	<0,05	-0,360	>0,05
W, Вт/кг	25,17±1,16	4,34	17,2	–	–	-0,520	<0,05
K, %	58,34±3,71	13,89	23,8	-0,520	<0,05	–	–

Примечание: c_v, % - коэффициент вариации, r_w – коэффициент корреляции между средней мощностью повторных прыжков и результатами контрольных тестов на выносливость и теста А.В. Шишкиной, r_k – коэффициент корреляции между процентным содержанием медленных двигательных единиц и результатами контрольных тестов на выносливость и средней мощностью повторных прыжков, p_w – статистическая значимость коэффициента корреляции r_w, p_k – статистическая значимость коэффициента корреляции r_k.

Анализ полученных данных показывает, что выявлены достоверные корреляционные связи между средней мощностью повторных прыжков теста Bosco и результатами выполнения всех беговых тестов обучающимися одиннадцатого класса Екатеринбургского СВУ, а также процентным содержанием медленных двигательных единиц (r_w = 0,582, p < 0,05; r_w = 0,501, p < 0,05; r_w = 0,725, p < 0,05; r_w = 0,631, p < 0,05; r_w = -0,520, p < 0,05). Результаты модифицированного теста А.В. Шишкиной достоверно коррелируют лишь с результатами выполнения контрольного упражнения «Бег на 400 м» и средней мощностью повторных прыжков (r_k = -0,597, p < 0,05; r_k = -0,520, p < 0,05).

Таблица 2 – Основные параметры статистических распределений показателей уровня развития выносливости у обучающихся одиннадцатого класса Тверского СВУ, результаты выполнения тестов Bosco и А.В. Шишкиной, а также результаты корреляционного анализа (n=21)

Показатель	M±m	σ	c_v , %	r_w	p_w	r_k	p_k
Бег на 60 м, с	8,19±0,06	0,28	3,4	0,601	<0,05	-0,418	>0,05
Бег на 100 м, с	13,10±0,06	0,29	2,3	0,534	<0,05	-0,354	>0,05
Бег на 400 м, с	62,19±0,51	2,32	3,7	0,785	<0,05	-0,622	<0,05
Бег на 3 км, с	726,76±5,62	25,74	3,5	0,614	<0,05	-0,360	>0,05
W, Вт/кг	23,23±1,09	4,87	21,0	–	–	-0,507	<0,05
K, %	61,34±3,58	16,01	26,1	-0,507	<0,05	–	–

Примечание: c_v , % - коэффициент вариации, r_w – коэффициент корреляции между средней мощностью повторных прыжков и результатами контрольных тестов на выносливость и теста А.В. Шишкиной, r_k – коэффициент корреляции между процентным содержанием медленных двигательных единиц и результатами контрольных тестов на выносливость и средней мощностью повторных прыжков, p_w – статистическая значимость коэффициента корреляции r_w , p_k – статистическая значимость коэффициента корреляции r_k .

У испытуемых одиннадцатого класса Тверского СВУ выявлены достоверные корреляционные связи между средней мощностью повторных прыжков теста Bosco и результатами выполнения всех беговых тестов, а также процентным содержанием медленных двигательных единиц ($r_w = 0,601$, $p < 0,05$; $r_w = 0,534$, $p < 0,05$; $r_w = 0,785$, $p < 0,05$; $r_w = 0,614$, $p < 0,05$; $r_w = -0,507$, $p < 0,05$). Результаты модифицированного теста А.В. Шишкиной достоверно коррелируют лишь с результатами выполнения контрольного упражнения «Бег на 400 м» и средней мощностью повторных прыжков ($r_k = -0,622$, $p < 0,05$; $r_k = -0,507$, $p < 0,05$).

Необходимо отметить, что тесты: «Бег на 400 м», 60-секундный тест по протоколу Bosco и модифицированный тест А.В. Шишкиной, определяют уровень развития скоростно-силовой выносливости. Поэтому между их результатами устанавливаются достоверные средние ($r_k = -0,597$, $p < 0,05$; $r_k = -0,622$, $p < 0,05$) и сильные ($r_w = 0,725$, $p < 0,05$; $r_w = 0,785$, $p < 0,05$) корреляционные связи. При этом тест А.В. Шишкиной косвенным образом определяет и процентное содержание медленных мышечных волокон в четырехглавой мышце бедра. Учитывая, что средние значения результатов выполнения всех беговых тестов соответствуют оценке «Отлично» для курсантов первого курса военных высших учебных заведений согласно нормативным требованиям НФП-2023 г. и что выборки слабо вариабельны, можно заключить, что композиция мышечных волокон четырехглавой мышцы бедра не влияет существенно на результаты выполнения нормативов, определяющих степень готовности обучающихся выпускных классов суворовского училища к поступлению и обучению в военных училищах: «Бег на 60 м», «Бег на 100 м», «Бег на 3 км». Однако композиция мышечных волокон четырехглавой мышцы бедра оказывает достоверное влияние на уровень развития скоростно-силовой выносливости.

Анализ результатов выполнения 60-секундного теста по протоколу Bosco обучающимися 11-го класса Екатеринбургского СВУ показывает, что 25 % испытуемых имеют неудовлетворительные оценки. В то время как у всех испытуемых результаты выполнения контрольного упражнения «Бег на 400 м» соответствуют

оценке «5». У испытуемых Тверского СВУ также результаты выполнения норматива «Бег на 400 м» соответствуют отличной оценке, а результаты теста Bosco у 28% обучающихся находятся на неудовлетворительном уровне.

Таким образом, 60-секундный тест по протоколу Bosco для оценки уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц ног у обучающихся выпускных классов суворовских училищ оказывается информативнее норматива «Бег на 400 м».

ВЫВОДЫ.

1. Тест Bosco можно использовать в качестве интегрального показателя развития различных форм проявления выносливости у обучающихся выпускных классов суворовских училищ.

2. Тест Bosco для оценки скоростно-силовой выносливости мышц ног у обучающихся выпускных классов суворовских училищ информативнее, чем норматив «Бег на 400 м».

3. Модифицированный тест А.В. Шишкиной с определением времени полета прыжков можно использовать для определения склонности мышц ног к максимальному проявлению скоростно-силовой выносливости у обучающихся выпускных классов суворовских училищ.

4. Композиция мышечных волокон четырехглавой мышцы бедра не влияет существенно на результаты выполнения нормативов, определяющих степень готовности обучающихся суворовского училища к поступлению и обучению в военных высших учебных заведениях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Чернов Д. В., Матвеев С. А., Кондрашов С. А. Влияние физической подготовки на уровень военно-профессиональной подготовленности военнослужащих ВДВ // Актуальные проблемы современной системы физической подготовки в высших военно-учебных заведениях Министерства обороны Российской Федерации : сборник материалов заочной Межвузовской научно-практической конференции. Санкт-Петербург : Военный институт физической культуры, 2020. С. 220–225. EDN: TLOURZ.

2. Проблемы специальной направленности физической подготовки подразделений морской пехоты Военно-морского флота России / Крысанов В. П., Сивак А. Н., Гусев А. В., Асланов М. Ш. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p188-191 // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 188–191. EDN: NFEKRL.

3. Боровик Л. Л., Калмыков М. Ю., Белоусов С. И. Развитие статокINETической устойчивости на занятиях по физической подготовке у курсантов летных вузов // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Том 8, № 1. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/13PDMN120.pdf> (дата обращения: 29.07.2024). EDN: LUKWWZ.

4. Актуальность развития физической выносливости у военнослужащих операторского профиля / Миронов В. В., Чиргин А. Н., Козиков Я. С., Максимов В. Н. DOI: 10.24411/2500-0365-2019-14402 // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4, № 4. С. 15–20. EDN: AW-BDOV.

5. Bosco C., Luhtanen P., Komi P. V. A simple method for measurement of mechanical power in jumping. DOI: 10.1007/bf00422166 // Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1983. No. 50 (2). P. 273–282. EDN: PIQSV.

6. Пьянков И. С., Митрюков А. С., Машков А. А. Особенности оценки уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц ног и рук у юношей 18-20 лет в условиях высшего учебного заведения // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта : сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 70-летию факультета физической культуры и спорта БГПУ. Благовещенск : Благовещенский государственный педагогический университет, 2023. С. 44–51. EDN: PJDBDA.

7. Шишкина А. В. Биодинамическая оценка мышечной композиции // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 11 (45). С. 181–184. EDN: JVDASX.

8. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : приказ Министра обороны РФ от 20.04.2023 № 230 // Официальное опубликование правовых актов : [сайт]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202306210007> (дата обращения: 28.07.2024).

REFERENCES

1. Chernov D. V., Matveev S. A., Kondrashov S. A. (2020), "The influence of physical training on the level of military-professional preparedness of airborne troops", *Current problems of the modern system of physical training in higher military educational institutions of the Ministry of Defense of the Russian Federation*, collection of materials of the correspondence Interuniversity scientific and practical conf., Saint Petersburg, Military Institute of Physical Culture, pp. 220–225.
2. Krysanov V. P., Sivak A. N., Gusev A. V., Aslanov M. Sh. (2020), "Problems of special focus of physical training of marine corps units of the Russian Federation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (180), pp. 188–191.
3. Borovik L. L., Kalmykov M. Yu., Belousov S. I. (2020), "Development of statokinetic stability in physical training classes for cadets of flight universities", *World of Science. Pedagogy and Psychology*, Vol. 8, No. 1, URL: <https://mir-nauki.com/PDF/13PDMN120.pdf>.
4. Mironov V. V., Chirgin A. N., Kozikov Ya. S., Maksimov V. N. (2019), "Relevance of the development of physical endurance in military personnel of the operator profile", *Physical Education. Sport. Tourism. Motor recreation*, Vol. 4, No. 4, pp. 15–20.
5. Bosco C., Luhtanen P., Komi P. V. (1983), "A simple method for measurement of mechanical power in jumping", *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, No. 50 (2), pp. 273–282.
6. Ryankov I. S., Mityukov A. S., Mashkov A. A. (2023), "Peculiarities of assessing the level of development of speed-strength endurance of the muscles of the legs and arms in young men aged 18-20 years in the conditions of a higher educational institution", *Theoretical and practical problems of physical education and sports*, collection of articles based on the materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 70th anniversary of the Faculty of Physical Education and Sports of BSPU, Blagoveshchensk, Blagoveshchensk State Pedagogical University, pp. 44–51.
7. Shishkina A. V. (2008), "Biodynamic assessment of muscle composition", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (45), pp. 181–184.
8. Minister of Defense of the Russian Federation (2023), "On approval of the Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation", Order of the dated April 20, 2023, No. 230, URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202306210007>.

Информация об авторах:

Пьянков И. С., аспирант кафедры теории и методики легкой атлетики, ivanpyankov1983@mail.ru, SPIN-код 9889-1237.

Макарова Н. В., доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, prim1207@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1343-3898>, SPIN-код 2734-1050.

Шаманаев С. Е., старший преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры), sega.ru12@mail.ru, SPIN-код 9380-3572.

Васильев А. Ю., руководитель отдельной дисциплины (физической культуры), vasilievshurik@mail.ru, SPIN-код 8788-2141.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 27.11.2024.

Принята к публикации 28.12.2024.

УДК 378.172

Оценка эффективности процесса формирования профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся

Савельева Ольга Викторовна¹

Данилова Алла Михайловна², кандидат педагогических наук, доцент

Воронин Александр Дмитриевич², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Самарский государственный экономический университет*

²*Самарский государственный технический университет*

Аннотация

Цель исследования – оценка эффективности процесса формирования профессионально-прикладной физической подготовки и динамика сформированности её основных компонентов у обучающихся. Актуализация темы обозначена главной задачей вузов: подготовка не только высококлассных специалистов, обладающих глубокими знаниями, умеющих позиционировать себя на современном рынке труда, но и специалиста физически развитого, с навыками самообразования о своём собственном здоровье и мотивационным стремлением.

Методы и организация исследования. В работе использовали методы теоретического исследования, опрос (анкетирование), анализ литературных данных. Определяли суммарную оценку выполнения тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовленности по среднему количеству баллов, набранных при выполнении всех тестов. Для определения мотивационного компонента обучения личности применили методику А. А. Реана и В. А. Якунина (модификация Н. Ц. Бадмаевой).

Результаты исследования и выводы. Научно-методические публикации в области ППФК базируются на положениях физического воспитания и раскрывают важные компоненты личности: мотивационный, когнитивный и деятельностный. Несмотря на значимость физической культуры в профессиональной подготовке студентов, существуют проблемы, связанные с физической активностью будущих специалистов. Проведён сравнительный анализ частоты заболеваний спортсменов и практически здоровых не занимающихся студентов с очевидным выводом значимости физической активности, сохранения и укрепления оптимального состояния здоровья. Оценена эффективность процесса формирования ППФК и динамика сформированности основных её компонентов у обучающихся.

Ключевые слова: физическая подготовка студентов, профессионально-прикладная физическая подготовка, здоровый образ жизни, мотивация, физическая культура.

Assessment of the effectiveness of the process of forming professionally applied physical training of students

Savelyeva Olga Viktorovna¹

Danilova Alla Mikhailovna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Voronin Alexander Dmitrievich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Samara State University of Economics*

²*Samara State Technical University*

Abstract

The purpose of the study is to assess the effectiveness of the process of forming professionally applied physical training and the dynamics of the development of its main components among students. The relevance of the topic is defined as the main task of higher education institutions: to prepare not only highly qualified specialists with deep knowledge who can position themselves in the modern labor market, but also physically developed specialists with self-education skills regarding their own health and motivational drive.

Research methods and organization. The work utilized methods of theoretical research, surveys (questionnaires), and analysis of literary data. According to the methodology of A. V. Burikov (with co-authors), the total assessment of the performance of tests in general physical and professionally applied training was determined based on the average number of points scored in all tests. To determine the motivational component of personal learning, the methodology of A. A. Rean and V. A. Yakunin (modification by N. Ts. Badmaeva) was applied.

Research results and conclusions. Scientific and methodological publications in the field of professionally applied physical culture are based on the principles of physical education and reveal important components of personality: motivational, cognitive, and activity-based. Despite the significance of physical culture in the professional training of students, there are issues related to

the physical activity of future specialists. A comparative analysis of the frequency of illnesses among athletes and practically healthy non-active students was conducted, leading to a clear conclusion about the importance of physical activity in maintaining and enhancing optimal health. The effectiveness of the process of forming professionally applied physical culture and the dynamics of the development of its main components among learners have been assessed.

Keywords: physical training of students, professionally applied physical training, healthy lifestyle, motivation, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ. Модернизация современной системы образования в высших учебных заведениях предоставляет студентам возможность самостоятельно выбирать траекторию обучения и профессиональной квалификации, а также подбирать средства и методы для формирования необходимых компетенций, которыми должен обладать выпускник для конкурентоспособности на рынке труда [1]. Качество обучения студентов определяется их успешностью в формировании теоретических аспектов освоения профессии, а также приобретением и применением полученных умений и знаний на практике [2]. Рассматривается оно как интегративное личностное образование выпускника, его готовность к трудовой деятельности по выбранной профессии. Психофизическая адаптация студента к нагрузкам свидетельствует о его приспособленности к учебным и трудовым условиям жизнедеятельности, показывая уровень развития основных физических качеств и жизненно важных двигательных умений и навыков [3]. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) акцентирует внимание на способности выпускника приобретать необходимые навыки самообразования, заботиться о физическом здоровье и совершенствовать профессиональное мировоззрение, а также на мотивационном стремлении к освоению инноваций с их последующим применением в профессиональной деятельности [4, 5]. Несмотря на значимость физической культуры в профессиональной подготовке студентов, существует ряд проблем, связанных с физической активностью будущих выпускников [6]. Учитывая основные положения физического воспитания и изучив научно-методическую литературу по данной проблеме, авторы считают, что дисциплина «Физическая культура и спорт» должна быть обязательной для студентов каждого вуза не менее двух раз в неделю (400 часов контактных занятий) в сетке учебных часов, а также включать занятия внеурочного времени: спортивные секции, факультативы и самостоятельные занятия [7]. На сегодняшний день в образовательной программе «Юриспруденция. Обеспечение законности и правопорядка (ОЗП)», для обучающихся по целевому направлению, совместно с рекомендациями Министерства внутренних дел, делается акцент на увеличение количества практических часов по общей физической подготовке и спортивно-технической подготовке.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании принимали участие студенты 1-3 курсов по программам «Юриспруденция. Обеспечение законности и правопорядка» (экспериментальная группа) и «Экономика» (контрольная группа). Цель исследования – оценка эффективности процесса формирования ППФК и динамика сформированности её основных компонентов. Использовался метод опроса (анкетирование). В соответствии с методическими указаниями А. В. Бурикова (с соавторами) [8] определяли суммарную оценку выполнения тестов по общей физической и профессионально-прикладной подготовленности на основе среднего количества баллов, полученных во время всех тестов. Для определения мотивационного

компонента обучения личности применили методику А. А. Реана и В. А. Якунина (модификация Н. Ц. Бадмаевой).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследования спортивных медиков и данные медицинских обследований, сравнивая состояние здоровья и частоту заболеваний у спортсменов и практически здоровых не занимающихся людей, указывают на значимость физической активности в сохранении и укреплении оптимального состояния здоровья (рис. 1) [9, 10].

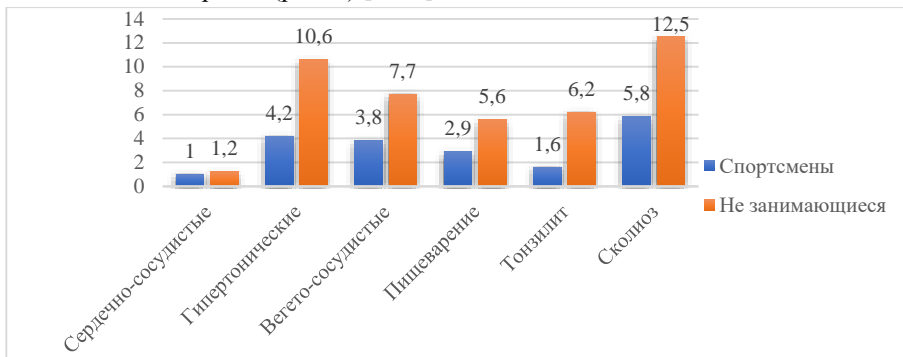


Рисунок 1 – Сравнительный анализ частоты заболеваний (%)

Научные и научно-методические публикации в области ППФК базируются на положениях физического воспитания и раскрывают важные компоненты личности: мотивационный, когнитивный и деятельностный. Формирование профессиональной направленности личности и развитие активности индивида характеризуют устойчивость профессионального самоопределения выпускников [11].

Оценка влияния сформированности основных компонентов ППФК личности несет в себе прикладное значение характеристики выпускника. При этом особое значение имеет оценка влияния ППФК на личностные характеристики:

1. Стремление студента к созданию личности, развитой во всех сферах жизнедеятельности.
2. Осознанность использования средств физической культуры для сохранения здоровья и роста двигательного потенциала.
3. Применение знаний теории и методики физического воспитания с заботой о своем собственном физическом здоровье.
4. Теоретическая подготовленность и ориентированность в аспекте проблем физической культуры и ППФК.

Проведена оценка выполненных тестов по среднему количеству баллов (отлично, хорошо, удовлетворительно), набранных в испытании, по уровню формирования компетенций (высокий, продвинутый, пороговый) в заданных интервалах (%) от максимально возможного количества баллов (табл. 1) [8].

Таблица 1 – Уровень формирования компетенций

№	Уровень формирования компетенций	Среднее количество баллов	Интервал от макс. количества баллов
1.	Высокий уровень	20-25 баллов (отлично)	80%-100%
2.	Продвинутый уровень	18-19 баллов (хорошо)	70%-79%
3.	Пороговый уровень	15-17 баллов (удовлетворительно)	60%-69%

Для определения мотивационного компонента обучения личности была применена методика А. А. Реана и В. А. Якунина (модификация Н. Ц. Бадмаевой) [12].



Рисунок 2 – Определение учебной мотивации обучения у студентов

Анализируя данные исходного уровня показателей мотивационного компонента у студентов контрольной и экспериментальной групп, можно отметить, что в среднем они одинаковы. Наиболее значимые мотивы, указанные респондентами, следующие: учебно-познавательный (16%), профессиональный (16%), социальный (15%) и коммуникативный (15%). На это оказали влияние соответствующие педагогические условия обучения по программам учебных дисциплин.

Для определения уровня усвоения теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» были использованы контрольные тесты с набором ответов (правильные, неправильные, неполные). Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень усвоения теоретических знаний

№	Группа	Высокий уровень	Продвинутый уровень	Пороговый уровень
1.	Экспериментальная	56%	36%	8%
2.	Контрольная	37%	34%	29%

Высокий уровень усвоения определений и базовых понятий в экспериментальной группе показали 56,0% обучающихся, пороговый – 8%. Контрольная группа имела средний уровень усвоения теоретических знаний (29% - 37%). Этот показатель характеризует сформированность знаний у обучающихся по теории и методике физического воспитания для сохранения здоровья и развития двигательного потенциала.

Комплексная оценка профессионально-прикладной физической подготовки студентов (табл. 3) была проведена экспертами с использованием контрольных нормативов для определения уровня развития двигательных качеств: проба Руфье, Гарвардский степ-тест, проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), тест для оценки гибкости, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, подъем (сед) и опускание туловища из положения лежа (за 1 минуту), прыжок в длину с места, бег на 100 м, 2000 м (дев.), 3000 м (юн.), плавание 50 м и 100 м, бросок б\б мяча в корзину.

Таблица 3 – Оценка профессионально-прикладной физической подготовки студентов

№	Группа	Высокий уровень	Итоговый результат	Продвинутый уровень	Итоговый результат	Пороговый уровень	Итоговый результат
1.	Экспериментальная	8,2%	48%	28%	54%	63,8%	8%
2.	Контрольная	7,7%	12%	26,8%	42%	65,5%	46%

Стоит отметить, что начальный уровень физической подготовленности в обеих группах практически равнозначен и указывает на высокий процент порогового уровня (63%-65%). Итоговый результат продемонстрировал значительный прирост в экспериментальной группе: 48% – высокий уровень и всего 8% – пороговый. В контрольной группе средний итоговый показатель также указывает на динамику результатов, но с меньшими значениями: 12% – высокий уровень, 46% – пороговый уровень.

Объективный результат в экспериментальной группе закономерен благодаря перераспределению часов на учебный год по дисциплине «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» в образовательной программе «Юриспруденция. ОЗП» (365 часов): практические занятия (252 часа) – по 126 часов на общую физическую подготовку и спортивно-техническую, то есть два занятия в неделю в сетке учебных часов. Самостоятельные занятия (112,4 часа), а также занятия внеурочного времени: спортивные секции и факультативы по дисциплине.

Распределение часов на учебный год по дисциплине «Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка» в образовательной программе «Экономика» составляет 274 часа: практические занятия (108 часов) – по 54 часа на общую физическую подготовку и спортивно-техническую подготовку, что подразумевает одно занятие в неделю в сетке учебных часов, и самостоятельные занятия (112,4 часа). Распределение часов по дисциплине в учебном плане указанных образовательных программ представлено в таблице 4.

Таблица 4 – Распределение часов на дисциплину. Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Практические занятия (КР)		ИКР	Самостоятельные занятия		Компетенции
		«ОЗП»	экономика		«ОЗП»	экономика	
1.	Общая физическая подготовка	126 час.	54 час.		56,2 час.	82,22 час.	УК-7.1, УК-7.2, УК -7.3
2.	Спортивно-техническая подготовка	126 час.	54 час.		56,2 час.	82,22 час.	
	Контроль	72час. / 54час.					
	Итого	252 час.	108	0,6 ч. / 0,45 ч.	112,4 час.	165,55	

Для определения отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом (ФКиС) проводилось анонимное анкетирование с выбором одного или нескольких утверждений. Опираясь на понимание обучающимися всей значимости ППФК в системе профессиональной подготовки, результаты анкетирования в «экспериментальной группе» и «контрольной» значительно различаются (рис. 3, 4).

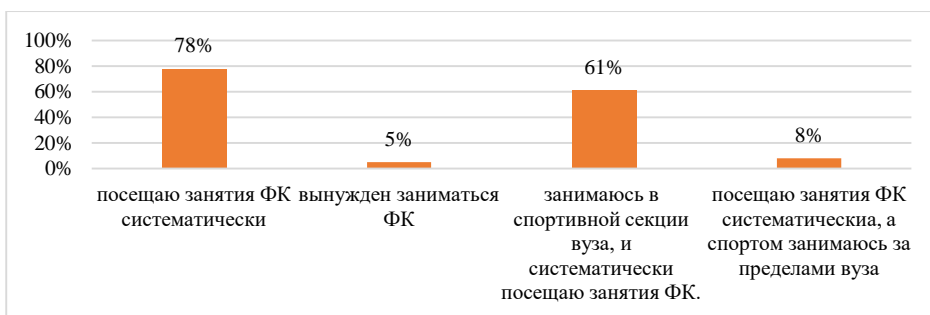


Рисунок 3 – Отношение студентов «юристов» к занятиям ФКиС



Рисунок 4 – Отношение студентов «экономистов» к занятиям ФКиС

По результатам опроса, 78% студентов «юристов» отметили, что посещение занятий ФКиС для них систематично и имеет неоспоримую пользу для здоровья, учитывая специфику будущей профессиональной деятельности. При этом 61% студентов указали на участие в спортивных секциях вуза. Однако среди участников опроса нашлись и 5% студентов, которые вынуждены посещать занятия, так как они контролируются зачётами, и, если бы у них был выбор, предпочли бы их не посещать.

По результатам опроса студентов «экономистов», 48% респондентов отметили посещение занятий ФКиС как систематическое и приносящее неоспоримую пользу для здоровья. При этом 15% студентов также указали на систематические занятия в спортивных секциях вуза. Однако 41% студентов считают посещение занятий неизбежным, так как они контролируются зачётами, и, если бы было возможно, не посещали бы их. Из перечисленных возможных проблем, вызывающих нежелание заниматься, студенты «контрольной группы» указали на отсутствие организации индивидуальных занятий для реализации своих потребностей в физической активности, а физкультурно-спортивные мероприятия в какой-то мере не соответствуют их возможностям. Также был выделен недостаток учета специфики их будущей профессиональной деятельности.

Следует отметить, что Самарский государственный технический университет (СГТУ) и Самарский государственный экономический университет (СГЭУ) имеют достаточно оснащённую спортивную инфраструктуру. На базе вузов работают спортивные секции, а сами университеты занимают лидирующие позиции в соревнованиях «Областной спартакиады»: СГТУ – первое место, СГЭУ – четвёртое место.

Поэтому вопрос соответствия материально-технической базы для занятий ФКиС запросам современной молодёжи имеет высокий уровень положительных ответов (76%). Преподаватели также имеют высокий процент «рейтинга глазами студентов».

ВЫВОДЫ. В исследовании доказана эффективность организации формирования ППФК в большей степени в форме учебных занятий. Несмотря на всю значимость физической культуры в профессиональной подготовке студентов, существует ряд проблем, связанных с физической активностью будущих специалистов. Дисциплина «Физическая культура и спорт», как указали авторы, должна быть обязательной для студентов каждого вуза не менее двух раз в неделю, что составляет 400 часов практических занятий в учебном плане, а также занятия внеурочного времени: спортивные секции, факультативы и самостоятельные занятия.

Основные научные и научно-методические публикации по данной проблеме базируются на положениях физического воспитания и представляют собой способ создания личности, развитой во всех сферах жизнедеятельности.

Сегодня к критериям оценки эффективности процесса формирования ППФК относят динамику сформированности основных её компонентов, делая акцент на способность выпускника приобретать необходимые навыки самообразования, совершенствовать профессиональное мировоззрение и стремиться к освоению инноваций с последующим их применением в профессиональной деятельности.

С внедрением информационных технологий в общество сократилась двигательная активность молодежи. В то же время на рынке труда резко возросли требования работодателей к уровню подготовленности выпускников, формированию их профессиональных компетенций, а также к показателям основных компонентов личностных качеств, физического развития и состояния здоровья. Таким образом, перед вузами, в рамках образовательных программ с ограниченным количеством часов на ФКиС, стоит задача подготовки не только высококлассного специалиста с теоретическими знаниями, умениями и навыками, но и физически развитого специалиста, обладающего навыками самообразования о своем здоровье, с мотивацией к освоению новизны и её практическому применению. Поэтому для обучающихся необходимо создать все условия для активного развития и формирования теоретических аспектов будущей трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка на основе традиционных и инновационных технологий поможет эффективно решать задачи в подготовке компетентных специалистов: физически здоровых, с глубокими знаниями и способных успешно позиционировать себя на современном рынке труда.

Результаты эксперимента могут быть использованы специалистами для дальнейших исследований оценки эффективности процесса формирования ППФК и динамики сформированности основных её компонентов у обучающихся.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. К вопросу о классификации современных программ по физической культуре / Аршинник С. П., Тхорев В. И., Шубин М. С., Малазония И. Г. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 3 (229). С. 38–42. EDN: WLGMLQ.
2. Штынина Я. В., Кормилицын Ю. В. Роль физической культуры в профессиональной деятельности юриста // Аллея Наук. 2022. № 5 (68). С. 305. EDN: GGTDLZ.
3. Стращенко И. Ю., Чилингарян Н. Р., Чубарина Ю. А. Роль физической подготовки в юридической деятельности. DOI 10.24411/2500-1000-2018-10168 // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. Педагогические науки. 2018. № 11-1. С. 131–133. EDN: YQVXUT.

4. Кирсанова О. Н., Бабайкина Е. П. Профессионально-прикладная подготовка в системе физического воспитания студентов НОВГУ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 1 (227). С. 73–78. EDN: EMHUAH.
5. Уйманова И. П., Кондрашов Д. М. Влияние профессионально-прикладных физических упражнений на здоровье студентов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 8 (234). С. 67–70. EDN: QRTLEC.
6. Григан С. А., Бельмач В. А. Влияние применения информационных технологий на физическую активность студентов технического вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 2 (228). С. 46–49. EDN: SHMWFY.
7. Значение физической культуры в подготовке студентов по юриспруденции / Казакова О. А., Иванова Л. А., Межман И. Ф., Кудинова Ю. В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 4 (230). С. 34–38. EDN: MLCPSX.
8. Буриков А. В., Балабин В. В., Гладких И. П. Физическая культура (нормативная и практическая часть) : методические указания. Ярославль : ЯрГУ, 2008. 52 с.
9. Многоуровневый анализ структуры заболеваемости спортсменов и пути снижения рисков для здоровья / Жолинский А. В., Кадькова А. И., Гладышев Н. С. [и др.]. DOI 10.17116/rbpdpm2024103133 // Восстановительные биотехнологии, профилактическая, цифровая и предиктивная медицина. 2024. № 1 (3). С. 33–45. EDN: SAJAB.
10. Анализ динамики и структуры заболеваемости спортсменов сборных команд Москвы по результатам углубленного медицинского обследования / Бадтиева В. А., Теняева Е. А., Сичинава Н. В. [и др.]. DOI 10.47529/2223-2524.2022.2.1 // Спортивная медицина: наука и практика. 2022. № 12 (2). С. 22–31. EDN: KNFEWV.
11. Звягинцев М. В. О влиянии на профессиональное становление сотрудника уголовно-исполнительной системы средств формирования профессиональной спортивной культуры личности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 2 (228). С. 58–61. EDN: IXCGWO.
12. Бадмаева Н. Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей. Улан-Удэ : ВСГТУ, 2005. 203 с. ISBN 5-89230-193-1. EDN: QXOALP.

REFERENCE

1. Arshinnik S. P., Tkhorov V. I., Shubin M. S., Malazonia I. G. (2024), "On the issue of classification of modern physical culture programs", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (229), pp. 38–42.
2. Shtynina Ya. V., Kormilitsynand Y. V. (2022), "The role of physical culture in the professional activity of a lawyer", *Alley-science*, No. 5 (68), p. 305.
3. Strashchenko I. Yu., Chilingaryan N. R., Chubarina Y. A. (2018), "The role of physical training in legal activity", *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 11-1, pp. 131–133.
4. Kirsanova O. N., Babaikina E. P. (2024), " Professionally applied training in the system of physical education of NOVSU students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (227), pp. 73–78.
5. Uymanova I. P., Kondrashov D. M. (2024), "The influence of professionally applied physical exercises on the health of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (234), pp. 67–70.
6. Grigan S. A., Belmach V. A. (2024), "The influence of the use of information technologies on the physical activity of students of a technical university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (228), pp. 46–49.
7. Kazakova O. A., Ivanova L. A., Mezghan I. F., Kudina Yu. V. (2024), "The importance of physical culture in the preparation of students in law", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (230), pp. 34–38.
8. Burikov A. V., Balabin V. V., Gladkikh I. P. (2008), "Physical culture (normative and practical part)", YarGU, Yaroslavl.
9. Zholinsky A. V., Kadykova A. I., Gladyshev N. S. [et al.] (2024), "Multilevel analysis of morbidity in athletes and reduction of health risks", *Regenerative Biotechnologies, Preventive, Digital and Predictive Medicine*, No. 1 (3), pp. 33–45.
10. Badtieva V. A., Tenyaeva E. A., Sichinava N. V. [et al.] (2022), "Analysis of the dynamics and structure of morbidity of athletes from the Moscow national teams based on the results of an in-depth medical examination", *Sports medicine: science and practice*, No. 12 (2), pp. 22–31.
11. Zvyagintsev M. V. (2024), "On the influence on the professional development of an employee of the penal enforcement system of the means of forming a professional sports culture of a personality", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (228), pp. 58–61.
12. Badmaeva N. C. (2005), " The influence of the motivational factor on the development of mental abilities", VSGTU, Ulan-Ude.

Информация об авторах: Савельева О.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания, saveleva_leyla@mail.ru, ORCID: 0009-0008-0988-9770, SPIN-код 9111-6643. **Данилова А.М.**, доцент кафедры физического воспитания и спорта, danilova.alla.1961@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8657-7836. **Воронин А.Д.**, доцент кафедры физического воспитания и спорта, sasha-voronin-1994@mail.ru, ORCID: 0000-0001-7311-5333. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 06.11.2024.

Принята к публикации 05.12.2024.

УДК 796.011

Физическая подготовленность и академическая успеваемость обучающихся

Храмцов Петр Иванович^{1,2}, доктор медицинских наук, профессор

Разова Елена Владимировна², кандидат педагогических наук, доцент

Храмцова Светлана Николаевна², кандидат биологических наук

Кулишенко Ирина Владимировна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей,*

Москва

²*Государственный университет просвещения, Мытищи, Московская область*

Аннотация

Цель исследования – оценить особенности физической подготовленности обучающихся с 5 по 9 классы с разной академической успеваемостью на основе анализа результатов их самооценки.

Методы и организация исследования. В марте 2024 года проведено онлайн-анкетирование обучающихся 5-9 классов. Обучающиеся оценивали уровень своей физической подготовленности, а также академическую успеваемость.

Результаты исследования и выводы. Установлено, что у детей с низким уровнем физической подготовленности чаще отмечалась удовлетворительная академическая успеваемость, в том числе по предмету «Физическая культура», и реже отличная академическую успеваемость, а у детей с высоким уровнем физической подготовленности, наоборот, чаще отмечалась отличная и реже удовлетворительная академическая успеваемость, т.е. существует связь между академической успеваемостью и физической подготовленностью у обучающихся 5-9 классов. Данные могут быть использованы для обоснования необходимости формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей и подростков.

Ключевые слова: физическая подготовленность школьников, академическая успеваемость, дети среднего школьного возраста.

Physical fitness and academic performance of students

Khramtsov Pyotr Ivanovich^{1,2}, doctor of medical sciences, professor

Razova Elena Vladimirovna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Khramtsova Svetlana Nikolaevna², candidate of biological sciences

Kulishenko Irina Vladimirovna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*National Medical Research Center for Children's Health, Moscow*

²*State University of Education, Mytishchi, Moscow Region*

Abstract

The purpose of the study is to assess the characteristics of physical fitness among students in grades 5 to 9 with varying academic performance based on the analysis of their self-assessment results.

Research methods and organization. In March 2024, an online survey was conducted among students in grades 5-9. The students evaluated their level of physical fitness as well as their academic performance.

Research results and conclusions. It has been established that children with low levels of physical fitness more frequently exhibited satisfactory academic performance, including in the subject of "Physical Culture," and less frequently demonstrated excellent academic performance. Conversely, children with high levels of physical fitness more often exhibited excellent academic performance and less frequently satisfactory academic performance. Thus, there is a correlation between academic performance and physical fitness among students in grades 5-9. This data can be used to justify the need to foster motivation for physical culture and sports among children and adolescents.

Keywords: physical fitness of schoolchildren, academic performance, children of secondary school age.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая подготовленность (ФП) и академическая успеваемость (АУ) являются базовыми характеристиками развития и социальной дееспособности детей и подростков. Исследование ФП и АУ является предметом многих научных работ в связи с социальной значимостью проблемы, а также неоднозначностью результатов исследований [1-3]. Одни авторы утверждают, что существует взаимосвязь между уровнем ФП и успешностью обучения детей и студентов в образовательных организациях [4-6], другие, напротив, указывают на отсутствие такой взаимосвязи или её неоднозначность [7-9].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – оценить особенности физической подготовленности обучающихся с 5-го по 9-й классы с разной академической успеваемостью на основе анализа результатов их самооценки.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

- 1) оценить уровень академической успеваемости, в том числе по предмету «Физическая культура», обучающихся с 5-го по 9-й класс разного пола и места проживания по результатам самооценки;
- 2) оценить уровень физической подготовленности обучающихся с 5-го по 9-й класс разного пола и места проживания по результатам их самооценки;
- 3) провести сравнительный анализ академической успеваемости обучающихся с 5-го по 9-й класс в зависимости от уровня их физической подготовленности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Совместно с Национальной ассоциацией учителей физической культуры (председатель – к.п.н. Разова Е.В.) и с участием 28 региональных отделений в марте 2024 года было проведено онлайн-анкетирование 70 470 обучающихся с 5-го по 9-й классы. Обучающиеся оценивали уровень своей физической подготовленности как низкий, средний или высокий, а также свою академическую успеваемость как отличную, хорошую или удовлетворительную. Количество детей было примерно равным в каждом классе и составляло 16-18%. Девочки составили 55,8%, мальчики – 44,2%. В городе проживало 55%, в сельской местности – 27,7%, в поселках городского типа (ПГТ) – 17,3% детей и подростков.

Критериями включения в исследование стало обучение детей в 5-9 классах и отсутствие субъективных жалоб на состояние здоровья. Участие детей и подростков в анкетировании было добровольным и анонимным.

Критериями исключения стали данные, не соответствующие критериям включения.

Материалы исследования статистически обрабатывались с использованием методов непараметрического анализа и пакета программ SPSS Statistics 19.0. Номинальные данные описывались с указанием абсолютных значений, процентных долей и границ 95% доверительного интервала, рассчитанного методом Уилсона с помощью калькулятора <http://vassarstats.net>. Результаты считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На 1-м этапе анализа результатов исследования проведена оценка академической успеваемости (АУ) обучающихся по данным анкетирования. Из 70 470 обучающихся 5-9-х классов 15,0% (95% ДИ, 14,7 – 15,2) оценили свою успеваемость как отличную, 58,6% (95% ДИ, 58,3 – 59,0) – как хорошую и 26,4% (95% ДИ, 26,1 – 26,7) – как удовлетворительную.

Сравнительный анализ АУ обучающихся в зависимости от пола выявил достоверные различия между мальчиками и девочками. Успеваемость как отличную оценили 12,9% (95% ДИ, 12,6 – 13,3) мальчиков и 16,6% девочек (95% ДИ, 16,2 – 17,0) ($p < 0,05$); как хорошую – 55,4% (95% ДИ, 54,8 – 55,9) и 61,2% (95% ДИ, 60,7 – 61,7) ($p < 0,05$), соответственно; как удовлетворительную – 31,7% (95% ДИ, 31,2 – 32,2) и 22,2% (95% ДИ, 21,8 – 22,6) ($p < 0,05$), соответственно. Результаты исследования свидетельствуют о том, что девочки имеют более высокую АУ по сравнению с мальчиками. Данные успеваемости детей в зависимости от класса обучения представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Академическая успеваемость обучающихся с 5-го по 9-й классы по результатам самооценки

Класс обучения	Оценка успеваемости	Абс	%	95% ДИ
5-й	отлично	1875	14,8	14,2 – 15,4
	хорошо	8181	64,5	63,7 – 65,3
	удовлетворительно	2625	20,7	20,0 – 21,4
6-й	отлично	1621	13,8	13,2 – 14,5
	хорошо	7186	61,3	60,4 – 62,2
	удовлетворительно	2914	24,9	24,1 – 25,6
7-й	отлично	1416	11,9	11,4 – 12,5
	хорошо	6638	56,0	55,1 – 56,9
	удовлетворительно	3797	32,0	31,2 – 32,9
8-й	отлично	1657	13,3	12,7 – 13,9
	хорошо	6720	53,8	53,0 – 54,7
	удовлетворительно	4104	32,9	32,1 – 33,7
9-й	отлично	1777	14,8	14,2 – 15,5
	хорошо	6526	54,4	53,5 – 55,3
	удовлетворительно	3686	30,7	29,9 – 31,6

Анализ представленных данных свидетельствует о том, что распределение обучающихся с отличной, хорошей и удовлетворительной АУ не имеет существенных различий в зависимости от класса обучения. Диапазон изменений количества обучающихся с 5-го по 9-й класс, имеющих отличную успеваемость, составляет всего 2,9%, удовлетворительную – 12,2%. На уровне тенденции (за исключением достоверных различий между обучающимися 6-х и 7-х классов) отмечается снижение от 5-го к 9-му классу количества детей с отличной успеваемостью и достоверное увеличение количества детей с удовлетворительной успеваемостью (за исключением различий на уровне тенденции между обучающимися 7-х и 8-х классов).

При оценке АУ обучающихся в зависимости от места жительства установлено, что более высокую успеваемость чаще отмечали обучающиеся, проживающие в городе, по сравнению с детьми, которые проживали в ПГТ и в сельской местности.

Успеваемость, как отличную, оценили 15,9% (95% ДИ, 15,6 – 16,3) обучающихся города, 13,6% (95% ДИ, 12,9 – 14,2) ($p < 0,05$) обучающихся ПГТ и 14,0% (95% ДИ, 13,5 – 14,5) ($p < 0,05$) обучающихся села. Хорошую успеваемость оценили, соответственно, 59,4% (95% ДИ, 58,9 – 59,9); 57,6% (95% ДИ, 56,7 – 58,5) ($p > 0,05$) и 57,8% (95% ДИ, 57,1 – 58,5) ($p > 0,05$). Удовлетворительную успеваемость оценили, соответственно, 24,7% (95% ДИ, 24,3 – 25,1); 28,8% (95% ДИ, 28,0 – 29,6) ($p < 0,05$) и 28,2%

(95% ДИ, 27,6 – 23,8) ($p < 0,05$). Различий в количестве обучающихся города, ПГТ и села, оценивших свою академическую успеваемость как хорошую, не установлено. Однако при сравнении количества обучающихся с удовлетворительной самооценкой успеваемости, как и в случае с отличной самооценкой, различия были достоверными.

Проведена также оценка успеваемости обучающихся по предмету «Физическая культура». Установлено, что 71,1% (95% ДИ, 70,8 - 71,5) детей отметили успеваемость как отличную, 23,2% (95% ДИ, 22,8 – 23,5) — как хорошую и 3,9% (95% ДИ, 3,7 – 4,0) — как удовлетворительную. Не посещают уроки физической культуры 1,1% (95% ДИ, 1,0 – 1,2) обучающихся, и 0,7% (95% ДИ, 0,7 – 0,8) отметили, что оценка по физической культуре не ставится.

2-й этап анализа результатов исследования был посвящен оценке ФП обучающихся в целом по всем классам и в зависимости от пола и места жительства.

Полученные данные свидетельствуют о том, что 26,6% (95% ДИ, 26,2 – 26,9) оценили уровень своей ФП как высокий, 64,4% (95% ДИ, 64,0 – 64,7) — как средний и 9,0% (95% ДИ, 8,8 – 9,3) — как низкий.

Сравнительный анализ ФП обучающихся в зависимости от пола выявил достоверные различия между мальчиками и девочками. ФП высокого уровня отметили 32,4% (95% ДИ, 31,8 – 32,9) мальчиков и 22,0% (95% ДИ, 21,6 – 22,4) девочек ($p < 0,05$); среднего уровня — 60,8% (95% ДИ, 60,2 – 61,3) и 67,3% (95% ДИ, 66,8 – 67,7) ($p < 0,05$) соответственно; низкого уровня — 6,9% (95% ДИ, 6,6 – 7,1) и 10,8% (95% ДИ, 10,5 – 11,1) ($p < 0,05$) соответственно.

Как свидетельствуют результаты исследования, высокий уровень ФП чаще отмечали мальчики, средний и низкий уровни – девочки.

Распределение детей по уровню ФП в зависимости от класса обучения представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Физическая подготовленность обучающихся с 5-го по 9-й классы по результатам самооценки

Класс обучения	Уровень ФП	Абс	%	95% ДИ
5-й	Высокий	4015	31,7	30,9 – 32,5
	Средний	8007	63,1	62,3 – 64,0
	Низкий	659	5,2	4,8 – 5,6
6-й	Высокий	3249	27,7	26,9 – 28,5
	Средний	7652	65,3	64,4 – 66,1
	Низкий	820	7,0	6,5 – 7,5
7-й	Высокий	2999	25,3	24,5 – 26,1
	Средний	7806	65,9	65,0 – 66,7
	Низкий	1046	8,8	8,3 – 9,3
8-й	Высокий	3123	25,0	24,3 – 25,8
	Средний	8073	64,7	63,8 – 65,5
	Низкий	1285	10,3	9,8 – 10,8
9-й	Высокий	2955	24,6	23,9 – 25,4
	Средний	7738	64,5	63,7 – 65,4
	Низкий	1296	10,8	10,3 – 11,4

Анализ полученных данных позволил установить следующую закономерность. Количество детей с высоким уровнем ФП с возрастом уменьшается с 31,7%

(95% ДИ, 30,9 - 32,5) в 5-х классах до 24,6% (95% ДИ, 23,9 - 25,4) в 9-х классах ($p < 0,05$), а с низким уровнем ФП, наоборот, увеличивается с 5,2% (95% ДИ, 4,8-5,6) до 10,8% (95% ДИ, 10,3 - 11,4), соответственно. Достоверные различия выявлены между детьми 5-х и 6-х классов по всем 3 уровням ФП, между детьми 6-х и 7-х классов по 2 уровням ФП (низкий и высокий), а также между детьми 7-х и 8-х классов по 1 уровню (низкий). Различия по уровню ФП между обучающимися 8-х и 9-х классов не выявлено. Таким образом, с возрастом различия в уровне ФП по результатам самооценки обучающихся с 5-го по 9-й классы сглаживаются.

При оценке уровня ФП обучающихся в зависимости от места жительства установлено, что высокий уровень чаще отмечали обучающиеся, проживающие в городе, по сравнению с детьми, которые проживали в ПГТ и в селе. Низкий уровень ФП чаще отмечали обучающиеся, проживающие в сельской местности.

Высокий уровень ФП отметили 27,7% (95% ДИ, 27,2 - 28,1) обучающихся города, 25,9% (95% ДИ, 25,1 - 26,7) ($p < 0,05$) обучающихся ПГТ и 24,8% (95% ДИ, 24,2 - 25,4) ($p < 0,05$) обучающихся села. Средний уровень ФП отметили, соответственно, 62,9% (95% ДИ, 62,4 - 63,3); 64,9% (95% ДИ, 64,0 - 65,7) ($p < 0,05$) и 67,1% (95% ДИ, 66,5 - 67,8) ($p < 0,05$). Низкий уровень, соответственно, 9,5% (95% ДИ, 9,2 - 9,8); 9,2% (95% ДИ, 8,7 - 9,7) ($p < 0,05$) и 8,1% (95% ДИ, 7,7 - 8,5) ($p < 0,05$).

Таким образом, выявлено различие в количестве обучающихся в городе, ПГТ и селе, оценивших уровень своей ФП как высокий, средний и низкий. Высокий уровень ФП чаще отмечали обучающиеся, проживающие в городе, по сравнению с обучающимися, проживающими в ПГТ и в сельской местности. Точно такая же картина наблюдалась в академической успеваемости: отличная успеваемость реже отмечалась у обучающихся, проживающих в сельской местности.

На 3-м этапе анализа результатов исследования была проведена оценка ФП у обучающихся с 5-го по 9-й классы с разной степенью АУ. В начале исследования было установлено, что на вопрос «Как ты считаешь, помогают ли занятия спортом и танцами лучше учиться?» 20,5% обучающихся ответили отрицательно, 34,7% затруднились ответить, и только 44,8% ответили утвердительно. В то же время в ответах на вопрос «Как ты считаешь, помогают ли занятия спортом и танцами лучше себя чувствовать?» отрицательно ответили только 4,1%; 8,2% обучающихся затруднились с ответом, большинство же (87,7%) уверены в том, что занятия спортом и танцами помогают лучше себя чувствовать.

Таким образом, дети четко понимают положительное влияние занятий спортом и танцами на самочувствие, в то время как связь этих занятий с успешностью обучения они не отметили. Это еще раз подтверждает актуальность настоящего исследования, направленного на выявление связи уровня физической подготовленности обучающихся с их академической успеваемостью.

Результаты исследования АУ и ФП у 70 470 обучающихся с 5-го по 9-й класс свидетельствуют о том, что у детей с низким уровнем ФП отличная АУ отмечалась только в 13,8% (95% ДИ, 12,9 - 14,6) случаев, а с высоким уровнем ФП - 20,0% (95% ДИ, 19,4 - 20,6) ($p < 0,05$). Удовлетворительная АУ у детей с низким уровнем ФП отмечалась в 36,0% (95% ДИ, 34,8 - 37,2) случаев, с высоким уровнем ФП - в 21,0% (95% ДИ, 20,5 - 21,6) случаев ($p < 0,05$).

Полученные данные АУ у обучающихся с разным уровнем ФП в зависимости от класса обучения представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Академическая успеваемость обучающихся с 5-го по 9-й классы с разным уровнем физической подготовленности

Класс	Оценка успеваемости	Уровень физической подготовленности								
		Низкий			Средний			Высокий		
		Абс	%	95% ДИ	Абс	%	95% ДИ	Абс	%	95% ДИ
5-й	Отлично	75	11,4	9,0 – 13,8	966	12,1	11,4 – 12,8	834	20,8	19,5 – 22,0*
	Хорошо	344	52,2	48,4 – 56,0	5262	65,7	65,7 – 66,8	2575	64,1	62,7 – 65,6*
	Удов-но	240	36,4	32,7 – 40,1	1779	22,2	21,3 – 23,1	606	15,1	14,0 – 16,2*
6-й	Отлично	83	10,1	8,1 – 12,2	944	12,3	11,6 – 13,1	594	18,3	17,0 – 19,6*
	Хорошо	438	53,4	50,0 – 56,8	4682	61,2	60,1 – 62,3	2066	63,6	61,9 – 65,2*
	Удов-но	299	36,5	33,2 – 39,8	2026	26,5	25,5 – 27,5	589	18,1	16,8 – 19,5*
7-й	Отлично	133	12,7	10,7 – 14,7	797	10,2	9,5 – 10,9	486	16,2	14,9 – 17,5*
	Хорошо	476	45,5	42,5 – 48,5	4419	56,6	55,5 – 57,7	1743	58,1	56,4 – 59,9*
	Удов-но	437	41,8	38,8 – 44,8	2590	33,2	32,1 – 34,2	770	25,7	24,1 – 27,2*
8-й	Отлично	149	11,6	9,8 – 13,3	939	11,6	10,9 – 12,3	569	18,2	16,9 – 19,6*
	Хорошо	590	45,9	43,2 – 48,6	4455	55,2	54,1 – 56,3	1675	53,6	51,9 – 55,4*
	Удов-но	546	42,5	39,8 – 45,2	2679	33,2	32,2 – 34,2	879	28,1	26,6 – 29,7*
9-й	Отлично	168	13,0	11,1 – 14,8	1017	13,1	12,4 – 13,9	592	20,0	18,6 – 21,5*
	Хорошо	637	49,2	46,4 – 51,9	4311	55,7	54,6 – 56,8	1578	53,4	51,6 – 55,2
	Удов-но	491	37,9	35,2 – 40,5	2410	31,1	30,1 – 32,2	785	26,6	25,0 – 28,2*

Примечание: * $p < 0,05$ - различие частоты встречаемости разной академической успеваемости между обучающимися с низким и высоким уровнем физической подготовленности

Сравнительный анализ АУ у обучающихся с низким и высоким уровнем ФП позволил выявить следующие закономерности. Во-первых, у детей с высоким уровнем ФП чаще отмечается отличная и удовлетворительная успеваемость ($p < 0,05$). Эта закономерность характерна для обучающихся всех классов с 5-го по 9-й. Во-вторых, на уровне тенденции от класса к классу увеличивается количество детей с удовлетворительной АУ и снижается количество детей с отличной АУ.

Представляло несомненный интерес исследование ФП у обучающихся в зависимости от успешности освоения предмета «Физическая культура». Определена распространенность различных уровней ФП у детей, оценивших успеваемость по данному предмету как отличную, хорошую и удовлетворительную. Установлено, что среди обучающихся с удовлетворительной самооценкой по предмету «Физическая культура» 26,5% (95% ДИ, 24,9 – 28,2) отметили низкий уровень своей ФП, 63,3% (95% ДИ, 61,5 – 65,1) – средний, и 10,2% (95% ДИ, 9,0 – 11,3) – высокий.

Обучающиеся с хорошей успеваемостью в 1,8 раза реже указывали на низкий уровень ФП по сравнению с теми обучающимися, кто оценил свою успеваемость как удовлетворительную. Таких детей было 14,6% (95% ДИ, 14,1 – 15,1) ($p < 0,05$). Средний и высокий уровни ФП указали, соответственно, 73,9% (95% ДИ, 73,2 – 74,6) ($p < 0,05$) и 11,5% (95% ДИ, 11,0 – 12,0) ($p > 0,05$) обучающихся с хорошей успеваемостью по предмету «Физическая культура».

Наиболее выражены показатели самооценки уровня ФП у обучающихся с отличной успеваемостью по данному предмету. Низкий уровень своей ФП отметили только 5,9% (95% ДИ, 5,7 – 6,1), средний – 61,6% (95% ДИ, 61,2 – 62,1) и высокий – 32,5% (95% ДИ, 32,1 – 32,9). По сравнению с обучающимися с хорошей успеваемостью частота низкого уровня ФП уменьшилась в 2,5 раза, среднего – в 1,2 раза. Частота встречаемости высокого уровня, наоборот, возросла в 2,8 раза.

Таким образом, на основе анализа полученных данных показано, что обучающиеся с лучшей успеваемостью по предмету «Физическая культура» чаще отмечали высокий уровень ФП и реже – низкий уровень ФП. И, наоборот, дети с удовлетворительной успеваемостью чаще указывали на низкий уровень своей ФП и реже – на высокий. Все это свидетельствует о наличии связи между самооценкой обучающихся успеваемости по предмету «Физическая культура» и самооценкой уровня своей ФП.

Полученные данные имеют научную новизну, теоретическую и практическую значимость. Научная новизна заключается в установлении закономерности соотношения показателей АУ и ФП у детей 5-9-х классов, которая проявляется в том, что у детей с высоким уровнем ФП чаще отмечалась отличная АУ, а у детей с низким уровнем ФП – удовлетворительная АУ.

Теоретическая значимость результатов исследования определяется выявленным фактом взаимозависимости ФП и АУ, что актуализирует исследования по развитию физических качеств средствами физического воспитания и спорта.

Практическая значимость результатов состоит в том, что педагоги по физической культуре, используя полученные данные, могут аргументированно мотивировать обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, чтобы не только развивать физические качества и поддерживать здоровье, но и повышать свою академическую успеваемость.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, полученные данные убедительно свидетельствуют о том, что у детей с низким уровнем ФП чаще отмечалась удовлетворительная АУ, в том числе по предмету «Физическая культура», и реже — отличная АУ. У детей с высоким уровнем ФП, наоборот, чаще отмечалась отличная АУ и реже удовлетворительная АУ. Эти данные могут быть использованы для обоснования необходимости формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся, поскольку такие занятия способствуют успешности обучения и повышению уровня академической успеваемости.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Сухарев А. Г. Образовательная среда и здоровье учащихся. Москва : МИОО, 2009. 256 с. ISBN 978-5-94898-302-8. EDN: QXVIII.

2. Анализ результатов самооценки физической подготовленности обучающихся 5-9-х классов / Храмов П. И., Храмова С. Н., Разова Е. В., Кулишенко И. В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 106–109. EDN: NTSFXT.

3. Физическая подготовленность школьников в условиях крупного мегаполиса / Щуров А. Г., Алексеев С. В., Попова Е. В., Старолавинова О. В. // Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 60–62. EDN: XWVQIT.

4. Associations Between Physical Fitness, Objectively Measured Physical Activity and Academic Performance. DOI 10.3389/fpubh.2021.778837 / S. Durić, Š. Bogataj, V. Zovko, V. Sember // Front Public Health. 2021. Dec 9. 778837.

5. The relationship between physical fitness and academic performance among Chinese college students". DOI 10.1080/07448481.2020.1751643 / X. Zhai, M. Ye, Q. Gu, T. Huang, K. Wang, Z. Chen, X. Fan // J Am Coll Health. 2022. № 70 (2), Feb-Mar. P. 395–403. EDN: RMQUPE.

6. Differences in Health-Related Physical Fitness and Academic School Performance in Male Middle-School Students in Qatar: A Preliminary Study / S. Hermassi, L. D. Hayes, N. E. M. Sanal-Hayes, R. Schwesig. DOI 10.3389/fpsyg.2022.791337 // Front Psychol. 2022. № 13. 791337. EDN: YNLLBR.

7. Differences in body composition, static balance, field test performance, and academic achievement in 10-12-year-old soccer players" / S. Hermassi, L. D. Hayes, T. Bartels, R. Schwesig. DOI 10.3389/fphys.2023.1150484 // Front Physiol. 2023. № 14. 1150484. EDN: XRWIGB.

8. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review / J. E. Donnelly, C. H. Hillman, D. Castelli [et al.]. DOI 10.1249/MSS.0000000000000901 // Med Sci Sports Exerc. 2016. № 48 (6), Jun. P. 1197–1222.

9. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health / F. B. Ortega, J. R. Ruiz, M. J. Castillo, M. Sjörström. DOI 10.1038/sj.ijo.0803774 // Int J Obes (Lond). 2008. № 32 (1), Jan. P. 1–11.

REFERENCES

1. Sukharev A. G. (2009), "Educational environment and student health", Moscow.

2. Khramtsov P. I., Khramtsova S. N., Razova E. V., Kulishenko I. V. (2024), "Analysis of the results of self-assessment of physical fitness of students in grades 5-9", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 9 (235), pp. 106–109.

3. Shchurov A. G., Alekseev S. V., Popova E. V., Starolavnikova O. V. (2017), "Physical fitness of schoolchildren in a large metropolis", *Theory and practice of Physical Culture*, No. 3, pp. 60–61.

4. Durić S., Bogataj Š., Zovko V., Sember V. (2021), "Associations Between Physical Fitness, Objectively Measured Physical Activity and Academic Performance", *Front Public Health*, Dec 9, 778837.

5. Zhai X., Ye M., Gu Q., Huang T., Wang K., Chen Z., Fan X. (2022), "The relationship between physical fitness and academic performance among Chinese college students", *J Am Coll Health*, Feb-Mar, 70 (2), pp. 395–403.

6. Hermassi S., Hayes L. D., Sanal-Hayes N. E. M., Schwesig R. (2022), "Differences in Health-Related Physical Fitness and Academic School Performance in Male Middle-School Students in Qatar: A Preliminary Study", *Front Psychol.*, Mar 22, 13, 791337.

7. Hermassi S., Hayes L.D., Bartels T., Schwesig R. (2023), "Differences in body composition, static balance, field test performance, and academic achievement in 10-12-year-old soccer players", *Front Physiol.*, Mar 30, 14, 1150484.

8. Donnelly J. E., Hillman C. H., Castelli D. [et al.] (2016), "Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review", *Med Sci Sports Exerc.*, Jun, 48 (6), pp.1197–222.

9. Ortega F. B., Ruiz J. R., Castillo M. J., Sjörström M. (2008), "Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health", *Int J Obes (Lond)*, Jan, 32 (1), pp. 1–11.

Информация об авторах:

Храмов П.И., руководитель НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков; профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, pikhramtsov@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0476-0969; SPIN-код 6639-8770.

Разова Е.В., заведующий кафедрой физического воспитания, erazova@mail.ru, ORCID: 0009-0004-2264-1607; SPIN-код 7002-3506.

Храмова С.Н., доцент кафедры современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры, Svetlana@khramtsova.info, ORCID: 0000-0002-5128-9110; SPIN-код 4343-1076.

Кулишенко И.В., декан факультета физической культуры и спорта, iv.kulishenko@gupprogs.ru, ORCID: 0000-0002-7424-5620; SPIN-код 9859-2087.

Авторы отмечают отсутствие конфликта интересов.

Поступила в редакцию 15.11.2024.

Принята к публикации 13.12.2024.

УДК 378.147

Исследование связи подготовленности к проведению боевых приемов борьбы и умений выполнять акробатические упражнения у курсантов МВД

Цыганок Алексей Олегович, кандидат педагогических наук, доцент

Науменко Станислав Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент

Марченко Елена Михайловна, кандидат педагогических наук

Оруджев Агадаш Мухьеддин, доцент

Санкт-Петербургский университет МВД России

Аннотация

Цель исследования – определение корреляционной зависимости готовности проводить боевые приемы борьбы курсантов вузов МВД от умений выполнять акробатические упражнения, интегрированные в методику тренировки.

Методы и организация исследования. Использованы методы анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Разработанная методика тренировки боевых приемов борьбы была апробирована на занятиях с курсантами Санкт-Петербургского университета МВД России.

Результаты исследования и выводы. Выявленная в ходе исследования сильная связь умений выполнять упражнения акробатики с результатами подготовленности к проведению боевых приемов борьбы у курсантов доказала целесообразность включения в методику тренировки приемов задержания и самообороны учащихся обучающихся образовательных организаций МВД расширенных комплексов акробатических упражнений.

Ключевые слова: физическая подготовка курсантов, профессионально-прикладная физическая подготовка, боевые приемы борьбы, акробатические упражнения.

The study of the relationship between preparedness for conducting combat techniques of wrestling and the ability to perform acrobatic exercises among Ministry of Internal Affairs cadets

Tsyganok Aleksei Olegovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Naumenko Stanislav Vasilyevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Marchenko Elena Mikhailovna, candidate of pedagogical sciences

Orujev Agadash Muhyeddin, associate professor

Saint Petersburg University of the Ministry of the Interior of Russia

Abstract

The purpose of the study is to determine the correlation between the readiness of cadets from the Ministry of Internal Affairs universities to perform combat techniques and their ability to execute acrobatic exercises integrated into the training methodology.

Research methods and organization. Methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical experiments, and methods of mathematical statistics were employed. The developed methodology for training combat techniques in wrestling was tested during classes with cadets of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Research results and conclusions. The strong correlation identified during the study between the ability to perform acrobatic exercises and the preparedness results for conducting combat wrestling techniques among cadets has demonstrated the appropriateness of incorporating an expanded set of acrobatic exercises into the training methodology for restraint and self-defense techniques for students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs.

Keywords: physical training of cadets, professionally applied physical training, combat techniques, acrobatic exercises.

ВВЕДЕНИЕ. Оперативно-служебная деятельность сотрудников полиции часто сопряжена с ситуациями, когда необходимо применять навыки, полученные на практических занятиях по теме «Боевые приемы борьбы». От уровня владения техникой изученных приемов и точности их выполнения будет зависеть правомерность действий. Анализ бесед с выпускниками Санкт-Петербургского университета МВД России, обучавшимися 5 лет, и слушателями, прошедшими первоначальную подготовку (3,5 месяца), выявил закономерность: бывшие курсанты чаще применяли приемы задержания и самозащиты, описанные в руководящих документах,

чем их коллеги. Отмечено, что у выпускников, недавно закончивших Институт-факультет профессиональной подготовки и переподготовки (первоначальную подготовку полицейских), в большинстве случаев, когда необходимо было применять боевые приемы борьбы, возникал психологический «барьер», который негативно сказывался на координации движений и слаженности действий наряда патруля. Техническая точность проведения приемов задержания и самообороны зависит от развития пространственной ориентировки организма и совершенствуется на основе модернизации рефлекторных механизмов в процессе тренировки вестибулярного аппарата. Именно от функционального состояния этих механизмов во многом зависит успех формирования сложных по структуре двигательных навыков [1].

Необходимо отметить, что важным аспектом, отражающимся на слаженности действий полицейских, находящихся в составе патруля, при выполнении служебных задач, является способность коллектива действовать в любой ситуации как единый организм [2]. Назревающая проблема недостаточной уверенности в проведении рекомендованных приемов и действий задержания и самообороны как отдельными сотрудниками, так и в составе группы выпускниками учебных заведений, готовящих специалистов для полиции, формируется на основании предположения о недостаточном уровне тренированности специальных упражнений акробатики в связи с краткосрочностью обучения и недостаточным вниманием к ним со стороны руководителей практических занятий.

Предварительная оценка проблемы в подготовке сотрудников полиции позволяет сформулировать гипотезу нашего исследования: умения выполнять акробатические упражнения имеют непосредственную связь с подготовленностью к проведению боевых приемов борьбы.

Положениями п. 310.4 по 310.4.2 приказа от 2.02.2024 № 44 МВД России образовательным организациям, осуществляющим подготовку специалистов для полиции, рекомендовано включать в содержание практических занятий по теме «Боевые приемы борьбы» упражнения из начальной акробатики. Однако исследований, определяющих актуальность связи влияния акробатических упражнений на готовность курсантов МВД проводить приемы задержания и самообороны, в настоящее время не проводилось.

Для получения объективных данных о влиянии акробатических упражнений на тренированность курсантов МВД технически правильно проводить боевые приемы борьбы был определен объект исследования – процесс тренировки боевых приемов борьбы. Предметом исследования послужила методика тренировки боевых приемов борьбы с интегрированием в нее широкого арсенала акробатических упражнений.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определить корреляционную зависимость готовности курсантов вузов МВД проводить боевые приемы борьбы и умений выполнять акробатические упражнения, интегрированные в методику тренировки. Для достижения цели исследования необходимо было решить ряд задач: провести анализ методической литературы и результатов научных исследований, посвященных изучению тренировочных процессов спортсменов единоборцев; выявить корреляционную зависимость оценок, полученных за развитие навыков проведения боевых приемов

борьбы у курсантов образовательных организаций МВД, с оценками за общую физическую подготовленность и умениями выполнять акробатические упражнения.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Решение задач и достижение цели научного исследования осуществлялось следующими методами: анализ научно-методической литературы, наблюдение, хронометрирование, педагогический эксперимент, обработка полученных результатов методами математической статистики. Сравнение уровня развития общих физических качеств осуществлялось путем наблюдения за результатами тестирования силы с выполнением упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», быстроты с выполнением упражнения «челночный бег 10х10 метров» и выносливости по результатам в беге на 1 километр. Оценивание результативности общей физической подготовки осуществлялось по сумме баллов за каждое упражнение согласно ст. 343 приказа МВД от 02.02.2024 г. № 44. Акробатические упражнения оценивались по результатам средних оценок выполнения пяти упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, «полет-кувырок», переворот боком («колесо»), кувырок через плечо (вперед или назад по заданию проверяющего). Сравнительный анализ показателей средних результатов, констатирующих развитие общих физических качеств (силы, быстроты, выносливости), осуществлялся статистическим методом определения t-критерия Стьюдента. Компарирование показателей, выраженных четырехбалльной шкалой (оценкой), за общую физическую подготовленность, умения выполнять акробатические упражнения и навыки проведения боевых приемов борьбы осуществлялось с использованием статистического метода математической статистики для определения достоверности различий по U-критерию Манна-Уитни.

Для оценки точности показателей и однородности выборки после знака «±» использовался статистический показатель ошибка среднего значения.

Педагогический эксперимент проводился на базе Санкт-Петербургского университета МВД России в течение двух семестров обучения (с сентября 2023 г. по июль 2024 г.). Для исследования были выбраны две учебные группы 4 курса: экспериментальная группа (ЭГ) (19 человек – 12 сотрудников женского пола и 7 сотрудников мужского пола) и контрольная группа (КГ) (16 человек – 12 сотрудников женского пола и 4 сотрудника мужского пола).

Проведенное предварительное тестирование испытуемых ЭГ и КГ имело цель провести сравнительный анализ физической подготовленности, уровня формирования навыков проводить приемы задержания и самообороны, выявить развитие статической координации и выполнять базовые акробатические упражнения. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Полученные результаты не выявили достоверных различий у курсантов ЭГ и КГ в развитии силы, быстроты, выносливости и статической координации. Расчет U-критерия для сравнения подготовленности к проведению боевых приемов борьбы в ЭГ и КГ равен 140. Критическое значение критерия при заданной численности сравниваемых групп составляет 92 ($140 > 92$) – следовательно, различия уровня признака в сравниваемых группах статистически не значимы ($p > 0,05$). Также отсутствие статистической значимости проявилось при сравнении оценок за выполнение базовых упражнений акробатики: U-критерий в ЭГ и КГ равен 169 ($169 > 92$).

Таблица 1 – Результаты тестирования ЭГ и КГ в начале эксперимента

Упражнения	Ед. изм.	Сентябрь 2023 г		
		ЭГ	КГ	p
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила) (t- Стюдента)	Кол. раз	21,4±2,6	21,3±2,2	p>0,05
Челночный бег 10x10 метров (быстрота) (t- Стюдента)	с.	28,3±0,4	27,8±0,3	p>0,05
Бег на 1 км (выносливость) (t- Стюдента)	с.	249,5±2,6	250,4±7,2	p>0,05
Проба Ромберга (t- Стюдента)	с.	21,3±1	20,7±0,9	p>0,05
Оценка общей физической подготовленности (U-критерий Манна-Уитни)	Балл	3,7±0,18	4,3±0,23	p>0,05
Подготовленность к проведению боевых приемов борьбы (U-критерий Манна-Уитни)	Балл	3,7±0,19	3,5±0,13	p>0,05
Оценка умений выполнять акробатические упражнения (U-критерий Манна-Уитни)	Балл	3,3±0,17	3,4±0,20	p>0,05

В связи с тем, что в контрольной группе больше курсантов женского пола и требования к развитию их физической подготовленности более лояльны, определение U-критерия для оценки общей физической подготовки практически на «границе» достоверного – 94 ($94 > 92$) ($p > 0,05$).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Систематические тренировки акробатических упражнений вызывают у человека положительные сдвиги в управлении собственными двигательными актами и совершенствуют тонкую проприоцептивную функцию организма. Различные движения тела, связанные с динамичным принятием положений вниз головой и резкими переворотами вокруг фронтальной и сагиттальной плоскостей, встречающиеся при тренировке акробатических средств, являются неестественными в повседневной деятельности, что характеризует их как сопряженные с определенной долей риска получения травмы. Поэтому тренировка таких упражнений на практических занятиях по теме «Боевые приемы борьбы» необходима. Развитие физических качеств средствами акробатики связано с преодолением неуверенности в собственных силах, что способствует развитию важнейших психологических и волевых качеств.

Анализ учебно-методических и научных литературных источников показывает, что при тренировке спортсменов единоборцев уделяется значительное внимание поиску эффективных упражнений, способствующих развитию физических кондиций для целесообразной реализации в противоборстве. Внедрение акробатических упражнений, выполняемых вдвоем, в тренировки дзюдоистов способствует формированию рациональной техники исполнения приемов [3]. Комплексы акробатических упражнений, выполняемые в подготовительной части учебно-тренировочных занятий борцов вольного стиля, борьбы самбо и дзюдо, доказали свою эффективность в достижении положительного общего эмоционального фона занимающихся, а также в развитии у них основных физических качеств и разнообразии содержания тренировочных занятий [4]. Выводы исследования подтверждают важность акробатических упражнений в содержании учебно-тренировочных занятий спортсменов-самбистов при подготовке к соревнованиям регионального этапа Спартакиады по самбо. Была выявлена корреляционная связь между акробатическими упражнениями и достижением высокой тренированности в приемах защиты

от атакующих действий противника, что приводило к частым победам спортсменов на соревнованиях различного уровня [5].

С целью минимального причинения вреда здоровью правонарушителю при задержании и самозащиты от его нападения в систему подготовки сотрудников ОВД внедрены эффективные приемы из различных видов единоборств: английского бокса, французского савата, джиу-джитсу, самбо и дзюдо под общим названием «боевые приемы борьбы». Результаты изучения методических пособий и программ подготовки бойцов перечисленных видов единоборств показывают наличие в содержании тренировочных занятий большого количества акробатических упражнений. Наблюдение за ходом соревнований по борьбе и рукопашному бою подтверждает, что они необходимы спортсменам для уверенных действий при проведении приема и готовности «принимать» выгодные позиции относительно соперника после его выполнения. Из бесед с тренерским составом, проводящим подготовку высококлассных борцов самбистов спортивного клуба «Динамо», было выявлено, что в основе тренировочных упражнений для формирования навыков пространственной ориентировки лежат многочисленные средства акробатики. Также отмечается практическая значимость таких упражнений для ускорения и облегчения обучения отдельному приему или группе приемов.

Действия спортсменов-единоборцев во время соревнований и деятельность сотрудника полиции во время задержания или самообороны в какой-то степени идентичны. И те, и другие, за редким исключением, не знают об уровне подготовленности своего соперника. Однако сотрудник полиции всегда находится под влиянием значительного психологического давления: осознание правомерности применения избранного приема, угроза жизни и т.д. вызывают скованность движений и, как следствие, выполнение приемов с значительными ошибками. В связи с этим акробатические упражнения являются хорошим средством совершенствования координации движений. Психологическое преодоление чувства страха, осознание последствий неправильного выполнения акробатических упражнений и развитие более широкой амплитуды собственных движений во время тренировки формируют у сотрудников правоохранительных органов «внутреннюю» уверенность в собственных действиях, что, в свою очередь, влияет на успешность проведения приемов из служебно-прикладного раздела физической подготовки. Это обусловлено тем, что процесс борьбы представляет собой сложнокоординированные движения частей тела, направленные противоборствующими сторонами, инициируемые по собственной воле или под воздействием сторонних сил оппонента.

Для выявления связи оценки точности техники проведения боевых приемов борьбы с оценкой общей физической подготовленности и оценкой умений выполнять акробатические упражнения у курсантов МВД, преподавательским составом кафедры физической подготовки Санкт-Петербургского университета МВД России был проведен педагогический эксперимент. В содержание программы физической подготовки ЭГ, помимо упражнений из акробатики, рекомендованных приказом МВД от 02.02.2024 г. № 44, были добавлены следующие упражнения: гимнастический мост, наклоняясь назад; подъем из положения гимнастического моста без по-

мощи рук; «забегание» в положении борцовский мост; переворот с поворотом (рандат); стойка на руках у стены; вскок дугой (подъем разгибом); переворот вперед с опорой руками и головой; переворот вперед с опорой руками и головой через партнера; кувырок вперед со стойки на руках у стены; поворот на 360 градусов вокруг вертикальной оси в положении стойки на руках у стены; прыжок с рук на ноги (куберт). Перечисленные дополнительные упражнения акробатики являлись обязательными к изучению и служили условием допуска к сдаче боевых приемов борьбы при проведении рубежного контроля по дисциплине «физическая подготовка».

Методика тренировки боевых приемов борьбы испытуемых КГ была традиционной и включала акробатические упражнения, рекомендованные руководящими документами по физической подготовке: кувырок вперед, назад, через плечо, кувырок прыжком, самостраховка назад на бок перекатом, вперед на бок.

На завершающем этапе педагогического эксперимента было проведено сравнение результативности у испытуемых ЭГ и КГ, занимавшихся по экспериментальной и традиционной методикам тренировки боевых приемов борьбы. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты завершающего этапа педагогического эксперимента

Упражнения	Ед. изм.	Июль 2024 г		
		ЭГ	КГ	p
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила) (t- Стюдента)	Кол. раз	25,8±2,6	23,4±2,4	p>0,05
Челночный бег 10х10 метров (быстрота) (t- Стюдента)	с.	28,1±0,4	28,0±0,4	p>0,05
Бег на 1 км (выносливость) (t- Стюдента)	с.	238,8±8,3	244,0±6,3	p>0,05
Проба Ромберга(t- Стюдента)	с.	29,3±1,4	24,9±0,9	p<0,05
Оценка общей физической подготовленности (U-критерий Манна-Уитни)	Балл.	4,1±0,2	4,5±0,2	p>0,05
Подготовленность к проведению боевых приемов борьбы (U-критерий Манна-Уитни)	Балл	4,3±0,1	3,8±0,2	p<0,05
Оценка умений выполнять акробатические упражнения (U-критерий Манна-Уитни)	Балл	4,2±0,1	3,7±0,2	p<0,05

Результаты таблицы 2 показывают, что внедрение широкого арсенала акробатических упражнений в методику тренировки курсантов ЭГ не находит своего выражения в достоверных различиях тренированности общих физических качеств. Сравнивая результаты показателей силы, быстроты и выносливости, можно видеть повышение результативности во всех показателях после учебного периода. Тенденция является естественной для систематических практических занятий по физической подготовке. Однако на общем фоне формирования физических качеств можно наблюдать более динамичное совершенствование статической координации (тест Ромберга) у испытуемых ЭГ на 37,5%, в то время как у КГ — на 20,3%.

Результаты сравнения оценивания навыков проведения боевых приемов борьбы показали, что U-критерий Манна-Уитни равен 88, при критическом значении U-критерия, соответствующем заданной численности испытуемых, равном 92. Следовательно, $88 \leq 92$, что свидетельствует о статистической значимости различий признака в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах. Можно констатировать, что в ЭГ, где в методику тренировки был включен более широкий арсенал

упражнений из акробатики, наблюдается лучшая подготовленность к проведению боевых приемов борьбы.

Отождествление результатов оценивания выполнения акробатических упражнений подтверждает актуальность метода систематичности в физической тренировке. U-критерий равен 91,5, что также соответствует $91,5 \leq 92$ и указывает на статистически значимые различия ($p < 0,05$) у испытуемых ЭГ.

Для консолидирования результатов, полученных на завершающем этапе педагогического эксперимента, был проведен анализ связи оценок за общую физическую подготовленность, выполнения акробатических упражнений и оценивания боевых приемов борьбы методом линейной корреляции (r). Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты анализа линейной корреляции (r) для ЭГ и КГ

Группы	Ед. измерения	ОФП	БПБ	Коэффициент r	Упражнения акробатики	БПБ	Коэффициент r
ЭГ	балл	4,1±0,2	4,3±0,1	-0,17	4,2±0,1	4,3±0,1	0,75
КГ	балл	4,5±0,2	3,8±0,2	0,13	3,7±0,2	3,8±0,2	0,80
ЭГ + КГ	балл	4,0±0,1	4,0±0,4	-0,13	3,9±0,4	4,0±0,4	0,80

Результаты, приведенные в таблице 3, выявили отрицательную корреляционную связь между оценками за развитие общей физической подготовленности испытуемых и оцениванием навыков проведения боевых приемов борьбы: коэффициент r (ЭГ) = -0,17; r (КГ) = 0,13. Анамнез данных о связи оценок, полученных за проведение боевых приемов борьбы, с оценками за выполнение акробатических упражнений свидетельствует о сильной корреляционной зависимости: коэффициент r (ЭГ)=0,75; r (КГ)=0,80.

Совокупность оценок всех испытуемых также подтверждает гипотезу о высокой корреляционной зависимости подготовленности к проведению боевых приемов борьбы и уровня освоения акробатических упражнений.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научных и методических литературных источников показал, что тренировка акробатических упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий спортсменами единоборцев способствует формированию рациональной техники исполнения приемов; при проведении практических занятий формирует положительный эмоциональный фон занимающихся; разнообразит содержание тренировочных занятий; благотворно влияет на тренированность приемов защиты от атакующих действий противника; служит средством ускорения и облегчения обучения отдельному приему или группе приемов.

2. Экспериментальная методика, в содержание которой был включен расширенный комплекс акробатических упражнений, доказала свою эффективность в подготовке к проведению боевых приемов борьбы: U-критерий Манна-Уитни равен 88, критическое значение U-критерия при заданной численности испытуемых составляет 92. Так как $88 \leq 92$, то сравнение признака было определено как статистически достоверное ($p < 0,05$).

3. Определение меры связи между явлениями методом линейной корреляции (r) выявило высокую связь оценок, полученных за выполнение акробатических

упражнений, с оценками, полученными за проведение боевых приемов борьбы: коэффициент γ (ЭГ) = 0,75; (КГ) = 0,80.

Таким образом, для повышения тренированности в проведении боевых приемов борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД в методику проведения практических занятий по физической подготовке, помимо кувырков и переворотов, рекомендованных приказом от 2.02.2024 № 44 МВД России, необходимо включать дополнительные акробатические упражнения с постепенным нарастанием уровня сложности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Совершенствование пространственной ориентировки курсантов как один из факторов обучения техники борьбы / Панов С. Ф., Березнев А. В., Кравцевич П. В., Панова И. П. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 69–76. EDN: YPWKRX.
2. Эффективность применения средств физической подготовки в процессе слаживания патрульных нарядов МВД России / Цыганок А. О., Стишак А. А., Оруджев А. М. [и др.]. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p433-438 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 433–438. EDN: LOGNZR.
3. Анцыперов В. В., Филиппов М. В., Иванова Т. А. Координационная тренировка в подготовке юных дзюдоистов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-1. С. 1062. EDN: VIESML.
4. Заремба А. Н. Акробатическая подготовка как неотъемлемый компонент тренировочного процесса в спортивной борьбе // Вестник КрасГАУ. 2012. № 2 (65). С. 238–242. EDN: OPPCFD.
5. Курасбедиани З. В., Балашов К. Г., Выходцева А. В. Методика интегрирования акробатических упражнений в систему защиты спортивных единоборств (на примере самбо). DOI 10.53742/1999-6799/1_2023_67-72 // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2023. № 1. С. 67–72. EDN: CAOEKW.

REFERENCES

1. Panov S. F., Bereznev A. V., Kravtsevich P. V. [et al.] (2017), “Improving the spatial orientation of cadets as one of the factors of teaching wrestling techniques”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 1, pp. 69–76.
2. Tsyganok A. O., Stishak A. A., Orujev A. M. [et al.] (2022), “The effectiveness of the use of physical training tools in the process of coordinating patrol units of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 2 (204), pp. 433–438.
3. Antsyperov V. V., Filippov M. V., Ivanova T. A. (2015), “Coordination training in the preparation of young judoists”, *Modern problems of science and education*, № 1-1, pp. 1062.
4. Zarembo A. N. (2012), “Acrobatic training as an integral component of the training process in wrestling”, *Vestnik KrasGAU*, No. 2 (65), pp. 238–242.
5. Kurasbediani Z. V., Balashov K. G., Vykhodtseva A. V. (2023), “The methodology of integrating acrobatic exercises into the system of protection of martial arts (on the example of sambo)”, *Physical culture, sport - science and practice*, No. 1, pp. 67–72.

Информация об авторах:

Цыганок А.О., доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, tzyganok.alexexj@yandex.ru, SPIN-код 4709-5913.

Науменко С.В., начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, frpe@yandex.ru, SPIN-код 2247-5484.

Марченко Е.М., заместитель начальника кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, mod11@yandex.ru, SPIN-код 2930-1930.

Оруджев А.М., доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, agadash@eandex.ru, SPIN-код 2173-3736.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 18.11.2024.

Принята к публикации 16.12.2024.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

УДК 796.015

Концепция интегральной подготовки в спорте

Бабушкин Геннадий Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск
Аннотация

Цель исследования – обосновать концепцию интегральной подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки.

Методы и организация исследования. Методом теоретического исследования был проведен анализ понятий интегральной подготовки в литературных источниках.

Результаты исследования. Разработана концепция интегральной подготовки в системе многолетней спортивной тренировки. Ведущей идеей концепции является формирование, совершенствование и сохранение связей между видами спортивной подготовки: физической, технической, тактической, психологической – в системе многолетней спортивной тренировки. В работе со спортсменами выделены две части – аналитическая и интегральная, представлено их соотношение на конкретном этапе подготовки спортсменов. Сформулированы цели, задачи, обоснованы средства и методы интегральной подготовки для каждого этапа многолетнего тренировочного процесса. Обозначены критерии интегральной подготовленности спортсменов на каждом этапе, свидетельствующие о продуктивности интегральной подготовки спортсменов.

Выводы: 1) разработана концепция интегральной подготовки в спорте; 2) обосновано соотношение аналитической и интегральной части в тренировочном процессе на каждом этапе многолетней спортивной тренировки; 3) представлена обобщенная концептуальная модель интегральной подготовки в спорте, включающая: задачи, средства, методы, критерии интегральной подготовки для каждого этапа многолетней спортивной тренировки.

Ключевые слова: спортивная подготовка, интегральная подготовка, многолетняя спортивная тренировка.

The concept of integral training in sports

Babushkin Gennady Dmitrievich, doctor of pedagogical sciences, professor
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

Abstract

The purpose of the study is to justify the concept of integral training for athletes within the system of long-term sports training.

Research methods and organization. The method of theoretical research was used to analyze the concepts of integral training in literary sources.

Research results. The concept of integral training in the system of long-term sports training has been developed. The leading idea of the concept is the formation, improvement, and preservation of connections between types of sports training: physical, technical, tactical, and psychological – within the system of long-term sports training. In working with athletes, two parts have been identified – analytical and integral, and their relationship at a specific stage of athlete preparation is presented. Goals and objectives have been formulated, and means and methods of integral training for each stage of the long-term training process have been justified. Criteria for the integral preparedness of athletes at each stage have been defined, indicating the productivity of the integral training of athletes.

Conclusions: 1) a concept of integral training in sports has been developed; 2) the relationship between the analytical and integral components in the training process at each stage of long-term sports training has been substantiated; 3) a generalized conceptual model of integral training in sports has been presented, which includes: tasks, means, methods, and criteria for integral training at each stage of long-term sports training.

Keywords: sports training, integral training, long-term sports training.

ВВЕДЕНИЕ. Вопросам подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки посвящено значительное количество исследований теоретического и экспериментального характера по различным видам подготовки (физической, психологической, тактической, технической). Не остается без внимания и

интегральная подготовка спортсменов [1-10]. Однако внедрению интегральной подготовки в систему многолетней спортивной тренировки не уделяется должного внимания ввиду отсутствия научно-методических разработок, применимых к конкретному этапу подготовки и виду спорта. Видимо, многие тренеры не имеют представления о содержании и значении интегральной подготовки в системе многолетнего тренировочного процесса. В учебнике для физкультурных вузов «Теория и методика физической культуры» под ред. Ю.Ф. Курамшина [11] интегральной подготовке посвящено полторы страницы. В другом учебнике Л.П. Матвеева (2021) «Общая теория спорта и ее прикладные аспекты» [12] отсутствует описание интегральной подготовки спортсменов.

В научных публикациях интегральная подготовка в спорте направлена на обеспечение комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена к соревнованиям: физической, технической, тактической и психологической. Так, тренер сборной Советского Союза Л.Я. Аркаев одним из первых показал значение интегральной подготовки гимнастов высокой квалификации и представил ее содержание [2]. Специалисты спортивных игр Ю.Д. Железняк с соавторами представили структуру интегральной подготовки, обозначили цели и задачи, предложили комплексы упражнений для формирования связей между видами подготовки применительно к спортивным играм [8]. Свое понимание интегральной подготовки в художественной гимнастике представила И.А. Винер-Усманова [7]. Автором были сформулированы принципы интегральной подготовки, включающие мультимодальность, индивидуализацию, комплексность, системность, долгосрочность и прогрессивность. Также представлены задачи и методы интегральной подготовки на этапе спортивной специализации и спортивного совершенствования.

Как правило, исследования интегральной подготовки проводились на конкретном виде спорта и для конкретного этапа подготовки [1, 8, 9], в которых представлено: понимание, значение, задачи и средства интегральной подготовки.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – разработать концепцию интегральной подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки.

Задачи исследования: 1) рассмотреть понимание интегральной подготовки в спорте исследователями; 2) разработать концепцию интегральной подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки; 3) разработать обобщенную концептуальную модель интегральной подготовки в спорте.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Концепция интегральной подготовки в спорте. Анализ литературы, беседы с тренерами и проведение теоретических исследований, результаты которых представлены в наших публикациях [3, 4, 5], позволили сформулировать основные положения концепции интегральной подготовки в спорте и представить концептуальную модель (рис. 1).

В модели доли представлены усредненные значения аналитической и интегративной части в процентах от общего тренировочного времени. В том или ином виде спорта эти значения будут существенно различаться в зависимости от специфики вида спорта, этапа и периода подготовки.

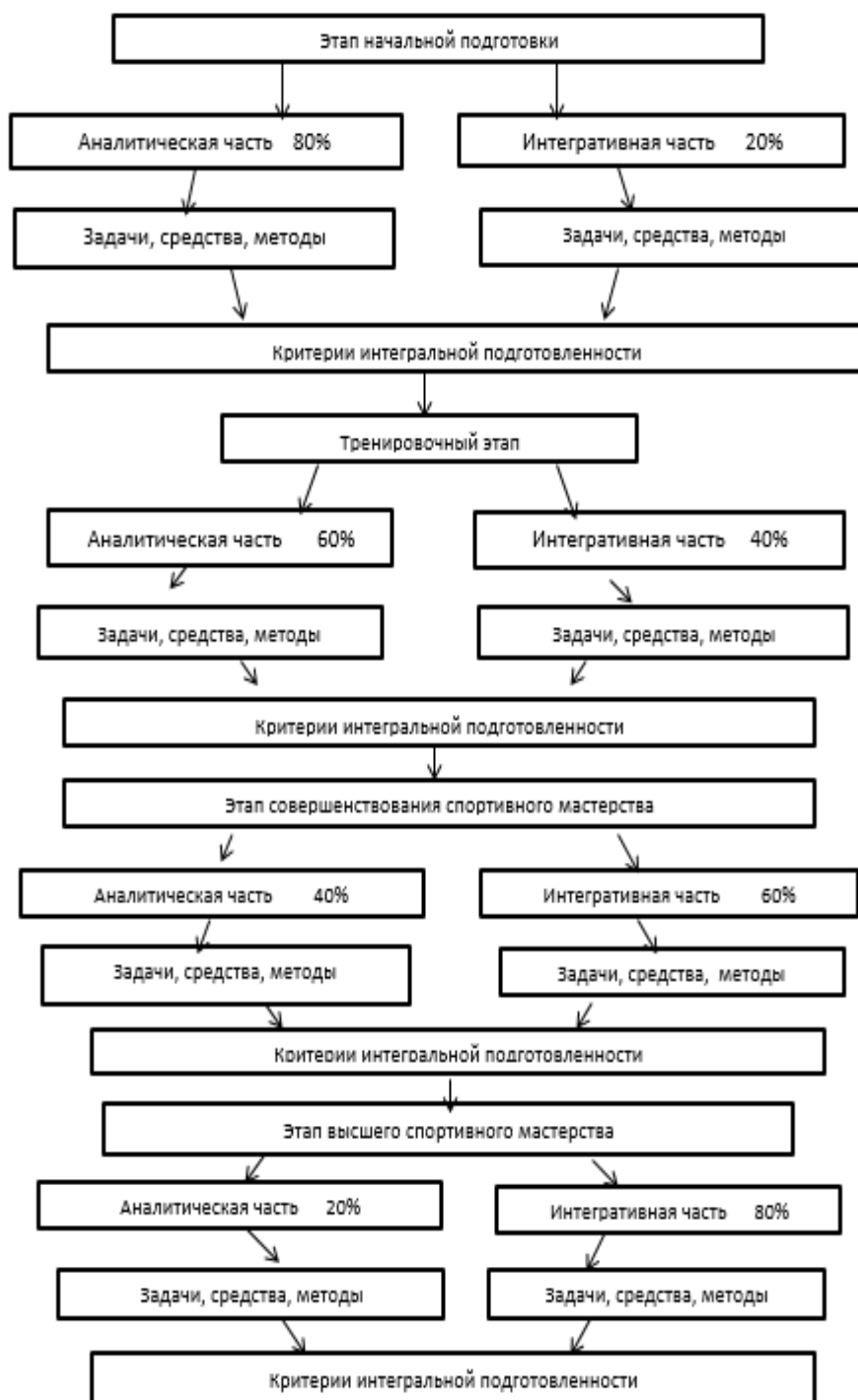


Рисунок 1 – Обобщенная концептуальная модель интегральной подготовки в спорте

Основные положения концепции интегральной подготовки в спорте:

1. В подготовке спортсменов принято выделять две части: аналитическую и интегральную. Аналитическая часть направлена на развитие необходимых физических качеств и овладение новыми двигательными действиями, входящими в соревновательные упражнения. Интегральная часть направлена на формирование связей внутри видов и между видами подготовки.

2. Интегральная подготовка объединяет все виды подготовки (физическую, техническую, тактическую, психологическую), формируя связи между ними и способствуя реализации комплексной подготовленности спортсмена в соревновательной деятельности.

3. Интегральная подготовка занимает часть времени тренировочного занятия, которое зависит от специфики вида спорта, периода и этапа подготовки. В одних видах значительное время уделяется аналитической работе (разучиванию новых упражнений, развитию физических качеств), в других (циклические виды, единоборства, игры) доля аналитической части снижается, а доля интегративной части увеличивается (рис. 1).

4. Средствами интегральной подготовки выступают общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Доля средств в тренировочном процессе определяется видом спорта, этапом и периодом подготовки.

5. Методами интегральной подготовки выступают известные в теории спортивной тренировки методы: повторный, интервальный, игровой, соревновательный и др. Особое значение имеет метод сопряженного воздействия, основное значение которого сводится к формированию внутривидовых связей [6].

6. Особое значение в интегральной подготовке спортсменов на тренировочном этапе и последующем – этапе совершенствования спортивного мастерства – имеет интеграция средств и методов психологической подготовки в техническую, физическую и тактическую подготовку, так как их проявление в соревновательной деятельности сопряжено с психологической подготовленностью спортсмена, с умением владения психологическими средствами и методами в соревновательной деятельности [5].

7. Объем интегральной подготовки спортсменов изменяется в процессе спортивного совершенствования: с ростом спортивного мастерства спортсмена происходит увеличение объема интегральной подготовки. При этом интегральная подготовка должна включаться в тренировочный процесс юных спортсменов для выработки связей внутри вида подготовки и между видами подготовки [3].

8. Основные задачи интегральной подготовки формулируются с учетом:

1) подготовленности и индивидуальных особенностей спортсмена; 2) специфики вида спорта и отдельной спортивной специализации; 3) периода, этапа подготовки и других факторов. На этой основе определяются конкретные частные задачи интегральной подготовки на тренировочное занятие, месяц, год и далее.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают:

1) соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; 2) специально-подготовительные

упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным упражнениям.

Интегральная подготовка в структуре многолетнего тренировочного процесса. На начальном этапе к интегральной подготовке приступают после решения специфических задач каждого вида подготовки. Цель интегральной подготовки на данном этапе – формирование связей (внутри видовых) между составляющими компонентами конкретного вида подготовки. Большая доля времени занятий приходится на аналитическую часть (80%), предусматривающую развитие физических качеств, овладение базовыми упражнениями вида спорта и психологическими средствами [3].

Основные средства: общеподготовительные упражнения, психотехнические игры для развития психических функций.

Критерии интегральной подготовленности: уровень развития физических качеств, обеспечивающий овладение спортивными упражнениями, сформированные внутривидовые связи в психологической подготовке.

На тренировочном этапе интегральная подготовка предусматривает совершенствование внутривидовых связей и формирование связей между видами подготовки. Повышается время на интегративную часть (40%) и снижается время аналитической части (60%).

Связь между физической и технической подготовкой достигается: 1) при развитии физических способностей для выполнения конкретного приема (например, в волейболе — силовой подачи или нападающего удара); 2) при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; 3) при развитии специальных физических способностей применительно к конкретным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью, превышающей соревновательную интенсивность [8].

Связь между технической и тактической подготовками достигается путем совершенствования технических приемов в рамках тактических действий и многократного повторения технических действий с повышенной интенсивностью, что способствует совершенствованию техники движений.

Связь между психологической и технической подготовками заключается в следующем. Освоение идеомоторной и психорегулирующей тренировки способствует овладению техническими действиями. Итогом психологической подготовки должно быть состояние мобилизационной готовности у спортсмена к выполнению упражнений, максимальному проявлению физических качеств, к достижению наивысшего результата.

Связь между психологической подготовкой и тактической подготовкой проявляется в следующем. Развитие психомоторных качеств (внимания, реакции, ориентации в пространстве и др.) способствует формированию индивидуальных тактических умений и взаимодействий с партнерами. Совершенствование технических приемов (например, в футболе, волейболе и т.п.) в рамках тактических действий и многократного повторения технических действий с повышенной интенсивностью способствует совершенствованию взаимосвязи техники и тактики.

Связь между психологической и физической подготовками заключается в проявлении волевых качеств в процессе развития физических качеств. Проявление настойчивости и упорства при беге на средние и длинные дистанции способствует развитию физического качества выносливости. Проявление решительности и смелости при работе с большими и около предельными весами способствует развитию физического качества силы. Овладение спортсменом психорегуляцией способствует формированию состояния мобилизационной готовности к выполнению сложно координированных упражнений, выполнению действий при развитии физических качеств (силы, выносливости) в зоне максимальной и субмаксимальной мощности (рис. 2). Основным методом формирования связей в физической подготовке считается метод сопряженного воздействия при развитии физических качеств [6].



Рисунок 2 – Взаимосвязь компонентов психологической подготовки

Основные средства – общеподготовительные упражнения, соревновательные упражнения, психологические средства и методы.

Критерии интегральной подготовленности – сформированные связи между видами подготовки, оптимальное предстартовое состояние, успешные выступления на соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства интегральная подготовка направлена на решение следующих задач: совершенствование связей между видами подготовки; интеграция психологических средств и методов в тренировочно-соревновательную деятельность [5].

Доля аналитической части работы снижается в среднем до 40%, доля интегральной части занятия повышается до 60%. Реализация технических приемов осуществляется через тактические действия, что отражается на результатах. Наблюдается целостный характер соревновательных упражнений: чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у спортсмена возможностей максимально использовать свой физический (двигательный) потенциал. Чем разнообразнее и совершеннее тактика, тем больше возможностей максимально реализовать в соревновательной деятельности свой физико-технический потенциал [8]. Для осуществления интегральной подготовки могут использоваться методические приемы: облегчение условий выполнения упражнений с применением моделирующих устройств; усложнение условий за счет применения отягощений, проведения занятий в неблагоприятных условиях; интенсификация соревновательной деятельности [8].

Основные средства: специально-подготовительные упражнения, приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным упражнениям; соревновательные упражнения; соревнование.

Критерии интегральной подготовленности – реализация видов подготовки в целостном проявлении, успешная демонстрация подготовленности на соревнованиях, рост спортивных результатов.

На этапе высшего спортивного мастерства интегральная подготовка занимает существенное место в тренировочном процессе — до 80% от общего времени занятий. Цель интегральной подготовки — сохранение взаимосвязей между видами подготовки в соревновательной деятельности. Это достигается путем проведения контрольных игр в спортивных играх, боевых схваток в спортивных единоборствах, выполнением соревновательных упражнений на тренировках с оценкой, на время с проявлением максимальной и субмаксимальной мощности и работой с около предельными и предельными нагрузками. На данном этапе велико значение психологической подготовки спортсмена, сформированной на предыдущих этапах. В противном случае спортсмены нередко не выполняют на соревнованиях запланированные результаты, допускают срывы, получают нулевые оценки (например, в легкой и тяжелой атлетике и др.).

Основные средства: специально-подготовительные упражнения; соревновательные упражнения; соревнования.

Критерии интегральной подготовленности — состояние боевой готовности перед стартом, стабильная демонстрация рекордных для спортсмена результатов на соревнованиях.

Результатом интегральной подготовки на каждом из этапов является интегральная подготовленность, характеризующаяся способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности. На каждом этапе должно быть оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов (Рис. 1). На этапах начальной подготовки преобладает аналитический подход в развитии качеств, овладении техническими действиями и тактическими приемами. В дальнейшем, по мере становления спортивного мастерства, преобладает синтезирующий подход, предусматривающий формирование взаимосвязей между видами подготовки и их проявление в соревновательной деятельности.

ВЫВОДЫ: 1) Разработана концепция интегральной подготовки в спорте. Ведущей идеей концепции является формирование, совершенствование и сохранение взаимосвязей внутри видов и между видами подготовки (технической, физической, тактической и психологической). 2) Обосновано соотношение аналитической и интегральной частей в тренировочном процессе на каждом этапе многолетней спортивной тренировки. 3) Представлена обобщенная концептуальная модель интегральной подготовки в спорте, включающая задачи, средства и методы интегральной подготовки для каждого этапа многолетней спортивной тренировки. 4) Представлены критерии интегральной подготовленности для каждого этапа многолетней подготовки, свидетельствующие о результатах интегральной подготовки спортсменов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Антохин А. В. Построение интегральной подготовки фехтовальщиков-рапиристов 15-16 лет : дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2006. 203 с. EDN: NNXMSF.
2. Аркаев Л. Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной страны) : дис. канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 1994. 43 с.
3. Бабушкин Г. Д. Интегральная подготовка юных гимнастов на начальном этапе. DOI 10.25683/VOLBI.2021.54.155 // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 1. С. 289–293. EDN: EZVXVJ.
4. Бабушкин Г. Д. Стратегия внедрения интегральной подготовки в тренировочный процесс спортивного резерва. DOI 10.24412/1999-6241-2023-394-339-344 // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2023. № 4. С. 455–460. EDN: QVHZDN.
5. Бабушкин Г. Д. Интеграция психологических средств и методов в систему подготовки спортивного резерва. DOI 10.24412/1999-6241-2023-394-339-344 // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2023. № 3. С. 339–344. EDN: TJQGCJ.
6. Мещеряков В. С., Бабушкин Г. Д. Развитие физических качеств скоростно-силовой направленности у дзюдоистов 15-16 лет методом сопряженного воздействия. DOI 10.24412/1999-6241-2024-398-349-354 // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2024. № 3. С. 349–354. EDN: SXMRSM.
7. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. 47 с. EDN: TTXAXF.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. Москва : Академия, 2004. 518 с. (Высш. проф. образование). ISBN 5-7695-0572-9.
9. Иванов В. А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2004. 23 с. EDN: NJRSUH.
10. Карелин А. А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2002. 46 с. EDN: TTXAWL.
11. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва : Советский спорт, 2020. 342 с.
12. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. Москва : Советский спорт, 2010. 464 с. ISBN 978-5-9718-0431-4. EDN: QXWHHT.

REFERENCES

1. Antokhin A. V. (2006), "The construction of integral training of rapier fencers aged 15-16", diss. ... candidate of pedagogical sciences, Moscow, 203 p.
2. Arkaev L. Ya. (1994), "Integral training of gymnasts (on the example of the national team)", diss. candidate of pedagogical sciences, St. Petersburg, 43 p.
3. Babushkin G. D. (2021), "Integral training of young gymnasts at the initial stage", *Business. Education. Law*, No 1, pp. 289–293.
4. Babushkin G. D. (2023), "Strategy for the introduction of integrated training in the training process of the sports reserve", *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, No 4, pp. 455–460.
5. Babushkin G. D. (2023), "Integration of psychological tools and methods into the sports reserve training system", *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, No 3, pp. 339–344.
6. Meshcheryakov V. S., Babushkin G. D. (2024), "The development of physical qualities of speed and strength orientation in judoists aged 15-16 by the method of conjugate exposure", *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, No 3, pp. 349–354.
7. Wiener-Uzmanova I. A. (2013), "Integral training in rhythmic gymnastics", abstract. diss. ... doctor of pedagogical sciences, St. Petersburg, 47 p.
8. Zheleznyak Yu. D., Portnov Yu., Savin V. P., Leksakov A. V. (2004), "Sports games: technique, tactics, teaching methods", Moscow, Academy, 518 p.
9. Ivanov V. A. (2004), "Integral training in the structure of the training process of qualified rugby players", abstract. diss. candidate of pedagogical sciences, Moscow, 23 p.
10. Karelin A. A. (2002), "The system of integrated training of highly qualified wrestlers", abstract diss. ... doctor of pedagogical sciences, St. Petersburg, 46 p.
11. Matveev L. P. (2020), "General theory of sports and its applied aspects", Moscow, Soviet sport, 342 p.
12. Kuramshin Yu. F. (Ed.) (2010), "Theory and methodology of physical culture", Moscow, Soviet sport, 464 p.

Информация об авторе:

Бабушкин Г.Д., профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Gena41@mail.ru, ORCID: 0000-0002-6748-6368, SPIN-код 6845-5766.

Поступила в редакцию 13.12.2024.

Принята к публикации 09.01.2025.

УДК 796.332

Исследование проблемы взаимосвязи травматизма футболистов с количеством матчей, проводимых в рамках одного соревновательного сезона

Бавыкин Евгений Александрович, кандидат педагогических наук

Санкт-Петербургская государственная художественно-промышленная академия имени А.Л. Штиглица

Аннотация

Цель исследования – определить текущее состояние проблемы травматизма в футболе и проанализировать степень влияния увеличения количества матчей в сезоне на рост травматизма игроков.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования и выводы. В ходе изучения проблемы были выявлены следующие факторы и риски, влияющие на рост травматизма игроков: увеличение количества матчей в сезоне, снижение времени для восстановления между играми, риски роста травматизма среди молодых игроков, а также негативное воздействие на психологическое состояние футболистов.

Ключевые слова: футбол, травматизм в спорте, восстановление в спорте, календарь соревнований, клубный чемпионат мира.

Research on the issue of the interconnection between injuries in football players and the number of matches played within a single competitive season

Bavykin Evgeny Aleksandrovich, candidate of pedagogical sciences

Saint Petersburg Stieglitz State Academy of Arts and Design

Abstract

The purpose of the study is to determine the current state of the issue of injuries in football and to analyze the extent of the impact of the increase in the number of matches in the season on the rise of player injuries.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature.

Research results and conclusions. During the examination of the issue, the following factors and risks affecting the increase in player injuries were identified: an increase in the number of matches in the season, a reduction in recovery time between games, risks of increased injuries among young players, as well as a negative impact on the psychological state of footballers.

Keywords: football, injuries in sports, recovery in sports, competition calendar, Club World Cup.

ВВЕДЕНИЕ. В результате исследования, проведённого Международной ассоциацией профессиональных футболистов, было установлено, что игроки высокого уровня в ходе сезона сталкиваются с нагрузками, представляющими серьезную угрозу для их физического и психического здоровья [1].

Ведущие футбольные клубы, тренеры и игроки выступили против проведения клубного чемпионата мира, а также против увеличения количества игр в сезоне. Европейское отделение Международной федерации ассоциаций профессиональных футболистов подало судебный иск против Международной федерации футбола из-за одностороннего установления календаря международных матчей и расширения клубного чемпионата мира [2]. Ключевым аргументом является рост травматизма игроков из-за большого количества сыгранных матчей.

В футбольном сообществе существуют различные точки зрения относительно взаимосвязи между интенсивностью соревновательного графика и травматизмом.

Арсен Венгер, известный тренер, выступает за сокращение количества матчей национальных сборных команд и уменьшение продолжительности отборочных турниров. По его мнению, проблема не в частоте соревнований, а в их качестве.

Французский тренер также выступает за уменьшение трансконтинентальных поездок для футболистов, считая, что длительные поездки и изменения климата негативно влияют на утомляемость спортсменов [3].

Дани Карвахаль, футболист мадридского «Реала» и сборной Испании, выражает озабоченность по поводу увеличения количества матчей в сезоне. По его мнению, «поддерживать такой темп игры невозможно, 72 матча в год — это чрезмерно».

Родри, полузащитник сборной Испании, также выражает обеспокоенность состоянием игроков. Он утверждает, что «игроки настолько устали от матчей, что готовы объявить забастовку, если ситуация не изменится» [1].

Футбольное сообщество, представленное тренерами и спортсменами, имеет схожие взгляды на происходящие изменения. Однако футбольные функционеры и руководители клубных лиг рассматривают эту проблему с иной точки зрения.

Александр Чеферин, президент УЕФА, комментируя плотный календарь матчей, выразил мнение, что необходимо признать наличие проблемы. Однако он задаётся вопросом: кто выражает недовольство? Те, кто получает высокие зарплаты и играет в командах, состоящих из 25 лучших футболистов [4].

Возникает конфликт интересов. Руководители клубных лиг стремятся обеспечить экономическую эффективность и коммерческую рентабельность проводимых турниров. Увеличение числа матчей в сезоне обусловлено ростом спонсорских соглашений и реализацией прав на телевизионные трансляции. В то же время профсоюз футболистов и тренеры обеспокоены возросшим риском травматизма.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Какое количество матчей может провести игрок высочайшего уровня за один сезон? Предположим, что футболист выступает за клуб Английской Премьер-лиги, достигает серьезных результатов в рамках национального чемпионата и кубка (финал Кубка Англии и Кубка Английской футбольной лиги), выходит на поле в матчах за Суперкубок Англии и Суперкубок УЕФА, играет в финале Лиги чемпионов.

Кроме того, он принимает участие в клубном чемпионате мира и Межконтинентальном кубке, а также представляет свою страну в отборочных и товарищеских матчах в составе сборной команды.

Наглядное количество матчей представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Возможное количество матчей игрока высокой квалификации клуба АПЛ

Название турнира	Количество матчей
Английская Премьер-лига	38
Кубок Англии	6
Кубок Английской футбольной лиги	6
Суперкубок Англии	1
Суперкубок УЕФА	1
Лига чемпионов	17
Межконтинентальный кубок	1
Клубный Чемпионат мира	7
Матчи сборной	10
Всего	87

В таблице 1 представлены данные о максимальном количестве матчей, которые может провести игрок высокого уровня за один сезон. Отметим, что количество игр за сборную носит приблизительный характер, поскольку в год проведения чемпионата Европы или мира оно может быть больше или меньше. В таблице не учтены матчи, проводимые во время предсезонной подготовки. Кроме того, в Английской Премьер-лиге участвует 20 команд, и разыгрывается Кубок Английской футбольной лиги.

В Германии в чемпионате участвуют 18 команд, и Кубок лиги не проводится. Соответственно, для футболиста из немецкого чемпионата среднее значение количества сыгранных матчей может быть в пределах 75-77 игр за сезон.

Таким образом, футболисты, представляющие топовые клубы из сильнейших европейских лиг, проводят за сезон в среднем от 70 до 80 матчей.

Рассмотрим характер травм и возможные риски от увеличения количества матчей за сезон.

В ходе исследования, проведённого Международной ассоциацией профессиональных футболистов, были проанализированы выступления полутора тысяч игроков в период с 2023 по 2024 год [1].

Выяснилось, что 17% игроков провели более 55 матчей, а почти треть футболистов регулярно включались в состав своих клубов или национальных сборных, что подразумевало участие в подготовке к матчам, перелёты и переезды из города в город, из страны в страну и иногда даже с континента на континент. У футболистов, представляющих Английскую Премьер-лигу, этот показатель превысил 70 матчей.

Рекордсменом оказался аргентинский форвард Хулиан Альварес, игравший за клуб «Манчестер Сити». В его активе 75 матчей, а в заявку он был включён 83 раза. Авторы исследования подчеркивают, что у значительной доли высококлассных футболистов свободное от работы время в сезоне (включая перемещения) лишь немного превысило 10% от общего. Иными словами, в среднем эти игроки не имели и одного полноценного выходного дня в неделю.

В работе «Reducing Injuries in Soccer (Football): an Umbrella Review of Best Evidence Across the Epidemiological Framework for Prevention» авторы провели мета-анализ публикаций, в которых анализировались факторы риска и частота получаемых травм [5].

Чаще всего травмы игроки получали во время матчей — от 9,5 до 48,7 травм на 1000 часов у молодых игроков и от 2,5 до 8,7 у профессиональных. Большинство травм приходилось на нижние конечности, в особенности на колено и бедро.

Распространённость и частота травм подколенного сухожилия среди взрослых профессиональных игроков выше (40%) по сравнению с игроками младше 20 лет (18%). До 18% тяжёлых травм, полученных в футболе и требующих неотложной медицинской помощи, связаны с коленом, одной из таких травм является повреждение передней крестообразной связки. На травмы лодыжек приходится до 20% всех травм, при этом растяжения составляют 77% всех травм лодыжек.

Юлиан Нагельсман, немецкий тренер, подчеркивает важность анализа характера травм, получаемых футболистами. По его мнению, если бы все травмы

были следствием чрезмерной нагрузки, это могло бы стать поводом для обсуждения. Однако травмы могут возникать даже в периоды отдыха, что исключает возможность однозначного определения перегрузки.

В целом, около двух третей травм в футболе являются травматическими, а другая треть вызвана чрезмерными нагрузками. Эти результаты основаны на определении травм, требующих медицинской помощи и приводящих к потере времени. Новые данные, полученные в ходе исследований с использованием другого определения травм, свидетельствуют о том, что травмы, вызванные чрезмерными нагрузками, могут быть столь же распространенными, как и травмы, вызванные острым воздействием [5].

В исследовании «Time before return to play for the most common injuries in professional football: a 16-year follow-up of the UEFA Elite Club Injury Study» анализировалась длительность восстановления после полученных травм в профессиональном футболе [6]. Авторами были собраны данные медицинских заключений из 116 клубов европейских чемпионатов за период с 2001 по 2017 год, что в сумме составило 494 сезона команд, включённых в исследование. За это время было зарегистрировано в общей сложности 22 942 травмы, из которых 19 926 — основные травмы и 3016 — повторные.

Наиболее распространённым диагнозом были травмы легкой и средней тяжести, которые составили 78 % всех зарегистрированных травм. При легких травмах временное отсутствие составляло 7 дней или менее (6440 случаев, или 42%), при травмах средней тяжести — от 7 до 28 дней (8518 случаев, или 56%). Тяжелые травмы составили всего 2% (отсутствие 28 дней).

Средняя продолжительность отсутствия на тренировках и соревнованиях значительно различалась между первичными и повторными травмами по шести диагнозам. Дольше всего игроки отсутствовали после повреждений: боль в ахилловом сухожилии, травма икроножной мышцы, боль в паховой мышце, травма подколенного сухожилия и травма четырехглавой мышцы бедра.

В работе «Injury burden differs considerably between single teams from German professional male football (soccer): surveillance of three consecutive seasons» анализировались показатели травматизма среди команд немецкой футбольной лиги [7].

Целью исследования был анализ данных по травматизму среди игроков двух высших дивизионов немецкого футбола за три сезона подряд с 2014 по 2017 годы. Анализировались все острые травмы, зарегистрированные клубами или врачами в рамках обязательного страхования профессиональных спортсменов от несчастных случаев, которые привели к потере времени и/или обращению за медицинской помощью.

Полная выборка составила 1449 игроков при 7493 травмах. Общий уровень травматизма составил 12,5 травм на 1000 часов игровой деятельности. В среднем на одного игрока приходится 2,7 травмы за сезон. Один из выводов, к которому пришли авторы исследования, звучит так: «данные о 2,7 травмах на одного игрока за сезон свидетельствуют о необходимости эффективных профилактических мер. Более высокий уровень травматизма в сезонах после международных турниров говорит о том, что риск получения травмы возрастает с увеличением количества матчей.

Однако большие различия между отдельными командами из одного дивизиона указывают на то, что снижение уровня травматизма в целом возможно».

Действительно ли проблема высокой плотности календаря является столь критичной? Обратимся к опыту других игровых видов спорта.

В Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) при составлении расписания игр учитываются пять факторов: регламент, доступность площадки, официальные перерывы, конфликт графиков и расписание вещателей.

Каждая команда должна провести:

- четыре игры против четырёх других команд в своём дивизионе;
- три игры против остальных команд своей конференции, по одному матчу против шести команд конференции, не входящих в дивизион;
- две игры против всех команд противоположной конференции.

В конференции пятнадцать команд, и после того как команда сыграет против всех четырёх команд из своего дивизиона, остаётся ещё десять соперников. Затем пятилетняя ротация определяет, с какой из этих команд будут играть четыре раза, а с какими — три раза.

Одним из ключевых факторов, определяющих календарь игр, является расписание вещателей. Компании, транслирующие матчи НБА, инвестируют большие средства в этот процесс, что даёт им право влиять на составление календаря, расписание игр и время начала матчей. Лига стремится к синхронизации своих действий с работой компаний, отвечающих за организацию трансляций.

Таким образом, итоговая цифра в 82 матча возникает в результате сложного регламента, где взаимосвязаны множество факторов, одним из которых является коммерческая привлекательность продукта.

В работе «Impact of the shortened NBA season on injury risk: Analysis of the 2020 season and player safety» представлен анализ последствий сокращения сезона и увеличения плотности календаря в НБА в связи с пандемией COVID-19 [8].

В результате исследования было выявлено, что в сезоне 2020 года уровень травматизма среди игроков значительно вырос по сравнению с периодами с 2015 по 2018 год, даже несмотря на то, что общее количество игр в сезоне 2020 года было уменьшено до 72. Авторы исследования пришли к выводу, что сокращение сезона и увеличение плотности календаря негативно влияют на процесс восстановления игроков, что влечёт за собой рост количества полученных травм.

Рассмотрим аналитический отчет о травматизме игроков клубов Континентальной хоккейной лиги в сезоне 2022/2023 года [9]. Отчет составлен на основе регистрации данных о травмах и заболеваниях хоккеистов. Регистрация травмы хоккеиста подтверждалась результатами медицинского обследования с вынесением клинического диагноза. Стоит отметить, что каждая вторая травма, зафиксированная в журнале регистрации, не вызывала значительных нарушений в организме и не приводила к потере общей и спортивной трудоспособности.

В отчете представлен сравнительный анализ полученных травм за период с 2020 по 2023 годы.

Количество травм в зависимости от сезона:

- Сезон 2020/2021: 608 травм (243 случая COVID-19).
- Сезон 2021/2022: 365 травм (113 случаев COVID-19).

- Сезон 2022/2023: 334 травмы (0 случаев COVID-19).

Проанализировав статистику повреждений и травм, авторы исследования пришли к следующим выводам.

Количество травм в сезоне напрямую зависит от количества матчей. Наибольшее количество травм было зарегистрировано в сезоне 2020/2021 (n=608); причиной этого стала нарастающая неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, связанная с глобальной пандемией COVID-19. Из общего числа травм (n=608) было зарегистрировано 243 случая COVID-19. В сезоне 2021/2022 отмечалось снижение количества официально зарегистрированных травм (n=365) и случаев заболевания COVID-19 до 113. В сезоне 2022/2023 подтвержденных случаев заболеваний COVID-19 среди клубов КХЛ не выявлено; общее количество травм составило 334 случая, что в целом соответствует статистике предыдущих сезонов.

Что объединяет три вида спорта, пользующихся большой популярностью? Футбол, хоккей и баскетбол — это коммерчески успешные виды деятельности, которые привлекают внимание спонсоров и телекомпаний.

Спонсорские контракты и продажа прав на трансляцию матчей приносят огромные доходы. Например, соглашение с телевизионными компаниями в сезоне 2024/2025 принесло НБА около 75 миллиардов долларов. Клубы Английской Премьер-лиги также получают значительные доходы от продажи телевизионных прав. Так, например, от продажи прав зарубежным вещателям в период с 2022 по 2025 год АПЛ заработает 7 миллиардов долларов.

В то же время, несмотря на рост доходов, растут и издержки. В рамках исследования, проведённого европейским изданием «Howden's Men's European Football Injury Index», было установлено, что футбольные клубы, представляющие пять сильнейших лиг Европы — Англии, Испании, Италии, Германии и Франции — в сезоне 2023–2024 годов понесли убытки в размере 732 миллионов евро из-за травм своих игроков [10].

Значительно выросли расходы клубов на содержание травмированных молодых футболистов в возрасте до 21 года. Если в сезоне 2022–2023 годов средний срок больничного для молодого футболиста составлял 26,5 дня, то в прошедшем сезоне он достиг 44 дней.

ВЫВОДЫ. Проблема плотности календаря становится всё более актуальной для ведущих футбольных клубов и игроков, представляющих сильнейшие сборные Европы и мира. С одной стороны, можно утверждать, что большинство профессиональных футболистов не сталкиваются с этой проблемой, но, с другой стороны, успех и популярность футбола как вида спорта напрямую связаны с выступлениями тех игроков, которые подвержены риску из-за большого количества матчей в сезоне.

В настоящее время наблюдается тенденция к увеличению числа матчей, в том числе среди команд, не входящих в число лидеров. Появился новый европейский клубный турнир — «Лига конференций», была реформирована «Лига чемпионов».

Руководители клубных лиг стремятся обеспечить экономическую эффективность и коммерческую рентабельность проводимых ими турниров. В то же время профсоюз футболистов и тренеры обеспокоены возросшим риском травматизма. Одним из возможных решений проблемы может стать более частая ротация игроков во время матчей или пересмотр регламента проведения чемпионатов и кубков.

Необходим баланс между спортивными интересами футбольных клубов, здоровьем футболистов и коммерческими целями футбольных лиг.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ:

1. Коммерсант : новости // Коммерсантъ. 2023. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/7165459> (дата обращения: 21.10.2024).
2. Российский спорт : новости // РИА Новости Спорт. 2024. URL: <https://rsport.ria.ru/20240613/futbol-1952538346.html> (дата обращения: 21.10.2024).
3. Арсен Венгер : интервью о реформах // Sport24. 2021. URL: <https://sport24.ru/news/football/2021-09-03-reformy-v-futbole-chempionat-mira-i-yevro-kazhdyye-dva-goda-intervyu-arsena-vengera-o-reformakh-otborochnyue-turniry-sokratyat-do-mesyatsa> (дата обращения: 21.10.2024).
4. Глава УЕФА Чеферин о календаре: «Кто жалуется? Те, у кого самые высокие зарплаты, и клубы, у которых по 25 топ-игроков» // Sports.ru. 2022. 24 мая. URL: <https://www.sports.ru/football/1116451448-glava-uefa-cheferin-o-kalendare-kto-zhaluetsya-te-u-kogo-samyevysokie.html> (дата обращения: 21.10.2024).
5. Owocye O. B. A., Vander Wey M. J., Pike I. Reducing Injuries in Soccer (Football): an Umbrella Review of Best Evidence Across the Epidemiological Framework for Prevention. DOI 10.1186/s40798-020-00274-7 // *Sports Med – Open*. 2020. V. 6, No 1. P. 1–8. EDN: JNRYMQ.
6. Time before return to play for the most common injuries in professional football: a 16-year follow-up of the UEFA Elite Club Injury Study / Ekstrand J., Krutsch W., Spreco A., van Zoest W., Roberts C., Meyer T. [et al.]. DOI 10.1136/bjsports-2019-100666 // *British Journal of Sports Medicine*. 2020. 54 (7). P. 421–426.
7. Injury burden differs considerably between single teams from German professional male football (soccer): surveillance of three consecutive seasons / Klein C., Luig P., Henke T., Platen P. DOI 10.1007/s00167-019-05623-y // *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*. 2020. 28 (5). P. 1656–1664. EDN: WASDQY.
8. Impact of the shortened NBA season on injury risk: Analysis of the 2020 season and player safety / Morikawa L. H., Tummala S. V., Brinkman J. S., Buckner Petty S. A., Chhabra A. DOI 10.1177/23259671221121116 // *Orthopedics and Sports Medicine*. 2022. V. 10, № 9. EDN: YDQJLE.
9. Аналитический отчет о травматизме в КХЛ в 2023 году. URL: https://www.khl.ru/med/materialy_seminarov (дата обращения: 18.11.2024).
10. Howden R. D. Record injury rates in the 2022/2023 and 2023/2024 seasons: reports // *Inside the Games*. 2023. URL: <https://www.insidethegames.biz/articles/1149359/howden-record-injury-rates-23-24-reports> (дата обращения: 21.10.2024).

REFERENCES

1. (2023), “Kommersant”, news, URL: <https://www.kommersant.ru/doc/7165459>.
2. (2024), “Russian sport”, news, *RIA Novosti Sport*, URL: <https://rsport.ria.ru/20240613/futbol-1952538346.html>.
3. (2021), “Arsen Wenger: interview on reforms”, *Sport24*, URL: <https://sport24.ru/news/football/2021-09-03-reformy-v-futbole-chempionat-mira-i-yevro-kazhdyye-dva-goda-intervyu-arsena-vengera-o-reformakh-otborochnyue-turniry-sokratyat-do-mesyatsa>.
4. (2022), “UEFA CEO Ceferin on the calendar: «Who is complaining? Those with the highest salaries and clubs with 25 top players each»”, *Sports.ru*, May 24, URL: <https://www.sports.ru/football/1116451448-glava-uefa-cheferin-o-kalendare-kto-zhaluetsya-te-u-kogo-samyevysokie.html>.
5. Owocye O. B. A., Vander Wey M. J., Pike I. (2020), “Reducing Injuries in Soccer (Football): an Umbrella Review of Best Evidence Across the Epidemiological Framework for Prevention”, *Sports Med – Open*, 6, DOI: 10.1186/s40798-020-00274-7.
6. Ekstrand J., Krutsch W., Spreco A., van Zoest W., Roberts C., Meyer T. [et al.] (2020), “Time before return to play for the most common injuries in professional football: a 16-year follow-up of the UEFA Elite Club Injury Study”, *Br J Sports Med.*, 54 (7), pp. 421–6, doi: 10.1136/bjsports-2019-100666.
7. Klein C., Luig P., Henke T., Platen P. (2020), “Injury burden differs considerably between single teams from German professional male football (soccer): surveillance of three consecutive seasons”, *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.*, 28 (5), pp. 1656–1664, doi:10.1007/s00167-019-05623-y.
8. Morikawa L. H., Tummala S. V., Brinkman J. S., Buckner Petty S. A., Chhabra A. (2022), “Impact of the shortened NBA season on injury risk: Analysis of the 2020 season and player safety”, *Orthopedics and Sports Medicine*, V. 10, No. 9, With. 23259671221121116, DOI: 10.1177/23259671221121116.
9. (2023), “Analytical report on injuries in the KHL in 2023”, URL: https://www.khl.ru/med/materialy_seminarov.
10. Howden R. D. (2023), “Record injury rates in the 2022/2023 and 2023/2024 seasons: reports”, *Inside the Games*, URL: <https://www.insidethegames.biz/articles/1149359/howden-record-injury-rates-23-24-reports>.

Информация об авторе: Бавыкин Е.А., доцент кафедры физического воспитания, evgeny.bavykin@gmail.com, ORCID: 0009-0007-2904-1032, SPIN-код 7886-5697.

Поступила в редакцию 18.11.2024.

Принята к публикации 16.12.2024.

УДК 796.42.093.61

Взаимосвязь биомеханических параметров элементов техники выполнения отдельных видов семиборья

Гофман Юлия Сергеевна

Зайко Дмитрий Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент

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

Аннотация

Цель исследования – определить взаимосвязь биомеханических параметров техники выполнения отдельных видов семиборья.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, биомеханический анализ, методы математической статистики.

Результаты исследования и выводы. В статье представлены результаты биомеханического анализа элементов техники выполнения отдельных видов семиборья сильнейшими многоборцами мира. В барьерном беге, прыжке в высоту, прыжке в длину, метании копья определены параметры, имеющие взаимосвязь с результатами. Определены особенности ритма и темпа выполнения базовых элементов техники в каждом виде, а также взаимосвязь ритмо-темповой структуры барьерного бега и прыжка в длину, прыжка в высоту и метания копья.

Ключевые слова: легкоатлетическое семиборье, техника, барьерный бег, прыжок в длину, прыжок в высоту, метание копья, бег, частота движений, ритм движений, биомеханические параметры.

The interrelationship of biomechanical parameters of the elements in the execution techniques of specific types of heptathlon

Gofman Yulia Sergeevna

Zaiko Dmitry Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

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

Abstract

The purpose of the study is to determine the interrelationship of biomechanical parameters in the execution technique of specific types of heptathlon.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature, biomechanical analysis, methods of mathematical statistics.

Research results and conclusions. The article presents the results of biomechanical analysis of the technical elements of specific types in the heptathlon by the strongest athletes in the world. In hurdle running, high jump, long jump, and javelin throw, parameters that correlate with the results have been identified. The characteristics of the rhythm and tempo of executing the basic technical elements in each type have been determined, as well as the interrelationship between the rhythmic-temporal structure of hurdle running and long jump, high jump, and javelin throw.

Keywords: athletics heptathlon, technique, hurdle race, long jump, high jump, javelin throw, running, movement frequency, movement rhythm, biomechanical parameters.

ВВЕДЕНИЕ. Легкоатлетическое многоборье предъявляет высокие требования к технической подготовленности спортсменов. При этом процесс совершенствования техники в каждом виде семиборья может занимать лишь небольшую часть времени, что обусловлено их количеством и необходимостью развития других сторон подготовленности [1]. Для того чтобы иметь возможность осуществлять подготовку наиболее эффективно, необходимо воздействовать на те элементы техники, которые являются общими для нескольких видов одновременно и при этом имеют непосредственное влияние на соревновательный результат.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для проведения биомеханического анализа были выбраны схожие по структурным биомеханическим признакам, а также по особенностям мышечной деятельности виды семиборья: барьерный бег, прыжок в высоту, прыжок в длину и метание копья.

На основании анализа научно-методической литературы [2, 3, 4, 5] в выбранных дисциплинах были проанализированы: бег между четвертым и пятым барьером, последние три шага разбега в прыжке в высоту, последние три шага разбега в прыжке в длину, последние три шага в метании копья. Беговые шаги исследовались по следующим кинематическим параметрам в моменты постановки ноги на опору и снятия ноги с опоры: угол наклона туловища относительно вертикали – α ; угол сгибания коленного сустава опорной ноги – β ; угол между бедром опорной и бедром маховой ноги – γ ; угол наклона голени опорной ноги относительно горизонтали – δ ; угол голеностопного сустава опорной ноги – ϵ ; время периодов опоры и полета, время шага, частота и ритм каждого шага и трех шагов; время трех шагов, а также время отталкивания. Наглядно углы, которые были исследованы, представлены на рисунках 1 и 2. В копье за время отталкивания было принято время от постановки ноги в упор до выпуска снаряда. Также стоит отметить, что в данном исследовании «3 шаг» – шаг, непосредственно предшествующий отталкиванию.

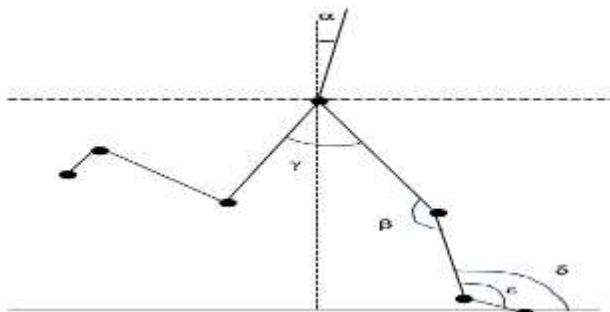


Рисунок 1 – Исследуемые параметры при постановке ноги на опору

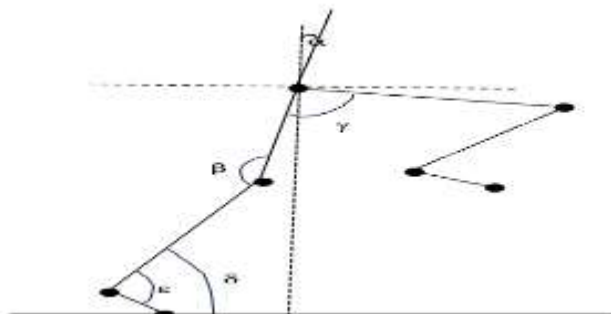


Рисунок 2 – Исследуемые параметры при снятии ноги с опоры

Для того чтобы проанализировать технику выполнения видов легкоатлетического семиборья, были выбраны 15 многоборков, выступавших в разное время на международной и отечественной аренах и имевших результат, превышающий 6500 очков. Биомеханический анализ проводился с использованием программного обеспечения Kinovea.

Таким образом, было получено 2520 параметров, для анализа которых применяли методы математической статистики. Частоту (темп шагов) рассчитывали по

$$V = \frac{n \text{ шагов}}{\text{твыполнения шагов}}$$

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В таблице 1 представлены результаты корреляционного анализа результатов в барьерном беге, прыжке в высоту, прыжке в длину и метании копья с исследуемыми биомеханическими параметрами.

Таблица 1 – Взаимосвязь биомеханических параметров с результатом

		Барьеры	Высота	Длина	Копье	
1 шаг	Время опоры	0,735**	-0,913***	-0,881***	-0,709**	
	Время полета	0,865***	-0,769***	-0,740**	-0,419	
	Время шага	0,826***	-0,912***	-0,830***	-0,817***	
	Частота шага	-0,809***	0,917***	0,831***	0,815***	
	α	П	0,112	0,263	0,307	-0,110
		С	0,027	0,096	0,427	-0,061
	β	П	0,183	0,391	-0,707	0,034
		С	-0,321	-0,069	-0,289	-0,545
	γ	П	-0,129	0,349	-0,320	0,273
		С	-0,041	0,323	0,433	0,196
δ	П	0,144	-0,353	-0,387	0,248	
	С	-0,153	-0,234	-0,032	-0,257	
ε	П	0,031	-0,120	0,550	0,394	
	С	0,138	-0,469	-0,455	0,143	
2 шаг	Время опоры	0,838***	0,854***	-0,834***	-0,685*	
	Время полета	0,909***	-0,619**	-0,747***	-0,709*	
	Время шага	0,892***	-0,855***	-0,833***	-0,729*	
	Частота шага	-0,901***	0,867***	0,840***	0,730*	
	α	П	-0,021	0,118	0,100	0,300
		С	-0,198	-0,050	-0,368	0,267
	β	П	-0,165	-0,302	-0,117	-0,233
		С	0,131	-0,335	-0,413	-0,440
	γ	П	0,217	-0,286	0,036	0,189
		С	-0,091	-0,193	0,347	0,271
	δ	П	-0,119	-0,432	-0,546	0,043
		С	0,464	-0,319	-0,422	-0,407
	ε	П	-0,419	-0,129	0,389	0,308
		С	-0,613	-0,553	-0,566	-0,158
3 шаг	Время опоры	0,795***	-0,719**	-0,801***	-0,706**	
	Время полета	0,662**	-0,792***	-0,746**	-0,544	
	Время шага	0,812***	-0,777***	-0,833***	-0,726**	
	Частота шага	-0,797***	0,820***	0,847***	0,763***	
	α	П	0,028	-0,274	-0,147	0,064
		С	-0,080	-0,431	-0,257	-0,192
	β	П	-0,501	-0,212	-0,017	0,217
		С	0,181	-0,064	-0,575	-0,418
	γ	П	-0,324	-0,402	-0,293	-0,138
		С	0,147	-0,429	-0,042	-0,111
	δ	П	0,021	-0,516	-0,148	0,331
		С	-0,041	-0,300	-0,716	-0,278
	ε	П	-0,015	-0,352	0,396	0,431
		С	0,043	-0,349	-0,279	-0,289
Время 3 шагов		0,884***	-0,946***	-0,877***	-0,849***	
Частота 3 шагов		-0,873***	0,951***	0,819***	-0,844***	
Время отталкивания		0,731**	-0,875***	-0,881***	-0,782***	

Примечание: *коэффициент корреляции достоверен, $p < 0,05$; **коэффициент корреляции достоверен, $p < 0,01$; ***коэффициент корреляции достоверен, $p < 0,001$

Исходя из полученных данных, ни один из углов не имеет значимой взаимосвязи с результатом. Во всех рассмотренных видах семиборья время периода опоры в каждом шаге достоверно и на высоком уровне коррелирует с результатами. Время периода полета также связано с результатами во всех видах, кроме метания копья. Однако время шага, как первого, второго, третьего, так и трех шагов, имеет высокую взаимосвязь: чем меньше время данных параметров, тем выше результат.

Также высокая взаимосвязь во всех исследуемых видах наблюдается у частоты, как в каждом шаге, так и в трех. Чем выше частота, тем выше результат. Время отталкивания во всех четырех дисциплинах семиборья сильно коррелирует с результатом в каждом виде. Чем меньше время отталкивания, тем выше результат.

При рассмотрении темповой структуры было выявлено, что многоборки разделились на две группы: 1 – в которой частота трех шагов увеличивается по мере приближения к отталкиванию; 2 – в которой частота второго шага самая маленькая, а третьего (перед отталкиванием) самая большая (далее по тексту: «1 группа», «2 группа»). На рисунках 3, 4, 5, 6 наглядно показано изменение частоты шагов по мере приближения к отталкиванию у каждой из пятнадцати многоборок. Несмотря на разницу в значении коэффициента частоты, структура во всех рассмотренных видах у каждой спортсменки одинакова. То есть выполнение трех шагов в барьерном беге, прыжке в высоту, прыжке в длину и метании копья происходит, хотя и с различной скоростью, но в одинаковом «стиле».

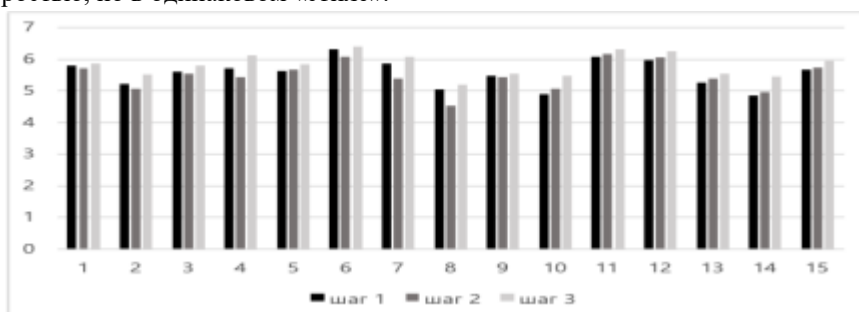


Рисунок 3 – Частота трех шагов в барьерном беге

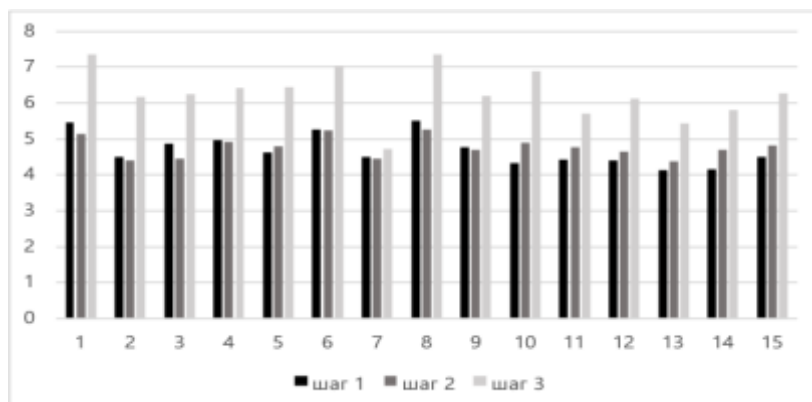


Рисунок 4 – Частота трех шагов в прыжке в высоту

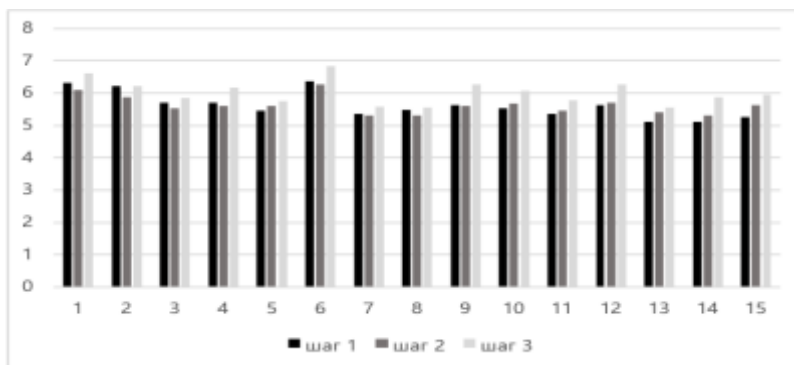


Рисунок 5 – Частота трех шагов в прыжке в длину

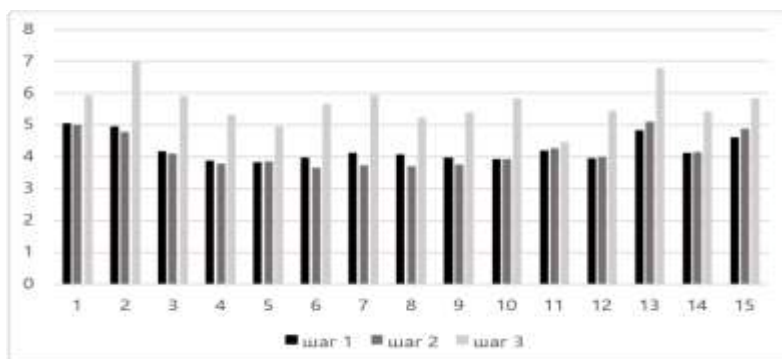


Рисунок 6 – Частота трех шагов в метании копья

Для проведения анализа ритмовой структуры был определен коэффициент ритма как соотношение периодов опоры и полета в шаге и в трех шагах: $\text{ритм} = \frac{t_{\text{опоры}}}{t_{\text{полета}}}$. Учитывая выявленную разницу в частоте выполнения шагов, было принято решение рассматривать ритмовую структуру во взаимосвязи с темповой.

В таблице 2 представлены средние значения процентных соотношений времени периодов опоры и полета, а также средние значения коэффициентов ритма первой группы; в таблице 3 – то же для второй группы.

В 1 группе ритмо-темповую структуру можно представить следующими положениями:

1. Время периодов опоры, как в 1, так и во 2 и 3 шагах, меньше времени периодов полета в барьерном беге и прыжке в длину.
2. Время периодов опоры в 1, 2 и 3 шагах больше времени периода полета в прыжке в высоту и метании копья.
3. Во всех рассмотренных видах частота каждого следующего шага увеличивается.
4. Увеличение частоты в последнем шаге во всех видах происходит за счет уменьшения времени периода полета. Наибольшее сокращение времени полета прослеживается в прыжке в высоту и метании копья.

Таблица 2 – Ритм трех шагов в отдельных видах семиборья в 1 группе (n=7)

Параметр	Барьерный бег	Прыжок в высоту	Прыжок в длину	Метание копья
1 шаг				
Период опоры (%)	47,51	51,59	48,47	51,38
Период полета (%)	52,49	48,41	51,53	48,62
Коэффициент ритма*	0,91	1,07	0,94	1,06
Частота	5,48	4,37	5,35	4,22
2 шаг				
Период опоры (%)	47,38	52,26	48,42	50,06
Период полета (%)	52,62	47,74	51,58	49,94
Коэффициент ритма*	0,9	1,09	0,94	1,002
Частота	5,59	4,72	5,54	4,32
3 шаг				
Период опоры (%)	48,9	60,19	49,96	95,56
Период полета (%)	51,1	39,81	50,04	4,44
Коэффициент ритма*	0,96	1,51	0,998	21,52
Частота	5,84	6,1	5,89	5,55

Примечание: * - результат деления времени периода опоры в процентах на время периода полета в %

Таблица 3 – Ритм трех шагов в отдельных видах семиборья во 2 группе (n=8)

Параметр	Барьерный бег	Прыжок в высоту	Прыжок в длину	Метание копья
1 шаг				
Период опоры (%)	47,2	51,86	49,31	48,75
Период полета (%)	52,8	48,14	50,69	51,25
Коэффициент ритма*	0,89	1,08	0,97	0,95
Частота	5,64	4,98	5,85	4,28
2 шаг				
Период опоры (%)	47,4	52,49	48,86	47,86
Период полета (%)	52,6	47,51	51,14	52,14
Коэффициент ритма*	0,90	1,1	0,96	0,92
Частота	5,4	4,82	5,7	4,08
3 шаг				
Период опоры (%)	47,75	62,1	49,66	97,4
Период полета (%)	52,25	37,9	50,34	2,6
Коэффициент ритма*	0,91	1,64	0,99	37,46
Частота	5,82	6,44	6,14	5,81

Примечание: * - результат деления времени периода опоры в процентах на время периода полета в %

Во 2 группе ритмо-темповую структуру можно представить следующими положениями:

1. Время периодов опоры, как в 1, так и во 2 и 3 шагах меньше времени периодов полета в барьерном беге и прыжке в длину.
2. Время периодов опоры в 1, 2 и 3 шагах больше времени периода полета в прыжке в высоту.
3. В метании копья время периодов опоры в 1 и 2 шагах меньше времени периодов полета, но в 3 шаге время периода опоры значительно больше времени периода полета.
4. Наибольшая частота характерна для последнего шага (перед отталкиванием) во всех видах. В прыжке в высоту и метании копья это достигается за счет сокращения времени периода полета. В барьерном беге и прыжке в длину — за счет пропорционального сокращения времени периодов опоры и полета.
5. С наименьшей частотой выполняется 2 шаг. Снижение частоты происходит за счет увеличения времени периодов как опоры, так и полета.

ВЫВОДЫ. Основываясь на результатах корреляционного анализа, можно говорить о том, что в барьерном беге, прыжке в высоту, прыжке в длину и в метании копья необходимо стремиться к сокращению времени периодов опоры и полета, а также к их рациональному соотношению в шаге. Также важно сокращать длительность фазы отталкивания в барьерном беге, прыжке в длину и прыжке в высоту, а также время от постановки ноги в упор до выпуска снаряда в метании копья.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гофман Ю. С., Зайко Д. С. Анализ современных тенденций в развитии специальной физической подготовки легкоатлетов-семиборков // *Лёгкая атлетика* : сборник науч.-метод. тр. к 90-летию кафедры теории и методики легкой атлетики им. В.В. Ухова. Санкт-Петербург, 2024. С. 60–66. EDN WYDXMY.
2. Столяр Л. М. Ритмо-темповая структура техники бега на 100 м с барьерами как модельная основа методики обучения // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2007. № 10. С. 87–90. EDN: INMKXX.
3. Зайко Д. С. Индивидуализация специальной физической подготовки прыгунов в высоту с учётом особенностей дугообразного разбега : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2009. 24 с. : ил. EDN: TSDFGN.
4. Liying Jin, Jungang Yu, Xin Jin, Jinping Hu. Biomechanical of kinematics I long jumpers. URL: <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/2379/2232> (дата обращения: 02.12.2024).
5. Слущкая Н. Ю., Лебедева Л. Ф. Способы совершенствования темпо-ритмической структуры разбега при метании копья // *Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС*. 2021. Т. 12, № 2 (49). С. 296–299. EDN JYDFCW.

REFERENCES

1. Gofman Yu. S., Zaiko D. S. (2024), "Analysis of modern trends in the development of special physical training of heptathlon athletes", *Athletics*, Collection of scientific and methodological works for the 90th anniversary of the Department of Theory and Methodology of Athletics named after V.V. Ukhov, St. Petersburg, pp. 60–66.
2. Stolyar L. M. (2007), "Rhythmic-tempo structure of the 100 m hurdles running technique as a model basis of the training methodology", *Scientific notes of PF Lesgaft University*, No. 10, pp. 87–90.
3. Zaiko D. S. (2009), "Individualization of special physical training of high jumpers, taking into account the features of the arcuate run-up", Abstract. dis. ... candidate of Pedagogical Sciences, 13.00.04, St. Petersburg, 24 p.
4. Liying Jin, Zhonggang Yu, Xin Jin, Jinping Hu. "Biomechanics of kinematics in long jumpers", URL: <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/2379/2232>.
5. Slutskaia N. Y., Lebedeva L. F. (2021), "Ways to improve the tempo-rhythmic structure of the run-up in javelin throwing", *Scientific papers of the Northwestern Institute of Management of the RANEPa*, Vol. 12, No. 2 (49), pp. 296–299.

Информация об авторах: Гофман Ю.С., аспирант кафедры теории и методики легкой атлетики имени В.В. Ухова, ygofman@inbox.ru, SPIN-код: 4074-8843. Зайко Д.С., заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики имени В.В. Ухова, zaikods@mail.ru, SPIN-код: 4939-6516.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 11.12.2024.

Принята к публикации 09.12.2024.

УДК 796.83

Эффективность выполнения боевых приемов спортсменов различной квалификации в любительском боксе

Гуменников Петр Геннадьевич

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

Аннотация

В статье рассмотрены вопросы эффективности боксерских поединков спортсменов разной квалификации на примере анализа чемпионата и кубка России по боксу.

Цель исследования – определение эффективности соревновательных поединков боксеров различной квалификации в любительском боксе.

Методы исследования: наблюдение, видеоанализ, методы математической статистики.

Результаты исследования и выводы. Выявлено в ходе исследования снижение эффективности боевых действий у спортсменов группы «МС, КМС» от первого к третьему раунду. Установлено, что большое количество ударов в раунде и в поединке в целом не влияет на эффективность боевых действий.

Ключевые слова: бокс, правила соревнований, судейство, квалификация боксера, эффективность боевых действий.

The effectiveness of executing combat techniques by athletes of various qualifications in amateur boxing

Gumennikov Peter Gennadevich

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

Abstract

The article examines the issues of the effectiveness of boxing matches among athletes of varying qualifications, using the analysis of the Russian boxing championship and cup as an example.

The purpose of the study is to determine the effectiveness of competitive matches among boxers of different qualifications in amateur boxing.

Research methods: observation, video analysis, methods of mathematical statistics.

Research results and conclusions. It was revealed during the study that there is a decrease in the effectiveness of combat actions among athletes in the "MS, CMS" group from the first to the third round. It was established that a large number of strikes in a round and in the fight as a whole does not affect the effectiveness of combat actions.

Keywords: boxing, competition rules, judging, boxer qualification, effectiveness of combat actions.

ВВЕДЕНИЕ. История бокса как вида спорта — это история возникновения, развития и совершенствования правил проведения и организации соревновательного процесса боксеров. За все время существования бокса постоянно ведутся дискуссии об изменении правил бокса в надежде повысить зрелищность и авторитет этого популярного вида спорта, но они часто приводят к очередному упадку в развитии его длительной истории.

Практическую работу по оценке эффективности боксерской деятельности выполняют судьи, определяющие победителя в поединке. В любительском боксе победа с явным преимуществом становится всё более редким явлением, поэтому на судей возлагается большая ответственность за правильное оценивание эффективности боевых действий боксёров в определении победителя поединка. Вместе с тем, вопрос анализа и изучения соревновательной деятельности (далее – СД) специалистами остается актуальным на сегодняшний день.

Так, М.А. Аварханов в своей статье [1] рассматривает показатели эффективности СД в боксе в разрезе формулы ведения боя, приходя к выводу, что за 30

лет показатель плотности боя увеличился более чем на 10%, в то время как коэффициент ударных действий снизился. В своей статье мы рассмотрим эффективность СД в разрезе квалификации спортсменов по точным ударам в бою и плотности боя по состоянию на 2023 год, взяв для наблюдения и анализа главные старты страны: чемпионат и Кубок России.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось путем наблюдения за соревновательными боями по видеозаписи полуфинальных и финальных поединков боксёров различной квалификации на Чемпионате России среди мужчин по боксу 2023 года (16-27.08.2023) [2, 3, 4, 5] (далее – ЧР 2023) и Кубке России среди мужчин 2024 года (15-21.01.2024) [6] (далее – КР 2024), а также их анализа и обработки полученных данных методами математической статистики. Всего было проанализировано 197 поединков (ЧР 2023 – 98 боёв; КР 2024 – 99 боёв).

По правилам бокса поединки проходили продолжительностью 3 раунда по 3 минуты. Наблюдение и подсчет ударов проводились группой экспертов, состоящей из судей первой и всероссийской категории.

Наблюдался выбранный спортсмен нашими парами экспертов-исследователей: один считал общее количество ударов в раунде, другой – только точно дошедшие до цели. После каждого раунда заполняли графы в судейской записке. Результаты наблюдений заносили в таблицы 1 и 2, в которых отражены динамические показатели боксеров, как индивидуальных, так и сгруппированных в средние величины.

Таблица 1 – Результаты ЧР 2023

№	Вес	Разряд	Счет	Общее кол-во нанесенных ударов			Всего	Кол-во точных ударов			Всего	Процент эффективности		
				1р.	2р.	3р.		1р.	2р.	3р.		1р.	2р.	3р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	48	МСМК	5:0	54	62	73	189	10	8	11	29	19	13	15
			5:0	51	78	72	201	9	10	11	30	18	13	15
2	48	КМС	5:0	74	65	46	185	7	7	4	18	9	11	9
			0:5	63	57	52	172	7	6	5	18	11	11	10
3	48	МСМК	5:0	62	65	70	197	7	10	11	28	11	15	16
			5:0	59	61	68	188	6	12	9	27	10	20	13
4	48	КМС	5:0	74	62	45	181	7	6	5	18	9	10	11
			0:5	69	63	57	189	4	6	5	15	6	10	9
5	51	МС	5:0	69	64	60	193	5	6	7	18	7	9	12
			5:0	65	70	59	194	4	4	6	14	6	6	10
6	51	КМС	5:0	69	67	61	197	4	5	4	13	6	7	7
			0:5	67	69	45	181	3	4	4	11	4	6	9
7	51	МС	5:0	69	70	59	198	4	6	4	14	6	9	7
			1:4	65	63	47	175	4	2	2	8	6	3	4
8	51	МСМК	5:0	62	62	68	192	10	10	11	31	16	16	16
			4:1	59	61	65	185	10	9	6	25	17	15	9
9	54	МС	3:2	65	63	62	190	3	2	3	8	5	3	5
			5:0	61	65	63	189	6	5	6	17	10	8	10
10	54	МС	5:0	64	70	62	196	4	6	8	18	6	9	13
			0:5	65	66	57	188	5	5	5	15	8	8	9
11	54	МС	5:0	72	69	66	207	7	7	5	19	10	10	8
			РГСК	69	62	60	191	10	8	7	25	14	13	12
12	54	МСМК	5:0	63	64	59	186	9	11	10	30	14	17	17
			РГСК	70	75	71	216	11	9	7	27	16	12	10
13	57	КМС	5:0	69	64	64	197	6	7	7	20	9	11	11
			4:1	67	63	59	189	7	7	5	19	10	11	8

Продолжение таблицы 1														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	57	MC	5:0	67	69	59	195	8	7	6	21	12	10	10
			1:4	61	60	63	184	6	6	5	17	10	10	8
15	57	MCMK	5:0	57	59	67	183	9	12	9	30	16	20	13
			5:0	61	63	69	193	11	11	9	31	18	17	13
16	57	MC	3:2	68	65	66	199	5	6	6	17	7	9	9
			0:5	69	64	57	190	7	7	6	20	10	11	11
17	60	MC	4:1	61	59	53	173	7	7	5	19	11	12	9
			0:5	59	57	50	166	6	7	3	16	10	12	6
18	60	MC	5:0	50	60	55	165	7	6	8	21	14	10	15
			5:0	63	61	58	182	8	7	7	22	13	11	12
19	60	KMC	5:0	59	58	55	172	6	8	6	20	10	14	11
			0:5	61	57	53	171	7	7	6	20	11	12	11
20	60	MC	5:0	66	62	59	187	6	6	7	19	9	10	12
			5:0	65	59	57	181	7	8	7	22	11	14	12
21	63.5	MCMK	5:0	53	57	63	173	9	7	8	24	17	12	13
			5:0	50	59	60	169	9	9	8	26	18	15	13
22	63.5	MC	5:0	61	60	54	175	7	6	5	18	11	10	9
			0:5	64	57	50	171	7	6	5	18	11	11	10
23	63.5	MCMK	5:0	50	55	57	162	6	6	8	20	12	11	14
			ОТКЗр	52	51	53	156	7	8	7	22	13	16	13
24	63.5	MC	5:0	64	62	56	182	7	7	6	20	11	11	11
			ОТКЗр	61	53	14	128	6	5	2	13	10	9	14
25	67	MC	5:0	62	60	58	180	6	5	5	16	10	8	9
			0:5	60	55	47	162	6	5	4	15	10	9	9
26	67	KMC	4:1	62	62	58	182	6	6	5	17	10	10	9
			5:0	66	62	60	188	7	6	6	19	11	10	10
27	67	MC	4:1	62	60	55	177	6	6	5	17	10	10	9
			5:0	60	58	52	170	7	7	5	19	12	12	10
28	67	MC	5:0	56	54	50	160	6	5	5	16	11	9	10
			0:5	57	55	46	158	5	5	4	14	9	9	9
29	70	MC	5:0	60	57	58	175	5	5	6	16	8	9	10
			2:3	62	61	59	182	6	6	3	15	10	10	5
30	70	MCMK	5:0	55	57	63	175	6	8	8	22	11	14	13
			3:2	59	59	61	179	4	6	7	17	7	10	11
31	70	MC	4:1	64	61	57	182	7	6	6	19	11	10	11
			0:5	60	55	49	164	6	6	3	15	10	11	6
32	70	ЗМС	5:0	50	52	55	157	6	6	7	19	12	12	13
			5:0	51	50	53	154	7	7	8	22	14	14	15
33	75	MC	5:0	51	48	45	144	6	5	5	16	12	10	11
			5:0	49	45	40	134	5	5	5	15	10	11	13
34	75	KMC	5:0	51	49	45	145	5	4	5	14	10	8	11
			0:5	53	44	39	136	6	3	3	12	11	7	8
35	75	MCMK	5:0	43	43	47	133	4	6	7	17	9	14	15
			0:5	40	43	47	130	5	7	7	19	13	16	15
36	75	MC	5:0	52	61	46	159	5	6	5	16	10	10	11
			5:0	60	48	47	155	6	6	6	18	10	13	13
37	80	MC	5:0	64	62	49	175	7	6	5	18	11	10	10
			0:5	55	47	41	143	5	5	4	14	9	11	10
38	80	MC	5:0	50	50	44	144	6	5	5	16	12	10	11
			5:0	52	55	47	154	6	5	6	17	12	9	13
39	80	MC	5:0	49	57	41	147	5	4	4	13	10	7	10
			НЯ	-	-	-	0	-	-	-	0	0	0	0
40	80	MCMK	5:0	42	40	45	127	4	5	6	15	10	13	13
			НЯ	-	-	-	0	-	-	-	0	0	0	0
41	86	MC	5:0	34	33	30	97	3	3	4	10	9	9	13
			5:0	32	35	30	97	4	3	4	11	13	9	13
42	86	MC	5:0	31	29	30	90	3	2	3	8	10	7	10
			0:5	30	32	30	92	4	2	2	8	13	6	7

Продолжение таблицы 1														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
43	86	МС	5:0	29	30	30	89	3	4	4	11	10	13	13
			5:0	34	31	32	97	4	4	3	11	12	13	9
44	86	МС	5:0	32	32	28	92	2	3	3	8	6	9	11
			0:5	30	27	18	75	3	4	1	8	10	15	6
45	92	МС	5:0	34	31	30	95	3	2	2	7	9	6	7
			0:5	31	29	25	85	2	1	1	4	6	3	4
46	92	МС	5:0	33	29	25	87	2	3	2	7	6	10	8
			5:0	30	25	25	80	1	2	2	5	3	8	8
47	92	МСМК	5:0	31	30	29	90	2	3	2	7	6	10	7
			НЯ	-	-	-	0	-	-	-	0	0	0	0
48	92	МС	ОТК											
			2р	32	30	-	62	2	3	-	5	6	10	0
			НЯ	-	-	-	0	-	-	-	0	0	0	0
49	92+	МСМК	3:2	27	30	29	86	2	2	2	6	7	7	7
			5:0	30	29	32	91	2	1	2	5	7	3	6
50	92+	МС	4:1	32	34	25	91	-	1	2	3	0	3	8
			0:5	32	22	18	72	1	-	-	1	3	0	0
51	92+	МСМК	5:0	28	29	27	84	1	1	3	5	4	3	11
			5:0	30	27	29	86	4	2	3	9	13	7	10
52	92+	МС	РГСК	33	30	28	91	2	1	2	5	6	3	7
			0:5	34	30	15	79	1	1	-	2	3	3	0

Таблица 2 – Результаты КР 2024

№	Вес	Разряд	Сорт	Общее кол-во нанесенных ударов			Всего	Кол-во точных ударов			Всего	Процент эффективности		
				1р.	2р.	3р.		1р.	2р.	3р.		1р.	2р.	3р.
1	48	МСМК	5:0	60	60	70	190	9	9	10	12	13	14	15
			5:0	62	75	80	217	9	10	11	30	15	13	14
2	48	КМС	5:0	74	70	60	204	7	7	6	20	9	10	10
			0:5	83	71	57	211	8	7	6	21	10	10	11
3	48	МСМК	5:0	62	74	79	215	8	12	11	31	13	16	14
			5:0	68	72	78	218	9	11	10	30	13	15	13
4	48	МС	5:0	72	72	61	205	8	7	6	21	11	10	10
			0:5	79	73	55	207	9	7	5	21	11	10	9
5	51	МС	5:0	74	64	60	198	8	7	7	22	11	11	12
			РГСК	85	79	71	235	8	11	9	28	9	14	13
6	51	ЗМС	5:0	65	76	81	222	9	10	12	31	14	13	15
			РГСК	69	72	75	216	8	11	10	29	12	15	13
7	51	МС	5:0	76	72	69	217	10	8	7	25	13	11	10
			0:5	69	65	61	195	8	7	7	22	12	11	11
8	51	МСМК	5:0	68	72	75	215	9	11	11	31	13	15	15
			5:0	71	75	83	229	10	9	10	29	14	12	12
9	54	МСМК	5:0	67	76	78	221	9	10	13	32	13	13	17
			1:4	62	64	79	205	8	9	11	28	13	14	14
10	54	МСМК	5:0	63	71	75	209	10	11	11	32	16	15	15
			4:1	59	66	72	197	8	9	12	29	14	14	17
11	54	МС	5:0	72	70	65	207	10	7	7	24	14	10	11
			0:5	77	61	54	192	9	8	6	23	12	13	11
12	54	МСМК	5:0	59	67	75	201	9	10	10	29	15	15	13
			5:0	60	69	78	207	9	9	10	28	15	13	13
13	57	МСМК	НЯ	-	-	-	0	-	-	-	0	0	0	0
			0:5	63	67	74	204	8	9	10	27	13	13	14
14	57	МС	5:0	78	71	68	217	9	8	8	25	12	11	12
			5:0	74	71	69	214	12	10	9	31	16	14	13
15	57	КМС	5:0	74	69	64	207	10	10	8	28	14	14	13
			5:0	87	72	62	221	11	9	8	28	13	13	13
16	57	МС	5:0	78	71	65	214	9	9	9	27	12	13	14
			0:5	75	69	65	209	9	7	7	23	12	10	11

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 2 (240)

Продолжение таблицы 2														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
17	60	МСМК	5:0	54	61	67	182	7	7	8	22	13	11	12
			5:0	53	59	62	174	8	7	9	24	15	12	15
18	60	МС	5:0	60	54	51	165	8	7	7	22	13	13	14
			0:5	68	59	54	181	8	7	6	21	12	12	11
19	60	МС	4:1	61	55	50	166	9	6	6	21	15	11	12
			0:5	67	56	52	175	8	7	6	21	12	13	12
20	60	МС	5:0	63	61	59	183	7	6	5	18	11	10	8
			5:0	60	57	55	172	9	9	7	25	15	16	13
21	63.5	МСМК	5:0	59	62	69	190	8	8	9	25	14	13	13
			5:0	60	61	65	186	7	9	11	27	12	15	17
22	63.5	МС	5:0	65	60	55	180	7	6	5	18	11	10	9
			0:5	60	57	55	172	6	5	5	16	10	9	9
23	63.5	МС	5:0	64	59	56	179	8	7	7	22	13	12	13
			0:5	67	60	51	178	7	6	5	18	10	10	10
24	63.5	МСМК	5:0	55	60	66	181	7	8	9	24	13	13	14
			5:0	51	63	68	182	8	8	10	26	16	13	15
25	67	МС	5:0	60	54	50	164	9	6	7	22	15	11	14
			5:0	59	55	51	165	9	8	8	25	15	15	16
26	67	МС	5:0	61	59	55	175	6	6	5	17	10	10	9
			0:5	65	60	57	182	7	6	5	18	11	10	9
27	67	МС	5:0	62	58	54	174	9	8	6	23	15	14	11
			0:5	65	59	57	181	7	7	5	19	11	12	9
28	67	МС	ПГСК	60	60	53	173	10	7	7	24	17	12	13
			5:0	61	58	55	174	9	8	6	23	15	14	11
29	71	МС	5:0	59	56	53	168	8	8	7	23	14	14	13
			5:0	61	57	55	173	10	9	7	26	16	16	13
30	71	МСМК	5:0	56	59	65	180	5	8	9	22	9	14	14
			0:5	51	54	62	167	6	6	7	19	12	11	11
31	71	МС	5:0	60	56	50	166	9	8	8	25	15	14	16
			5:0	59	57	55	171	7	8	8	23	12	14	15
32	71	КМС	5:0	63	54	51	168	7	6	6	19	11	11	12
			0:5	59	54	49	162	8	7	5	20	14	13	10
33	75	МСМК	5:0	52	57	60	169	6	8	8	22	12	14	13
			5:0	57	60	63	180	7	8	9	24	12	13	14
34	75	МС	5:0	53	47	45	145	6	5	5	16	11	11	11
			0:5	55	49	41	145	7	5	5	17	13	10	12
35	75	МСМК	5:0	49	55	60	164	5	6	7	18	10	11	12
			1:4	45	49	55	149	5	6	6	17	11	12	11
36	75	МС	5:0	59	51	44	154	6	5	4	15	10	10	9
			4:1	55	54	53	162	7	6	6	19	13	11	11
37	80	МС	5:0	50	45	43	138	6	5	5	16	12	11	12
			5:0	49	45	41	135	7	6	5	18	14	13	12
38	80	МС	5:0	51	48	44	143	6	5	4	15	12	10	9
			0:5	53	51	43	147	5	4	4	13	9	8	9
39	80	МСМК	ПГСК	41	47	50	138	5	4	5	14	12	9	10
			5:0	39	45	52	136	4	6	7	17	10	13	13
40	80	МС	5:0	47	43	40	130	4	4	4	12	9	9	10
			0:5	49	45	38	132	5	4	2	11	10	9	5
41	86	МС	5:0	54	49	47	150	5	5	4	14	9	10	9
			5:0	59	52	50	161	6	5	5	16	10	10	10
42	86	МС	5:0	57	53	49	159	6	5	5	16	11	9	10
			0:5	54	51	43	148	5	5	4	14	9	10	9
43	86	МСМК	5:0	51	55	60	166	5	6	7	18	10	11	12
			5:0	46	53	55	154	5	5	6	16	11	9	11
44	86	МС	5:0	54	50	45	149	5	5	5	15	9	10	11
			0:5	57	53	50	160	5	4	4	13	9	8	8
45	92	МС	5:0	41	40	39	120	4	4	5	13	10	10	13
			5:0	44	41	40	125	5	4	4	13	11	10	10

Продолжение таблицы 2														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
46	92	МС	5:0	36	31	35	102	4	3	4	11	11	10	11
			0:5	33	30	39	102	3	3	4	10	9	10	10
47	92	МС	5:0	42	37	32	111	4	4	3	11	10	11	9
			НЯ	-	-	-	0	-	-	-	0	0	0	0
48	92	МС	5:0 2р	40	39	-	79	4	4	-	8	10	10	0
			НЯ	-	-	-	0	-	-	-	0	0	0	0
49	92+	МС	5:0	37	34	29	100	4	3	3	10	11	9	10
			5:0	39	36	28	103	5	4	3	12	13	11	11
50	92+	МСМК	5:0	31	32	36	99	3	3	4	10	10	9	11
			0:5	34	34	36	104	3	3	4	10	9	9	11
51	92+	МСМК	5:0	34	36	41	111	3	4	4	11	9	11	10
			5:0	29	32	35	96	4	5	4	13	14	16	11
52	92+	МС	5:0	33	33	29	95	3	4	3	10	9	12	10
			0:5	35	29	21	85	3	3	2	8	9	10	10

В первую очередь нас интересовала динамика ударных действий по количеству всех нанесенных ударов в раунде и количеству точных ударов, в процентном соотношении количества точных ударов к общему количеству у всех наблюдаемых боксеров. Нам представилась хорошая возможность получить интересную информацию для анализа показателей эффективности боксеров различной квалификации среди членов сборной России, в том числе и сборной Санкт-Петербурга.

Представленная выборка является полной и достаточной для полноценной статистической обработки. Результаты будут интересны специалистам для оценки тенденций развития любительского бокса. Сводные данные по выборке представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Средние арифметические значения показателей исследования ЧР и КР

Кол-во человек	Среднее арифметическое значение показателя, в зависимости от разряда и в целом	Весовая категория	Общее кол-во нанесенных ударов в раунде				Кол-во точных ударов в раунде				Процент эффективности ударов в раунде, %			
			1	2	3	Всего	1	2	3	Всего	1	2	3	Всего, %
			1	2	3	Всего	1	2	3	Всего	1	2	3	Всего, %
32 чел	Ср. мсмк, змс	все весовые категории	52	58	60	170	7	8	8	23	12,0	12,3	12,3	12,2
72 чел	Ср. мс, кмс		54	58	49	161	6	6	6	18	10,2	9,9	9,8	10,0
10 4 чел	Ср. по всем группам		56	55	53	164	7	7	6	20	10,7	10,7	10,5	10,6

По данным таблицы 3 мы можем анализировать сгруппированные показатели 104 спортсменов.

Общее количество нанесенных ударов в бою в группах «МСМК, ЗМС» и «МС, КМС» (рис. 1) в целом не отличается; тем не менее, наблюдается следующая тенденция: у группы «МСМК, ЗМС» общее количество ударов от раунда к раунду возрастает, а у группы «МС, КМС», наоборот, наблюдается спад.

Как ожидалось, различия в точности ударных действий, как в целом по бою, так и по раундам, здесь наиболее заметны.

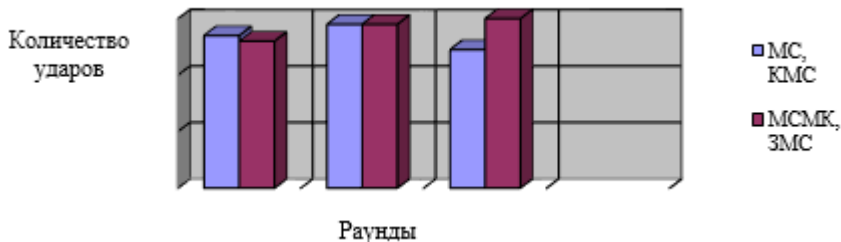


Рисунок 1 – Общее количество ударов в раундах по группам

Если в первом раунде ударные показатели одинаковы и относительно невысоки, что связано, по-видимому, с осторожной и внимательной разведкой противника, то во втором раунде наблюдается резкий скачок активности, достигающей максимальных значений всего боя, особенно у группы «MC, KMC». В этот период идет борьба за инициативу воплощения тактического замысла поединка. Продолжение этой борьбы мы наблюдаем с некоторым снижением активности в третьем раунде у группы «MC, KMC» и ростом у группы «MCMK, ZMC».

На рисунке 2 мы наблюдаем увеличение количества точных ударов от раунда к раунду у группы «MCMK, ZMC» и стабильные показатели точности в количественных единицах в каждом раунде на протяжении всего боя у группы «MC, KMC».

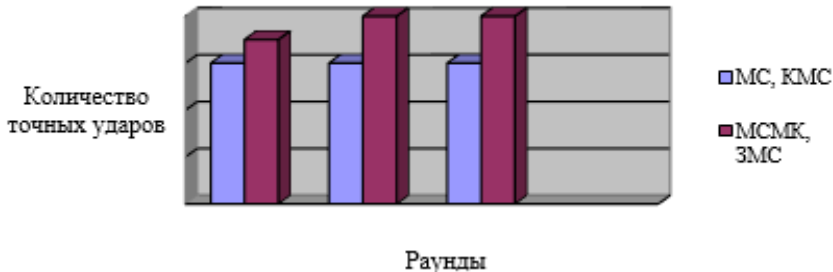


Рисунок 2 – Количество точных ударов в раундах по группам

Эффективность выполнения боевых приёмов у боксёров группы «MCMK, ZMC» выше в третьем раунде по сравнению с группой «MC и KMC» (рис. 3).

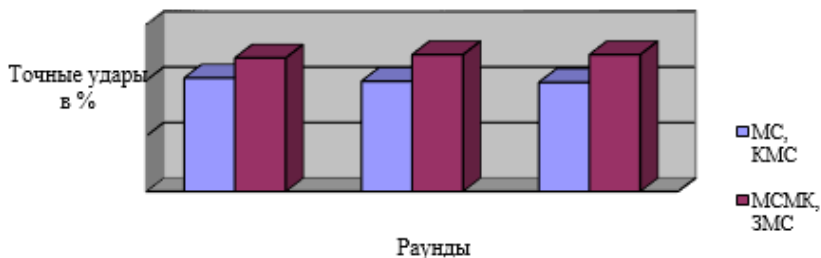


Рисунок 3 – Процент эффективности ударов в раундах по группам

Проанализируем плотность боя как отношение ударов, дошедших до цели, к продолжительности поединка в минутах [1] в разрезе квалификации спортсменов; данные представлены в таблице 4. Ввиду того, что из 197 проведённых боёв только 3 поединка закончены досрочно [7, 8], время поединков равно 9 минутам (формула поединка: 3 раунда по 3 минуты).

Таблица 4 – Показатели плотности боя

Кол-во человек	Среднее арифметическое значение показателя, в зависимости от разряда и в целом	Весовая категория	Кол-во точных ударов в раундах			Всего	Время поединка в минутах	Плотность боя в раундах			Всего
			1	2	3			1	2	3	
32 чел	Ср. МСМК, ЗМС	все весовые категории	7	8	8	23	9	0,78	0,89	0,89	2,56
72 чел	Ср. МС, КМС		6	6	6	18	9	0,67	0,67	0,67	2
104 чел	Ср. по всем группам		7	7	6	20	9	0,78	0,78	0,67	2,2

Плотность боя группы «МСМК, ЗМС» возрастает от 1-го раунда к 3-му, а у группы «МС и КМС» данный показатель остается «ровным» от раунда к раунду, в среднем неизменным. Однако при этом плотность боя у группы «МСМК, ЗМС» выше по сравнению с группой «МС и КМС» на 0,56.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

1. Показатель общего количества нанесенных ударов за весь бой в группах «МС, КМС» и «МСМК, ЗМС» в целом идентичен и составляет в среднем 157 ударов за поединок у одного боксёра.

2. Большое количество нанесенных ударов не связано положительно с эффективностью атаки. В целом по всей анализируемой выборке эффективность составляет ~11% от общего количества нанесенных ударов.

3. Эффективность выполнения боевых приёмов от 1 раунда к 3 раунду у группы «МСМК, ЗМС» возрастает на 0,3%, при этом у группы «МС, КМС» эффективность снижается по сравнению с 1 раундом на 0,4%.

4. В целом эффективность атак у группы «МСМК, ЗМС» по сравнению с группой «МС, КМС» выше на 2,2%.

5. Плотность боя группы «МСМК, ЗМС» выше по сравнению с группой «МС, КМС» на 0,56.

ВЫВОДЫ. Боксеры высокой квалификации осторожно и очень внимательно начинают поединок, подбирая подходящие технико-тактические комбинации в атаке и контратаке для данного соперника. Когда в бою проявляются хорошо отработанные индивидуальные боевые приемы боксеров в атаке, защите и контратаке на фоне хорошей специальной физической подготовленности спортсменов, эффективность боевых действий у МСМК достигает 22% против 18% у МС. При этом общее количество ударов у МСМК сокращается. Представленная информация полезна спортсменам и тренерам в анализе и оценке индивидуальных соревновательных показателей, которые, тем не менее, являются достаточно субъективными и не отражают всего многообразия бокса, но мотивируют активно формировать и

совершенствовать индивидуальные боевые приемы с хорошей специальной психо-физической подготовкой.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Аварханов М. А. Показатели эффективности соревновательной деятельности в боксе с учетом различных формул ведения боя // Вестник спортивной науки. 2018. № 1. С. 68–71. EDN: MGPPIJ.
2. Видео полуфинальных поединков Чемпионата России среди мужчин по боксу 2023 (ринг А). URL: <https://www.yandex.ru/video/preview/2410518459133494600> (дата обращения: 16.11.2024).
3. Видео полуфинальных поединков Чемпионата России среди мужчин по боксу 2023 (ринг Б). URL: <https://www.yandex.ru/video/preview/7009940046371853809> (дата обращения: 16.11.2024).
4. Видео финальных поединков Чемпионата России среди мужчин по боксу 2023 (1 день). URL: <https://www.yandex.ru/video/preview/15928591014434489531> (дата обращения: 16.11.2024).
5. Видео финальных поединков Чемпионата России среди мужчин по боксу 2023 (2 день). URL: <https://www.yandex.ru/video/preview/3348835300130053764> (дата обращения: 16.11.2024).
6. Видео финальных поединков Кубка России среди мужчин по боксу 2023. URL: <https://www.yandex.ru/video/preview/7438435274208118633> (дата обращения: 16.11.2024).
7. Отчёт соревнований Чемпионат России 2023. URL: https://admin.rusboxing.ru/media/documents/%D0%9E%D1%82%D1%87%D0%B5%D1%82_%D0%A5%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA_%D0%A7%D0%A0_.pdf (дата обращения: 16.11.2024).
8. Отчёт соревнований Кубок России 2024. URL: https://admin.rusboxing.ru/media/documents/%D0%9E%D1%82%D1%87%D1%91%D1%82_%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8_2024.pdf (дата обращения: 16.11.2024).

REFERENCES

1. Avarkhanov M. A. (2018), "Performance indicators of competitive activity in boxing, taking into account various formulas of combat", *Bulletin of Sports Science*, No 1, pp. 68–71.
2. "Video of the semifinal matches of the Russian Men's Boxing Championship 2023 (ring A)", URL: <https://www.yandex.ru/video/preview/2410518459133494600>.
3. "Video of the semifinal matches of the Russian Men's Boxing Championship 2023 (ring B)", URL: <https://www.yandex.ru/video/preview/7009940046371853809>.
4. "Video of the final matches of the Russian Men's Boxing Championship 2023 (1 day)", URL: <https://www.yandex.ru/video/preview/15928591014434489531>.
5. "Video of the final matches of the Russian Men's Boxing Championship 2023 (day 2)", URL: <https://www.yandex.ru/video/preview/3348835300130053764>.
6. "Video of the final matches of the Russian Men's Boxing Cup 2023", URL: <https://www.yandex.ru/video/preview/7438435274208118633>.
7. "Competition report Russian Championship 2023", URL: https://admin.rusboxing.ru/media/documents/%D0%9E%D1%82%D1%87%D0%B5%D1%82_%D0%A5%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA_%D0%A7%D0%A0_.pdf.
8. "Russian Cup 2024 competition Report", URL: https://admin.rusboxing.ru/media/documents/%D0%9E%D1%82%D1%87%D1%91%D1%82_%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8_2024.pdf.

Информация об авторе:

Гумеников П.Г., старший преподаватель кафедры теории и методики бокса им. ЗТ СССР А.Н. Кудрина, Gumennikovpe.@lesgaft.spb.ru.

Поступила в редакцию 20.11.2024.

Принята к публикации 16.12.2024.

796.853.26

**Анализ соревновательной деятельности по ката у мужчин
в спортивном каратэ на Олимпийских играх в Токио**

Жуков Сергей Николаевич

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Аннотация

В статье представлены результаты исследования выступлений квалифицированных спортсменов-мужчин по программе ката на XXXII Олимпийских играх.

Цель исследования заключалась в изучении временной структуры ката в условиях соревновательной деятельности, включая анализ содержательно-временных характеристик, определение разновидностей и частоты применения соревновательных ката, а также выявление тактической структуры выступлений у сильнейших спортсменов.

Методы и организация исследования. Для изучения особенностей временной структуры соревновательных ката использовался метод видеоанализа и статистическая обработка данных. С этой целью проведен сравнительный анализ содержательно-временных характеристик ката, в котором представлены 34 выступления спортсменов-мужчин на Олимпийских играх в Токио.

Результаты исследования и выводы. В процессе исследования выявлена временная структура ката, состоящая из трех блоков элементов и их соотношение в структуре выступления спортсменов. Выявлена тактическая схема планирования выступлений, которая позволила определить ключевые элементы подготовки и их влияние на итоговые результаты спортсменов. Установлено, что успех в соревнованиях по ката во многом зависит от грамотного тактического выбора ката и способности спортсменов сохранять высокий уровень сложности выполнения на всех этапах турнира. Анализ результатов исследования показал, что временная структура ката определяется вариативностью их выполнения, выраженной через временной диапазон, отражающий индивидуальные различия спортсменов, которые формируют уникальные особенности продолжительности каждого ката.

Ключевые слова: олимпийские игры, спортивное каратэ, временная структура ката, тактическое планирование.

**Analysis of competitive performance in kata for men in sport karate
at the Olympic games in Tokyo**

Zhukov Sergey Nikolaevich

Russian University of Sports «GTSOLIFK»

Abstract

The article presents the results of a study on the performances of qualified male athletes in the kata program at the XXXII Olympic Games.

The purpose of the study was to study the temporal structure of kata in competitive activity, including the analysis of substantive-temporal characteristics, the determination of varieties and frequency of competitive kata application, as well as the identification of the tactical structure of performances among the top athletes.

Research methods and organization. The method of video analysis and statistical data processing was used to study the features of the temporal structure of competitive kata. For this purpose, a comparative analysis of the substantive-temporal characteristics of kata was conducted, which included 34 performances by male athletes at the Tokyo Olympic Games.

Research results and conclusions. The study revealed a temporal structure of kata, consisting of three blocks of elements and their relationship in the performance structure of athletes. A tactical scheme for planning performances was identified, which allowed for the determination of key preparation elements and their impact on the final results of the athletes. It was established that success in kata competitions largely depends on the competent tactical choice of kata and the athletes' ability to maintain a high level of execution difficulty at all stages of the tournament. The analysis of the research results showed that the temporal structure of kata is defined by the variability of their execution, expressed through a time range that reflects the individual differences of athletes, which form the unique characteristics of the duration of each kata.

Keywords: Olympic Games, sports karate, temporary structure of kata, tactical planning.

ВВЕДЕНИЕ. В статье рассматривается ката – одна из дисциплин в спортивном каратэ, представленная на XXXII Олимпийских играх в Токио.

В системе традиционного каратэдо ката является одним из разделов интегральной подготовки, структура которого представляет собой совокупность технико-тактических приемов, выполняемых в строго установленной последовательности, основанных на принципе ведения поединка с воображаемым противником.

Исторический путь становления ката как соревновательной дисциплины начинается с проведения 1-го Всеяпонского чемпионата по каратэ среди мужчин в октябре 1957 года. Впоследствии программа соревнований расширилась, и с 1974 года были введены соревнования по ката среди женщин. Первый чемпионат мира по каратэ состоялся в 1970 году, однако дисциплина ката была впервые представлена только на IV чемпионате мира в Токио в 1977 году среди мужчин. Личные соревнования по ката среди женщин были впервые представлены на V чемпионате мира в Мадриде в 1980 году. С этого периода начинается новый этап развития ката как отдельной дисциплины в спортивном каратэ на международной арене. Несмотря на исключение каратэ из программы следующих Олимпийских игр, данный вид единоборств продолжает сохранять статус одного из наиболее популярных в мире.

Этот факт привлекает внимание специалистов к научно-методическому обоснованию и современному развитию содержания программы теории и методики подготовки спортсменов. Однако прошедшие первые в истории спортивного каратэ Олимпийские игры не получили должной научной оценки, что подчеркивает актуальность данного исследования. Следует также отметить, что российские каратисты в этом виде спорта существенно отстают от зарубежных спортсменов.

Проведенные нами ранее исследования позволили наиболее точно определить структуру и содержание модели соревновательных ката [1-3], а также систематизировать физиологические механизмы энергообеспечения на основе оценки энергетических затрат в условиях соревновательных и тренировочных нагрузок [4-6].

Вопросы, связанные главным образом с методикой подготовки к соревнованиям, остаются недостаточно изученными и противоречивыми, что существенно затрудняет разработку эффективной системы планирования и моделирования тренировочной деятельности спортсменов.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – всестороннее изучение временной структуры ката (далее ВСК) в условиях соревновательной деятельности, включая анализ их содержательно-временных характеристик, определение разновидностей и частоты применения соревновательных ката, а также выявление тактической структуры выступлений у сильнейших спортсменов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для выявления закономерностей и особенностей временной структуры соревновательных ката использовались методы видеоанализа и статистической обработки данных. В ходе исследования были проанализированы четыре соревновательных круга, включающих 34 выступления, в которых участвовали 11 спортсменов-мужчин в возрасте от 23 до 41 года, средний возраст составил 30,7 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В таблицах 1, 2, 3, 4 и 5 представлены временные структуры ката. Для анализа временных показателей в структуре выступления спортсмена нами было выделено три блока элементов: 1 блок – выполне-

ние «Церемониала 1», 2 блок – выполнение ката, 3 блок – выполнение «Церемониала 2». Время фиксировалось от начала занятия в стартовой позиции внутри площадки перед выполнением первого поклона и до завершения выполнения финального поклона после ката.

Таблица 1 – Временная структура ката у мужчин в 1-м отборочном круге

Отборочный тур – пул А									
№	Страна	Спортсмен	Возраст, лет	Ката	Ц1 сек, (%)	Ката сек, (%)	Ц2 сек, (%)	Σ	Балл
1	ESP	Damian QUINTERO	37	Kururunfa	25 (18)	99 (71)	15 (11)	139	27,34
2	USA	Ariel TORRES GUTIERREZ	23	Kururunfa	14 (13)	84 (76)	12 (11)	110	26,40
3	KOR	PARK Heejun	27	Papuren	18 (9)	175 (84)	14 (7)	207	25,72
4	GER	Ilja SMORGUNER	37	Suparinpei	24 (10)	190 (83)	15 (7)	229	25,02
5	KUW	Sayed Mohammed ALMOSAWI	26	Gojushiho Dai	21 (11)	165 (83)	12 (6)	198	24,32
Отборочный тур – пул Б									
1	JPN	KIYUNA Ryo	31	Ohan	37 (24)	101 (65)	18 (11)	156	28,26
2	TUR	Ali SOFUOGLU	26	Unsu	34 (22)	101 (64)	22 (14)	157	27,00
3	VEN	Antonio Jose DIAZ FERNADEZ	41	Nipaipo	26 (17)	113 (74)	14 (9)	153	25,74
4	ITA	Mattia BUSATO	28	Gojushiho Dai	23 (14)	134 (78)	14 (8)	171	25,08
5	TPE	WANG Yi-Ta	29	Ohan Dai	37 (22)	110 (66)	19 (12)	166	25,00
6	EOR	Wael SHUED	33	Unsu	19 (15)	91 (74)	14 (11)	124	23,20

Таблица 2 – Временная структура ката у мужчин во 2-ом отборочном круге

Отборочный тур – пул А									
№	Страна	Спортсмен	Возраст, лет	Ката	Ц1 сек, (%)	Ката сек, (%)	Ц2 сек, (%)	Σ	Балл
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ESP	Damian QUINTERO	37	Ohan Dai	28 (18)	115 (73)	14 (9)	157	27,37
2	USA	Ariel TORRES GUTIERREZ	23	Ohan Dai	21 (17)	88 (73)	12 (10)	121	26,19
3	KOR	PARK Heejun	27	Ohan Dai	25 (17)	107 (73)	15 (10)	147	25,62
4	GER	Ilja SMORGUNER	37	Ohan Dai	24 (15)	118 (77)	12 (8)	154	24,56
5	KUW	Sayed Mohammed ALMOSAWI	26	Gankaku	20 (12)	128 (78)	16 (10)	164	24,28
Отборочный тур – пул Б									
1	JPN	KIYUNA Ryo	31	Anan	38 (22)	118 (69)	16 (9)	172	28,33
2	TUR	Ali SOFUOGLU	26	Gojushiho Dai	23 (12)	147 (80)	14 (8)	184	27,14

Продолжение таблицы 2									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	VEN	Antonio Jose DIAZ FERNADEZ	41	Supar-inpei	30 (13)	175 (79)	17 (8)	222	26,07
4	ITA	Mattia BUSATO	28	Unsu	27 (19)	93 (65)	23 (16)	143	25,50
5	TPE	WANG Yi-Ta	29	Anan Dai	36 (21)	126 (72)	13 (7)	175	24,97
6	EOR	Wael SHUED	33	Kanku Sho	19 (17)	81 (70)	15 (13)	115	23,30

Таблица 3 – Временная структура ката у мужчин в 3-м отборочном круге

Отборочный тур – пул А									
№	Страна	Спортсмен	Возраст, лет	Ката	Ц1 сек, (%)	Ката сек, (%)	Ц2 сек, (%)	Σ	Балл
1	ESP	Damian QUINTERO	37	Anan Dai	27 (16)	129 (77)	12 (7)	168	27,28
2	USA	Ariel TORRES GUTIERREZ	23	Anan Dai	22 (15)	112 (77)	12 (8)	146	26,46
3	KOR	PARK Heejun	27	Anan Dai	28 (17)	122 (74)	14 (9)	164	25,98
Отборочный тур – пул Б									
1	JPN	KIYUNA Ryo	31	Anan Dai	36 (18)	144 (73)	18 (9)	198	28,72
2	TUR	Ali SOFUOGLU	26	Kanku Sho	22 (16)	96 (71)	17 (13)	135	27,32
3	VEN	Antonio Jose DIAZ FERNADEZ	41	Anan	28 (19)	109 (73)	13 (8)	150	26,28

Таблица 4 – Временная структура ката у мужчин в поединках за 3-е место

Бой за 3 место пул А									
№	Страна	Спортсмен	Возраст, лет	Ката	Ц1 сек, (%)	Ката сек, (%)	Ц2 сек, (%)	Σ	Балл
1	USA	Ariel TORRES GUTIERREZ	23	Anan	20 (16)	96 (74)	13 (10)	129	26,72
2	VEN	Antonio Jose DIAZ FERNADEZ	41	Chatan-yara Kushanku	32 (18)	127 (72)	18 (10)	177	26,34
Бой за 3 место пул Б									
1	TUR	Ali SOFUOGLU	26	Gojushiho Sho	23 (13)	137 (78)	15 (9)	175	27,26
2	KOR	PARK Heejun	27	Supar-inpei	23 (10)	199 (83)	18 (7)	240	26,14

Таблица 5 – Временная структура ката у мужчин в поединках за 1-е место

Финал									
№	Страна	Спортсмен	Возраст, лет	Ката	Ц1 сек, (%)	Ката сек, (%)	Ц2 сек, (%)	Σ	Балл
1	JPN	KIYUNA Ryo	31	Ohan Dai	38 (22)	124 (70)	14 (8)	176	28,72
2	ESP	Damian QUINTERO	37	Supar-inpei	26 (11)	193 (82)	17 (7)	236	27,66

Анализ значений трех блоков ВСК показал, что минимальное время выполнения 1-го блока «Церемониала 1» составило 19 секунд, максимальное – 38 секунд; минимальное время выполнения 2-го блока составило 81 секунду, максимальное – 199 секунд; минимальное время выполнения 3-го блока «Церемониала 2» составило 12 секунд, максимальное – 23 секунды.

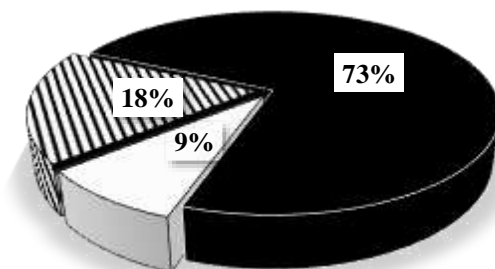
В процентном соотношении продолжительность 1-го блока составила от 9% до 24%, продолжительность 2-го блока – от 64% до 84%, 3-го блока – от 6% до 16%.

В качестве примера в таблице 6 представлена ВСК Ohan Dai, отражающая средние временные показатели выступлений шести спортсменов. Данные результаты показывают, что продолжительность первого блока составила $27 \pm 6,53$ секунды. Время выполнения второго блока составило $110 \pm 13,9$ секунды. Время выполнения третьего блока – $13 \pm 1,34$ секунды. Общее время выполнения соревновательной структуры составило $151 \pm 19,9$ секунды.

Процентное соотношение в общей структуре выступления в 1-м блоке составило 18%, во 2-м блоке – 73% и в 3-м блоке – 9% (рисунок 1).

Таблица 6 – Временная структура ката Ohan Dai среди спортсменов-мужчин на Олимпийских играх в Токио (n=6)

№ Блока	Временная структура ката	Сумма Хср ± σ (с)
1	Выполнение церемониала 1	27±6,53
2	Выполнение ката Ohan Dai	110±13,9
3	Выполнение церемониала 2	13±1,34
Общее время выполнения трех блоков		151±19,9



▨Церемониал 1 ■Выполнение ката □Церемониал 2

Рисунок 1 – Процентное соотношение трех блоков в структуре соревновательных выступлений по ката Ohan Dai (n=6)

Таким образом, мы видим, что большая часть времени в выступлении спортсмена уделяется выполнению соревновательного ката, тогда как церемониалы занимают меньшую его часть.

Разброс временных показателей указывает на возможные индивидуальные различия в подготовке и выполнении элементов ката разными спортсменами. Например, время на выполнение блоков варьируется достаточно широко, что может свидетельствовать о разном уровне опыта или подходе к выполнению церемониалов и ката.

Баланс времени между блоками показывает, что 2-й блок (выполнение ката) является основным элементом соревнования, занимая значительную часть времени. Это подтверждает, что основной акцент в выступлениях делается на технику выполнения ката, тогда как церемониальные элементы играют вспомогательную, но важную роль в создании целостности выступления и формировании его эстетического восприятия.

Значимость церемониалов заключается в том, что, хотя церемониальные части (1-й и 3-й блоки) занимают меньше времени, их наличие подчеркивает важность традиции и дисциплины в исполнении ката, что может повлиять на оценку выступления.

Таблица 7 – Соревновательные ката, частота и продолжительность их применения среди мужчин на Олимпийских играх в Токио

№	Ката	1 круг	2 круг	3 круг	Бои за 3 ме- сто	Фи- нал	Коли- чество повто- рений	Время			
								Xmin	Xmax	Сумма Xср ± σ	ΔX
1	Papuren	1					1	-	-	175	-
2	Nipairo	1					1	-	-	113	-
3	Ohan	1					1	-	-	101	-
4	Kururunfa	2					2	84	99	91,5±10,6	15
5	Unsu	2	1				3	91	101	95±5,29	10
6	Goj.Dai	2	1				3	134	165	148,6±15,5	31
7	Gankaku		1				1	-	-	128	-
8	Kanku Sho		1	1			2	81	96	88,5±10,6	15
9	Anan Dai		1	4			5	112	144	126,6±11,6	32
10	Anan		1	1	1		3	96	118	107,6±11	22
11	Chatan.K.				1		1	-	-	127	-
12	Goj.Sho				1		1	-	-	137	-
13	Suparinpei	1	1		1	1	4	175	199	189,2±10,2	24
14	Ohan Dai	1	4			1	6	88	124	110,3±12,4	36

Анализ частоты выполнения соревновательных ката, представленных в таблице 7, позволяет выявить тактические предпочтения спортсменов на разных этапах турнира.

В первом круге были выполнены следующие ката: Papuren, Nipairo, Ohan (по 1 разу), Kururunfa, Unsu, Gojushiho Dai (по 2 раза), Suparinpei и Ohan Dai (по 1 разу). Во втором круге исполнялись Unsu, Gojushiho Dai, Gankaku, Kanku Sho, Anan Dai, Anan, Suparinpei (по 1 разу) и Ohan Dai (4 раза). В третьем отборочном круге были выполнены Kanku Sho и Anan (по 1 разу), при этом Anan Dai использовался четыре раза. В четвертом круге, в поединках за третье место, спортсмены выполнили Anan, Chatanyara Kushanku, Gojushiho Sho и Suparinpei (по 1 разу). В финале были выбраны Suparinpei и Ohan Dai.

Таким образом, мы видим, что ката Papuren, Nipairo, Ohan, Gojushiho Sho и Chatanyara Kushanku были выполнены только один раз, тогда как Kururunfa и Kanku

Sho выполнялись дважды, Unsu, Gojushiho Dai и Anan были выполнены чаще — по три раза.

Ката Ohan Dai и Anan Dai пользовались особой популярностью среди участников; во втором и третьем кругах они выполнялись по четыре раза, подтверждая свою ключевую роль и стратегическую важность для достижения победы на этих стадиях турнира.

Применение ката с высокой технической сложностью в предварительных кругах, таких как Unsu, Gankaku, Gojushiho Dai, Suparinpei и Ohan Dai, свидетельствует о стремлении спортсменов получить преимущество.

Наиболее часто выполняемыми ката стали Suparinpei (4 раза), Anan Dai (5 раз) и Ohan Dai (6 раз). В финальных поединках и в боях за третье место выполнялись такие ката, как Anan, Chatanyara Kushanku, Gojushiho Sho, Suparinpei и Ohan Dai. Эти ката были выбраны в решающих раундах, что подчеркивает их техническую сложность и значимость в оценке.

Рассматривая тактические структуры выступлений у спортсменов, занявших призовые места, мы видим, что спортсмены, занявшие третье место, выполнили ката в следующей последовательности: спортсмен из США Ariel TORRES GUTIERREZ выполнил в первом круге ката Kururunfa, во втором – Ohan Dai, в третьем – Anan Dai, в четвертом – Anan. Спортсмен из Турции Ali SOFUOGLU выполнил в первом круге ката Unsu, далее – Gojushiho Dai, Kanku Sho, Gojushiho Sho. Спортсмен из Испании Damian QUINTERO, занявший второе место, выполнил в первом круге ката Kururunfa, далее – Ohan Dai, Anan Dai, в финале – Suparinpei. Спортсмен из Японии KIYUNA Ryo, занявший первое место, выполнял ката в следующем порядке: Ohan, Anan, Anan Dai, в финале – Ohan Dai.

Таким образом, на наш взгляд, одним из ключевых факторов, влияющих на результат соревнований, является тактическое планирование программы выступлений, где особое внимание уделяется выбору ката с учетом их сложности, эффективности и потенциальной оценки судей. Спортсмены предпочитают ката, которые наилучшим образом соответствуют их индивидуальным возможностям, что позволяет максимально продемонстрировать уровень мастерства.

Анализ временных характеристик выполнения различных ката выявил существенные различия в их продолжительности. Минимальное время было зафиксировано в ката Kanku Sho – 81 секунда, максимальное время – в ката Suparinpei – 199 секунд, что обусловлено уникальностью ВСК.

Анализ ката, представленных неоднократно, выявил разброс в показателях продолжительности выполнения, который можно охарактеризовать как временной диапазон. Минимальный диапазон времени составил 10 секунд в ката Unsu, максимальный – 36 секунд в ката Ohan Dai. Наличие разброса в показателях продолжительности свидетельствует о том, что каждый спортсмен адаптирует ВСК в соответствии со своими личными предпочтениями и особенностями. Такая вариативность может включать паузы, ритм и фиксацию движений, что является показателем уровня спортивного мастерства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Анализ соревновательных ката среди мужчин на Олимпиаде в Токио выявил значимость временной структуры, состоящей из трех блоков:

«Церемониал 1», выполнение соревновательного ката и «Церемониал 2». Основная часть времени отводится на непосредственное выполнение ката, которое составляет от 64% до 84% общего времени, в то время как блоки церемониалов занимают от 16% до 36%. Это подчеркивает важность церемониалов как значимой составляющей, создающей целостность выступления, и необходимость уделять внимание их выполнению наряду с техническими аспектами.

Тактика выбора ката, а также умение адаптироваться к условиям соревнований и ожиданиям судей оказались важными факторами, влияющими на успех. Призеры турнира демонстрировали высокий уровень подготовки, выбирая ката, которые подчеркивали их физические и технические возможности, что в значительной степени повлияло на результаты соревнований. Таким образом, можно сделать вывод, что тактический выбор ката и умение спортсменов поддерживать высокий уровень сложности на протяжении всего турнира являются ключевыми составляющими для достижения успеха в соревнованиях по ката.

Анализ результатов исследования позволил выделить вариативность временной структуры ката. Это обусловлено тем, что данные ката выполнялись разными спортсменами в определенный период времени, характеризуемый как временной диапазон. Индивидуальная временная структура выполнения ката связана с уровнем спортивного мастерства. Умение адаптировать ритм и акценты в зависимости от особенностей ката демонстрирует высокий уровень координации движений. Наличие разброса в показателях продолжительности выполнения указывает на то, что более опытные спортсмены осознанно контролируют каждый элемент ката, что проявляется в изменениях ритма и темпа. Таким образом, способность варьировать временные параметры выполнения ката не только подчеркивает индивидуальность спортсмена, но и является важным индикатором его технического мастерства и готовности к соревнованиям.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Жуков С. Н., Подливаев Б. А. Анализ многолетней динамики временной структуры ката в спортивном каратэ. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p145-151 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 145–151. EDN IPWNSJ.
2. Жуков С. Н., Подливаев Б. А. Временные параметры элементов по ката в спортивном каратэ // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам: материалы кафедральной научно-практической конференции (11 декабря 2018). Часть 1. Москва, 2018. С. 57- 63. EDN YPGEHB.
3. Жуков С. Н., Подливаев Б. А. Модель временной структуры соревновательных ката в спортивном каратэ // Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах : материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, посвящённой памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова. Москва, 2020. С. 170–176. EDN PWVXEO.
4. Жуков С. Н., Подливаев Б. А., Тараканов Б. И. Механизмы энергообеспечения тренировочных и соревновательных упражнений по ката у мужчин в спортивном каратэ-до. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.12.118.p66-70 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 12 (118). С. 66–70. EDN: TFDQUV.
5. Жуков С. Н., Подливаев Б. А. Моделирование тренировочных нагрузок по ката в спортивном каратэ. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.11.129.p94-100// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 94–100. EDN: VCZEAR.
6. Жуков С. Н., Подливаев Б. А. Планирование тренировочных нагрузок в спортивном каратэ // Педагогические и биологические проблемы подготовки кадров по спортивным играм и единоборствам. Часть 2. Москва : РГУФКСМиТ, 2019. С. 49–60.

REFERENCES

1. Zhukov S. N., Podlivayev B. A. (2020), "Analysis of the Long-Term Dynamics of Kata Timing Structure in Sports Karate", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, № 3 (181), pp. 145–151.
2. Podlivayev B. A., Zhukov S. N. (2018), "Analysis of the Long-Term Dynamics of Kata Timing Structure in Sports Karate", *Improving the Personnel Training System for Martial Arts, Materials of the Departmental Scientific and Practical Conference (December 11, 2018), Part 1*, Moscow, pp. 57–63.
3. Podlivayev B. A., Zhukov S. N. (2015), "Zhukov, S. N. and Podlivayev, B. A. (2015), "Modeling of training loads in kata in sporting karate-do", *Integration of Science and Sports Practice in Martial Arts Proceedings of the XIX All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation for Young Scientists, dedicated to the memory of Honored Master of Sports of the USSR, Honored Coach of the USSR, Professor Evgeny Mikhailovich Chumakov*, Moscow, pp. 170–176.
4. Zhukov S. N., Podlivayev B. A., Tarakanov B. I. (2014), "The energy-supply mechanisms in terms of training and competitive activities of kata performing by men in sporting karate-do", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, № 12 (118), pp. 66–70.
5. Zhukov S. N., Podlivayev B. A. (2015), "Modeling of training loads in kata in sporting karate-do", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, № 11 (129), pp. 94–100.
6. Zhukov S. N., Podlivayev B. A. (2019), "Training load planning in sports karate", *Pedagogical and biological problems of training in sports games and martial arts, Part 2*, RGUFKSMiT, Moscow, pp. 49–60.

Информация об авторе:

Жуков С.Н., соискатель, педагог дополнительного образования ГБОУДО ЦДЮТ "Бибирево", г. Москва, sergey.zhukov@rambler.ru, SPIN-код 1311-1088.

Поступила в редакцию 01.11.2024.

Принята к публикации 29.11.2024.

УДК 797.21

Влияние занятий плаванием и подводным плаванием на подвижность нервных процессов у подростков

Московченко Ольга Никифоровна¹, доктор педагогических наук, профессор

Захарова Лариса Вячеславовна², кандидат педагогических наук, доцент

Иваницкий Владимир Владимирович², доцент

Сбродов Иван Геннадьевич²

¹*Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева*

²*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

Аннотация

Цель исследования – определить влияние характера тренировочной нагрузки на подвижность нервных процессов юных спортсменов, занимающихся плаванием и подводным плаванием, что позволит косвенно судить о работоспособности коры головного мозга в обеспечении психофизиологического статуса спортсмена.

Методы и организация исследования. Эмпирические методы исследования включали: корректурный тест по таблицам В.Я. Анфимова в модификации О.Н. Московченко, контент-анализ сравнительной характеристики показателей корректурного теста у пловцов и пловцов-подводников, корреляционный анализ. Модификация предусматривает, кроме учета коэффициентов работоспособности и продуктивности, оценку равномерности и качества поминутной работы, что позволяет рассматривать подвижность нервных процессов как фактор, который способствует получению данных о психофизиологическом статусе спортсмена.

Результаты исследования. Сопоставление результатов поминутной работы позволяет использовать методику в качестве контроля регулирования психической функции организма в период напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок за счет управления объемом и интенсивностью индивидуальной тренировочной нагрузки.

Заключение. Применение модифицированного корректурного теста у юных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта в условиях водной среды, позволило установить, что показатели методики корректурной пробы зависят от характера тренировочной нагрузки, вида спорта и спортивного мастерства. Полученные данные уточняют и расширяют научные представления о подвижности нервных процессов и их зависимости от специфики вида спорта, индивидуальных особенностях нервной системы и степени ее мобилизации на специфическую двигательную деятельность.

Ключевые слова: подвижность нервных процессов, модифицированный корректурный тест, плавание, подводное плавание, тренировочный процесс.

The influence of swimming and scuba diving activities on the mobility of nervous processes in adolescents

Moskovchenko Olga Nikiforovna¹, doctor of pedagogic sciences, professor

Zakharova Larisa Vyatcheslavovna², candidate of pedagogic sciences, associate professor

Ivanitskiy Vladimir Vladimirovich², associate professor

Sbrodov Ivan Gennadevich²

¹*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev*

²*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

Abstract

The purpose of the study is to determine the influence of the nature of training load on the mobility of nerve processes in young athletes engaged in swimming and scuba diving, which will allow for an indirect assessment of the functionality of the cerebral cortex in ensuring the psychophysiological status of the athlete.

Research methods and organization. The empirical research methods included: a correction test based on the tables of V.Ya. Anfimov in the modification by O.N. Moskvichenko, content analysis of the comparative characteristics of the correction test indicators for swimmers and scuba divers, and correlation analysis. The modification provides for the assessment of uniformity and quality of minute-by-minute work, in addition to considering the coefficients of performance and productivity, which allows for the examination of the mobility of nerve processes as a factor that contributes to obtaining data on the psychophysiological status of the athlete.

Research results. The comparison of the results of minute-by-minute work allows the methodology to be used as a control for regulating the mental function of the body during periods of intense training and competitive loads by managing the volume and intensity of individual training loads.

Conclusion. The application of a modified correction test among young athletes specializing in cyclic sports in aquatic environments has allowed for the establishment that the indicators of the correction test methodology depend on the nature of the training load, the type of sport, and the level of athletic skill. The obtained data clarify and expand scientific understanding of the mobility of nervous processes and their dependence on the specifics of the sport, individual characteristics of the nervous system, and the degree of its mobilization for specific motor activities.

Keywords: mobility of nervous processes, modified correction test, swimming, scuba diving, training process.

ВВЕДЕНИЕ. Плавание и плавание в ластах – спортивные дисциплины, включающие дистанции, на которых регистрируются национальные, европейские и мировые рекорды, а в плавании – и олимпийские. В последние годы эти виды спорта становятся массовыми, так как приобретение навыков плавания и подводного плавания позволяет молодежи успешно сдавать норматив по плаванию комплекса ГТО, пропагандируя здоровый образ жизни. Кроме того, успехи юных спортсменов на международной арене и создание условий для тренировок за счет открытия новых плавательных бассейнов делают их привлекательными для молодежи. Подготовка спортсменов связана с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, которые достигли предельных уровней и приближаются к границам биологических возможностей организма [1-3]. Кроме того, необходимо учитывать, что тренировки пловцов и пловцов-подводников связаны со значительным мышечным и нервно-психическим напряжением. Высокий уровень конкуренции в соревнованиях приводит к тому, что юные спортсмены подвергаются значительному стрессу, что может проявляться беспокойством, страхом, тревогой и способствовать развитию утомления [3, с. 564]. На тревожность в подростковом возрасте указывает Н.Н. Лупенко, отмечая, что девочки более уязвимы к стрессовым ситуациям [4, с. 57].

Успех в спорте в значительной мере обусловлен индивидуальными психологическими особенностями спортсмена, его психофизиологической адаптивностью к тренировочной и соревновательной деятельности. Исследуя индивидуально-типологические свойства высшей нервной деятельности и личностные характеристики спортсменов разной спортивной квалификации, коллектив авторов [5] отмечает, что концентрация внимания на определенном объекте характеризуется уравновешенностью нервных процессов. Более высокая подвижность нервных процессов, сила и выносливость нервной системы отмечаются у лыжников-гонщиков и баскетболистов по сравнению с представителями других видов спорта [6]. Следует отметить, что научных работ по исследованию подвижности нервных процессов с помощью корректурного теста у юных спортсменов недостаточно.

В подводном плавании используются технические средства, которые ставят спортсмена в экстремальные условия и требуют от него психической и функциональной подготовленности для достижения рекордного результата. При плавании с аквалангом может произойти непредвидимая ситуация на дистанции, поэтому организм должен быть готов к быстрой смене одной ответной реакции на

другую, что характеризует индивидуальную подвижность нервных процессов [2]. В связи с этим возникла необходимость создать предпосылки к использованию методики модифицированного корректурного теста (МКТ) для оценки подвижности нервных процессов, которая зависит от индивидуальных особенностей нервной системы и степени её приспособления к мышечной деятельности.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для эксперимента были скомплектованы однородные группы пловцов и пловцов-подводников. В эксперименте приняли участие 98 юных спортсменов, занимающихся в спортивной школе олимпийского резерва «Спутник» г. Красноярск. Для оценки подвижности нервных процессов использовался модифицированный корректурный тест по таблицам В.Я. Анфимова. Модифицированный вариант данной методики основан на общепринятой методике, но с учетом поминутной работы [7, с. 58]. Учитывались общее количество букв, просмотренных за три минуты до нагрузки (S_1) и после неё (S_2), а также количество допущенных ошибок (M'). Коэффициенты точности (A) и продуктивности (P) определяются по формулам. При выполнении физической нагрузки коэффициенты работоспособности и продуктивности не дают достаточного представления о соотношении возбuditельно-тормозных процессов, характеризующих деятельность головного мозга. Результаты поминутной работы позволяют судить о равномерности и качестве работы, а также о соотношении процессов возбуждения и торможения. По результатам поминутной работы строится график (рис. 1).

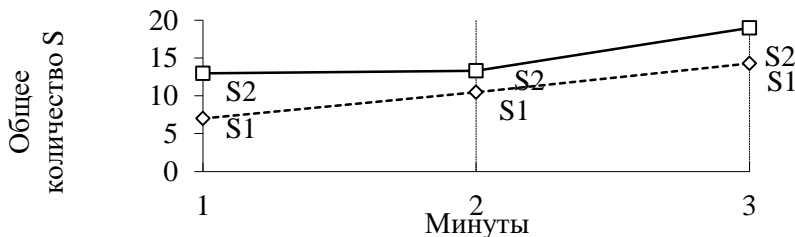


Рисунок 1 – График поминутной работы

Данная методика апробирована на соревновательном этапе подготовки пловцов-подводников и борцов греко-римского стиля как показатель готовности спортсмена к соревнованиям [1, 8]. Результаты тестирования обрабатывались методами математической статистики. Проведена оценка достоверности между средним арифметическим на малой выборке вариационного ряда с проверкой результатов по табличному значению t-критерия Стьюдента. При ($p > 0,05$) различия считаются достоверными при 5% уровне значимости, если ($p < 0,05$) – различия недостоверны, и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер. Проведен корреляционный анализ зависимости между показателями корректурного теста и результатами, показанными спортсменами на разных дистанциях. Учитывая, что корреляционная связь не является точной зависимостью одного признака от другого, мы придерживались следующей градации значимости: низкая степень ($r < 0,30$), умеренная (r от 0,31 до 0,60), достаточная (r от 0,61 до 0,69), хорошая (r от 0,70 до 0,79), высокая (r от 0,80 и выше).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Согласно экспериментальным данным, по всем параметрам, входящим в КТ, статистически значимо не различаются в зависимости от возраста как в группе девушек, так и в группе юношей, специализирующихся в одном виде спорта (табл. 1).

Таблица 1 – Сравнительная характеристика показателей КТ у пловцов и пловцов-подводников

Показатели корректурного теста	Пловцы-подводники		Пловцы	
	Девушки n=19	Юноши n=30	Девушки n=19	Юноши n=30
<i>S</i> (количество просмотренных букв)	481	484	406	412
<i>A</i> (коэффициент точности)	0,97	0,98	0,93	0,95
<i>P</i> (коэффициент продуктивности)	486	507,5	396	398,6
<i>M'</i> (количество допущенных ошибок)	7,2	6,8	8,7	7,3

Примечание: здесь и далее показатели *S*, *M* оцениваются по количеству просмотренных букв и допущенных ошибок, коэффициенты *A* и *P* в относительных единицах

Статистически достоверными оказались различия показателей в зависимости от спортивной квалификации и вида спорта (табл. 2, 3).

Таблица 2 – Показатели корректурного теста у девушек

Уровень квалификации / количество человек		<i>(S)</i>			<i>(M')</i>			<i>(A)</i>			<i>(P)</i>		
		<i>Статистические показатели</i>											
		<i>x</i>	σ	$\pm m$	<i>x</i>	σ	$\pm m$	<i>x</i>	σ	$\pm m$	<i>x</i>	σ	$\pm m$
Пловцы	МС(n=1)	480	52,0	0,8	5,2	2,4	0,6	96	0,2	0,05	422	49,1	1,1
	КМС(n=6)	445	48,0	0,5	5,7	1,7	0,3	95	0,1	0,04	408	45,3	0,8
	I разряд(n=5)	417	60,0	0,3	10,8	2,1	0,2	94	0,4	0,04	358	38,7	1,1
	II разряд(n=7)	356	25,0	0,6	10,9	3,2	0,9	94	0,1	0,03	321	24,2	0,6
Подводники	МС(n=2)	536	63,0	0,6	5,6	1,6	0,1	99	0,3	0,01	498	51,5	1,1
	КМС(n=8)	471	50,0	0,7	5,8	1,9	0,4	98	0,2	0,02	442	46,2	0,5
	I разряд(n=3)	437	31,0	0,3	7,2	2,0	0,3	96	0,2	0,03	392	35,4	0,3
	II разряд(n=6)	360	26,0	0,5	11,2	2,6	0,5	93	0,3	0,01	326	30,2	0,1

Таблица 3 – Показатели корректурного теста у юношей

Уровень квалификации / количество человек		<i>(S)</i>			<i>(M')</i>			<i>(A)</i>			<i>(P)</i>		
		<i>Статистические показатели</i>											
		<i>x</i>	σ	$\pm m$	<i>x</i>	σ	$\pm m$	<i>x</i>	σ	$\pm m$	<i>x</i>	σ	$\pm m$
Пловцы	МС(n=2)	579	62,0	0,4	6,8	6,3	0,6	98	7,8	0,01	505	82,5	0,5
	КМС(n=7)	537	59,0	0,7	7,5	3,9	0,2	97	9,2	0,03	487	68,4	0,1
	I разряд(n=13)	502	41,0	0,3	9,3	4,6	0,4	97	6,1	0,02	459	59,6	0,2
	II разряд(n=8)	442	36,0	0,1	9,9	7,9	0,2	95	5,5	0,04	325	51,3	0,1
Подводники	МС(n=3)	630	80,0	0,9	4,9	4,0	0,2	99	1,6	0,01	588	79,2	0,2
	КМС(n=7)	589	65,0	0,3	6,2	2,7	0,1	99	1,2	0,03	562	61,2	0,5
	I разряд(n=13)	567	57,0	0,2	7,6	6,0	0,2	98	3,7	0,08	533	68,1	0,7
	II разряд(n=7)	520	58,0	0,1	8,9	5,1	0,1	96	5,8	0,02	445	52,4	0,1

Примечание: *(S)* - количество просмотренных букв, *(M')* - количество допущенных ошибок, *(A)* - коэффициент точности, *(P)* - коэффициент продуктивности

Из анализа таблиц 2 и 3 следует, что показатели как у девушек, так и у юношей разнятся в зависимости от высокой спортивной квалификации (МС и КМС) и вида спорта. Пловцы-подводники высокой квалификации имеют высокую подвижность нервных процессов, благодаря чему способны концентрировать своё внимание на предстоящей работе. Они по всем показателям МКТ превосходят своих сверстников той же квалификации, занимающихся плаванием. Это объясняется спецификой подводного плавания, в программу которого входит ныряние и плавание с аквалангом на дистанцию 100 метров. Данные виды программы связаны с гипоксической устойчивостью, что требует предельной мобилизации психических функций, а это, в свою очередь, предъявляет высокие требования к функциональному состоянию центральной нервной системы и, в частности, к подвижности нервных процессов.

Нами рассмотрены показатели МКТ, полученные до и после выполнения физической нагрузки различной направленности у пловцов и пловцов-подводников (табл. 4). В данном эксперименте были задействованы все участники эксперимента. Таблица 4 – Показатели МКТ в зависимости от характера тренировочной нагрузки

Характер тренировочной нагрузки	Пол	Пловцы				Подводники			
		Изучаемые показатели							
		<i>S</i>	<i>M'</i>	<i>P</i>	<i>A</i>	<i>S</i>	<i>M'</i>	<i>P</i>	<i>A</i>
Развитие общей выносливости	девушки	-14	+7,2	-38	-2	-17	+6,8	-49	-3
	юноши	-12	+8,5	-29	-1	-10	+8,9	-36	-2
Развитие специальной выносливости	девушки	+26	-7,2	+15	+1	+30	-9,5	+27	0
	юноши	+34	-8,6	+27	+1	+18	-9,2	+35	0
Совершенствование техники на повышенной скорости	девушки	+45	-5,4	+37	+1	+57	-5,3	+49	+1
	юноши	+55	-5,7	+43	+2	+71	-3,9	+52	+1
Развитие скорости	девушки	+66	-4,5	+52	+2	+79	-3,2	+64	+2
	юноши	+69	-2,3	+75	+2	+86	-2,4	+68	+2

Примечание: (+, -) отражает увеличение или уменьшение показателей теста после нагрузки по отношению к исходным данным до нагрузки. Плюс указывает на мобилизацию психических процессов при выполнении той или иной физической нагрузки, а минус на ослабление процессов мобилизации.

После тренировочной нагрузки, направленной на развитие *общей выносливости* у пловцов и пловцов-подводников, общее количество просмотренных букв (*S*) снизилось: у девушек на 28 %, у юношей на 29 %. Снижился коэффициент работоспособности (*A*) на 2 и 2,6 %, продуктивности (*P*) на 11 и 12 %. Количество допущенных ошибок возросло на 14 и 15 %, что свидетельствует об ослаблении процесса внутреннего торможения.

При развитии *специальной выносливости* в гликолитической зоне общее количество просмотренных букв увеличилось у пловцов на 8–10 %, у подводников на 12–16 %, что указывает на достаточную силу возбудительного процесса в коре головного мозга. Коэффициент продуктивности возрос у пловцов на 9–10 %, у подводников на 11–12 %.

При совершенствовании техники на повышенной скорости и при развитии скорости все показатели возрастают. Эти данные свидетельствуют о том, что усиление процесса внутреннего торможения и мобилизация психических процессов

происходит за счет подвижности нервных процессов. Данная информация позволяет более эффективно решать задачи тренировочного процесса и планомерно готовить к соревновательной деятельности. Занятия водными видами спорта оказывают положительное влияние на подвижность нервных процессов у подростков, при этом подвижность нервных процессов выражается неоднозначно у пловцов и пловцов-подводников, о чем свидетельствует анализ поминутной работы.

В начале и в конце недели, после стандартной разминки, у спортсменов определялись показатели корректурного теста. Затем они проплывали контрольную дистанцию со скоростью, равной 85% от максимальной. Контрольная дистанция для пловцов и подводников была идентична, её длина определялась в зависимости от этапа подготовки. После выполнения данного упражнения сравнивались показатели времени, зарегистрированные на дистанции, общее количество просмотренных букв и работа по минутам. Полученные данные позволили предположить, что не только вид спорта влияет на подвижность нервных процессов, но и специфика двигательной деятельности. Доказать или опровергнуть данное предположение мы решили с помощью корреляционного анализа между показателями корректурного теста и результатами, показанными спортсменами на разных дистанциях (табл. 5 и 6). Таблица 5 – Показатели корреляционной связи корректурного теста с результатами спортсменов-пловцов

Дистанция	Девушки				Юноши			
	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄
У ₁	0,69	0,92	0,80	0,78	0,72	0,88	0,87	0,80
У ₂	0,68	0,82	0,79	0,76	0,71	0,82	0,79	0,78
У ₃	0,66	0,62	0,76	0,75	0,70	0,78	0,72	0,73
У ₄	0,59	0,61	0,62	0,67	0,60	0,53	0,70	0,69

Примечание: X₁–общее количество знаков, просмотренных за три минуты, X_{2,3,4} – количество знаков, просмотренных за первую, вторую и третью минуты; У – время в секундах, показанное спортсменом при преодолении той или иной дистанции; У_{1,2,3,4} – соответствующая дистанция (50м, 100м, 200м, 400м) – кроль.

Наибольшие корреляционные связи отмечаются как у девушек, так и у юношей-пловцов между показателями поминутной работы и спринтерскими дистанциями 50 и 100 метров ($r = 0,92-0,82$ при $p > 0,05$). При рассмотрении корреляционной зависимости между показателями МКТ и результатами на дистанции 400 метров у девушек и юношей пловцов коэффициенты корреляции ($r = 0,59-0,70$ при $p < 0,05$) достаточные, но связи статистически недостоверны. Дистанция 400 метров является «пограничной» между спринтерской и стайерской. Таблица 6 – Показатели корреляционной связи корректурного теста с результатами спортсменов-подводников

Дистанция	Девушки				Юноши			
	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄
У ₁	0,76	0,88	0,62	0,92	0,85	0,87	0,85	0,91
У ₂	0,81	0,84	0,85	0,90	0,88	0,91	0,95	0,89
У ₃	0,78	0,85	0,83	0,85	0,74	0,76	0,77	0,81
У ₄	0,70	0,75	0,78	0,82	0,79	0,72	0,75	0,68
У ₅	0,72	0,79	0,77	0,78	0,69	0,72	0,67	0,64
У ₆	0,62	0,76	0,70	0,69	0,61	0,61	0,62	0,63

Примечание: X₁– общее количество знаков, просмотренных за три минуты, X_{2,3,4}– количество знаков, просмотренных за первую, вторую, третью минуты; У – время в секундах, показанное спортсменом при преодолении той или иной дистанции; У₁– ныряние - девушки и юноши (25 метров); У₂ – 100 метров акваланг; У_{3,4,5,6} – соответствующая дистанция (50, 100, 200, 400 метров) – плавание в ластах.

У пловцов-подводников (девушки и юноши) наибольшие корреляционные связи отмечены так же, как и у пловцов, с результатами, показанными на спринтерских дистанциях 50 и 100 метров ($r = 0,70-0,85$ при $p > 0,05$), но самая высокая корреляционная зависимость отмечена между поминутной работой и результатами, показанными на дистанциях 50 метров ныряния и 100 метров плавания с аквалангом ($r = 0,92-0,90$ при $p > 0,05$).

Таким образом, экспериментальный материал свидетельствует о том, что спортсмены-пловцы и подводники, специализирующиеся на спринтерских дистанциях, имеют более высокий уровень подвижности нервных процессов по сравнению со стайерами. Это объясняется более жесткими требованиями, предъявляемыми к центральной нервной системе пловцов-подводников-спринтеров, так как их скорость передвижения выше, чем у пловцов. Результаты исследования показали, что у пловцов-подводников существенную роль играет фактор психологической устойчивости по сравнению с пловцами, что обусловлено спецификой вида спорта.

ВЫВОДЫ. Проведенное исследование показало, что занятия плаванием и подводным плаванием оказывают благотворное влияние на подвижность нервных процессов. Известно, что работа с корректурными таблицами связана с деятельностью коры головного мозга и совершенствуется при активном участии двигательного и зрительного анализаторов. Предложенная и обоснованная методика учета динамики поминутной работы МКТ позволила установить различное состояние нервной системы и, в частности, подвижность нервных процессов в условиях соревновательной деятельности. Физическая нагрузка скоростного характера указывает на возрастающую роль подвижности нервных процессов. Сопоставляя полученные данные до и после тренировочных занятий или до и после соревнований, можно объективно судить о влиянии их на изучаемые показатели, что уточняет и расширяет научное представление о подвижности нервных процессов и их зависимости от специфики вида спорта, индивидуальных особенностей нервной системы и степени мобилизации на предстоящую физическую нагрузку.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Московченко О. Н. Оптимизация физических и тренировочных нагрузок на основе индивидуального адаптивного состояния человека : монография. 2-е изд. Москва : Флинта, 2019. 310 с. ISBN 978-5-9765-1440-9. EDN: CDKFJS.
2. Анализ закономерности прироста мировых рекордов в подводном спорте (плавание в ластах) / Московченко О. Н., Толстопятов И. А., Реди Е. В., Иваницкий В. В., Захарова Л. В. // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 70–72. EDN: YZFSPB.
3. Платонов В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера. Москва : ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. Т. 1. 591 с.
4. Лупенко Н. Н. Гендерные различия тревожности личности и социально-психологической адаптированности у подростков. DOI 10.24158/spp.2019.9.8 // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. № 9. С. 57–64. EDN: LVGHRR.
5. Голяка С. К., Степанюк С. И., Городинская И. В. Функциональная подвижность нервных процессов и свойства личности спортсменов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. № 5. С. 27–31. EDN: KYBLKD.
6. Ланская О. В. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта // NovaInfo.Ru. 2017. Т. 1, № 58. С. 167–179. EDN: XREQXV.
7. Московченко О. Н. Мониторинг физического и психофизиологического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом. Красноярск : Красноярск. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2014. 104 с. ISBN 978-5-85981-791-7. EDN: TPMYRR.

8. Шумаков А. В. Подготовка борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства (на примере Красноярского края) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Красноярск, 2019. 24 с. EDN: VPIJZA.

REFERENCES

1. Moskovchenko O. N. (2019), "Optimization of physical and training loads on the basis of an individual adaptive state of a person", *monograph*, Moscow, FLINTA, 2nd edition, 310 p.
2. Moskovchenko O. N., Tolstopyatov I. A., Redi E. V., Ivanitsky V. V., Zakharova L. V. (2019), "Analysis of Underwater Sports World Records Growth Pattern (Finswimming)", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 3, pp. 70–72.
3. Platonov V. N. (2021), "Fundamentals of training athletes in Olympic sports", Handbook for trainer, M., PRINTLETO LLC, Vol. 1, 592 p.
4. Lupenko N. N. (2019), "Gender differences in personality anxiety and socio-psychological adaptation in adolescents", *Society: sociology, psychology, pedagogy*, No. 9, pp. 57–64.
5. Golyaka S. K., Stepanuk S. ., Gorodynska I. V. (2008), "Functional mobility of nervous processes and their personally properties of sportsmens", *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, No 5, pp. 27–31.
6. Lanskaya O. V. (2017), "Psychophysiological characteristics of representatives of various sports", *Novainfo.Ru*, № 58, pp. 167–179.
7. Moskovchenko O. N. (2014), "Monitoring of Physical and Psychophysiological State in the Process of Physical Education and Sports Activities", Krasnoyarsk State Pedagogical University Named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, 104 p.
8. Shumakov A. V. (2019), "Training of Graeco-Roman style wrestlers at the stage of improvement of sportsmanship (on the example of Krasnoyarsk region)", author's abstract dis. ... can. ped. Sciences, 13.00.04, Krasnoyarsk, 24 p.

Информация об авторах:

Московченко О.Н., профессор кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта, moskovchenko7@mail.ru, ORCID: 0000-0003-3269-3668, SPIN-код: 1808-9737.

Захарова Л.В., доцент кафедры физическая культура, zacharova.larisa.73@mail.ru, ORCID: 0000-0001-7338-9019, SPIN-код: 8064-7266.

Иваницкий В.В., доцент кафедры физическая культура, Vladimir.dianema@gmail.com, ORCID: 0009-0009-7513-6723, SPIN-код: 9225-4702

Сбродов И.Г., старший преподаватель кафедры физическая культура, isbrodov@sfu-kras.ru, ORCID: 0009-0007-6723-0782, SPIN-код: 2775-2012.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 04.12.2024.

Принято к публикации 28.12.2024.

УДК 796.91

Тактика в дисциплине масс-старт конькобежного спорта

Обухов Даниил Владимирович

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

СШОР Колпинского района г. Санкт-Петербурга

Аннотация

В статье рассматривается проблема тактической подготовки конькобежцев в дисциплине масс-старт. Рассмотрены особенности дисциплины и основные тактические модели.

Цель исследования – на основании выявленных наиболее эффективных тактик в дисциплине масс-старт конькобежного спорта сформировать модели тактических решений.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, видеоанализ, методы математической статистики.

Результаты исследования и выводы. Проведен анализ выступлений сильнейших конькобежцев мира в дисциплине масс-старт в сезонах 2022-2023 гг. и 2023-2024 годов. На основании результатов лучших конькобежцев в общем зачете Кубка мира в дисциплине масс-старт выделены наиболее эффективные тактики прохождения дистанции масс-старта для конькобежцев, специализирующихся на различных дистанциях. Разработаны модели тактических решений. Результаты исследования смогут повысить уровень тактического мастерства конькобежцев в дисциплине масс-старт и в дальнейшем использоваться в специализированной подготовке к дисциплине масс-старт.

Ключевые слова: конькобежный спорт, тактика прохождения дистанции, тактическая подготовка, масс-старт.

The tactics in the mass start discipline of speed skating

Obukhov Daniil Vladimirovich

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg
The sports school of the Olympic reserve of the Kolpinsky district of St. Petersburg*

Abstract

The article examines the issue of tactical training for speed skaters in the mass start discipline. It discusses the characteristics of the discipline and the main tactical models.

The purpose of the study is to develop models of tactical solutions based on the identified most effective tactics in the mass start discipline of speed skating.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, video analysis, methods of mathematical statistics.

Research results and conclusions. An analysis of the performances of the world's top speed skaters in the mass start discipline during the 2022-2023 and 2023-2024 seasons has been conducted. Based on the results of the best skaters in the overall standings of the World Cup in the mass start discipline, the most effective tactics for completing the mass start distance have been identified for skaters specializing in various distances. Models of tactical decisions have been developed. The results of the research can enhance the level of tactical skill of skaters in the mass start discipline and can be further utilized in specialized training for the mass start discipline.

Keywords: speed skating, distance passing tactics, tactical training, mass start.

ВВЕДЕНИЕ. Масс-старт в конькобежном спорте – это относительно новая и зрелищная дисциплина [1, 2]. В отличие от классических забегов на отдельных дистанциях, где спортсмены соревнуются на время в парных забегах по отдельным ледовым дорожкам, в дисциплине масс-старт конькобежцы могут использовать всю ширину ледовой дорожки для тактической борьбы. Главным результатом на финише считается не время, а место, занятое на финише, или результат розыгрыша очков на промежуточных финишах. В забеге могут участвовать конькобежцы различных специализаций: спринтеры, стайеры и конькобежцы-многоборцы. В условиях высокой конкуренции тактическое мастерство становится решающим фактором для достижения победы в масс-старте [3, 4].

В ходе анализа тактической подготовки в дисциплине масс-старт было выявлено отсутствие четкого понимания, к чему готовятся спортсмены, и тактических задач, которые они должны решить. Это вызывает противоречия в подготовке: конкурентоспособные спортсмены, обладающие должным уровнем подготовки, не могут показать высокие результаты, прежде всего, из-за отсутствия тактической грамотности. Недостаток тактических моделей, позволяющих эффективно корректировать подготовку, требует от спортсменов и тренеров больших трудозатрат и постоянного поиска, и это не всегда приводит к положительному результату. Формирование тактических моделей позволит правильно ставить целевые задачи и учитывать все особенности спортсменов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе организации и проведения исследования предполагалось, что изучение результатов лучших конькобежцев в общем зачете Кубка мира в дисциплине масс-старт позволит определить основные и наиболее эффективные тактики прохождения дистанции.

Цель: сформировать модели тактических решений в дисциплине масс-старт конькобежного спорта.

Задачи исследования:

1. Определить наиболее эффективные тактики прохождения дистанции масс-старт конькобежцев различных специализаций.
2. Выявить особенности основных видов тактики в дисциплине масс-старт конькобежного спорта.
3. Определить модельные характеристики эффективных тактик прохождения дистанции масс-старт.

Для решения задач был применен комплекс методов научного исследования: анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, метод видеонализа, сравнительный анализ и метод статистической обработки данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе исследования мы обработали результаты Кубка мира в дисциплине масс-старт конькобежного спорта за сезоны 2022-2023 гг. и 2023-2024 гг. среди мужчин и женщин, полученные из официального портала результатов Международного Союза конькобежцев (ISU) [5].

Выбор анализа этих сезонов был обусловлен изменением правил организации проведения Кубка мира 2023 г. в дисциплине масс-старт. Ранее в сезоне 2022-2023 гг. на всех этапах Кубка мира соревнования в масс-старте проводились в формате двух полуфиналов и финала. В полуфинальных забегах соревновались спортсмены разного уровня, и первоочередной задачей лидеров было отобраться в финал, сохранив силы для выступления в финале. Для этого использовались разные тактики для полуфиналов и финалов. За сезон спортсмены-финалисты, кроме выступления на отдельных дистанциях, пробежали 12 забегов в масс-старте на этапах Кубка мира. В 2023 г. Международный Союз конькобежцев принял решение разделить масс-старт в программе Кубка мира на два дивизиона: группу А и группу В [6]. Спортсмены стартовали сразу в финальном забеге в условиях высокой конкуренции, что изменило тактику.

В таблице 1 представлены победители и призеры Кубка мира в дисциплине масс-старт. Среди победителей и призеров масс-старта преобладают спортсмены средних дистанций и многоборья: Барт Свингс (Бельгия), Чжэ Вон Чон (Республика

Корея), Ивани Блонден (Канада), Марийке Груневуд (Нидерланды) и спортсмены длинных дистанций: Андреа Джованнини (Италия), Валери Мальте (Канада), Ирен Схаутен (Нидерланды). Хочется отметить и Барта Хулверфа (Нидерланды), который специализируется только на масс-старте и целенаправленно готовится к забегам в этой дисциплине.

Таблица 1 – Результаты зачета Кубка мира в дисциплине масс-старт в сезонах 2022-2023 гг. и 2023-2024 гг.

Победители и призеры Кубка Мира в дисциплине масс-старт конькобежного спорта				
Места	Сезон 2022-2023 гг.		Сезон 2023-2024 гг.	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
I	Барт Свингс (Бельгия)	Ивани Блонден (Канада)	Андреа Джованнини (Италия)	Валери Мальте (Канада)
II	Андреа Джованнини (Италия)	Марийке Груневуд (Нидерланды)	Чжэ Вон Чон (Республика Корея)	Ивани Блонден (Канада)
III	Барт Хулверф (Нидерланды)	Ирен Схаутен (Нидерланды)	Барт Хулверф (Нидерланды)	Ирен Схаутен (Нидерланды)

В процессе исследования мы проанализировали тактики победителей 24 финальных забегов масс-старта на Кубках Мира по конькобежному спорту среди мужчин и женщин. На основании видеоанализа мы определили основные и наиболее эффективные тактики.

Далее в таблицах 2, 3, 4, 5 представлены данные об используемой тактике, такие как позиция спортсмена за круг до финиша, что позволяет отнестись тактику к активной или выжидательной.

Таблица 2 – Результаты победителей Кубка мира среди мужчин по конькобежному спорту в дисциплине масс-старт сезона 2022-2023 гг.

Мужчины - победители этапов Кубка Мира в дисциплине масс-старт в сезоне 2022-2023 гг.							
Сезон 2022-2023 гг.							
Этап Кубка Мира №	№1	№2	№3	№4	№5	№6	
Победитель	Феликс Рейхнен	Барт Хулверф	Андреа Джованнини	Барт Свингс	Барт Свингс	Барт Хулверф	
Предпоследний круг № 15	t круга (сек)	30	25,5	25,5	24,1	25,5	25,4
	Позиция (место)	1	1	1	2	5	2
t финишного круга (сек)	27,2	23,4	27,7	23,9	23,8	24,1	
Δt круг №16 - круг №15 (сек)	-2,8	-2,1	2,2	-0,2	-1,7	-1,3	
Δt преимущество победителя (сек)	-0,1	-0,15	-2,6	-0,1	-2	-0,08	

Примечания: №1 г. Ставангер (Норвегия) - 11 - 13 ноября 2022 г., №2: г. Херенвен (Нидерланды) - 18 - 20 ноября 2022 г., №3: г. Калгари (Канада) - 9-11 декабря 2022 г., №4: г. Калгари (Канада) - 16 - 18 декабря 2022 г., №5: г. Томашув-Мазовецки (Польша) - 10-12 февраля 2023г., №6: г. Томашув-Мазовецки (Польша) - 17-19 февраля 2023 г.

Таблица 3 – Результаты победителей Кубка мира среди мужчин по конькобежному спорту в дисциплине масс-старт сезона 2023-2024 гг.

Мужчины - победители этапов Кубка Мира в дисциплине масс-старт в сезоне 2023-2024 гг.							
Сезон 2023-2024 гг.							
Этап Кубка Мира №		№1	№2	№3	№4	№5	№6
Победитель		Барт Хулверф	Андреа Джованнини	Марсель Боскер	Андреа Джованнини	Чжэ Вон Чунг	Шому Сасаки
Предпоследний круг № 15	t круга (сек)	23,6	25	27,1	25,4	24,2	24,2
	Позиция (место)	5	2	1	3	3	1
t финишного круга (сек)		23,7	23,3	25,3	23,9	22,9	23,9
Δt круг №16 -круг №15 (сек)		0,1	-1,7	-1,8	-1,5	-1,3	-0,3
Δt преимущество победителя (сек)		-0,02	-0,39	-1,4	-0,09	-0,05	-0,05

Примечание: №1: г. Обихиро (Япония)- 10-12 ноября 2023 г., №2: г. Пекин (Китай)- 17-19 ноября 2023 г., №3: г. Ставангер (Норвегия)-1-3 декабря 2023, №4: г. Томашув-Мазовецки (Польша)- 8-10 декабря 2023 г., №5: г. Солт-Лейк-Сити (США)- 26-28 января 2024 г., №6: г. Квебек (Канада)- 2-4 февраля 2024 г.

Время финишного круга у победителей-мужчин составило $24,43 \pm 0,44$ секунды ($M \pm m, n=12$). Максимальное преимущество победителей-мужчин от второго места составило 2,6 секунды, минимальное — 0,02 секунды, в среднем — $0,58 \pm 0,25$ секунды ($M \pm m, n=12$). Разница в скорости последних кругов составила в среднем $1,03 \pm 0,38$ секунды ($M \pm m, n=12$).

Таблица 4 – Результаты победителей Кубка мира среди женщин по конькобежному спорту в дисциплине масс-старт сезона 2022-2023 гг.

Женщины - победители этапов Кубка Мира в дисциплине масс-старт в сезоне 2022-2023 гг.							
Сезон 2022-2023 гг.							
Этап Кубка Мира №		№1	№2	№3	№4	№5	№6
Победитель		Ивани Блонден	Ирен Схаутен	Ирен Схаутен	Ирен Схаутен	Марийке Груневуд	Момока Хорикава
Предпоследний круг № 15	t круга (сек)	30,6	28,8	29,9	26,5	28,5	30
	Позиция (место)	3	1	4	4	5	1
t финишного круга (сек)		24,7	29,7	24,8	25,3	25	29,5
Δt круг №16 -круг №15 (сек)		-5,9	0,9	-5,1	-1,2	-3,5	-0,5
Δt преимущество победителя (сек)		-0,08	-18,19	-0,09	-0,53	-0,24	-0,17

Примечания: №1: г. Ставангер (Норвегия)- 11 - 13 ноября 2022 г., №2: г. Херенвен (Нидерланды) - 18 - 20 ноября 2022 г., №3: г. Калгари (Канада) - 9-11 декабря 2022 г., №4: г. Калгари (Канада) - 16 - 18 декабря 2022 г., №5: г. Томашув-Мазовецки (Польша) - 10-12 февраля 2023г., №6: г. Томашув-Мазовецки (Польша) - 17-19 февраля 2023 г.

Показатель разницы в скорости последнего и предпоследнего круга позволяет оценить ускорение на финишном отрезке дистанции. Например, победители-мужчины чаще использовали выжидательную тактику с розыгрышем финиша из группы, занимая за круг до финиша 3 ± 1 позицию, выжидая момент для финишного победного рывка.

У победительниц женского масс-старта среднее время финишного круга составило $26,38 \pm 0,64$ секунды ($M \pm m, n=12$), максимальное преимущество женщин от второго места составило $-18,19$ секунд, минимальное $-0,04$ секунд, в среднем — $2,81 \pm 1,75$ ($M \pm m, n=12$). Разница в скорости последних кругов составила в среднем $2,73 \pm 0,73$ ($M \pm m, n=12$).

Одним из показателей эффективности тактики мы приводим преимущество победителя над ближайшим преследователем. Чем больше отрыв от преследователя, тем эффективнее тактика. Среди женщин наиболее эффективную тактику показала Ирен Схаутен (Нидерланды) в сезоне 2022-2023 гг. на этапе Кубка мира №2; используя тактику ухода в одиночный отрыв после промежуточного финиша, она с каждым кругом увеличивала свое преимущество ($-18,19$ сек). В сезоне 2023-2024 гг. на этапе Кубка мира №3 Ирен использовала ту же тактику, но уже в групповом отрыве, окружив основную группу на круг; 10 спортсменов были дисквалифицированы, что существенно повлияло на итоговый протокол общего зачета Кубка мира в дисциплине масс-старт.

Таблица 5 – Результаты победителей Кубка мира среди женщин по конькобежному спорту в дисциплине масс-старт сезона 2023-2024 гг.

Женщины - победители этапов Кубка Мира в дисциплине масс-старт в сезоне 2023-2024 гг.							
Сезон 2023-2024 гг.							
Этап Кубка Мира №		№1	№2	№3	№4	№5	№6
Победитель		Ивани Блонден	Марийке Груневуд	Ирен Схаутен	Ирен Схаутен	Ивани Блонден	Санд- рин Тас
Предпо- следний круг № 15	t круга (сек)	30,6	28,8	29,9	26,5	28,5	30
	Пози- ция (место)	3	1	1	2	3	2
t финишного круга (сек)		24,7	30,6	25,7	25,2	24,8	26,5
Δt круг №16 -круг №15 (сек)		-2	1,2	-5,4	-2	-3,3	-5,9
Δt преимущество по- бедителя (сек)		-0,34	-12,87	-0,84	-0,04	-0,11	-0,18

Примечание: №1: г. Обихиро (Япония)- 10-12 ноября 2023 г., №2: г. Пекин (Китай)- 17-19 ноября 2023 г., №3: г. Ставангер (Норвегия)-1-3 декабря 2023, №4: г. Томашув-Мазовецки(Польша)- 8-10 декабря 2023 г., №5: г. Солт-Лейк-Сити (США)- 26-28 января 2024 г., №6: г. Квебек (Канада)- 2-4 февраля 2024 г.

В таблице 6 представлено распределение победителей различных тактик в финальных забегах на этапах Кубка мира за два сезона: 2022-2023 гг. и 2023-2024 гг. Таблица 6 – Распределение тактик победителей в дисциплине масс-старт в сезонах 2022-2023 гг. и 2023-2024 гг.

Частота применения тактик победителями в дисциплине масс-старт			
Вид тактики	Мужчины	Женщины	Всего
I - выжидательная тактика с последующим розыгрышем финиша	7	7	14
II - длительное финишное ускорение	3	1	4
III - уход в отрыв	2	4	6
Всего этапов Кубка Мира за 2 сезона	12	12	24

На основании проанализированной информации о забегах лидеров нами были сформированы модели тактических решений для достижения победы. Эти тактические модели будут эффективны при условии, что спортсмен обладает соответствующим уровнем специальной физической подготовленности, соответствующим требованиям каждой тактической модели.

Мы выделили четыре тактические модели (табл. 7):

1. для спринтеров;
2. для спортсменов, специализирующихся на средних дистанциях;
3. для стайеров;
4. для спортсменов, которые уступают своим соперникам по параметрам специальной физической подготовленности.

Таблица 7 – Модели тактик в масс-старте

Тактическая модель	Спец. физическая подготовленность	Техническая подготовка	Специализация	Условия применения тактики
I - выжидательная тактика с последующим розыгрышем финиша	Ярко выраженные спринтерские скоростные качества, высокая специальная выносливость	Высокие технические способности финиширования в плотной группе спортсменов	500, 1000 м	При финишировании в плотной группе
II - длительное финишное ускорение	Скоростная выносливость	Техническая возможность проходить повороты по малому радиусу, закрывая траекторию обгона	1500 м	Перестроение под длительный финишный рывок 1,5-2 круга до финиша
III - уход в отрыв	Общая и специальная выносливость, скоростная выносливость	Способность сохранять эффективную технику отталкивания при длительной и интенсивной работе	3000 м, 5000/10000 м	Уход в отрыв после промежуточных финишей, во время снижения скорости группы
IV - ситуационная тактика, розыгрыш промежуточных очков	Скоростные качества, общая выносливость, способность к быстрому восстановлению, скорость принятия решений	Технические способности, умение финишировать в группе на высокой скорости	500 м, 1500 м, 3000/5000 м	Близкое расположение к лидерам забега или участие в отрыве для обеспечения возможности набрать как можно больше промежуточных очков

ВЫВОДЫ. В ходе исследования нами были выявлены особенности прохождения дистанции в дисциплине масс-старт, которые обусловлены правилами и регламентом данного вида спорта. Исходя из этих факторов, спортсмены выстраивают свою тактику бега по дистанции.

Проведя видеоанализ Кубка мира по конькобежному спорту в дисциплине масс-старт, мы отметили, что среди победителей-мужчин применялись следующие тактики: 58,3% - выжидательная тактика с последующим розыгрышем финиша, 25% - тактика длительного финишного ускорения, 16,7% - тактика ухода в отрыв. Среди победителей-женщин использовались следующие тактики: 58,3% - выжидательная тактика с последующим розыгрышем финиша, 33,3% - тактика ухода в отрыв, 8,3% - тактика длительного финишного ускорения. На основе анализа тактиче-

ских решений, технической и специальной физической подготовленности мы определили четыре основные модели тактик в дисциплине масс-старт: I - выжидательная тактика с последующим розыгрышем финиша, II - тактика длительного финишного ускорения, III - тактика ухода в отрыв, IV - розыгрыш промежуточных очков.

На данный момент тема тактической подготовки остается актуальной, так как остается ещё множество неизученных факторов, которые могут положительно повлиять на результат в дисциплине масс-старт.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Орешкина И. Н., Гумеров М. Р., Камелькова М. Особенности технико-тактической подготовленности квалифицированных конькобежцев в масс-старте // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений*. Москва, 2016. С. 333–336. EDN ZAMRVT.
2. Хабибуллин И. М., Каримова Н. Ф. Внесение системного элемента непредсказуемости в циклических видах спорта и его влияние на результат // *Общество, экономика, культура: перспективы научных исследований в информационную эпоху: сборник науч. тр. по материалам Междунар. научно-практ. конф. Часть I*. Белгород: Агентство перспективных научных исследований, 2019. С. 131–134.
3. Лобанов И. А., Горбачева Е. А. Особенности технико-тактических действий в шорт-треке // *Студенческие научные достижения: сборник статей V Междунар. науч.-исслед. конкурса*, Пенза, 10 сентября 2019 г. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2019. С. 108–111. EDN NTCFGQ.
4. Воскресенский М. В., Воскресенский А. М., Терехов П. А. Общие закономерности тактики бега на дистанции 1000 метров сильнейших спортсменов мирового шорт-трека // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2018. № 11 (165). С. 53–56. EDN YPSDZR.
5. Официальная страница результатов ISU по конькобежному спорту. URL: <https://live.isuresults.eu/home> (дата обращения: 02.11.2024).
6. Communication No. 2587 // isu.org: [сайт]. URL: <https://current.isu.org/inside-isu/isu-communications/communications/31562-isu-communication-2587/file> (дата обращения: 02.11.2024).

REFERENCES

1. Oreshkina I. N., Gumerov M. R., Kamelkova M. (2016), "Features of technical and tactical preparedness of qualified skaters in mass start", *Materials of the All-Russian scientific and practical conference on sports science in children's and youth sports and sports of higher achievements*, Moscow, pp. 333–336.
2. Khabibullin I. M., Karimova N. F. (2019), "Introducing a systemic element of unpredictability in cyclical sports and its impact on the result", *Society, Economy, Culture: prospects of scientific research in the information age*, Part I, Belgorod, Agency for Advanced Scientific Research, pp. 131–134.
3. Lobanov I. A., Gorbacheva E. A. (2019), "Features of technical and tactical actions in the short track", *Student scientific achievements*, collection of articles of the V International Scientific Research Competition, Penza, September 10, 2019, Penza, Science and Education (IP Gulyaev G.Yu.), pp. 108–111.
4. Voskresensky M. V., Voskresensky A. M., Terekhov P. A. (2018), "General patterns of tactics of running at a distance of 1000 meters of the strongest athletes of the world short track", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 11 (165), pp. 53–56.
5. "The official ISU results page for speed skating", URL: <https://live.isuresults.eu/home>.
6. "Communication No. 2587", isu.org, [website], URL: <https://current.isu.org/inside-isu/isu-communications/communications/31562-isu-communication-2587/file>.

Информация об авторе:

Обухов Д. В., аспирант кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, тренер-преподаватель СШОР Колпинского района г. Санкт-Петербурга, daniilalfaspb@gmail.com, SPIN-код 7800-6819.

Поступила в редакцию 08.01.2025.

Принято к публикации 03.02.2025.

УДК 797.21

Особенности индивидуализации методик и направлений спортивной подготовки пловцов спринтеров

Пригода Геннадий Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация

Цель исследования – определить позитивные и негативные качества тренировочного процесса, способствующие как стагнации, так и улучшению работы двух спортивных школ, по направлениям подготовки; провести педагогическое наблюдение с последующей экспертной оценкой.

Методы и организация исследования. Применяли методы педагогического наблюдения, математической статистики, экспертной оценки по результатам внедрения. В состав экспериментальных групп вошли 18 квалифицированных пловцов спринтеров.

Результаты исследования и выводы. По окончании исследования были сформированы экспертные оценки по каждому ключевому показателю и произведено их ранжирование в порядке значимости. Полученные данные дают объективную оценку использования существующих методик и направлений в спринтерской тренировке пловцов, способствуя эффективной деятельности тренерского состава спортивных школ. На базе педагогических наблюдений и экспертных заключений специалистов сформулированы выводы и авторские рекомендации по улучшению спринтерской подготовки.

Ключевые слова: плавание, пловцы спринтеры, спортивная подготовка, индивидуализация подготовки.

Features of individualization of methods and directions of sports training of sprint swimmers

Prigoda Gennady Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract

The purpose of the study is to identify the positive and negative qualities of the training process that contribute to both stagnation and improvement in the performance of two sports schools, in terms of training directions; to conduct pedagogical observation followed by expert evaluation.

Research methods and organization. Methods of pedagogical observation, mathematical statistics, and expert evaluation were applied based on the results of implementation. The experimental groups included 18 qualified sprint swimmers.

Research results and conclusions. At the end of the study, expert assessments were formed for each key indicator and ranked in order of significance. The obtained data provide an objective evaluation of the use of existing methods and directions in the sprint training of swimmers, contributing to the effective activities of the coaching staff in sports schools. Based on pedagogical observations and expert conclusions from specialists, conclusions and authorial recommendations for improving sprint training have been formulated.

Keywords: swimming, sprinter swimmers, sports training, individualization of training.

ВВЕДЕНИЕ. Резко изменившаяся в последнее десятилетие политическая и экономическая обстановка в мире и в спорте в частности не внушает оптимизма и заставляет пересмотреть традиционные олимпийские ценности. Разделение мирового спорта на «Глобальный Запад» и «Глобальный Юг» вносит свои коррективы. В этой связи проблематика спортивного плавания и спринтерской подготовки пловцов становится актуальной, и ее совершенствование требует постоянного внимания со стороны всех участников тренировочного процесса [1]. Современные методики и подходы в работе с подопечными, в целом, остаются однотипными, однако, по оценкам специалистов, при долгосрочном сохранении кризиса имеют тенденцию к стагнации. Для решения данной проблемы необходим поиск новых точек роста, а также внедрение нестандартных и вариативных подходов к тренировочному процессу [2].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для решения вышеописанной задачи было проведено двухэтапное исследование в период с 2019 по 2022 год с применением методов педагогического наблюдения, математической статистики и тренерской экспертной оценки. На основе анализа научной литературы и авторского опыта были разработаны, внедрены и проанализированы девять расширенных показателей ключевых методик и направлений в подготовке пловцов-спринтеров. Первый этап включал анкетирование тренерско-преподавательского состава спортивных школ: ДЮСШ «Радуга» (Санкт-Петербург) — 7 человек и Студенческий спортивный клуб «ГУАП» (Санкт-Петербург) — 4 человека, среди которых 1 Заслуженный тренер РФ и 10 специалистов различных категорий. Вопросы анкетирования, представленные в таблице, были направлены на определение новизны, разнообразия и индивидуальности тренерской мысли, а также разнообразности методик и подходов к тренировочному процессу. Второй этап включал педагогическое наблюдение и экспертное заключение по результатам внедрения. В экспериментальные группы вошли 18 квалифицированных спортсменов (1-2 взрослый разряд, КМС, МС). Были сформированы выводы и рекомендации для тренеров, спортсменов и специалистов плавания.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На первом этапе исследования в анкетировании тренерского состава (табл. 1) отражены вопросы, направленные на субъективную оценку параметров подготовки по ключевым подходам и методикам, а также сравнительный анализ их эффективности по оценке значимости (исходя из 100%) и ранжированию. Экспертное сообщество представляли вовлеченные в первый этап тренеры-индивидуалы и тренеры-бригадиры. Педагогическое наблюдение с последующей экспертной оценкой проводилось в основной, предсоревновательный и соревновательный периоды подготовки.

Как видно из таблицы 1, оценка значимости по ключевым направлениям спортивной подготовки спринтеров-кролистов распределилась следующим образом. На первом месте оказались прогностические способности функциональных и технических характеристик пловцов. Далее следует способность адаптировать индивидуальные тренировочные программы под каждого спортсмена в составе группы или бригады. Третью позицию заняла актуальность и способность создания персональной техники (аэробной, анаэробной и спринтерской) проплывания для тренировочных и соревновательных условий, включая освоение трех различных техник. На четвертом месте — распределение акцентов нагрузки по объемам и зонам интенсивности подготовки, что создает эффективный фон для улучшения функциональной основы тренировочного процесса. Пятую позицию занимает разработка и внедрение персональной техники прохождения старта и поворота, причем как тренировочной, так и соревновательной, что позволяет экономить ресурсы организма и грамотно вести тактическую и позиционную борьбу на дистанции. Под номером шесть мы видим определение допустимых возможностей психологической устойчивости с целью ее дальнейшего совершенствования. Сюда входят ментальные и психические возможности самосовершенствоваться в бытовых, коммуникативных, тренировочных и соревновательных условиях.

Таблица 1 – Показатели анкетирования и экспертной оценки тренерского состава ДЮСШ «Радуга» и Студенческий спортивный клуб «ГУАП» (n=11)

№ п/п	Темы вопросов по ключевым подходам и методикам подготовки	Оценка значимости (%)	Ранг
1	Своевременное определение индивидуальных функциональных и технических способностей спринтера, положительно влияющих на развитие его физических качеств и подготовку в целом	18	1
2	Анализ возникновения факторов риска и противоречий в общей структуре подготовки спортсмена, с целью их последующего решения	7	8
3	Способность адаптировать индивидуальные тренировочные программы под каждого пловца, находящегося в составе группы	16	2
4	Разработка и использование индивидуальных фармакологических, медицинских и других программ в подготовительном и соревновательном цикле для обеспечения восстановительной поддержки спортсмена	8	7
5	Актуальность и способность создания персональной техники (аэробной, анаэробной и спринтерской) проплывания в тренировочных и соревновательных условиях	14	3
6	Разработка и внедрение персональной техники (тренировочной и соревновательной) прохождения старта и поворота	9	5
7	Распределение акцентов нагрузки по предлагаемым объемам и зонам интенсивности подготовки	13	4
8	Определение допустимых возможностей психологической устойчивости (бытовой, тренировочной и соревновательной) с целью ее совершенствования	10	6
9	Выявление личностного мотивационного потенциала спортсмена для определения продолжительности его карьеры	5	9

Далее представлена разработка и использование индивидуальных фармакологических, медицинских и других программ в подготовительном и соревновательном цикле для обеспечения восстановительной поддержки спортсмена. Это также является ключевым направлением в подготовке пловцов, поскольку минимизирует травматизм и поддерживает восстановительные функции организма. Затем позиция номер восемь — анализ возникновения факторов риска и противоречий в общей структуре подготовки спортсмена с целью их последующего решения. Ее прогностические функции определения возможных проблем подготовки не менее важны и порой способны предотвратить самые разные негативные последствия. На последнем девятом месте — выявление личностного мотивационного потенциала спортсмена для определения продолжительности его карьеры. Сюда входит личностная стабильность в продолжении занятий спортом, удовлетворение собственных амбиций и стремление к самореализации на протяжении всей спортивной карьеры.

На втором этапе исследования подробно раскрывается значимость 9 методик подготовки с определением процентного показателя внедрения и ранжирования (табл. 2).

Таблица 2 – Ранжирование и процентные показатели экспертной оценки внедрения индивидуальных методик и подходов к тренировкам пловцов-спринтеров (n=18)

№ п/п	Ключевые методики и направления подготовки	Показатель внедрения (%)		Ранг	
		ДЮСШ «Ра-дуга»	ССК «ГУАП»	ДЮСШ «Ра-дуга»	ССК «ГУАП»
1.	Своевременное определение индивидуальных функциональных и технических способностей спринтера, положительно влияющих на развитие его физических качеств и подготовку в целом				
1.1	Частично / эпизодично	23	44	-	-
1.2	Полноценно / постоянно	77	56	4	5
2.	Анализ возникновения факторов риска и противоречий в общей структуре подготовки спортсмена, с целью их последующего решения				
2.1	Частично / эпизодично	27	48	-	-
2.2	Полноценно / постоянно	73	52	5	6
3.	Способность адаптировать индивидуальные тренировочные программы под каждого пловца, находящегося в составе группы				
3.1	Частично / эпизодично	19	26	-	-
3.2	Полноценно / постоянно	81	74	2	2
4.	Разработка и использование индивидуальных фармакологических, медицинских и других программ в подготовительном и соревновательном цикле для обеспечения восстановительной поддержки спортсмена				
4.1	Частично / эпизодично	53	89	-	-
4.2	Полноценно / постоянно	47	11	7	9
5.	Актуальность и способность создания персональной техники проплывания (аэробной, анаэробной и спринтерской) в тренировочных и соревновательных условиях				
5.1	Частично / эпизодично	18	22	-	-
5.2	Полноценно / постоянно	82	78	1	1
6.	Разработка и внедрение персональной техники (тренировочной и соревновательной) прохождения старта и поворота				
6.1	Частично / эпизодично	36	42	-	-
6.2	Полноценно / постоянно	64	58	6	4
7.	Распределение акцентов нагрузки по предлагаемым объемам и зонам интенсивности подготовки				
7.1	Частично / эпизодично	21	31	-	-
7.2	Полноценно / постоянно	79	69	3	3
8.	Определение допустимых возможностей психологической устойчивости (бытовой, тренировочной и соревновательной) с целью ее совершенствования				
8.1	Частично / эпизодично	64	73	-	-
8.2	Полноценно / постоянно	36	27	8	7
9.	Выявление личностного мотивационного потенциала спортсмена для определения продолжительности его карьеры				
9.1	Частично / эпизодично	93	95	-	-
9.2	Полноценно / постоянно	7	5	9	9

Проведем анализ показателей экспертной оценки по всем 9 пунктам, где расширенный диапазон применения оценивался по двум подпунктам: «частично/эпизодично» и «полноценно/постоянно», что позволяет глубже оценить потенциальную степень внедрения.

Пункт 1 - «Своевременное определение индивидуальных функциональных и технических способностей спринтера, положительно влияющих на развитие его физических качеств и подготовку в целом», свидетельствует о важности использования данного подхода на полноценной и постоянной основе [3].

Пункт 2 - «Анализ возникновения факторов риска и противоречий в общей структуре подготовки спортсмена с целью их последующего решения», также указывает на необходимость усиленного применения этого подхода, поскольку игнорирование возможных проблем в подготовке может привести к срыву целостности тренировочного процесса.

Пункт 3 - «Способность адаптировать индивидуальные тренировочные программы под каждого пловца, находящегося в составе группы» демонстрирует высокую степень использования, так как именно в этом подходе раскрывается значимость индивидуального подхода к спортсмену, не навредив остальным членам группы [4].

Пункт 4 - «Разработка и использование индивидуальных фармакологических, медицинских и других программ в подготовительном и соревновательном цикле для обеспечения восстановительной поддержки спортсмена» не является решающим для целостности всей подготовки и используется больше «частично и эпизодично» [5].

Пункт 5 - «Актуальность и способность создания персональной техники (аэробной, анаэробной и спринтерской) проплывания в тренировочных и соревновательных условиях» является самым важным во всей структуре подготовки и применяется на постоянной основе.

Пункт 6 - «Разработка и внедрение персональной техники (тренировочной и соревновательной) прохождения старта и поворота» также свидетельствует о необходимости использования методик совершенствования техники старта и поворота в тренировочных программах спринтеров [6].

Пункт 7 - «Распределение акцентов нагрузки по предлагаемым объемам и зонам интенсивности подготовки» раскрывает важность его применения, поскольку является индикатором эффективности расчета персональной нагрузки функциональной основы спортсмена и гарантией стабильности прохождения соревновательного периода.

Пункт 8 - «Определение допустимых возможностей психологической устойчивости (бытовой, тренировочной и соревновательной) с целью её совершенствования» показывает незначительную ценность и актуальность использования, так как относится к сопутствующим факторам тренировочного процесса.

Пункт 9 - «Выявление личностного мотивационного потенциала спортсмена для определения продолжительности его карьеры» оказывается самым востребованным направлением, которому уделяется наименьшее внимание и которое используется по остаточному принципу [7].

Проведенный анализ подходов и методик подготовки пловцов-спринтеров в обозначенных плавательных школах города Санкт-Петербурга позволяет ранжировать их по эффективности и популярности, а также сделать ряд выводов:

- по первому пункту: располагается на четвертом и пятом местах по значимости и используется в подготовке на постоянной основе.
- по второму пункту: располагается на пятом и шестом месте, имеет устойчивую степень значимости со статусом использования «полноценно/постоянно».
- по третьему пункту: располагается на втором месте и имеет высокую значимость и популярность у тренерского состава, поскольку является высокоэффективным и легко восприимчивым спортсменами.
- по четвертому пункту: располагается на седьмом и девятом местах и квалифицирует данный подход как низкоквалифицированный, используется эпизодически.
- по пятому пункту: расположен на первом месте и характеризуется как самый продуктивный и результативный, со степенью применения «полноценно/постоянно».
- по шестому пункту: занимает шестое и четвертое места, что показывает среднюю степень популярности и применяется как «частично/эпизодично», так и «полноценно/постоянно».
- по седьмому пункту: расположен на третьем месте и входит в тройку лидеров по параметрам продуктивности и рациональности.
- по восьмому пункту: располагается на предпоследней позиции и не имеет большой значимости, применяется редко и частично.
- по девятому пункту: находится в конце таблицы, что свидетельствует о том, что данный подход слабо эффективен и не пользуется популярностью у тренерского состава и спортсменов.

ВЫВОДЫ. Исходя из вышеизложенного, можно с уверенностью сказать, что взгляды и подходы тренерско-преподавательского состава спортивных школ на процесс подготовки спринтеров в целом совпадают и имеют одинаковую основу. Однако существуют методологические и целевые различия по количественному охвату резерва, что влияет на структурное содержание, материально-техническую базу, рейтинги, статус и бюджетирование организации, а также, как следствие, на качество и количество подготовленных спортсменов высокого уровня. Если рассматривать негативные факторы, мешающие тренировочному процессу и подготовке в целом, то к ним относятся три основных. Во-первых, недостаточное финансирование спортивных школ на всех уровнях и их слабая юридическая поддержка. Во-вторых, долгосрочное отстранение российских спортсменов на международном уровне и агрессивное давление на спортивные федерации. В-третьих, отсутствие новых кумиров, преемственности подрастающего молодого поколения и, как следствие, нехватка резерва.

Тем не менее, в сложившихся условиях видится необходимость, во-первых, совершенствовать работу в том же направлении, невзирая на объективно возникающие сложности, с учетом акцентирования внимания на индивидуальные возможности каждого спринтера и подбора персональных тренировочных программ на разных этапах подготовки. Во-вторых, для повышения мотивационной составляющей

подготовки требуется усиление психологической поддержки спортсменов и тренеров для сохранения и развития личной целеустремленности к самосовершенствованию и достижению успеха. В-третьих, в непростых кризисных условиях переходного периода отечественного спорта необходим рациональный подход к обеспечению спортивных школ с углубленной оптимизацией управленческой, финансовой и хозяйственной деятельности. В-четвертых, необходимо усилить популяризацию спорта высших достижений и спринтерского плавания среди молодежи путем создания государственных программ героизации и пропаганды с привлечением личного участия ветеранов и кумиров спорта. Очевидно, что предложенные рекомендации будут способствовать большей вариативности и эффективности тренировочного процесса пловцов-спринтеров, позволят тренеру расширить инструментарий воздействия на подопечных и помогут избежать застойных явлений в этой области.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. 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. EDN: RREJSK.
2. Козлов А. В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании. Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2014. 134 с.
3. Понимасов О. Е., Рябчук В. В. Исследование косвенных показателей работоспособности пловцов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 71–72. EDN: TBFUWG.
4. Пригода Г. С. Роль и значение тренера в управлении индивидуализацией тренировочным процессом спринтеров-кролистов. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p361-364 // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2023. № 9 (223). С. 361–363. EDN: RFSZHY.
5. Дыхательные тренажеры «Новое дыхание» в подготовке пловцов и не только. Руководство для тренеров, спортсменов и родителей / Горелик М. В., Дышко Б. А., Кочергин А. Б., Пригода К. Г. Москва, 2023. 42 с. ISBN 978-5-00129-354-5. EDN: QWQTWP.
6. Факторы, влияющие на эффективность выполнения старта в плавании брассом / Болотин А. Э., Понимасов О. Е., Пригода К. Г., Васильева Е. А. // Теория и практика физической культуры. 2023. № 8. С. 86–88. EDN: REJRXO.
7. Пригода К. Г. Особенности проведения тренировок по плаванию с юношами разного возраста // Инновационные направления развития физической культуры и спорта. Статьи Межвузовской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2022. С. 183–186. EDN: ZDDAWN.

REFERENCES

1. 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.
2. Kozlov A. V. (2014), "Technologies of sports training in swimming: preparation of the Olympic reserve in sports swimming", St. Petersburg, 134 p.
3. Ponomasov O. E., Ryabchuk V. V. (2016), "The study of indirect indicators of swimmers' performance", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 71–72.
4. Prigoda G. S. (2023), "The role and importance of the coach in managing the individualization of the training process of freestyle sprinters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (223), pp. 361–363.
5. Gorelik M. V., Dyshko B. A., Kochergin A. B., Prigoda K. G. (2023), "Breathing simulators "New breath" in the training of swimmers and not only", A guide for coaches, athletes and parents, Moscow, 42 p.
6. Bolotin A. E., Ponomasov O. E., Prigoda K. G., Vasilyeva E. A. (2023), "Factors influencing the effectiveness of the start in breaststroke swimming", *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 86–88.
7. Prigoda K. G. (2022), "Features of swimming training with young men of different ages. In the collection", *Innovative directions for the development of physical culture and sports*, Articles of the Interuniversity scientific and practical conference, St. Petersburg, pp. 183–186.

Информация об авторе: Г.С. Пригода, доцент кафедры физической культуры и спорта, prigoda123@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8033-6887>, SPIN-код 8107-9874.

Поступила в редакцию 20.11.2024.

Принята к публикации 19.12.2024.

УДК 796.41

Определение стратегии при комплектовании лучших сборных команд на Олимпиаде 2024 года и сравнение их достижений с результатами чемпионата мира 2023 года в командном и личном первенстве

Савельева Лариса Анатольевна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Сомкин Алексей Альбертович², доктор педагогических наук, профессор

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

²*Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения*

Аннотация

Цель исследования – определение стратегии сборных США, Италии и Бразилии для завоевания медалей на Олимпиаде в Париже и сравнение с результатами, показанными данными командами на чемпионате мира 2023 года.

Методы и организация исследования. Использованы методы: анализ и обобщение результатов основных соревнований – чемпионата мира 2023 года, чемпионата Европы 2024 года, серии отборочных турниров в олимпийскую сборную США 2024 года и Олимпийских игр; экспертная оценка и судейство Кубка России 2024 года; статистическая обработка и сравнение полученных материалов.

Результаты исследования и выводы. Определено, что стратегии формирования сборных команд, ставших лучшими на Олимпиаде в Париже, существенно различаются. Команды Италии и Бразилии имеют достаточно «узкий круг» претендентов и вынуждены были выступать практически одинаковыми составами на чемпионате мира 2023 года и Олимпиаде 2024 года. США имеет «широкий круг» претендентов на включение в основной состав. Поэтому там существует многоступенчатая система отбора. В сборной США важное значение имеет «второй номер», который сможет бороться за первое место в личном первенстве при неудачном выступлении лидера.

Ключевые слова: женская спортивная гимнастика, Игры XXXIII Олимпиады, командное первенство, личное многоборье, результаты соревнований.

Definition of the strategy for assembling the best national teams for the 2024 Olympics and comparing their achievements with the results of the 2023 World Championships in team and all-around competitions

Saveleva Larisa Anatolevna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Somkin Alexey Albertovich², doctor of pedagogical sciences, professor

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

²*St. Petersburg State University of Film and Television*

Abstract

The purpose of the study is to determine the strategy of the USA, Italy and Brazil teams for winning medals at the Paris Olympics and to compare it with the results demonstrated by these teams at the 2023 World Championships.

Research methods and organization: The methods used include analysis and generalization of the results of the main competitions - the 2023 World Championships, the 2024 European Championships, the series of qualifying tournaments for the 2024 United States Olympic team and the Olympic Games; expert evaluation and judging of the 2024 Russian Cup; statistical processing and comparison of the obtained materials.

Research results and conclusions. It has been determined that the strategies for forming national teams that became the best at the Paris Olympics differ significantly. The teams from Italy and Brazil have a rather "narrow circle" of candidates and were forced to compete with practically the same lineups at the 2023 World Championships and the 2024 Olympics. The United States has a "broad circle" of candidates for inclusion in the main roster. Therefore, there exists a multi-stage selection system. In the USA team the "second number" holds significant importance, as she should be able to compete for the first place in the all-around final in case of an unsuccessful performance of the leader.





Keywords: women's artistic gymnastics, Games of the XXXIII Olympiad, team final, all-around final, competition results.

ВВЕДЕНИЕ. В олимпийском турнире по женской спортивной гимнастике приняли участие 12 сборных, завоевавших командные лицензии на чемпионатах мира 2022 и 2023 годов, а всего в этих соревнованиях участвовало 94 спортсменки из 36 стран [1]. При этом на всех четырёх видах выступили 58 гимнасток (или 61,7% от общего числа). Для сравнения, на предыдущей Олимпиаде в Токио приняли участие 98 гимнасток из 48 стран. Всё многоборье завершили 80 гимнасток (81,6 %). Несмотря на такое количество участниц на Олимпиаде в Париже, на пьедестале почета в самых престижных видах – командном первенстве и личном многоборье – оказались представительницы только трёх стран – США, Италии и Бразилии. Токійскую Олимпиаду в командном первенстве выиграла гимнастка России. Сборная США завоевала «серебро», итальянки заняли четвёртое место, а команда Бразилии тогда не отобралась на Олимпийские игры и была представлена только двумя участницами. Большое значение в командной победе имеет правильный выбор пяти гимнасток, которые смогут реализовать свой потенциал. Ещё важнее – определение трёх гимнасток из пяти, которые будут выступать на каждом виде в командном финале. В связи с этим актуальным является определение стратегии, которой руководствовались сборные США, Италии и Бразилии для завоевания медалей в командном первенстве на Олимпиаде в Париже. Кроме того, необходимо сравнить их с результатами, показанными данными командами и отдельными участницами, прежде всего С. Байлз (США) и Р. Андраде (Бразилия), на чемпионате мира 2023 года [2].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. При проведении исследования использованы методы: анализ и обобщение результатов соревнований – чемпионата мира 2023 года, чемпионата Европы 2024 года, серии отборочных турниров в олимпийскую сборную США 2024 года; экспертная оценка и судейство Кубка России 2024 года; статистическая обработка и сравнение полученных материалов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Определение стратегии при подготовке к Играм в Париже, которой руководствовались команды США, Италии и Бразилии, следует начинать с, можно сказать, «не самого известного», но проходящего уже более 15 лет турнира в итальянском городке Езоло (провинция Венеция) с населением менее 27 тысяч человек. Он называется “City of Jesolo Trophy” (итал. “XV Trofeo Città di Jesolo”). В этом турнире участвовало девять сборных, представлявших семь стран. Важность рассмотрения итогов соревнований в Езоло объясняется тем фактом, что впервые с чемпионата мира 2023 года и единственный раз перед Олимпиадой в Париже в апреле 2024 года в одном турнире приняли участие команды Италии, Бразилии и США. При этом первые две сборные были представлены практически основными составами. Так, все пять гимнасток из команды «Италия А» были включены в состав национальной сборной, выигравшей затем чемпионат Европы 2024 года. За команду Бразилии выступали три сильнейших гимнастки, которые стали бронзовыми призёрами Олимпиады в Париже (Р. Андраде, Ф. Сараива, Д. Барбоса). Команда США была представлена, можно сказать, «не основным» составом, хотя все пять гимнасток входят в «топ-20» в своей стране. Однако одна из участниц – Х. Ривера – смогла отобраться в национальную олимпийскую сборную, о чём будет сказано ниже. Результаты командного турнира представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты международного турнира “XV City of Jesolo Trophy”, Италия, 20.04–21.04.2024 года, балл

Страна					Сумма
1 Италия	42,100	42,634	41,299	40,767	166,800
2 Бразилия	41,599	40,767	42,000	40,099	164,465
3 США	42,167	40,467	41,633	39,667	163,934

Чемпионат Европы, который проходил в Италии (Римини) практически через десять дней после “City of Jesolo Trophy”, выиграла сборная Италии с результатом 164,162 балла. Абсолютной чемпионкой Европы стала М. Эспозито (55,432 балла), А. ДиАмато завоевала «серебро» (54,831 балла) [3]. В отличие от сборной Италии, на Пан-Американский чемпионат 2024 года, прошедший с 22 по 26 мая в Колумбии, США не направили свою сборную. Чемпионат выиграла сборная Бразилии, представленная «резервным» составом, и ни одна из участниц не попала в олимпийскую команду. Таким образом, исходя из анализа прошедших в 2024 году соревнований, а также чемпионата мира 2023 года и Олимпиады в Токио, можно сделать такое заключение по поводу комплектования сборных Италии и Бразилии.





Италия. Состав на чемпионате мира 2023 года: А. Андреоли, А. Беларделли, А. ДиАмато, М. Эспозито, Э. Иорио. В олимпийской сборной 2024 года произошла только одна замена: А. Беларделли заменила Д. Вилла – чемпионка Юношеских Олимпийских игр 2018 года (в Буэнос-Айресе) в абсолютном первенстве, опорном прыжке и вольных упражнениях. Остальные четыре гимнастки были в составе на чемпионате Европы 2024 года. По сравнению с Олимпиадой в Токио (четвёртое место) в составе команды осталась только А. ДиАмато.

Бразилия. Состав на чемпионате мира 2023 года: Р. Андраде, Д. Барбоса, Д. Соарес, Ф. Сараива, Л. Оливейра. На Олимпиаде в Париже сборная Бразилии была в том же составе. На Играх 2021 года выступали только две гимнастки: Р. Андраде стала серебряным призёром в многоборье, а Ф. Сараива заняла седьмое место в финале на вольных упражнениях.

Совершенно иную стратегию формирования олимпийской сборной команды 2024 года официально обозначила Федерация гимнастики США (USA Gymnastics). Она изложена в опубликованном на сайте Федерации документе по системе отбора американских гимнасток на Олимпиаду в Париже – “Athlete Selection Procedures. 2024 Olympic Games Women’s Artistic Gymnastics. February 16, 2024” [4]. В основу отбора был положен учет результатов сильнейших гимнасток США на трех основных национальных турнирах «топ уровня», прошедших с октября по май 2024 года (Winter Cup, American Classic, Core Hydration Classic), и чемпионата США. Результаты представлены в таблице 2.

Как следует из таблицы 2, на первых двух турнирах призовые места занимали разные гимнастки, что говорит о чрезвычайно высокой конкуренции за попадание в сборную команду. С турнира Core Hydration Classic начала свои официальные выступления в 2024 году С. Байлз и сразу показала безоговорочное доминирование над всеми конкурентками.

Таблица 2 – Результаты выступлений гимнасток США, балл





Гимнастка					Сумма
Winter Cup (Louisville, KY 23.02–24.02.2024)					
1 Кайла ДиЧелло	14,200	14,300	14,300	14,050	56,850
2 Скай Блейкли	14,200	13,050	14,500	12,900	54,650
3 Хезли Ривера	13,900	12,250	14,500	13,350	54,000
American Classic (Katy, TX 26.04–28.04.2024)					
1 Джейд Кэри	14,200	13,400	13,650	13,750	55,000
2 Майли Лью	13,100	13,950	13,600	13,250	53,900
3 Марисса Нил	13,050	13,550	13,350	13,100	53,050
Core Hydration Classic (Hartford, CT 17.05–18.05.2024)					
1 Симона Байлз	15,600	14,550	14,550	14,800	59,500
2 Шилезе Джонс	14,350	15,250	14,050	14,000	57,650
3 Джордан Чайлз	14,100	14,300	13,700	13,350	55,450
U.S. Gymnastics Championships (Fort Worth, TX 31.05–01.06.2024). 1-й день					
1 Симона Байлз	15,800	14,650	14,800	15,200	60,450
2 Скай Блейкли	15,000	14,400	14,450	13,200	57,050
3 Кайла ДиЧелло	14,400	14,500	14,100	13,850	56,850
U.S. Gymnastics Championships (Fort Worth, TX 31.05–01.06.2024). 2-й день					
1 Симона Байлз	15,000	14,400	14,800	15,100	59,300
2 Скай Блейкли	14,400	14,450	14,200	13,750	56,800
9 Кайла ДиЧелло	14,350	12,600	13,050	13,950	53,950

«Потеряв» такого лидера на Играх 2021 года, сборная США лишилась, пожалуй, гарантированного для них командного «золота». Главным отличием чемпионата США (U.S. Gymnastics Championships) от трёх предыдущих турниров являлся регламент. На чемпионате гимнастки соревновались два дня (по многоборью), и победитель определялся по общей сумме баллов. Итоговый результат: С. Байлз (119,750); С. Блейкли (113,850); К. ДиЧелло (110,800). Однако самое главное – это специально организованный заключительный отборочный турнир – Olympic Trials, по результатам которого был определён окончательный состав национальной сборной на Олимпиаду в Париже.

Турнир Olympic Trials проходил в Миннеаполисе с 27 по 30 июня, за месяц до старта олимпийского гимнастического турнира. На него были допущены 15 лучших гимнасток США по результатам, показанным ими на описанных выше соревнованиях. Как и на чемпионате США, претендентки в сборную на Olympic Trials выступали два дня по многоборью (табл. 3).

Состав олимпийской команды по итогам этого турнира определялся по «чисто спортивному принципу». В сборную были включены пять гимнасток, занявших, соответственно, места с первого по пятое по сумме двух дней: 1. С. Байлз (117,225); 2. С. Ли (111,675); 3. Д. Чайлз (111,425); 4. Д. Кэри (111,350); 5. Х. Ривера (111,150). Так, самая молодая участница не только в сборной США, но и среди всех гимнасток олимпийского гимнастического турнира, Х. Ривера, занимавшая только седьмое место после первого дня Olympic Trials, за счёт удачного выступления во второй день смогла завоевать себе «олимпийскую путёвку».

Таблица 3 – Результаты отборочного турнира в сборную США на Олимпиаду 2024 года, балл

Гимнастка					Сумма
Olympic Trials (Minneapolis, MN 27.06–30.06.2024). 1-й день					
1 Симона Байлз	15,975	13,650	14,425	14,850	58,900
2 Джордан Чайлз	14,325	14,350	13,625	14,100	56,400
3 Суниса Ли	13,525	14,400	14,400	13,700	56,025
Olympic Trials (Minneapolis, MN 27.06–30.06.2024). 2-й день					
1 Симона Байлз	15,500	14,200	13,900	14,725	58,325
2 Суниса Ли	14,100	14,875	12,825	13,850	55,650
3 Джордан Чайлз	14,500	14,200	12,225	14,100	55,025

Ставшая шестой, чемпионка мира 2023 года в команде, Д. Робертсон, проиграв Х. Ривере лишь 0,175 балла, тоже поехала на Олимпиаду в Париж, но только в статусе запасной участницы. Таким образом, при формировании национальной сборной Федерация гимнастики США руководствовалась жёстким принципом “Here and now” («Здесь и сейчас»). Никакие предыдущие заслуги в расчёт не принимались.

Состав команды США на чемпионате мира 2023 года: С. Байлз, С. Блейкли, Ш. Джонс, Д. Робертсон, Л. Вонг. Следовательно, никто из команды, выигравшей «золото» на чемпионате мира, за исключением С. Байлз, не смог отобраться на Олимпиаду 2024 года. На Играх в Париже в сборной США было три участницы предыдущей Олимпиады: С. Байлз, С. Ли – абсолютная чемпионка; Д. Кэри – чемпионка в вольных упражнениях. Две последние после Олимпиады в Токио поступили в университеты и выступали некоторое время за свои студенческие клубные команды. Однако они сумели набрать оптимальную спортивную форму к решающим стартам 2024 года и отобрались на вторые для себя Олимпийские игры.

Результаты командного турнира на Олимпиаде 2024 года, в сравнении с чемпионатом мира 2023 года, представлены в таблице 4.

Анализ результатов показывает:





- США прибавили в результате 3,567 балла (в том числе, в трудности 2,9);
- Италия прибавила в результате 2,497 балла (в том числе, в трудности 1,0);
- Бразилия «потеряла» в результате 1,033 балла (в том числе, в трудности 0,2).

Отсюда следует, что сборная США повысила, прежде всего, общую трудность программ, а Италия – качество исполнения. Команда Бразилии по обоим параметрам уступила своему результату предолимпийского чемпионата мира. Это можно, в какой-то степени, объяснить тем фактом, что сборная Бразилии была «самой возрастной» командой на этой Олимпиаде. Четырём из пяти гимнасток 25 и более лет, а Д. Барбоса, принимавшая участие ещё на Играх 2008 года в Пекине, – вообще «самая старшая» из всех участниц (33 года).

Рассмотрим другие предполагаемые команды-претендентки на медали. Сборная Франции, завоевавшая бронзовые медали на чемпионате мира 2023 года, закономерно рассматривалась претенденткой на пьедестал на своих «домашних» Играх. Однако в квалификации полностью «провалилась» лидер этой команды М.

дэ Джесус дос Сантос (только тридцать третье место), команда заняла одиннадцатое место и не попала в финал.





Таблица 4 – Командные результаты на главных турнирах 2023 и 2024 годов, балл

Страна						Сумма
Чемпионат мира 2023 года						
1 США	Оценка	42,966 (1)	43,265 (1)	39,600 (6)	41,898 (2)	167,729
	Трудность	15,6	18,2	16,8	17,6	68,2
2 Бразилия	Оценка	42,666 (2)	41,299 (5)	39,399 (8)	42,166 (1)	165,530
	Трудность	15,6	17,4	16,7	17,2	66,9
3 Франция	Оценка	41,966 (3)	41,399 (3)	41,066 (2)	39,633 (5)	164,064
	Трудность	14,6	17,6	16,6	15,8	64,6
5 Италия	Оценка	41,632 (4)	40,633 (6)	40,666 (4)	40,066 (4)	162,997
	Трудность	14,6	18,1	16,6	16,3	65,6
XXXIII Олимпийские игры						
1 США	Оценка	44,100 (1)	43,332 (1)	41,699 (1)	42,165 (1)	171,296
	Трудность	16,2	18,5	18,4	18,0	71,1
2 Италия	Оценка	41,665 (5)	42,665 (3)	41,199 (3)	39,965 (5)	165,494
	Трудность	14,6	18,4	17,0	16,6	66,6
3 Бразилия	Оценка	42,366 (2)	41,199 (5)	39,966 (6)	40,966 (2)	164,497
	Трудность	15,6	17,3	17,0	16,8	66,7
Примечание: в скобках указано место команды на данном снаряде						

Сборная Великобритании, занявшая в Токио третье место, без своего лидера Д. Гадировой неудачно выступила в квалификации, заняв седьмое место. В финале команда улучшила свой результат на 3,433 балла, но заняла только четвертое место. Сборная Китая заняла в квалификации третье место. Однако, как и прежде, китайки не справились с волнением в финале при формуле выступлений «5 – 3 – 3» и проиграли своему результату в квалификации 4,497 балла, заняв шестое место. Все три призёра в финале уступили своим результатам в квалификации: США (1,0 балла); Италия (1,367 балла); Бразилия (2,002 балла). Сборная США на Олимпиаде придерживалась «чисто спортивного принципа» при определении участниц финала на каждом виде, исходя из формулы «5 – 3 – 3». Х. Ривера выступала в квалификации на двух видах – брусьях и бревне. При формуле «5 – 4 – 3» она показала худшие результаты в команде на этих снарядах, и её оценки не пошли в общий зачёт. Поэтому в командном финале Х. Ривера вообще не выступала ни на одном из снарядов. Также стоит отметить, что сборная Италии улучшила свой результат, показанный на чемпионате Европы, на 1,332 балла [5].

В таблице 5 представлены результаты двух лучших гимнасток в олимпийском цикле 2022–2024 годов: С. Байлз – абсолютной чемпионки мира 2023 года; Р. Андраде – чемпионки мира 2022 года (в отсутствие С. Байлз) и серебряного призёра Олимпиады 2021 года.

Таблица 5 – Результаты С. Байлз и Р. Андраде на главных турнирах 2023 и 2024 годов, балл

Гимнастка						Сумма
Чемпионат мира 2023 года, квалификация						
1. Байлз Симона	Оценка	15,266 (1), -0,5p	14,400 (5)	14,566 (1)	14,633 (1)	58,865 [33,465]
	Трудность	6,4	6,0	6,3	6,7	25,4
4. Андраде Ребека	Оценка	14,900 (2)	13,866 (15)	13,800 (9)	14,033 (3)	56,599 [32,799]
	Трудность	5,6	6,2	5,9	6,1	23,8
Чемпионат мира 2023 года, финал многоборья						
1. Байлз Симона	Оценка	15,100 (1)	14,333 (6)	14,433 (1)	14,533 (1)	58,399 [33,899]
	Трудность	5,6	6,0	6,4	6,5	24,5
2. Андраде Ребека	Оценка	14,700 (2), -0,1p	14,500 (5)	13,500 (10)	14,066 (2), -0,3p	56,766 [33,066]
	Трудность	5,6	6,1	5,8	6,2	23,7
XXXIII Олимпийские игры, квалификация						
1. Байлз Симона	Оценка	15,800 (1)	14,433 (9)	14,733 (2)	14,600 (1), -0,1p	59,566 [33,866]
	Трудность	6,4	6,2	6,4	6,8	25,8
2. Андраде Ребека	Оценка	14,900 (2)	14,400 (10)	14,500 (3)	13,900 (2)	57,700 [34,000]
	Трудность	5,6	6,1	6,1	5,9	23,7
XXXIII Олимпийские игры, финал многоборья						
1. Байлз Симона	Оценка	15,766 (1)	13,733 (17)	14,566 (1)	15,066 (1)	59,131 [33,231]
	Трудность	6,4	6,2	6,4	6,9	25,9
2. Андраде Ребека	Оценка	15,100 (2)	14,666 (4)	14,133 (5)	14,033 (2), -0,1p	57,932 [34,132]
	Трудность	5,6	6,2	6,1	5,9	23,8
Примечание: в круглых скобках указано место гимнастки на данном снаряде; в квадратных скобках – сумма оценок за исполнение (E); p – дополнительные сбавки						

При рассмотрении результатов гимнасток в финале личного первенства на чемпионате мира 2023 года и Олимпиаде 2024 года можно отметить:

1. На чемпионате мира С. Байлз опередила Р. Андраде на 1,633 балла (в трудности на 0,8), а на Олимпиаде – на 1,199 балла (в трудности на 2,1).

2. С. Байлз прибавила на Олимпиаде к своему результату чемпионата мира 0,732 балла (в трудности 1,4); Р. Андраде прибавила 1,166 балла (в трудности 0,1).

3. Разность в сумме оценок за исполнение на чемпионате мира в пользу С. Байлз: в квалификации – 0,666 балла; в финале – 0,833 балла.

4. Разность в сумме оценок за исполнение на Олимпиаде уже в пользу Р. Андраде: в квалификации – 0,134 балла; в финале – 0,901 балла.

Таким образом, С. Байлз повысила, прежде всего, общую трудность программ по сравнению с чемпионатом мира, а Р. Андраде – качество исполнения, что позволило ей в этом компоненте даже опередить олимпийскую чемпионку в квалификации и финале. Однако трудность С. Байлз сумела поднять, в основном, за счёт двух своих «ударных» видов – прежде всего, опорного прыжка и вольных упражнений. Кроме того, в финале Олимпиады она совершила падение с брусьев, что позволило Р. Андраде на некоторое время выйти на первое место.

Достаточно показательны результаты бронзовых призёров в личном первенстве чемпионата мира и Олимпиады (табл. 6). Обе гимнастки представляли сборную США. Рассматривая их результаты, можно отметить, что они подошли к основному старту сезона и выступили на нём практически с одинаковыми суммами баллов. Кроме того, изначально эти гимнастки позиционировались как «вторые номера» сборной США (после С. Байлз). Причём, если С. Ли заняла второе место на Olympic Trials, то Ш. Джонс была второй на аналогичном отборочном турнире перед чемпионатом мира 2023 года – “World Champ and Pan AM Selection”.

Таблица 6 – Результаты бронзовых призёров в многоборье на главных турнирах 2023 и 2024 годов, балл

Гимнастка						Сумма
Чемпионат мира 2023 года						
3. Джонс Шилезе	Оценка	14,233 (3)	14,633 (4)	14,066 (2)	13,400 (5)	56,332
	Трудность	5,0	6,3	5,9	5,6	22,8
XXXIII Олимпийские игры						
3. Ли Суниса	Оценка	13,933 (7)	14,866 (2)	14,000 (8)	13,666 (4)	56,465
	Трудность	5,0	6,4	6,2	5,4	23,0
Примечание: в скобках указано место гимнастки на данном снаряде						

В заключение можно отметить, что практически одновременно с Олимпиадой в Париже проходил Кубок России (в Новосибирске). Из-за травм в нём не принимали участие сильнейшие российские гимнастки, чемпионки Олимпийских игр в Токио – А. Мельникова, В. Листунова, В. Уразова. Итоги выступления лучших гимнасток на этом турнире позволяют предполагать, что при возможном участии на Олимпиаде сборная России могла бы претендовать на завоевание призового места, даже при отсутствии олимпийских чемпионок 2021 года.

ВЫВОДЫ. В результате исследования стратегии подготовки лучших сборных команд – США, Италии и Бразилии – к Олимпиаде 2024 года, при сравнении с их результатами на чемпионате мира 2023 года в командном и личном первенстве, определено:

1. Сборные Италии и Бразилии имеют довольно «узкий круг» гимнасток элитного уровня, способных бороться за призовые места на чемпионате мира и Олимпиаде. В связи с этим они были представлены на Играх в Париже практически теми же составами, что и на предолимпийском чемпионате мира. В отличие от этих команд в США имеется достаточно «широкий круг» претенденток на попадание в

состав национальной сборной. Поэтому существует многоступенчатая система отбора к основным стартам (к чемпионату мира или Олимпиаде). Прохождение такого отбора обязательно для всех без исключения гимнасток. Основной состав сборной на Олимпиаду в Париже определился только за месяц до её начала на специально организованном турнире Olympic Trials.

2. Сравнивая итоговые результаты чемпионата мира и Олимпиады, можно отметить, что сборная США прежде всего была нацелена на увеличение общей трудности программ, в то время как итальянки сосредоточились на повышении качества исполнения. Сборная Бразилии уступила на Олимпиаде своему же результату на чемпионате мира, что может объясняться её достаточно «возрастным» составом.

3. В сборной США большое внимание уделяется так называемому «второму номеру», который, независимо от участницы, всегда должен претендовать на призовое место в личном многоборье на любом главном турнире года. Если лидер сборной «провалил старт», то второй номер должен бороться за звание абсолютной чемпионки, как это произошло на Олимпиаде в Токио, где золотую медаль завоевала С. Ли.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Андрианов С. Н. Критерии отбора. Принципы олимпийской селекции 2022–2024 // Гимнастика. 2024. № 1 (51). С. 62–65.

2. Fédération Internationale de Gymnastique. Results Book. 52nd FIG Artistic Gymnastics World Championships, Antwerp (BEL), 30 September – 08 October 2023. Provided by Swiss Timing, FIG, 2023. 315 p. URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения: 10.11.2024).

3. European Gymnastics. 35th European Women's Artistic Gymnastics Championships. Results Book. 2–5 May 2024, Rimini, Italy. EG, 2024. 265 p. URL: <https://www.europeangymnastics.com> (дата обращения: 10.11.2024).

4. USA Gymnastics. Athlete Selection Procedures. 2024 Olympic Games Women's Artistic Gymnastics. February 16, 2024. USAGym, 2024. 14 p. URL: <https://www.usagym.org> (дата обращения: 10.11.2024).

5. Fédération Internationale de Gymnastique. Results Book. Artistic Gymnastics. Games of the XXXIII Olympiad, Paris (FRA). First Version. Paris : FIG, 2024. 201 p. URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения: 10.11.2024).

REFERENCES

1. Andrianov S. N. (2024), "Selection criteria. Principles of Olympic selection 2022–2024", *Gymnastics*, No. 1 (51), pp. 62–65.

2. (2023), "Fédération Internationale de Gymnastique", Results Book, 52nd FIG Artistic Gymnastics World Championships, Antwerp (BEL), 30 September – 08 October 2023, Provided by Swiss Timing, FIG, URL: <https://gymnastics.sport>.

3. (2024), "European Gymnastics", 35th European Women's Artistic Gymnastics Championships, Results Book, 2–5 May, 2024, Rimini, Italy. EG, URL: <https://www.europeangymnastics.com>.

4. (2024), "USA Gymnastics", Athlete Selection Procedures 2024 Olympic Games Women's Artistic Gymnastics, February 16, 2024, USAGym, URL: <https://www.usagym.org>.

5. (2024), "Fédération Internationale de Gymnastique", Results Book, Artistic Gymnastics, Games of the XXXIII Olympiad, Paris (FRA), First Version, FIG, URL: <https://gymnastics.sport>.

Информация об авторах:

Савельева Л.А., доцент кафедры теории и методики гимнастики, Lnekrasova2014@mail.ru, ORCID: 0000-0002-5908-964X, SPIN-код 9841-4494.

Сомкин А.А., профессор кафедры физического воспитания, somkin.alexey.1959@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-3385-6310, SPIN-код 4983-0263.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 20.11.2024.

Принята к публикации 18.12.2024.

УДК 796.034.2

Развитие студенческого спорта в России в аспекте анализа результатов

VIII Зимней и IX Летней Универсиад 2024 года

Тараканов Борис Иванович¹, доктор педагогических наук, профессор

Апойко Роман Николаевич², доктор педагогических наук, доцент

Степанов Владимир Сергеевич², доктор педагогических наук, профессор

Фатеева Валерия Викторовна²

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

²*Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения*

Аннотация

Цель исследования – определить уровень развития и популярности студенческого спорта в субъектах и образовательных организациях Российской Федерации.

Методы и организация исследования. Использованы констатация и сравнение как основные методы исследования. В ходе работы анализировали результаты выступлений спортсменов студенческих сборных команд регионов Российской Федерации и образовательных организаций высшего образования, представленных в финальных состязаниях VIII Зимней и IX Летней Универсиад 2024 года.

Результаты исследования и выводы. В ходе исследования выявлен уровень развития и популярности студенческого спорта в субъектах России, определен уровень подготовленности студенческих сборных команд в образовательных организациях страны, а также в аспекте сравнительного анализа результатов зимней и летней универсиад намечены приоритетные пути дальнейшего развития зимних и летних видов спорта в студенческой среде.

Ключевые слова: студенческий спорт, универсиада, общекомандный зачет, студенческие сборные команды.

The development of student sports in Russia in the context of analyzing the results of the VIII Winter and IX Summer Universiades of 2024

Tarakanov Boris Ivanovich¹, doctor of pedagogic sciences, professor

Apoiko Roman Nikolaevich², doctor of pedagogic sciences, associate professor

Stepanov Vladimir Sergeevich², doctor of pedagogic sciences, professor

Fateeva Valeriya Viktorovna²

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

²*Saint Petersburg State University of Film and Television*

Abstract

The purpose of the study is to determine the level of development and popularity of student sports in the regions and educational organizations of the Russian Federation.

Research methods and organization. The main methods of the research used were observation and comparison. During the work, the results of performances by athletes from student teams of the regions of the Russian Federation and higher education institutions, presented in the final competitions of the VIII Winter and IX Summer Universiades of 2024, were analyzed.

Research results and conclusions. During the research, the level of development and popularity of student sports in the regions of Russia was identified, the level of preparedness of student teams in educational institutions of the country was determined, and in the aspect of comparative analysis of the results of the winter and summer universiades, priority paths for the further development of winter and summer sports in the student environment were outlined.

Keywords: student sports, Universiade, team standings, student national teams.

ВВЕДЕНИЕ. С целью развития и популяризации спорта в студенческой среде, повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства молодежи, а также сохранения позитивных традиций проведения крупных комплексных мероприятий в России, регулярно проводятся всероссийские универсиады среди учащихся высших учебных заведений страны. Эти универсиады организуются в два этапа: на первом этапе студенты соревнуются в видах спорта, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных соревнований Министерства спорта Российской Федерации.

Второй этап универсиад носит синтезирующий и завершающий характер и проходит с участием сильнейших спортсменов-студентов, отобранных по результатам соревнований первого этапа. По итогам выступлений этих спортсменов на втором этапе определяются сильнейшие сборные команды образовательных организаций высшего образования и общекомандный зачет среди субъектов Российской Федерации.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании были использованы констатация и сравнение как основные методы, с последующим анализом результатов выступлений сборных спортсменов. В ходе работы анализировались результаты выступлений спортсменов студенческих сборных команд регионов Российской Федерации и образовательных организаций высшего образования, представленных в финальных состязаниях VIII Зимней и IX Летней Универсиад 2024 года.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Финальные состязания VIII Зимней Всероссийской Универсиады 2024 года были проведены в период с 27 февраля по 2 апреля в сибирских городах (Новосибирск, Красноярск), а также в Челябинске и Саранске. Финальные старты IX Летней Всероссийской Универсиады состоялись в период с 15 июня по 27 июля в республике Башкортостан (Уфа, Салават). Основные характеристики участников этих универсиад представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Основные характеристики участников VIII Зимней и IX Летней Универсиад 2024 г.

Показатели	VIII Зимняя	IX Летняя	Обе универсиады в совокупности
Кол-во видов спорта	4	14	18
Кол-во спортивных дисциплин	5	18	23
Кол-во участников	576	2088	2664
Из них: ЗМС	1	4	5
МСМК	10	37	47
МС	187	573	760
КМС	201	748	949
I разряд	129	405	534
Кол-во вузов	67	134	201
Кол-во субъектов РФ	40	58	98
Кол-во комплектов медалей	38	164	202

Анализ содержания таблицы 1 свидетельствует, в первую очередь, о массовости универсиад, что характеризуется высокими совокупными показателями участников этих спортивных мероприятий. На зимних и летних универсиадах в 18 видах спорта (в 23 спортивных дисциплинах) выступили 2664 спортсмена и 98 субъектов России, представлявших 201 вуз и разыгравших в ходе состязаний 202 комплекта медалей. При этом становится очевидным, что количество участников и программа соревнований летней универсиады значительно больше, чем зимней. Это указывает на более высокую популярность летних видов спорта в студенческой среде и необходимость коррекции программ зимних и летних универсиад.

Анализируя более подробно результаты выступлений участников названных универсиад, представим итоги общекомандного зачета сборных команд вузов и субъектов Российской Федерации. Эти результаты по итогам VIII Зимней Универсиады приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Итоговые результаты общекомандного зачета среди сборных команд вузов и субъектов Российской Федерации на VIII Зимней Универсиаде [1]

Место	Вуз	Кол-во очков	Место	Субъект РФ	Всего очков
1	НГУ им. П.Ф. Лесгафта	342	1	Санкт-Петербург	342
2	СГУС, Смоленск	214	2	Челябинская обл.	289
3	Уральский ГУФК Челябинск	186	3	Смоленская обл.	214
4	Сибирский ФУ, Красноярск	177	4	Москва	205
5	РУС «ГЦОЛИФК», Москва	135	5	Красноярский край	177
6	Сибирский ГУФКиС, Омск	130	6	Омская обл.	131
7	ЮжноУрал ГУ, Челябинск	106	7	Пензенская обл.	100
8	Пензенский ГУ, Пенза	100	8	Республика Татарстан	100
9	Поволжский ГУФКСиТ, Казань	100	9	Хабаровский край	72
10	Тихоокеанский ГУ, Хабаровск	70	10	Пермский край	48
11	Сибирский ГУ науки и технологий, Красноярск	60	11	Республика Коми	30
12	ВШЭ, Москва	50	12	Ханты-Мансийский АО	30
13	Чайковская ГАФКиС, Пер.край	34	13	Тамбовская обл.	21
14	Сыктывкарский ГУ	30	14	Новосиб.обл.	20
15	Сургутский ГПУ, Ханты-Мансийский АО	30	15	Республика Мордовия	19
			16	Ярославская обл.	17
			17	Приморский край	14
			18	Вологодская обл.	3
			19	Московская обл.	2
			20	Нижегородская обл.	2
			21	Иркутская обл.	2
			22	Тюменская обл.	2
			23	Республика Карелия	2
			24	Алтайский край	2

Как видно из содержания таблицы 2, среди сборных команд вузов России с солидным отрывом победил НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, набравший 342 очка. На втором месте в общекомандном зачете оказались студенты Смоленского университета спорта (214 очков), на третьем — спортсмены Уральского ГУФК (Челябинск, 186 очков). Затем расположились команды Сибирского Федерального университета (Красноярск, четвертое место, 177 очков), студенты Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» (Москва, пятое место, 135 очков), Сибирского ГУФК (Омск, шестое место, 130 очков).

Продолжая анализ содержания таблицы 2, следует отметить, что распределение мест в общекомандном зачете среди субъектов Российской Федерации во

многим совпадает с результатами зачета среди образовательных организаций высшего образования: на первом месте уверенно и с большим отрывом оказалась сборная команда Санкт-Петербурга (342 очка), на втором – студенты Челябинской области (289 очков), на третьем – команда Смоленской области (214 очков). Последующие места заняли: четвертое – Москва (205 очков), пятое – Красноярский край (177 очков), шестое – Омская область (131 очко). Все эти данные подтверждают более эффективное развитие зимних видов спорта в студенческой среде в городах европейской части страны, а также на Урале (Челябинск) и Сибири (Красноярск, Омск). Кроме того, во всех названных регионах России располагаются основные физкультурные вузы, на базе которых успешно развивается студенческий спорт, что подтверждает эффективность их работы по популяризации спорта среди учащейся молодежи и в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Итоги общеконмандного зачета сборных команд вузов и субъектов Российской Федерации по результатам IX Летней Универсиады представлены в таблице 3.

Анализ содержания таблицы 3 свидетельствует о существенно более высокой конкуренции в состязаниях летней универсиады по сравнению с зимней, причем как по зачету среди вузов, так и среди субъектов Российской Федерации. При этом явным лидером по летним видам спорта стал Кубанский ГУФКиТ (Краснодар, 986 очков) и Краснодарский край (1068 очков). На втором месте уверенно оказался НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (840 очков), а также Санкт-Петербург (933 очка). В тройку сильнейших в общеконмандном зачете вошли Поволжский ГУФКСиТ (Казань, 561 очко) и Республика Татарстан (581 очко). В шестерку лучших команд среди вузов также вошли Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (Москва, четвертое место, 266 очков), Смоленский ГУС (пятое место, 206 очков) и Сибирский ГУФКиС (Омск, шестое место, 206 очков). В блок относительно успешно выступивших субъектов РФ вошли Москва (524 очка, четвертое место), Челябинская область (319 очков, пятое место) и Республика Башкортостан (270 очков, шестое место). Таким образом, очень сильные команды Кубанского ГУФКиТ (Краснодарский край), НГУ им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург) и Поволжского ГУФКиТ (Республика Татарстан) выступили весьма успешно, войдя в число призеров универсиады и отодвинув за пределы тройки сильнейших другие сборные команды. Всё это свидетельствует о повышенной конкуренции на летней универсиаде и необходимости более интенсивного развития зимних видов спорта и расширения программ зимних универсиад.

Таблица 3 – Итоги общеконмандного зачета среди сборных команд вузов и субъектов Российской Федерации на IX Летней Универсиаде

Место	Вуз	Кол-во очков	Место	Субъект РФ	Всего очков
1	2	3	4	5	6
1	Кубанский ГУФКиТ, Краснодар	986	1	Краснодарский край	1068
2	НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	840	2	Санкт-Петербург	933
3	Поволжский ГУФКСиТ, Татарстан	561	3	Респ. Татарстан	581
4	РУС «ГЦОЛИФК», Москва	266	4	Москва	524
5	ГУС, Смоленск	206	5	Челябинская обл	319

Продолжение таблицы 3					
1	2	3	4	5	6
6	СибГФКиС, Омск	196	6	Республика Башкортостан	270
7	Башкирский ГАУ, Уфа	195	7	Смоленская обл.	206
8	Урал.ГУФК, Челябинск	189	8	Омская область	197
9	Кубанский ГУ, Краснодар	176	9	Ростовская область	186
10	Московский ГУСиТ	120	10	Республика Дагестан	170
11	Уральский ГГУ, Екатеринбург	116	11	Свердловская область	157
12	Дагестанский ГУ, Республика Дагестан	107	12	Нижегородская область	99
13	МГТУ Баумана, Москва	102	13	Ханты-Мансийский АО	86
14	Магнитогорский ГТУ	101	14	Костромская обл.	70
15	Донской ГТУ, Ростов	95	15	Респ. СО-Алания	51
16	Нижегородский ГУ, Нижний Новгород	80	16	Псковская обл.	50
17	СПбГУПТиД, Санкт-Петербург	70	17	Тамбовская обл.	46
18	Южный ФУ, Ростов	70	18	Тюменская обл.	42
19	Костромской ГУ	70	19	Приморский край	40
20	Дагестанский ГПУ, Махачкала	69	20	Якутия (Саха)	38
21	СПб Политех, Санкт-Петербург	55	21	Красноярский край	37
			22	Саратовская обл.	37
			23	Самарская обл.	33
			24	Рязанская обл.	30
			25	Хабаровский край	25
			26	Ленинградская обл.	22
			27	Иркутская обл.	22
			28	Пермский край	22
			29	Вологодская обл.	21
			30	Московская обл.	21

Продолжая анализ итоговых общекомандных результатов VIII Зимней и IX Летней Универсиад 2024 года, следует подчеркнуть существенные различия в количестве и уровне подготовленности участников в зависимости от вида программы, что отражено в содержании таблиц 4 и 5.

Таким образом, обобщая представленные выше данные о приоритетном направлении развития студенческого спорта в России путем регулярного проведения Всероссийских зимних и летних универсиад, можно подчеркнуть весомый вклад этих мероприятий в повышение массовости и уровня спортивной квалификации студентов. О массовости универсиад 2024 года свидетельствует тот факт, что в финальной части зимней и летней универсиад в 23 видах программ приняли участие 2664 спортсмена, представлявших 202 вуза из 80 субъектов Российской Федерации.

Таблица 4 – Различия в количестве спортсменов, вузов и субъектов Федерации в видах спорта VIII Зимней Универсиады

Виды спорта VIII Зимней Универсиады	Количество		Количество участников				
	вузов	субъектов	Всего	В том числе			
				ЗМС	МСМК	МС	КМС
Керлинг	9	7	65	0	0	7	18
Конькобежный спорт	16	12	61	1	2	40	16
Шорт-трек	11	10	46	0	7	27	8
Лыжные гонки	38	32	259	0	1	78	82
Спортивное ориентирование	27	20	145	0	0	35	77
Итого VIII Зимняя (5 видов спорта)	67	40	576	1	10	187	201

Таблица 5 – Различия в количестве спортсменов, вузов и субъектов Федерации в видах спорта IX Летней Универсиады

Виды спорта IX Летняя Универсиада	Количество		Количество участников				
	вузов	субъектов РФ	всего	ЗМС	МСМК	МС	КМС
Бадминтон	14	11	77	0	0	16	28
Бокс	21	15	105	0	11	39	45
Волейбол (ж)	12	12	132	0	0	1	48
Волейбол (м)	12	12	138	0	0	1	48
Гандбол (ж)	4	3	44	0	0	2	27
Гандбол (м)	8	8	94	0	0	9	20
Дзюдо	13	12	104	0	3	38	44
Легкая атлетика	33	25	298	0	3	58	130
Настольный теннис	16	15	88	0	0	29	11
Плавание	33	30	214	1	11	94	39
Регби – 7(ж)	8	7	90	0	0	12	48
Регби – 7(м)	11	10	134	0	0	17	54
Самбо	17	15	103	1	1	44	47
Вольная борьба	34	19	108	1	2	54	46
Греко-римская борьба	22	16	76	0	3	54	17
Спорт. ориентирование	26	22	150	0	0	53	51
Тхэквондо	22	12	70	1	3	47	18
Шахматы	16	14	63	0	0	5	27
Итого: 18 видов спорта - 135		58	2088	4	37	573	748

При этом в числе участников было достаточно много атлетов высокой квалификации: 5 заслуженных мастеров спорта, 47 мастеров спорта международного класса, 760 мастеров спорта РФ и 949 кандидатов в мастера спорта. На VIII Зимней Универсиаде среди сборных команд вузов и субъектов Федерации вне конкуренции был Национальный государственный университет им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, а в числе призеров – Смоленский ГУС и Уральский государственный университет физической культуры (Челябинск). На IX Летней Универсиаде победили студенты Кубанского ГУФКСиТ (Краснодар), на втором месте оказались спортсмены

НГУ им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), на третьем – представители Поволжского университета ФКСИТ (Республика Татарстан).

ВЫВОДЫ. Все это свидетельствует об интенсивном развитии летних видов студенческого спорта в России, включая большинство субъектов Российской Федерации, причем наиболее заметен этот процесс в Санкт-Петербурге, Смоленской области, Челябинской области, Краснодарском крае и Республике Татарстан.

Несмотря на общие положительные тенденции развития студенческого спорта, выявленные в результате анализа финальных зимних и летних универсиад, при более подробном изучении зимних студенческих состязаний были выявлены существенные проблемы, требующие более углубленного исследования. Например, сокращение числа участников, видов спорта и комплектов наград, а также спектр видов спорта в составе программ зимних универсиад практически не меняется, что лишает возможности соревноваться сильнейшим студентам в других зимних видах спорта.

В этой связи нами был проведен подробный анализ выступлений студенческих сборных команд субъектов и вузов России на Всероссийских зимних Универсиадах 2020, 2022 и 2024 годов. В результате можно резюмировать наличие тенденции устойчивого сокращения количества участников, видов спорта и комплектов наград в рамках программ этих универсиад. Для предотвращения данной 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.

Кроме того, 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, биатлон и горнолыжный спорт.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Петров С. И., Тараканов Б. И., Апойко Р. Н. Динамика выступлений студентов сборных команд вузов России на Всероссийских Зимних Универсиадах 2020, 2022 и 2024 годов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 174–178. EDN: KJFXJH.

REFERENCES

1. Petrov S. I., Tarakanov B. I., Apoyko R. N. (2024). "Dynamics of performances of students of national teams of Russian universities at the All-Russian Winter Universiades in 2020, 2022 and 2024", *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No. 11 (237), pp. 174–178.

Информация об авторах:

Тараканов Б.И., заведующий кафедрой теории и методики борьбы.

Апойко Р.Н., профессор кафедры физического воспитания, apoikorn@mail.ru, SPIN-код: 6544-2376.

Степанов В.С., заведующий кафедрой физического воспитания, stepanov_vs@mail.ru, SPIN-код: 9878-5690.

Фатеева В.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания, mysova.91@mail.ru, SPIN-код: 8980-7509.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 11.12.2024.

Принята к публикации 09.01.2025.

УДК 796.88

Сравнительный анализ результатов соревнований женщин-тяжелоатлеток на Олимпийских играх и чемпионате России 2024 года

Тё Светлана Эдуардовна¹, доцент

Мухамедьяров Наиль Нариманович², кандидат филологических наук, профессор

Тё Сергей Юрьевич³, кандидат педагогических наук, доцент

¹Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

²Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, Симферополь

³Региональный центр спортивной подготовки, Омск

Аннотация

Цель исследования – провести сравнительный анализ спортивных результатов ведущих тяжелоатлеток мирового помоста на Олимпийских играх 2024 года во Франции и чемпионате России в Новосибирске.

Методы и организация исследования. В исследовании использовали методы анализа и обобщения научно-методической литературы, изучение протоколов соревнований; методы математической статистики. На основе спортивных результатов элитных тяжелоатлеток мирового и российского уровня авторским коллективом проведен сравнительный анализ показанных ими выигрышных килограммов на олимпийском турнире в Париже и на чемпионате страны в Новосибирске.

Результаты исследования и выводы. Выявленное в ходе исследования отставание отечественных спортсменок даёт основание для объективной оценки положения, в котором они оказались в данный конкретный момент времени. Сложившаяся ситуация в спорте высших достижений в сборных командах России по всем видам спорта самым негативным образом отразилась на системе подготовки сильнейших атлетов к главному старту четырёхлетия – Олимпийским играм.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, женский спорт, спортивные результаты, Олимпийские игры, чемпионат России.

Comparative analysis of the results of women's weightlifting competitions at the Olympic Games and the Russian Championship in 2024

Tyo Svetlana Eduardovna¹, associate professor

Mukhamedyarov Nail Narimanovich², candidate of philological sciences, professor

Tyo Sergey Yuryevich³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

²Crimean Engineering and Pedagogical University the name of Fevzi Yakubov, Simferopol

³Regional Sports Training Center, Omsk

Abstract

The purpose of the study is to conduct a comparative analysis of the sports results of leading female weightlifters on the world stage at the 2024 Olympic Games in France and the Russian Championship in Novosibirsk.

Research methods and organization. The study employed methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature, examination of competition protocols, and methods of mathematical statistics. Based on the sports results of elite weightlifters at the world and Russian levels, the authors conducted a comparative analysis of the winning kilograms they achieved at the Olympic tournament in Paris and at the national championship in Novosibirsk.

Research results and conclusions. The identified lag of domestic female athletes during the research provides grounds for an objective assessment of the situation in which they find themselves at this specific moment in time. The current situation in elite sports within the national teams of Russia across all sports has had a most negative impact on the training system for the strongest athletes in preparation for the main event of the four-year cycle – the Olympic Games.

Keywords: weightlifting, women's sports, sports results, Olympic Games, Russian Championship.

ВВЕДЕНИЕ. По компетентному мнению А.Н. Воробьёва [1], В.Б. Иссурина [2], А.С. Медведева [3], С.Э. Тё, Н.Н. Мухамедьярова и С.Ю. Тё [4], неуклонный и

бурный рост спортивных результатов в женской тяжёлой атлетике на международной арене свидетельствует о том, что женщины-спортсменки прочно вторглись в сферу деятельности, которая совсем недавно казалась чисто мужской привилегией. Серьёзность их намерений и спортивных амбиций подтверждается результатами этой деятельности.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявление отставания чемпионки России по тяжёлой атлетике от сильнейших спортсменок в олимпийских весовых категориях на Олимпиаде-2024.

В качестве объекта исследования выступили победители и призёры женского тяжелоатлетического турнира на Олимпийских играх-2024 и чемпионате России 2024 года.

Предмет исследования: лучшие спортивные результаты главных соревнований сезона 2024 года.

Задачи исследования:

1. Провести сравнительный анализ протоколов соревнований по тяжёлой атлетике среди женщин на Олимпиаде в Париже и чемпионате России в Новосибирске.
2. Дать оценку текущему состоянию дел в женском тяжелоатлетическом спорте высших достижений.

Для успешного решения поставленных задач были использованы следующие **МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**:

- анализ и синтез научно-методической литературы;
- изучение протоколов соревнований;
- методы математической статистики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании приняли участие чемпионки России 2024 года по тяжёлой атлетике в пяти олимпийских весовых категориях в Новосибирске: 1 – ЗМС России (59 кг); 2 – МС МК России (49 и 71 кг); 2 – МС России (81 и св. 81 кг), а также чемпионки и призёры олимпийского турнира тяжелоатлетов 2024 года во Франции и другие сильнейшие спортсменки международного уровня (6 место).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Статистический материал, полученный в процессе изучения протоколов соревнований женского олимпийского турнира тяжелоатлетов в Париже-2024 и чемпионата России 2024 года в Новосибирске, показал значительное отставание отечественных спортсменок от ведущих международных результатов лидеров мирового помоста.

Ещё один немаловажный факт, который подлежит критическому обсуждению, – это количество женских весовых категорий, допущенных к участию в Олимпиаде 2024 года. Дискредитированы пять из десяти весовых категорий, которые составляют соревновательную программу в женской тяжёлой атлетике. Как были определены сегодняшние олимпийские весовые категории? Почему пять других весовых категорий не вошли в число соревновательных? Ответ кроется в том, что МОК пытается сократить общее количество участников олимпийского турнира, и тяжёлая атлетика оказалась в числе тех «неудобных» видов спорта, якобы чаще других использующих запрещённые средства подготовки атлетов, тем самым нарушая антидопинговые правила. В силовых видах спорта педагогические и медико-биологические средства восстановления, а также способы повышения как общей, так и

специальной работоспособности организма спортсменов занимают значительное место в тренировочной и соревновательной деятельности.

Рассматривая весовую категорию до 49 кг, следует отметить, что олимпийское представительство в тяжёлой атлетике на Играх в Париже 2024 года оказалось весьма солидным. Ожидаемо победу в этой весовой категории одержала китайская спортсменка (206 кг), уступив ей всего один килограмм в сумме двоеборья, серебряную медаль завоевала румынская спортсменка, а бронзовая медаль в итоге двух соревновательных движений (200 кг в сумме) досталась представительнице тайваньской тяжелоатлетической школы. Доминирующее положение азиатских тяжелоатлетов на международной арене не может не привлекать самого пристального внимания специалистов и не является прецедентом для анализа и изучения некоторых «скрытых» особенностей подготовки, а также спортивных результатов, показанных этими спортсменками.

В представленную таблицу авторы сочли нужным включить в каждую весовую категорию и шестой результат, поскольку шестое место на Олимпийских играх является зачётной зоной и приносит определённое количество очков той стране, которую представляет спортсменка. Соревновательный результат чемпионки России Елизаветы Жаткиной в Новосибирске значительно уступает тем килограммам, которые были показаны сильнейшими участницами тяжелоатлетического турнира на Олимпийских играх.

Немногим лучше обстоят дела в следующей весовой категории, где собственный вес спортсменок не превышает отметку в 59 кг. Здесь также доминировала китайка Лю Шифанг – первое место, которой в итоге покорились 107 кг в рывке и 134 кг в толчке, а в сумме – 241 кг; на второй позиции осталась канадская спортсменка Мауде Шаррон с суммой двоеборья 236 кг. В упорной борьбе за призовые места третье место завоевала представительница Китайского Тайбэя – Кью Хсинг-Чун (235 кг). Спортсменки этой весовой категории «выдали» самую конкурентную и зрелищную борьбу за медали Олимпийских игр в Париже. Даже шестой результат филиппинки Элрен Андо – 230 кг в сумме двоеборья находится на очень высоком уровне (достаточно сказать, что чемпионка Европы этого года украинка Камила Кнотоп (227 кг) заняла только седьмое место). Результат чемпионки России Ольги Тё – 213 кг в сумме, показанный ею в Новосибирске, с трудом вошёл бы в десятку лучших на Олимпиаде. Уже не один год спортсменки данной весовой категории демонстрируют выдающиеся результаты и представляют собой самую «тяжёлую», многочисленную и конкурентоспособную категорию в мировом тяжелоатлетическом пространстве. Достаточно сказать, что мировой рекорд в сумме двоеборья для спортсменок весовой категории до 59 кг равен 247 кг, а самые высокие показатели по отдельным движениям – 110 кг в рывке и 140 кг в толчке, принадлежат спортсменке из Тайбэя Го Синьчжунь.

В весовой категории до 71 кг американская спортсменка Оливия Реес стала чемпионкой с результатом 262 кг в сумме (117+145); Мария Санчес из Колумбии завоевала серебряную медаль с итогом 257 кг, а спортсменка из Эквадора Паола Паласиос выиграла бронзу, уступив только один килограмм (256 кг).

Шестая позиция в рассматриваемой весовой категории – 236 кг. При удачном стечении обстоятельств чемпионка России Зарина Гусалова (238 кг) могла бы

стать единственной из отечественных спортсменок, оказавшейся на Олимпиаде примерно на шестом месте. Однако, как показывает практика спортивной деятельности, только соревновательный помост способен рассудить положение дел в рассматриваемой весовой категории и расставить спортсменок на соответствующие места. Эти места, занятые спортсменками, могут оказаться совсем другими.

Итоги соревнований, зафиксированные на турнире тяжелоатлетов во Франции в весовой категории до 81 кг, свидетельствуют о том, что и в этой весовой категории отечественные спортсменки сильно уступают ведущим результатам зарубежных атлетов. Данные таблицы 1 показывают 35 кг отставания российского лидера – Марии Груздовой (240 кг) от лучшего результата, показанного норвежской чемпионкой Олимпийских игр Солфрид Коандой (275 кг).

Второму и третьему местам Мария проигрывает 28 и 27 кг соответственно. Как показывает практика анализируемого вида спорта, ликвидировать такое большое отставание за короткий промежуток времени очень трудно, потому что конкурентоспособная спортсменка воспитывается не одним днем. Это требует терпения и высокого профессионализма со стороны тренерского штаба и других специалистов.

Обращаясь к самой престижной в тяжёлой атлетике супертяжёлой весовой категории, необходимо отметить катастрофически огромное отставание российских спортсменок (табл. 1). Возникшая обстановка особенно плачевна, что ещё совсем недавно у нас была рекордсменка и многократная чемпионка мира в супертяжёлой весовой категории – Татьяна Каширина, которая с большим успехом защищала честь Российской Федерации на самых престижных спортивных форумах и мероприятиях.

Женский тяжелоатлетический турнир на Олимпийских играх 2024 года в Париже показал, что, на наш взгляд, объективная оценка сложившейся ситуации кроется, прежде всего, в отсутствии международных стартов для спортсменок основного состава сборной команды страны.

Это обстоятельство является основной причиной нарушения основных спортивных принципов многолетней системы подготовки ведущих тяжелоатлетов Российской Федерации. Эта причина влечёт за собой не менее серьёзные последствия, например, отсутствие мотивации для дальнейшего роста индивидуальных результатов, выполнения нормативов для присвоения спортивных и почётных званий и, как следствие, снижения заработных плат и других моральных или материальных поощрений. Дальнейший анализ и выяснение причин вышеизложенной ситуации свидетельствуют о том, что она имеет только отрицательную тенденцию и с течением времени ухудшается всё сильнее.

Сегодня уже смело можно утверждать, что научные изыскания и мероприятия, проводимые со спортсменами сборных команд по тяжёлой атлетике всех уровней, либо малоэффективны, либо бесполезны. Например, результаты биохимии крови должны проводиться с привязкой к конкретной тренировочной нагрузке и обязательным учётом определённого этапа подготовки каждой индивидуально взятой спортсменки. Эти результаты могут грамотно комментироваться только узким специалистом, который знает и чётко ориентируется во всём многообразии «тонкостей» скоростно-силовой тренировки.

Таблица 1 – Результаты женского тяжелоатлетического турнира в пяти олимпийских весовых категориях в Париже и Новосибирске в 2024 году

№ п/п	Олимпийские игры (Париж-24)				Чемпионат России (Новосибирск-24)			
	весовая категория	призёры	страна	результат	ФИ	результат	разница	регион
1	49	1.Hou Zhihui	CHN	206	Жаткина Елизавета	173	-33	Красноярский край
		2.Mihaela Valentina Cambei	ROU	205			-32	
		3.Surodchana Khambao	THA	200			-27	
		6.Fang Wan-Ling	TPE	193			-20	
2	59	1.Luo Shifang	CHN	241	Тё Ольга	213	-28	Москва, Омская обл.
		2.Maude Charon	CAN	236			-23	
		3.Kuo Hsing-Chun	TPE	235			-22	
		6.Elreen Ann Ando	PHI	230			-17	
3	71	1.Olivia Reeves	USA	262	Гусалова Зарина	238	-24	Санкт-Петербург
		2.Mari Levis Sanches	COL	257			-19	
		3.Angie Paola Palacios Dajomes	ECU	256			-18	
		6.Chen Wen-Huei	TPE	236			+2	
4	81	1.Solfrid Eila Amena Koanda	NOR	275	Груздова Мария	240	-35	Белгородская обл., Курганская обл.
		2.Sara Ahmed	EGY	268			-28	
		3.Neisi Patricia Dajomes Barrera	ECU	267			-27	
		6.Kim Suhyeon	KOR	250			-10	
5	св. 81	1.Li Wenwen	CHN	309	Орлова Виктория	236	-73	Москва, Р.Коми
		2.Park Hyejeong	KOR	299			-63	
		3.Emily Campbell	GBR	288			-52	
		6.Duangaksorn Chaidee	THA	272			-36	

Более того, в работе с женским контингентом должен обязательно учитываться овариально-менструальный цикл (ОМЦ), который оказывает значительное влияние на общую и специальную работоспособность спортсменок. Длительность ОМЦ различна (21, 28, 35 и 42 дня), и это даёт возможность оптимально планировать индивидуальную тренировку ведущих членов основного состава сборной команды, что в совокупности с грамотно применёнными средствами восстановления будет способствовать увеличению или стабилизации индивидуального спортивного результата каждой рассматриваемой спортсменки.

Следующий очень важный момент по внедрению науки в повседневную практику подготовки женской сборной команды по тяжёлой атлетике – исследование состава массы тела (импедансный метод исследования) или другие подобные и адекватные ему методы. Это весьма информативный тест, который в процессе длительной подготовки спортсменов (мужчин и женщин) позволяет контролировать их физическое состояние, говорить о восприятии специфических средств и методов тренировки, а также об ответной реакции организма на тренировочную нагрузку.

По мнению специалистов, обследование должно проводиться в два этапа – в начале и в конце учебно-тренировочного мероприятия (УТМ). Но, поскольку это было сделано только один раз, последующее обследование следовало провести на следующем УТМ (лучше дважды) и затем на завершающем сборе в Рузе, чего не было сделано. Поэтому такие исследования теряют смысл и ведут к пустой трате ресурсов и усилий специалистов – их необходимо проводить без нарушений принятой методики.

В тяжёлой атлетике, помимо педагогических и остальных средств, методов и всяческих методических ухищрений спортивной тренировки, большое значение имеет использование медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности спортсменов. Распространение информации по этому вопросу находится под строжайшим запретом и хранится, образно выражаясь, под «семью замками».

ВЫВОДЫ. В ближайшее время необходимо преодолеть политическую (международную) изоляцию отечественных тяжелоатлетов или предложить для них альтернативные варианты развития внутри страны. Предложенные варианты должны быть равнозначными имеющимся, а, может быть, даже более значительными. Следует решить вопрос о том, чтобы на различных этапах подготовки спортсменов сборных команд России всех возрастных групп присутствовали компетентные члены комплексной научной группы (КНГ), обладающие авторитетом и значительным объёмом знаний, которые способны изменить существующую ситуацию в сторону развития.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Воробьёв А. Н. Тяжелоатлетический спорт : очерки по физиологии и спортивной тренировке. 2-е перераб. и доп. изд. Москва : Физкультура и спорт, 1977. 255 с. : ил.
2. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. Москва : Спорт, 2016. 464 с. ISBN 978-5-906839-57-2. EDN: YRSQ TZ.
3. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 272 с.
4. Тё С. Э., Тё С. Ю., Мухамедьяров Н. Н. Олимпийская поступь отечественной тяжёлой атлетики. DOI 10.23670/IRJ.2021.9.111.086 // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. № 9 (111), часть 3. С. 67–77. EDN: CJBW O.

REFERENCES

1. Vorobiev A. N. (1977) “Weightlifting: Essays on Physiology and Sport Training”, Physical culture and sport, Moscow.
2. Issurin, V. B. (2016) ‘Training of athletes of the XXI century: scientific foundations and construction of training’, Sport, Moscow.
3. Medvedev A.S. (1986) “The system of long-term training in weightlifting”, Physical culture and sport, Moscow.
4. Tyo, S. E., Tyo S. Yu., Mukhamedyarov N. N. (2021) “The Olympic gait of domestic weightlifting”, *International Research Journal*, No. 9, part 3, pp. 67–77.

Информация об авторах:

Тё С.Э., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, tes69@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0006-7009-8041>, SPIN-код 4116-1808.

Мухамедьяров Н.Н., заведующий кафедрой физического воспитания, nail_1962@mail.ru.

Тё С.Ю., тренер, te_59@mail.ru. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 24.11.2024.

Принята к публикации 20.12.2024.

УДК 796.86

Структурирование дыхательных упражнений в системе подготовки фехтовальщиков высокой квалификации

Шустиков Геннадий Борисович, кандидат педагогических наук, профессор

Федоров Владимир Геннадьевич, доктор педагогических наук, профессор

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

Аннотация

Цель исследования – определение структурной реализации дыхательных упражнений в тренировочном процессе фехтовальщиков высокой квалификации.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос высококвалифицированных фехтовальщиков, аналитические исследования.

Результаты исследования и выводы. Проанализированы термины «дыхательные упражнения» и «дыхательные техники», классифицированы разновидности тренирующих воздействий дыхательных упражнений на занимающихся. Определены доминирующие дыхательные упражнения в системном процессе подготовки высококвалифицированных фехтовальщиков.

Ключевые слова: фехтование, тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, дыхательные упражнения, дыхательные техники, восстановление, гомеостаз, частота дыхания.

Structuring breathing exercises in the training system of highly qualified fencers

Shustikov Gennady Borisovich, candidate of pedagogical sciences, professor

Fedorov Vladimir Gennadievich, doctor of pedagogical sciences, professor

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

Abstract

The purpose of the study is to determine the structural implementation of breathing exercises in the training process of highly qualified fencers.

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, surveys of highly qualified fencers, analytical studies.

Research results and conclusions. The terms "breathing exercises" and "breathing techniques" have been analyzed, and the varieties of training effects of breathing exercises on practitioners have been classified. The dominant breathing exercises in the systematic training process of highly qualified fencers have been identified.

Keywords: fencing, training activities, competitive activities, breathing exercises, breathing techniques, recovery, homeostasis, respiratory rate.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время актуальной остается задача поиска новых неинвазивных средств и методов тренировки в спорте высших достижений, способствующих росту адаптационных возможностей организма спортсмена к различным видам нагрузки [1].

Объективные закономерности гемодинамики у спортсменов принято отслеживать посредством наблюдения за величинами артериального давления (АД) и сердечного ритма (ЧСС), которые являются основными показателями функционирования системы кровообращения.

По значениям АД и ЧСС определяется функциональная готовность спортсмена к выполнению физических нагрузок. При этом сердечно-сосудистая система спортсмена является главным фактором, лимитирующим функциональные возможности организма, обеспечивающие выполнение должного объема мышечной работы. В связи с этим особый интерес представляют способы непосредственного влияния на протекание кардио-респираторных процессов, которые образуют единую систему поддержания гомеостаза человека.

Особенностью дыхательной функции организма является то, что она имеет одновременно и висцеральный, и соматический характер.

Регуляция дыхания может быть, как автоматической, так и произвольной, что позволяет накладывать на автоматическую ритмику дыхания определенные волевые коррекции. Следствием этого является та или иная степень управления легочной вентиляцией, что, в свою очередь, скажется на параметрах внутренней среды. В то же время последние окажут определенное воздействие на нервную систему и кровообращение.

Установлено, что вдох и задержка дыхания на вдохе активизируют симпатическую нервную систему, а медленный выдох и задержка дыхания на выдохе – парасимпатическую [2].

Кроме того, управление объемами вдыхаемого и выдыхаемого воздуха позволяет стимулировать рецепторные зоны верхних дыхательных путей и, соответственно, повлиять на связанные с ними рефлексы.

Воздействие дыхания на аэробную и анаэробную работоспособность спортсменов рассматривалось в контексте реализации задач спортивной медицины. Установлено, что целенаправленная регуляция дыхания может способствовать улучшению функционального состояния спортсменов и профилактике заболеваний [3].

Существенный интерес представляет возможность использования управления дыханием в качестве вспомогательного средства тренировки, призванного обеспечить в организме спортсмена гипоксические условия, что важно для подготовки спортсменов в различных видах спорта.

Для этой цели могут использоваться такие приспособления, как респираторное оборудование с увеличенным «мертвым» пространством, возвратное дыхание в замкнутой системе, создание разряженного воздуха в барокамере, применение ингаляций и увлажнения воздуха, тренировка в условиях среднегорья и другие. Однако в определенной мере гипоксические условия могут быть достигнуты и при сознательном управлении циклом дыхания – растягиванием цикла дыхания во времени и/или задержками дыхания.

Значительное количество исследований подтверждает эффективность использования дыхательных упражнений в качестве дополнительного средства спортивной тренировки [4, 5, 6, 7, 8]. При этом в контексте активизации дееспособности функциональных систем, в частности дыхательной, за счет этих упражнений может осуществляться целевое нивелирование влияния стресс-факторов соревновательной деятельности на фехтовальщиков [9, 10], а также укрепление здоровья в процессе целенаправленных физкультурно-спортивных мероприятий [11, 12].

Различные способы управления дыханием могут быть названы дыхательными техниками или упражнениями.

К основным средствам физической культуры и спорта – упражнениям – принято относить двигательные действия, то есть движения, в то время как особенности дыхания считаются дополнительными условиями их выполнения. Поэтому, если какой-либо вид дыхания выполняется в процессе иной двигательной деятельности (например, дыхание при беге), то его уместно назвать дыхательной техникой.

Однако, если дыхание выполняется в заданной позе и сопровождается движениями, например, рук, головы и корпуса, то такие действия можно обоснованно назвать дыхательными упражнениями, несмотря на то что основной акцент в них делается не на движение тела занимающегося, а на управление дыхательным циклом.

Дыхательное упражнение может выступать в качестве средства развития дыхательной функции (силы, выносливости дыхательных мышц, способности к максимальной вентиляции легких и управления дыхательным актом в целом), средства, оказывающего воздействие на восстановительные процессы, средства развития волевых качеств спортсмена и средства регуляции нервной системы (как активизации, так и седатации).

Вышеперечисленное позволяет отнести дыхательные упражнения к достаточно эффективным средствам комплексного воздействия на организм спортсменов. Общедоступная информация показывает, что дыхательный цикл имеет ряд характеристик, которыми занимающиеся могут сознательно управлять. К таким характеристикам относятся:

частота (темп) и ритм дыхания;

особенности работы дыхательных и других мышц, благодаря которым дыхание может быть грудным, диафрагмальным или брюшным;

перераспределение вдоха и выдоха через рот и нос;

искусственное сопротивление воздушному потоку.

К наиболее распространенным разновидностям дыхания (дыхательных упражнений) можно отнести следующие их виды:

- дыхание с акцентированным вдохом,

-дыхание с акцентированным выдохом,

-дыхание замедленное или с задержками (изменением ритма),

- дыхание с включением дополнительных мышц (диафрагмальных и мышц брюшного пресса),

- учащенное, гипервентиляционное дыхание.

Несмотря на то, что техники управления дыханием спортсменов имеют значительный спектр воздействия на различные параметры их тренированности, а также на возможность поддержания и укрепления здоровья атлетов, эти техники применяются в тренировочном процессе весьма ограниченно, а в спортивном фехтовании отсутствуют исследования, посвященные указанной проблематике.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Целевая установка исследования – определение структурной реализации дыхательных упражнений в тренировочном процессе фехтовальщиков высокой квалификации.

С этой целью проводился опрос, в котором участвовали 30 фехтовальщиков высокой квалификации в возрасте от 17 до 26 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты проведенного опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Применение фехтовальщиками высокой квалификации различных дыхательных упражнений

Виды дыхания	Реализация (%)
Дыхание с акцентированным вдохом	0
Дыхание с акцентированным выдохом	60
Дыхание замедленное или с задержками (изменением ритма)	86,7
Дыхание с включением дополнительных мышц (диафрагмальных, мышц брюшного пресса и др.)	6,7
Дыхание учащенное, гипервентиляционное	16,7

Результаты проведенного опроса показывают, что наиболее востребованными в тренировке фехтовальщиков оказались замедленное дыхание и дыхание с акцентированным выдохом. Первое использовалось для активизации парасимпатической нервной системы, второе – симпатической. Реже всего применяется дыхание с включением дополнительных мышц (диафрагмальных и мышц брюшного пресса), а дыхание с акцентированным вдохом не использовалось.

По нашему мнению, все перечисленные виды дыхательных упражнений могут эффективно применяться в тренировочном процессе фехтовальщиков высокой квалификации с реализацией различной направленности, например:

дыхание с задержкой на вдохе – для физической и психологической активизации и настройки на предстоящую деятельность (тренировочную или соревновательную);

дыхание с задержкой на выдохе и замедленное – для релаксации, снятия излишнего возбуждения после тренировочной и соревновательной деятельности, а также для ускорения восстановительных процессов.

Особую группу упражнений представляют собой виды дыхания с акцентированным включением дополнительных мышц, которые могут усилить циркуляцию воздуха и более полно задействовать объем легких. Для этого могут использоваться движения рук – воздействие на верхнюю часть легких, или движения брюшного пресса – воздействие на нижнюю часть легких.

Дыхательные техники активизирующего характера целесообразно предлагать во вводной части занятия, а расслабляюще-восстановительные – в заключительной.

Если дыхание применяется для ускорения восстановительных процессов, следует помнить, что в этом случае особенно необходимо постоянство: упражнения следует использовать на каждом занятии.

Большую часть дыхательных техник можно выполнять в положении стоя, ноги на ширине плеч, руки в естественном положении, а также в положении сидя, при необходимости - в боевой стойке. Руки могут выполнять движения, способствующие работе легких: на вдохе – движение вверх или в стороны, на выдохе – вниз.

Разновидности дыхания с замедлением темпа, а также с задержками на выдохе целесообразно применять в положении сидя при длительности не менее 6-8 минут, при возможности лучше доводить до 10-15 минут.

На наш взгляд, изучение различных дыхательных техник в тренировочном процессе фехтовальщиков должно происходить в определенной последовательности. В особенности это касается дыхательных техник, связанных с расслаблением и восстановительными процессами. Вначале спортсмены должны выполнять дыхание с максимальной концентрацией внимания на этом процессе, что, как правило, приводит к самопроизвольному увеличению длительности дыхательного цикла.

Затем можно переходить к изучению дыхательных техник, содержащих специально удлиненный выдох или задержку после выдоха (для чего можно использовать внутренний счет: например, при вдохе считать до 5, на выдохе – до 10). Важным методическим требованием является обеспечение относительной комфортности процесса; удлинение выдоха или задержка не должны вызывать желания «отдышаться».

Следующим шагом может быть включение в технику выполнения дыхания работы дополнительных мышц (брюшного пресса), что способствует, помимо воздействия нижних долей легких, стимуляции кровообращения и массажу внутренних органов.

В дальнейшем различные виды задержек дыхания и работа брюшного пресса могут использоваться совместно, что повышает уровень сложности дыхательных техник и требует детальных объяснений и обратной связи с обучаемыми для преодоления возможных трудностей.

Активизирующие виды дыхания, как правило, усваиваются спортсменами быстрее. Разновидности такого рода дыханий с удлинённым или акцентированным вдохом могут сочетаться со вспомогательными напряжениями брюшного пресса и мышц плечевого пояса, что зачастую требует детальных объяснений.

Несмотря на то что правильность техники дыхательных упражнений сложно контролировать извне, существует ряд эффектов, наличие которых у занимающихся говорит об эффективности выполнения дыхательных практик.

При регулярном выполнении расслабляющих, восстанавливающих видов дыхания, как правило, можно зафиксировать уменьшение частоты дыхания как в процессе самих дыхательных упражнений (весьма значительное – с 20-24 циклов в минуту до 10-15 и менее), так и в состоянии покоя.

При выполнении активизирующих видов дыхания может наблюдаться ряд эффектов как объективного, так и субъективного характера.

К объективным можно отнести улучшение характеристик внимания (объёма и концентрации), сокращение времени реакции.

Субъективные признаки могут включать различные ощущения в области трахеи, бронхов, лица, улучшение настроения и рост физиологического тонуса.

Конечной целью обучения дыхательным техникам, к которой необходимо стремиться, является формирование у спортсменов устойчивых навыков выполнения нескольких таких техник, как активизирующие, так и расслабляюще-восстанавливающие, а также желания самостоятельно применять их в случае необходимости.

Практика показывает, что достижение этой цели вполне реально, и большинство спортсменов легко обучаются дыхательным техникам.

ВЫВОДЫ. Дыхательные упражнения в тренировке квалифицированных фехтовальщиков во многом определяют обеспечение функциональной дееспособности и могут выступать в качестве средства развития дыхательной функции, вспомогательного средства восстановления, средства развития волевых качеств спортсмена и средства воздействия на нервную систему спортсмена.

Результаты проведенных исследований показали, что у фехтовальщиков высокой квалификации в возрасте от 17 до 26 лет чаще всего реализуется замедленное дыхание, а также дыхание с акцентированным выдохом, что определяет целесообразность их акцентированного применения как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бреслав И. С., Волков Н. И., Тамбовцева Р. В. Дыхание и мышечная активность человека в спорте. Москва : Советский спорт, 2013. 334 с. ISBN 978-5-9718-0583-0. EDN: VRTBUL.

2. Налимова М. Н. Дыхательные упражнения как средства подготовки спортсменов. DOI 10.18411/trnio-08-2023-187 // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-4. С. 104–107. EDN: НВТОРВ.

3. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 294 с.
4. Карева Ю. Ю., Еремина С. С. Дыхательные упражнения. Использование механизмов дробного дыхания. DOI 10.46554/OlymPlus.2022.1(14).pp.63 // OlymPlus. 2022. № 1 (14). С. 63–66. EDN: RHRNER.
5. Павлов А. С., Мьякинченко Е. Б., Павлова Т. Н. Дыхательные упражнения в хоккее с шайбой и перспективы их использования в спортивном плавании // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 2. С. 80–87. EDN: YLKKCR.
6. Павлов А. С. Повышение специальной скоростной выносливости хоккеистов 16-19 лет на основе использования системы дыхательных упражнений : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2016. 24 с. EDN: FAVDQB.
7. Пискайкина М. Н. Дыхательные упражнения как одно из средств подготовки спортсменов // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2016. № 2-1. С. 73–76. EDN: XIEDPL.
8. Смирнова У. В., Пискайкина М. Н. Тренировка дыхательной системы спортсменов // Российская наука: актуальные исследования и разработки : сборник научных статей VI Всероссийской научно-практической конференции. Самара, 2018. Ч. 1. С. 237–240. EDN: YSVHPV.
9. Шустиков Г. Б., Федоров В. Г. Минимизация стресс-факторов соревновательной деятельности фехтовальщиков высокой квалификации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 8 (234). С. 215–219. EDN: FFSICB.
10. Шустиков Г. Б., Федоров В. Г., Нечаева Е. А. Повышение надежности средств ведения боя к ошибочным действиям судьи в фехтовании на саблях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 259–264. EDN: XCIOCZ.
11. Богоева М. Д., Копейкина Е. Н. Дыхательные упражнения как средство повышения соматического здоровья студентов // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2011. № 6. С. 17–23. EDN: ONCOAV.
12. Алексеева Е. Н., Голякова Н. Н., Федотова Т. Д. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов // Проблемы современного образования. 2019. № 1. С. 50–55. EDN: ZODBOX.

REFERENCES

1. Breslav I. S., Volkov N. I., Tambovtseva R. V. (2013), "Respiration and human muscular activity in sports", Moscow, Soviet sport, 334 p.
 2. Nalimova M. N. (2023), "Breathing exercises as a means of training athletes", *Trends in the development of science and education*, No 100-4, pp. 104–107.
 3. Dembo A. G. (1980), "Actual problems of modern sports medicine", Moscow, Physical culture and sport, 294 p.
 4. Kareva Yu. Yu., Eremina S. S. (2022), "Breathing exercises. The use of fractional respiration mechanisms", *OlymPlus*, No 1 (14), pp. 63–66.
 5. Pavlov A. S., Myakinchenko E. B., Pavlova T. N. (2017), "Breathing exercises in ice hockey and prospects for their use in sports swimming", *Modern problems of science and education*, No. 2, pp. 80–87.
 6. Pavlov A. S. (2016), "Improving the special high-speed endurance of hockey players aged 16-19 years based on the use of a system of breathing exercises", abstract. dis. ... candidate of pedagogical sciences, Moscow, 24 p.
 7. Piskaikina M. N. (2016), "Breathing exercises as one of the means of training athletes", *Science of the XXI century: current directions of development*, No. 2-1, pp. 73–76.
 8. Smirnova U. V., Piskaikina M. N. (2018), "Training of the respiratory system of athletes", *Russian science: current research and development*, collection of scientific articles of the VI All-Russian Scientific and practical Conference, part 1, pp. 237–240.
 9. Shustikov G. B., Fedorov V. G. (2024), "Minimization of stress factors of competitive activity of highly qualified fencers", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 8 (234), pp. 215–219.
 10. Shustikov G. B., Fedorov V. G., Nechaeva E. A. (2016), "Improving the reliability of means of combat to erroneous actions of a judge in saber fencing", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 11 (141), pp. 259–264.
 11. Bogoeva M. D., Kopeikina E. N. (2011), "Respiratory exercises as means of increase of somatic health of students", *Economic and Humanitarian studies of the Regions*, No. 6, pp. 17–23.
 12. Alekseeva E. N., Golyakova N. N., Fedotova T. D. (2019), "Breathing exercises in harmonizing the psycho-emotional and functional state of students", *Problems of modern education*, No. 1, pp. 50–55.
- Информация об авторах:** Шустиков Г.Б., заведующий кафедрой теории и методики фехтования им. К.Т. Булочко, olimpicaripa@mail.ru, SPIN-код: 1140-0298. Федоров В.Г., профессор кафедры теории и методики фехтования им. К.Т. Булочко, fedoroff101@yandex.ru, SPIN-код: 8506-7881.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 19.11.2024.

Принята к публикации 16.12.2024.

УДК 796.325

Об истории развития волейбола в городе Хабаровске

Ярошенко Валерия Олеговна¹

Малыгина Елена Николаевна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Малыгин Геннадий Георгиевич¹

Богданова Елена Юрьевна²

¹*Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск*

²*Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва*

Аннотация

Цель исследования – анализ исторического развития волейбола в городе Хабаровске, выявление ключевых этапов и факторов, способствующих популяризации этого вида спорта в регионе.

Методы и организация исследования включают архивные исследования, анализ публикаций в местных газетах и журналах, научной литературы и информации из Интернет-ресурсов, а также беседы с известными представителями волейбольного сообщества Хабаровска. Особое внимание уделено историческим и социальным аспектам, оказавшим влияние на развитие волейбола в регионе.

Результаты исследования. Волейбол начал развиваться в Хабаровске в 1920-х годах, и за этот период в городе сформировалась стабильная система подготовки спортсменов. Определены ключевые этапы развития, такие как создание первых волейбольных секций и клубов на территории города. Благодаря усилиям хабаровских волейболистов были разработаны технические элементы игры, а также созданы профессиональные клубы, способствующие укреплению спортивных традиций и популяризации волейбола в регионе.

Выводы. Исследование подтвердило, что волейбол в Хабаровске развивается на достаточно высоком уровне, обладая богатой историей и устойчивыми спортивными традициями. Волейбол стал неотъемлемой частью спортивной культуры города, сформировав значительное сообщество участников и поклонников. Устоявшиеся традиции и достижения хабаровских команд подчеркивают важность волейбола для местного населения и способствуют дальнейшему развитию волейбольных традиций, а также укреплению спортивного имиджа региона. Отмечена также необходимость сохранения и популяризации волейбольных традиций, что будет способствовать гармоничному развитию спорта в Хабаровске.

Ключевые слова: волейбол, история волейбола, Хабаровск, Дальний Восток.

On the history of the development of volleyball in the city of Khabarovsk

Yaroshenko Valeria Olegovna¹

Malygina Elena Nikolaevna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Malygin Gennady Georgievich¹

Bogdanova Elena Yuryevna²

¹*Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk*

²*Khabarovsk Regional Sports School of Olympic Reserve*

Abstract

The purpose of the study is to analyze the historical development of volleyball in the city of Khabarovsk, identifying key stages and factors that contribute to the popularization of this sport in the region.

Research methods and organization include archival studies, analysis of publications in local newspapers and magazines, scientific literature, and information from Internet resources, as well as conversations with prominent representatives of the volleyball community in Khabarovsk. Special attention is given to the historical and social aspects that have influenced the development of volleyball in the region.

Research results. Volleyball began to develop in Khabarovsk in the 1920s, and during this period, a stable system for training athletes was established in the city. Key stages of development have been identified, such as the creation of the first volleyball sections and clubs in the city. Thanks to the efforts of Khabarovsk volleyball players, technical elements of the game were established, and professional clubs emerged, contributing to the strengthening of sports traditions and the popularization of volleyball in the region.

Conclusions. The study confirmed that volleyball in Khabarovsk is developing at a sufficiently high level, possessing a rich history and stable sports traditions. Volleyball has become an integral part of the city's sports culture, forming a significant community of participants and fans. Established traditions and achievements of Khabarovsk teams emphasize the importance of volleyball for the local population and contribute to the further development of volleyball traditions, as well as strengthening the sports image of the region. The necessity of preserving and popularizing volleyball traditions has also been noted, which will contribute to the harmonious development of sports in Khabarovsk.

Keywords: volleyball, the history of volleyball, Khabarovsk, the Far East.

ВВЕДЕНИЕ. В 2023 году волейбол отметил свое 100-летие. Еще сто лет назад его называли игрой интеллигенции. За свою вековую историю волейбол стал неотъемлемой частью системы физической культуры и спорта как в СССР, так и в Российской Федерации. Он не только привлекает внимание миллионов любителей, но и способствует формированию здорового образа жизни, воспитанию командного духа и социальной активности.

Несмотря на многочисленные публикации о развитии волейбола в стране, информация о его развитии в городе Хабаровске остается недостаточной. В большинстве работ тема хабаровского волейбола представлена скорее в публицистическом, а не в научном ключе. Тем не менее, необходимо отметить значительный вклад хабаровских волейболистов в развитие этого спорта, который стал важной частью культурной жизни региона.

Хабаровск является настоящим центром волейбольной культуры на Дальнем Востоке России. Город славится своими спортивными традициями, и волейбол здесь занимает особое место. Хабаровский волейбол имеет богатую историю, включающую множество значимых событий, оказавших влияние на развитие спорта в регионе.

В настоящее время волейбол является самым популярным видом спорта в городе, а хабаровские волейболисты на протяжении многих лет демонстрируют выдающиеся результаты на соревнованиях различного уровня. Современный волейбол существенно отличается от того, что был раньше, что служит важным поводом для осмысления его развития в Хабаровске. Анализ достижений хабаровских волейболистов и текущего состояния волейбола в городе позволит выявить наиболее значимые моменты успехов и неудач в развитии этого вида спорта. Данное исследование представляет собой важный аспект в сохранении истории хабаровского волейбола, а также в формировании будущих стратегий его развития.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Цель данного исследования заключается в анализе истории развития волейбола в городе Хабаровске. В процессе работы были поставлены две основные задачи: во-первых, провести анализ ключевых этапов развития волейбола в Хабаровске на протяжении различных исторических периодов, во-вторых, исследовать роль и влияние известных личностей хабаровского волейбольного сообщества на этот процесс. Для достижения поставленных целей было уделено значительное внимание анализу доступных данных

об истории волейбола в регионе, включая теоретическую литературу, научные статьи и публикации средств массовой информации. Важным аспектом исследования стали беседы с ключевыми представителями хабаровского волейбольного сообщества, такими как тренеры, представители Хабаровской краевой федерации волейбола и спортсмены. Примененные методы позволили осуществить всесторонний анализ развития волейбольного движения на территории Хабаровска.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. 28 июля 1923 года стало отправной точкой в развитии волейбола в нашей стране. Первые упоминания о волейболе на территории нашей страны относятся к 10-м годам XX века, когда игра только начинала завоевывать популярность. В 1923 году на Мясницкой улице состоялся первый документально подтвержденный матч между студентами ВХУТЕМАСа (ныне Московский архитектурный институт) и Московского кинематографического училища (сегодня это ВГИК имени С.А. Герасимова) [1]. Это событие стало знаковым моментом, положившим начало истории волейбола в России.

В 1920-е годы, благодаря усилиям активистов, волейбол приобрел четкие правила, структуру и судейскую коллегию. Это способствовало организации соревнований, что стало важным шагом в формировании культуры волейбола как командного вида спорта [2]. Разработка правил игры и внедрение системы судейства стали основополагающими факторами, способствующими популяризации волейбола среди студентов и молодежи.

К концу Великой Отечественной войны волейбол стал не только популярным, но и активно конкурировать с футболом по числу поклонников. Это свидетельствует о его растущем влиянии на спортивную жизнь страны и о значении, которое волейбол стал иметь в обществе. В 1952 году в Москве на стадионе «Динамо» прошел первый чемпионат мира по волейболу, на котором советские команды как среди мужчин, так и среди женщин завоевали золотые медали.

С тех пор история волейбола в России наполнена триумфами, которые включают 8 золотых олимпийских медалей, 13 золотых медалей на чемпионатах мира, а также многочисленные серебряные и бронзовые награды. Российские команды добивались успехов на континентальных первенствах и в Кубках мира. Волейбол стал первым командным видом спорта, вышедшим на мировую арену, где он оказался оглушительно успешным [3].

Однако, несмотря на эти значительные достижения на международном уровне, важно отметить, что развитие волейбола в России происходило не только в центральных регионах, но и на Дальнем Востоке, где его популярность начала формироваться в начале XX века. Точная дата появления волейбола на Дальнем Востоке неизвестна, её можно только предположить. Отдельные историки советского волейбола, такие как А. Поташник, А. Эйнгорн и другие, считают, что волейбол на Дальнем Востоке начали играть уже в 1922 году. Косвенное подтверждение этому можно найти в следующих фактах.

Газета «Красный молодняк» (г. Владивосток) в статье «О спортивно-подвижных играх и рабочей молодёжи» от 31 мая 1924 года в перечне спортивных и подвижных игр волейбол не упоминает. Но уже 14 августа того же года во Владивостоке открывается прекрасно оборудованная (по тем временам!) площадка для

игр в баскетбол, футбол, городки, крокет и волейбол. Это даёт основание утверждать, что волейбол тогда уже был известен, но заметного распространения эта игра ещё не имела. Появление этой игры в Дальневосточном порту, очевидно, обусловлено приездом сюда иностранных моряков, знакомых с волейболом. Игра приглянулась горожанам, и началось робкое стихийное создание команд. В начале лета 1926 года во Владивостоке было зарегистрировано 20 мужских и 11 женских команд (газета «Красный молодняк», № 48 от 19 июня 1926 года), а вскоре прошло и первенство города с участием 18 мужских и 8 женских команд (также, № 60 от 11 августа 1926 года). Проведение такого массового мероприятия во Владивостоке позволяет предположить, что жители города были знакомы с этой игрой в течение достаточного времени, возможно, двух-трёх лет.

В эти же годы волейболом начинают знакомиться в Харбине и Благовещенске, вероятно, благодаря появлению в этих местах специалистов народного хозяйства из западных регионов страны, скорее всего, работников железнодорожного транспорта.

В Хабаровске знакомство с волейболом состоялось несколько позже. Лишь в апреле 1926 года секция спортивных игр Хабаровского окружного совета физкультуры (ОСФК) намечает создание волейбольных команд в Хабаровске. Летом этого года краевая газета «Тихоокеанская звезда» (№ 356 от 11 августа) сообщила, что в ОСФК начата подготовительная работа к первому розыгрышу по баскетболу, городкам и волейболу. Однако волейбольный розыгрыш не состоялся — в Хабаровске не оказалось команд. Лишь в конце этого года (октябрь) ознаменовалось появлением волейбольной команды в краевом центре — команды клуба советских и торговых служащих (СТС). Та же «Тихоокеанская звезда» 25 ноября так отреагировала на это событие: «Кружок физкультуры при клубе СТС в помещении дворца труда уделяет значительное место игре в волейбол. Эта игра интересна, полезна и не требует особых приспособлений. Не мешает и другим кружкам физкультуры заняться этой игрой». Интересно отметить, что этот кружок был одним из первых в Хабаровске и сначала назывался «Красный профсоюзник».

Таким образом, одни из первых энтузиастов Хабаровского физкультурного движения, люди из кружка физкультуры клуба СТС, стояли у колыбели Хабаровского волейбола. За ними волейболом увлекутся и другие. Спустя полгода, 17 апреля 1927 года, «Тихоокеанская звезда» пригласила хабаровчан на товарищескую встречу по баскетболу и волейболу между командами ТСТ и краснофлотцев Амурской флотилии. Хабаровский волейбол сделал первый пробный шаг [4].

Значительным событием в волейбольной жизни города стало прибытие в 1934 году сборных команд Москвы, двукратных победителей Всесоюзных праздников волейбола. Московские команды стали строгими экзаменаторами хабаровских волейболистов. Хабаровчанки, несмотря на все усилия, уступили гостям из столицы. Встреча мужских команд Москвы и Хабаровска также закончилась убедительной победой москвичей, в составе которых выступал сильнейший волейболист страны Анатолий Чинилин [5]. Эти встречи, носившие агитационно-показательный и учебно-демонстрационный характер, оказали положительное влияние на рост игрового уровня хабаровских волейболистов. С тех пор волейбол стал неотъемлемой

частью жизни города, занимая важное место среди различных видов спорта. Дальневосточные волейболисты внесли ряд новинок в технику и тактику развивающегося волейбола, что способствовало его дальнейшему развитию.

В конце 20-х годов, во время Всесоюзной спартакиады 1928 года, волейбольные команды, прибывшие в Москву на турнир, действовали по примитивной схеме: приём подачи и пас в третью зону, затем мяч отправлялся в четвертую зону, откуда следовало завершение – бросок. Именно бросок, а не удар! Во встрече с Украинской командой волейболисты-дальневосточники завершили нападение ударом, а не броском, что стало неожиданностью для многих. После дискуссии удар был принят на вооружение и стал важным элементом техники, а бросок вскоре был запрещен в игре. Также на Дальнем Востоке был разработан эффективный приём волейбольной атаки – удар с короткой передачи по восходящему мячу, который изначально назывался «удар с хабаровской», «хабаровскими» [6]. Дальневосточные волейболисты первыми применили резаную подачу, названную «бумерангом». Кроме того, они были одними из первых, кто пришёл к специализации игроков в команде, в результате чего на площадке появились нападающие («резчики») и пасующие («подрезчики»).

Уже этот перечень технических и тактических компонентов игры, оставшихся в наследство отечественному и мировому волейболу от дальневосточных спортсменов, достаточно убедительно говорит о значительном и весомом вкладе дальневосточного волейбола в развитие и совершенствование этой спортивной игры.

В шестидесятые годы признание волейбола олимпийским видом спорта способствовало активизации этой игры в школах [7]. Внутришкольные и межшкольные соревнования вывели волейбольные команды из узкого круга на уровень городов и районов. В школах перестали рассматривать волейбол как развлечение и признали его спортивной дисциплиной, требующей высокой физической подготовленности, технической сноровки и умелой тактики игры.

С течением времени популярность волейбола и количество занимающихся – любителей и профессионалов – только нарастали. В советское и перестроечное время большой вклад в развитие хабаровского волейбола внесли Ю.В. Зятковский (4-ый ректор Дальневосточной государственной академии физической культуры (1979-1991)), В.М. Мельниченко, П.К. Рыбаков, Н.И. Соболев, Т.А. Шуклина и другие.

В архиве хабаровских волейболистов есть записи о победах мужской команды «Труд» на Кубке Сибири в 1983 году, а также женской команды «Заря» в 1985 году. Игрокам этих команд было присвоено звание Мастеров спорта СССР. Мужская команда «Динамо» продолжительное время радовала зрителей своей игрой; несколько раз возрождались женские профессиональные клубы. Женская команда «Уссури», основу которой составили хабаровские волейболистки, воспитанницы Т.А. Шуклиной, неоднократно становилась участницей Высшей Лиги «А». Несмотря на большую популярность волейбола в городе и крае, появление профессиональных команд, участвующих в соревнованиях, чемпионатах и первенствах страны, не было постоянным, и команды заканчивали своё существование из-за финансовых трудностей, что вызывало большое сожаление.

Одним из самых ярких явлений в истории хабаровского волейбола был женский клуб «Самородок». В 2000 году началась история женской волейбольной команды «Самородок», которая впечатлила своими результатами за период с 2000 по 2008 годы. В дебютном сезоне 2000/2001 команда заняла первое место в первой лиге зоны «Сибирь-Дальний Восток». В последующие годы «Самородок» успешно выступал в Высшей Лиге «А» этой же зоны, добиваясь впечатляющих результатов. В 2003 году команда победила в турнире, продемонстрировав уникальный результат: она победила в 43 из 44 матчей и получила путевку в высший дивизион отечественного волейбола – Суперлигу. В последующие годы «Самородок» становился призером российского волейбольного первенства и принимал участие в розыгрыше Кубка CEV.

Также успешно выступал молодежный состав «Самородка», сформированный в команду «Аурум». В 2004 году «Аурум» стал бронзовым призером Кубка Сибири и Дальнего Востока. В 2005 году была образована еще одна команда, «Золотинка», которая выступала в Высшей Лиге «Б» женского Чемпионата России. Она была сформирована из девочек группы подготовки «Самородка». Выступления обеих команд отличались высоким уровнем.

В августе 2007 и июне 2009 года жители Хабаровска стали свидетелями высочайшего уровня волейбола, когда в их городе прошли турниры мирового масштаба. В 2007 году в городе на Амуре развернулся турнир Гран-при среди женских национальных волейбольных сборных, а в 2009 году город стал хозяином коммерческого турнира Мировой лиги среди мужских национальных волейбольных сборных.

Настоящим ударом для волейбольного сообщества края стал распад легендарной команды «Самородок» из-за недостатка финансирования. В 2012 году весь тренерский состав, обслуживающий персонал и четыре волейболистки перешли в новый женский волейбольный клуб «Сахалин» (г. Южно-Сахалинск).

Создание ВК «Сахалин» в сентябре 2012 года стало результатом решения Исполкома ВФВ, который допустил клуб к участию в Чемпионате России среди команд Высшей Лиги «А» вместо расформированной команды «Самородок» из Хабаровска.

Если профессиональный волейбол в Хабаровске был подвержен «взлетам» и «падениям», то любительский, детский, студенческий и ветеранский волейбол продолжал оставаться популярным и любимым видом спорта среди жителей города и края. Он стал важным средством приобщения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также добрым помощником в учебе и трудовой деятельности. Характер этой игры, ее простота, эмоциональность и демократичность — всё это помогает вовлекать тысячи людей разных возрастов в активные занятия волейболом. Волейбольные команды и игровые площадки есть почти в каждом учебном заведении, на предприятиях и в учреждениях; волейбол является постоянным атрибутом в парках города [8].

В 2023 году, спустя 11 лет после распада женской команды «Самородок», губернатор Хабаровского края Михаил Дегтярёв (ныне министр спорта РФ) принял решение возродить профессиональный волейбол в регионе в честь 100-летия российского волейбола. В результате была создана новая женская волейбольная команда, получившая название «Амурские тигрицы». Команда приняла участие в

Чемпионате России по волейболу среди женских команд в группе «Сибирь» Высшей лиги Б.

Команда «Амурские тигрицы» стремительно завоевала симпатии болельщиков, стремясь к новым высотам и успехам на российской волейбольной арене. Первым трофеем в истории клуба стал Кубок Сибири и Дальнего Востока, который «Амурские тигрицы» выиграли в сентябре 2023 года в городе Иркутск. В финальном матче команда одержала убедительную победу над командой «Динамо» из Владивостока, что стало триумфом для новосозданного клуба.

Финальный турнир чемпионата России в Высшей Лиге «Б» оказался интригующим, так как в нем соперничали команды из Хабаровска и Владивостока. Победа «Амурских тигриц» подняла их на высшую ступень пьедестала и позволила выйти в Высшую лигу «А». Завоевание Кубка Сибири и Дальнего Востока и титул чемпионки Высшей Лиги «Б» сезона 2023/2024 в первый год существования клуба подчеркивают силу и потенциал хабаровской команды, став символом возрождения волейбола в регионе. Важность этих достижений подчеркивает необходимость дальнейшего развития волейбола в Хабаровске, что находит свое отражение в недавнем соглашении о сотрудничестве.

Еще одним важным событием для хабаровского волейбола стало подписание соглашения о взаимном сотрудничестве между директором волейбольного клуба «Амурские Тигрицы» и ректором Дальневосточной государственной академии физической культуры Сергеем Галицыным. Главным пунктом этого соглашения стало создание фарм-клуба «Амурские Тигрицы - ДВГАФК», который будет выступать в Высшей лиге «Б» в сезоне 2024/2025 и готовить резерв для основной команды.

Это сотрудничество не только укрепляет взаимодействие между спортивной и образовательной сферами, но и создает основу для развития молодых талантов, что, в свою очередь, способствует повышению уровня волейбольной школы в регионе. Успехи «Амурских Тигриц» и создание фарм-клуба открывают новые возможности для привлечения молодежи к занятиям спортом, что является важным шагом к формированию здорового и конкурентоспособного поколения спортсменов.

ВЫВОДЫ. История развития волейбола в Хабаровске демонстрирует насыщенное и вдохновляющее становление этого спорта на протяжении многих лет. Появление профессионального волейбола в регионе открывает новые перспективы для его дальнейшего развития. Это, в свою очередь, должно способствовать повышению эффективности всех звеньев местного волейбольного движения, увеличению числа занимающихся волейболом и созданию новых возможностей для его популяризации.

Кроме того, развитие профессионального волейбола станет стимулом для модернизации спортивной инфраструктуры, что улучшит условия для тренировок и соревнований, а также повысит общую привлекательность волейбола в регионе. Таким образом, можно ожидать, что эти изменения окажут положительное влияние на развитие волейбольной культуры в Хабаровске и будут способствовать формированию устойчивого интереса к этому динамичному и увлекательному виду спорта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Булькина Л. В., Губа В. П. Волейбол. Москва : Советский спорт, 2020. 412 с. : ил.
2. Волейбол: теория и практика / под ред. В. В. Рышарева. Москва : Спорт, 2016. 456 с.
3. Отечественному волейболу – 100 лет! С юбилеем, любимая игра! // ВФВ: [сайт]. URL: <https://volley.ru/news/01H6CERJPNZBB61HZYNJN60RQB> (дата обращения: 15.10.2024).
4. Удачу делит сетка [95 лет назад в Хабаровске начали играть в волейбол] // Хабаровские вести. 2021. 23 марта.
5. Волейбол : энциклопедия / сост. В. Л. Свиридов. Москва : Спорт ; Человек, 2016. 624 с.
6. Волейбол / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. 4-е изд. Москва : ТВТ Дивизион, 2009. 360 с. : ил.
7. Данилов С., Шипулин Г. Мировой мужской волейбол. Минск : Харвест, 2005. 256 с. : ил.
8. Ткаченко П. А., Ярошенко В. О., Цуман Н. А. Выявление отношения населения Хабаровска к физической активности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 10 (152). С. 271–274. EDN ZSJVKV.

REFERENCES

1. Bulykina L. V., Guba V. P. (2020), "Volleyball", Moscow, Soviet Sport, 412 p.
2. Knightsarev V. V. (Ed.) (2016), "Volleyball: theory and practice", Moscow, Sport, 456 p.
3. "Domestic volleyball - 100 years! Happy anniversary, beloved Igra!", *VFV*, site, URL: <https://volley.ru/news/01h6cerjpnzb61hzyjn60rqb>.
4. (2021), "The luck shares the luck", [95 years ago in Khabarovsk they began to play volleyball], *Khabarovsk News*, March 23.
5. Sviridov V. L., Comp. (2016), "Volleyball: Encyclopedia", Moscow, Sport, Man, 624 p.
6. Belyaeva A. V., Savina M. V. (Ed.) (2009), "Volleyball", 4th ed., Moscow, TVT Division, 360 p.
7. Danilov S., Shipulin G. (2005), "World Male Volleyball", Minsk, Harvest, 256 p.
8. Tkachenko P. A., Yaroshenko V. O., Tsuman N. A. (2017), "Identification of the relationship of the population of Khabarovsk to physical activity", *Scientific notes of the P.F. Leshaft University*, No. 10 (152), pp. 271–274.

Информация об авторах:

Ярошенко В.О., старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры, 10yarik@mail.ru, ORCID: 0009-0006-8686-6826, SPIN-код: 7467-1728.

Малыгина Е.Н., доцент кафедры спорта, декан, elenamalygina2010@mail.ru, ORCID: 0009-0001-7122-8331, SPIN-код: 5357-0101.

Малыгин Г. Г., доцент кафедры спорта, utyffhrfbn@mail.ru, ORCID: 0009-0000-1678-6130, SPIN-код: 4424-6835.

Богданова Е.Ю., тренер-преподаватель, 10yarik@mail.ru. ORCID: 0009-0003-8026-892X.

Авторы заявляют об отсутствии конфликтов интересов.

Поступила в редакцию 02.11.2024.

Принята к публикации 29.11.2024.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

УДК 796.011

**Влияние физической культуры на укрепление и поддержание здоровья
молодого поколения**

Беркалиев Артём Алексеевич¹

Кузьмин Дмитрий Владимирович², кандидат психологических наук, доцент

Коновалова Марина Петровна², кандидат педагогических наук, доцент

Огурцова Оксана Витальевна²

¹*Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы*

²*Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.*

Аннотация

Цель исследования – выявление ключевых аспектов роли физической культуры в поддержании здоровья и продлении активного долголетия молодежи.

Методы исследования: литературный обзор, сравнение научных исследований и анкетирование студентов.

Результаты исследования. Анализ анкетирования студенческой молодежи СГТУ имени Гагарина Ю.А. в возрасте от 16 до 24 лет показал хорошую информированность обучающихся о принципах здорового образа жизни. Большая часть участников опроса предпочитает занятия физической культурой другим формам двигательной активности.

Выводы. Занятия физической культурой укрепляют здоровье и способствуют снятию эмоционального напряжения, оказывают положительное влияние на психическое состояние, развивают волевые качества, настойчивость и чувство ответственности. Психическое и физическое благополучие создает основу для формирования устойчивого здорового образа жизни, что делает физическую культуру важным компонентом личного и общественного здоровья.

Ключевые слова: здоровье студентов, эмоциональное состояние, физическое воспитание студентов, социальные кризисы, спортивное долголетие.

**The influence of physical culture on strengthening and maintaining the health
of the younger generation**

Berkaliev Artem Alekseevich¹

Kuzmin Dmitry Vladimirovich², candidate of psychological sciences, associate professor

Konovlova Marina Petrovna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Ogurtsova Oksana Vitalievna²

¹*Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba*

²*Yuri Gagarin State Technical University of Saratov*

Abstract

The purpose of the study is to identify the key aspects of the role of physical culture in maintaining health and prolonging active longevity among youth.

Research methods: literature review, comparison of scientific studies, and student surveys.

Research results. The analysis of the survey of students from the Yuri Gagarin State Technical University of Saratov aged 16 to 24 years showed a good level of awareness among students regarding the principles of a healthy lifestyle. The majority of survey participants prefer engaging in physical culture over other forms of physical activity.

Conclusions. Physical culture activities strengthen health and contribute to the alleviation of emotional tension, positively influencing mental state, developing willpower, persistence, and a sense of responsibility. Mental and physical well-being creates the foundation for establishing a sustainable healthy lifestyle, making physical culture an important component of personal and public health.

Keywords: the health of students, emotional state, physical education of students, social crises, sports longevity.

ВВЕДЕНИЕ. Сохранение здоровья как основополагающая цель человечества неизменно остаётся предметом многочисленных научных исследований. В условиях современных экологических и социально-экономических вызовов, кото-

рые оказывают значительное влияние на здоровье людей, проблема укрепления здоровья приобретает особую актуальность. Многочисленные экологические факторы, экономические трудности и социальные кризисы — всё это формирует неблагоприятный фон, создающий дополнительные риски для здоровья. Поэтому развитие и внедрение культуры физической активности как составляющей здорового образа жизни представляется крайне важным в контексте современных реалий.

Здоровье человека в значительной степени определяется его образом жизни. Формирование культуры здорового образа жизни является важнейшим элементом системы профилактики, направленной на улучшение общественного здоровья. Систематическое вовлечение в практики физической активности, распространение знаний о борьбе с вредными привычками и повышении уровня физической активности — все эти компоненты формируют основу для укрепления здоровья [1]. Исследования показывают, что привитие здоровых привычек, начиная с раннего детства, играет важную роль в формировании устойчивого отношения к собственному здоровью и активному образу жизни в будущем.

Здоровый образ жизни представляет собой комплексную систему поведения, включающую множество факторов. Важными аспектами являются сбалансированное питание, физическая активность, регулярные физические упражнения, полноценный сон, отказ от вредных привычек, контроль за состоянием здоровья и соблюдение личной гигиены. Все эти элементы интегрируются в концепцию физической культуры, которая является одним из главных условий для поддержания здоровья и профилактики заболеваний.

Физическая культура традиционно рассматривается как неотъемлемая часть общей культуры и развития личности. В её основе лежит стремление к укреплению здоровья, профилактике и устранению врождённых и приобретённых заболеваний, а также созданию устойчивой психофизической адаптации к социальным и экологическим условиям. В настоящее время очевидно, что физическая культура играет жизненно важную роль как для людей, занятых физическим трудом, так и для тех, чья деятельность связана с умственной активностью. Укрепление здоровья за счёт физической активности позволяет достигать наибольшей эффективности в выполнении трудовых и учебных задач и способствует лучшей адаптации к высоким физическим и умственным нагрузкам.

Значительным аспектом физической культуры является то, что её влияние распространяется на все возрастные группы и социальные категории. Хотя профессиональные занятия спортом доступны относительно узкому кругу лиц, физическая активность, в широком понимании, присутствует в повседневной жизни каждого. Например, такая активность проявляется в обычных движениях: уход за садом, плавание, пешие прогулки, езда на велосипеде, различные формы танцев и даже домашняя работа. Всё это формирует уровень повседневной физической нагрузки, который является важным компонентом здорового образа жизни. Эти формы физической активности адаптированы под повседневные потребности, и их влияние на организм подтверждено многочисленными исследованиями. Доказано, что даже умеренная физическая активность положительно сказывается на здоровье, укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает общее самочувствие и настроение [2].

Здоровье, будучи основополагающей потребностью человека, определяет его работоспособность и тем самым способствует гармоничному развитию личности. В общественном сознании утвердилось убеждение, что здоровый образ жизни является основой не только личного благополучия, но и залогом гармоничного существования общества. Здоровье — это не просто отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия, достигаемое путём соблюдения базовых принципов ЗОЖ. Значение физической культуры в данной парадигме возрастает в силу её влияния не только на физиологическое состояние, но и на социальное и эмоциональное благополучие, что, в свою очередь, приводит к оздоровлению всей нации и способствует решению важных социальных вопросов.

Формирование ЗОЖ выступает в качестве одной из приоритетных общенациональных задач, предполагая массовое вовлечение в физическую активность всех слоёв населения, начиная с раннего возраста. Для достижения устойчивых результатов важно не только прививать привычки регулярной физической активности, но и создавать условия для её реализации в повседневной жизни. В то же время, каждому следует осознавать личную ответственность за собственное здоровье и стремиться внести вклад в общее оздоровление нации, активно способствуя формированию положительного примера в обществе [3].

В СГТУ имени Гагарина Ю.А. проводятся соревнования и мастер-классы по видам спорта. В рамках воспитательной работы проходят круглые столы и семинары о здоровом образе жизни, организуется спортивно-массовая работа со студентами (Приз Первокурсника, Межфакультетская Спартакиада, Универсиада образовательных организаций высшего образования, студенческие лиги и т.д.).

Для анализа текущего состояния проблемы в области физической культуры и здоровья был проведён обширный литературный обзор. В работе использовались учебники и научные труды ведущих исследователей данной области, среди которых «Теория и методика физического воспитания» (Никитушкин В. Г.), «Физическая культура: здоровый образ жизни студента» (Овчинников В. П.), а также учебное пособие Казантиновой Г. М. «Физическая культура студента».

Результаты литературного анализа подтвердили, что вопросы влияния физической активности на здоровье широко освещены в научной литературе. В ряде работ предложены методологические подходы, позволяющие оценить вклад физической активности в укрепление здоровья на всех уровнях, включая физиологические, социальные и психические аспекты. Несмотря на наличие многочисленных публикаций по данной теме, актуальность вопроса по-прежнему остаётся высокой. С каждым годом физическая культура и спорт получают всё большее признание в обществе как важнейшие элементы здорового образа жизни, что делает их предметом не только научного, но и общественного интереса. В то же время недостаточно изучена мотивация занятий физической культурой в технических вузах.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ — выявить ключевые аспекты роли физической культуры в поддержании здоровья и здоровых привычек студентов технического вуза, а также способствовать развитию жизненных установок на долготлетие.

Задачи исследования:

1. Определить, в какой мере физическая культура влияет на состояние здоровья обучающихся в период обучения в университете.

2. Изучить роль физической активности в формировании здорового образа жизни и её влияние на общую жизнедеятельность будущих специалистов.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Проведение литературного обзора с целью обобщения данных о роли физической активности в укреплении здоровья.

2. Сравнительный анализ научных исследований о влиянии физической активности на организм.

3. Анкетирование студенческой молодежи СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Физическая культура, по результатам многочисленных исследований, неоспоримо является одним из ведущих факторов укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни. Спортивные и физические занятия способствуют поддержанию нормального функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, улучшению обменных процессов, что, в свою очередь, оказывает благотворное влияние на общее состояние организма. Необходимо подчеркнуть, что физическая активность воздействует не на какую-либо отдельную систему организма, а на весь организм в целом, стимулируя активизацию всех его жизненно важных функций.

Физическая культура формирует комплекс полезных привычек, способствующих не только укреплению здоровья, но и повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. С учётом многолетнего опыта спортивной медицины можно утверждать, что правильно организованная физическая активность способствует повышению выносливости, силы, гибкости и баланса нервных процессов, что особенно важно в условиях повышенных физических и эмоциональных нагрузок, с которыми сталкивается человек в современном обществе [4].

Особое значение в физическом воспитании имеет соблюдение условий окружающей среды, при которых осуществляется физическая активность. Ряд научных исследований подчёркивает, что занятия физической культурой на открытом воздухе обладают повышенным оздоровительным эффектом. Научно доказано, что проведение упражнений на свежем воздухе способствует закаливанию организма, улучшает процессы терморегуляции, что особенно актуально при низких температурах. Регулярные занятия на улице снижают восприимчивость организма к резким температурным колебаниям, укрепляют иммунитет и уменьшают риск простудных заболеваний. Такая адаптация организма к неблагоприятным факторам природы способствует укреплению как физического, так и психического здоровья.

Занятия на свежем воздухе, особенно при низкой температуре, способствуют адаптации организма, улучшая устойчивость к перепадам температуры. Это, в свою очередь, способствует улучшению функции терморегуляции, что снижает вероятность развития простудных заболеваний и укрепляет общую сопротивляемость организма. Научные данные подтверждают, что физическая активность, проводимая в условиях пониженной температуры, формирует более устойчивую защиту организма и улучшает показатели физического состояния.

Важной особенностью успешной физической активности является её персонализация, то есть адаптация к индивидуальным особенностям организма. Современные научные подходы подчеркивают, что физическая активность должна соответствовать уровню физической подготовленности, возрасту, состоянию здоровья и

особенностям организма каждого человека. Для молодежи важно развивать выносливость, гибкость и силу, что поможет избежать проблем со здоровьем в будущем. Такой подход позволяет обеспечить оптимальное воздействие физической активности и избежать избыточных нагрузок, которые могут привести к травмам или ухудшению состояния здоровья.

Оптимальная физическая активность может варьироваться от легкой утренней зарядки, которая занимает 10-15 минут, до более интенсивных тренировок, разработанных с учётом индивидуальных потребностей. Утренняя зарядка, будучи доступной формой физической активности, помогает организму быстрее выйти из состояния сна, активизирует все системы и способствует улучшению настроения на целый день. Современные исследования подтверждают, что даже кратковременная утренняя активность способствует увеличению энергетических резервов организма и укреплению здоровья.

Физическая культура оказывает благотворное влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье. Научно доказано, что физическая активность способствует снижению уровня стресса, уменьшает тревожность и улучшает общее эмоциональное состояние. Регулярные физические занятия способствуют выделению эндорфинов, гормонов радости, которые оказывают положительное воздействие на эмоциональное состояние и настроение [5]. В результате физическая активность становится важным компонентом в борьбе с эмоциональным выгоранием и депрессией, что подтверждается многочисленными клиническими исследованиями.

Для большинства молодых людей спорт является не только средством улучшения физического состояния, но и способом снятия эмоционального напряжения. Занятия спортом помогают развить настойчивость, решительность и уверенность в своих силах, что крайне важно для достижения устойчивого психического здоровья. Научные исследования указывают на прямую связь между регулярной физической активностью и уровнем психоэмоционального комфорта. Студенты, систематически занимающиеся спортом, обладают более устойчивой психикой, легче справляются с трудностями и менее подвержены стрессовым ситуациям. Спорт становится важным элементом личностного развития и формирования гармоничной личности.

Согласно исследованиям, физическая активность замедляет процессы старения на клеточном уровне, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, поддерживает мышечный тонус и помогает сохранять гибкость и выносливость. При регулярных занятиях спортом укрепляется костная ткань, что предотвращает развитие остеопороза, а также увеличивается эластичность сосудов, что снижает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний. Эти результаты подчеркивают значимость физической культуры в поддержании здоровья на всех стадиях жизни — от молодости до пожилого возраста.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ анкетирования среди студенческой молодежи СГТУ имени Гагарина Ю.А. в возрасте от 16 до 24 лет (всего было опрошено 317 человек) показал хорошую информированность обучающихся о принципах здорового образа жизни (рис. 1). На вопрос о самочувствии 25 % ответили «отлично», 55 % — «хорошо», 17 % — «средне», 3 % — «плохо». По их мнению, на самочувствие влияют (рис. 2): сон — 28 % студентов, болезни — 20 %, питание — 24 %, окружающая среда — 10 %, нагрузки — 3 %, нехватка времени — 14 % и спорт — 1 % студентов.

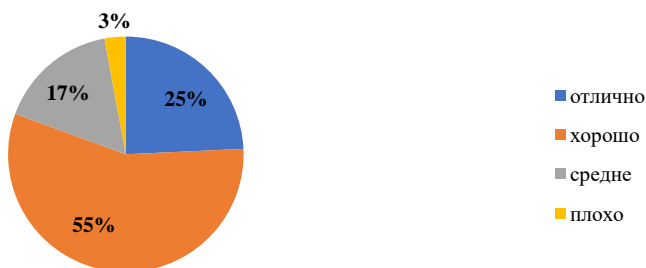


Рисунок 1 – Самочувствие обучающихся во время занятий ЗОЖ

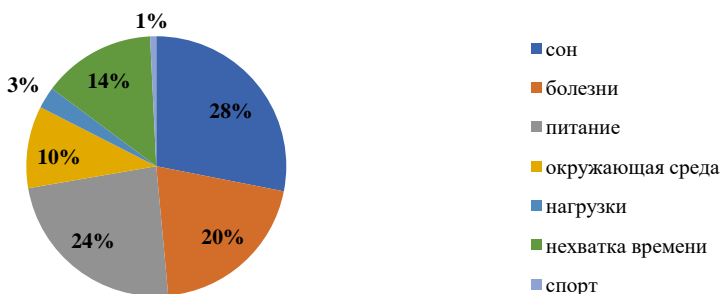


Рисунок 2 – Мнение студентов о том, что влияет на самочувствие

При ответе на вопрос «Занимались ли вы каким-либо спортом ранее?» две трети респондентов ответили «да» (при этом стоит обратить внимание, что только 20% из них продолжают заниматься спортом).

Большая часть участников опроса предпочитает занятия физической культурой другим формам двигательной активности, например, фитнесу. Узнав о домашнем укреплении здоровья, мы получили такие данные: утреннюю зарядку делают только 5%, не делают или делают это редко чуть меньше половины студентов.

Отличное физическое развитие признали 17%, 80% отметили средний уровень, и 3% – плохой.

Среди опрашиваемых большинство студентов посещают занятия по физической культуре в СГТУ имени Гагарина Ю.А. Около 2% были освобождены по болезни, 54% студентов относятся к основной медицинской группе, 11% – к подготовительной и 33% – к специальной медицинской группе.

Не менее значимым для успешного формирования здорового образа жизни студентов является соблюдение гигиенических норм. По результатам опроса, большинство студентов следят за правилами личной гигиены. Один из вопросов касался употребления табака: не пробовали – 11%, редко – 29%, 43% отметили «изредка», и 27% – «часто».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, физическая культура в вузе представляет собой многогранную систему, в которой сочетаются аспекты физического и психического здоровья, социальной адаптации и личностного роста. Занятия различными

видами двигательной активности оказывают положительное воздействие на состояние здоровья, укрепляют физиологические и психические процессы, способствуют формированию потребности в ведении здорового образа жизни студентов. Регулярная физическая активность, адаптированная к индивидуальным особенностям человека, создаёт базис для профилактики заболеваний и продления активного долголетия молодого поколения.

ВЫВОДЫ. Подводя итоги исследования, можно сделать вывод о высокой значимости физической культуры и укрепления здоровья студентов СГТУ имени Гагарина Ю.А. во время учебы. Спортивные мероприятия и учебные занятия по физической культуре оказывают комплексное воздействие на организм студентов, способствуют улучшению состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем. Учитывая возрастающую актуальность данной темы, формирование здорового образа жизни с обязательным включением физических упражнений становится приоритетным направлением в рамках оздоровительных мероприятий в вузе. В целом, большая часть студентов относится положительно к спорту и занятиям физической культурой. Отвечая на вопрос, чем бы они хотели заниматься на занятиях, студенты назвали следующие виды активностей: футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, плавание, йога, кардио-тренировки, фитнес, фиджитал спорт, киберспорт, дронрейсинг и многое другое.

Правильно подобранные физические нагрузки помогают поддерживать физиологические процессы на высоком уровне, обеспечивают устойчивость организма к воздействию внешних факторов и препятствуют развитию патологических процессов. Занятия физической культурой укрепляют здоровье и способствуют снятию эмоционального напряжения, оказывают положительное влияние на психическое состояние, развивают волевые качества, настойчивость и чувство ответственности. Психическое и физическое благополучие создают основу для формирования устойчивого здорового образа жизни, что делает физическую культуру важным компонентом личного и общественного здоровья.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Воронов Н. А. Основы здорового образа жизни современного человека // Вестник современных исследований. 2018. № 6-2 (21). С. 120-122. EDN: UVIVAY.
2. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. Москва : Юрайт, 2024. 279 с. (Проф. образование). ISBN 978-5-534-17034-4.
3. Дубкова Е. С. Развитие гибкости у студенток технического вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 102–105. EDN: YWJWQH.
4. Казантинова Г. М., Чарова Т. А., Андрищенко Л. Б. Физическая культура студента. Санкт-Петербург : Лань, 2024. 304 с. ISBN 978-5-507-49247-3.
5. Щадилова И. С. Элективные курсы по физической культуре как основа мотивации студентов // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. 2018. № 2. С. 92–96. EDN: XSEYOD.

REFERENCES

1. Voronov N. A. (2018), "The basics of a healthy lifestyle of a modern person", *Bulletin of Modern Research*, № 6-2 (21), pp. 120–122.
2. Nikitushkin V. G. (2024), "Theory and methodology of physical education", *Wellness technologies*, Moscow.
3. Dubkova E. S. (2019), "The development of flexibility in female students of a technical university", *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, No. 1 (167), pp. 102–105.
4. Kazantinova G. M. (2024), "Physical education of a student", St. Petersburg.
5. Shchadilova I. S. (2018), "Elective courses in physical culture as a basis for student motivation", *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 2, pp. 92–96.

Информация об авторах: Беркалиев А.А., berkaliev-aa@rudn.ru, ORCID ID: 0009-0004-7289-7280. Кузьмин Д.В., x903020x@yandex.ru, ORCID ID: 749873. Коновалова М.П., заведующий кафедрой, konovalova747@yandex.ru, ORCID ID: 840349. Огурцова О.В., старший преподаватель, drachevskaia@yandex.ru, ORCID ID: 1027340. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 10.11.2024. Принята к публикации 09.12.2024.

УДК 796.034.2

Приоритеты стратегической направленности вуза в сфере организации оздоровительной физической культуры

Волкова Людмила Михайловна¹, кандидат педагогических наук, профессор

Стригельская Ирина Юрьевна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Алехина Александра Валерьевна¹

Дасько Михаил Антонович¹, кандидат педагогических наук, доцент

Устинова Оксана Николаевна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации*

²*Санкт-Петербургский политехнический университет им. Петра Великого*

Аннотация

Цель исследования – выявление приоритетов стратегической направленности вуза в сфере организации оздоровительной физической культуры.

Методы и организация исследования: обзор литературы, опрос, экспертный анализ, мониторинг, тестирование, методы математической статистики. Респонденты – ППС кафедр физического воспитания и студенты вузов.

Результаты исследования и выводы. Показано, что отношение студентов к оздоровительным занятиям, ведению здорового образа жизни нуждается в педагогическом сопровождении. Анализ здоровья студентов указывает на снижение его характеристик. В исследовании определены приоритеты оздоровительной стратегии, психолого-педагогические условия и направления образовательного процесса, способствующие формированию ценностных ориентиров, созданию условий самореализации студентов и их личностному росту.

Ключевые слова: здоровье студентов, оздоровительная физическая культура, мотивация.

Priorities of the strategic direction of the university in the field of organization of recreational physical culture

Volkova Lyudmila Mikhailovna¹, candidate of pedagogical sciences, professor

Strigelskaya Irina Yurievna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Alyokhina Alexandra Valeryevna¹

Dasko Mikhail Antonovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Ustinova Oksana Nikolaevna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*St. Petersburg State University of Civil Aviation*

²*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University*

Abstract

The purpose of the study is to identify the priorities of the strategic direction of the university in the field of organization of recreational physical culture.

Research methods and organization: literature review, survey, expert analysis, monitoring, testing, methods of mathematical statistics. Respondents include faculty members of physical education departments and university students.

Research results and conclusions. It has been shown that students' attitudes towards health-related activities and leading a healthy lifestyle require pedagogical support. An analysis of students' health indicates a decline in its characteristics. The study identifies the priorities of the health strategy, psychological and pedagogical conditions, and directions of the educational process that contribute to the formation of value orientations, the creation of conditions for students' self-realization, and their personal growth.

Keywords: student health, recreational physical culture, motivation.

ВВЕДЕНИЕ. В основу стратегии развития физической культуры в системе образования Российской Федерации положены принципы, которые с учетом реальных финансовых возможностей обеспечения образования и физической культуры позволяют сохранить потенциал физической культуры, ее оздоровительное направление и в определенной степени направлены на обеспечение их некоторого поступательного развития. Однако, несмотря на все предпринимаемые меры, образование учащейся молодежи по физической культуре не в полной мере реализует ее социальные ожидания.

Эффективность любой социальной системы определяется степенью соответствия достигнутого результата поставленным задачам. Оценивая систему физического воспитания, мы констатируем тревожные выводы, прежде всего, в решении основной цели – достижение оптимального уровня здоровья людей. Так, статистика Минздрава свидетельствует, что число больных, у которых впервые обнаружено психическое расстройство, за последние 3 года возросло более, чем в 1,5 раза. Смертность в России приближается к превышению над рождаемостью. По стране идет эпидемия наркомании, отмечается большое количество венерических, онкологических и других инфекционных и неинфекционных заболеваний.

Оздоровительная функция физической культуры реализуется недостаточно эффективно, из-за чего умения лишь эпизодически самостоятельно используются учащимися в оздоровительной деятельности. Навыки самоконтроля формируются поверхностно, а представления и знания о физической культуре в сохранении здоровья не соответствуют должным образом научным реалиям [1].

Специалистами медицины и физической культуры на протяжении ряда последних лет фиксируется недостаточный уровень физической подготовленности учащейся молодежи, снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, умственной и физической работоспособности и других жизненных показателей. При высокой интенсификации учебного труда особо остро встает задача организации оздоровительной физической культуры. Фактор здоровья объективно играет все возрастающую роль в успешном выполнении студентами всех требований обучения в вузах.

Одним из решающих аспектов учебного процесса студентов в области физической культуры является формирование знаний и убеждений заботиться о своем здоровье, увеличение двигательной активности, результатом чего должно стать создание устойчивой мотивации к здоровому стилю жизни [2]. Мы предположили, что моделирование здорового образа жизни на базе оздоровительной физической культуры позволит повысить готовность к здоровьесбережению.

Проблемы организации оздоровительной деятельности в вузе имеют свои особенности, обусловленные как возрастными особенностями студенческой молодежи, так и определенным жизненным и социальным опытом. Поступление студента в вуз на ту или иную специальность еще не означает, что ценностные ориентиры молодого человека являются для него определяющим мотивом выбора будущей профессии. Несмотря на конкурсный отбор студентов, мировоззренческие взгляды и идеалы отдельных студентов нельзя считать устоявшимися. Их отношение к предстоящей учебе, к физкультурно-оздоровительным занятиям, к однокурсникам, требовательность к себе нуждаются в педагогическом сопровождении. Исследование нацелено на выявление приоритетов стратегической направленности вуза относительно сферы организации оздоровительной физической культуры, основных принципов ее влияния на формирование социальной активности студента, создание условий для самореализации обучающихся.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для исследования выявленной проблемной ситуации использовались следующие методы: обзор лите-

ратуры, анкетирование, опрос, экспертный анализ, мониторинг мотивационно-ценностных детерминант, тестирование, математическая статистика. Экспертный анализ включал результаты социологического опроса по приоритетам стратегии вуза в сфере организации оздоровительной физической культуры, респонденты – профессорско-преподавательский состав кафедр физической культуры двух Санкт-Петербургских университетов: политехнический и гражданской авиации, всего 42 преподавателя. Данные по заболеваемости (1-3 курсы, юноши и девушки в возрасте 18-20 лет, всего 267 студентов) анализировали по результатам медицинских осмотров студентов исследуемых вузов, проведенных в 2023/2024 учебном году, анкетирование студентов включало также изучение вопросов выбора приоритетных форм двигательной активности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Сегодня доказано, что основной методической особенностью проведения учебно-тренировочных занятий студентов в вузах должна стать их образовательная направленность и ориентация на переход к самостоятельной физкультурной деятельности.

Анализ литературных источников подтверждает, что концепция взаимосвязи обучения, воспитания, развития, психофизиологического единства человеческой природы человека становится особенно актуальной в настоящее время. Переход системы образования на личностно-ориентируемую парадигму позволяет наиболее полно реализовать идеи гуманизации в подготовке будущих специалистов. Ориентация на личность как социальную ценность общества предполагает культурологический подход к содержанию образования, в том числе в области физической культуры.

Рассматривая взаимосвязь и взаимозависимость общей, профессиональной и физической культуры, важно выявить основные функции университетского образования, которые формируют культурный и интеллектуальный потенциал студента.

Обобщенный анализ литературных источников позволяет выделить пять наиболее значимых функций университетского образования: обучающая, культурная, профессиональная, исследовательская, гуманистическая. Эти основные функции университетского образования должны быть раскрыты и реализованы в сфере физической культуры студенческой молодежи. При этом необходимо общественное понимание и осмысление феномена физической культуры и его взаимосвязей с общей культурой человека. Не случайно в настоящее время в университете особое значение приобретает образовательный гуманистический аспект по многим направлениям обучения [3].

В содержании педагогического процесса важно учитывать, как возрастные психофизиологические и личностные особенности человека на конкретном этапе обучения, так и особенности предстоящей профессиональной деятельности. Речь идет о самом продуктивном периоде жизни (от 17 до 30 лет), и от того, как будет организован и воплощен проект физкультурного образования, будет зависеть университетский уровень личности специалиста.

Производство знаний в области физической культуры, их доступность и внедрение новых технологий являются сегодня главными задачами. Актуальность

этого обуславливает и необходимость повышения мотивации занимающихся к организации собственной оздоровительной физкультурно-спортивной деятельности.

Снижение двигательной активности, стрессовые состояния, экологическая обстановка приводят к нарушениям биологического баланса человеческого организма. Учитывая вышеизложенное, мы посчитали необходимым выявить уровень здоровья студентов ведущих вузов Санкт-Петербурга на текущий момент времени.

В исследовании выявлены животрепещущие проблемы: около 60% студентов к старшим курсам обучения имеют те или иные хронические заболевания (рис. 1).

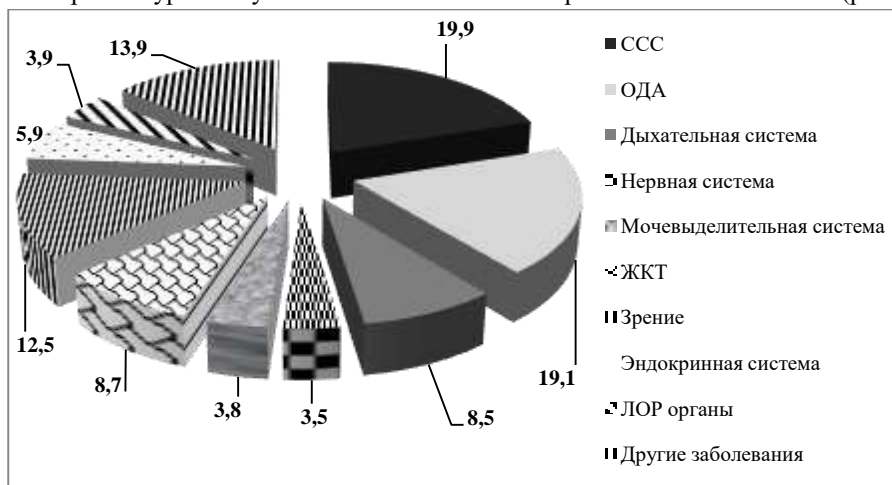


Рисунок 1 – Заболеваемость студентов вузов по патологиям (%)

Основной удар приходится на сердечно-сосудистую систему (19,9%), опорно-двигательный аппарат (19,1%), органы зрения (12,5%). Достаточно много студентов отмечается с патологией органов дыхательной системы (8,5%), заболеваний желудочно-кишечного тракта (8,7%), а в группу «другие заболевания» (13,9%) включаются заболевания женских органов, онкологические, инфекционные и другие.

Анализ здоровья студентов свидетельствует о снижении его характеристик и необходимости разработки основных приоритетов стратегической направленности вуза в сфере организации оздоровительной физической культуры.

Таковыми приоритетами, по нашему мнению, должны явиться:

- ✓ государственное регулирование сети оздоровительных сооружений и обеспечение эффективного развития всей структуры отрасли;
- ✓ совершенствование финансового, кадрового и рекламного обеспечения оздоровительной деятельности;
- ✓ привлечение к занятиям физической культурой, повышение объема двигательной активности и привитие норм здорового образа жизни большинству студентов;
- ✓ доступность занятий физической культурой без дискриминации по каким-либо признакам, укрепление физического состояния занимающихся.

Результаты научных исследований, проведенных в университетах гражданской авиации и политехнического показали, что повысить качество педагогической деятельности преподавателя возможно не только при реализации цели, содержания, принципов, методов обучения и воспитания занимающихся, но также при четкой

организации образовательного процесса и при соблюдении следующих психолого-педагогических условий:

- ✓ наличие в учебном заведении творческой обстановки, которая стимулировала бы преподавателей к повышению качества деятельности и педагогической культуры;
- ✓ наличие у преподавателя внутренней установки, развитого самосознания и потребностей к повышению эффективности инновационной педагогической деятельности;
- ✓ наличие у преподавателя волевых качеств и привычек саморегулирования;
- ✓ положительная установка преподавателя к избранной профессии и преподаваемому учебному предмету;
- ✓ признание в коллективе педагогической деятельности преподавателя, моральное и материальное поощрение по результатам педагогического труда.

Анализ оздоровительной деятельности университета подтверждает, что она способствует (хоть и недостаточно) не только укреплению здоровья, но формирует социальную активность студента, происходит: развитие когнитивных процессов; развитие способности управлять психическим состоянием; включение личности в связи с обществом, спортивно-оздоровительным клубом; формирование одобряемого поведения, особенно лидеров физкультурно-оздоровительной деятельности и т.д.

Оздоровительная физкультурно-спортивная деятельность предоставляет студентам возможность идентификации своего личностного кондиционного уровня с уровнем модельным – по рейтингу здоровья, расчету и сравнению паспортного и биологического возраста студента. В соответствии с полученными конкретными данными разрабатываются методические рекомендации по основам здорового образа жизни, по самостоятельной оздоровительной физической культуре.

В исследовании проведен экспресс-опрос студентов о выборе формы двигательной активности.

Иллюстрацией влияния моды на выбор двигательной активности студентов является их увлечение эмоционально насыщенными формами активного досуга и занятиями оздоровительной направленности: так сильные предикаты, составляющие 62% и более отмечены в самостоятельной спортивно-игровой деятельности, в занятиях в оздоровительных коммерческих клубах, сильный фактор в утверждениях студентов имеет и влияние спортивной моды в группе сверстников. Вместе с тем отмечено незначительное влияние таких важных факторов как занятия физической культурой в вузе, социальная востребованность спорта и здоровья в стране, а также уровень достижений спорта в стране (табл. 1).

В анкетировании более 62% респондентов отметили необходимость частичного реформирования учебно-воспитательного процесса в вузах путем широкого использования оздоровительных физкультурно-спортивных технологий.

Проведенный анализ характеризует значимое отставание практики физического воспитания в вузе от интереса к многообразию и свободе выбора форм оздоровительной физкультурно-спортивной деятельности.

В эпоху современных социально-экономических реформ, существенной характеристикой которой является высокая подвижность и вариативность процессов

и форм развития культуры, нами отмечается абберрация ценностных ориентаций студентов в сфере оздоровительной физической культуры.

Таблица 1 – Приоритеты в выборе форм двигательной активности студентов Санкт-Петербургских университетов (Политехнического и Гражданской авиации)

№ пп	Социально-педагогические факторы	Утверждения студентов о значении социально-педагогических факторов (%)		
		Сильное	Среднее	Незначительное
1	Учебные занятия по физической культуре в вузе	26,5	22,0	51,5
2	Занятия в оздоровительных коммерческих клубах	62,0	28,0	10,0
3	Самостоятельная спортивно-игровая деятельность	64,0	27,0	9,0
4	Влияние средств массовой информации (интернет, ТВ, радио и т.д.)	39,0	41,0	20,0
5	Спортивные и оздоровительные традиции в семье	55,0	26,0	19,0
6	Влияние спортивной моды в группе сверстников	62,0	24,0	14,0
7	Социальная востребованность спорта и здоровья в стране	40,0	32,0	28,0
8	Уровень достижений спорта в России	21,0	36,5	42,5

Сегодня в физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах необходимо учитывать и следующие вызовы – широко интегрированные цифровые технологии [4]. У студенческой молодежи значительно увеличилось время на работу с интернет-сервисом и как итог – сократилось время двигательной активности; кроме того молодежная аудитория может служить почвой конфликтов на бытовой и даже спортивной почве.

В настоящее время в вузах налаживается сотрудничество воспитательной и физкультурно-оздоровительной деятельности, что способствует:

- включенности студенческого самоуправления в физкультурно-оздоровительную деятельность;
- росту качества образования, в том числе по дисциплине «Физическая культура»;
- развитию личности, включая физкультурно-оздоровительное направление;
- расширению возможности для адаптации к оздоровительной деятельности;
- формированию эффективной системы студенческого самоуправления вуза;
- формулированию ценностных ориентиров университетской среды.

Для достижения поставленных задач в университетах определены направления работы:

- совершенствование среды для развития конкурентоспособной личности, включая диагностику физического и психологического состояния, контроля здоровья, ведения здорового образа жизни и др.;
- развитие студенческого самоуправления;
- развитие кадрового потенциала оздоровительной деятельности;
- развитие корпоративной культуры, коммуникативных отношений в вузовском сообществе, поощрение оздоровительной деятельности и пр.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Проблемы организации оздоровительной деятельности в вузе имеют свои особенности, обусловленные как возрастными особенностями студенческой молодежи, так и определенным жизненным и социальным опытом. В исследовании показано, что отношение студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям нуждается в педагогическом сопровождении.

Анализ здоровья студентов показывает снижение его характеристик и необходимость разработки приоритетов стратегии в организации оздоровительной физической культуры. Подчеркивается, что в организации оздоровительной деятельности в вузах необходимо учитывать широко интегрированные технологии. Необходимо сотрудничество воспитательной и оздоровительной деятельности, что способствует развитию личности, включая физкультурно-оздоровительное направление, формированию эффективной системы студенческого самоуправления вуза, формулированию ценностных ориентиров университетской среды.

Оздоровительная физическая культура набирает популярность и становится востребована у будущих специалистов. Сегодня делается следующий прогноз: в России ожидается некоторое сокращение доли инженерно-технических и сельскохозяйственных специальностей и увеличение примерно в 2,5 раза доли гуманитарных профессий. Таким образом, все большее значение будут приобретать профессии и специальности, ориентированные на удовлетворение многообразных потребностей личности, в том числе и в сфере физической культуры, теснейшим образом связанной с сохранением и укреплением здоровья человека.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Шалупин В. И., Карпушин В. В. Средства и методы повышения эффективности учебного процесса по физической культуре студентов вузов. Москва : Московский государственный технический университет гражданской авиации, 2015. 32 с. EDN: YUGOIV.
2. Евсеев В. В., Волкова Л. М., Поздеева Е. Г. Физическая культура в самооценках студентов: социологические аспекты анализа // IV промышленная революция: реалии и современные вызовы. Санкт-Петербург, 2018. С. 282–287. EDN: LZOXLF.
3. Реализация личностных потребностей студенток на занятиях физической культурой / Липовка А. Ю., Зуйкова Е. Г., Бушма Т. В. [и др.] // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 104–108. EDN: QQVDJT.
4. Цифровизация образования в современных условиях / Устинова О. Н., Волкова Л. М., Дасько М. А. [и др.] // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 433–436. EDN: RESWXX.

REFERENCES

1. Chalupin V. I., Karpushin V. V. (2015), "Means and methods of improving the effectiveness of the educational process in physical education of university students", Moscow, 32 p.
2. Evseev V. V., Volkova L. M., Pozdeeva E. G. (2018), "Physical culture in students' self-assessments: sociological aspects of analysis", IV Industrial Revolution: realities and modern challenges, pp. 282–287.
3. Lipovka A. Yu., Zuykova E. G., Bushma T. V. [et al.] (2019), "Realization of personal needs of female students in physical education classes", *Scientific notes P.F. Lesgaft University*, No. 7 (173), pp. 104–108.
4. Ustinova O. N., Volkova L. M., Dasko M. A. [et al.] (2021), "Digitalization of education in modern conditions", *Scientific notes P.F. Lesgaft University*, No. 3 (193), pp. 433–436.

Информация об авторах: Волкова Л.М., профессор кафедры физической и психофизиологической подготовки, volkovalm@bk.ru <https://orcid.org/0000-0003-1066-337X> SPIN-код: 5390-5941. Стригельская И.Ю., доцент кафедры физической и психофизиологической подготовки, iris16_02@mail.ru <https://orcid.org/0000-0001-6266-8725> SPIN-код: 2246-1750. Алёхина А.В., ст. преподаватель кафедры физической и психофизиологической подготовки, aleksandra_senka@mail.ru <https://orcid.org/0009-0005-4553-1635> SPIN-код: 8283-8682. Дасько М.А., доцент кафедры физической и психофизиологической подготовки, mdasko@yandex.ru <https://orcid.org/0009-0009-6524-5272> SPIN-код: 8312-2765. Устинова О.Н., доцент кафедры физической подготовки и спорта, ksushaustinova@yandex.ru <https://orcid.org/0000-0002-9994-0718> SPIN-код: 4645-0802.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 13.11.2024.

Принята к публикации 09.12.2024.

УДК 796.011

Влияние физической культуры на протекание артериальной гипертензии у студентов

Иванова Лидия Александровна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Сафиуллин Камиль Хусаинович²

Самигуллин Раис Рафаилович³

Каримова Светлана Владимировна³

¹Самарский государственный экономический университет

²Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара

³Самарский национальный исследовательский университет имени академика

С.П. Королева

Аннотация

Данная категория заболеваний является своего рода пандемией, охватившей все континенты, страны и слои населения. В России артериальная гипертензия занимает первое место по распространению заболеваний и является национальной проблемой номер один, она занимает в мировом рейтинге первое место. Понимание механизмов влияния физических упражнений на профилактику артериальной гипертензии у студентов приведет к созданию новаторских методик, которые будут способствовать снижению распространенности данного заболевания и улучшению здоровья нации.

Цель исследования – определить влияние физических упражнений на студентов с артериальной гипертензией.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено в рамках внутреннего мониторинга студентов СГЭУ по определению уровня здоровья, физического развития, систематичности занятий физической культурой и спортом, влияния регулярных занятий на артериальное давление у студентов.

Выводы. Преподавателям физической культуры в вузах необходимо обладать глубокими знаниями о влиянии регулярных физических упражнений на уровень артериального давления, чтобы эффективно внедрять новые технологии в программы физического воспитания, способные оказывать профилактическое воздействие на развитие гипертензии у молодежи.

Ключевые слова: гипертензия, физическая культура в вузе, здоровье студентов, здравоохранение, профилактика заболеваний.

The influence of physical culture on the course of arterial hypertension in students

Ivanova Lidiya Alexandrovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Safiullin Kamil Khusainovich²

Samigullin Rafis Rafailovich³

Karimova Svetlana Vladimirovna³

¹Samara State University of Economics

²Volga State Transport University, Samara

³Samara National Research University

Abstract

This category of diseases represents a kind of pandemic that has affected all continents, countries, and population groups. In Russia, arterial hypertension ranks first in the prevalence of diseases and is the number one national problem, holding the top position in the global ranking. Understanding the mechanisms by which physical exercise influences the prevention of arterial hypertension among students will lead to the development of innovative methods that will contribute to reducing the prevalence of this disease and improving the health of the nation.

The purpose of the study is to determine the impact of physical exercises on students with arterial hypertension.

Research methods and organization. The study was conducted as part of the internal monitoring of students at SSEU to determine the level of health, physical development, regularity of physical education and sports activities, and the impact of regular exercise on blood pressure among students.

Conclusions. Physical education instructors in higher education institutions must possess a deep understanding of the impact of regular physical exercise on blood pressure levels in order to effectively implement new technologies in physical education programs that can have a preventive effect on the development of hypertension among young people.

Keywords: hypertension, physical culture in higher education institutions, student health, healthcare, disease prevention.

ВВЕДЕНИЕ. Как социально значимое явление артериальная гипертензия волнует ученых не одно тысячелетие. Заболевания сердечно-сосудистой системы сопровождали человечество всегда, но только при бурном развитии цивилизации они приобрели особую актуальность. По официальным данным Министерства здравоохранения и социального развития, доля распространения заболевания среди студенческой молодежи составляет около 30%. Поэтому изучение показателей базовых систем организма студентов — первоочередная задача наших медиков, но также необходимо, чтобы преподаватели кафедры физического воспитания изучали данную проблему и своевременно направляли студентов на диагностику их здоровья.

Артериальная гипертензия (АГ) остается одним из наиболее распространенных недугов сердечно-сосудистой системы молодого поколения, проявляющихся стойким повышением артериального давления. Ее роль в общественном здравоохранении чрезвычайно велика, поскольку она способствует увеличению вероятности развития сердечно-сосудистых патологий, инсультов и повышению рисков досрочной смертности. В свете этого профилактика и контроль над АГ становятся ключевыми задачами здравоохранения нашей страны [1].

В последнее время ученые всё чаще обращают внимание на исследования, изучающие воздействие регулярных физических упражнений на предотвращение и контроль АГ, особенно среди студенческой молодежи, для которых регулярная физическая активность может стать одним из эффективных методов профилактики. Изучение данного взаимодействия может открыть новые подходы к эффективной профилактике и терапии АГ, что существенно уменьшит нагрузку на систему здравоохранения.

Так, Бунак В.В., Петрова Г.С. и другие ученые в своих исследованиях рекомендуют использовать доклиническую диагностику АГ и по деформации грудной клетки инспираторного типа определять склонность к заболеванию [2, 3, 4]. По утверждению авторов, 20 % студентов, имеющих такие отклонения в телосложении, выявляются именно с помощью такой методики.

Как известно, современная медицина пока не нашла эффективных методов лечения данного заболевания, возможно, потому что до сих пор не созданы централизованные клиники донозологических исследований для молодежи студенческого возраста [2]. Следовательно, сложно выявлять предрасположенность к этому заболеванию, во-первых. Во-вторых, методики преподавания физической культуры в учебных заведениях не учитывают предрасположенности к различным соматическим заболеваниям вообще и к гипертонии в частности. Более того, уменьшение количества учебно-тренировочных занятий в вузе (1 контактное занятие в неделю) может стать причиной заболевания даже у здоровых студентов, если выполнение упражнений во время занятий физической культурой будет рассогласовано с темпом, силой и фазой дыхания. То есть активный выдох должен

приходиться на наибольшее усилие при выполнении упражнения, а вдох сопровождается активным участием мышц грудной клетки и живота, как и выдох.

Таким образом, исследование воздействия физической активности на управление артериальной гипертензией у студентов признано актуальным и значимым для разработки стратегий снижения риска и улучшения здоровья населения. Внедрение привычки к регулярным тренировкам в студенческие годы может иметь долгосрочные положительные последствия. Понимание механизмов, определяющих этот процесс, приведет к созданию инновационных методик, способствующих снижению распространенности АГ и улучшению здоровья нации.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определить влияние физических упражнений на студентов с артериальной гипертензией.

Задачи исследования: провести анализ научной литературы по данной теме; собрать анамнез для определения наличия у студентов Самарского государственного экономического университета (СГЭУ) вышеупомянутого заболевания; сравнить влияние физических нагрузок на студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, и тех, кто занимается нерегулярно (1 раз в неделю и реже).

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование выполнено в рамках внутреннего мониторинга студентов СГЭУ по определению уровня здоровья, физического развития, систематичности занятий ФКиС, а также влияния регулярных занятий на уровень артериального давления (АД) студентов.

Артериальная гипертония определяется как заболевание, основным и устойчивым симптомом которого является повышение АД. Развитие этого заболевания ассоциируется с определёнными этиологическими факторами, выявленными в ходе обширных эпидемиологических исследований. Многие пациенты страдают от гипертонии без явных симптоматических проявлений. В тех случаях, когда клинические признаки присутствуют, они могут проявляться через различные сенсорные нарушения, такие как головные боли, визуальные искажения, тошнота, головокружение, а также чувство нестабильности при движении. При этом симптомы могут варьироваться по спектру и быть неспецифичными [5].

Процедура диагностики гипертонии обычно предполагает достаточно простые действия, включающие многократные измерения АД, которые должны превышать пороговые значения в 140/90 мм рт. ст. Однако важно различать гипертоническую болезнь и артериальную гипертензию, поскольку последняя может указывать на наличие других заболеваний, среди которых гипертоническая болезнь является лишь одним из возможных вариантов. В процессе диагностики врач должен установить не только постоянство гипертонии, но и определить риск того, что повышение АД можно объяснить наличием симптоматической (вторичной) артериальной гипертензии.

Кроме того, известно, что физическая нагрузка студента должна определяться по состоянию здоровья на момент исследования и наличию тех или иных заболеваний. Поэтому важно проводить визуальную диагностику преподавателю, ведущему непосредственно занятие. Ни для кого не секрет, что в результате регулярных занятий физическими упражнениями происходит снижение

АД, уменьшение ЧСС, увеличение силы и производительности сердечной мышцы, а также качественное функционирование кровеносных сосудов. То есть под влиянием правильно подобранной физической нагрузки наступает согласование размеров сердечного выброса и сосудистого сопротивления кровотоку. При этом появляется огромное количество резервных капилляров, уменьшается периферическое сопротивление, и сердце затрачивает меньшие ресурсы [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Как ранее упоминалось, физическая нагрузка студентов непременно должна соответствовать уровню здоровья, стадии тренировочного процесса и форме заболевания. Нами было проведено исследование по определению АД у 126 студентов первого курса Самарского государственного экономического университета.

Исходя из результатов проведенного мониторинга (рис. 1), было установлено, что нормальным артериальным давлением обладают 59,2 % участников, пониженное давление наблюдается у 28,2 % опрошенных, в то время как повышенное давление зафиксировано у 12,6 % респондентов, что немного ниже среднего показателя гипертоников по стране.

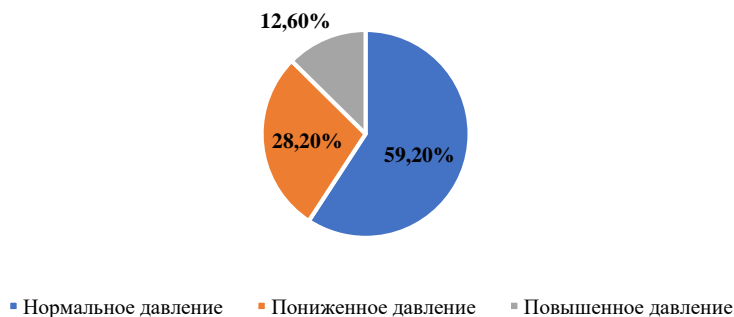


Рисунок 1 – Результаты мониторинга определения артериального давления студентов университета

Далее, в своем исследовании мы выявили среди обследуемых студентов 1 курса степень регулярности занятий ФКиС. Как видно на рисунке 2, систематически занимаются физической культурой и спортом всего 34 % опрошенных, так как остальные 66 % обучающихся ходят только на учебные занятия по ФКиС, которые проходят один раз в неделю в университете и не являются систематическими. 25 % опрошенных студентов, к сожалению, вообще не посещают учебные и тренировочные занятия и не выполняют ежедневный режим двигательной активности.

Нами было установлено, что почти каждый третий студент склонен к поддержанию вредных привычек, которые могут негативно сказаться на их спортивных достижениях и общем состоянии здоровья. Среди опрошенных 38,5 % признались в употреблении алкоголя, что может ухудшить их спортивную форму, а 33,3 % указали на курение, включая электронные сигареты, что также негативно влияет на развитие выносливости и дыхательной системы.

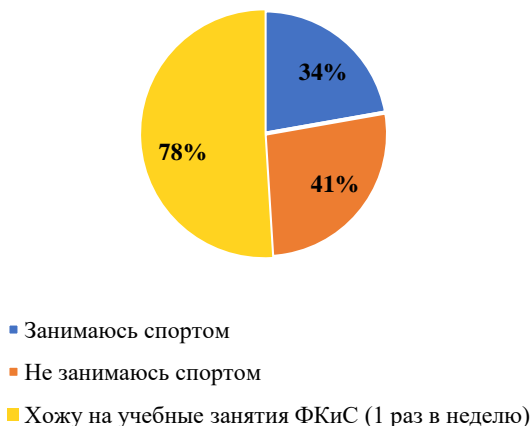


Рисунок 2 – Мониторинг по определению систематически занимающихся опрошенных студентов физической культурой и спортом

Подавляющее большинство участников опроса (69,2 %) сталкивается с частым стрессом, что может влиять на их психологическую устойчивость к тренировкам и соревнованиям, а 71,8 % имеют родственников, страдающих от артериальной гипертензии, что делает риск сердечно-сосудистых заболеваний актуальным и в контексте спортивной деятельности.

Следующим этапом мониторинга опрошенных было выявление влияния регулярных занятий ФКиС на сердечную мышцу занимающегося. Для этого мы протестировали студентов-первокурсников, занимающихся спортом, студентов, посещающих учебные занятия ФКиС, и студентов, не занимающихся регулярно ФКиС (рис. 3).

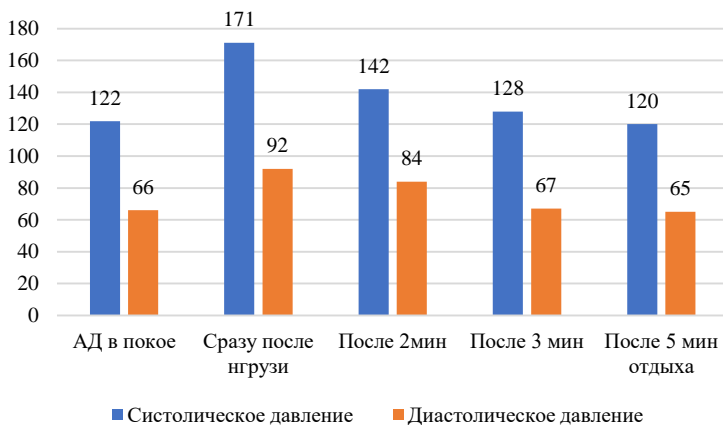


Рисунок 3 – Влияние регулярных занятий на артериальное давление (АД) студентов-спортсменов

Во время эксперимента всем участникам мониторинга было предложено выполнить одинаковую физическую нагрузку (20 приседаний за 30 секунд) по модификации функциональной пробы Руфье-Диксона, после чего измерили

давление в покое, сразу после нагрузки, после 2 минут отдыха, после 3 минут отдыха и после 5 минут отдыха.

Основываясь на результатах проведённых испытаний, можно утверждать, что артериальное давление студентов-спортсменов резко увеличивается в период после интенсивной нагрузки, но быстро стабилизируется уже через короткое время отдыха. У студентов, не регулярно занимающихся ФКиС, период восстановления АД и ЧСС намного больше (рис. 4).

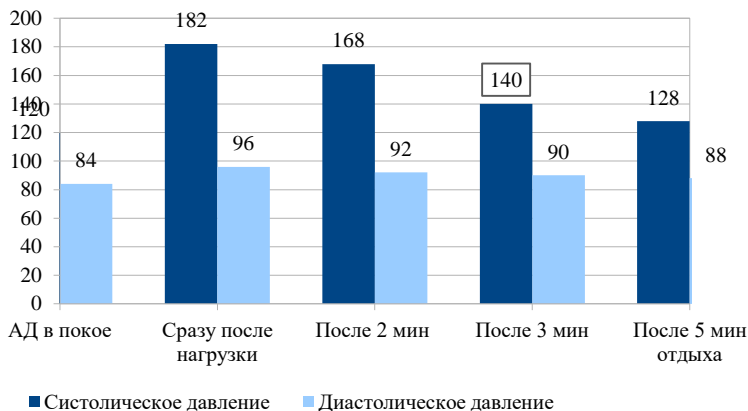


Рисунок 4 – Влияние регулярных занятий на артериальное давление (АД) студентов, не занимающихся ФКиС

Таким образом, можно сказать, что в процессе физической активности происходит улучшение работы сердечно-сосудистой системы, что поддерживает артериальное давление в оптимальных пределах. У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, фиксируется сохранение уровня артериального давления, тогда как у лиц с низким уровнем тренированности, предрасположенных к гипертонической болезни, часто отмечается его дестабилизация.

Установлено, что физическая активность усиливает метаболические процессы в организме, что, в свою очередь, вызывает эффективную утилизацию адреналина — катехоламина, способствующего повышению артериального давления. Адекватные и целенаправленные физические упражнения способствуют улучшению функционального состояния кардиореспираторной системы и повышению общей работоспособности организма.

Кроме того, регулярные упражнения оказывают благоприятное воздействие на метаболизм. Мышечная активность стимулирует метаболические процессы и способствует предотвращению атеросклеротических изменений в сосудах.

Регулярные физические нагрузки нормализуют функционирование кровеносной системы, существенно снижая риск развития таких сердечно-сосудистых заболеваний, как инфаркт миокарда, инсульт и другие сердечно-сосудистые заболевания.

ВЫВОДЫ. Активная профилактика артериальной гипертензии среди студентов в период их обучения в высших учебных заведениях представляет собой

важный аспект в рамках решения медико-социальной проблемы, которая приобрела масштабы национальной угрозы за последние десятилетия. Преподавателям физической культуры необходимо обладать глубокими знаниями о влиянии регулярных физических упражнений на уровень артериального давления, чтобы эффективно внедрять программы физического воспитания, способные оказывать профилактическое воздействие на развитие гипертензии у молодежи. В этом контексте особое значение имеют инновационные комплексы оздоровительно-адаптивных упражнений, которые сосредоточены на улучшении системной и мозговой гемодинамики и совершенствовании навыков адекватного дыхания при увеличенных физических нагрузках. Подобная активная профилактика должна стать неотъемлемой частью учебного процесса в вузах, что в перспективе позволит снизить распространенность гипертонической болезни среди студенческой молодежи и способствовать формированию основ здорового образа жизни.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Карева Ю. Ю., Блажнова К. М. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. DOI 10.18411/trnio-08-2023-179 // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 8 (100), часть 4. С. 80–83. EDN: JVCQCU.
2. Петрова Г. С. Использование средств физической культуры для активной профилактики артериальной гипертензии у студентов // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2011. № 3 (2). EDN: PUZRPH.
3. Алексина А. О. Физическая культура и основы здорового образа жизни студента. DOI 10.46554/Russian.science-2021.09-2-8/12 // Российская наука: актуальные исследования и разработки : сборник научных статей XII Всероссийской научно-практической конференции. Самара, 2021. С. 8–12. EDN: YGSBYA.
4. Савельева О. В., Сергеева А. Э., Каримова С. В. Актуальность адаптивной физической культуры на современном этапе обучения в вузе // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2 (11). С. 56–58. EDN: XUJEMI.
5. Русина А. В., Гримало В. И., Ткаченко И. П. Организация двигательного режима в специальной медицинской группе для студентов с артериальной гипертонией // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ). 2015. № 8 (17). С. 143–145. EDN: WTGMVT.

REFERENCES

1. Kareva Yu. Yu., Blazhnova K. M. (2023), "The influence of physical culture and sports on the human body", Trends in the development of science and education, no. 8 (100), part 4, pp. 80–83.
2. Petrova G. S. (2011), "The use of physical culture for the active prevention of arterial hypertension in students", Izvestiya TulSU. Humanities, no. 3 (2).
3. Aleksina A. O. (2021), "Physical culture and the basics of a healthy lifestyle of a student", Russian science: current research and development, Collection of scientific articles of the XII All-Russian Scientific and practical Conference, Samara, pp. 8–12.
4. Savelyeva O. V., Sergeeva A. E., Karimova S. V. (2020), "Relevance of adaptive physical culture at the present stage of higher education", Olympus. Humanitarian version, no. 2 (11), pp. 56–58.
5. Rusinova A. V., Grimalo V. I., Tkachenko I. P. (2015), "Organization of the motor regime in a special medical group for students with arterial hypertension", Eurasian Union of Scientists (EUU), no. 8 (17), pp. 143–145.

Информация об авторах:

Иванова Л. А., доцент кафедры физического воспитания, kfv2012@mail.ru, ORCID: 0009-0003-4416-818X, SPIN-код 6297-0250.

Сафиуллин К. Х., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, safiulin@mail.ru, SPIN-код 8434-4990.

Самигуллин Р.Р., старший преподаватель кафедры физического воспитания, samigullin.rais60@yandex.ru, SPIN-код 7694-5697.

Каримова С.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания, karimovasv@mail.ru, SPIN-код 9642-3817.

Авторы заявляют об отсутствии конфликтов.

Поступила в редакцию 21.11.2024.

Принята к публикации 17.12.2024.

УДК 796.011

**Повышение уровня психомоторики и межполушарного взаимодействия
у студентов специальных медицинских групп**

Ларионова Евгения Юрьевна

Виноградова Екатерина Алексеевна

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

Аннотация

Цель исследования – определить эффективность разработанной методики повышения уровня психомоторики и межполушарного взаимодействия у СМГ на занятиях прикладной физической культурой.

Методы и организация исследования. Использованы методы: методика САН, проба Ромберга, Динамическое равновесие, реагирующая способность, тест на точность и ловкость движений, тест Струпа, проба Озерецкого, тест Марины Вальс. Разработанная методика была протестирована на студентках СМГ в учебном процессе. В исследовании приняли участие 26 девушек, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

Результаты исследования и выводы. Выявлено достоверное улучшение показателей уровня психомоторики и межполушарного взаимодействия. Также было замечено улучшение самочувствия, активности, настроения. Полученные результаты позволяют сделать выводы о том, что применение разработанной методики эффективно влияет на исследуемые показатели.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, психомоторика, межполушарное взаимодействие, адаптивная физическая культура, физическое воспитание студентов.

**Increasing the level of psychomotor skills and interhemispheric interaction
in students of special medical groups**

Larionova Evgenia Yuryevna

Vinogradova Ekaterina Alekseevna

Dostoevsky Omsk State University

Abstract

The purpose of the study is to determine the effectiveness of the developed methodology for enhancing the level of psychomotor skills and interhemispheric interaction among students of the special medical group during classes in applied physical culture.

Research methods and organization. The methods used include the SAM methodology, the Romberg test, dynamic balance, reactive ability, tests for accuracy and agility of movements, the Stroop test, the Ozeretsky test, and the Marina Vals test. The developed methodology was tested on female students from a special medical group during the educational process. The study involved 26 girls classified as belonging to the special medical group based on their health status.

Research results and conclusions. A reliable improvement in the indicators of psychomotor skills and interhemispheric interaction has been identified. An improvement in well-being, activity, and mood was also noted. The results obtained allow for conclusions to be drawn that the application of the developed methodology effectively influences the studied indicators.

Keywords: special medical group, psychomotor skills, interhemispheric interaction, adaptive physical culture, physical education of students.

ВВЕДЕНИЕ. Ежедневно растет число лиц, которые после окончания школы имеют различные отклонения в состоянии здоровья, в том числе и достаточно тяжелые. Поэтому значительная часть студентов, поступивших на I курс высших учебных заведений, по состоянию здоровья относится к специальной медицинской группе. На сегодняшний день самыми распространенными заболеваниями среди обучающихся являются заболевания опорно-двигательного аппарата, ожирение, проблемы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения зрения. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов с ограничениями имеет свои особенности.

Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми возможными способами – сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности [1].

Современные условия обучения в вузе предъявляют высокие требования к физическим и психическим качествам молодежи, к организации и соблюдению их рационального режима труда и отдыха.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на базе Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского, в котором приняли участие 26 девушек из основной и контрольной группы. Методика проводилась в урочное время (на занятиях физической культуры) в течение второго семестра 2 раза в неделю.

Для определения влияния нашей методики на психоэмоциональное состояние и выявление самочувствия, активности и настроения был использован тест-опросник САН. Для диагностики студенты заполняли бланк, где указаны 30 альтернативных состояний, которые необходимо было оценить по шкале: 3–2–1–0–1–2–3.

Для определения уровня психомоторики были использованы пробы:

1. Проба Ромберга. Тестирование определяло статическое равновесие и оценивалось по результатам выполнения позы «Аист». Схема: испытуемый стоял на одной ноге, пятка другой касалась колена опорной ноги, закрыв глаза. Определялось время устойчивости в этой позе в секундах [2].

2. Динамическое равновесие оценивалось по времени прохождения четырех гимнастических скамеек (в секундах). Схема: испытуемый по команде преодолевал четыре гимнастические скамейки, установленные друг за другом, за максимальное короткое время с минимальным количеством ошибок.

3. Реагирующая способность определялась по тесту «Ловля линейки». Схема: испытуемый стоял, одна рука горизонтально вытягивалась вперед, пальцы рук распрямлены. На 1 см от них тестируемый вертикально удерживал за верхний конец линейку, установленную возле нижнего края открытой кисти испытуемого. Через 1-3 секунды тестирующий отпускал линейку, и испытуемый ловил ее как можно быстрее. Измерялось расстояние, которое пролетела линейка от нижнего конца до нижнего края кисти (см). Проводилось три попытки, учитывался средний результат [3].

4. Тест на точность и ловкость движений «Попадание мячом в цель», оценивалось по количеству попаданий. Схема: на уровне груди испытуемого висел листок (25 x 25 см). Ему давался теннисный мяч в правую руку, и его нужно было кинуть с «развернутого плеча», попадая в цель. При броске правой рукой участник выставлял вперед левую ногу и наоборот. Считались попадания из 10 попыток.

Для определения уровня развития межполушарного взаимодействия использовались следующие тесты:

1. Тест Струпа (разноцветный текст). Схема: испытуемый смотрел на слово и называл цвет, при этом смысл текста не совпадал с цветом. Фиксировалось время, за которое он читал текст, и количество ошибок. Во время теста Струпа мозг решает одновременно две задачи: чтение и распознавание цвета.

2. Проба Озерецкого (тест на реципрокную координацию рук) «Кулак – ребро – ладонь». Схема: демонстрировались три положения рук на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: кулак – ребро – ладонь. Испытуемый за 30 секунд на скорость выполнял пробу двумя руками одновременно.

3. Тест Марины Вальс. Схема: испытуемый держал правую руку за спиной, левую вытягивал перед собой (с закрытыми глазами). Респондент касался одной из фаланг пальцев руки, находящейся за спиной (кроме большого пальца). Студент показывал такую же фалангу на левой руке, касаясь её большим пальцем. Выполнялось 10 повторений, затем руки менялись, и упражнение повторялось.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На основе научно-методического анализа была разработана методика для повышения уровня развития психомоторики и межполушарного взаимодействия у студентов с ОВЗ. Целью методики стало улучшение исследуемых показателей. Испытуемые были разделены на контрольную и основную группы.

Методика применялась на занятиях прикладной физической культуры для студентов СМГ.

Занятия для контрольной группы проводились 2 раза в неделю в течение 2 семестра по основной рабочей программе университета. Основная группа использовала разработанную нами методику, включая специальные упражнения на повышение уровня психомоторики и межполушарного взаимодействия. Применялись упражнения с предметами, без предметов и на гимнастической скамейке. При проведении занятий учитывались рациональное распределение нагрузки в соответствии с показаниями и противопоказаниями, а также физическая подготовленность студентов. Мы разработали 3 комплекса, состоящих из 15 упражнений на развитие психомоторики и межполушарного взаимодействия. Проведено 30 занятий с разработанными комплексами, каждый из которых применялся в течение 10 занятий: на первом занятии упражнения изучались, на 2-3 занятия происходило закрепление, а на оставшихся 7 занятиях совершенствовались изученные упражнения.

Занятие состояло из трех частей:

Подготовительная часть (10 минут) – подготовка организма к предстоящей нагрузке. Использовались ОРУ и ДУ в соотношении 1:1 для активизации деятельности нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем из исходного положения стоя.

Основная часть занятия (25 минут) – использовались ОРУ и ДУ в соотношении 1:4. Преобладали упражнения на координацию, статическое и динамическое равновесие, а также тренировка вестибулярного аппарата. Включены упражнения на межполушарное взаимодействие и дыхательные упражнения статического и динамического характера. При обучении сложным координационным упражнениям использовались подводящие упражнения. Каждое упражнение на межполушарное взаимодействие повторялось 8-10 раз, на психомоторику, динамическое и статическое равновесие – по 4 прямые на гимнастической скамейке. Дыхательные упражнения повторялись 4-5 раз. В процессе занятий мы наблюдали за самочувствием студентов.

Заключительная часть (10 минут) – происходило снижение общей физиологической нагрузки и восстановление дыхательной системы благодаря применению дыхательных упражнений, упражнений на релаксацию и растягивание, а также

расслаблению мышц позвоночника. Также использовалась ходьба на месте и игры на внимание.

На рисунке 1 видно, что показатели самочувствия после занятий по разработанной методике повышались и становились выше нормы. Активность выходила за пределы средних величин, а настроение улучшалось и превышало норму (табл. 1). Это говорит о том, что разработанные нами комплексы упражнений оказали положительное влияние на психоэмоциональное состояние.

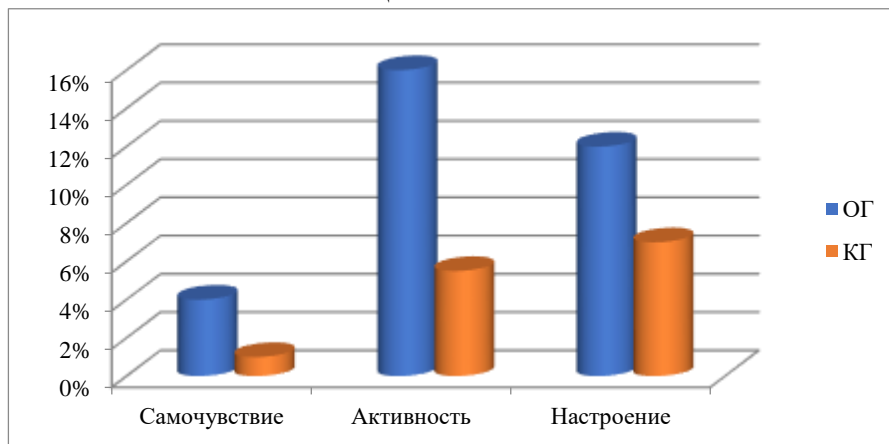


Рисунок 1 – Темпы прироста показателей опросника САН: самочувствия, активности и настроения

Таблица 1 – Показатели опросника самочувствия, активности и настроения

Название теста	Этапы	Основная группа	Контрольная группа
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$
Самочувствие	1	5,46±0,46	5,37±0,44
	2	5,68±0,50*	5,40±0,56
Активность	1	5,27±0,52	5,28±0,50
	2	6,12±0,49*	5,0±0,50
Настроение	1	5,63±0,66	5,39±0,54
	2	6,29±0,58*	5,77±0,65

Примечание: * достоверность различий по t-критерию Стьюдента при $p > 0,05$
 1 – до исследования;
 2 – после исследования.

У студенток в основной группе за период проведения нашего исследования показатели, отражающие уровень развития способности к сохранению статического равновесия (проба Ромберга, поза «Аист»), выросли на 57%. В контрольной группе данный показатель изменился только на 17% (рис. 2).

Разница в приросте связана с тем, что в основной группе на занятиях физической культурой применялся комплексный подход к развитию данного качества.

Анализируя результаты тестирования (табл. 2), отражающего исходный уровень динамического равновесия (прохождения гимнастических скамеек), были выявлены положительные изменения темпов прироста в ходе проведения педагогического эксперимента.

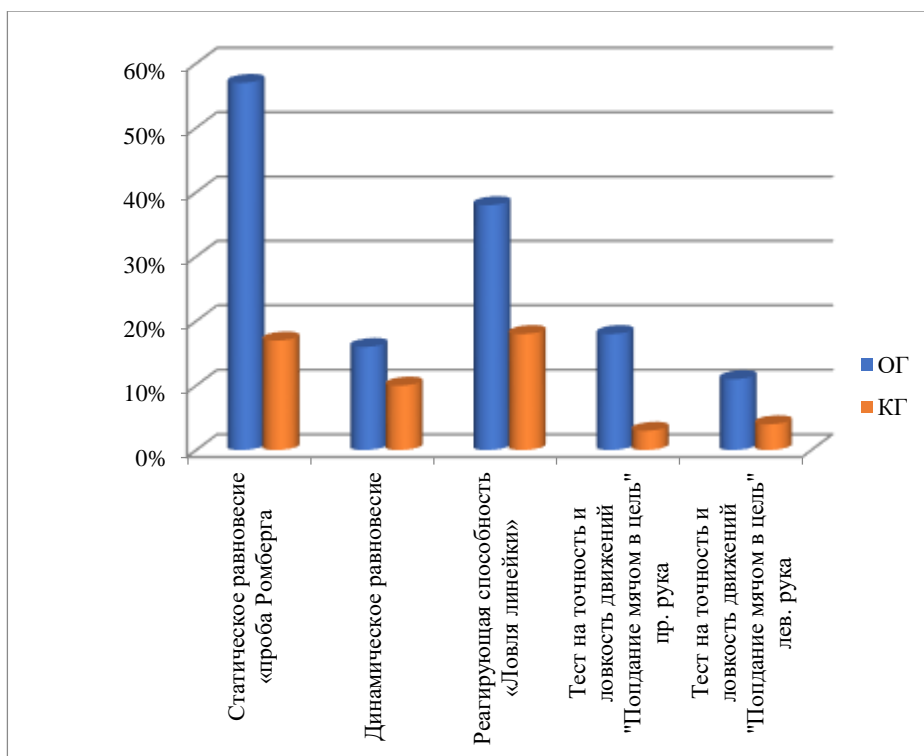


Рисунок 2 – Темпы прироста изучаемых показателей психомоторики студентов СМГ

Таблица 2 – Показатели уровня психомоторики у студенток специальной медицинской группы

Название теста	Этапы	Основная группа	Контрольная группа
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$
Статическое равновесие «проба Ромберга (поза «Аист»)), с	1	13±9,51	13,8±9,46
	2	20,41±9,96*	16,1±9,4
Динамическое равновесие оценивалось по времени прохождения четырех гимнастических скамеек, с	1	4,82±0,60	4,68±0,65
	2	4,03±0,36*	4,22±0,44
Реагирующая способность определялась по тесту «Ловля линейки», см	1	23,63±5,76	22,95±5,20
	2	14,72±4,33*	18,92±5,19
Тест на точность и ловкость движений «Попадание мячом в цель», кол-во попаданий (правая/левая рука), кол-во раз	1	Правая 5,63±1,28 Левая 5±1,18	Правая 5,50±1,32 Левая 5,2±1,20
	2	Правая 6,63±1,28* Левая 5,54±1,03*	Правая 5,63±1,28 Левая 5,00±1,22

Примечание: * достоверность различий по t-критерию Стьюдента при $p > 0,05$
1 – до исследования; 2 – после исследования.

Прирост исследуемого показателя в основной группе у девушек составил 16%, тогда как в контрольной группе показатели выросли лишь на 10%. У испытуемых в основной группе за период проведения исследования показатели, отражающие уровень реагирующей способности (ловля линейки, см), выросли на 38%. В контрольной группе данный показатель изменился только на 18% (рис. 2).

Темпы прироста показателя, отражающего развитие ловкости и точности движений (попадание мячом в цель, количество раз), в основной группе составили: правая рука — 18%, левая рука — 11%. В контрольной группе: правая рука — 3%, левая рука — 4% (рис. 2).

Незначительные изменения данного показателя в контрольной группе мы связываем с тем, что студентки с ограниченными возможностями здоровья изначально имели низкий уровень развития данного качества.

По результатам полученных данных можно сделать заключение, что разработанные нами комплексы упражнений для обучающихся специальных медицинских групп на занятиях по прикладной физической культуре благоприятно влияют на развитие психомоторики студентов.

Анализируя результаты оценки умственной активности по тесту Струпа (табл. 3), мы видим, что прирост показателей составил 6%, в то же время студенты стали допускать меньше ошибок при выполнении теста, что отразилось в высоком проценте прироста — 77%. В контрольной группе результат прироста незначительный — 0,5%, тогда как количество ошибок в выполнении теста снизилось, и прирост составил 36% (рис. 3).

Таблица 3 – Показатели уровня развития межполушарного взаимодействия у студентов СМГ

Название теста	Этапы	Основная группа	Контрольная группа
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
Тест Струпа (разноцветный текст) для оценки умственной активности, с.	1	19,26±3,13 Ошибки 0,30±0,48	19,24±3,13 Ошибки 0,31±0,50
	2	20,4±3,43* Ошибки 0,07±0,2*	19,26±3,13 Ошибки 0,20±0,36
Тест на реципрокную координацию рук (проба Озерецкого) «Кулак – ребро – ладонь», кол-во раз	1	24,27±2,96 Ошибки 2,27±1,19	24,30±2,96 Ошибки 2,24±1,18
	2	24,72±4,56* Ошибки 0,76±0,92*	24,32±3,00 Ошибки 1,70±1,18
Тест для оценки степени развития межполушарного взаимодействия (тест М. Вальс), кол-во ошибок	1	Правая 0,54±1,03* Левая 0,63±0,6*	Правая 1,25±2,03 Левая 1,48±2,16
	2	Правая 3,36±2,11 Левая 2,45±2,33	Правая 3,38±2,12 Левая 2,56±2,38

Примечание: * достоверность различий по t – критерию Стьюдента при $p > 0,05$
1 – до исследования; 2 – после исследования.

Сопоставляя результаты пробы Озерецкого («Кулак-ребро-ладонь»), отражающей реципрокную координацию рук, выявлены невысокие темпы прироста в ходе исследования. Прирост данного показателя в основной группе составил 2%, тогда как в контрольной — 0,1%. Однако мы видим хорошие показатели по снижению количества ошибок: в основной группе их стало значительно меньше — 67%, а в контрольной группе — 24%. Показатели, отражающие степень развития межполушарного взаимодействия (тест Марины Вальс) у девушек с ОВЗ в ходе педагогического эксперимента, также демонстрировали положительную динамику. Темпы

прироста в основной группе составили: правая рука — 84%, левая рука — 74%. В контрольной группе: правая рука — 63%, левая рука — 42% (рис. 3).

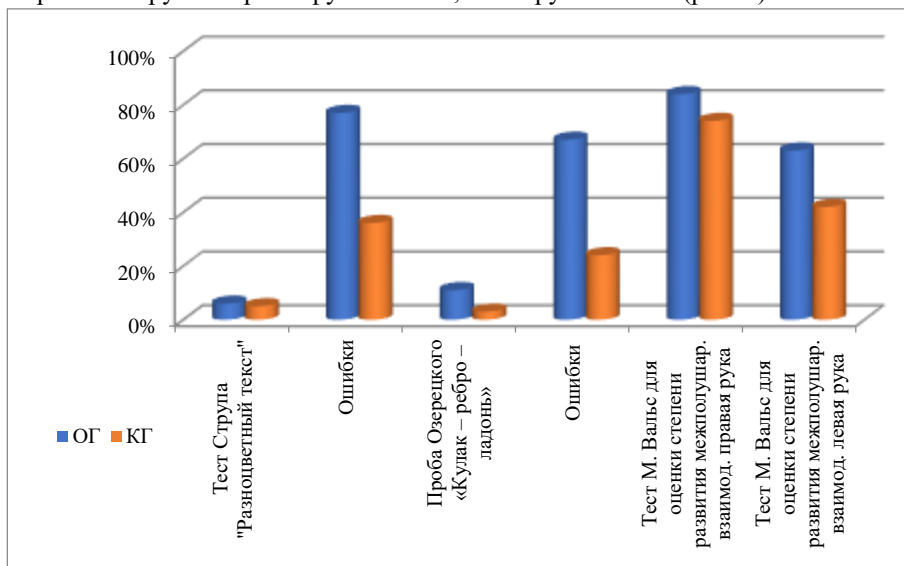


Рисунок 3 – Темпы прироста изучаемых показателей межполушарного взаимодействия студентов СМГ

Таким образом, наибольший прирост изучаемых показателей произошел в основной группе, в то время как показатели контрольной группы остались практически на том же уровне. На основании полученных данных можно сделать вывод, что разработанные нами комплексы упражнений для занятий в специальной медицинской группе по прикладной физической культуре дают положительный результат.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, результаты проведенного исследования показывают, что у студентов специальных медицинских групп уровень психомоторики и межполушарного взаимодействия был недостаточно высок. Внедрение нашей методики в учебный процесс положительно сказалось на повышении уровня исследуемых показателей. Также стоит отметить, что разработанные нами комплексы упражнений оказали благоприятное влияние на самочувствие, активность и настроение обучающихся.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бахтин Ю. К. Факторы формирования здоровья человека и их значение // Молодой ученый. 2012. № 5. С. 397–400. EDN: RFYSAP.
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т. 1. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Советский спорт, 2005. 296 с. ISBN 5-9718-0092-2 EDN: QSXLEN.
3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта / под ред.: А. В. Самсонова, Р. Б. Цаллагова. Москва : Советский спорт, 2014. 455 с. ISBN 978-5-9718-0697-4.

REFERENCES

1. Bakhtin Yu. K. (2012), "Factors of human health formation and their significance", *Young scientist*, No. 5, pp. 397–400.
2. Evseev S. P. (2005), "Theory and organization of adaptive physical culture", Vol. 1, 2nd ed., ispr. and add., Moscow, Soviet Sport, 296 p.
3. Samsonova A. V., Tsallagova R. B. (ed.) (2014), "Natural science foundations of physical culture and sports", Moscow, Soviet Sport, 455 p.

Информация об авторах: **Е.Ю. Ларионова**, преподаватель кафедры адаптивной и физической культуры, zhe8295@yandex.ru. **Е.А. Виноградова**, старший преподаватель кафедры адаптивной и физической культуры, vinkaty@mail.ru, SPIN: 8075-6980.

Поступила в редакцию 23.11.2024. Принята к публикации 20.12.2024.

УДК 615.825

Восстановление нарушенных двигательных функций плечевого сустава у лиц среднего возраста с субакромиальным болевым синдромом

Парамонов Алексей Олегович

Шевцов Анатолий Владимирович, доктор биологических наук

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

Аннотация

Цель исследования – доказать эффективность применения экспериментальной методики физической реабилитации, направленной на восстановление активной гибкости в сгибании плечевого сустава и уменьшение интенсивности болевого синдрома при САБС у лиц среднего возраста.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение зарубежной научной литературы, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка данных. Разработанная методика была апробирована в условиях научно-практического центра физической реабилитации "Савита" на базе университета им. П.Ф. Лесгафта и АНО ДПО "Академия физической и реабилитационной медицины".

Результаты исследования и выводы. Выявленное в ходе исследования достоверное улучшение активной гибкости и снижение интенсивности болевого синдрома свидетельствует о положительном влиянии на восстановление двигательных функций у лиц среднего возраста с субакромиальным болевым синдромом плечевого сустава.

Ключевые слова: физическая реабилитация, плечевой сустав, двигательные функции, вращательная манжета, тендинопатии, физические упражнения.

Restoration of impaired motor functions of the shoulder joint in middle-aged individuals with subacromial pain syndrome

Paramonov Aleksey Olegovich

Shevtsov Anatoliy Vladimirovich, doctor of biological sciences

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to demonstrate the effectiveness of the experimental methodology of physical rehabilitation aimed at restoring active flexibility in shoulder joint flexion and reducing the intensity of pain syndrome in individuals of middle age with subacromial pain syndrome.

Research methods and organization: analysis and generalization of foreign scientific literature, pedagogical experiment, mathematical and statistical data processing. The developed methodology was tested in the conditions of the scientific and practical center for physical rehabilitation "Savita" based at Lesgaft National State University of Physical Education and the ANO DPO "Academy of Physical and Rehabilitation Medicine."

Research results and conclusions. The reliable improvement in active flexibility and the reduction in the intensity of pain syndrome identified during the study indicate a positive impact on the recovery of motor functions in middle-aged individuals with subacromial shoulder pain syndrome.

Keywords: physical rehabilitation, shoulder joint, motor functions, rotator cuff, tendinopathies, physical exercises.

ВВЕДЕНИЕ. Ограничение подвижности и боль в плечевом суставе могут быть вызваны различными причинами, такими как травмы, дегенеративные изменения, неврологические, эндокринные, инфекционные и онкологические заболевания. Физическая реабилитация способствует восстановлению нарушенных двигательных функций, постепенному и поэтапному возвращению к прежней активности, уменьшению уровня боли, что в совокупности положительно сказывается на качестве жизни человека.

Плечевой сустав представляет собой многоосное шаровидное сочленение между головкой плечевой кости и суставной впадиной лопатки, что обуславливает его высокую степень подвижности вокруг трех осей (фронтальной, сагиттальной,

вертикальной). Шаровидная форма сустава позволяет выполнять обширный спектр движений, однако это уменьшает его стабильность и делает его подверженным острым и перегрузочным травмам.

Долгое время на территории Российской Федерации и стран Содружества Независимых Государств использовался термин «плечелопаточный периартрит», который позже трансформировался в «импинджмент-синдром» и, наконец, в «субакромиальный болевой синдром».

Термин «субакромиальный болевой синдром» (далее – САБС) – это патологическое состояние, при котором сухожилия вращательной манжеты и двуглавой мышцы плеча механически ущемляются между акромионом и головкой плечевой кости. Предполагалось, что во время движения вращательная манжета плечевого сустава динамически стабилизирует головку плечевой кости в суставной впадине лопатки. Считалось, что в случае недостаточной стабилизации головка плечевой кости соударяется с акромионом, что приводит к повреждению сухожилий вращательной манжеты. Однако более современные исследования показывают, что повреждения носят более дегенеративный характер и опровергают гипотезу о плече-акромиальном механическом ущемлении [1].

Из широкого спектра заболеваний опорно-двигательного аппарата, затрагивающих плечевой сустав, САБС считается одним из самых распространенных. Аномалия в субакромиальном пространстве на сегодняшний день является наиболее распространенной причиной боли в плече. Это подтверждают данные исследования Winters, согласно которым 80% пациентов с болью в плечевом суставе испытывают именно эту патологию [2].

Наиболее частой патологией плечевого сустава в возрасте до 35 лет является травма вращательной манжеты, вывихи и подвывихи плечевого сустава или акромиально-ключичного сочленения. В возрастной группе от 35 до 75 лет чаще всего наблюдается нетравматическая патология и асептическое воспаление субакромиальных структур. С возрастом вероятность пострадать от нетравматического частичного или полного разрыва вращательной манжеты быстро возрастает [2].

В литературе не описано естественного течения субакромиального болевого синдрома. Боль в плече, как правило, имеет неблагоприятный прогноз: только 30% пациентов выздоравливают через шесть недель и только 54% — через 6 месяцев [3]. D.A. van der Windt и другие сообщают, что средняя продолжительность жалоб составляет 21 неделю [4].

На данный момент имеется мало исследований о признаках и симптомах, которые позволяют отличить САБС от других патологий плеча. Профессиональный педагогический анамнез может свидетельствовать о подъеме тяжестей и повторяющихся движениях выше уровня плеча. Люди часто жалуются на болезненность или дискомфорт, а также на чувство слабости в мышцах плечевого пояса при попытке выполнить активные движения. Также наблюдается уменьшение амплитуды движений и гибкости, особенно при пассивном тестировании. Хотя болезненная дуга не является ни специфичным, ни чувствительным признаком, ее наличие подтверждает нарушение функции вращательной манжеты плечевого сустава. Учитывая высокую распространенность (80%) тендинопатий вращательной манжеты, важно

исключить наличие других возможных источников боли и ограниченной подвижности в плечевом суставе.

Исследования визуализации (МРТ, УЗИ, КТ) показывают, что у большого процента людей без симптомов выявлены признаки структурной дегенерации, и в настоящее время нет уверенности в том, что нарушения структуры плечевого сустава являются причиной появления симптомов, связанных с механическим ущемлением сухожилий. Систематический обзор Teunis и других исследователей показал, что распространенность аномалий вращательной манжеты увеличивается с возрастом и составляет 9,7% в возрасте 20 лет и младше и до 62% у пациентов в возрасте 80 лет и старше. Авторы приходят к выводу, что распространенность аномалий вращательной манжеты у людей без симптомов достаточно высока, чтобы дегенерацию вращательной манжеты можно было считать распространенным аспектом нормального старения. Этот факт затрудняет определение того, когда аномалия является новой (например, после вывиха) или когда она является причиной появления симптомов [5].

Учитывая ограничения диагностического тестирования, набор ортопедических тестов, описанный Michener и другими исследователями, может помочь в диагностике САБС. Три или более положительных теста из пяти увеличивают вероятность САБС, а менее трех положительных тестов снижают вероятность, что является умеренным эффектом [6].

Несколько систематических обзоров в последние годы показали, что физическая реабилитация должна быть выбором первой линии для улучшения функции и активной амплитуды движений плечевого сустава, а также снижения интенсивности болевого синдрома у людей с САБС. Они указывают, что индивидуальные упражнения превосходят общие, а мануальная терапия может иметь дополнительный эффект в краткосрочной перспективе [7, 8].

Таким образом, консервативный подход физической реабилитации рекомендуется в качестве начальной модели решения проблемы [9].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – доказать эффективность применения экспериментальной методики физической реабилитации, направленной на восстановление активной гибкости в сгибании плечевого сустава и уменьшение интенсивности болевого синдрома при САБС у лиц среднего возраста.

Предполагалось, что у лиц среднего возраста с САБС будет успешно восстановлен навык активного сгибания в плечевом суставе и снижена интенсивность болевого синдрома при соблюдении следующих условий:

– Методика физической реабилитации будет основана с учетом соблюдения принципов оздоровительной и адаптивной физической культуры – индивидуализации, системности, непрерывности занятий, прогрессирования воздействий и цикличности [10];

– Методика будет включать в себя компоненты, реализуемые методом вторых усилий (ПУ) и субмаксимальных усилий (СУ), направленные на развитие: пассивной и активной гибкости в разгибании грудного отдела позвоночника, силы

стабилизаторов лопатки, силы вращательной манжеты плечевого сустава, координационных способностей (коррекции и нормализации движений плече-лопаточного комплекса);

– Восстановление сгибания в плечевом суставе будет поэтапным, содержание занятий будет интегрироваться в самостоятельные домашние занятия в период между посещением реабилитационных центров.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. При анализе выписок из медицинских карт была сформирована группа из 10 человек (4 женщины, 6 мужчин) в возрасте 45–59 лет с САБС плечевого сустава без сопутствующих заболеваний. Педагогический эксперимент проходил в течение 12 недель в г. Санкт-Петербург на базе университета НГУ им. П.Ф. Лесгафта в научно-практическом центре физической реабилитации «Савита» и АНО ДПО «Академия физической и реабилитационной медицины» с июня по август 2024 г. включительно. С группой было проведено 12 занятий длительностью 60 минут с частотой встреч 1 раз в неделю и 24 самостоятельных домашних занятия с частотой 2 раза в неделю. Противопоказаний к проведению занятий не было.

Разработанная методика восстановления двигательных функций плечевого сустава у лиц среднего возраста содержит 4 компонента (рис. 1).

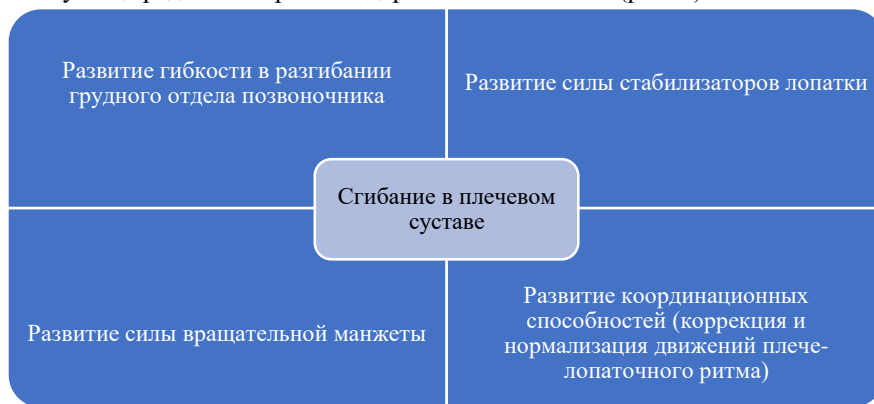


Рисунок 1 – Компоненты экспериментальной методики физической реабилитации

Методика предполагает этапное воздействие на нарушенную двигательную функцию плечевого сустава (сгибание), что позволяет сформировать прогрессию в постановке задач и подборе оптимальных средств с их постепенным усложнением. Во время восстановления двигательной функции используются три стадии обучения движению (рис. 2) [11].

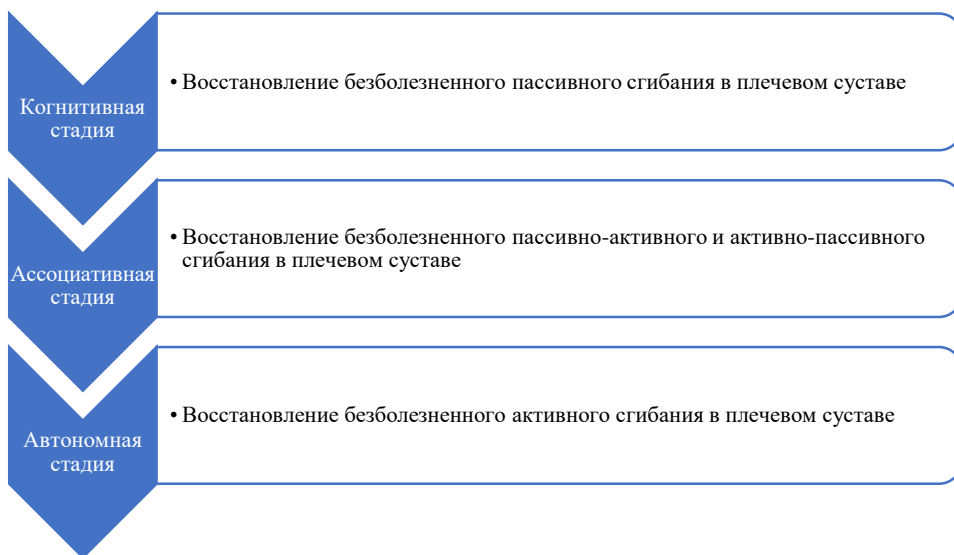


Рисунок 2 – Стадии восстановления двигательной функции

На каждой стадии восстановления двигательной функции участники исследования последовательно проходят этапы обучения движению:

1 этап. Этап начального разучивания – когнитивная стадия. Этап предполагает развитие пассивной гибкости в сгибании плечевого сустава и формирование общего представления о движении. При освоении двигательного действия применяется сочетание идеомоторных упражнений с помощью рук специалиста для: обучения самостоятельному двигательному контролю лопатки, развития пассивной гибкости в грудном отделе позвоночника и непосредственно в плечевом суставе. Используются изометрические упражнения для вращательной манжеты плечевого сустава и стабилизаторов лопатки с целью развития силы для снижения артрогенной ингибиции и интенсивности болевого синдрома. В домашних условиях применяется гимнастическая палка, через которую здоровая рука помогает выполнять движения.

2 этап. Этап углубленного разучивания – ассоциативная стадия. По мере восстановления безболезненной пассивной гибкости в сгибании плечевого сустава этап предполагает выполнение пассивно-активных, затем активно-пассивных движений с использованием гимнастической палки с минимальной помощью здоровой верхней конечности. Также применяется ассистирование руками специалиста для детализации техники выполнения, коррекции плече-лопаточного ритма и развития активной гибкости в разгибании грудного отдела позвоночника. Постепенно увеличивается количество подходов и повторений. Изометрические упражнения для вращательной манжеты плечевого сустава и стабилизаторов лопатки постепенно заменяются на эксцентрические с целью повышения интенсивности силового воздействия на сухожилия вращательной манжеты и стабилизаторы лопатки.

3 этап. Этап закрепления и совершенствования – автономная стадия. На этом этапе происходит переход от выполнения активно-пассивных движений к активному сгибанию плечевого сустава, а также развитие силы вращательной манжеты и стабилизаторов лопатки в концентрическом режиме.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для оценки восстановления двигательной функции – активного сгибания в плечевом суставе – использовался тест гониометрии (рис. 3), позволяющий отследить изменения в активной гибкости плечевого сустава, и числовая рейтинговая шкала боли NPRS для анализа динамики интенсивности болевого синдрома (рис. 4).



Рисунок 3 – Динамика показателей активной гибкости в сгибании плечевого сустава, градусы

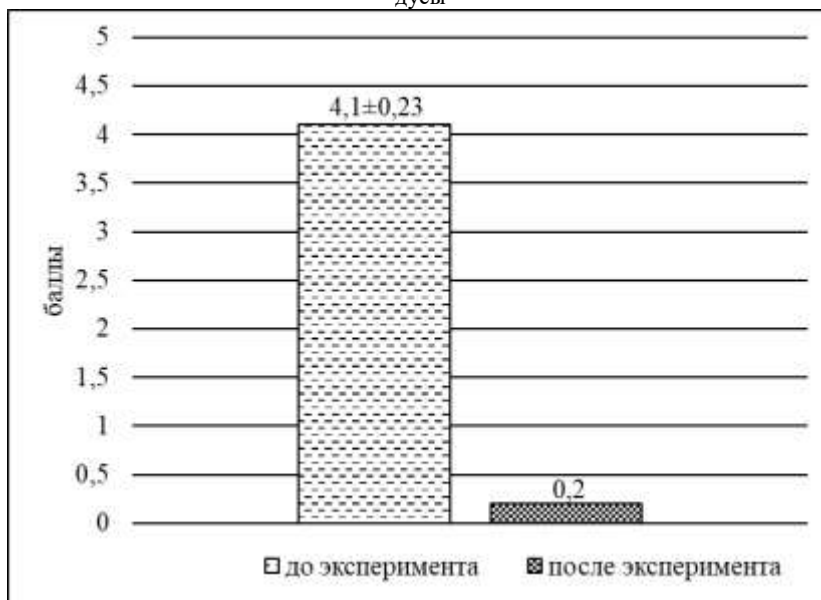


Рисунок 4 – Динамика показателей шкалы боли NPRS, числовой рейтинг

В начале педагогического эксперимента при попытках выполнить активное сгибание в плечевом суставе наблюдалось ограничение подвижности ($\bar{x} \pm Sx = 124,6$

$\pm 1,1$), мышечная слабость, нарушение координации движений плечевого комплекса, а также боль выше умеренного уровня ($x \pm Sx = 4,1 \pm 0,23$).

После применения методики исследуемые смогли восстановить активное сгибание в плечевом суставе ($x \pm Sx = 178,6 \pm 0,67$), нормализовался плече-лопаточный ритм, отсутствовала мышечная слабость и боль ($x \pm Sx = 0,2$).

Результаты, полученные в ходе эксперимента, показали статистически значимые различия по t-критерию Стьюдента для связанных выборок в гониометрии ($p\text{-value} = 0,00482081$, $p < 0,05$) и числовой рейтинговой шкале боли NPRS ($p\text{-value} = 0,00514387$, $p < 0,05$), что подтверждает эффективность экспериментальной методики физической реабилитации для восстановления нарушенных двигательных функций плечевого сустава у лиц среднего возраста с САБС (рис. 5).



Рисунок 5 – Динамика активной гибкости в сгибании плечевого сустава в рамках 1 занятия (до / после) на втором этапе (ассоциативная стадия)

ВЫВОДЫ. Систематические обзоры не детализируют, какие именно упражнения эффективны при САБС. Поэтому индивидуальные упражнения следует подбирать в зависимости от стадии заболевания, раздражительности/ чувствительности тканей, уровня физической подготовки и двигательного опыта.

В ходе педагогического исследования данные по тесту гониометрии показали улучшение среднего арифметического значения на 54 градуса. У участников исследования наблюдалось восстановление активной гибкости в сгибании плечевого сустава. По числовой рейтинговой шкале боли NPRS интенсивность болевого синдрома снизилась на 3,9 балла, что подтверждает эффективность экспериментальной методики физической реабилитации для восстановления двигательных функций плечевого сустава у лиц среднего возраста с САБС. Разработанная экспериментальная методика рекомендована специалистам по физической реабилитации, оздоровительной и адаптивной физической культуре для применения в реабилитационных центрах и лечебно-профилактических учреждениях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Guideline for diagnosis and treatment of subacromial pain syndrome: a multidisciplinary review by the Dutch Orthopaedic Association / R. Diercks, C. Bron, O. Dorrestijn [et al.]. DOI 10.3109/17453674.2014.920991 // *Acta Orthop*. 2014. Vol. 85. P. 314–322.
2. Winters J. C. NHG-standaard schouderklachten. DOI 10.1007/978-90-313-6614-9_77 // NHG-Standaarden 2009. Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2009. P. 1213–1229.
3. Clinical prediction rules for the prognosis of shoulder pain in general practice / T. Kuijpers, Y. Vergouwe, J. P. Boeke [et al.]. DOI 10.1016/j.pain.2005.11.004 // *Pain*. 2006. Vol. 120. P. 276–285.
4. Shoulder disorders in general practice: prognostic indicators of outcome / D. A. van der Windt, B. W. Koes, A. J. Boeke [et al.] // *Br J Gen Pract*. 1996. Vol. 46. P. 519–523.
5. A systematic review and pooled analysis of the prevalence of rotator cuff disease with increasing age / T. Teunis, B. Lubberts, B. T. Reilly [et al.]. DOI 10.1016/j.jse.2014.08.001 // *J Shoulder Elbow Surg*. 2014. Vol. 23. P. 1913–1921.
6. Reliability and diagnostic accuracy of 5 physical examination tests and combination of tests for subacromial impingement / L. A. Michener, M. K. Walsworth, W. C. Doukas [et al.]. DOI: 10.1016/j.jse.2014.08.001 // *Arch Phys Med Rehabil*. 2009. Vol. 90. P. 1898–1903.
7. Effectiveness of conservative interventions including exercise, manual therapy and medical management in adults with shoulder impingement: a systematic review and meta-analysis of RCTs / R. Steuri, M. Sattelmayer, S. Elsig [et al.]. DOI 10.1136/bjsports-2016-096515 // *Br J Sports Med*. 2017. Vol. 51. P. 1340–1347.
8. Effectiveness of physical therapy treatment of clearly defined subacromial pain: a systematic review of randomised controlled trials / M. N. Haik, F. Albuquerque-Sendin, R. F. Moreira [et al.]. DOI 10.1136/bjsports-2015-095771 // *Br J Sports Med*. 2016. Vol. 50. P. 1124–1134.
9. The enigma of rotator cuff tears and the case for uncertainty / C. Littlewood, A. Rangan, D. J. Beard [et al.]. DOI 10.1136/bjsports-2018-099063 // *Br J Sports Med*. 2018. Vol. 52. P. 1222.
10. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Москва : Спорт, 2016. ISBN 978-5-906839-42-8. EDN: WGRUDV.
11. Adler S. S., Beckers D., Buck M. PNF in practice. Springer Science & Business Media, 2007.

REFERENCES

1. Diercks R., Bron C., Dorrestijn O. [et al.] (2014), “Guideline for diagnosis and treatment of subacromial pain syndrome: a multidisciplinary review by the Dutch Orthopaedic Association”, *Acta Orthop*, Vol. 85, pp. 314–322.
2. Winters J. C. (2009), “NHG-standaard schouderklachten”, NHG-Standaarden, Bohn Stafleu van Loghum, Houten, pp. 1213–1229.
3. Kuijpers T., Vergouwe Y., Boeke J. P. [et al.] (2006), “Clinical prediction rules for the prognosis of shoulder pain in general practice”, *Pain*, Vol. 120, pp. 276–285.
4. van der Windt D. A., Koes B. W., Boeke A. J. [et al.] (1996), “Shoulder disorders in general practice: prognostic indicators of outcome”, *Br J Gen Pract*, Vol. 46, pp. 519–523.
5. Teunis T., Lubberts B., Reilly B. T. [et al.] (2014), “A systematic review and pooled analysis of the prevalence of rotator cuff disease with increasing age”, *J Shoulder Elbow Surg*, Vol. 23, pp. 1913–1921.
6. Michener L. A., Walsworth M. K., Doukas W. C. [et al.] (2009), “Reliability and diagnostic accuracy of 5 physical examination tests and combination of tests for subacromial impingement”, *Arch Phys Med Rehabil*, Vol. 90, pp. 1898–1903.
7. Steuri R., Sattelmayer M., Elsig S. [et al.] (2017), “Effectiveness of conservative interventions including exercise, manual therapy and medical management in adults with shoulder impingement: a systematic review and meta-analysis of RCTs”, *Br J Sports Med*, Vol. 51, pp. 1340–1347.
8. Haik M. N., Albuquerque-Sendin F., Moreira R. F. [et al.] (2016), “Effectiveness of physical therapy treatment of clearly defined subacromial pain: a systematic review of randomised controlled trials”, *Br J Sports Med*, Vol. 50, pp. 1124–1134.
9. Littlewood C., Rangan A., Beard D. J. [et al.] (2018), “The enigma of rotator cuff tears and the case for uncertainty”, *Br J Sports Med*, Vol. 52, p. 1222.
10. Evseev S. P. (2016), “Theory and organization of adaptive physical culture”, Moscow, Sport.
11. Adler S. S., Beckers D., Buck M. (2007), “PNF in practice: an illustrated guide”, Springer Science & Business Media.

Информация об авторах:

Парамонов А.О., аспирант кафедры физической реабилитации, alexeyparamonov1@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-7926-0683>, SPIN-код 6595-1320.

Шевцов А.В., профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, sportmedi@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-9878-3378>, SPIN-код 5876-7595.

Поступила в редакцию 01.12.2024.

Принята к публикации 28.12.2024.

УДК 796.853.23

**Оздоровительно-тренировочная направленность занятий дзюдо
в дополнительном образовании школьников**

Сарайкин Дмитрий Андреевич, кандидат биологических наук, доцент

Мамылина Наталья Владимировна, доктор биологических наук, доцент

Черкасов Иван Федорович, кандидат педагогических наук, доцент

Павлова Вера Ивановна, доктор биологических наук, профессор

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
Челябинск*

Аннотация

Цель исследования – обоснование эффективности оздоровительно-тренировочной направленности занятий дзюдо в дополнительном образовании школьников.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 30 мальчиков 8-9 лет, занимающиеся дзюдо. Учебно-тренировочный процесс детей контрольной группы был организован по учебной программе, рекомендованной для ДЮСШ, экспериментальной – по специальной программе оздоровительно-тренировочной направленности, консолидирующей элементы общей и специальной физической подготовки. Для оценки эффективности тренировочного процесса применяли диагностику физической подготовленности детей, развития приемов запоминания, уровня познавательных процессов в целом, быстроты мышления и подвижности нервных процессов, способности к дифференциации существенных признаков предметов или явлений от несущественных, второстепенных в динамике тренировочного процесса.

Результаты исследования и выводы. В результате проведенного исследования была доказана эффективность разработанной методики оздоровительно-тренировочной направленности. Полученные данные могут быть использованы тренерами и специалистами при подготовке спортсменов в дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо, детский спорт, младший школьный возраст, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовка, психические процессы.

**Health-improving and training orientation of judo classes in additional education
of schoolchildren**

Saraykin Dmitry Andreevich, candidate of biological sciences, associate professor

Mamylyna Natalia Vladimirovna, doctor of biological sciences, associate professor

Cherkasov Ivan Fedorovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Pavlova Vera Ivanovna, doctor of biological sciences, professor

South-Ural State Humanities-Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

The purpose of the study is to substantiate the effectiveness of the health-improving and training orientation of judo classes in additional education of schoolchildren.

Research methods and organization. The study involved 30 boys aged 8-9 years who practiced judo. The training process for the control group was organized according to the curriculum recommended for children's sports schools, while the experimental group followed a special health-improving training program that integrated elements of general and specialized physical training. To assess the effectiveness of the training process, diagnostics of the children's physical fitness, development of memorization techniques, overall cognitive processes, speed of thinking, and mobility of nerve processes were applied, as well as the ability to differentiate essential characteristics of objects or phenomena from non-essential, secondary ones in the dynamics of the training process.

Research results and conclusions. As a result of the study, the effectiveness of the developed method of health-improving and training orientation was proved. The obtained data can be utilized by coaches and specialists in the preparation of athletes in judo.

Keywords: judo, children's sports, primary school age, educational and training process, physical training, mental processes.

ВВЕДЕНИЕ. Борьба дзюдо является популярным видом восточных единоборств, влияющим на многие функциональные системы организма человека, в том

числе на его образ жизни. Занятия дзюдо, выступая в роли боевого искусства и средства физической культуры, имеют глубокий философский базис, способствуя духовному становлению личности, являясь эффективным видом активного отдыха и воспитания молодежи. Данный вид спорта входит в различные спортивно-оздоровительные программы, направленные на укрепление здоровья, психики, повышение уровня физической подготовленности и обучение рациональному образу жизни. На начальном этапе обучения технике дзюдо целесообразно применять различные подвижные игры, способствующие повышению интереса у детей младшего школьного возраста и укреплению мотивации. Учебно-тренировочный процесс должен базироваться на индивидуальном подходе с учетом возрастных особенностей занимающихся, типа их нервной системы, ряда морфофизиологических показателей и наследственной детерминированности. Подбор специальных упражнений в программу тренировочного процесса младших школьников должен учитывать чувствительные периоды развития физических качеств, необходимых для успешной технической подготовки в дзюдо, а также физиологические возможности организма выполнять мышечные действия в необходимых зонах мощности. Рационально организованное психолого-педагогическое сопровождение занятий дзюдо для младших школьников должно акцентировать внимание на оздоровительной составляющей, одновременно формируя разностороннюю физическую подготовленность детей. Не исключено, что в будущем некоторые занимающиеся станут профессиональными спортсменами и будут добиваться высоких спортивных достижений [1, 2].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – обоснование эффективности оздоровительно-тренировочной направленности занятий дзюдо в дополнительном образовании школьников.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании на базе детско-юношеской спортивной школы единоборств участвовали 30 мальчиков 8-9 лет (две группы по 15 человек). Дети контрольной группы занимались по традиционной учебной программе, рекомендованной для ДЮСШ и спортивных клубов по дзюдо (сочетание общей физической подготовки, акробатических, гимнастических и расслабляющих упражнений) [3].

Дзюдоисты экспериментальной группы занимались по разработанной программе, в которой акцент делался не только на общую и специальную физическую подготовку, но и на психологическую и здоровьесберегающую направленность (рис. 1).

Двенадцатимесячный макроцикл включал два мезоцикла и четыре микроцикла общеподготовительного, специально-подготовительного и комбинированного типов занятий. С целью психологической разгрузки, эмоциональной стабильности и нивелирования факторов однообразия в занятия дзюдоистов экспериментальной группы были включены подвижные игры, воспитывающие настойчивость, целеустремленность действий и необходимые физические качества.

Объем занятий дзюдоистов экспериментальной группы был увеличен до 90 минут. Большое внимание уделялось развитию специальных физических качеств, необходимых дзюдоистам, улучшению реакции, оперативности выполняемых действий, результативности и техничности выполняемых приемов.

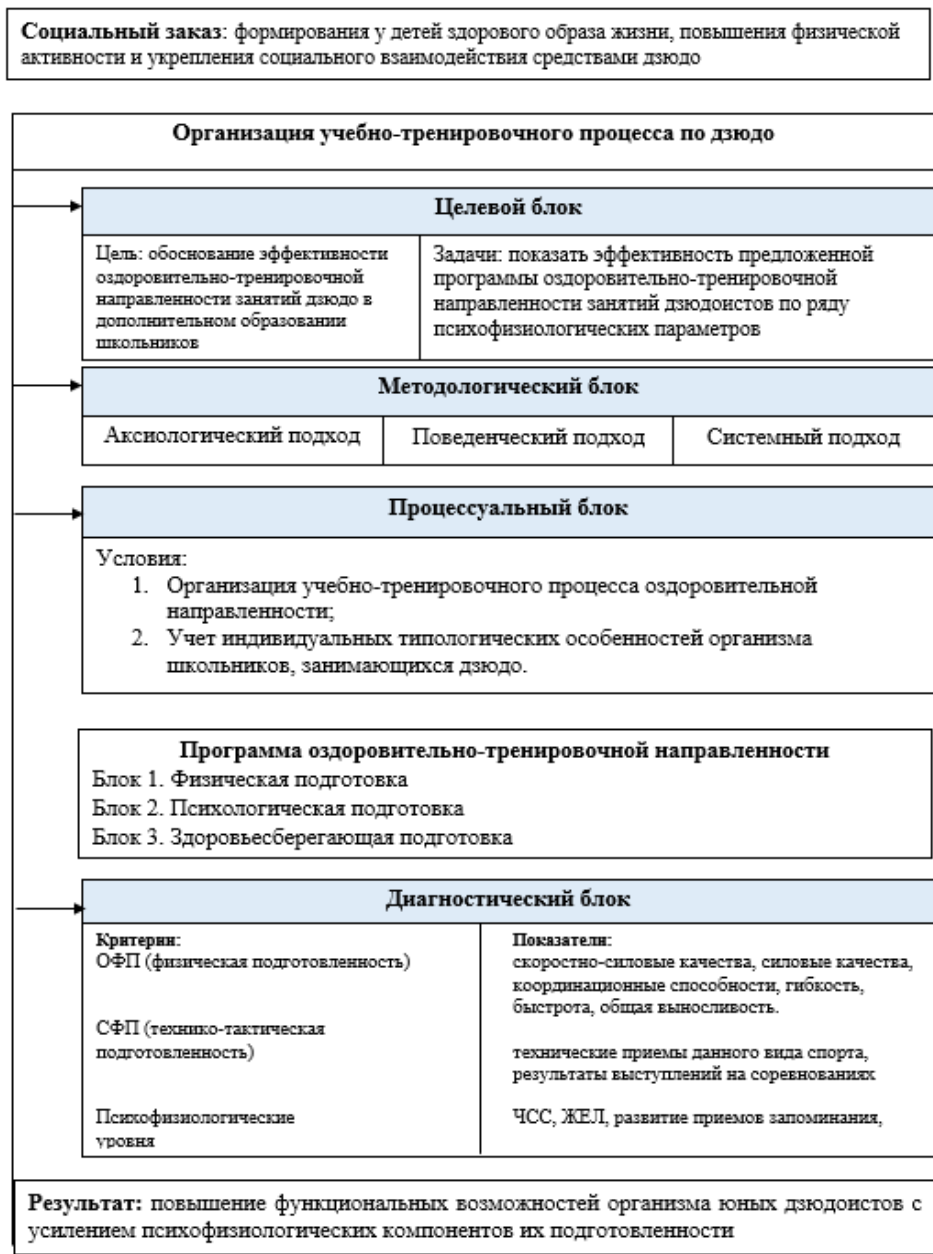


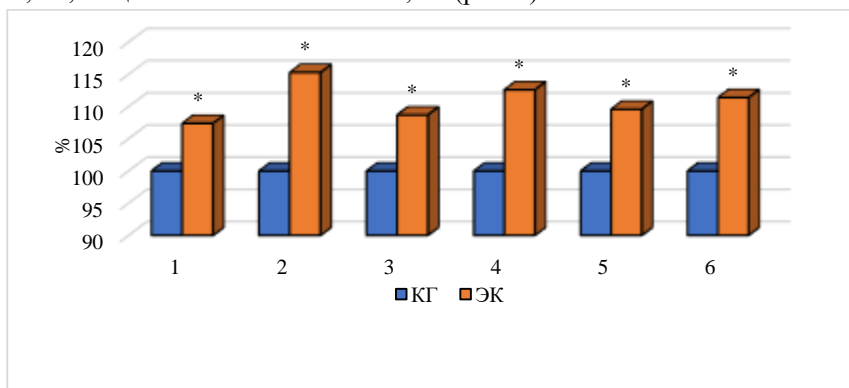
Рисунок 1 – Схема организации учебно-тренировочного процесса по дзюдо в системе дополнительного образования

Комплекс включал растягивающие упражнения, стретчинг, силовую подготовку, при этом тренер внимательно следил за тщательной разминкой дзюдоистов, дыханием, варьированием величины отягощений и объема силовых нагрузок. Были противопоказаны чрезмерные нагрузки на позвоночник дзюдоистов, акцент делался на профилактике спортивного травматизма при выполнении упражнений с отягощениями, глубоких приседаний на жестком полу в обуви, фиксирующей голеностопные суставы.

Силовая подготовка юных дзюдоистов включала упражнения, повышающие амплитуду движений: работу с гантелями, подбрасывание набивного мяча, прыжки со скакалкой, отжимания, накаты, приседания, полумосты и др. При дозировании тренировочных нагрузок учитывали наличие предварительной подготовки спортсменов, индивидуальные возможности их организма, а также здоровьесберегающую направленность. Выносливость развивали посредством выполнения длительных упражнений циклического характера (бег, плавание), а также с помощью подвижных и спортивных игр. Использование специальных имитационных упражнений ациклического характера (выведение партнера из равновесия, передвижение в зоне татами, падения) способствовало развитию специальной выносливости. В тренировочном процессе дзюдоистов важны координационные способности, которые реализуют умение рационально согласовывать движения частей тела, опираясь на двигательную память, межмышечную и внутримышечную координацию с учетом пластичности центральной нервной системы. Развитию антиципации действий способствуют упражнения, выполняемые в усложненных условиях, связанных с дефицитом пространства, времени и отсутствием необходимой информации о сопернике [4].

Для оценки эффективности предложенных методических подходов к тренировочному процессу дзюдоистов исследованных групп изучили динамику общей физической подготовленности. Общую физическую подготовленность оценивали с помощью стандартных тестов: прыжок в длину, подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине, челночный бег 3x10 м, бег на 30 м и 800 м. Оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем проводили с помощью теста Летунова (30 приседаний за 20 сек.); жизненную емкость легких (л) измеряли с помощью спирометра. Процессы мышления и памяти оценивали по стандартным тестам [4, 5, 6].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На начальном этапе тестирования дзюдоисты обеих групп имели одинаковый уровень физической подготовленности. Через год занятий результаты достоверно улучшились в экспериментальной группе по сравнению с контрольной: скоростно-силовые качества – на 7,4%; силовые качества – на 15,3%; координационные способности – на 8,7%; гибкость – на 12,6%; быстрота – на 9,6%; общая выносливость – на 11,4% (рис. 2).



1 – скоростно-силовые качества; 2 – силовые качества; 3 – координационные способности; 4 – гибкость; 5 – быстрота; 6 – общая выносливость

Рисунок 2 – Результаты исследования уровня физической подготовленности дзюдоистов

Технико-тактическая подготовленность дзюдоистов экспериментальной группы, оцениваемая по выполнению специфических приемов данного вида спорта, а также результативность выступлений на соревнованиях, была достоверно выше по сравнению с мальчиками контрольной группы через год тренировочного процесса.

Занятия дзюдо способствуют не только повышению уровня физической подготовленности занимающихся, но и развитию психических процессов: улучшению запоминания, уровня познавательных процессов в целом, быстроты мышления и подвижности нервных процессов, а также способности к дифференциации нервных процессов.

По результатам оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем дзюдоистов обеих групп достоверных различий в начале учебного года не было зафиксировано. На заключительном этапе исследования у дзюдоистов экспериментальной группы отмечен оптимальный уровень функционирования кардиореспираторной системы по результатам пробы Летунова, выражающийся в снижении частоты сердечных сокращений на 5,8% по сравнению с контрольной группой, более быстром восстановлении пульса и артериального давления после физической нагрузки. В динамике исследования под влиянием комплекса упражнений здоровьесберегающей направленности наблюдалось достоверное увеличение жизненной емкости легких на 10,5% у дзюдоистов экспериментальной группы.

Результаты исследования уровня познавательных интересов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количество воспроизведенных младшими школьниками исследуемых групп после запоминания слов

Группы	Первое предъявление		Восьмое предъявление	
	Начало учебного года	Конец учебного года	Начало учебного года	Конец учебного года
КГ	4,1±0,2	4,6±0,3	11,3±0,6	11,9±0,7
ЭГ	4,3±0,2	5,4±0,5*	11,5±0,6	12,8±0,9*

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; * – $p < 0,05$ достоверность отличий между контрольной и экспериментальной группами, рассчитанная с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых и независимых выборок.

В начале учебного года не было выявлено достоверных отличий между группами младших школьников по количеству воспроизведенных слов после 1-го и 8-го предъявлений, но тенденция к увеличению количества запоминаемых слов по мере возрастания предъявлений была отмечена в обеих группах. В конце учебного года после первого предъявления количество воспроизведенных слов достоверно увеличилось у детей контрольной группы на 12,2%, а у экспериментальной – на 25,6% по сравнению с началом года. В итоге в конце исследования школьники экспериментальной группы после первого предъявления воспроизводили на 17,4% больше слов ($p < 0,05$), чем контрольная группа.

В конце учебного года после восьмого предъявления слов недостоверно увеличилось количество воспроизведенных у детей контрольной группы на 5,3%; экспериментальной – на 11,3% ($p < 0,05$) по сравнению с началом года. В итоге в

конец исследования школьники экспериментальной группы после восьмого предъявления воспроизводили на 7,6% ($p < 0,05$) больше слов по сравнению с контрольной. При качественном анализе деятельности запоминания слов младшими школьниками обеих групп следует указать, что большинство из них еще не владеют специальными приемами, а часто используют механическое повторение слов. У дзюдоистов экспериментальной группы в конце учебного года уровень запоминания слов после 1-го и 8-го предъявлений был достоверно выше по сравнению с контрольной группой. Нами было отмечено у дзюдоистов экспериментальной группы использование приемов группировки словесного материала по различным критериям: пространственной смежности, звуковому или смысловому сходству, а также по ситуативной близости. Таким образом, предложенная программа тренировок повышает как физическую, так и психическую составляющую подготовки младших школьников, способствуя развитию приемов запоминания и уровня познавательных процессов в целом, так как физическое и психическое развитие идут параллельно в онтогенезе.

Результаты исследования быстроты мышления представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количество правильно составленных слов младшими школьниками исследуемых групп

Группы	Начало учебного года	Конец учебного года
КГ	15,2±0,5	19,6±0,8
ЭГ	15,6±0,5	24,8±0,9*

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; * – $p < 0,05$ достоверность отличий между контрольной и экспериментальной группами, рассчитанная с помощью t -критерия Стьюдента для зависимых и независимых выборок.

В начале учебного года не было выявлено достоверных отличий по количеству правильно составленных слов между спортсменами исследуемых групп. На данном этапе быстроту мышления и подвижность нервных процессов у младших школьников можно было охарактеризовать как низкие. В конце учебного года количество правильно составленных слов у дзюдоистов контрольной группы достоверно увеличилось на 28,9%, а у экспериментальной – на 58,9% по сравнению с началом года. Быстроту мышления и подвижность нервных процессов у дзюдоистов экспериментальной группы можно охарактеризовать как средние, а количество правильно составленных слов превышало показатели контрольной группы на 26,5% ($p < 0,05$) (табл. 3).

Таблица 3 – Количество правильных ответов (в баллах) младшими школьниками исследуемых групп

Группы	Начало учебного года		Конец учебного года	
	Количество правильных ответов	Баллы	Количество правильных ответов	Баллы
КГ	14,5±0,6	4,1±0,3	16,4±0,7	5,3±0,4
ЭГ	14,8±0,7	4,2±0,3	18,9±0,8*	6,9±0,8

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; * – $p < 0,05$ достоверность отличий между контрольной и экспериментальной группами, рассчитанная с помощью t -критерия Стьюдента для зависимых и независимых выборок.

В начале учебного года не было выявлено достоверных различий по количеству правильных ответов между спортсменами исследуемых групп. В целом на данном этапе способность дифференцировать существенные признаки от несущественных у младших школьников можно охарактеризовать как средне-низкую. В конце учебного года количество правильных ответов у дзюдоистов контрольной группы достоверно увеличилось на 13,1%, а у экспериментальной – на 27,7% по сравнению с началом года. В процессе исследования было выявлено преобладание конкретного или абстрактного стиля мышления у спортсменов обеих групп. В частности, абстрактный стиль мышления был более характерен для дзюдоистов экспериментальной группы. У дзюдоистов контрольной группы преобладал конкретно-ситуационный стиль мышления, уступая место абстрактно-логическому, а также наблюдались поспешность и импульсивность при ответах на вопросы теста.

ВЫВОДЫ. Реализация предложенного комплекса упражнений здоровьесберегающей направленности способствовала повышению функциональных возможностей кардиореспираторной системы у юных дзюдоистов экспериментальной группы, что выражалось в снижении частоты сердечных сокращений на 5,8% и увеличении жизненной емкости легких на 10,5%. Грамотно организованная психологическая подготовка спортсменов способствует повышению уровня их мотивации к занятиям данным видом спорта, формирует фундаментальную психическую и физическую подготовленность, являющуюся предпосылкой для будущих высоких достижений в различных областях жизни и спортивной деятельности. Оздоровительная составляющая в сочетании с грамотно организованным тренировочным процессом, учитывающим индивидуальные особенности занимающихся, способствует повышению аналитико-синтетической деятельности головного мозга, подвижности нервных процессов и способности к дифференцировке признаков предметов или явлений. Кроме того, отличительной особенностью высшей нервной деятельности дзюдоистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной явилась активизация познавательных процессов и быстроты мышления, что имеет важное значение в практике данного вида спорта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Латыпов И. К., Хамидуллина Г. Ф. О программе подготовки юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12. С. 84. EDN: YOULED.
2. Хамидуллина Г. Ф., Латыпов И. К. Теоретические аспекты подготовки юных дзюдоистов 6-9 лет в спортивно-оздоровительных группах спортивной школы. DOI 10.14526/03_2017_241 // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т. 12, № 3. С. 110–118. EDN: ZMQBYV.
3. Денисов К. Г., Ерегина С. В., Кулдин Е. Л. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки). Москва : ФЦПСР 2022. 170 с.
4. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология. Москва : Спорт, 2017. 128 с. . ISBN 978-5-906839-87-9. EDN: ZQMRYF.
5. Иорданская Ф. А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности детей 6-10 лет на этапах ранней спортивной подготовки // Вестник спортивной науки. 2021. № 3. С. 40–49. EDN: TPCZVM.
6. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. Москва : ЭКСМО, 2007. 416 с. ISBN 978-5-699-13698-3.

REFERENCES

1. Latypov I. K., Khamidullina G. F. (2018), "On the training program for young judoists at the sports and recreation stage", *Theory and practice of physical culture*, no. 12, p. 84.
2. Khamidullina G. F., Latypov I. K. (2017), "Theoretical aspects of training young judoists 6-9 years old in sports and health groups of a sports school", *Pedagogical, psychological, medical and biological problems of physical culture and sports*, vol. 12, no. 3, pp. 110–118.
3. Denisov K. G., Ereghina S. V., Kuldin E. L. (2022), "A typical program of sports training in the sport of "judo" (initial training stage)", 170 p.
4. Landa B. H. (2017), "Diagnostics of physical condition: teaching methods and technology", Sport, Moscow, 128 p.
5. Jordanskaya F. A. (2021), "Monitoring of physical and functional fitness of children aged 6-10 years at the stages of early sports training", *Bulletin of Sports Science*, no. 3, pp. 40–49.
6. Karelin A. (2007), "The Great Encyclopedia of psychological tests", EKSMO, Moscow, 416 p.

Информация об авторах:

Сарайкин Д.А., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин, saraykind@csru.ru, ORCID: 0000-0003-0298-6507, SPIN-код 7582-9369.

Мамылина Н.В., профессор кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин, mamilinanv@csru.ru, ORCID: 0000-0002-5880-439X, SPIN-код: 5727-8939.

Черкасов И.Ф., заведующий кафедры физического воспитания, cherkasovif@csru.ru, ORCID: 0000-0001-5357-5455, SPIN-код: 6798-0926.

Павлова В.И., главный научный сотрудник управления научной работы, pavlovavi@csru.ru, ORCID: 0000-0003-1347-3408, SPIN-код: 4791-2908.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.12.2024.

Принята к публикации 28.12.2024.

УДК 796.011.3

Применение оздоровительно-восстановительных программ для студентов специальных медицинских групп

Суханов Евгений Леонидович

Вальков Владимир Борисович

Мамаев Евгений Александрович

Щербakov Максим Викторович

Кемеровский государственный медицинский университет

Аннотация

Цель исследования – разработка и внедрение оздоровительно-восстановительных программ для студентов специальных медицинских групп с целью поддержания защитных механизмов организма, профилактики заболеваний и оздоровления студентов, повышения мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Методы исследования: анкетирование (самооценка состояния здоровья студентов), медицинские методы проверки здоровья студентов, анализ научной литературы по проблеме исследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики и обобщения полученных экспериментальных данных.

Результаты исследования и выводы. Разработана и апробирована оздоровительно-восстановительная программа для студентов 1-3 курсов КГМУ, которая показала свою эффективность в улучшении таких физических качеств студентов, как общая выносливость, гибкость, ловкость, пресс. Кроме того, повысилась мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, медицинский вуз, специальные медицинские группы, двигательная активность, физические упражнения, мотивация, само-развитие, оздоровительные программы.

Application of health-improving and rehabilitation programs for students of special medical groups

Sukhanov Evgeny Leonidovich

Valkov Vladimir Borisovich

Mamaev Evgeny Alexandrovich

Shcherbakov Maxim Viktorovich

Kemerovo State Medical University

Abstract

The purpose of the study is to develop and implement health-improving and restorative programs for students of special medical groups in order to maintain the body's defense mechanisms, prevent diseases and improve the health of students, and increase students' motivation to engage in physical exercises and sports.

Research methods: surveying (self-assessment of students' health status), medical methods for checking students' health, analysis of scientific literature on the research problem, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics and generalization of the obtained experimental data.

Research results and conclusions. A health-improving and restorative program has been developed and tested for first to third-year students of Kemerovo State Medical University, which has demonstrated its effectiveness in improving physical qualities of students such as general endurance, flexibility, agility, and core strength. Furthermore, the motivation of students to engage in physical exercises and sports has increased.

Keywords: physical education of students, medical university, special medical groups, physical activity, physical exercises, motivation, self-development, health improvement programs.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая культура и спорт имеют важное значение в жизни любого человека, особенно в жизни обучающейся молодежи – студенчества. Понимая эту важность, студенты вузов, тем не менее, отводят занятиям физической культурой и спортом незначительное время, обусловленное различными причинами. При этом статистические данные последних лет показывают, что ежегодно увеличивается доля студентов вузов, имеющих отклонения в здоровье, связанные с низким уровнем их

двигательной активности, нарушенным режимом сна и отдыха, что приводит к ухудшению физического и функционального состояния организма в целом.

Так, обучение в медицинском вузе для студентов сопряжено зачастую со следующими объективными и субъективными трудностями, которые приводят к снижению защитных механизмов организма:

– учебные корпуса медицинского вуза могут находиться на значительном расстоянии друг от друга, что приводит к хронической усталости из-за увеличения времени на переезд из одного корпуса в другой;

– существующая практика подработки студентов в различных медицинских учреждениях приводит к заболеваниям через заражение от больных пациентов и, как следствие, к снижению уровня защитных механизмов организма студентов;

– несвоевременный прием пищи и голодание;

– низкий уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у студентов, обусловленный общими противопоказаниями и большой учебной и внеучебной нагрузкой [1].

Это говорит о необходимости создания условий для систематических сильных занятий физической культурой и спортом, особенно для студентов специальной медицинской группы (СМГ), ввиду наличия у них общих противопоказаний к двигательной активности.

Использование средств физической культуры на занятиях в СМГ в вузе должно быть связано с оздоровительно-профилактической и корригирующей направленностью на основе индивидуально-дифференцированного и личностно-ориентированного подходов в процессе занятий физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Новые образовательные программы и многоуровневая система профессиональной подготовки специалистов ставят перед кафедрами физического воспитания задачи, направленные не только на оздоровление студентов, но и на повышение их психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности. Это требует активизации процесса занятий физической культурой и спортом студентов СМГ с целью формирования профессионально значимых психофизических качеств и двигательных способностей.

Анализ научной литературы показал, что проблеме оздоровительно-восстановительной деятельности обучающейся молодежи посвящены труды таких авторов, как О.В. Алексеева, Т.В. Голушко, К.Б. Илькевич, Е.Ю. Колганова, И.А. Каркавцева, О.В. Мамонова, О.Н. Никифорова, Е.М. Янчик.

Многие исследователи подчеркивают, что на сегодняшний день около 30% всех студентов, обучающихся в вузах, относятся к СМГ по показаниям здоровья.

К.Б. Илькевичем разработана классификация физкультурно-оздоровительных технологий, применяемых в вузе, учитывающая индивидуальные особенности студентов, сопутствующие заболевания, уровень учебной и внеучебной нагрузки [2, 3].

Вопросами внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом занималась И.А. Каркавцева, которая считала, что такая мотивация должна быть естественной потребностью современного студента [4].

Многие отечественные исследователи предлагают при планировании самостоятельных занятий физической культурой и спортом для студентов вузов учитывать их умственную учебную нагрузку. Результатом самостоятельного освоения студентами специальных медицинских групп комплекса дисциплин по физической культуре и спорту, по их мнению, должно стать формирование универсальной компетенции по физической подготовленности, обеспечивающей полноценный уровень будущей профессиональной деятельности, а также получение глубоких теоретических знаний из области физической культуры и спорта, без которых практическое выполнение физических упражнений будет контрпродуктивным.

Анализ исследований и наш педагогический опыт позволили предположить, что, с одной стороны, существуют методические рекомендации по организации занятий физической культурой и спортом для студентов специальных медицинских групп (СМГ), с другой стороны, отсутствуют практические методические рекомендации по организации таких занятий для студентов с различными физическими возможностями. Многие студенты из СМГ имеют сопутствующие заболевания, что снижает эффективность оздоровительного воздействия на них.

Таким образом, целью нашего исследования является разработка и апробация в ходе педагогического эксперимента оздоровительно-восстановительных программ для студентов СМГ, направленных на профилактику заболеваний, вызванных нарушением режима дня, сна и отдыха, поддержание защитных механизмов организма, а также повышение мотивации студентов к увеличению двигательной активности с учетом индивидуальной оценки их физических возможностей и интересов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Педагогический эксперимент проводился в Кемеровском государственном медицинском университете со студентами 1, 2 и 3 курсов.

Исследование предполагало последовательное и комплексное решение следующих задач: укрепление здоровья, оздоровление, восстановление, закаливание, повышение физической выносливости и работоспособности, приобретение дополнительных физических навыков, формирование мотивации к поддержанию уровня приобретенной физической активности. Предварительная оценка физического здоровья студентов специальных медицинских групп началась с проведения анкетирования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Опираясь на исследование Мелешковой Н.А., нами было предложено студентам оценить свое самочувствие и состояние здоровья по трехбалльной системе, где 3 – нет жалоб на самочувствие и здоровье в целом, 0 баллов – плохое самочувствие и состояние здоровья на протяжении длительного времени (табл. 1) [5].

Результаты самооценки студентами своего самочувствия и здоровья показывают, что студенты 3 курса оценивают свое здоровье на 0 баллов (4,3%) и на 1 балл — 43%. Своё здоровье оценивают на 3 балла (1 курс — 19,8%, 2 курс — 12%), на 2 балла — (1 курс — 43%, 2 курс — 51%). Необходимо отметить, что студенты 1 курса отвечали на заданный вопрос до прохождения ежегодного медицинского обследования.

Таблица 1 – Самооценка студентами самочувствия и здоровья (в %)

Варианты ответов	1 курс	2 курс	3 курс
3	19,8	12	6,2
2	43	51	39
1	32	22	43
0	1,9	3	4,3
Затрудняюсь ответить	8,3	5	4

Уровень самооценки студентов в целом соответствует той оценке, которую они получили по заключениям врачебной комиссии: 51% студентов больны (17,2% — с заболеваниями ССС, заболевания ЛОР — 6,9%, заболевания ЖКТ — 17%, заболевания опорно-двигательного аппарата — 8,9%, заболевания нервной системы — 16,8%, глазные болезни — 26,8%), из них 37% нуждаются в специальной медицинской группе.

Как показывает практика, у многих студентов специальных медицинских групп практически отсутствуют двигательные способности, что не позволяет разнообразить средства и методы физической культуры, а также подобрать вид спорта на практических занятиях по физической культуре и спорту.

Анализ организации учебного и внеучебного времени студентов специальных медицинских групп в Кемеровском государственном университете показал, что на учебное время в среднем отводится от 6 до 8 часов в день. На выполнение домашних заданий и самоподготовку – 3–4 часа в день, в период сессии – 6–8 часов. Зачастую самоподготовка происходит в ночные часы, что приводит к нарушению сна. Такая повышенная нагрузка на организм вызывает быстрое физическое и психическое утомление студентов, что в итоге снижает работоспособность, угнетает когнитивные способности, уменьшает двигательную активность и увеличивает частоту простудных заболеваний.

Результаты исследования двигательной активности студентов специальных медицинских групп показали следующее: в период учебных занятий уровень двигательной активности юношей составляет 30–35% от общего времени, у девушек – 10–12%. В период экзаменационной сессии у юношей – 15–20%, у девушек – 5–7%. Такие низкие показатели характерны для всех курсов обучения в Кемеровском государственном медицинском университете.

Таким образом, необходимо предпринимать усилия не только для оздоровительно-восстановительной направленности занятий в вузе для студентов специальных медицинских групп, но и для снижения стресса у студентов, вызванного учебными нагрузками.

Так нами была разработана оздоровительно-восстановительная программа со следующими задачами:

1. Обосновать для студентов СМГ необходимость соблюдения режима двигательной активности, адекватного режиму учебы, сна и отдыха, физическим возможностям и направленного на профилактику заболеваний и поддержание работоспособности в долгосрочной перспективе.

2. Обосновать методику проведения оздоровительно-восстановительных

занятий для студентов СМГ с учетом вида заболевания (сердечно-сосудистые заболевания, нарушения органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, пищеварения, зрения и т.п.).

3. Определить показания и противопоказания оздоровительно-восстановительной программы для студентов СМГ в зависимости от вида заболевания.

4. Обучить студентов СМГ комплексам физических упражнений с учетом их заболеваний.

5. Закрепить у студентов навыки двигательной активности, здорового образа жизни, правильного режима питания, учебы, сна и отдыха.

В данную оздоровительно-восстановительную программу включены следующие специализированные мероприятия:

Теоретические:

– получение знаний об анатомии, физиологии и психологии человека;

– получение знаний о природе своей болезни, функциональных возможностях и способах коррекции физических отклонений;

– получение знаний о методиках самооценки и самоконтроля в процессе двигательной активности.

Практические (в зависимости от вида заболевания):

– «гимнастика для мозга» – упражнения корригирующей оздоровительной активности;

– упражнения, способствующие улучшению кровообращения;

– упражнения для профилактики зрительного утомления и близорукости по У. Бейтсу;

– упражнения для поддержания правильной осанки;

– утренняя гимнастика, бег, ходьба;

– силовые упражнения со спортивными снарядами для укрепления мышц;

– упражнения на выносливость;

– упражнения по выбору (дыхательная гимнастика Стрельниковой, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, йога, фитнес и т.п.);

– закаливание;

– подвижные игры.

Содержание теоретических заданий оздоровительно-восстановительной программы было размещено в виде курса в системе Moodle КГМУ, чтобы студенты СМГ могли самостоятельно выбирать нужную скорость прохождения теоретического материала и выполнения практических заданий в зависимости от рекомендаций преподавателя и собственной учебной и внеучебной загруженности. Система Moodle позволяет создавать учебные курсы, которые могут содержать такие элементы, как глоссарий, учебник, тест, пояснение, опрос, задание, лекция, гиперссылка, страница и многое другое. Курс в системе можно настроить таким образом, чтобы отслеживать продвижение студентов по этапам выполнения/прохождения заданий, выставлять оценки, проводить чаты и видеоконференции, а также поддерживать обратную связь со студентами. Удобство системы заключается в том, что студенты могут выполнять задания не только в вузе, но и дома, в удобном для них

ритме, прикреплять выполненные теоретические задания на проверку преподавателю, отслеживать прогресс и продвижение по программе курса до его успешного завершения.

Содержание программы представляло собой комплекс отдельных модулей, разработанных для различных медицинских групп в зависимости от вида заболевания. Каждый студент специальной медицинской группы выбирал оздоровительно-восстановительную программу и в течение семестра работал по ней с учетом педагогического и лечебного сопровождения, которое обеспечивал закрепленный за СМГ преподаватель.

Преподаватель корректировал подбор физических упражнений и регулировал нагрузку на основе оценки здоровья и физического состояния студента. Критериями и показателями эффективности реализации оздоровительно-восстановительной программы для студентов специальных медицинских групп были следующие.

Критерии:

- контрольные нормативы по физической подготовке;
- мотивация к выполнению комплекса физических упражнений ОРУ с экспертной оценкой группы;
- уровень физической и интеллектуальной работоспособности.

Показатели:

- субъективные показатели, характеризующие самочувствие: сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, уровень стресса, рефлексия, самоконтроль, самооценка;
- объективные показатели: уровень кислорода в крови, частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление, вес.

Методами физического оздоровления и восстановления в ходе апробации программы стали:

- «мозговой штурм» по обмену опытом самостоятельных занятий по развитию общефизических качеств с экспертной оценкой преподавателя;
- метод «групповое оценивание»;
- самостоятельная работа;
- составление и выполнение комплекса физических упражнений ОРУ с экспертной оценкой группы;
- выполнение кейсов, тестов, практических работ, оценка уровня физической и интеллектуальной работоспособности.

ВЫВОДЫ. Приступая к выводам по результатам исследования, хотелось бы отметить, что самостоятельные занятия студентов специальных медицинских групп в системе Moodle дали положительный результат, прежде всего, в повышении мотивации к занятиям физическими упражнениями. Эффективность занятий достигалась правильным подбором упражнений согласно рекомендациям преподавателя и лечащего врача, с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья студентов. Использование разнообразных средств и педагогических технологий позволило обеспечить не только оздоровительный, но и развивающий эффект.

В результате проведенного исследования по реализации оздоровительно-

восстановительной программы для студентов СМГ установлено улучшение физических качеств: общая выносливость (на 2,5%), гибкость (на 12%), ловкость (на 7,6%, по тесту Рутгерса), сила мышц пресса (на 25%). Кроме того, у студентов СМГ повысилась уверенность в собственных физических возможностях, усилилась мотивация к занятиям физической культурой, некоторым студентам удалось держать под контролем собственный вес, многие пришли к мысли отказаться от вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление сладостей.

Особое значение в ходе реализации оздоровительно-восстановительной программы мы придаем самоконтролю студентов СМГ как фактору мотивации к занятиям спортом, вовлечению студентов в процесс понимания и сохранения своего организма, осознания его потребностей для здорового и долгосрочного функционирования, обеспечения его безопасности, а также расширения адаптационных и физических возможностей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Оздоровительные технологии физической культуры в вузе / Воробьева С. А., Тараканова М. Е., Кряклина А. А., Завершинска Н. А., Неронов А. В. DOI 10.17513/snt.39184 // Современные наукоемкие технологии. 2022. № 5-2. С. 280–286. EDN: KHTJTX.
2. Прогнозирование динамики уровня физической подготовленности у студентов подготовительной медицинской группы / Доронцев А. В., Светличкина А. А., Зинчук Н. А., Янкевич И. Е. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p68-73 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1. С. 68–70. EDN: RKAXUC.
3. Илькевич К. Б., Илькевич Т. Г. Место физкультурно-оздоровительных технологий в системе здоровьесберегающей педагогик // Вестник ГГУ. 2023. № 5. С. 188–194. EDN: JESTTG.
4. Каркавцева И. А., Каркавцева С. В., Каркавцева К. С. Физкультурно-оздоровительная деятельность в контексте образа жизни современной студенческой молодежи // Развитие современного вуза: новые методы и технологии : коллективная монография. Ульяновск : ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"), 2021. С. 274–282. EDN: EQEXXR.
5. Мелешкова Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания : монография. Кемерово, 2007. 203 с.

REFERENCES

1. Vorobyova S. A., Tarakanova M. E., Kryaklina A. A., Kontschinska N. A., Neronov A.V. (2022), "Health-improving technologies of physical culture at the university" *Journal of Modern science-intensive technologies*, No. 5, pp. 280–286.
2. Dorontsev A. V., Svetlichkina A. A., Zinchuk N. A., Yankevich I. E. (2021), "Forecasting the dynamics of the level of physical fitness among students of the preparatory medical group", *Journal of Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, № 2, pp. 68–70.
3. Ilkevich K. B., Ilkevich T. G. (2023), "The place of physical culture and wellness technologies in the system of health-saving pedagogy", *Bulletin of the State University*, No. 5, pp. 188–194.
4. Karkavtseva I. A., Karkavtseva S. V., Karkavtseva K. C. (2021), "Physical Culture and Health Activities in the Context of the Lifestyle of Modern Student Youth", *Development of a modern university: new methods and technologies*, collective monograph, pp. 274–282.
5. Meleshkova N. A (2007), "Formation of a healthy lifestyle of university students in the process of physical education", monograph, Kemerovo, 203 p.

Информация об авторах:

Суханов Е.Л., преподаватель кафедры «Физическая культура», suhanovzh@mail.ru, ORCID: 0000-0003-0563-1330, SPIN-код: 4860-6658.

Вальков В.Б., преподаватель кафедры «Физическая культура», mediksport56@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8944-0552, SPIN-код: 9841-0965.

Мамаев Е.А., преподаватель кафедры «Физическая культура», mamaev55542@mail.ru, ORCID: 0000-0003-0678-0266, SPIN-код: 2415-1031.

Щербаков М.В., преподаватель кафедры «Физическая культура», mosa-85@mail.ru, ORCID: 0009-0001-5639-7815, SPIN-код: 6289-7504.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 20.11.2024.

Принята к публикации 17.12.2024.

**МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УДК 796.077.5

Использование компетентностно-ориентированных заданий при реализации концепции вузовской комплексной подготовки кадров по спортивным играм

Костюкова Ольга Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент

Костюков Владимир Васильевич, доктор педагогических наук, профессор

Тютюнников Андрей Сергеевич, кандидат экономических наук, доцент

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

Одним из активно разрабатываемых направлений результативного использования компетентностно-ориентированного подхода в вузовской образовательной среде является применение в учебном процессе компетентностно-ориентированных заданий.

Цель исследования – экспериментально определить целесообразность и эффективность применения компетентностно-ориентированных заданий в процессе реализации концепции вузовской комплексной подготовки кадров по спортивным играм.

Методы и организация исследования. Методы исследования: изучение и анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводили в 2023-2024 годах на базе Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма с участием тренеров по спортивным играм, проходящих переподготовку в вузе, и студентов-игровиков.

Результаты исследования и выводы. Полученные результаты свидетельствуют о значительной эффективности использования компетентностно-ориентированных заданий при реализации научно-технологической концепции комплексной подготовки кадров (тренеров и спортсменов) по спортивным играм в образовательной среде Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, что подтверждает целесообразность дальнейшей разработки этого перспективного направления исследований. Компетентностно-ориентированные задания, по которым выявлены статистически достоверные отличия в уровне сформированности изучаемых компетенций, целесообразно применять при педагогическом контроле качества образовательного процесса в физкультурно-спортивных вузах.

Ключевые слова: спортивные игры, высшее физкультурное образование, подготовка кадров, компетентностно-ориентированные задания.

The use of competency-oriented tasks in the implementation of the concept of university comprehensive training of personnel in sports games

Kostyukova Olga Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Kostyukov Vladimir Vasilyevich, doctor of pedagogical sciences, professor

Tyutyunnikov Andrey Sergeevich, candidate of economic sciences, associate professor

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

One of the actively developed areas for the effective use of a competency-oriented approach in the higher education environment is the application of competency-oriented tasks in the educational process.

The purpose of the study is to experimentally determine the feasibility and effectiveness of using competency-oriented tasks in the process of implementing the concept of university comprehensive training of personnel in sports games.

Research methods and organization. Research methods: study and analysis of specialized literature, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The research was conducted in 2023-2024 at the base of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism with the participation of coaches in sports games undergoing retraining at the university and student players.

Research results and conclusions. The results obtained indicate a significant effectiveness of using competency-oriented tasks in the implementation of the scientific and technological concept

of comprehensive training of personnel (coaches and athletes) in sports games within the educational environment of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, which confirms the feasibility of further development of this promising area of research. Competency-oriented tasks, for which statistically significant differences in the level of formation of the studied competencies have been identified, should be appropriately applied in pedagogical control of the quality of the educational process in physical culture and sports universities.

Keywords: sports games, higher physical education, personnel training, competency-oriented tasks.

ВВЕДЕНИЕ. Активная реализация научно-технологической концепции комплексной подготовки кадров по спортивным играм в образовательной среде Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма базируется на использовании современных образовательных подходов, таких как системный, деятельностный, творческий, личностный. Особое внимание в наших исследованиях уделяется применению компетентностно-ориентированного образовательного подхода, который направлен на то, чтобы обучающиеся тренеры и студенты не только расширяли пул знаний, умений и навыков, необходимых в дальнейшей спортивно-двигательной и профессиональной деятельности, но и главным образом повышали свои возможности в самостоятельной качественной производственной деятельности, а также развивали способность находить верные решения в возникающих организационно-методических трудностях [1, 2].

Кроме того, выполнение компетентностно-ориентированных заданий (КОЗ), выступающих в роли интегральных дидактических единиц реализуемого образовательного процесса, способствует повышению эффективности формирования у обучающихся необходимых профессиональных компетенций. Это обуславливает активизацию и, как следствие, более высокую результативность их самостоятельной учебно-исследовательской работы, направленной на успешную двигательную-профессиональную деятельность тренеров по спортивным играм и студентов-игровиков в отрасли «Физическая культура и спорт» [3, 4].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании в 2023–2024 годах принимали участие две группы тренеров по спортивным играм (экспериментальная и контрольная) по 15 человек в каждой, проходивших переподготовку в КГУФКСТ, а также две группы студентов (экспериментальная и контрольная), специализирующихся в спортивных играх (баскетбол, волейбол), по 20 человек в каждой.

Разработано несколько компетентностно-ориентированных заданий (КОЗ) для оценки сформированности таких компетенций, как:

а) тренеры по спортивным играм:

УК-3 (способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде) и УК-7 (способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности);

б) спортсмены-игроки: ОПК-3 (способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (спортивные игры)) и ОПК-4 (способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (волейбол,

баскетбол)).

Для достижения поставленных цели и задач исследования применялись следующие методы: изучение и анализ специальной литературы по проблематике исследования, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. При форматировании КОЗ выполнялся комплекс последовательных педагогических действий, таких как: определение значимых для данной образовательной ситуации компетенций; формулирование конкретных задач, подлежащих педагогическому решению; разработка целевых достижений как критериев, составляющих содержательный и процессуальный компоненты анализируемых компетенций; обоснование комплекса контрольно-измерительных материалов, позволяющих оценить степень сформированности анализируемых компетенций [5, 6].

Выбор компетенций для тренеров по спортивным играм и студентов-игровиков был вызван рядом следующих обстоятельств:

Тренеры по спортивным играм.

Мы посчитали, что способность качественно осуществлять социальное взаимодействие со своими подопечными (спортсмены, тренирующиеся в баскетбольных и волейбольных клубах, студенческих командах, коллективах любительских лиг и так далее), а также эффективно выполнять функции педагога-наставника в возглавляемых командах по спортивным играм (УК-3) – чрезвычайно важна и профессионально значима для тренеров по спортивным играм.

Для успеха в спортивных играх важна оптимальная сбалансированность индивидуальных, групповых и командных тренировочных средств, применяемых в процессе спортивной подготовки игроков. В начале и середине подготовительного периода парциальный вклад индивидуальных тренировочных средств в общее время спортивной подготовки достаточно высок и может достигать 50–70 % от максимума. По мере приближения соревновательного периода вклад индивидуальной работы в общее тренировочное время постепенно уменьшается до 20–30 %, уступая первенство коллективным взаимодействиям.

Не менее важно для успешной тренерской деятельности в спортивных играх развивать у педагогов способность к индивидуальной двигательной мобильности, как должного уровня физических кондиций, позволяющего тренерам полноценно реализовывать свою профессиональную деятельность, умело сочетая рассказ с показом во время тренировочных занятий (УК-7).

Спортсмены-игровики.

Для студентов-спортсменов, специализирующихся в баскетболе и волейболе и занимающихся этими видами спорта на учебно-тренировочном этапе, а также на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, все более важной, наряду с уровнем спортивной подготовленности, становится способность проводить тренировочные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия (турниры, спарринги, учебные игры и так далее), реализуя при этом средства, методы и приемы базовых видов игровой физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-3).

Кроме того, для них профессионально важна способность самостоятельно качественно проводить тренировочные занятия различной направленности и эффективно управлять командами на соревнованиях в избранном игровом виде спорта (ОПК-4).

Профессиональные тренерские навыки формируются у студентов-игровиков постепенно, начиная с первых дней учебы в физкультурно-спортивном вузе на занятиях по избранному виду спорта, а также в процессе повышения профессиональной подготовленности.

На первом-втором курсах студенты-игровики учатся сами проводить отдельные тренировочные упражнения и части занятий, выступая в роли тренеров-преподавателей. На третьем-четвертом курсах они уже могут самостоятельно проводить отдельные занятия, руководить командами во время учебных игр и даже отдельных соревнований, постепенно формируя и закрепляя профессиональные навыки будущей тренерской деятельности.

Формирование и закрепление важных профессиональных навыков у студентов-игровиков проходит на занятиях под наблюдением преподавателей, а во время производственных практик – под руководством опытных групповых методистов. Таким образом, заканчивая курс бакалавриата, студенты, специализирующиеся на волейболе и баскетболе, имеют не только спортивные достижения в виде выполненных разрядов и даже званий, но и сформированные профессиональные знания, умения, навыки и компетенции.

Деятельность по руководству командой на соревнованиях включает в себя ряд последовательных действий, начиная от создания позитивного настроения на предстоящие противостояния, своевременного инструктажа по рисунку предстоящей игры до подведения итогов прошедшего матча.

Позитивный настрой на «боевые действия» закладывается в тренировках перед соревнованиями, создавая в команде решимость проявить свои лучшие качества в условиях предстоящего напряженного соревновательного игрового противостояния. Большое значение имеет знание особенностей игры команд-соперников и заблаговременная подготовка к ним в процессе тренировок.

Утром в день соревнований проводится инструктаж на предстоящую игру, определяется окончательный вариант стартовой шестерки и рисунок соревновательных действий по игровым элементам на предстоящий матч. В конце разминки вносятся последние коррективы.

Во время матча тренер находится рядом с площадкой и регулирует ход встречи: словесными и жестовыми указаниями, заменами игроков, перерывами, замечаниями во время видеопросмотров спорных игровых моментов, а также в перерывах между партиями.

Важным также является контроль за боевым настроением каждого игрока команды и своевременное реагирование на перипетии игры. Если волейболист допустил в ходе встречи одну-две невынужденные ошибки и потерял уверенность, то его лучше временно заменить, чтобы он, будучи на скамейке запасных, успокоился, пришел в себя и смог результативно нападать, защищаться и контратаковать, вернувшись на игровую площадку. Бывает, что спортсмен перевозбудился, в результате чего начал

допускать игровые ошибки, или, наоборот, у него наступила игровая апатия, вследствие чего он не может выполнять игровые действия максимально мощно, быстро и точно. Поэтому тренер должен вмешаться и постараться улучшить ход игры, преодолеть сопротивление игроков команды соперников и одержать победу в матче.

Наставник, находящийся рядом с игровой площадкой, должен на протяжении всего матча концентрировать и переключать свое внимание на ход игры и перипетии матча, чтобы своевременно реагировать на различные положительные и отрицательные игровые всплески, помня следующее правило: лучше заранее предотвратить игровые форс-мажорные проявления, чем потом с ними бороться.

Все приведенные палитры управленческих действий помогают тренеру добиться успеха в партиях, играх и турнирах в целом, оттачивая и закрепляя высокую профессиональную компетентность, крайне важную в тренерской деятельности. Изменения уровня сформированных универсальных и общепедагогических компетенций у тренеров по спортивным играм и спортсменов-игровиков, участвующих в исследовании, приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты применения компетентностно-ориентированных заданий при реализации вузовской концепции комплексной подготовки кадров тренеров и спортсменов по спортивным играм (экспериментальные (Эгр) и контрольные (Кгр) группы, 2023-2024 учебный год)

№ п/п	Группы, тестирования Компетенции	Кгр (M±m)		Эгр (M±m)		t3.5	t4.6
		2023 г октябрь	2024 г. ап- рель	2023 г октябрь	2024 г. ап- рель		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Тренеры по спортивным играм						
2	УК-3 (способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)	47,6±6,14	58,7±6,31	46,4±6,21	85,2±6,24	0,14	2,99
3	УК-7 (способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)	46,8±6,31	65,3±6,40	47,3±6,24	83,4±6,17	0,06	2,04
	Спортсмены-игроки						
4	ОПК-3 (способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (спортивные игры))	43,1±5,89	60,4±5,82	44,3±6,03	84,3±6,26	0,14	2,80

Продолжение таблицы 1							
1	2	3	4	5	6	7	8
5	ОПК-4 (способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (волейбол, баскетбол))	43,7±5,93	65,8±6,07	43,9±6,12	85,6±6,30	0,02	2,26

Как следует из таблицы, исходный уровень сформированности компетенций в группах обследуемых тренеров по спортивным играм и спортсменов-игровиков колебался от 43,1±5,89% до 47,3±6,24%. Отличия между контрольной и экспериментальной группами статистически недостоверные, что свидетельствует об их относительной однородности и легитимности участия в исследовании.

Разработка и применение в образовательном процессе компетентностно-ориентированных заданий оказали более выраженный положительный эффект, нежели при традиционных занятиях. Так, уровень сформированности УК-3 и УК-7 в контрольной группе тренеров по спортивным играм за время педагогического эксперимента повысился до 58,7–65,3 %, то есть в 1,2–1,4 раза, а сформированность ОПК-3 и ОПК-4 у спортсменов-игровиков за этот же период возросла до 60,4–65,8 %, то есть в 1,4–1,5 раза. В экспериментальной группе тренеров по спортивным играм увеличение составило 1,5–1,8 раза, а в экспериментальной группе студентов-игровиков – 1,8–1,9 раза.

Более того, в трех компетенциях (УК-3, ОПК-3 и ОПК-4) повышение уровня сформированности в экспериментальных группах стало статистически достоверно отличаться от такового в контрольных группах ($t=2,26-2,99$, $P<0,05$).

ВЫВОДЫ

1. Результаты проведенных изысканий свидетельствуют о значительной эффективности использования компетентностно-ориентированных заданий при реализации научно-технологической концепции комплексной подготовки кадров (тренеров и спортсменов) по спортивным играм в образовательной среде Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, что подтверждает целесообразность дальнейшей разработки этого перспективного направления исследований.

2. Компетентностно-ориентированные задания, по которым выявлены статистически достоверные отличия в уровне сформированности изучаемых компетенций, целесообразно (УК – 3 – $t= 2,99$; $P<0,05$; ОПК – 3 – $t= 2,25$; $P<0,05$; ОПК – 4 – $t= 2,26$; $P<0,05$) применять при педагогическом контроле качества образовательного процесса в физкультурно-спортивных вузах.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Андриенко А. С. Компетентностно-ориентированный подход в системе высшего образования: история, современное состояние и перспективы развития : монография. Чебоксары : Изд. Дом «Среда», 2018. 92 с. DOI 10.31483/r-22120. ISBN 978-5-6042304-3-5. EDN: YVXFAD.

2. Дранюк О. И., Крафт Н. Н., Баева Т. Е Компетентностно-ориентированное задание как средство достижения образовательных результатов у будущих специалистов по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. 2024. № 7. С. 106–108. EDN: DWPFCL.

3. Коровин В. М. Реализация основных положений компетентностного подхода в образовательной деятельности российских вузов // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2010. № 1. С. 105–110. EDN: MUEQCP.

4. Лубышева Л. И. Особенности конструирования компетентностно-ориентированного задания при освоении социологического знания в области физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2024. № 7. С. 105. EDN: TXQDEM.

5. Сиротюк А. Л., Думиникэ Ю. С. Применение компетентностно-ориентированных заданий в образовательном процессе вуза // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2016. № 4. С. 115–118. EDN: XSETRD.

6. Компетентностно ориентированные задания в системе высшего образования / Шехонин А. А. Тарлыков, И. В. Клещева [и др.]. Санкт-Петербург : НИУ ИТМО, 2014. 99 с.

REFERENCES

1 Andrienko A. S. (2018), “Competence-oriented approach in the higher education system: history, current state and prospects of development”, Monograph, Cheboksary.

2. Dranyuk O. I., Kraft N. N., Baeva T. E. (2024), “Competence-oriented task as a means of achieving educational results for future specialists in physical education and sports”, *Theory and practice of physical education*, No. 7, pp. 106–108.

3. Korovin V. M. (2010), “Implementation of the main provisions of competence approach in the educational activities of Russian universities”, *Proceedings of Voronezh State University. Series: Problems of higher education*, No. 1, pp. 105–110.

4. Lubysheva L. I. (2024), “Features of designing a competence-oriented task in the development of sociological knowledge in the field of physical education and sports”, *Theory and practice of physical education*, No. 7, p. 105.

5. Sirotyuk A. L., Duminike Y. S. (2016), “Application of competence-oriented tasks in the educational process of a university”, *Proceedings of Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology*, No. 4, pp. 115–118.

6. Shekhonin A. A., Tarlykov V. A., Kleshcheva I. V. [et al.] (2014), “Competence-oriented tasks in the higher education system”, St. Petersburg, ITMO Research University, 99 p.

Информация об авторах:

Костюкова О.Н., доцент кафедры теории и методики спортивных игр, декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров, okostukova@kgufkst.ru, ORCID: 0000-0003-1651-7699, SPIN-код 5588-7603.

Костюков В.В., заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр, sport-igry@mail.ru, ORCID: 0000-0001-9728-6954, SPIN-код 5339-2519.

Тютюнников А.С., доцент кафедры управления в спорте и образовании, atyutyunnikov@kgufkst.ru, ORCID: 0000-0001-7338-3848, SPIN-код 5864-6544.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.12.2024.

Принята к публикации 28.12.2024.

УДК 796.077.5

**Метод использования ситуации интеллектуального конфликта
в процессе профессиональной подготовки студентов**

Третьякова Наталия Владимировна¹, доктор педагогических наук, доцент
Власенко Павел Павлович², кандидат педагогических наук

¹Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б. Н. Ельцина, Екатеринбург

²Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту и сноуборду,
Южно-Сахалинск

Аннотация

Цель исследования – анализ влияния метода использования интеллектуального конфликта на эффективность обучения в процессе профессиональной подготовки студентов. Частные задачи исследования: изучение взаимосвязи между уровнем эмоциональной вовлеченности студентов и эффективностью процесса их профессиональной подготовки; разработка и апробация экспериментального метода, направленного на обеспечение эмоционального вовлечения студентов в процесс обучения.

Методы и организация исследования. Использованы методы изучения и анализа научных публикаций по проблеме исследования, анализа и обобщения педагогического опыта, педагогический эксперимент. Экспериментальной базой исследования послужил Сахалинский государственный университет, субъектами исследования выступали студенты, обучающиеся по направлению подготовки 49.00.00 «Физическая культура и спорт».

Результаты исследования и выводы. Разработан и апробирован метод использования ситуации интеллектуального конфликта для целенаправленного эмоционального вовлечения обучающихся в учебный процесс, выявлена возможность его использования для повышения качества профессиональной подготовки студентов.

Ключевые слова: высшая школа, профессиональная подготовка студентов, эмоциональная вовлеченность, интеллектуальный конфликт, технологии обучения.

**The method of using the situation of intellectual conflict
in the process of professional training of students**

Tretyakova Natalia Vladimirovna¹, doctor of pedagogical sciences, associate professor
Vlasenko Pavel Pavlovich², candidate of pedagogical sciences

¹Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg

²Olympic reserve sports school for skiing and snowboarding, Yuzhno-Sakhalinsk

Abstract

The purpose of the study is to analyze the impact of the method of using intellectual conflict on the effectiveness of learning in the process of professional training of students. The specific objectives of the research include studying the relationship between the level of emotional engagement of students and the effectiveness of their professional training process; developing and testing an experimental method aimed at ensuring the emotional engagement of students in the learning process.

Research methods and organization. Methods of studying and analyzing scientific publications on the research problem, analysis and generalization of pedagogical experience, and pedagogical experimentation were employed. The experimental base of the research was Sakhalin State University, and the subjects of the research were students studying in the field of training 49.00.00 "Physical Culture and Sports."

Research results and conclusions. A method for utilizing the situation of intellectual conflict for the purposeful emotional engagement of students in the educational process has been developed and tested, the possibility of using it to improve the quality of professional training of students has been revealed.

Keywords: higher school, professional training of students, emotional engagement, intellectual conflict, learning technologies.

ВВЕДЕНИЕ. Активное отношение студентов к процессу профессионального обучения, следуя положениям личностно-ориентированного подхода, зависит

от степени их личной заинтересованности. Обеспечение реализации данного положения предполагает совершенствование существующих методик и форм организации учебно-профессиональной деятельности обучающихся. Как отмечают известные отечественные и зарубежные ученые (Б. Г. Ананьев, В. А. Сластенин, А. Н. Леонтьев, Д. В. Джонсон, Р. Т. Джонсон, К. Смит и др.), изучающие вопросы учебно-профессиональной мотивации, в процессе профессиональной подготовки студентов следует подбирать такие формы и методы обучения, которые вызовут активность учащихся, повысят интерес к изучаемому предмету и обеспечат максимальную результативность [1, 2, 3, 4].

Наряду с известными методиками повышения учебно-профессиональной мотивации одной из перспективных следует назвать использование в профессиональном образовании студентов ситуаций интеллектуального конфликта. Данная идея возникла при изучении научных изысканий зарубежных исследователей Д. В. Джонсона, Р. Т. Джонсона и К. Смита в сфере культуры и искусства, которые показали, как драматурги, режиссеры и писатели привлекают внимание аудитории, создавая конфликтные ситуации. Исследователи выявили, что большинство сюжетных линий строится на конфликте; именно конфликт привлекает внимание и вызывает интерес. Они сформулировали ряд правил: 1) общее правило для телешоу — если конфликт не возникает в первые 3–4 минуты, зрители меняют канал; 2) общее правило для современной популярной литературы — если конфликт не создается на первых трех страницах книги, она не будет успешной [1].

Разделяя точку зрения российских и зарубежных ученых, изучавших взаимосвязь эмоций и мотивации (С. Л. Рубинштейн, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Б. И. Додонов, В. А. Сластенин, Дж. Арнольд, Р. Гарднер и др.), мы утверждаем, что эмоциональная вовлеченность делает информацию, поступающую в ходе образовательного процесса, лично значимой для обучающихся. Однако в большинстве работ эмоции рассматриваются исключительно как инструмент создания положительного фона, «обстановки позитивного сотрудничества», способствующей продуктивности образовательного процесса. Конфликт же, наоборот, воспринимается большинством исследователей как деструктивный и нежелательный компонент обучения. Избегая конфликта, преподаватели упускают ценные возможности эмоционально вовлечь студентов и повысить эффективность их профессиональной подготовки (Д. В. Джонсон, Р. Т. Джонсон). Если преподаватель искусственно создает интеллектуальный конфликт в первые несколько минут занятия, студенты будут заинтересованы в получении знаний, и их внимание, а значит, восприятие, будет полноценным [2]. Это видение отражает суть одного из методов реализации дидактического принципа активности и сознательности.

В данной связи вызывает научный интерес изучение метода использования ситуации интеллектуального конфликта в процессе профессиональной подготовки студентов, что и является целью данного исследования.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе исследования применяются следующие методы: изучение и анализ научных публикаций по проблеме исследования; анализ и обобщение педагогического опыта; педагогический эксперимент. Экспериментальной базой исследования выступает Сахалинский государственный университет, субъектами исследования являются студенты, обучающиеся по направлению подготовки 49.00.00 «Физическая культура и спорт».

Для реализации педагогического эксперимента задействованы две группы – контрольная (КГ, n = 10) и экспериментальная (ЭГ, n = 10). В обеих группах занятия проводятся в соответствии с учебным расписанием. Количество занятий в обеих группах одинаково. Апробация метода использования ситуации интеллектуального конфликта проводится только в экспериментальной группе. Оценка эффективности метода осуществлялась с использованием анкеты оценки качества обучения в совокупности с промежуточной аттестацией, предусмотренной программой предметного курса «Основы спортивной тренировки».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Несомненно, сегодня современная педагогика обладает внушительным арсеналом методов активного обучения с схожими характеристиками. Различные формы дискуссий, используемые при постановке вопросов, на которые нет однозначного ответа, предполагают равноправное обсуждение, обмен идеями и мнениями. К схожим методам относятся «мозговой штурм» (творческая дискуссия), «жужжащие группы» (малые группы, обсуждающие вопрос за короткое время), «синдикаты» (разбиение единой группы на несколько малых для обсуждения вопроса с последующим объединением в единую группу), «дискуссия-соревнование» (расстановка решений групп по местам по определенным критериям), «круглый стол» и др. Однако, в отличие от метода интеллектуального конфликта, характерным признаком данных методов является взаимодействие, а не активное противодействие учащихся. Методами активного обучения, предполагающими противоборство, являются «дебаты» (выступления заранее выбранных представителей соперничающих групп), метод «судебного слушания», «перекрестная дискуссия» и др.

Несмотря на схожие характеристики, существенным отличием от метода интеллектуального конфликта является «театральность ситуации»: противоборство носит неестественный (искусственный) характер, происходит в созданной преподавателем обстановке с заранее заданными учебными параметрами и ролями. В сочетании с общими методическими рекомендациями и установками при организации учебных дискуссий (создание атмосферы доброжелательности, заинтересованное отношение обучающихся друг к другу) у обучающихся не возникает искренних эмоций из-за нереальности происходящего. Кроме того, данные методы в принципе не предполагают работу на уровне целенаправленного изменения эмоционального фона с целью вызвать у студентов добровольное (осознанное) желание искать и трансформировать знания в процессе обучения. Метод интеллектуального конфликта подразумевает взаимное эмоциональное влияние обучающихся друг на друга через противодействие, побуждающее к активной работе, что приводит к взаимодействию и совместному поиску новых решений на последнем этапе.

Известно, что наиболее полно информация усваивается в процессе трансформации знаний в личные убеждения. Эффективным процесс добывания знаний делает активный самостоятельный поиск. Активность является следствием инициативности, которая невозможна без личного интереса (Я. А. Коменский, К. Д. Ушинский, Д. И. Писарев). «Интерес в своей сути есть положительно окрашенный эмоциональный процесс» (А. Н. Леонтьев).

Процедура создания ситуации интеллектуального конфликта может быть использована через предложение решить вопрос, связанный с учебной программой. Может быть использован любой вопрос, содержащий дихотомический ответ – «за и

против» (например, применение спортивного питания в тренировочном процессе). Также может быть инициирован спорный вопрос, по которому общество уже пришло к определенному решению, имеющему ярких сторонников и противников (например, спецификация физических качеств в группах начальной подготовки). Когда идеи, знания, прошлый опыт, точка зрения или мнение одного обучающегося не совпадают с мнением другого, и оба стремятся достичь превосходства в своем мнении, возникает конструктивное противоречие. Эта ситуация приводит к разногласиям, которые разрешаются через обсуждение преимуществ и недостатков предлагаемых действий. Конечной целью обсуждения является разработка новых решений (творческое решение проблемы). В ходе диспута достигается общая цель – глубокое понимание изучаемого явления или процесса через построение аргументированного суждения о проблеме в качестве доказательства своей точки зрения.

Важная часть метода использования ситуации интеллектуального конфликта – конструктивное использование полемики в рамках инициированного и структурированного преподавателем интеллектуального конфликта, в котором учащиеся спорят по поводу проблемы и путей ее решения, аргументированно обосновывая свои суждения. При этом, когда конфликтующие стороны стремятся к согласию (несмотря на противоречивые мнения), и у каждого есть своя информация и видение, их взаимодействие характеризуется как сотрудничеством, так и когнитивным (интеллектуальным) конфликтом. Под данным видом конфликта понимается противоречие знаний, взглядов, точек зрения и мнений, проявляющееся в таких формах, как спор, дискуссия, диспут, обсуждение проблемы и пр. (Н. И. Фрыгина, 1980). Таким образом, метод ситуации интеллектуального конфликта – это дидактический метод, направленный на повышение уровня учебно-профессиональной мотивации студентов через повышение интереса к процессу получения знаний путем эмоционального вовлечения обучающихся через желание доказать или отстоять свою точку зрения в научно-аргументированном споре.

Более глубокое эмоциональное вовлечение аудитории в проблему рекомендуется начинать с создания «ситуации успеха». Перед аудиторией ставится вопрос (или проблема), опираясь на прошлый опыт студентов (например, личный спортивный опыт). Обсуждая этот вопрос, они могут продемонстрировать свои знания или точку зрения, основанную на ранее приобретенном опыте. Затем преподаватель задает провокационный вопрос или предлагает решение проблемы, явно противоречащее позиции одной из сторон, что создает ситуацию интеллектуального конфликта. Переживая конфликт и эмоциональный дисбаланс, учащиеся стремятся отстоять и доказать свою позицию. В результате происходит рост познавательной потребности.

Далее преподаватель распределяет студентов по группам согласно их текущим точкам зрения. Каждой группе дается следующее задание:

- 1) разработать и сформулировать фактические (научные) аргументы для доказательства своей точки зрения;
- 2) разработать и сформулировать аргументы для опровержения точки зрения оппонентов, проработать «слабые стороны» своей позиции;
- 3) разработать и сформулировать контраргументы для отражения «атаки» оппонентов.

Преподаватель наблюдает за тем, как группы исследуют проблему, создают аргументы на основе науки и фактов, и структурирует работу студентов по этапам:

1. Поиск информации, трансформация данных в логические, научно обоснованные аргументы, планирование и репетиция защиты своей позиции с целью доработки и улучшения доказательств.

2. Презентация позиций, изучение аргументов противоположной стороны, составление заметок для последующей контраргументации.

3. Аргументированный спор с использованием логических рассуждений и научных фактов: должен проходить с соблюдением правил, по определенному регламенту, под контролем преподавателя; должен быть эмоциональным, но не сосредотачиваться только на опровержении (критике) другой позиции; полемика должна быть доказательной (конструктивной), основываясь на фактах, науке, знаниях, логике (значительное количество фактов с обеих сторон увеличивает число вариантов решения задачи на пятом этапе); должен быть четко выделен предмет полемики — причина разногласий, вокруг которых предполагается сбор фактов и доказательств.

4. Смена позиций. Поиск и предоставление новой информации и аргументов для противоположной позиции (защищая и отстаивая то, что только что опровергали, и опровергая то, что только что отстаивали).

5. Отказ от пропаганды позиций (своей и оппонентов; оппонент не враг и соперник, а коллега в процессе познания) и поиск синтеза, с которым все могут согласиться, обобщая лучшие доказательства и аргументы обеих сторон и объединяя их в общую позицию, которая является новой и уникальной.

6. Конечная цель – презентация конструктивного соглашения. Качественное решение, проработанное со всех точек зрения с использованием научных фактов и доказательств, устраивающее все стороны интеллектуального конфликта. Конечная цель интеллектуального конфликта – конструктивное соглашение, а не выявление «победившей» стороны.

Графическая схема разработанного метода использования ситуации интеллектуального конфликта представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Инфографика использования метода ситуации интеллектуального конфликта

Разработанный метод апробирован в рамках педагогического эксперимента, предметом исследования являлась взаимосвязь эмоциональной вовлеченности на занятиях с процессом формирования и закрепления профессиональных знаний (табл. 1).

Таблица 1 – Взаимосвязь эмоциональной вовлеченности на занятиях с процессом формирования и закрепления профессиональных знаний (по U – критерию Манна – Уитни)

Критерий	Сумма рангов		$U_{эмп}$ при оси $U_{0,01} = 19;$ $U_{0,05} = 27$
	ЭГ ($n = 10$)	КГ ($n = 10$)	
1. Был ли данный курс полезен для Вас?	136	74	19
2. Оцените, насколько интересными были занятия?	149	61	6
3. Оцените, насколько комфортной была эмоциональная атмосфера во время обучения?	100	110	45
4. Итоги обучения (% результатов итогового теста)	150	81	15
5. Итоги обучения через 30 дней (% результатов итогового теста)	142,5	67,5	12,5

На вопросы 1–3 были предложены варианты оценки от 1 до 10, где 10 – максимальная оценка. При подсчете результатов по строкам 4 и 5 учитывались результаты итогового теста (100 вопросов). Как видно из представленной таблицы, полученные эмпирические значения по строкам 1, 2, 4 и 5 находятся в зоне значимости, при этом показатели групп по вопросу 3 находятся в зоне незначимости, что свидетельствует о комфортной эмоциональной обстановке во время занятий в обеих группах.

ВЫВОДЫ. Предложенный в исследовании метод использования ситуации интеллектуального конфликта повышает эффективность профессиональной подготовки студентов, способствует более прочному усвоению изучаемого материала и может быть использован для повышения качества знаний в различных учебных заведениях, осуществляющих профессиональную подготовку кадров.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Johnson D. W., Johnson R. T., Smith K. Academic controversy: enriching college learning through intellectual conflict. Washington : George Washington University, 1996. 147 p.
2. Johnson D. W., Johnson R. T., Tjosvold D. Constructive polemics: the value of intellectual opposition // *Teaching and Learning in the College Classroom*. 2000. Vol. 22, No. 1. P. 65–85.
3. Гараева Е. А. Исследование мотивации студентов университета к учебно-профессиональной деятельности. DOI 10.26140/anip-2019-0801-0013 // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2019. Т. 8, № 1 (26). С. 62–65. EDN: VWTUFC.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 512 с. ISBN 978-5-459-00574-5.

REFERENCES

1. Johnson D. W., Johnson R. T., Smith K. (1996), "Academic controversy: enriching college learning through intellectual conflict", George Washington University, Washington.
2. Johnson D. W., Johnson R. T., Tjosvold D. (2000), "Constructive polemics: the value of intellectual opposition", *Teaching and learning in the college classroom*, vol. 22, no. 1, pp. 65–85.
3. Garaeva E. A. (2019), "The study of motivation of university students to teaching and professional activities", *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, vol. 8, no. 1 (26), pp. 62–65.
4. Ilyin E. P. (2011), "Motivation and motives", Piter, Saint Petersburg.

Информация об авторах: Третьякова Н. В., профессор кафедры сервиса и оздоровительных технологий, tretjakovnat@mail.ru, ORCID: 0000-0002-8820-3114, SPIN-код 3102-3381. Власенко П. П., тренер, sakh.freestyle@mail.ru, SPIN-код 9807-7725. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 09.01.2025.

Принята к публикации 31.01.2025.

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ,
ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ**

УДК 159.9

**Особенности ценностных ориентаций студентов
разных направлений подготовки**

Жолудева Светлана Васильевна¹, кандидат психологических наук, доцент
Ульбышева Ирина Николаевна¹, кандидат психологических наук, доцент
Литвинова Светлана Алексеевна², кандидат экономических наук, доцент

¹*Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону*

²*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Южно-Российский институт управления – филиал, Ростов-на-Дону*

Аннотация

Цель исследования – определить особенности ценностных ориентаций студентов разных направлений подготовки.

Методы и организация исследования. Общую выборку составили студенты по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование» (ЮФУ), «Менеджмент» (РАНХиГС) и «Государственное и муниципальное управление». Диагностику ценностной сферы осуществляли с помощью методики диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С Бубновой, также применяли методы математико-статистической обработки данных: описательная статистика, NPar-критерий Фридмана; непараметрический критерий Краскала-Уоллиса, непараметрический критерий U-Манна-Уитни.

Результаты исследования и выводы. Рассмотрены различные точки зрения зарубежных и отечественных ученых на системы личных ценностей. Выявлены преобладающие ценностные ориентации студентов в различных академических дисциплинах.

Ключевые слова: высшая школа, ценностные ориентации, студенты, личность, ценности.

The features of value orientations of students from different fields of study

Zholudeva Svetlana Vasilievna¹, candidate of psychological sciences, associate professor
Ulybysheva Irina Nikolaevna¹, candidate of psychological sciences, associate professor
Litvinova Svetlana Alekseevna², candidate of economic sciences, associate professor

¹*Southern Federal University, Rostov-on-Don*

²*South-Russian Institute of Management of Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, branch, Rostov-on-Don*

Abstract

The purpose of the study is to determine the features of the value orientations of students from different fields of study.

Research methods and organization. The total sample was made up of students in the field of training "Psychological and Pedagogical Education" (SFU), "Management" (RANEPa) and "State and Municipal Administration". Diagnostics of the value sphere was carried out using the method of diagnosing the real structure of value orientations of the personality by S.S. Bubnova, the methods of mathematical and statistical data processing were also used: descriptive statistics, Friedman's NPar-criterion; nonparametric Kruskal-Wallis test, nonparametric U-Mann-Whitney test.

Research results and conclusions. Various perspectives of foreign and domestic scholars on personal value systems have been examined. The predominant value orientations of students in various academic disciplines have been identified.

Keywords: higher school, value orientations, students, personality, values.

ВВЕДЕНИЕ. Общечеловеческие ценности определяют ориентацию личности и служат основой для ее взаимоотношений с миром, окружающими людьми и самим собой, формируя основу мировоззрения и направляя деятельность человека. Личностные ценности, складывающиеся в процессе жизни, оказывают влияние на

все сферы существования. Система ценностей человека является сложным образованием, формирующимся в сознании. Ее структура зависит от различных социальных условий, влияющих на развитие личности. Критерии оценки ценностных установок многозначны, так как предпочтения могут зависеть как от общепринятого представления об их значимости для общества, так и от личной важности для индивида. Ценности могут выступать основанием для дифференциации социальных групп и служить идеальными стандартами, которые мотивируют поведение и влияют на личность [1].

Изучение ценностной сферы личности студентов разных направлений подготовки позволит значительно снизить вероятность разочарования в профессии и будет способствовать раскрытию личностного потенциала каждого студента. Это также будет способствовать формированию мотивации к развитию в профессии, обучению и выстраиванию адекватных представлений о себе и своем месте в социуме, что позволит каждому студенту самореализоваться с учетом его потребностей и возможностей.

Так, А.Г. Здравомыслов в своих работах определяет ценностную сферу личности как устойчивое, избирательное отношение личности, направленное на достижение поставленной цели и удовлетворение потребностей [2].

Выделенные ценности составляют основу разработанной авторами теории обучения и воспитания, нацеленной на эффективную социализацию, творческую самореализацию и формирование нравственности детей.

Подход П.А. Сорокина основывается на положении о том, что культуры любого народа образуют совокупности доминирующих ценностей. Автор выделяет культурные ценности как основу существования общества:

1. Ценности истины – приобретаются личностью в результате познавательной деятельности, получения новых знаний и опыта;
2. Ценности красоты – эстетическое удовлетворение, созерцание прекрасного;
3. Ценности добра – моральные нормы, принятие других, адаптация к социуму;
4. Ценности пользы – представляют собой объединение всех вышеперечисленных ценностей [3].

Подход В.А. Ядова основывается на положении о том, что ценностная сфера личности опосредована идеалами, целями и представлениями о нормах поведения. Жизненный идеал выступает вершиной развития ценностной сферы личности, состоящей из образа желаемого будущего.

В качестве ключевых ценностей личности автор выделяет следующие:

- знание – ценность познания, развития, самосовершенствования,
- отношение – ценность признания, принятия окружающими,
- поведение – соответствие установленному, принимаемому образцу [4].

Совокупность ключевых ценностей личности формирует ценностную сферу личности и определяет успешность в социальной, профессиональной и учебной жизни.

Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в углубленном понимании факторов, формирующих личностные и профессиональ-

ные ценности в контексте современного общества. Актуальность данной темы обусловлена необходимостью анализа влияния образовательной среды на формирование мировоззрения студентов и их готовности к будущей профессиональной деятельности.

В теоретическом аспекте исследование позволяет выявить ключевые компоненты ценностных ориентаций, которые варьируются в зависимости от выбранной специальности. Сравнение различных направлений подготовки дает возможность выделить уникальные ценностные характеристики, что в перспективе может стать основой для разработки образовательных программ, способствующих гармоничному развитию студентов.

Практическое значение данного исследования заключается в его применении для совершенствования методов преподавания и взаимодействия между преподавателями и студентами. Полученные результаты могут быть полезны как для формирования индивидуальных траекторий обучения, так и для разработки универсальных подходов, способствующих адаптации студентов к требованиям современного рынка труда и социальной интеграции.

Таким образом, проанализировав подходы к классификации ценностей и особенности ценностной сферы личности как зарубежных, так и отечественных исследователей, можно сделать вывод о значительном влиянии ценностей на формирование поведения, взглядов и норм личности. Ценности могут служить основанием для дифференциации социальных групп, являются идеальными стандартами, которые мотивируют поведение и влияют на личность. Ценностная сфера личности представляет собой иерархическую систему, регулирующую и придающую смысл деятельности [5].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. С целью изучения особенностей ценностной сферы студентов разных направлений подготовки была использована методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности (С.С. Бубновой) [6].

В исследовании приняли участие студенты Южного федерального университета Академии психологии и педагогики (ЮФУ АПП) и студенты ростовского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы (филиал РАНХиГС г. Ростова-на-Дону). Выборка 1 — студенты по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование», выборка 2 — студенты по направлению подготовки «Менеджмент», выборка 3 — студенты по направлению подготовки «Государственное и муниципальное управление».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Полученные эмпирические данные анализировались с помощью различных методов математико-статистической обработки данных. Так, при помощи описательной статистики были проанализированы высокие, средние и низкие значения в результатах респондентов. Проведение анализа усредненных значений показало, что во всех выборках наиболее распространены ценности, связанные с приятным проведением времени и отдыхом, проявлением сострадания к окружающим и поддержкой. Далее по значимости следуют ценности, связанные с социальной активностью личности — изменение общества, са-

моразвитие и удовлетворение познавательного интереса. Средние значения в результатах опросов показали, что респонденты также ценят высокий уровень материального благосостояния, стремление к красоте и наслаждению ею, а также любовь и здоровье.

Для ранжирования ценностных ориентаций был применен NPaг-критерий Фридмана. В выборке 1 при значении Хи-квадрат = 199,090 и $p = 0,000$ было выявлено ранжирование видов ценностей. Важнейшей ценностью для студентов данной группы является возможность наслаждаться досугом и отдыхом. На втором месте стоит ценность помощи и сострадания к окружающим, а на третьем — признание. В этой выборке минимальную значимость имеют такие аспекты, как взаимодействие, высокий социальный статус, лидерские способности и активная социальная позиция, направленная на реализацию положительных изменений в обществе.

В выборке 2 было обнаружено ранжирование видов ценностей с показателем Хи-квадрат равным 262,011 и $p = 0,000$. Определена следующая последовательность значимости ценностей: 1) забота и сострадание к другим (8,6), 2) признание и уважение со стороны окружающих, а также способность влиять на них (8,2), и 3) удовольствие от досуга и отдыха (8,0).

В выборке 3 было установлено, что значение Хи-квадрат составило 104,165 при $p = 0,000$, что указывает на наличие ранжирования ценностей. На первом месте расположилась ценность, связанная с признанием и уважением со стороны окружающих, а также влиянием на них (8,5). Второе место занимает ценность помощи и милосердия к другим (8,2), а третье — ценность приятного времяпрепровождения и отдыха (7,6). В процессе ранжирования ценностных ориентиров в этой выборке наименее значимыми были признаны: социальная активность для осуществления положительных изменений в обществе (4,2), стремление к познанию нового, природы и человека (4,4), а также общение (4,4).

Качественный анализ полученных данных показал, что наибольшие значимые различия диагностированы по шкале высокого социального статуса и управления людьми. Наивысший средний ранг у студентов Выборки 3 и составляет 110,33; среднее значение у студентов Выборки 2 — 85,14. Наименьший показатель у студентов Выборки 1 и равен 71,83. Студенты Выборки 3 в большей степени стремятся иметь больше друзей, которых уважают за личностные качества, чаще задаются вопросом о том, уважают ли их окружающие, и хотят, чтобы коллеги чаще обращались за помощью.

На втором месте по значимости различий стоит шкала социальной активности для достижения позитивных изменений в обществе, где значимость данной ценности также выше у студентов Выборки 3 со средним рангом 104,24. На втором месте — Выборка 1 (88,45), а третье место у студентов Выборки 2 (74,61). Так, студенты Выборки 3 в большей степени не удовлетворены тем, что происходит в обществе, считают, что с помощью общественных действий (митингов, собраний) можно что-то изменить в обществе и сами готовы принимать в этом активное участие. Они хотят что-либо предпринять в политике и чаще на работе и дома поддерживают такие разговоры.

На третьем месте по значимости различий находится ценность высокого материального благосостояния. Значимость данной ценности выше у студентов Выборки 2 и составляет 98,54. На втором месте эта ценность проявляется у студентов Выборки 1 и равна 79,43. У студентов Выборки 3 она (по сравнению с другими ценностями) находится на третьем месте, где средний ранг равен 76,01. Стремление зарабатывать деньги и получать от этого удовольствие, выбирать более высокооплачиваемую работу и создавать собственный бизнес (как ресурс для зарабатывания денег), накапливать материальные средства и приобретать машины и другие материальные блага преобладают в Выборке 2. Практически одинаково данная ценность выражена в двух других выборках.

На четвертом месте по значимости различий между выборками находится ценность - приятное времяпрепровождение и отдых. У студентов Выборки 1 диагностирован самый высокий средний ранг, равный 98,72; данная ценность менее выражена в Выборке 2, а наименьшие значения получены в Выборке 3, где средний ранг составляет 85,35 и 72,28 соответственно. Студенты Выборки 1 ориентируются на проживание момента «здесь и сейчас», чаще мечтают, пытаются находить удовольствие в мелочах, расслабляются под легкую музыку и во время просмотра фильмов, считают, что плач ребенка – это «крик о помощи», а также предпочитают лежать на диване и ничего не делать. В других исследуемых выборках данная ценность выражена в меньшей степени.

Далее был применен непараметрический критерий U-Манна-Уитни, который позволил попарно проанализировать статистически значимые различия ценностных ориентаций студентов Выборки 1 (направление подготовки «Психолого-педагогическое образование») и Выборки 2 (направление подготовки «Менеджмент»).

Из одиннадцати диагностируемых шкал по методике различия были выявлены только по одной - Поиск и наслаждение прекрасным, где $U = 1657,000$, при $p = 0,025$. Студенты, обучающиеся на направлении «Менеджмент», в большей степени ориентированы на общение и телесный уровень удовлетворения потребностей ценностной сферы, что выражается в количестве социальных контактов и обогащении быта социальными событиями. Наоборот, студенты психолого-педагогического образования очень избирательны в социальных контактах и в выборе посещаемых мероприятий.

На рисунке 1 представлены статистически значимые различия ценностных ориентаций студентов Выборки 1 (направление подготовки «Психолого-педагогическое образование») и Выборки 3 (направление подготовки «Государственное и муниципальное управление»).

Из одиннадцати диагностируемых шкал по методике различия были выявлены по двум - Высокое материальное благосостояние, где $U = 905,500$, при $p = 0,025$; и Признание и уважение людей, а также влияние на окружающих, где $U = 700,000$, при $p = 0,000$. Качественный анализ показал, что у студентов педагогов-психологов в большей степени на этапе обучения доминирует ценность материального благосостояния, в то время как у студентов направления «Государственное и муниципальное управление» эта ценность определяется направлением подготовки.

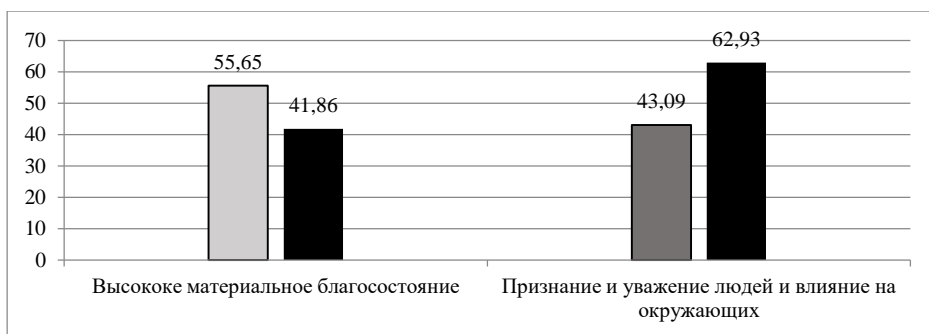


Рисунок 1 – Статистически значимые различия ценностных ориентаций студентов Выборки 1 и Выборки 3 (в ср.рангах)

Однако в сфере психологии и педагогики необходимо пройти путь становления специалиста, и именно с этим мы связываем более низкие показатели по шкале признания и уважения людей, а также влияния на окружающих.

На рисунке 2 представлены статистически значимые различия ценностных ориентаций студентов Выборки 2 (направление подготовки «Менеджмент») и Выборки 3 (направление подготовки «Государственное и муниципальное управление»).



Рисунок 2 – Статистически значимые различия ценностных ориентаций студентов Выборки 2 и Выборки 3 (в ср.рангах)

Из одиннадцати диагностируемых шкал по методике различия были выявлены по трем: Высокое материальное благосостояние ($U = 1074,000$, $p = 0,018$), Высокий социальный статус и управление людьми ($U = 1004,000$, $p = 0,005$), и Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе ($U = 961,500$, $p = 0,002$).

ВЫВОДЫ. Проанализировав полученные эмпирические данные, можно сделать следующие выводы:

- Существуют общие тенденции выраженности ценностных ориентаций у всех студентов, принявших участие в исследовании. Подтверждается тенденция приоритета определенных ценностей в обществе, таких как проведение приятного времени и отдых, оказание помощи и проявление милосердия по отношению к другим, а также признание и уважение людей, воздействие на окружающих.

- У студентов «Психолого-педагогического образования» ярко выражена ценность приятного времяпрепровождения и отдыха; у студентов «Менеджмента» — ценность материального благосостояния; у студентов «Государственного и муниципального управления» — ценность социального статуса и управления людьми.

Анализ ценностных ориентаций студентов разных направлений подготовки позволяет выделить как общие тенденции, так и особенности, а также определить стратегии для дальнейших исследований. В частности, нас заинтересовала такая ценностная ориентация, как общение, которая у всех студентов оказалась на наименьших местах при ранжировании. С точки зрения возрастного этапа юношеского возраста предполагается как увеличение времени на общение, так и его индивидуализация, что не подтвердилось в нашем исследовании, но находит подтверждение в работах А.М. Ахмедханова, Р.А. Ахмедханова и др.

Полученные нами данные могут быть использованы профориентологами, руководителями программ бакалавриата, специалистами психологической службы и ответственными за воспитательную работу в вузе для составления рекомендаций по профессиональному самоопределению на основе психологической диагностики, разработки тренингов по адаптации студентов-первокурсников и планов воспитательной работы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ахмедханов А. М., Ахмедханова Р. А. Психологические особенности межличностного общения в юношеском возрасте // Вестник Академии права и управления. 2016. № 3 (44). С. 174–178. EDN: WROBKP.
2. Здравомыслов А. Г. Потребности. Интересы. Ценности: актуальные проблемы исторического материализма. Москва : Политиздат, 1986. 221 с. EDN: WETBZN.
3. Лукьянов В. Г. Методология научного познания и теория ценности П.А. Сорокина // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2012. № 1. С. 182–194. EDN: OXETVD.
4. Лапин Н. И. Проблема ценностей в исследованиях В.А. Ядова и его коллег // Vivat, Ядов! : к 80-летию юбилею. Москва : Новый хронограф, 2009. С. 248–265.
5. Аминов С. Р. Эмпирический социологический подход к анализу ценностей // Система ценностей современного общества. 2009. № 7. С. 116–120. EDN: RUCWTJ.
6. Бубнова С. С. Методика диагностики индивидуальной структуры ценностных ориентаций личности // Методы психологической диагностики. Выпуск 2. Москва : Институт психологии РАН, 1994. С. 144–157. EDN: TYSQJL.

REFERENCES

1. Ahmedhanov A. M., Ahmedhanova R. A. (2016), "Psihologicheskie osobennosti mezhlchnostnogo obshcheniya v yunosheskom vozraste", *Vestnik Akademii prava i upravleniya*, № 3 (44), pp. 174–178.
2. Zdravomyslov A. G. (2012), "Potrebnosti. Interesy. Cennosti: Aktual'nye problemy istoricheskogo materializma", Moskva, Politizdat, 221 p.
3. Luk'yanov V. G. (2012), "Metodologiya nauchnogo poznaniya i teoriya cennosti P.A. Sorokina", *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 18. Sociologiya i politologiya*, № 1, pp. 182–194.
4. Lapin N. I. (2009), "Problema cennostej v issledovaniyah V.A. YAdova i ego kolleg", *Vivat, YAdov!*, k 80-letnemu yubileyu, Moskva, Novyj hronograf, pp. 248–265.
5. Aminov S. R. (2009), "Empiricheskij sociologicheskij podhod k analizu cennostej", *Sistema cennostej sovremennogo obshchestva*, № 7, pp. 116–120.
6. Bubnova S. S. (1994), "Metodika diagnostiki individual'noj struktury cennostnyh orientacij lichnosti", *Metody psihologicheskoy diagnostiki*, Vypusk 2, Moskva, Institut psihologii RAN, pp. 144–157.

Информация об авторах:

Жолудева С.В., заведующий кафедрой организационной и прикладной психологии образования, svzholudeva@svedu.ru, ORCID: 0000-0002-6948-2306, SPIN-код 4956-3800.

Улыбышева И.Н., доцент кафедр организационной и прикладной психологии образования, iulybysheva@svedu.ru, ORCID: 0000-0003-4072-5586, SPIN-код 9837-1858.

Литвинова С.А., декан факультета управления, профессор кафедры государственного и муниципального управления, Litvinova-s@ranepa.ru, ORCID: 0000-0002-8786-3794, SPIN-код 6654-4943.

Поступила в редакцию 04.01.2025.

Принята к публикации 31.01.2025.

УДК 159.99

**Взаимосвязь эмоционального интеллекта, перфекционизма
и стрессоустойчивости у студентов и курсантов**

Синельникова Елена Семеновна, кандидат психологических наук

Петербургский государственный университет путей сообщения имени императора Александра I

Аннотация

Цель исследования – изучение особенностей и взаимосвязи эмоционального интеллекта, перфекционизма и стрессоустойчивости у студентов и курсантов.

Методы и организация исследования. Методы: описательные статистики, корреляционный анализ Пирсона. Методики: многомерная шкала перфекционизма Хьюитта – Флетта (в адаптации И. И. Грачева), «Эмоциональный интеллект» Д. В. Люсина, Методика для определения вероятности развития стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору). Первая гипотеза: перфекционизм взаимосвязан с показателями эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости как у студентов, так и у курсантов. Вторая гипотеза: структура связей эмоционального интеллекта, перфекционизма и стрессоустойчивости у студентов и курсантов различается. Выборку исследования составили студенты ПГУПС и курсанты Военного института физической культуры в возрасте 18-23 лет.

Результаты исследования и выводы. Высокие стандарты и требовательность к себе связаны с большей стрессоустойчивостью, с более высокими показателями эмоционального интеллекта у студентов и курсантов. У студентов высокие требования к себе связаны с внутриличностным эмоциональным интеллектом, а у курсантов – с межличностным эмоциональным интеллектом. Высокие требования, предъявляемые другим, повышают вероятность развития стресса у курсантов и связаны с худшими показателями эмоционального интеллекта у студентов. Полученные результаты подтвердили гипотезы исследования.

Ключевые слова: психология личности, эмоциональный интеллект, эмоции, перфекционизм, стресс, студенты, курсанты.

**The interconnection of emotional intelligence, perfectionism and stress resistance
in students and cadets**

Sinelnikova Elena Semenovna, candidate of psychological sciences

Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, Saint-Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to study the characteristics and interconnections of emotional intelligence, perfectionism, and stress resilience among students and cadets.

Research methods and organization. Methods: descriptive statistics, Pearson correlation analysis. Techniques: multidimensional scale of perfectionism by Hewitt and Flett (adapted by I. I. Grachev), "Emotional Intelligence" by D. V. Lyusin, methodology for determining the likelihood of stress development (according to T. A. Nemchin and Taylor). First hypothesis: perfectionism is interconnected with indicators of emotional intelligence and stress resistance among both students and cadets. Second hypothesis: the structure of the relationships between emotional intelligence, perfectionism, and stress resistance differs between students and cadets. The study sample consisted of students from the Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University and cadets from the Military Institute of Physical Culture aged 18-23.

Research results and conclusions. High standards and self-demand are associated with greater stress resilience and higher emotional intelligence indicators among students and cadets. For students, high self-requirements are linked to intrapersonal emotional intelligence, while for cadets, they are associated with interpersonal emotional intelligence. High demands placed on others increase the likelihood of stress development among cadets and are related to poorer emotional intelligence indicators among students. The obtained results confirmed the research hypotheses.

Keywords: personality psychology, emotional intelligence, emotions, perfectionism, stress, students, cadets.

ВВЕДЕНИЕ. Учебная деятельность связана с серьезными нагрузками и может вызывать интенсивный стресс у студентов, особенно в период сессии. Эмоцио-

нальный интеллект, способность к пониманию и регуляции эмоций, является фактором, связанным с большей психологической устойчивостью в ситуациях стресса. В исследовании Е.И. Бериловой [1] было показано, что эмоциональный интеллект связан с более конструктивными копинг-стратегиями и меньшим эмоциональным выгоранием у спортсменов. Схожие результаты были получены в исследовании С.В. Фроловой и И.Ю. Елькиной [2]. Согласно данным их исследования, студенты с низким уровнем эмоционального интеллекта склонны к таким негативным копинг-стратегиям, как избегание и дистанцирование, а студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта используют конструктивные копинг-стратегии, такие как планирование решения проблем и позитивная переоценка.

В исследовании И.В. Кузьменко было показано, что эмоциональный интеллект, в особенности способность к проявлению своих эмоций, связан с большей стрессоустойчивостью и эффективностью спортивной деятельности у студентов факультета физической культуры [3]. В нашем эмпирическом исследовании было показано, что эмоциональный интеллект связан с большей удовлетворенностью жизнью у студентов [4]. В исследовании Л.И. Ларионовой и др. было [5] выявлено, что эмоциональный интеллект связан с большей независимостью, уверенностью в себе и психологическим благополучием у студентов. В исследовании Я.С. Сунцовой было показано, что низкий уровень эмоционального интеллекта у студентов связан с более частым переживанием негативных эмоций [6]. Результаты исследований в целом свидетельствуют о конструктивной роли эмоционального интеллекта в совладании со стрессом, что положительно сказывается также на психологическом благополучии студентов.

Перфекционизм, сверхтребовательность к себе и другим, очень высокие стандарты и связанная с ними самокритика могут негативно сказываться на психологической устойчивости студентов и их способности к продуктивной деятельности. В исследовании А. А. Пашкевич и М. В. Ларских [7] было выявлено, что деструктивный перфекционизм связан с меньшим психологическим благополучием студентов. В исследовании А. Т. Мусановой было показано, что перфекционизм связан с самоотношением, в частности с большей внутренней конфликтностью и самообвинением [8]. В исследовании А. С. Душкина и Н. А. Гончаровой [9] было установлено, что курсантам с высоким уровнем перфекционизма свойственны социально ориентированные ожидания, завышенные стандарты, категоричность и поляризованность мышления. В результате курсанты с высоким уровнем перфекционизма более подвержены негативным эмоциональным переживаниям, профессиональному выгоранию и психическому истощению. Результаты исследований свидетельствуют о том, что высокий уровень перфекционизма, а также деструктивный перфекционизм связаны с худшим отношением к себе, большей внутренней конфликтностью и самообвинением, худшим эмоциональным состоянием и большей подверженностью выгоранию [8]. Вместе с тем, эмпирическое исследование не выявило взаимосвязи перфекционизма и стрессоустойчивости у студентов [10]. Таким образом, проблема связи перфекционизма и стрессоустойчивости у студентов требует дальнейших исследований.

Остается открытым вопрос о взаимосвязи эмоционального интеллекта и перфекционизма. Высокие требования, свойственные перфекционистам, могут компенсировать недостаточное принятие себя и недостаточный контакт с собой и своими чувствами. С другой стороны, высокие требования, предъявляемые перфекционистами к себе, могут способствовать развитию навыков эмоционального интеллекта, востребованных в современном мире.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Целью исследования было изучение особенностей и взаимосвязи эмоционального интеллекта, перфекционизма и стрессоустойчивости у студентов и курсантов. В исследовании были сформулированы гипотезы. Первая гипотеза: перфекционизм взаимосвязан с показателями эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости как у студентов, так и у курсантов. Вторая гипотеза: структура связей эмоционального интеллекта, перфекционизма и стрессоустойчивости у студентов и курсантов различается. Для сбора данных использовались методики: многомерная шкала перфекционизма Хьюитта–Флетта (в адаптации И. И. Грачева), методика «эмоционального интеллекта» Д. В. Люсина, методика определения вероятности развития стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору). Выборка исследования составила 59 человек: 32 студента ПГУПС и 27 курсантов Военного института физической культуры в возрасте 18-23 лет (средний возраст – 20,4 года). Для математико-статистической обработки данных применялись описательная статистика и корреляционный анализ Пирсона.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты диагностики по методике «Эмоционального интеллекта» Д. В. Люсина представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования по методике «Эмоционального интеллекта» Д. В. Люсина

Показатель	Среднее			Ст. откл.	Дисп.	Минимум	Максимум
		±					
«Понимание чужих эмоций (МП)»	22,559	±	0,716	5,497	30,216	16	35
«Управление чужими эмоциями (МУ)»	17,780	±	0,551	4,235	17,933	9	29
«Понимание своих эмоций (ВП)»	17,254	±	0,635	4,876	23,779	12	30
«Управление своими эмоциями (ВУ)»	13,237	±	0,433	3,324	11,046	9	21
«Контроль экспрессии (ВЭ)»	10,746	±	0,295	2,264	5,124	4	15
«Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)»	40,339	±	1,200	9,217	84,952	29	62
«Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)»	41,237	±	1,137	8,732	76,253	32	64
«Понимание эмоций (ПЭ)»	39,814	±	1,309	10,056	101,120	28	65
«Управление эмоциями (УЭ)»	41,763	±	1,062	8,161	66,598	28	63

В целом, по большинству шкал выявлены средние значения. По некоторым шкалам отмечен низкий уровень показателей эмоционального интеллекта: «понимание чужих эмоций», «управление чужими эмоциями» и «понимание эмоций», т.е. у респондентов были выявлены трудности с пониманием как своих эмоций, так и

эмоций других людей, а также с регуляцией эмоций других. Это может затруднить совладание с эмоционально трудными ситуациями у студентов и курсантов. С другой стороны, респонденты достаточно хорошо умеют регулировать свои эмоции и их внешнее проявление, что важно для успешного функционирования в социуме, в том числе в учебной среде.

Результаты по опроснику «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта– Флетта представлены в таблице 2. Все показатели находятся на среднем уровне.

Таблица 2 – Результаты по опроснику «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта– Флетта

Показатель	Среднее			Ст. откл.	Дисп.	Минимум	Максимум
		±					
«Перфекционизм, ориентированный на себя»	69,458	±	1,382	10,613	112,632	51	88
«Перфекционизм, ориентированный на других»	58,458	±	1,117	8,583	73,666	30	76
«Социально-предписанный перфекционизм»	64,017	±	1,120	8,605	74,051	49	88

По тесту, определяющему вероятность развития стресса Дж. Тейлора, результаты представлены в таблице 3. Была выявлена средняя стрессоустойчивость с тенденцией к высокому уровню.

Таблица 3 – Результаты по тесту, определяющему вероятность развития стресса Дж. Тейлора

Показатель	Среднее			Ст. откл.	Дисп.	Минимум	Максимум
		±					
«Вероятность развития стресса»	16,119	±	1,081	8,305	68,968	2	34

Результаты корреляционного анализа взаимосвязей эмоционального интеллекта, перфекционизма и стрессоустойчивости у студентов представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты корреляционного анализа связей эмоционального интеллекта, перфекционизма и стрессоустойчивости у студентов

Название шкал	«Перфекционизм, направленный на себя»	«Перфекционизм, ориентированный на других»	«Социально-предписанный перфекционизм»
«Управление чужими эмоциями (МУ)»	0,56*		
«Понимание своих эмоций (ВП)»	0,53*	-0,61**	
«Управление своими эмоциями (ВУ)»		-0,58*	-0,38
«Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)»	0,53*	-0,66**	
«Понимание эмоций (ПЭ)»		-0,56*	
«Управление эмоциями (УЭ)»	0,54*	-0,59*	
«Вероятность развития стресса»	-0,48		

*Примечание:

Уровень значимости $p \leq 0,05$

Уровень значимости $p \leq 0,01$ *

Уровень значимости $p \leq 0,001$ **

У студентов выявлена статистически достоверная отрицательная взаимосвязь показателей по шкале «перфекционизм, ориентированный на себя» с вероятностью развития стресса ($r < -0,48$, $p < 0,05$). Перфекционизм, ориентированный на себя, позитивно взаимосвязан со шкалами опросника эмоционального интеллекта Д. В. Люсина: «управление чужими эмоциями» ($r = 0,56$; $p \leq 0,01$), «понимание

своих эмоций» ($r = 0,53$; $p \leq 0,01$), «внутриличностный эмоциональный интеллект» ($r = 0,53$; $p \leq 0,01$), «управление эмоциями» ($r = 0,54$; $p \leq 0,01$). Студенты, предъявляющие к себе высокие требования, в целом менее подвержены стрессу, лучше понимают и регулируют свои эмоции, а также лучше регулируют эмоции других.

Перфекционизм, ориентированный на других, негативно взаимосвязан со шкалами опросника эмоционального интеллекта Д. В. Люсина: «понимание своих эмоций» ($r = -0,61$; $p \leq 0,001$), «управление своими эмоциями» ($r = -0,58$; $p \leq 0,01$), «внутриличностный эмоциональный интеллект» ($r = -0,66$; $p \leq 0,001$), «понимание эмоций» ($r = -0,56$; $p \leq 0,01$), «управление эмоциями» ($r = -0,59$; $p \leq 0,01$). Студенты, более требовательные к другим, хуже понимают и регулируют свои эмоции и эмоции окружающих. Социально предписанный перфекционизм негативно взаимосвязан со шкалой опросника эмоционального интеллекта Д.В. Люсина «управление своими эмоциями» ($r = -0,38$; $p \leq 0,05$).

Результаты корреляционного анализа взаимосвязей эмоционального интеллекта, перфекционизма и стрессоустойчивости у курсантов представлены в таблице 5. Таблица 5 – Результаты корреляционного анализа связей эмоционального интеллекта, перфекционизма и стрессоустойчивости у курсантов

Название шкал	«Перфекционизм, направленный на себя»	«Перфекционизм, ориентированный на других»	«Социально предписанный перфекционизм»
«Управление чужими эмоциями (МУ)»	0,49*		-0,46
«Понимание своих эмоций (ВП)»	0,52*		-0,45
«Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)»	0,41		-0,43
«Понимание эмоций (ПЭ)»	0,42		-0,43
«Вероятность развития стресса»	-0,48	0,47	

*Примечание:

Уровень значимости $p \leq 0,05$

Уровень значимости $p \leq 0,01$ *

У курсантов были выявлены статистически достоверные взаимосвязи между перфекционизмом, стрессоустойчивостью и эмоциональным интеллектом. Перфекционизм, ориентированный на себя, позитивно взаимосвязан со шкалами опросника эмоционального интеллекта Д. В. Люсина: «управление чужими эмоциями» ($r = 0,49$; $p \leq 0,01$), «понимание своих эмоций» ($r = 0,52$; $p \leq 0,01$), «межличностный эмоциональный интеллект» ($r = 0,41$; $p \leq 0,05$), «понимание эмоций» ($r = 0,42$; $p \leq 0,01$). Выявлена статистически достоверная отрицательная взаимосвязь показателей по шкале «перфекционизм, ориентированный на себя» с вероятностью развития стресса ($r < -0,48$; $p < 0,05$). Курсанты, которые предъявляют к себе высокие требования, также менее подвержены стрессу. Требовательность к себе связана у курсантов с лучшим пониманием своих эмоций и более высокими показателями межличностного эмоционального интеллекта.

Перфекционизм, ориентированный на других, связан у курсантов с большей вероятностью развития стресса ($r < 0,47$, $p < 0,05$). «Социально предписанный

перфекционизм» негативно взаимосвязан у курсантов со шкалами опросника эмоционального интеллекта Д. В. Люсина: «управление чужими эмоциями» ($r = -0,46$; $p \leq 0,05$), «понимание своих эмоций» ($r = -0,45$; $p \leq 0,05$), «межличностный эмоциональный интеллект» ($r = -0,43$; $p \leq 0,05$), «понимание эмоций» ($r = -0,43$; $p \leq 0,05$). Курсанты, которые убеждены, что окружающие предъявляют к ним высокие требования, в целом хуже понимают свои эмоции, а также хуже понимают и регулируют эмоции других людей.

ВЫВОДЫ. Перфекционизм, ориентированный на себя, связан с более высокой стрессоустойчивостью как у студентов, так и у курсантов. Студенты и курсанты, которые предъявляют к себе высокие требования, в целом более успешно справляются со стрессом. Они также могут быть более организованными и дисциплинированными, что снижает вероятность возникновения стрессовых ситуаций в учебной деятельности.

Перфекционизм, ориентированный на себя, связан с более высокими показателями внутриличностного эмоционального интеллекта у студентов и более высокими показателями межличностного эмоционального интеллекта у курсантов. Поскольку учебная деятельность студентов в большей степени является индивидуальной, а у курсантов – коллективной, возможно, студенты, предъявляющие к себе высокие требования, в большей степени направлены на развитие внутриличностного эмоционального интеллекта, а курсанты — на развитие межличностного эмоционального интеллекта. При интерпретации данных необходимо также учитывать, что у респондентов в целом средние показатели перфекционизма и эмоционального интеллекта.

Высокие требования, предъявляемые другим («перфекционизм, ориентированный на других»), повышают вероятность развития стресса у курсантов. Учебная и будущая профессиональная деятельность курсантов связана с более тесным взаимодействием с другими людьми, в связи с чем высокие требования к другим могут стать существенным источником стресса, поскольку эти требования далеко не всегда могут быть реализованы.

«Перфекционизм, ориентированный на других» коррелирует с худшими показателями эмоционального интеллекта у студентов. Студенты, предъявляющие окружающим высокие требования, хуже понимают и регулируют свои эмоции. Можно предположить, что высокие требования к другим служат компенсаторным механизмом, компенсирующим трудности в отношениях с собой и отсутствие психологического контакта со своими эмоциями.

Социально предписанный перфекционизм, убежденность в том, что окружающие предъявляют высокие требования, связан с худшими показателями межличностного эмоционального интеллекта и понимания своих эмоций у курсантов, а также с менее успешной регуляцией своих эмоций у студентов. Курсантам в их деятельности в значительной степени важно взаимодействие с другими, и убежденность в том, что другие люди негативно их оценивают, может приводить к психологическому дистанцированию, что, в свою очередь, приводит к менее успешному пониманию и регуляции эмоций окружающих.

У студентов, убежденных, что окружающие предъявляют к ним очень высокие требования, трудности в эмоциональной регуляции могут быть связаны с

меньшим психологическим благополучием и более интенсивным и длительным переживанием негативных эмоций. При отсутствии навыков конструктивного регулирования своих эмоций студенты могут прибегать к деструктивным стратегиям эмоционального регулирования.

Результаты исследования подтверждают гипотезу о взаимосвязи перфекционизма с показателями эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости как у студентов, так и у курсантов, а также о различиях в структуре связей эмоционального интеллекта, перфекционизма и стрессоустойчивости между студентами и курсантами. Выявленные в исследовании различия вероятно связаны со спецификой учебной и будущей профессиональной деятельности курсантов, которая предполагает тесное взаимодействие с другими людьми.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Берилова Е. И. Эмоциональный интеллект как фактор стрессоустойчивости у спортсменов разного пола // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2015. С. 144–145. EDN: VHNBOX.
2. Фролова С. В., Елькина И. Ю. Особенности эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов медицинских специальностей. DOI 10.34670/AR.2021.93.34.016 // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10, № 5-1. С. 145–154. EDN: TAIWEE.
3. Кузьменко И. В. Связь между уровнем эмоционального интеллекта и стрессоустойчивостью у студентов факультета физической культуры // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов VI Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию факультета физической культуры, Шуя, 26 апреля 2024 года. Шуя : Ивановский государственный университет, 2024. С. 200–202. EDN: MBVMYU.
4. Казначеева Н. Б., Синельникова Е. С. Эмоциональный интеллект и ценностные ориентации как психологические факторы удовлетворенности жизнью у студентов. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p467-470 // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 6. С. 467–470. EDN: DEMIOO.
5. Взаимосвязь общего и эмоционального интеллектов с показателями психологического благополучия студентов / Л. И. Ларионова, В. Г. Петров [и др.]. DOI 10.34670/AR.2020.73.68.003 // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9, № 2-1. С. 23–33. EDN: YIJFX.
6. Сунцова Я. С. Субъективная оценка благополучия студентами с разным уровнем эмоционального интеллекта // Евразийское Научное Объединение. 2021. № 12-5 (82). С. 410–413. EDN: WXNJEZ.
7. Пашкевич А. А., Ларских М. В. Влияние типа перфекционизма на учебную деятельность студентов // Международный научный вестник (Вестник Объединения православных ученых). 2022. № 1 (33). С. 53–56. EDN: DSWILH.
8. Мусанова А. Т. Взаимосвязь уровня перфекционизма и самооценки у студентов // Новая наука в новом мире : сб. статей. Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2022. С. 82–86. EDN: CUZOEU.
9. Душкин А. С., Гончарова Н. А. Препимущества и риски перфекционизма курсантов образовательных организаций высшего образования МВД России. DOI 10.35750/2713-0622-2023-4-403-412 // Российский девиантологический журнал. 2023. № 3 (4). С. 403–412. EDN: SPJADK.
10. Первительская А. М., Петрова Т. Д. Стрессоустойчивость и удовлетворенность жизнью студентов с разной степенью перфекционизма // Современное инженерное образование: вызовы и перспективы : материалы II Национальной научно-практической конференции, Магнитогорск, 07–08 февраля 2023 года. Магнитогорск : Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2023. С. 349–355. EDN: WNZRBS.

REFERENCES

1. Berilova E. I. (2015), "Emotional intelligence as a factor of stress tolerance in athletes of different genders", *Materials of scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism*, NO 1, pp. 144–145.
2. Frolova, S. V., Yelkina I. Y. (2021), "Features of emotional intelligence and coping strategies in students of medical specialties", *Psychology. Historical and critical reviews and modern research*, V. 10, NO 5-1, pp. 145–154.

3. Kuzmenko I. V. (2024), “The relationship between the level of emotional intelligence and stress tolerance in students of the Faculty of Physical Education”, *Physical Education in the conditions of modern educational process*, Collection of materials of VI International Scientific and Practical Conference dedicated to the 50th anniversary of the Faculty of Physical Education, Shuya, pp. 200–202.

4. Kaznacheeva N. B., Sinelnikova E. S. (2022), “Emotional intelligence and value orientations as psychological factors of life satisfaction in students”, *Scientific Notes of P. F. Lesgaft University*, NO 6, pp. 467–470.

5. Larionova L. I., Petrov V. G. [et al.] (2020), “The relationship of general and emotional intelligence with indicators of psychological well-being of students”, *Psychology. Historical and critical reviews and modern research*, V. 9, NO 2-1, pp. 23–33.

6. Suntsova J. S. (2021), “Subjective assessment of well-being by students with different levels of emotional intelligence”, *Eurasian Scientific Association*, NO 12-5 (82), pp. 410–413.

7. Pashkevich A. A., Larskih M. V. (2022), “Influence of perfectionism type on students' learning activities”, *International Scientific Bulletin (Bulletin of the Association of Orthodox Scholars)*, NO 1 (33), pp. 53–56.

8. Musanova A. T. (2022), “Relationship between the level of perfectionism and self-relationship in students”, *New science in the new world*, collection of articles, Petrozavodsk, International Centre for Scientific Partnership ‘New Science’ (IP Ivanovskaya I.I.), pp. 82–86.

9. Dushkin A., Goncharova N. (2023), “Advantages and risks of perfectionism of cadets of higher education institutions of the Ministry of internal affairs of Russia”, *Russian deviantological journal*, No 3, pp. 403–412.

10. Pervitskaya A. M., Petrova T. D. (2023), “Stress tolerance and life satisfaction of students with different degrees of perfectionism”, *Modern Engineering Education: Challenges and Prospects*, Proceedings of the II National Scientific and Practical Conference, Magnitogorsk, pp. 349–355.

Информация об авторе:

Синельникова Е.С., elena.sinelni@yandex.ru, ORCID 0000-0001-6704-015, SPIN 1237-0952.

Поступила в редакцию 18.11.2024.

Принята к публикации 13.12.2024.

УДК 159.9:796.8

Занятия спортом как один из факторов, повышающих уровень психологического благополучия

Филатова Самира Исабалаевна¹

Ильина Наталья Леонидовна¹, кандидат психологических наук

Павленко Антон Валерьевич², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Санкт-Петербургский государственный университет*

²*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

Одним из важных направлений современных исследований является изучение такого понятия как психологическое благополучие. Психологическое благополучие трактуется исследователями как многокомпонентный конструкт, включающий психологические, физические, культурные, духовные и социальные параметры. Психологическое благополучие – это, прежде всего, субъективная реальность, находящая свое отражение в самочувствии и самоотношении личности.

Цель исследования – выявить различия в уровне психологического благополучия у неспортсменов и спортсменов, в частности, занимающихся восточными единоборствами (на примере тхэквондо).

Методы и организация исследования. Выборку исследования составили студенты 2-4 курсов вузов Санкт-Петербурга. Уровень психологического благополучия измеряли посредством опросника «Шкала психологического благополучия». Математическая обработка данных осуществлялась с помощью критерия Манна-Уитни.

Результаты исследования и выводы. В результате исследования установлено, что занятия спортом оказывают положительное влияние на психологическое благополучие человека, при этом не важно, каким видом спорта человек занимается. Среди мужчин средний уровень психологического благополучия спортсменов-тхэквондистов ниже, чем у спортсменов, занимающихся другими видами спорта, среди женщин, наоборот, спортсмены-тхэквондисты имеют более высокий уровень психологического благополучия, чем спортсмены других видов спорта. Средние значения уровня психологического благополучия у женщин-неспортсменов ниже нормы. Различия между неспортсменами и тхэквондистами наблюдаются на высоком уровне значимости, так же, как и различия между неспортсменами и спортсменами других видов спорта. При этом данные исследования тхэквондистов и других спортсменов не различаются на уровне статистической значимости.

Ключевые слова: психологическое благополучие, психическое здоровье, спортивная деятельность, единоборства.

Engaging in sports as one of the factors that enhance the level of psychological well-being

Filatova Samira Isabalaevna¹

Ilyina Natalia Leonidovna¹, candidate of psychological sciences

Pavlenko Anton Valeryevich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Saint-Petersburg State University*

²*Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg*

Abstract

One of the important areas of contemporary research is the study of the concept of psychological well-being. Psychological well-being is interpreted by researchers as a multi-component construct that includes psychological, physical, cultural, spiritual, and social parameters. Psychological well-being is, above all, a subjective reality that is reflected in an individual's well-being and self-relationship.

The purpose of the study is to identify the differences in the level of psychological well-being between non-athletes and athletes, particularly those engaged in martial arts (using taekwondo as an example).

Research methods and organization. The sample of the study consisted of students from the 2nd to 4th years of universities in Saint Petersburg. The level of psychological well-being was measured using the "Psychological Well-Being Scale" questionnaire. The mathematical processing of the data was carried out using the Mann-Whitney criterion.

Research results and conclusions. As a result of the study, it has been established that engaging in sports has a positive impact on an individual's psychological well-being, regardless of the type of sport practiced. Among men, the average level of psychological well-being of taekwondo athletes is lower than that of athletes in other sports, while among women, taekwondo athletes exhibit a higher level of psychological well-being compared to athletes in other sports. The average levels of psychological well-being among non-athlete women are below the norm. The differences between non-athletes and taekwondo athletes are observed at a high level of significance, as are the differences between non-athletes and athletes in other sports. At the same time, the data of the study of taekwondo athletes and other athletes do not differ at the level of statistical significance.

Keywords: psychological well-being, mental health, sports activities, martial arts.

ВВЕДЕНИЕ. Психологическое благополучие изучалось многими исследователями как за рубежом, так и в нашей стране [1, 2, 3, 4]. В настоящее время существует мало рекомендаций относительно того, что измерять и какую шкалу использовать в каждом конкретном исследовании [1]. Опираясь на эти данные, в представленном исследовании мы рассмотрели понятие психологического благополучия в контексте спортивной деятельности.

Физические упражнения и спорт способствуют развитию и укреплению организма. Человек, регулярно занимающийся спортом, менее подвержен стрессовым ситуациям и лучше справляется с жизненными трудностями [5].

В исследовании мы дополнительно выделили спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, поскольку, по нашему предположению, философия восточных единоборств может способствовать формированию навыков, повышающих психологическое благополучие. Восточные единоборства – это особый способ формирования целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, самообладания, настойчивости и стойкости. Особый, потому что в философию единоборств были заложены основные принципы жизни благородного человека, такие как уважение к старшим, чувство долга, стремление к самосовершенствованию [6].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании принимали участие 90 человек: 46 женщин и 44 мужчины, возраст респондентов от 20 до 24 лет. Среди респондентов: спортсмены, занимающиеся тхэквондо – 27 человек (16 мужчин и 11 женщин); спортсмены, занимающиеся другими видами спорта – 33 человека (виды спорта: настольный теннис, легкая атлетика, волейбол, футбол, спортивно-бальные танцы, современные танцы) (15 мужчин и 18 женщин); неспортсмены – 30 человек (13 мужчин и 17 женщин). Средний стаж занятий спортом составляет 10 лет. В данном исследовании под спортсменами подразумеваются респонденты, занимающиеся спортом высших достижений, а также теми, кто занимается спортом с оздоровительно-рекреационной направленностью.

Респонденты являются студентами 2-4 курсов вузов Санкт-Петербурга. Выборка была уравнена по уровню образования и дохода. Объектом исследования является уровень психологического благополучия. Предмет исследования – занятия спортом как один из факторов, повышающих уровень психологического благополучия.

В качестве гипотез были выдвинуты следующие предположения:

1. У людей, занимающихся спортом, показатели психологического благополучия будут выше.

2. У спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, показатели психологического благополучия будут выше, чем у неспортсменов и спортсменов, занимающихся другими видами спорта.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить различия в уровне психологического благополучия у спортсменов и неспортсменов, в частности, занимающихся восточными единоборствами (на примере тхэквондо).

Задачи исследования:

1. Сравнить выраженность показателей психологического благополучия у спортсменов и неспортсменов.

2. Сравнить выраженность показателей психологического благополучия у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, и спортсменов, занимающихся другими видами спорта.

3. Сравнить выраженность показателей психологического благополучия у мужчин и женщин, не занимающихся спортом, и у занимающихся различными видами спорта, в частности, тхэквондо.

Научная новизна исследования заключается в анализе уровня психологического благополучия в аспекте наличия или отсутствия у респондентов спортивного опыта в целом и в таком виде спорта, как восточные единоборства, в частности.

Методы исследования: анализ научно-теоретической литературы; опрос (методика «Шкала психологического благополучия» (адаптированная Шевеленковой Т.Д. и Фесенко П.П., русскоязычный вариант опросника «The Scale of Psychological Well-Being», разработанного К. Рифф); математико-статистическая обработка данных (критерий Манна-Уитни).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате проведенного анализа удалось выявить следующее. Среди женщин в группе неспортсменов есть несколько шкал, в которых показатели ниже нормы. Это шкалы *позитивные отношения с окружающими, управление средой и самопринятие*. Следует отметить, что среди мужчин показатели этих и других шкал находятся в пределах нормы. Возможно, *позитивные отношения с окружающими* у мужчин в пределах нормы, в отличие от женщин, потому что для женщин в большей степени важны социальные отношения, и они имеют *большую* потребность в них. Кроме того, здесь необходимо учитывать возраст испытуемых. Молодые люди, в силу многих причин, пока не могут контролировать окружающую ситуацию, чувствовать себя самими собой и добиваться задуманного. В спорте же возможно почувствовать себя компетентным, самостоятельным и состоявшимся гораздо раньше.

В группе спортсменов, занимающихся не единоборствами, у мужчин средние показатели шкалы *личностный рост* выше нормы.

В группе спортсменов-тхэквондистов также имеются показатели выше нормы по шкалам *личностный рост* и *самопринятие*.

Таким образом, можно предположить, что спорт в значительной степени помогает человеку обрести позитивное отношение к себе и своему прошлому, осознать и принять разные стороны своего Я, включая как положительные, так и отрицательные качества; приобрести возможность реализации своего потенциала; быть открытым новому опыту; совершенствовать себя и свое поведение с течением времени. Поскольку среди мужчин-тхэквондистов наблюдаются показатели выше нормы по шкале самопринятия, можно предположить, что спортсмены этого вида спорта умеют оценивать себя в целом, с учётом как положительных, так и отрицательных сторон, направляя свое поведение в социально и общественно приемлемое русло.

По шкале *позитивные отношения* с окружающими наблюдаются различия между спортсменами и неспортсменами; различия между неспортсменами и тхэквондистами находятся на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$). Спортсмен, в силу своей деятельности, постоянно общается с большим количеством людей, и для этого иногда необходимо идти на уступки, а также уметь строить доверительные отношения. У большинства спортсменов возникают привязанности и близкие доверительные отношения, поскольку они много времени проводят вместе в составе команды, клуба или секции. Люди, не занимающиеся спортом, хоть и имеют свои группы по интересам, чаще всего такие группы носят досуговый характер, где не всегда можно максимально раскрыться и узнать о партнере.

По шкале *управление средой* наблюдаются различия ($p \leq 0,05$) между спортсменами и неспортсменами. Данная шкала подразумевает владение властью и компетенцией в управлении окружением, а также контроль внешней деятельности и эффективное использование предоставляемых возможностей. Безусловно, спортсмен должен обладать такими навыками. Возможно, различия между спортсменами и неспортсменами обусловлены тем, что спортивная деятельность как раз подразумевает постановку целей и стремление к их достижению. Люди в обычной жизни, не спортсмены, в некоторых случаях могут испытывать сложности в организации повседневной деятельности и не всегда используют все предоставляющиеся возможности, что недопустимо для спортсменов.

По шкале *самопринятие* наблюдаются различия между спортсменами и неспортсменами, причем различия между неспортсменами и тхэквондистами отмечаются на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$). Возможно, это связано с тем, что спортсмены отлично знают свои сильные и слабые качества, умеют их понимать, принимать и работать с ними. Среди спортсменов редко можно наблюдать людей, недовольных собой, желающих быть не теми, кем они являются. Среди людей, не занимающихся спортом, можно чаще встретить тех, кто разочарован событиями своего прошлого. Эти различия, скорее всего, связаны с возрастом испытуемых. Молодые люди часто бывают недовольны собой, своей внешностью и своими успехами, но у спортсменов эти недовольства отходят на второй план, а в процессе длительных занятий спортом могут исчезать полностью.

По шкале *личностный рост* на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$) обнаружены различия между спортсменами и неспортсменами. Возможно, человеку, не занимающемуся спортом, в силу отсутствия ярких достижений, таких как победа в соревнованиях, может казаться, что он не развивается, что способно приводить к потере интереса к жизни и ощущению скуки. Спортсмену, напротив, некогда скучать: он постоянно ощущает чувство непрерывного развития и реализации своего потенциала. Личностный рост также связан с умением устанавливать новые контакты и связи, что в этом возрасте легче дается спортсменам по сравнению с их неспортивными сверстниками.

По шкале *цель в жизни* достоверных различий не выявлено. Большинство испытуемых набрали высокий балл по данной шкале. Предполагается, что это связано с тем, что как спортсмены, так и неспортсмены — молодые люди, которые учатся в вузе не первый год, четко представляют себе цель и стремятся к ней. Среди испытуемых было несколько человек, набравших низкий балл по этой шкале, —

неспортсмены 20 лет. Однако, поскольку по другим шкалам эти же испытуемые показали высокие результаты, можно предположить, что они, возможно, еще не до конца уверены в правильности своего выбора, например, выбора специальности.

По шкале *автономия* достоверных различий не найдено. Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирующего собственное поведение и оценивающего себя в соответствии с личными критериями. Большинство испытуемых набрали высокий балл. Можно предположить, что это связано с тем, что молодые люди стремятся к самостоятельности и независимости, включая стремление к самостоятельному зарабатыванию денег и распоряжению своими финансовыми и временными ресурсами.

На рисунках 1 и 2 отображены средние значения показателей шкалы психологического благополучия у мужчин и женщин в каждой из групп.

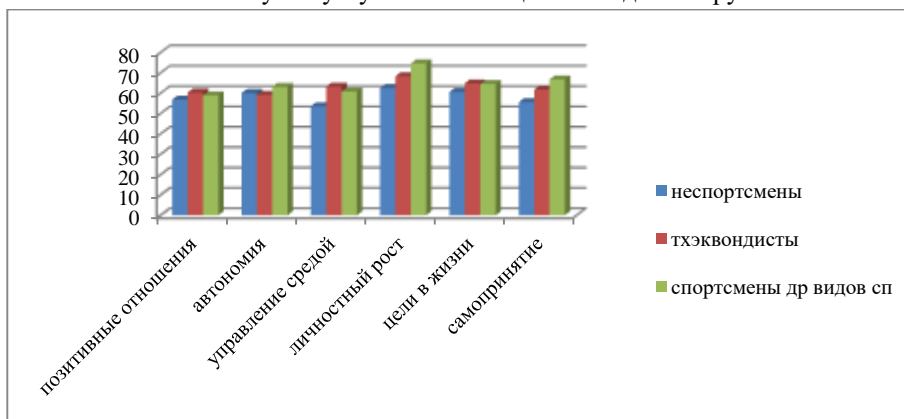


Рисунок 1 – Средние значения шкал психологического благополучия у мужчин

Примечания: нормы: позитивные отношения $63 \pm 7,12$; автономия $56 \pm 6,86$; управление средой $57 \pm 6,27$; личностный рост $65 \pm 4,94$; цели в жизни $63 \pm 5,16$; самопринятие $59 \pm 6,99$.

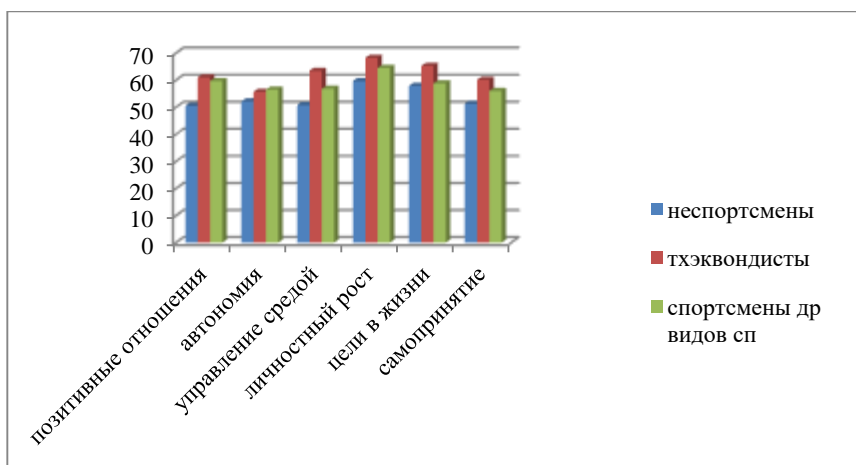


Рисунок 2 – Средние значения шкал психологического благополучия у женщин

Примечания: нормы: позитивные отношения $65 \pm 8,28$; автономия $58 \pm 7,31$; управление средой $58 \pm 7,35$; личностный рост $65 \pm 6,04$; цели в жизни $64 \pm 8,19$; самопринятие $61 \pm 9,08$.

В таблице 1 представлены средние значения показателей психологического благополучия у мужчин и женщин. Результаты мужчин-неспортсменов по уровню психологического благополучия находятся в пределах нормы. У спортсменов уровень психологического благополучия выше нормы. Среди женщин наблюдаются различия: уровень психологического благополучия спортсменок значительно ниже, чем у спортсменок.

Таблица 1 – Уровень психологического благополучия у мужчин и женщин

	Неспортсмены	Спортсмены-тхэквондисты	Спортсмены других видов спорта
Мужчины (норма 363±24,20)	348,75	388,286	377,063
Женщины (норма 370±34,68)	322,125	352,333	363, 337

Различия между спортсменами и тхэквондистами наблюдаются на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$). Различия между спортсменами и спортсменами других видов спорта также имеют высокий уровень значимости ($p \leq 0,01$). Различий между мужчинами и женщинами внутри групп (спортсмены, спортсменки и спортсменки других видов спорта) не найдено.

ВЫВОДЫ. В исследовании было выявлено следующее:

- 1) у спортсменов выраженность показателей психологического благополучия достоверно выше, чем у спортсменок;
- 2) достоверных различий в показателях психологического благополучия между спортсменами, занимающимися тхэквондо, и спортсменами, занимающимися другими видами спорта, не выявлено;
- 3) уровень психологического благополучия как у мужчин, так у женщин, не занимающихся спортом, достоверно ниже, чем у спортсменов обоих полов. Достоверных различий в показателях психологического благополучия между спортсменами-тхэквондистами и спортсменами других видов спорта среди представителей обоих полов не обнаружено.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Результаты исследования свидетельствуют о том, что степень психологического благополучия не зависит от вида спорта, но зависит от его наличия в жизни человека. При этом восточные единоборства, хоть и могут помогать человеку чувствовать большую удовлетворенность жизнью, всё же не являются уникальным в этом аспекте видом спортивной деятельности.

Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы в качестве рекомендаций для студентов в возрасте 20-24 лет, по каким-то причинам не испытывающим или потерявшим ощущение психологического благополучия. В таком случае человеку стоит обратить внимание на физическую культуру и спорт, которые помогут ему восстановить жизненный баланс.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. VanderWeele, Tyler J. [at al.]. Current Recommendations on the Selection of Measures for Well-Being. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0018> // *Measuring Well-Being : Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanitie*. New York : Oxford Academic, 2021. URL: <https://academic.oup.com/book/39523/chapter/339353304> (дата обращения: 15.11.2024).
2. Гришина Н. В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности. // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 48. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/449> (дата обращения: 15.11.2024).

3. Бызова В. М., Перикова Е. И. Психология неопределенности: метакогнитивный подход. Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2020. 136 с. ISBN 978-5-98620-425-3. EDN: RIVNSF.

4. Дубровина И. В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития. DOI: 10.17759/bppe.2020170301 // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17, № 3. С. 9–21. EDN: YHWSRS.

5. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. Москва : Academia, 2004. 223 с. ISBN 5-7695-2089-2. EDN: QXKMEJ.

6. Бакулев С. Е., Павленко А. В., Чистяков В. А. Современное тхэквондо как комплексное единоборство // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2007. № 6 (28). С. 15–20. EDN: IJWGGN.

REFERENCES

1. VanderWeele, Tyler J. [at al.] (2021), "Current Recommendations on the Selection of Measures for Well-Being", *Measuring Well-Being*, Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities, New York, Oxford Academic, <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0018>, URL: <https://academic.oup.com/book/39523/chapter/339353304>.

2. Grishina N. V. (2016), "Psychological well-being in an existential understanding: empirical features", *Psychological research*, Vol. 9, No. 48, DOI 10.54359/ps.v9i48.449.

3. Byzova V. M., Perikova E. I. (2020), "Psychology of uncertainty: a metacognitive approach", St. Petersburg, Publ. Skifiia-print, 136 p.

4. Dubrovina I. V. (2020), "The phenomenon of "psychological well-being" in the context of the social situation of development", *Bulletin of practical psychology of education*, V. 17, No. 3, pp. 9–21, DOI: 10.17759/bppe.2020170301.

5. Gogunov E. N., Martyanov B. I. (2004), "Psychology of physical education and sports", Moscow, Academia Publ., 223 p. ISBN 5-7695-2089-2.

6. Bakulev S. E., Pavlenko A. V., Chistyakov V. A. (2007), "Modern taekwondo as a complex martial art", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No 6 (28), pp. 15–20.

Информация об авторах:

Филатова С.И., преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии, s.filatova@spbu.ru, SPIN-код 2574-2739.

Ильина Н.Л., преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии, n.ilina@spbu.ru, SPIN-код 7363-4699.

Павленко А.В., заведующий кафедрой тхэквондо и спортивно-боевых единоборств, an.pavlenko@lesgaft.spb.ru, SPIN-код: 1614-9139.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.12.2024.

Принята к публикации 29.12.2024.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ,
ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД

УДК 159.9

**Психологические особенности отношения матери к ребенку
с умственной отсталостью**

Ушакова Владислава Романовна, кандидат психологических наук, доцент
Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, г. Симферополь, Республика Крым

Аннотация

Цель исследования – выявить характерные особенности отношения матери к ребенку с умственной отсталостью в сравнении с матерью ребенка с нормальным психическим развитием.

Методы и организация исследования. Использованы методы анализа и обобщения литературных источников, опрос, анкетирование и беседа, методы математической статистики. Исследование проводили на протяжении двух лет с участием 120 матерей.

Результаты исследования и выводы. В ходе исследования выявлены статистически достоверные различия по эмоционально-оценочным, когнитивным и поведенческим параметрам отношения матери к ребенку с умственной отсталостью и матери к ребенку с нормальным психическим развитием. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что матери детей с умственной отсталостью, с одной стороны, подавляют волевые и эмоциональные проявления ребенка, в частности, агрессивность. С другой стороны, стараются ускорить процесс взросления ребенка, развивая его активность. Возникают сложности в проявлении сопереживания и эмоциональной поддержки ребенку с умственной отсталостью, преобладает негативный эмоциональный фон и неуверенность в решении проблем в воспитании ребенка. В отличие матери ребенка с нормальным психическим развитием они стремятся обезопасить и защитить ребенка, проявляют телесный контакт и эмпатию, центрируются на ребенке, в то же время вторгаются в его личное пространство. В статье обозначены перспективы дальнейших исследований.

Ключевые слова: педагогическая психология, дети с умственной отсталостью, амбивалентное отношение, эмпатия.

**The psychological characteristics of a mother's attitude towards a child
with intellectual disabilities**

Ushakova Vladislava Romanovna, candidate of psychological sciences, associate professor
Crimean Engineering and Pedagogical University the name of Fevzi Yakubov, Simferopol, Republic of Crimea

Abstract

The purpose of the study is to identify the characteristic features of a mother's attitude towards a child with intellectual disabilities in comparison to a mother of a child with normal psychological development.

Research methods and organization. Methods of analysis and generalization of literary sources, surveys, questionnaires, and interviews, as well as methods of mathematical statistics, were employed. The study was conducted over a period of two years with the participation of 120 mothers.

Research results and conclusions. The study revealed statistically significant differences in the emotional-evaluative, cognitive, and behavioral parameters of the mother's attitude towards a child with intellectual disabilities compared to a child with normal psychological development. The results obtained allow us to conclude that the mothers of children with intellectual disabilities, on one hand, suppress the child's willful and emotional expressions, particularly aggression. On the other hand, they strive to accelerate the child's maturation process by developing their activity. Difficulties arise in expressing empathy and emotional support for the child with intellectual disabilities, with a predominance of a negative emotional background and uncertainty in solving problems related to the child's upbringing. Unlike the mothers of children with normal psychological devel-

opment, they seek to ensure the child's safety and protection, demonstrate physical contact and empathy, focus on the child, while at the same time intruding into their personal space. The article outlines the prospects for further research.

Keywords: pedagogical psychology, children with intellectual disabilities, ambivalent attitude, empathy.

ВВЕДЕНИЕ. Социальная адаптация детей с нарушениями существенно зависит от особенностей построения взаимоотношений в семейной системе на детско-родительском и супружеском уровнях. Особое значение имеет специфика межличностного взаимодействия в диаде «мать-ребенок». Затруднения и ограничения познавательной деятельности детей с умственной отсталостью препятствуют установлению нормальных взаимоотношений ребенка, в первую очередь, с родителями и, во вторую очередь, с социальным окружением, что приводит к сложностям в усвоении социального опыта, нарушению формирования межличностных коммуникаций и препятствует эмоциональному развитию.

Наличие умственной отсталости у ребенка для родителей, в частности для матери, является психотравмирующим фактором, так как это связано с необратимостью и тотальностью нарушений когнитивной сферы. У матери и иных членов семьи возникают трудности в осознании и принятии того факта, что ребенок ограничен в усвоении социально-трудовых навыков, навыков самообслуживания и самостоятельном социальном функционировании [1].

Одним из способов психологической защиты матери от травмирующей новosti является проявление эмоциональной холодности, дистанцирования и отстраненности от ребенка с нарушениями. У матери возникают сложности в идентификации ребенка с собой и своим родом. Появление в семье ребенка с нарушениями приводит к трансформации системы ценностей матери, пересмотру иерархии смыслозначимых ориентаций и потребностей. В семейной системе происходят трансформационные изменения, касающиеся системы ценностей и распределения ролей [2, 3].

В процессе принятия ребенка с нарушениями родители проходят те же этапы, что и при переживании утраты: шок (отрицание), торг, гнев, депрессия и принятие. Важной отличительной особенностью является то, что объект утраты носит символическую форму – здоровый ребенок, а именно здоровье. Это затрудняет как на психическом, так и на временном уровне полноценное проживание утраты, оплакивание и прощание с объектом горевания. Родители могут повторно проходить эти этапы, что приводит к возникновению «хронической утраты» [4]. В клинической психологии этот процесс называется патологическим гореванием.

Согласно отечественным и зарубежным исследованиям, отношение матери к ребенку с умственной отсталостью характеризуется рядом особенностей: безэмоциональность и невовлеченность в совместную деятельность, избегание ситуаций совместной активности, сниженная потребность в общении, низкий уровень социальной активности, отстраненность от проблем ребенка, авторитарное поведение, чувство стыда, инфантилизация ребенка и ускорение его развития [5, 6].

Мать, воспитывающая ребенка с нарушениями, может испытывать внутрисемейный конфликт. С одной стороны, она должна заботиться о ребенке, защищать его и любить, учитывая его личностные особенности, потребности и интересы. С другой стороны, у матери есть свои желания, потребности и интересы, а также необходимость заботиться о себе и своем психоэмоциональном состоянии. Этот

внутриличностный конфликт вызывает неприятие и осуждение себя как матери, одновременно вызывая её оправдание. На фоне противоречивых побуждений мать может отдаляться от ребенка и затем приближаться к нему, что характеризует амбивалентное отношение [7].

Большинство матерей с детьми с умственной отсталостью чувствуют вину перед супругом и родственниками, иногда — перед социальным окружением за появление ребенка с необратимыми нарушениями. Чувство вины связано с недостаточным осознанием и/или информированностью женщины и ее окружения о причинах возникновения умственной отсталости. Женщины также считают себя неполноценными в роли матери и негативно относятся к себе как к родителю [8].

Появление в семье ребенка с умственной отсталостью может являться триггером для возникновения у матери психоэмоциональных нарушений и соматических заболеваний. В то же время эмоциональная депривация матери оказывает влияние не только на специфику диадных взаимоотношений «мать-ребенок», но и непосредственно на особенности личностного и эмоционального развития ребенка с нарушениями. Эмоциональная связь между матерью и ребенком выступает фундаментом в формировании ценности себя ребенком и определяет отношение ребенка к себе, окружающим людям и миру в целом [9].

Не понимание матерями особенностей развития ребенка с умственной отсталостью, его специфики поведения, ограниченность интересов матери рамками семьи, чувство вины перед семьей и социумом, а также выявление характерных особенностей отношения матери к ребенку с ограниченными возможностями здоровья, включая неоправданные ожидания, излишнюю эмоциональную дистанцию, ускорение взросления, подавление ребенка, исключение внесемейных влияний и отсутствие поддержки, обуславливает необходимость изучения эмоционально-оценочных, когнитивных и поведенческих параметров отношения матери к ребенку с умственной отсталостью в сравнении с матерями детей с нормальным психическим развитием.

В свою очередь, целью данного исследования стало выявление характерных особенностей отношения матери к ребенку с умственной отсталостью в сравнении с отношением матери к ребенку с нормальным психическим развитием. Практическая значимость исследования заключается в выявлении мишеней для психологического сопровождения матерей детей с умственной отсталостью.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для достижения поставленной цели применялись такие теоретические методы, как анализ отечественных и зарубежных литературных источников по проблеме исследования, систематизация полученных данных и их дальнейшее использование в исследовании. Эмпирическими методами исследования стали тестирование, опрос и беседа.

База исследования: детские психиатрические отделения ГБУЗ РК «Клиническая психиатрическая больница №5», с. Строгоновка Симферопольского района, и МБОУ «Школа-лицей» №3 им. А.С. Макаренко. Исследование проводилось в течение 2 лет с ноября 2022 года по сентябрь 2024 года. В настоящем исследовании принимали участие 120 матерей в возрасте от 32 до 40 лет. В экспериментальную группу вошли 60 матерей детей с умственной отсталостью легкой степени. Показатель IQ по тесту интеллекта Д. Векслера составил 65-69, средний возраст детей — $9,32 \pm 0,66$ лет. Из них 34 мальчика и 26 девочек. Средний возраст матерей — 36,3 года. 54 семьи полные, 6 неполные (только мама).

В контрольную группу вошли 60 матерей детей с нормальным психическим развитием, обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Средний возраст детей данной группы — $9,06 \pm 1,5$ лет. Из них 31 мальчик и 29 девочек. Средний возраст матерей — 35,8 лет. 56 семей полные, 4 неполные (только мама). Группа однородна по социальным характеристикам.

С целью выявления характерных особенностей отношения матерей к детям с умственной отсталостью в сравнении с матерями детей с нормальным психическим развитием нами был выбран следующий комплекс методик: «Методика изучения родительских установок» (PARI) Е.С. Шефера и Р.К. Белла в адаптации Т.В. Нещерет; Методика «Опросник эмоциональных отношений в семье» (ОДРЭВ) Е.И. Захаровой; тест-опросник родительского отношения, разработанный А.Я. Варгой и В.В. Столиным. Применялся компьютерный пакет статистических программ Statistica 22.0. Сравнительный анализ данных осуществляли при помощи U-критерия Манна-Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате статистического анализа данных, которые были получены в исследовании, выявлены следующие отличительные особенности отношения матери к ребенку с умственной отсталостью и матери к ребенку с нормальным психическим развитием.

В результате статистического анализа данных, полученных в исследовании, выявлены отличительные особенности отношения матерей к детям с умственной отсталостью по сравнению с матерями детей с нормальным психическим развитием. Матери детей с умственной отсталостью стремятся развивать активность ребенка с помощью различных кружков и полезных занятий больше, чем матери детей с нормальным психическим развитием ($U=1402, p=0,05$). Они стараются полностью заполнить время ребенка. Однако также наблюдается, что матери детей с умственной отсталостью склонны избегать контакта с ребенком через игнорирование или дистанцирование ($U=1025, p=0,01$) и прерывают жалобы ребенка, отстраняясь от него. В то же время они стремятся подчинить волю ребенка себе, активно заботясь о нем и в некоторых ситуациях запугивая его ($U=1392, p=0,05$). У матерей детей с умственной отсталостью выявлена тенденция подавлять агрессивные проявления ребенка, развивая у него паттерн избегания конфликтов как с ровесниками, так и с семейным окружением ($U=1412, p=0,05$). Они стремятся ускорить процесс развития и взросления школьника, призывая их к самостоятельности и независимости ($U=1341, p=0,01$). Однако матери не всегда учитывают возрастные и психологические особенности ребенка с умственной отсталостью, его возможности.

Матери детей с нормальным развитием стремятся создать безопасную среду для ребенка, ограждая его от внешних воздействий и опасаясь навредить ему психологически и физиологически ($U=1425, p=0,05$). Это приводит к излишней материнской тревожности, что может негативно сказываться на развитии ребенка. Матери стремятся активно участвовать в жизни ребенка, порой вторгаясь в его личное пространство ($U=1388, p=0,05$). Они хотят знать, о чем думает ребенок, что чувствует и чего желает. Проявление чрезмерного вмешательства может негативно сказаться как на психоэмоциональном состоянии ребенка, так и на его способности устанавливать личные границы во взаимодействии с социальным окружением. Результаты исследования представлены на рисунке 1.

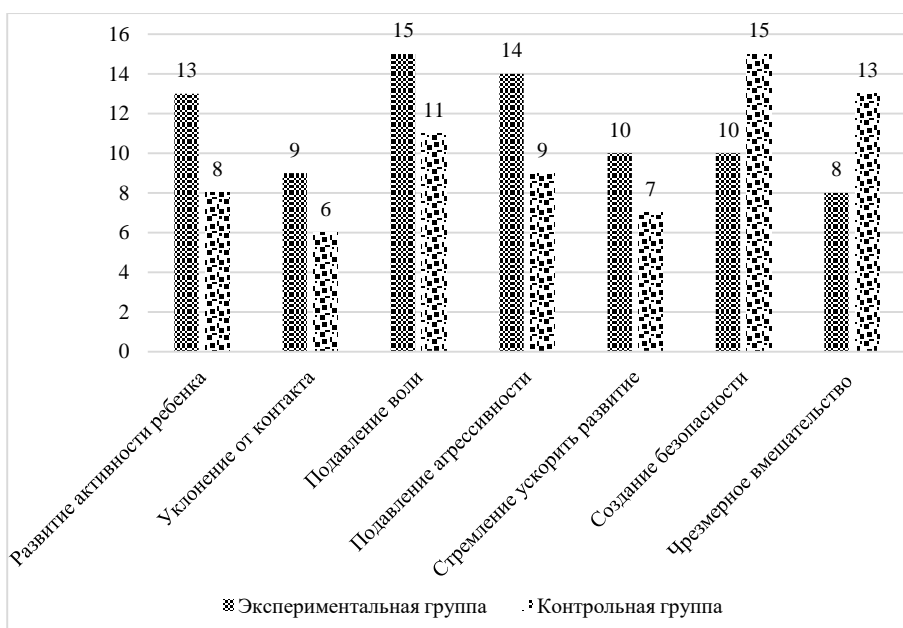


Рисунок 1 – Среднее значение показателей эмоционально-оценочного отношения матерей к детям

Матери детей с умственной отсталостью не всегда понимают причины состояний своего ребенка; им сложно разобраться в причинах тех или иных эмоциональных проявлений ($U=1349, p=0,01$). В ходе беседы матери отметили, что злятся, когда не могут понять причины детского беспокойства, тревоги, страха, истерик и гнева. У них низкий уровень чувствительности к ребенку, в отличие от матерей детей с нормальным психическим развитием. Также матерям детей с умственной отсталостью сложно осознать свои чувства в контакте с ребенком ($U=1408, p=0,05$). Матери сообщают, что чаще испытывают нейтральные или негативные чувства во взаимоотношениях с ребенком. Это пугает их, и они начинают себя обвинять, негативно оценивая свою роль матери, из-за чего дистанцируются от ребенка. У матерей затруднено проявление эмоциональной поддержки ($U=1456, p=0,05$). Им сложно хвалить и поддерживать ребенка, так как они считают, что он недостаточно старается и прикладывает усилия.

Матери детей с нормальным психическим развитием более склонны к сопереживанию и проявлению эмпатии в отношении ребенка ($U=1354, p=0,01$). Они проявляют интерес к чувствам, переживаниям, мыслям и желаниям ребенка. Со слов матерей, они вовлекаются в чувства ребенка и стараются понять его, давая обратную связь. Матери детей с нормальным психическим развитием позитивно оценивают себя как родителей ($U=1409, p=0,05$). Они уверены в себе и своих умениях воспитать здорового и счастливого ребенка, развить в нем самостоятельность и привить любовь к окружающим. В ходе беседы матери отметили, что смогут справиться с любыми трудностями. Большинство матерей стремятся к телесному контакту с ребенком ($U=1431, p=0,05$). Они практикуют объятия при встречах, поцелуи и поглаживания, успокаивание и убаюкивание ребенка. Результаты исследования представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Среднее значение параметров эмоционального отношения матери к ребенку

Матери детей с умственной отсталостью более склонны отстраняться от ребенка, испытывая разочарование и/или раздражение ($U=1454, p=0,05$). Они считают своего ребенка неспособным к достижению успеха, неумелым и не адаптированным к социальной среде. Матери акцентируют внимание на неудачах ребенка ($U=1473, p=0,05$), рассматривая его как несамостоятельного и инфантильного. В ходе беседы выяснилось, что матери реагируют гневом и раздражением на ошибки и неудачи ребенка, не веря в его способности. Они стремятся оградить ребенка с умственной отсталостью от внешнего влияния и взрослой жизни путем контроля и ограничения социального взаимодействия. Матери стараются контролировать поведение ребенка ($U=1355, p=0,01$) и требуют от него послушания, не учитывая его особенности развития. Порой они бывают навязчивыми и авторитарными во взаимодействии с ребенком, игнорируя его потребности и чувства. В ходе беседы матери отметили, что испытывают трудности в общении с ребенком и нуждаются в помощи специалиста.

Матери детей с нормальным психическим развитием стараются оберегать ребенка, ограждая его от возможных неудач и негативного влияния, переживают за них ($U=1421, p=0,05$). Они стремятся во всем помогать ребенку, ценя при этом его достижения и испытывая гордость за него. Одобряют инициативу и проявление самостоятельности, однако порой чрезмерно вторгаются в его пространство. Результаты исследования представлены на рисунке 3.

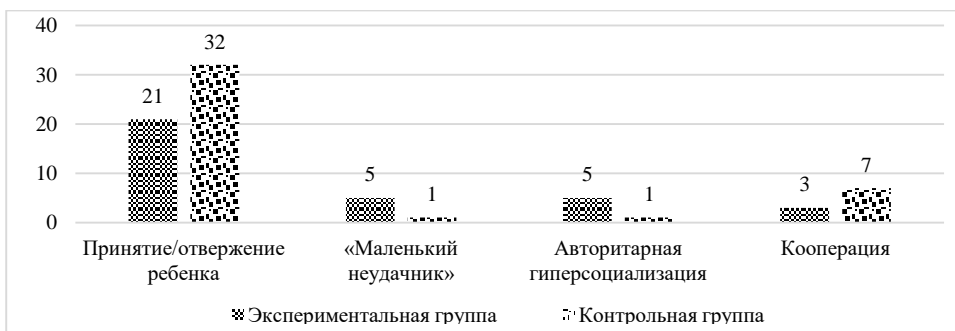


Рисунок 3 – Среднее значение показателей поведенческих и эмоциональных паттернов отношения матери к ребенку

Согласно данным, полученным в ходе исследования, отношения матерей с детьми с умственной отсталостью характеризуются стремлением подавить самостоятельность и волю ребенка, подчиняя его себе. В то же время матери стремятся развивать активность ребенка и ускорять его взросление. Матерям сложно проявлять эмпатию по отношению к ребенку с умственной отсталостью. Преобладает негативный эмоциональный фон в общении, снижено стремление к телесному контакту. Матери не воспринимают себя хорошими родителями из-за возникающих трудностей во взаимодействии с ребенком. Они относятся к ребенку как к неудачнику, в большей степени эмоционально и физически отвергая его.

В сравнении, матери детей с нормальным психическим развитием проявляют чрезмерную активность и инициативу, вмешиваясь в личное пространство ребенка и ограничивая его свободу. В то же время матери стремятся создать комфортную и безопасную среду для его развития. Они уверены в своих возможностях решать любые трудности и стремятся к эмоционально-доверительному общению и физическому контакту, получая удовольствие от совместного времяпрепровождения. Матери проявляют интерес к ребенку: к его чувствам, потребностям, делам и увлечениям. Они стараются принимать личность ребенка.

ВЫВОДЫ. Проведенное исследование позволило выявить, что для матерей с детьми с умственной отсталостью характерно амбивалентное отношение к ребенку – дистанцирование и чрезмерное приближение. Это может негативно сказываться на психоэмоциональном состоянии ребенка и влиять на семейную ситуацию в целом. Данный факт может быть связан с трудностями принятия особенностей ребенка. Матерям сложно идентифицировать свое эмоциональное отношение к ребенку с нарушениями и, как следствие, понять его и принять его особенности. С одной стороны, они стремятся ускорить развитие ребенка и развить его самостоятельность, с другой стороны, подавляют его инициативу и эмоциональные проявления.

Матери детей с нормальным психическим развитием центрируются на ребенке, стараясь обезопасить его, уберечь от возможных проблем, защитить. Они проявляют чрезмерное вторжение в мир ребенка и стремятся знать всё, что происходит с ним. Матери испытывают тревогу за ребенка, в связи с чем стараются оградить его от внешних факторов.

Таким образом, можно выделить следующие мишени психологического сопровождения матерей детей с умственной отсталостью: амбивалентное отношение к ребенку, принятие личностных особенностей ребенка в связи с его диагнозом, подавление воли и самостоятельности ребенка, ускорение темпа развития, уклонение от эмоционального и телесного контакта, преобладание негативного эмоционального фона в общении, неуверенность в себе как матери. Разработка и внедрение программы психологического сопровождения позволит улучшить отношение матери к ребенку с умственной отсталостью, что может позитивно повлиять не только на личностное и эмоциональное развитие ребенка, но и на его социальное развитие.

Перспектива исследования. Считаем целесообразным изучить мотивационный компонент отношения матери к ребенку с нарушениями. Необходимо определить материнские потребности, желания и стремления в контакте с ребенком, а также степень их удовлетворенности. Это позволит более полно изучить вопрос отношения матери к ребенку, выявить мишени психологического воздействия и раз-

работать комплекс психологической помощи матерям детей с умственной отсталостью. Возникает научный интерес выяснить характерные особенности отношения матери к ребенку в сравнении с матерями детей с задержкой психического развития неорганического генеза и матерями детей с расстройством аутистического спектра.

В ходе исследования возник ряд вопросов, на которые из-за недостатка информации ответы пока не были найдены: существует ли взаимосвязь между эмоциональным интеллектом матери и эмоциональным интеллектом ребенка; между какими компонентами эмоционального интеллекта есть связь; каким образом эмоциональное отстранение матери влияет на формирование эмоционального интеллекта ребенка.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Психолого-педагогическое сопровождение семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья / В. В. Ткачева, Е. Ф. Архипова, Г. А. Бутко [и др.] ; под ред. В. В. Ткачевой. Москва : Издательский центр «Академия», 2014. 272 с. (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0227-2.
2. Куканов А. А. Доминирующие личностные ценности у матерей детей с ЗПР // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения. 2016. № 2. С. 20–25. EDN: WKYHBP.
3. Фомина Ю. И. Жизненные ориентации матерей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10, № 4. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/14PSMN422.pdf> (дата обращения: 15.12.2024). EDN: BDDHNY.
4. Merrick J., Kandel I., Morad M. Trends in autism. DOI:10.1515/IJAMH.2004.16.1.75 // International journal of adolescent medicine and health. 2004. № 16. P. 75–78.
5. Киселева Т. Г., Рогунова Ю. В. Психологические особенности детско-родительских отношений в семьях, воспитывающих детей с интеллектуальными нарушениями // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10, № 2. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/19PSMN222.pdf> (дата обращения: 15.12.2024). EDN: ZWCZRJ.
6. Matoso L., Baião R., Baptista J. Beliefs about sensitive parenting among mothers of children with disabilities. DOI: 10.1177/1744629520961939 // The Journal of Intellectual Disabilities. 2022. V. 26, № 1. P. 281–290. EDN: ROVHLM.
7. Психологические особенности матерей, воспитывающих детей инвалидов / Кочерова О. Ю., Филькина О. М., Долотова Н. В. [и др.]. DOI: 10.15690/vramn.v69i5-6.1051 // Вестник Российской академии медицинских наук. 2014. № 5-6. С. 98–101. EDN: SHNUXD.
8. Особенности переживания чувства вины родителями детей с ограниченными возможностями здоровья / Седова Е.О., Гарданова Ж.Р., Токмакова Е.С. [и др.]. DOI: 10.33029/1816-2134-2021-17-3-94-102 // Repродуктивное здоровье детей и подростков. 2021. № 3. С. 94–103. EDN: FJRYFG.
9. Будаева М. Б. К вопросу о психологических особенностях родителей ребенка с отклонениями в развитии // Известия Иркутского гос. ун-та. Серия : Психология. 2013. Т. 2, № 1. С. 24–34. EDN: QCPSAD.

REFERENCES

1. Tkacheva V. V. [et al.] (2014), "Psychological and pedagogical support of the family of a child with disabilities", Publishing center "Academy", Moscow.
2. Kukanov A. A. (2016), "Dominant personal values in mothers of children with mental retardation", *Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application*, No 2, pp. 20–25.
3. Fomina YU. I. (2022), "Life orientations of mothers with children with disabilities", *World of science. Pedagogy and psychology*, V. 10, No 4, URL: <https://mir-nauki.com/PDF/14PSMN422.pdf>.
4. Merrick J., Kandel I., Morad M. (2004), "Trends in autism", *International journal of adolescent medicine and health*, No 16, pp. 75–78. doi:10.1515/IJAMH.2004.16.1.75.
5. Kiseleva T. G., Rogunova YU. V. (2022), "Psychological features of parent-child relationships in families raising children with intellectual disabilities", *The World of Science. Pedagogy and Psychology*, V. 10, No 2, URL: <https://mir-nauki.com/PDF/19PSMN222.pdf>
6. Matoso L., Baião R., Baptista J. (2022), "Beliefs about sensitive parenting among mothers of children with disabilities", *The Journal of Intellectual Disabilities*, pp. 281-290, V. 26, No 1, doi: 10.1177/1744629520961939.
7. Kocherova O. YU., Fil'kina O. M., Dolotova N. V [et al.] (2014), "Psychological characteristics of mothers raising disabled children", *Bulletin of the Russian Academy of Medical Sciences*, No 5-6, pp. 98–101.
8. Sedova E. O., Gardanova ZH. R., Tokmakova E. S. [et al.] (2021), "Features of experiencing guilt by parents of children with disabilities", *Reproductive health of children and adolescents*, No 3, pp. 94–103.
9. Budaeva M. B. (2013), "On the issue of psychological characteristics of parents of a child with developmental disabilities", *Bulletin of the Irkutsk State University. Series: Psychology*, V. 2, No 1, pp. 24–34.

Информация об авторе: Ушакова В.Р., доцент кафедры психологии, vladislava.psyhologist@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8317-2518>, SPIN-код 5663-3487.

Поступила в редакцию 03.01.2025.

Принята к публикации 31.01.2025.

УДК 159:371.018

Основные направления психолого-педагогической работы с семьей по профилактике аддиктивного поведения младших школьников (на примере компьютерной зависимости)

Шишкина Ксения Игоревна, кандидат педагогических наук, доцент

Жукова Марина Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент

Волчегорская Евгения Юрьевна, доктор педагогических наук, профессор

Фролова Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск

Аннотация

Цель исследования – изучение наличия компьютерной зависимости у младших школьников с целью выявления направлений психолого-педагогической работы с семьей по профилактике аддиктивного поведения.

Методы и организация исследования. Использованы метод обобщения и анализа психолого-педагогической литературы по проблеме, а также диагностика наличия аддиктивного поведения при помощи методики О. Л. Кутуевой. В исследовании принимали участие учащиеся СОШ № 116 г. Челябинска в возрасте 9-10 лет.

Результаты исследования и выводы. По результатам диагностики в группе риска по возникновению аддикции находится достаточно большое количество детей младшего школьного возраста. В связи с этим предложен ряд мер психолого-педагогической профилактики с включением в данный процесс семьи.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, компьютерная зависимость, психолого-педагогическая работа, семья, младшие школьники.

Main directions of psychological and pedagogical work with families on the prevention of addictive behavior in younger schoolchildren (based on the example of computer addiction)

Shishkina Ksenia Igorevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Zhukova Marina Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Volchegorskaya Evgeniya Yuryevna, doctor of pedagogical sciences, professor

Frolova Elena Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

The purpose of the study is to study the presence of computer addiction among younger schoolchildren in order to identify directions for psychological and pedagogical work with families to prevent addictive behavior.

Research methods and organization. The method of generalization and analysis of psychological and pedagogical literature on the issue was used, as well as the diagnosis of the presence of addictive behavior using the methodology of O. L. Kutuyeva. The study involved students of Secondary School No. 116 in Chelyabinsk aged 9-10 years.

Research results and conclusions. According to the results of the diagnosis, a significant number of younger school-age children are at risk of developing addiction. In this regard, a number of psychological and pedagogical preventive measures have been proposed, involving the family in this process.

Keywords: addictive behavior, computer addiction, psychological and pedagogical work, family, younger schoolchildren.

ВВЕДЕНИЕ. В современном мире компьютер занимает ключевое место в жизни обучающихся. Без него практически невозможен процесс обучения. Он помогает облегчить работу, разнообразить досуг, а также является, наряду с учителями, источником знаний.

Реалиями сегодняшнего дня становятся широкое использование интерактивных технологий в образовательном процессе, увлеченность детей компьютерными играми и возможность достаточно легкого получения информации в сети Интернет.

Этот факт заставляет задуматься, является ли это проблемой или, наоборот, позволяет лучше адаптироваться к современной жизни.

С одной стороны, используя широкие возможности интернет-пространства, дети пытаются компенсировать дефицит реального общения, самоутвердиться и повысить уровень самооценки за счет анонимности виртуальных контактов и возможности достичь успеха в компьютерной игре. С другой стороны, это приводит к тому, что дети постепенно теряют чувство реальности и начинают транслировать сюжеты и игровые действия на реальную жизнь.

Несомненным является тот факт, что компьютер для детей предоставляет очень широкие возможности для обучения и развития. Возможность в любое время суток и в любой локации получать информационную поддержку, новые знания является очень ценным ресурсом. У ребенка формируется умение информационного поиска, совершенствуются его перцептивные способности и психомоторика. Кроме того, компьютерные технологии позволяют моделировать объекты и процессы, недоступные для человеческого восприятия в реальной жизни. Положительное влияние применения электронных учебных пособий на результаты учебной деятельности подтверждено экспериментально.

Среди негативных последствий компьютерной аддикции ученые выделяют: снижение внимания, работоспособности, раздражительность, нарушение сна и т. д. Похожий симптомокомплекс наблюдается и при других патологических нехимических формах зависимости [1].

Следует отметить, что процесс формирования компьютерной зависимости детерминирован не только потребностью ухода человека от реальности и проблем, которые ему не удается решить иными способами, но и его индивидуальными характеристиками и сформировавшимися паттернами поведения.

Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева выделяют характерные особенности интернет-аддикции, отличающие ее от других видов аддиктивной реализации: многоуровневость, усиливающая иллюзорность оценки происходящих событий, высокая степень интеграции психических функций, безболезненный отказ от прежнего «Я», который не сопровождается угрызениями совести или борьбой мотивов, потеря способности персонифицировать реальных людей, отрыв от психической и физической реальности. Все эти проявления обуславливают возникновение значительных трудностей коррекции аддиктивного процесса, что подчеркивает высокую значимость проблемы первичной профилактики формирования зависимости от виртуальной реальности компьютера [2].

Процесс профилактики зависимого поведения целесообразно осуществлять в комплексе на общегосударственном, правовом, экономическом, медико-санитарном, педагогическом и социально-психологическом уровнях через систему специальных мероприятий.

Таким образом, большое значение имеет организация профилактической работы школы с включением в данный процесс семьи, которая, являясь одним из первых и важнейших институтов социализации, способна не только обеспечить материальное благополучие ребенка, но, что более важно, создать ему психологически

комфортные и безопасные условия жизни, осуществлять психологическую поддержку, демонстрировать понимание и принятие, заинтересованность его внутренним миром, а также готовность к оказанию помощи в трудных ситуациях.

Кроме того, семья представляет собой образец формирования отношения к действительности, все паттерны поведения закладываются именно в семье.

Семья как базовый фактор социализации ребенка рассмотрена в трудах Ю.П. Азарова, Т.М. Афанасьевой, О.В. Баженова, В.Н. Гурова, И.В. Гребенникова, Т.А. Куликовой, А.В. Мудрика, В.А. Петровского и других.

Воспитательный потенциал семьи изучался рядом отечественных и зарубежных ученых: Л.П. Алексеевой, Дж. Бруннера, Р. Болдуина, А. Бэлла, Н. Крюгера, Т.В. Лодкиной, Т.С. Мамвенса, А.В. Марковой, Л.А. Метляковой, М.М. Прокопьевой, В.В. Селиной, А.С. Спиваковской, Н.М. Чистякова, П. Шиллера и других.

Однако современная семья, с одной стороны, оказывается недостаточно компетентной в вопросах воспитания детей. Родители часто не владеют знаниями об особенностях и закономерностях развития личности ребенка, поскольку практически отсутствует система подготовки молодых людей к родительству, в отличие от существующей системы подготовки приемных родителей и опекунов. С другой стороны, далеко не все родители способны к полноценному выполнению воспитательной функции в силу различных причин: загруженность на работе, обусловленная необходимостью обеспечения финансовой безопасности, нуклеаризация семьи, увеличение количества неполных семей, неблагоприятные события, переживаемые семьей, деструктивные отношения в супружеской, детско-родительской и сиблинговой подсистемах и т.д. Это значительно снижает интенсивность детско-родительских контактов и их позитивную направленность. Кроме того, родители часто демонстрируют нежелательные образцы поведения, связанные с использованием компьютерных технологий. Следовательно, процесс превенции зависимости ребенка от виртуальной реальности может быть эффективным только при условии просвещения родителей и включения их в профилактические мероприятия. Таким образом, актуальным становится: 1) выявление направлений и составляющих работы в процессе психолого-педагогической профилактики компьютерной зависимости во взаимодействии с семьей; 2) диагностика уровня сформированности зависимости от виртуальной реальности у младших школьников.

МЕТОДИКА и ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для выявления уровня сформированности компьютерной зависимости у младших школьников нами была использована методика О. Л. Кутуевой. В исследовании приняли участие 71 обучающийся параллели 4-х классов в возрасте 9-10 лет МБОУ СОШ №116 г. Челябинска.

Полученные результаты представлены на рисунке 1.

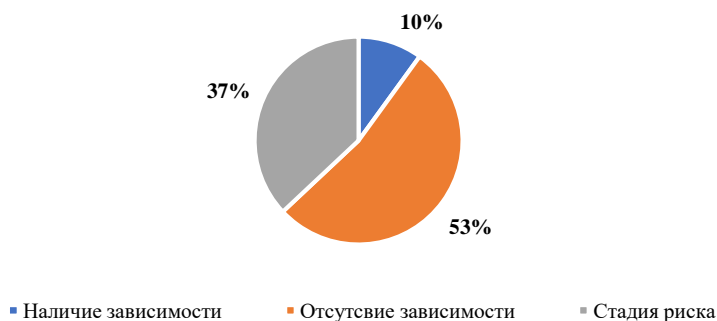


Рисунок 1 – Распределение испытуемых по уровням компьютерной зависимости

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Данные исследования свидетельствуют о том, что у 38 опрошенных обучающихся, что составляет 53 %, диагностировано отсутствие компьютерной зависимости. Как правило, эти респонденты используют компьютер как рабочий инструмент и не испытывают необходимости в его частом и длительном использовании в ущерб другим видам деятельности.

На стадии риска формирования компьютерной зависимости находятся 26 испытуемых, что составляет 37 % от общего количества опрошенных. Для них характерно снижение интенсивности и времени общения с родителями, сужение интересов, расширение спектра видов деятельности, связанных с использованием компьютера (выполнение учебных заданий, общение в социальных сетях, компьютерные игры).

У 7 обучающихся, что составляет 10 %, диагностировано наличие компьютерной зависимости. Они проводят достаточно большое количество времени за компьютером, используя его чаще всего не в учебных целях. У них возникают затруднения с контролем времени, проводимого за компьютером, появляется раздражение в случае невозможности его использования, сужается круг общения и интересов.

Таким образом, мы видим, что процент риска компьютерной зависимости у обучающихся начальных классов достаточно высок. Наличие данного факта требует принятия соответствующих мер.

Необходимо понимать, что учитель или психолог не всегда может вовремя провести диагностику выявления риска аддиктивного поведения, поэтому важно обратить внимание на первые признаки формирования компьютерной зависимости, такие как увеличение времени, проводимого за компьютером с внеучебными целями, неспособность контролировать время компьютерного сеанса, резкое сокращение других видов деятельности, снижение желания общаться со сверстниками и членами семьи, лживость, агрессивность, нарастание соматических симптомов (головные боли, сухость в глазах, снижение зрения). Как правило, внимательные и заботливые родители первыми замечают такие изменения в поведении ребенка и могут продемонстрировать ему возможность достижения психологического комфорта иными, социально приемлемыми способами [3].

Исследователи проблемы повышения эффективности профилактической работы отмечают, что она должна носить систематический, комплексный и объемный характер. Большое значение в данном процессе приобретает просветительская работа педагогов и психологов [4, 5].

К основным функциям взаимодействия родителей и школы исследователи относят следующие: стимулирующая самостоятельный опыт личности младшего школьника; воспитательно-развивающая; досугово-творческая; культурно-просветительская; информационная; формирующая; контролирующая; трудовая; охранно-оздоровительная; охранно-защитная; бытовая.

С. А. Котова выделяет следующие направления в работе с семьей:

- повышение уровня компетентности родителей по проблеме факторов формирования, признаков и последствий компьютерной зависимости;
- организация консультаций по вопросам, связанным с нарушением взаимоотношений в системе «родители–дети»;
- повышение уровня педагогической культуры семьи;
- коррекционная работа, направленная на гармонизацию детско-родительских отношений [6].

Для реализации процесса психолого-педагогического сопровождения целесообразно, по мнению исследователей, включать следующие этапы:

1. Подготовка социального паспорта класса, в котором представлены результаты анализа условий проживания ребенка в семье.
2. Выявление и последующее изучение особенностей детско-родительских отношений в семьях, где у детей выявлены проблемы, связанные с трудностями социализации, адаптации к школьным условиям, учебные трудности, несформированность мотивации, проявления страха или агрессивного поведения.
3. Выявление семей, в которых имеются дети с высоким риском формирования аддиктивного поведения.
4. Планирование работы с проблемными семьями в течение года.

В рамках данных этапов выделяют следующие направления работы педагога: анализ условий проживания детей в семье; выявление детей с аддиктивными поведенческими расстройствами; проведение профилактических бесед, ролевых игр, тренингов, классных часов, родительских собраний, индивидуальных консультаций и т.д. [7].

Основным базовым направлением работы учителя и педагога-психолога является психодиагностическое направление, целью которого является сбор данных о ребенке, его характерологических особенностях и наличии проблем. Исследователи выделяют следующие параметры данного направления: соответствие диагностического материала целям и задачам сопровождения; минимальная энергозатратность; доступность интерпретации результатов; прогностичность используемого инструментария; возможность реализации в рамках психодиагностического направления развития субъекта [8].

Важна также работа педагога с родителями ребенка в рамках нормализации детско-родительских отношений. Родителям важно понимать, что удовлетворение

потребностей ребенка, признание его стремлений и увлечений – это залог успешной самореализации, самоуважения и осознания собственной значимости.

Общаясь с родителями, ребенок понимает истинное отношение к нему в семье, наличие у него прав и обязанностей. Отсутствие взаимопонимания с родными, чрезмерное давление родителей и неуверенность в своих силах заставляют ребенка эмоционально абстрагироваться от семьи и искать удовлетворение своих эмоциональных потребностей в чем-то другом. Зачастую это приводит к различного рода зависимостям и аддикциям, включая компьютерные.

Родителям важно понимать, что, требуя от ребенка соблюдения правил, необходимо самим придерживаться этих правил. Если родитель запрещает ребенку проводить больше положенного времени за компьютером, а сам все свободное время посвящает играм, он теряет моральное право воспитывать ребенка.

Важным аспектом является осознание родителями факта, что ребёнок должен нести ответственность за собственное поведение и решения. Однако из-за недостатка опыта он не всегда совершает правильные поступки и берет ответственность за них. Задача родителя — научить ребенка осознавать совершенные действия и уметь прогнозировать их последствия.

Кроме благополучной семейной обстановки и воспитательной среды, важной профилактической мерой является организация досуга младшего школьника со стороны семьи [9].

Свободное от учебы время учащихся, как правило, заполняется компьютером, находящимся в свободном доступе. Работа педагога в данном ключе может быть нацелена на информирование родителей о разнообразии видов досуговой деятельности ребенка, а также на проведение обучающих семинаров и тренингов. Большим потенциалом для укрепления внутрисемейных отношений и создания совместного досуга обладают так называемые семейные лагеря: туристическо-спортивные, профессионально-спортивные, православные, лагеря альтернативной педагогики. Специфика данного вида лагерей заключается в совместном пребывании детей и родителей в определенной локации, где они имеют возможность лучше узнать об интересах и увлечениях своего ребенка, одновременно участвуя в творческом процессе. Каждый лагерь работает по своей программе, имеет свой арсенал форм, методов и средств организации досуга, а также конкретно поставленные цели [10].

Таким образом, в процесс психолого-педагогической профилактики компьютерной зависимости (и любого другого аддиктивного поведения) могут быть включены следующие составляющие:

1. Диагностика, анализ, составление базы данных семей, имеющих ребенка с компьютерной зависимостью или находящихся в группе риска.
2. Работа по нормализации детско-родительских отношений.
3. Работа по информированию родителей по вопросам организации досуговой деятельности.
4. Систематичность и целенаправленность профилактической работы.

Прямое взаимодействие учителя и родителей может быть реализовано в различных формах: индивидуальной, групповой, коллективной.

Индивидуальная работа с родителями может включать беседу, консультацию, переписку в интернете, телефонный разговор.

Групповая работа осуществляется через взаимодействие с родительским комитетом или активом класса, а также может включать различные тематические консультации, создание совместных творческих групп родителей и детей.

Коллективную работу эффективнее всего реализовывать на родительских собраниях, внеклассных мероприятиях, открытых уроках и практикумах.

Проводя работу с родителями, важно донести до них, что увлеченность ребенка компьютером можно использовать в обучающих и развивающих целях, если технические средства выступают как источник информации [11].

ВЫВОДЫ. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о значительном риске формирования устойчивой зависимости от виртуальной реальности компьютера у учащихся начальной школы. Мы считаем, что эффективность профилактической работы в рамках психолого-педагогического направления может быть обеспечена путем вовлечения семьи в эту деятельность. Начиная работу с семьей, педагогу необходимо помнить, что этот процесс будет длительным и сложным, поскольку переубедить взрослого человека в его взглядах зачастую представляется трудной задачей. Однако систематически проводимая работа с родителями помогает снизить риск возникновения аддикций, о чем свидетельствуют результаты отечественных и зарубежных исследователей.

Таким образом, процесс профилактики компьютерной зависимости предполагает сочетание различных форм и методов психолого-педагогических мероприятий, которые при грамотном и систематическом применении могут значительно уменьшить риск возникновения данного вида аддикции.

В сотрудничестве с семьей необходимо сформировать у ребенка комплекс знаний и регулятивных навыков, способствующих достижению психологического комфорта социально приемлемыми способами.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Силантьева Т. Г. Компьютерная зависимость детей: признаки, причины и последствия // Pedsovet.su. 2015. URL: http://pedsovet.su/problem/5803_komputernaya_zavisimost (дата обращения: 06.10.2020).
2. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск : Олсб, 2001. 251 с. ISBN 5-901048-06-7. EDN: WEQAYD.
3. Харченко М. А., Эвоян К. Н. Работа с родителями как средство профилактики интернет - зависимости младших школьников // Материалы XV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2023. URL: <https://scienceforum.ru/2023/article/2018034925>><https://scienceforum.ru/2023/article/2018034925> (дата обращения: 03.10.2024).
4. Булуева Ш. И., Гумашвили И. Р., Абдуллаева Н. А. Роль педагогов и родителей в профилактике компьютерной зависимости у школьников. DOI 10.24412/1991-5497-2022-697-350-353 // Мир науки, культуры, образования. 2022. № 6 (97). С. 350–352. EDN: VIDMNV.
5. Николаева А. А., Павлова Т. С. Роль педагога в профилактике компьютерной зависимости в школе // Казанский педагогический журнал. 2020. № 3 (140). С. 202–206. EDN: DLFOFS.
6. Котова С. А. Интернет-зависимость у детей и подростков: риски, диагностика и коррекция. Санкт-Петербург : ООО «Издательство ВВМ», 2023. 212 с. ISBN 978-5-9651-1448-1. EDN: UGWREB.
7. Разуваева Л. Н. Профилактика курительных смесей детьми и подростками в образовательных учреждениях. Пенза, 2013. 25 с.
8. Мазурчук Н. И. Психолого-педагогическое сопровождение семьи: теоретическое осмысление и практика реализации. DOI 10.26170/po16-03-21 // Педагогическое образование в России. 2016. № 3. С. 132–137. EDN: VTLDPP.

9. Русинова М. М. Роль семьи в профилактике компьютерной зависимости учащихся // НАУ. 2015. № 5-3 (10). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-semi-v-profilaktike-kompyuternoy-zavisimosti-uchaschihsya> (дата обращения: 16.10.2024). EDN: YFTBVJ.

10. Мамченко Т. В. Семейный досуг как средство укрепления внутрисемейных отношений // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2016. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynny-dosug-kak-sredstvo-ukrepleniya-vnutrisemeynyh-otnosheniy> (дата обращения: 16.10.2024). EDN: VHLPX.

11. Бычкова Н. Д. Профилактика компьютерной аддикции у младших школьников в процессе организации внеурочной деятельности // Ratio et Natura, Педагогика. 2020. № 20. URL: <https://ratio-natura.ru/sites/default/files/2021-02/profilaktika-kompyuternoy-addicii-u-mladshikh-shkolnikov.pdf> (дата обращения: 16.10.2024). EDN: XKCCIZ.

REFERENCES

1. Silantjeva T. G. (2015), "Children's computer addiction: signs, causes and consequences", URL: http://pedsovet.su/problem/5803_komputernaya_zavisimost.

2. Korolenko C. P., Dmitrieva N. V. (2001), "Psihosocial'naya addiktologiya", Novosibirsk, 251 p.

3. Kharchenko M. A., Evoyan K. N. (2023), "Working with parents as a means of preventing Internet addiction of younger schoolchildren", URL: <https://scienceforum.ru/2023/article/2018034925>><https://scienceforum.ru/2023/article/2018034925>.

4. Bulueva Sh. I. (2022), "The role of teachers and parents in the prevention of computer addiction in schoolchildren", *The world of science, culture, and education*, Vol. 6 (97), pp. 350–352.

5. Nikolaeva A. A. (2020), "The role of a teacher in the prevention of computer addiction at school", *Kazan Pedagogical Journal*, No. 3 (140), pp. 202–206.

6. Kotova S. A. (2023), "Internet addiction in children and adolescents: risks, diagnosis and correction", St. Petersburg, publishing house VVM, 212 p.

7. Razuvaeva L. N. (2013), "Prevention of smoking mixtures by children and adolescents in educational institutions", Penza, 25 p.

8. Mazurchuk N. I. (2016), "Psychological and pedagogical support of the family: theoretical understanding and practice of implementation", *Pedagogical education in Russia*, No. 3, pp. 132–137.

9. Rusinova M. M. (2015), "The role of the family in the prevention of computer addiction of students", NAU, No. 5-3 (10), URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-semi-v-profilaktike-kompyuternoy-zavisimosti-uchaschihsya>.

10. Mamchenko T. V. (2016), "Family leisure as a means of strengthening intra-family relations", *Bulletin of the Taganrog Institute named after A. P. Chekhov*, No. 1, URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynny-dosug-kak-sredstvo-ukrepleniya-vnutrisemeynyh-otnosheniy>.

11. Bychkova N. D. (2020), "Prevention of computer addiction in younger schoolchildren in the process of organizing extracurricular activities", *Ratio et Natura, Pedagogy*, No. 20, URL: <https://ratio-natura.ru/sites/default/files/2021-02/profilaktika-kompyuternoy-addicii-u-mladshikh-shkolnikov.pdf>.

Информация об авторах:

Шишкина К.И., доцент кафедры педагогики, психологии и предметных методик, shishkinaki@cspu.ru, ORCID: 0000-0003-0925-4616, SPIN-код 5624-4864.

Жукова М.В., доцент кафедры педагогики, психологии и предметных методик, gukovamv@cspu.ru, ORCID: 0000-0003-1184-9977, SPIN-код 1759-5356.

Волчегорская Е.Ю., зав. кафедрой педагогики, психологии и предметных методик, volchegorskayaeu@cspu.ru, ORCID: 0000-0001-6764-7747, SPIN-код 7588-0170.

Фролова Е.В., доцент кафедры педагогики, психологии и предметных методик, frolovaev@cspu.ru, ORCID: 0000-0001-5659-9284, SPIN-код 6349-7216.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.12.2024.

Принята к публикации 29.12.2024.