

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»  
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЮГА

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ  
(12–13 октября 2023 г.)**

Краснодар  
2023

УДК 796(06)  
ББК 75.0я73  
Ф50

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма*

**Редакционная коллегия:**

доктор педагогических наук, профессор *А.И. Погребной*  
доктор медицинских наук, профессор *Е.М. Бердичевская*  
доктор психологических наук, профессор *Г.Б. Горская*  
кандидат педагогических наук, доцент *Е.А. Еремина*  
доктор исторических наук, профессор *Т.А. Самсоненко*  
доктор экономических наук, профессор *З.М. Хашева*

**Ф50**      **Физическая культура и спорт. Олимпийское образование //**  
Материалы международной научно-практической конференции  
(12–13 октября 2023 г.): материалы конференции / ред. коллегия:  
А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина,  
Т.А. Самсоненко, З.М. Хашева. – Краснодар: Издательство  
«Экоинвест», 2023. – 635 с.

ISBN 978-5-94215-678-7

В настоящем сборнике статей представлены материалы, подготовленные участниками Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование», проведенной в г. Краснодар 12–13 октября 2023 г. Предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, педагогики, психологии, спортивной медицины, физиологии, преподавателей учреждений высшего образования, научных работников, тренеров и спортсменов. Ответственность за научность и достоверность результатов, представленных в статьях, несут авторы.

**УДК 796.032**  
**ББК 75.4**

**ISBN 978-5-94215-678-7**

© КГУФКСТ, 2023  
© Авторы статей, 2023  
© Издательство «Экоинвест»,  
оформление, 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

## СЕКЦИЯ 1

**ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ  
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ..... 16**

**М.В. Арансон, О.В. Тупоногова**  
АКТУАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ ВЫСОКОГО КЛАССА..... 16

**А.В. Аришин**  
ПРОБЛЕМА ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ  
ПЛОВЦОВ С ПОЗИЦИИ ТЕОРИИ САМООРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМ ..... 24

**М.С. Белевская, М.С. Шубин**  
К ВОПРОСУ О ДОПИНГЕ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СПОРТЕ ..... 30

**А.А. Близнюк, И.Г. Малазония**  
МОДЕЛЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ  
БОЛЕВЫХ ПРИЕМОМ В РУКОПАШНОМ БОЕ..... 36

**С.С. Даценко, Л.А. Дмитренко**  
ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ПРЫЖКЕ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ..... 41

**Л.А. Дмитренко, С.С. Даценко, А.А. Даценко**  
АНАЛИЗ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ  
В ПОДВОДЯЩЕМ МИКРОЦИКЛЕ У ТЕННИСИСТОК НА ЭТАПЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА..... 47

**Л.В. Жигайлова, А.И. Архипова, А.И. Иванова**  
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ..... 52

**Е.А. Колесникова**  
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД  
(НА ПРИМЕРЕ КГУФКСТ) ..... 55

**В.В. Костюков, Т.А. Мосол, Е.А. Прусакова**  
ОБОСНОВАНИЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ВЫБОРА ТАКТИКИ  
ПОДАЧ В КОМАНДАХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ ЛИГИ ..... 59

**В.В. Лавриченко**  
СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ  
О ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ..... 64

**М.С. Малиновский**  
ВЛИЯНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ПРОЯВЛЕНИЕ СКОРОСТИ  
ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ У СТУДЕНТОВ СБОРНОЙ  
КОМАНДЫ КГУФКСТ ПО ПЛАВАНИЮ ..... 69

<b>К.С. Пигида, Г.К. Георбелидзе, В.Д. Орехов</b> ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ.....	73
<b>А.В. Погожев, А.И. Погребной</b> МОДЕЛЬ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С УЧЕТОМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОЛИАТЛОНISTОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП .....	76
<b>А.И. Погребной, И.О. Комлев</b> НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ ЗА РУБЕЖОМ .....	79
<b>А.В. Проскура</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАМЕТРОВ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	84
<b>А.В. Проскура, Д.А. Немец</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАМЕТРОВ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	88
<b>М.С. Семоненко, А.С. Галунин, А.А. Бессонов</b> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ПОЛИАТЛОНISTОВ .....	92
<b>С.А. Сорокин</b> БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗБЕГА ПРЫГУНАМИ В ДЛИНУ УРОВНЯ I ЮНОШЕСКОГО И III СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ .....	97
<b>И.К. Спирина, А.С. Полубедова</b> РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	101
<b>В.А. Сучков, В.З. Яцык</b> ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАТЧИКОВ ТЕМПЕРАТУРЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССАХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ .....	105
<b>Цюаньсэнь Сюй, Синьцзе Чжан, Минлэй Го</b> ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА САМБО НА ИНТЕРНАЦИОНАЛИЗАЦИЮ КИТАЙСКИХ ТРАДИЦИОННЫХ УШУ.....	110
<b>В.И. Тхорев, С.П. Аршинник</b> АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ В ОТНОШЕНИИ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГАНДБОЛЕ .....	116
<b>А.И. Харитонов, И.Н. Калинина</b> ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ И ФЕХТОВАЛЬЩИЦ НА РАПИРАХ И ШПАГАХ .....	119

<b>М.В. Шаинова</b> ВЛИЯНИЕ ВЕСА ОТЯГОЩЕНИЯ ШТАНГИ НА КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЫВКА У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП .....	124
<b>Т.С. Щербак, А.М. Ермакова, А.П. Золотарев</b> ПРОБЛЕМА УЧЕТА ОСОБЕННОСТЕЙ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВРАТАРЕЙ В ЖЕНСКОМ ФУТБОЛЕ .....	129
<b>Т.С. Щербак, А.П. Золотарев</b> ОСОБЕННОСТИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ В ЖЕНСКОМ ФУТБОЛЕ ПРИ ПЕРЕДАЧЕ ИМ МЯЧА НОГОЙ ПАРТНЕРАМИ ПО КОМАНДЕ.....	132
<b>Л.А. Якимова, И.Х. Глецери</b> ТЕХНИЧЕСКАЯ АТТЕСТАЦИЯ КАК КОМПОНЕНТ МОДЕЛИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО .....	135
<b>СЕКЦИЯ 2</b>	
<b>ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА. МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ИДЕОЛОГИЯ.....</b>	<b>140</b>
<b>О.О. Айвазян, Мохамед Хассан Али Хуссейн, Батмэнд Хадаа</b> ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА. МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ИДЕОЛОГИЯ .....	140
<b>О.Б. Анисимова, Л.Г. Ярмолинец</b> ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ .....	145
<b>Ю.Г. Бич</b> ВЕЛОСПОРТ И ЦИРК: ИЗ ИСТОРИИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ.....	149
<b>Ю.Г. Бич</b> БОРЬБА И АТЛЕТИКА КАК ЗРЕЛИЩА В РОССИИ КОНЦА XIX ВЕКА.....	153
<b>С.Н. Ильин, Н.Ф. Ишмухаметова</b> ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА. МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ИДЕОЛОГИЯ .....	157
<b>Н.Б. Казарина, С. Г. Казарина, О.О. Айвазян</b> ОБРАЗНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИНГВОКУЛЬТУРНОГО ТИПАЖА «СПОРТСМЕН».....	161
<b>О.Г. Лызарь, А.А. Галкин</b> ОТ НАСЛЕДИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФОРУМОВ К НОВЫМ ОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА.....	166

<b>N.Y. Melnikova, V.V. Melnikov, M.V. Koreneva</b> THE MISSION AND THE ROLE OF THE INTERNATIONAL FORUM OF YOUNG OLYMPIANS .....	170
<b>Е.А. Найденко</b> ПРОБЛЕМА ГУМАНИЗАЦИИ СПОРТА: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ .....	173
<b>Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай, А.И. Догадова</b> ЦЕННОСТНЫЕ ОСНОВАНИЯ СПОРТА В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ .....	177
<b>Ж.А. Терпелец, Н.В. Бессарабова, Ф.Н. Шарикова</b> РАЗВИТИЕ ЯЗЫКОВОЙ И КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИЙ В РАМКАХ КУРСА «ПРАКТИКУМ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА» .....	183
<b>В.Б. Храмов</b> СПОРТ КАК ФЕНОМЕН ХРИСТИАНСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	188
<b>Г.П. Шиянов, О.В. Макеев, Ю.А. Прокопчук</b> СИСТЕМА ВИДЕОПОВТОРОВ, КАК СРЕДСТВО РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОБЪЕКТИВНОСТИ СУДЕЙСТВА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ.....	192
<b>Л.В. Янковская</b> МАРКЕТИНГ ВПЕЧАТЛЕНИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ ВНЕШНИМИ КОММУНИКАЦИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ .....	195
<b>СЕКЦИЯ 3</b>	
<b>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....</b>	<b>199</b>
<b>Г.Д. Алексанянц, О.А. Медведева, А.В. Волков</b> ПАРАМЕТРЫ ВОСПРИЯТИЯ ПРОСТРАНСТВА У ДЕТЕЙ КОРРЕКЦИОННОЙ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛ .....	199
<b>Амиир Салах Аль-Джабери</b> РАМКИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ .....	203
<b>В.М. Баршай, И.Н. Северин</b> БИОМЕХАНИКА ИППОТЕРАПИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ СЛУХА.....	206
<b>М.Б. Бойкова, С.П. Лавриченко, Мишель Альаджам</b> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ.....	212
<b>Я.Е. Бугаец, Е.А. Сальникова, Л.Г. Соколова</b> ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ.....	216

<b>Е.П. Горбанёва, Ю.В. Рябчук</b> ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ДЕВУШЕК-ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ГОДОВОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	221
<b>Е.А. Иващенко, Т.В. Пономарева</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ НА ОСНОВЕ РАБОТЫ С НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬЮ ГОЛОВНОГО МОЗГА В КОУЧИНГОВЫХ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРАКТИКАХ .....	226
<b>И.Н. Калинина, О.Г. Лызарь, О.Н. Костюкова</b> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПОЗИЦИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ.....	231
<b>С.Г. Калмыков</b> ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП .....	236
<b>А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, А.В. Мазурина</b> КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ИХ РОЛЬ В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ТРУДЯЩИХСЯ .....	239
<b>В.Н. Кудрицкий, Н.В. Орлова, Л.В. Плеханова</b> РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ С МУЗЫКАЛЬНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА .....	244
<b>С.П. Лавриченко, Е.О. Кириосова</b> ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА СПОРТА .....	249
<b>О.Г. Лызарь, К.А. Шульгина</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА.....	253
<b>М.В. Малука, И.Д. Серкова</b> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН С ДОРСОПАТИЕЙ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.....	257
<b>А.А. Мельников, Е.С. Иконникова</b> ТОЧНОСТЬ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ УСИЛИЙ ВО ВРЕМЯ СОКРАЩЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ ПРЕДПЛЕЧЬЯ У СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ .....	261
<b>Р.А. Мифтахов, А.А. Гайнутдинов</b> МЕТОДИКА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ.....	265
<b>С.Ю. Орлова</b> ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ .....	270

<b>А.С. Остапчук</b> ДЕТСКИЙ ФИТНЕС В СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-КЛУБАХ.....	274
<b>М.Г. Половникова</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ, РЕГРЕССИОННЫМ МЕТОДОМ.....	278
<b>Д.А. Ровный, Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин</b> ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ПРОСТРАНСТВА У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВОДНОМ ПОЛО .....	282
<b>Н.И. Романенко, Н.М. Лаптев, С.А. Горбунова</b> МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТАНЦОРОВ 10–12 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ, НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА.....	286
<b>Н.И. Романенко, Д.Д. Харибин</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ТХЭКВОНДИСТОВ 15–16 ЛЕТ .....	291
<b>Г.М. Саакян, А.С. Гронская</b> ПРОБЛЕМА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ В ОДИНОЧНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ .....	296
<b>Г.М. Саакян, А.С. Гронская</b> ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ АКРОБАТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	300
<b>С.В. Соколовская, Р.С. Сметов</b> СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	304
<b>Е.С. Тришин, А.С. Тришин, Е.М. Бердичевская</b> ВЛИЯНИЕ ПОВОРОТОВ ГОЛОВЫ НА ПОСТУРАЛЬНЫЙ БАЛАНС КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТРЕЙСЕРОВ .....	310
<b>М.Г. Федораев, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.....	313
<b>Л.П. Черапкина</b> ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА В ПРОЦЕССЕ НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА.....	318
<b>Ю.А. Щедрина, Д.С. Мельников, А.В. Павленко</b> КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ТХЭКВОНДИСТОВ.....	323

## **СЕКЦИЯ 4**

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

#### **И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... 329**

**Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник**

К ВОПРОСУ О ВЕЛИЧИНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ  
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ.....329

**К.И. Антонова, М.Г. Щербицкая, С.В. Богданова**

ВЫБОР РЕБЕНКА КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ  
РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ.....333

**С.П. Аршинник, В.И. Тхорев**

НЕКОТОРЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧИХ  
ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....337

**О.А. Батулина**

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО И ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
СУПЕРГЕРОЙСКОЙ ТЕМАТИКИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ  
ИХ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....345

**М.В. Белогорцев, К.Ю. Чернышенко, Е.В. Берест**

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ БОКСА.....348

**Н.В. Бережная**

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ  
АНТИСОЦИАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ СО СТИЛЯМИ ПОВЕДЕНИЯ  
В КОНФЛИКТАХ СПОРТСМЕНОВ И РЕСПОНДЕНТОВ,  
НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ .....357

**Е.И. Берилова**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-  
ПЛОВЦОВ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА.....359

**С.В. Богданова, М.Г. Щербицкая, К.И. Антонова**

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОДУКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ  
В СОВРЕМЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ .....363

**А.И. Величко, С.М. Ахметов**

ИНФОРМАТИВНОСТЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
МАЛЬЧИКОВ 7 ЛЕТ.....366

**С.С. Воеводина, С.В. Фомиченко**

УПРАВЛЕНИЕ ЦЕЛЕВОЙ ПОДГОТОВКОЙ В СИСТЕМЕ  
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....372

<b>П.В. Воюш, Н.В. Сачук, Г.Г. Ярец</b> СОЗДАНИЕ СИТУАЦИИ УСПЕХА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	378
<b>Е.П. Гетман</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ МАРКЕТИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ .....	382
<b>З.В. Головки, В.Ю. Ейбоженко</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	385
<b>А.А. Дерезкий, Ю.К. Чернышенко, Р.С. Ахметов</b> СОДЕРЖАНИЕ АЛГОРИТМА РАЗРАБОТКИ ДОЛЖНЫХ НОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОК ВЫСШИХ ВОЕННЫХ АВИАЦИОННЫХ УЧИЛИЩ ЛЕТЧИКОВ .....	387
<b>М.А. Деркачёва, А.С. Апозянц</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	392
<b>Т.В. Долматова, М.Г. Михель</b> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ФЕДЕРАТИВНОЙ РЕСПУБЛИКИ ГЕРМАНИЯ .....	396
<b>К.А. Дробышева</b> ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА.....	401
<b>А.А. Дубовова</b> ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА РАЗВИТИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	405
<b>С.Н. Жданова, Д.С. Сомов</b> ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ФИЗВОСПИТАНИЯ В ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ .....	408
<b>А.О. Захаренко, А.И. Погребной, Г.Б. Горская</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	415
<b>Е.В. Звягина</b> ОЦЕНКА ПЕРЕКЛЮЧАЕМОСТИ ВНИМАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ .....	420
<b>Е.В. Знатнова, Т.А. Бахмутова, Н.В. Сачук</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	423

<b>И.А. Зуева, Е. Деркачева</b> СПОРТИВНАЯ РЕЖИССУРА – ПРОФЕССИЯ ЛИДЕРА .....	426
<b>М.И. Кабышева, О.А. Науменко, Е.А. Козыренко</b> КОНЦЕПЦИЯ «LIFELONG LEARNING» В ПРОГНОЗИРОВАНИИ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ ПРЕДИКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ АУТОФИЗИКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ С ВЫСШИМ МЕДИЦИНСКИМ ОБРАЗОВАНИЕМ .....	428
<b>М.Г. Коваленко</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОГО ФОРМАТА .....	433
<b>Н.В. Колбунова, Н.В. Никитина</b> МАЛЕНЬКИЕ АТЛЕТЫ – БОЛЬШИЕ МЕЧТЫ .....	436
<b>И.В. Комарова, С.Н. Крюкова, Л.В. Первышева</b> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ЗАКАЗА НА ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ .....	439
<b>М.В. Коренева, Т.Н. Поддубная</b> НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ .....	442
<b>О.Н. Костюкова, В.В. Костюков, А.А. Левченко</b> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	448
<b>Н.В. Кофанова, Е.П. Колесникова, О.В. Талалай</b> ФОРМИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ ПРИОРИТЕТОВ В ПРОЦЕССЕ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	453
<b>М.С. Кравченко, Л.А. Левина</b> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К РАЗВИТИЮ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ В АСПЕКТЕ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ И ИХ РОДИТЕЛЯМИ .....	456
<b>В.Н. Кудрицкий, А.А. Волчек, А.А. Зданевич</b> СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.....	459
<b>И.А. Кунаковская</b> ОБРАЗОВАНИЕ, СПОРТ И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ИНТЕГРАЦИЯ И РЕШЕНИЕ ВЫЗОВОВ .....	464
<b>А.Е. Ловягина</b> ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ .....	467

<b>Л.Л. Махина, М.М. Лузан, М.А. Сергеева</b> АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДОУ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА .....	472
<b>Л.М. Медяникова, Г.Б. Горская</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗА ФИЗИЧЕСКОГО «Я» И ЕГО САМООЦЕНКИ У КУРСАНТОВ ЛЕТНОГО УЧИЛИЩА РАЗНОГО ПОЛА.....	475
<b>В.Б. Мелькина, М.Е. Сапрыкина</b> ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕЧЕВОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	481
<b>Т.А. Михайлова</b> СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН РФ .....	484
<b>Л.М. Мишина, Е.И. Фалеева, А.Т. Пайгильдин</b> ОЦЕНКА УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ .....	487
<b>Л.А. Москаленко, И.Н. Руденко</b> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ .....	490
<b>С.Н. Нарубень, Е.А. Семенова</b> СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ» КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ .....	493
<b>Н.В. Никитина, С.Г. Плачинда</b> КОМАНДНЫЕ ИГРЫ КАК ЭЛЕМЕНТ ОЛИМПИАДНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДЕТСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.....	497
<b>Г.М. Николаев</b> ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ К РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА.....	500
<b>Е.А. Пархоменко</b> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ ЛИЧНОСТИ В МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ СФЕРЕ КАК ПРЕДПОСЫЛКА СОЦИАЛИЗАЦИИ ИНОСТРАННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ.....	505
<b>И.К. Пирумян, Я.Э. Гетманская</b> НЕОТЪЕМЛЕМАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ, И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА .....	509
<b>А.А. Полякова, И.Г. Ноздрина, Е.А. Тарануха</b> К ВОПРОСУ ТРАКТОВКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРАГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОУ .....	511

<b>Т.В. Ратнюк, М.Г. Алиева</b> ПРОБЛЕМА ЦЕННОСТНОЙ ОРИЕНТАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	514
<b>Ю.С. Ромашко, Г.Б. Горская</b> РОЛЬ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	518
<b>И.Н. Руденко, Т.А. Слобченко</b> СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ РОЛЬ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО РЕБЕНКА.....	523
<b>О.Б. Савельева, К.В. Шеина</b> ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	526
<b>Л.Г. Самоходкина</b> ОПРЕДЕЛЕНИЕ СУЩНОСТИ ПОНЯТИЙ «ПОКАЗАТЕЛЬ» И «ПАРАМЕТР» ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОО .....	528
<b>Н.А. Селицкий</b> ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ МИКРОЦИКЛА, В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	531
<b>З.Р. Совмиз</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ГРУППОВОЙ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ГАНДБОЛУ .....	537
<b>С.В. Соколовская, Н.А. Морозова, Т.О. Чуева</b> СПЕЦИФИКА АДАПТАЦИИ К СТРЕССУ У СПОРТСМЕНОВ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	541
<b>Т.И. Толстова, Н.И. Трушина, Г.В. Сулова</b> ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	547
<b>Л.А. Турова, Т.В. Чугина</b> ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ В РАБОТЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА .....	550
<b>Е.Е. Хвацкая, Н.Е. Латышева</b> ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ» .....	553
<b>П.Е. Царьков</b> ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВУЗОВ И РЫНКА ТРУДА: ОТРАСЛЬ СПОРТИВНОЙ РЕКЛАМЫ.....	557
<b>М.Ю. Челяп, М.Д. Гадисова, Н.И. Оржинская</b> ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДИНАМИКИ ОСВОЕНИЯ ЦЕЛЕВЫХ ЗАДАНИЙ .....	562

<b>А.С. Чумакова</b> НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	566
<b>Н.С. Шумова, Ц. Цуй</b> ПРЕДРЕШЕННАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ ПРИ ВЫСОКОЙ ЦЕННОСТИ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА И НИЗКОЙ ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ КАК ПРИЧИНА ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ СПОРТСМЕНАМИ .....	570
<b>А.С. Щербакова, Н.Д. Железнова</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	576
<b>СЕКЦИЯ 5</b>	
<b>НАСЛЕДИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФОРУМОВ И РАЗВИТИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....</b>	
	<b>579</b>
<b>Е.А. Еремина, Д.В. Митрошкина, А.А. Никулин</b> МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ И ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ПЕРЕСТАЛО ОБЪЕДИНЯТЬ, А СТАЛО «ЗОНОЙ ПОЛИТИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ» .....	579
<b>А.С. Еремина, Т.Н. Поддубная</b> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ОРИЕНТИРЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ .....	584
<b>Е.Л. Заднепровская</b> КРУПНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ РЕГИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕСТИНАЦИИ .....	589
<b>Д.А. Кружков, Абу Мосса Амжад</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПЫТА ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРОВ КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФОРУМОВ В ОБУЧЕНИИ ДОБРОВОЛЬЦЕВ В ФГБОУ ВО КГУФКСТ .....	593
<b>Е.Ю. Кулебякина, Г.В. Головина</b> ПАРАЛИМПЕЙСКИЙ СПОРТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	597
<b>В.Г. Минченко, А.И. Кузьменко, К. Холматов</b> ПРОБЛЕМАТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАСЛЕДИЯ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА .....	601
<b>В.Г. Минченко, И.М. Кучеренко</b> ВКЛАД ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА В ФОРМИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВАЛОВОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ПРОДУКТА В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА .....	605

<b>Е.В. Ползикова, М. Кабардина</b> ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ТРАДИЦИОННОГО ОЛИМПИЗМА КАК ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА РОССИИ В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ.....	610
<b>Е.В. Ползикова, Е.А. Соболева</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ВОЛОНТЕРОВ КРУПНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ .....	613
<b>В.П. Садченко, Д.А. Белюков</b> СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ МУЗЕЙНОЙ РАБОТЫ В ОЛИМПЕЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ.....	616
<b>А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Т.И. Кривонос</b> МОБИЛИЗАЦИЯ РЕСУРСОВ И МОТИВАЦИЯ КАК МЕХАНИЗМЫ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ФОРСИРОВАННЫМ МЕГА-ПРОЕКТОМ (НА ПРИМЕРЕ ОЛИМПИАДЫ-2014 ГОДА В Г. СОЧИ) .....	620
<b>О.В. Шпырня</b> К ВОПРОСУ ОБ ЭКСПЛУАТАЦИИ НАСЛЕДИЯ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА .....	624
<b>О.В. Шпырня</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСЛЕДИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФОРУМОВ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ .....	628
<b>А.А. Юрченко, Шосайд Умиджон Угли Бобоматов</b> КРЕАТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ КАК СРЕДСТВО ДОСУГА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВСЕМИРНОГО ФЕСТИВАЛЯ МОЛОДЕЖИ СОЧИ-2024 .....	632

## СЕКЦИЯ 1

### ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

---

УДК: 796.925

#### АКТУАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ ВЫСОКОГО КЛАССА

М.В.Арансон, кандидат биологических наук  
О.В.Тупоногова, кандидат педагогических наук  
ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»  
(ФГБУ ФНЦ ВНИИФК), г. Москва, Россия

*Аннотация. Рационально организованная техническая подготовка элитных лыжников-двоеборцев будет способствовать росту их спортивных результатов без увеличения объёма стрессовых циклических нагрузок высокой интенсивности и силовых нагрузок. Цель исследования состоит в оценке актуальности принципов технической подготовки лыжников-двоеборцев высокого класса. Работа выполнена в форме обзора литературных источников по различным аспектам подготовки ведущих спортсменов в лыжном двоеборье за рубежом. Для технической подготовки лыжников-двоеборцев высокого класса наиболее актуальны следующие базовые педагогические принципы: систематичности, специфичности, непрерывности, новизны, индивидуализации и сознательности. Практическая реализация данных принципов опирается на сочетание специальных и общих средств технической подготовки при ведущей роли соревновательного упражнения, с одной стороны, и универсальности стабилизационных упражнений, с другой стороны. Организованная с учётом современных закономерностей развития тренировочного процесса в лыжном двоеборье техническая подготовка обеспечит эффективную реализацию комплексного подхода к тренировке, составляющего специфику данного вида спорта.*

*Ключевые слова: лыжное двоеборье, высококвалифицированные спортсмены, техническая подготовка.*

Характерный для методики тренировки в лыжном двоеборье комплексный подход предполагает сочетание функциональных, силовых, технических и скоростных нагрузок на всех этапах годичного цикла подготовки, а также, наличие тесных связей между занятиями соответствующей направленности [2], [9]. Наибольшую долю в структуре нагрузок лыжников-двоеборцев составляет циклическая работа в аэробном режиме [2], [4]. Однако возможности кардио-респираторной системы элитных лыжников-двоеборцев, как и объём нагрузок, направленных на её развитие, вплотную приблизились к своему пределу, с чем связана тенденция

повышения исследовательского интереса в данном виде спорта к другим аспектам подготовки. Наиболее значимыми из них являются воспитание силовых качеств и совершенствование спортивной техники [5]. При этом уровень развития силы и его реализация во время выполнения соревновательного упражнения могут существенно различаться из-за недостатков спортивной техники [7], [9]. Соответственно, рационально организованная техническая подготовка элитных лыжников-двоеборцев с учётом современных закономерностей развития тренировочного процесса в данном виде спорта будет способствовать росту их результатов без увеличения объёма стрессовых циклических нагрузок высокой интенсивности и силовых нагрузок [3], [9].

Цель исследования: изучение основных принципов технической подготовки лыжников-двоеборцев высокого класса по данным зарубежной научной литературы.

Метод исследования: обзор литературных источников, обобщающих опыт подготовки элитных спортсменов в лыжном двоеборье за рубежом.

Проанализированы материалы из международных баз данных научной литературы (GoogleScholar) за 2016–2023 гг. Из общего массива было отобрано 22 работы, соответствующие заданной тематике, в том числе, 18 оригинальных научных статей и 4 обзорные статьи. В данный обзор включено 10 работ, наиболее соответствующих его теме.

Для технической подготовки лыжников-двоеборцев высокого класса наиболее актуальны следующие базовые педагогические принципы: систематичности, специфичности, непрерывности, новизны, индивидуализации и сознательности.

Основу технической подготовки в дисциплине прыжков на лыжах с трамплина составляют прыжковые имитации. Согласно результатам исследования Е. Тønnessen et al., их доля в общем объёме прыжковой подготовки лыжников-двоеборцев мирового уровня варьируется в пределах от 56 до 80%, в зависимости от периода годового цикла [2]. Анализ четырёхлетнего цикла подготовки двукратного олимпийского чемпиона в лыжном двоеборье показал увеличение объёма специальной подготовки в прыжках на лыжах с трамплина каждый годичный цикл. При этом число выполняемых в год прыжков с трамплина оставалось стабильно на протяжении четырёхлетнего периода. Напротив, объём прыжковых имитаций за олимпийский цикл подготовки увеличился почти в два раза [7]. В годичном цикле нагрузка при выполнении тренировочных прыжков на лыжах с трамплина регулируется как за счёт числа прыжков, так и за счёт высоты трамплина. В самом успешном в карьере шести элитных лыжников-

двоеборцев годичном цикле число тренировочных прыжков с трамплина в неделю увеличилось, в среднем, с 6 в переходном периоде до 21 на общеподготовительном этапе подготовительного периода и 24 на специально подготовительном этапе подготовительного периода. По мере приближения соревновательного периода увеличивалась также высота трамплина для выполнения тренировочных прыжков. В переходном периоде выполнялись только прыжки с трамплина  $K < 80$ . В подготовительном периоде большая часть прыжков выполнялась с трамплина  $K 80-100$ . В соревновательном периоде отмечалась тенденция превышения объёма прыжков  $K > 100$  над объёмом прыжков  $K 80-100$  (19 и 18% от объёма специальной прыжковой подготовки, соответственно) [2]. Хотя общий объём специальной подготовки в прыжках с трамплина, выраженный в часах, у лыжников-двоеборцев почти в 3 раза меньше, чем у прыгунов на лыжах с трамплина соответствующего уровня мастерства [4], отмечается тенденция смещения направленности их тренировочного процесса в сторону подготовки в прыжках на лыжах с трамплина по мере приближения главного старта как в олимпийском, так и в годичном циклах подготовки [2], [7].

В гоночной составляющей лыжного двоеборья оптимальным средством технической подготовки является лыжная подготовка [6]. Для совершенствования различных лыжных ходов, применяемых на трассах с пересечённым рельефом, требуется многочасовая целенаправленная тренировочная работа [9]. В качестве обоснования данного утверждения, М. Nosek и В. Müllerová обращаются к опыту подготовки лыжников-гонщиков в скандинавских странах, где возле лыжных трасс и почти во всех деревнях оборудованы зоны для лыжных игр с самодельными спусками и подъёмами, трамплинами и другими формами рельефа, позволяющими во время занятий с детьми развивать у них различные координационные способности [6]. Сильнейших лыжников-гонщиков от спортсменов более низкой квалификации отличает большая доля (около 60% тренировочного объёма) лыжной и лыжероллерной подготовки. Благодаря этому у них лучше экономичность движений и больше длина лыжного цикла, чем у менее квалифицированных лыжников-гонщиков. У ведущих спортсменов доля лыжной и лыжероллерной подготовки в общем объёме циклической тренировочной работы увеличивается по мере приближения главного старта [4]. Так, у самой титулованной лыжницы-гонщицы мира в период пика её спортивной карьеры на общеподготовительном этапе подготовительного периода она составляла 52%, на специально подготовительном этапе подготовительного периода 78% и в соревновательном периоде 85% [10]. Помимо общего объёма тренировочной нагрузки в форме лыжной и

лыжероллерной подготовки, большое значение имеет доля соответствующих форм тренировочной работы средней и высокой интенсивности. У двукратного чемпиона Сочинской Олимпиады в сезонах 2012–2013 и 2013–2014 годов 80% тренировочных занятий средней и высокой интенсивности имело форму лыжной либо лыжероллерной подготовки (в предыдущие годовые циклы – 70%). Это способствовало увеличению максимального потребления кислорода спортсмена в тесте на лыжероллерах, а также, потреблению кислорода при работе с интенсивностью, соответствующей концентрации лактата в крови 4 ммоль/л. Последующее уменьшение объёма тренировочной нагрузки в сезоне 2013–2014 годов было отчасти скомпенсировано увеличением доли лыжной и лыжероллерной подготовки, что способствовало поддержанию выносливости спортсмена в олимпийском году [7].

За счёт ускорений в конце занятий средней либо высокой интенсивности тренируется способность спортсмена сохранять рациональную технику движений на фоне утомления [10]. Двукратным олимпийским чемпионом в лыжном двоеборье ускорения были включены почти во все тренировочные занятия на лыжероллерах и лыжах. Скоростная подготовка присутствовала на 101, 114, 126 и 129 тренировочных занятиях в год с сезона 2010–2011 до сезона 2013–2014 годов, соответственно. Как правило, она применялась в объёме 5 отрезков продолжительностью 6–8 с. Доказательством результативности применявшейся методики является завоевание спортсменом обеих золотых олимпийских медалей в борьбе на финишной прямой [7]. Техническая подготовка в лыжных гонках требует регулярной поддерживающей работы в силу изменяющихся внешних условий [6].

В период отсутствия снежного покрова возрастает значение вспомогательных средств технической подготовки в лыжных гонках, направленных на увеличение силы мышц-стабилизаторов туловища, развитие равновесия, координации движений и гибкости. Равновесие – основа овладения правильной и экономичной техникой лыжных ходов. При хорошем равновесии создаются условия для удлинения фазы скольжения, что позволяет сократить энерготраты и увеличить скорость продвижения вперёд, а также, создаёт условия для более качественного выполнения последующего отталкивания [1], [6]. Согласно точке зрения М. Nosek и В. Müllerová, упражнения на равновесие должны выполняться всеми лыжниками-гонщиками почти на каждом тренировочном занятии [6]. В рамках методики О. Sandbakk, им уделяется 20–40 мин. в структуре тренировочного занятия силовой направленности.

Автором подчёркивается большое значение индивидуального подхода к организации данной части силового тренировочного занятия, которая должна быть направлена на ликвидацию «слабых звеньев», препятствующих выработке у спортсмена оптимальной техники движений [8]. Кроме того, упражнения на равновесие оказывают положительное влияние на психику занимающихся благодаря развитию способности к концентрации внимания и вносят разнообразие в привычный тренировочный процесс [6].

Длительное отсутствие обновлений в методике технической подготовки может привести к возникновению у спортсмена выраженных технических проблем. В подобной ситуации оказалась самая титулованная лыжница-гонщица мира. По итогам анализа причин спада результатов у неё были выявлены существенные недостатки спортивной техники, а именно, неэффективное преобразование массы тела в отталкивании, нескоординированные по времени силы, прилагаемые верхними и нижними конечностями и наличие статичных поз. С целью их устранения был принят комплекс мер: повышено внимание к технической подготовке на всех тренировочных занятиях, унифицирована терминология, используемая на тренировочных занятиях разной направленности, усилена связь между занятиями силового и циклического характера, разработаны и внедрены в практику новые силовые упражнения, направленные на отработку специальных технических приёмов, увеличен объём тренировочной работы по развитию равновесия, координации движений и гибкости, а также силы мышц-стабилизаторов туловища, введён строгий контроль качества выполнения занятий, организованы систематические занятия на тредбане в стандартных условиях.

В основе методики лежало дополнение программы силовой подготовки спортсменки новыми специальными упражнениями, направленными на развитие равновесия, координации движений и гибкости. Упражнения данной группы были специально разработаны с целью оптимизации выработки силы и её преобразования, что обеспечивало экономичную технику при движении с применением разных лыжных ходов. Их выполнение требовало от спортсменки внимания и сосредоточенности. Задания непрерывно усложнялись. Подбираемые силовые упражнения узнавались спортсменкой во время лыжной подготовки. Более того, она получала установку вспоминать то или иное упражнение, выполнявшееся ей на занятиях по силовой подготовке, думать о нём во время бега на лыжах. Благодаря этому она острее ощущала связь между занятиями по силовой и циклической подготовке. Занятия по силовой, лыжероллерной и лыжной подготовке были направлены на развитие одних и тех же аспектов спортивной техники. Способствовало решению

данной задачи использование унифицированной терминологии во время занятий в зале, на тредбане, на лыжероллерных и лыжных трассах. Как результат, в команде специалистов, сотрудничавших со спортсменкой, не было расхождений в понимании факторов, над которыми велась работа с целью улучшения спортивной техники. После соответствующего обновления методики, у спортсменки быстро появился прогресс в сфере, в которой у неё был многолетний застой [9].

Совершенствование спортивной техники всегда сопряжено с взаимодействием мышечной и нервной систем. По причине большой нагрузки на центральную нервную систему, М. Nosek и В. Müllerová рекомендуют упражнения на равновесие и координацию движений выполнять после разминки в начале тренировочного занятия. Размещение упражнений данной группы в середине либо конце тренировочного занятия целесообразно при условии полного овладения ими для закрепления сформированных навыков в состоянии утомления [6]. По мнению О. Sandbakk, их организация должна отвечать требованиям адекватности цели всего занятия и соответствия общей нагрузке, не вызывая расход физической и психической энергии. Если одним спортсменам подобные комплексы упражнений помогают лучше подготовиться к выполнению основной части занятия, то для других спортсменов предпочтительнее уделять им отдельное тренировочное занятие либо выполнять их после основной части тренировочного занятия [8].

Средства психологической подготовки повышают эффективность технической подготовки в лыжном двоеборье и систематически применяются ведущими спортсменами [7], [9]. В дисциплине прыжков на лыжах с трамплина они помогают автоматизировать самоконтроль во время разгона, развить равновесие и оптимизировать динамику отталкивания. Актуальность данных умений повышается в стрессовых соревновательных ситуациях [7]. В лыжных гонках практикуется визуализация оптимального двигательного рисунка во время бега на лыжах [9].

Техническая подготовка ведущих лыжников-двоеборцев подчиняется принципу систематичности, предусматривающему сочетание и тесное взаимодействие общих и специальных упражнений. Ведущая роль вариантов соревновательного упражнения в технической подготовке лыжников-двоеборцев высокого класса обеспечивает реализацию принципа специфичности. Спортивная техника напрямую зависит от объёма специальной прыжковой подготовки и прыжковых имитаций в дисциплине прыжков на лыжах с трамплина, а также, от объёма лыжной и лыжероллерной подготовки в дисциплине лыжных гонок. Данной

зависимостью обосновывается значение принципа непрерывности в технической подготовке лыжников-двоеборцев. В период отсутствия снежного покрова его практическая реализация обеспечивается применением стабилизационных упражнений. Использование упражнений данной группы, характеризующихся большим разнообразием, для решения задач технической подготовки создаёт условия для реализации принципов индивидуализации и новизны. Условием эффективности тренировочной работы по совершенствованию спортивной техники является сознательное отношение к ней занимающихся, основанное на постоянном самоконтроле технической правильности выполнения упражнений. Организованная с учётом современных закономерностей развития тренировочного процесса в лыжном двоеборье техническая подготовка будет способствовать эффективной реализации комплексного подхода, являющегося характерной особенностью тренировочного процесса в данном виде спорта.

#### Список литературы

1. Biomechanical determinants of cross-country skiing performance: A systematic review / Ch. Zoppirolli, K. Hébert-Losier, H.-Ch. Holmberg, B. Pellegrini // *Journal of Sports Sciences*. – 2020. [Online] URL: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1775375>.
2. Concurrent development of endurance capacity and explosiveness: The training characteristics of world-class Nordic combined athletes/ E.Tønnessen, V.Rasdal, I. S. Svendsen, Th. A. Haugen, E. Hem, Ø.Sandbakk // *Int J Sports Physiol Perform*. 2016. Vol. 11. Iss. 5. P. 643–651.
3. Effects of different training intensity distributions between elite cross-country skiers and Nordic-combined athletes during live high-train low / L. Schmitt, S. J. Willis, N. Coulmy, G. P. Millet // *Front. Physiol.* – 9:932. [Online] URL: <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00932>.
4. How do world-class Nordic combined athletes differ from specialized cross-country skiers and ski jumpers in sport-specific capacity and training characteristics? / Ø. Sandbakk, V.Rasdal, S. Bråten, F. Moen, G. Ettema // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2016. Vol. 11. P. 899–906.
5. Nosek, M. Current trends and development of cross country skiing technique / M. Nosek // *Journal of Outdoor Activities*. 2019. Vol. 13. No. 2. P. 21–27.
6. Nosek, M. The issue of balance training in cross-country skiing / M. Nosek, B. Müllerová // *Journal of Outdoor Activities*. 2015. Vol. 9. No. 2. P. 58–67.
7. Rasdal, V. The long-term development of training, technical, and physiological characteristics of an Olympic champion in Nordic combined / V. Rasdal, F. Moen, Ø. Sandbakk // *Frontiers in Physiology*. 2018. Vol. 9. Article 931. [Online] URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2018.00931/full>.
8. Sandbakk, O. Practical implication of strength training to improve the performance of world-class cross-country skiers / O. Sandbakk // *Kinesiology*. 2018. Vol. 50. Suppl.1. P.155–162.

9. Solli, G. The multidisciplinary process leading to return from underperformance and sustainable success in the world's best cross-country skier / G. S. Solli, E. Tønnessen, Ø. Sandbakk // *Int J Sports Physiol Perform.* 2020. Vol. 15. Iss. 5. P. 663–670.

10. Solli, G. The training characteristics of the world's most successful female cross-country skier / G. S. Solli, E. Tønnessen, Ø. Sandbakk // *Frontiers in Physiology.* – 2017. – Vol. 8. [Online] URL: <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.01069>.

## ПРОБЛЕМА ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ С ПОЗИЦИИ ТЕОРИИ САМООРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМ

А.В. Аришин, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация:* в работе рассмотрена проблема построения многолетней подготовки пловцов с позиции теории синергетики. Было определено, что для достижения системного эффекта необходим подбор синергетически сопряженных средств подготовки и строгое регулирование тренировочных нагрузок. Однако устойчивости системы достигать нецелесообразно, так как проявление устойчивости приведет к так называемому «тупику» подготовки. Более того, для создания в процессе подготовки условий для увеличивающегося тренировочного эффекта, необходимо выделение паттернов подготовки, которые будут иметь разветвления по своей направленности и глубине воздействия. Любое разветвление – есть выбор тренера, основанный на уже достигнутом уровне подготовленности спортсмена.

*Ключевые слова:* системный эффект, системное мышление, открытая система, самоорганизация системы, многолетняя подготовка пловцов.

Система, в общетеоретическом понимании, это совокупность закономерно связанных в единое целое элементов, обладающая свойствами, отсутствующими у образующих ее элементов. Основным свойством системы, выделяющим ее из простой совокупности элементов, является целостность. Система функционирует только при поступлении внешней информации через так называемые входные элементы, которые выступают в роли управляющих элементов. В контексте спортивной подготовки, речь идет о воздействующих средствах и методах, позволяющих осуществить управление системой подготовки спортсменов. Внутри системы происходят трансформации всех ее элементов под воздействием различных воздействий. При этом система может быть управляющей, в которой содержится информация о субъективных параметрах организма спортсмена, обусловленных его индивидуальными особенностями и об объективных, к коим относятся показатели внутренней и внешней нагрузки. Эффективность деятельности системы зависит от соответствия результатов поставленным целям, что позволяет своевременно вносить коррективы в применяемые средства воздействий.

В последние десятилетия спортивная тренировка стремительно развивалась, во многом благодаря научным достижениям. Однако некоторые основные предположения и методики остались неоспоримыми и

неизменными несмотря на то, что теории, лежащие в их основе, распались [5, 6, 7, 8]. Недавние исследования показывают, что тренеры обычно получают знания из неформальных, самостоятельных источников обучения и впоследствии неэффективно подходят к новой информации [9], что ограничивает развитие у практиков навыков непредвзятости, саморефлексии и критического мышления. Действительно, при изучении восприятия и практики тренеров-экспертов внимание чаще всего уделяется тому, что они делают, а не тому, почему и как они это делают [5]. Ответ на вопрос «почему?», на наш взгляд кроется, в частности, и в том, что построение системы спортивной подготовки опирается на так называемое системное мышление, являющееся фундаментальным подходом к пониманию сложности функционирования систем. В структуре системного мышления выделяются системные архетипы, которые описывают общие повторяющиеся паттерны поведения системы и широко используются в других, помимо спортивной, областях для объяснения общесистемного влияния на поведение.

В спорте аналогичным примером может служить углубленный анализ деятельности отдельных спортсменов без учета того, как они взаимодействуют с тренером, как они отвечают на воздействия различными средствами, как части системы управления, целостной подготовки. Этот подход упускает из виду общую картину и ключевую концепцию теории систем, которая заключается во взаимозависимости компонентов системы [2, 8]. При отсутствии взаимосвязей система превращается в набор несвязанных автономных компонентов.

С точки зрения дидактики физической культуры и спорта, форма и содержание, как категории диалектики, являются основными компонентами подготовки спортсменов. Например, в плавании, формой выступает техника, ее структура, а содержанием – физическая подготовленность спортсмена. Достижение «модельной техники» плавания возможно только лишь после изучения особенностей спортсмена, учет чувствительных периодов развития физических качеств. С позиции многолетней подготовки систему подготовки пловцов можно рассматривать и через призму «теории хаоса», описанную И.Р. Пригожиным (2012) [4]. Автором был поставлен ряд вопросов, на наш взгляд, имеющих прямое отношение к построению двигательного действия в спорте, в общем и в плавании, в частности, и которые могут быть интерпретированы следующим образом: почему однородное состояние спортивной подготовленности теряет устойчивость? Почему потеря этой устойчивости приводит к спонтанной дифференциации применяемых средств и методов спортивной подготовки? Ответы на поставленные вопросы

кроются в системе подготовки пловцов в течение нескольких лет. Так, однородная система движений, образующих цикл движения в технике плавания априори подвергается изменениям, подчиненным биологическому росту спортсмена с одной стороны и вызывающими изменения формы воздействиями со стороны тренера, с другой. Устойчивость системы в данном случае можно рассматривать с точки зрения и физиологического определения динамического стереотипа. Это слаженная система условно-рефлекторных процессов, формирующая устойчивые привычки и навыки (трудовые, игровые, спортивные, когнитивные и пр.), а также приспособление к привычно меняющимся условиям среды) [2]. Однако для качественных преобразований системы двигательного действия на наш взгляд нецелесообразно допускать создание в структуре движения пловца стереотипности. Безусловно, последовательность траекторий в структуре цикла, их формы, векторные направления и др. формируются и закрепляются у пловца на всю жизнь, но для того, чтобы иметь возможность изменения структуры движения с целью ее совершенствования, необходимо «оставить» поле для внесения корректив в форму движения, то есть не доводить до автоматизма.

В данном случае проявляется ответ на второй вопрос: «Почему потеря устойчивости подготовленности приводит к спонтанной дифференциации средств и методов спортивной подготовки?». Отвечая на этот вопрос следует обратиться к понятию гидродинамического хаоса, еще называемого «Гамильтонов хаос» [3]. По определению, хаотичное движение молекул жидкости создает турбулентный поток, который формируется из ламинарного слоя жидкости, а затем, следуя по определенным фазовым траекториям, молекулы переходят в более спокойное состояние, которое снова формирует ламинарный слой [1]. При выполнении пловцом движения в воде, учитывая подвижность гидродинамической системы, движитель провоцирует возникновение хаотичного движения молекул жидкости, при котором формируется турбулентность. Вполне естественно, что усилие, прилагаемое к потоку, снижает эффективность гребка в турбулентном потоке. Отсюда возникает необходимость поиска той траектории, при которой движитель найдет опору о воду и максимально эффективно реализует прилагаемое усилие. При этом хаос движения частиц в воде будет подчинен, а результат его негативного влияния будет переведен в позитивное русло. Таким образом, фазовые траектории движения молекул жидкости будут направлены на создание гидродинамической подъемной силы.

С позиции построения системы спортивной подготовки, постоянное увеличение применяемых тренировочных средств зачастую приводят к

нарушению структуры движения (причина в этом и интенсификация тренировочного процесса, и хаотичный неконтролируемый тренером эффект от предлагаемых упражнений, и т.д.). Это влечет к спонтанности и отсутствию системности используемых тренировочных средств и методов, хотя и приведет к какому-то, не всегда предсказуемому, результату (согласно теории хаоса). Однако, когда подбор упражнений подчинен логически сформулированному условию, тогда конечный результат, возможно, будет более прогнозируемым и управляемым, что позволит дифференцированно осуществлять подбор более эффективных средств и методов в меньшем количестве, но с большей эффективностью.

Следует также учитывать, что разнообразие условий (внешних и внутренних), акторов и аттракторов (ведущих и ведомых звеньев системы) обуславливает чрезвычайную сложность линейного прогнозирования (предсказания) будущего состояния системы – уровня физической и технической подготовленности пловцов, а иногда непредсказуемость конкретного поведения этой системы. Поэтому использование принципа субординированных доминантных воздействий, в соответствии с которым из всей совокупности, оказывающих влияние на уровень подготовленности пловцов аттракторов (тренировочных воздействий), выделяется доминантный аттрактор базового уровня (например, параметр движения, обладающий высокой специфичностью), который оказывает решающее, доминирующее влияние (характер, сила и степень влияния) на состояние баланса «хаос-порядок» всей системы подготовки и задает главный вектор ее развития и предопределяя главные параметры ее будущего состояния.

Собственно синергетика освобождает понятие нестабильности от негативного оттенка, то есть в синергетических системах нестабильность всегда выступает в роли определенного фильтра при отборе наиболее эффективных и значимых факторов. Однако необходимо учитывать и положение, согласно которому лишь определенные стадии развития процессов, когда нестационарные диссипативные структуры становятся неустойчивыми. Диссипативная система характеризуется спонтанным появлением сложной, зачастую хаотичной структуры [2, 4]. Поэтому здесь необходимо отметить, что развитие открытых и сильно неравновесных систем протекает путём нарастающей сложности и упорядоченности.

В цикле развития такой системы наблюдается две фазы:

1. Период плавного эволюционного развития с хорошо предсказуемыми линейными изменениями, подводящие в итоге систему к некоторому устойчивому критическому состоянию.

2. Выход из критического состояния одномоментно, скачком в новое устойчивое состояние с большей степенью сложности и упорядоченности.

Однако необходимо отметить, что переход системы в новое устойчивое состояние неоднозначен. Достигая критических параметров система, из состояния сильной неустойчивости как бы «сваливается» в одно из многих возможных новых для неё устойчивых состояний. В этой точке (ее называют точкой бифуркации) эволюционный путь системы как бы разветвляется, какая именно ветвь в развитии будет выбрана – решает случай. Но после того, как «выбор сделан» и система перешла в качественно новое устойчивое состояние, назад возврата нет. Процесс этот необратим. А отсюда следует, что развитие таких систем имеет принципиально непредсказуемый характер [2, 4].

В спорте вышеизложенное имеет проявление и при выборе стратегии подготовки пловцов. Следует отметить, что любой выбор средств и методов, а также вариантов планирования и сочетания нагрузок при подготовке пловцов будет подчинен любой доминирующей фазе развития системы, однако конечный результат, как правило, непредсказуем и зависит от многих факторов, как внутренних, так и внешних.

Таким образом, для контролируемого развития спортсмена и уровня его подготовленности необходим тщательный подбор стратегии тренировочной работы, в котором пловец, как нестационарная диссипативная система может быть приведена к более управляемому состоянию при помощи введения в процесс подготовки специально подобранных средств, интегративно воздействующих как на технический, так и на физический компоненты.

### Список литературы

1. Ващук, О. В. Законы биомеханики как ресурс улучшения техники спортивного плавания / О. В. Ващук // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. – Санкт-Петербург: ООО «Золотое сечение». 2013. С. 274–280.
2. Данилов, Ю. А. О синергетике / Ю.А. Данилов, Герман Хакен // Синергетическая парадигма, нелинейное мышление в науке и искусстве. – М.: Прогресс-Традиция. 2002. С. 22–26.
3. Заславский, Г. М. Гамильтонов хаос и фрактальная динамика: [Текст]: перевод с английского / Г. М. Заславский; под науч. ред. А. Ю. Лоскутова. – М.: Ин-т компьютер. исслед. – Ижевск: Регулярная и хаотичная динамика, 2010. 455 с.
4. Пригожин, И. Р. Порядок из хаоса: новый диалог человека с природой / И.Р. Пригожин, И. Стенгерс; [пер. с англ. Ю. А. Данилова]. – М.: Книга по Требованию, 2012. 431 с.

5. Bailey RP, Madigan DJ, Cope E, Nicholls AR. The prevalence of pseudoscientific ideas and neuromyths among sports coaches. *Front Psychol* [Internet]. 2018; 9, 641 Available from: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2018.00641>.
6. Kiely J. Periodization theory: confronting an inconvenient truth. *Sport Med – Open* [Internet]. 2018; 48: 753–764. Available from: <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0823-y>.
7. Renshaw I, Davids K, Newcombe D, Roberts W. *The constraints-led approach: principles for sports coaching and practice design*. London: Routledge; 2019.
8. Senge, P. *The Fifth Discipline. The Art and Practice of Learning Organization* / P. Senge. - New York: Doubleday Currence, 1990. – 424 p.
9. Stoszkowski J, Collins D. Sources, topics and use of knowledge by coaches. *J Sport Sci*. 2015;34:1–9.

## К ВОПРОСУ О ДОПИНГЕ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СПОРТЕ

М.С. Белевская, магистрант

Н.Г. Шубина, доцент

М.С. Шубин, кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования, полученные в результате изучения материалов по вопросу применения запрещенных препаратов спортсменами, специализирующимися в легкоатлетическом спорте, так как применение запрещенных препаратов способствует существенному улучшению спортивного результата. Целью исследования является систематизация имеющихся данных о применении допинга в легкой атлетике для поиска новых решений данной проблемы, что позволит прогнозировать дальнейший путь развития борьбы с допингом. Представлена характеристика сложившейся антидопинговой политики в российской лёгкой атлетике после череды дисквалификаций и громких допинг-скандалов.

*Ключевые слова:* легкая атлетика, допинг, проба, анаболический агент, нарушение антидопинговых правил.

Начнем с того, что слово «допинг» по одной из версий, означало африканский стимулирующий напиток из виноградной кожицы, который изготавливали воины Зулу; по другой версии – смесь табака и дурмана. Есть еще и предположение, что в основе термина лежит английский глагол «to dore» в значении «подогнать лошадь на скачках» [4].

В 1928 году Международная федерация лёгкой атлетики стала первой организацией, которая официально ввела запрет на допинг. В 1960 году на Совете Европы 21 страна приняла резолюцию против использования в спорте допинговых субстанций. При этой же организации в 1963 году был создан специальный комитет по борьбе с допингом. В это же время стали проводить тестирование на применение стимуляторов, бета-адреноблокаторов и наркотических веществ. В 1967 году Международный олимпийский комитет создал Медицинскую комиссию, которой было поручено создать службу медицинского тестирования для Олимпийских игр 1968 года и изучить вопрос об антидопинговом контроле, а также был утвержден первый список запрещённых препаратов. На Олимпийских играх в Мехико (1968 год) было взято 667 проб, где одна из них дала положительный результат.

Резко выросшие спортивные результаты в мире и изменившийся внешний вид спортсменов вызывал беспокойство в Медицинской комиссии МОК, поэтому в середине 1970-х годов появились методы, позволяющие выявлять использование спортсменами анаболических

стероидов. В связи с этим в 1976 году на летних Олимпийских играх в Монреале (Канада) дисквалифицированы 12 спортсменов: у 7 выявлены в допинг-пробах стероиды, у 5 – различные стимуляторы. В 1983 году был создан новый способ определения стероидов в моче, после которого увеличилось количество дисквалификаций.

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) предпринимало меры для улучшения выявления запрещённых препаратов и предотвращения их приёма. Однако нарушители продолжали и продолжают любыми способами скрывать факт приёма допинга. Необходимо подчеркнуть, что в 90-е годы возросла потребность в применении допинга как средства восстановления, так как возросло количество коммерческих стартов. Усиливающаяся коммерциализация спорта и погоня за высокими доходами нередко заставляют спортсменов добиваться побед во что бы то ни стало, в том числе в ущерб своему здоровью и соблюдению принципов честной игры. Проблема допинга в конце XX века и в самом начале XXI века обострилась ещё больше.

После выхода 3 декабря 2014 года документального фильма немецкого журналиста Хайо Зеппельта, посвященного приёму допинга в российской лёгкой атлетике, разразился крупный скандал. Информаторами в этом фильме были Виталий и Юлия Степановы, где он – сотрудник Российского антидопингового агентства (РУСАДА), а она - бегунья на средние дистанции, отбывающая дисквалификацию за приём запрещённых препаратов. Они рассказали о том, что все ведущие атлеты в России принимают допинг, а спортивные чиновники помогают делать различного рода фальсификации с пробами. При этом утверждалось, что РУСАДА и Московская антидопинговая лаборатория не были независимыми организациями, так как содействовали сокрытию нарушений. Этот фильм вызвал большой резонанс в международном сообществе, после чего ВАДА начало своё расследование с последующей перепроверкой проб российских легкоатлетов.

В результате перепроверки допинг-проб 39 российских легкоатлетов лишили олимпийских наград (24 медали)! При этом выявлены коррупционные схемы в руководстве Всероссийской федерации лёгкой атлетики (ВФЛА) и Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF – сейчас WorldAthletics), которые заключались в сокрытии положительных допинг-проб спортсменов. Бывшему главе IAAF Ламину Диаку были предъявлены обвинения в «активной и пассивной коррупции», «злоупотреблении доверием» и «отмывании денег в составе преступной группировки». Он заявил, что действовал в интересах IAAF с целью избежать скандалов, которые могли вызвать потерю репутации и непривлекательность для спонсоров.

Очевидно, что данный скандал коснулся многих спортсменов в мировом спорте, но в российском спорте больше всего пострадали легкоатлеты. Членство в мировой лёгкой атлетике самой ВФЛА было приостановлено с 2014 года по 2023 год. В связи с этим российские легкоатлеты не имели возможности принимать участие в международных соревнованиях под флагом Российской Федерации. Исключение составили лишь легкоатлеты, которые были допущены к отдельным стартам в нейтральном статусе. Отметим, что таких спортсменов было крайне мало, а не допуск сборной команды России к международным стартам привёл к большому оттоку талантливых людей из легкой атлетики. Сказалось это обстоятельство и на состоянии детско-юношеского спорта. Многие родители, опасаясь, что его ребенку тренеры будут давать различные запрещенные препараты, повышающие уровень физической подготовленности, стали мотивировать детей к занятиям в других различных спортивных секциях, но не в секциях «лёгкой атлетики».

В настоящее время совершенствуется система антидопинговой деятельности, а также разрабатываются новые методы обнаружения запрещенных веществ [2]. Также активно идёт масштабная образовательная антидопинговая деятельность. Борьба за честный спорт продолжается.

Отметим, что в лёгкой атлетике 48 олимпийских дисциплин. Это говорит о масштабности данного вида спорта и о большом количестве спортсменов-легкоатлетов. В связи с этим лёгкая атлетика лидирует по количеству взятых проб на наличие запрещенных препаратов, но и, к сожалению, входит в число первых в мире по числу нарушению антидопинговых правил (Таблица 1).

Таблица 1 – Количество взятых проб РУСАДА у легкоатлетов с 2013 по 2022 гг., а также выявленные среди них нарушения [1]

Параметры исследования	Год взятия проб									
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Количество взятых проб	3002	1998	2200	477	929	2440	3022	1629	2096	2298
Количество выявленных нарушений	22 0,7 %	41 2,1 %	46 2,1 %	9 1,9 %	18 1,9 %	23 0,9 %	77 2,6 %	22 1,4 %	15 0,7 %	14 0,6 %

Данные, представленные в вышеизложенной таблице, демонстрируют большой объём сдаваемых проб легкоатлетами.

Для доказательства скажем, что в 2022 году РУСАДА взяла всего 11053 пробы, а доля проб, приходящихся на лёгкую атлетику, составляет 20,8. В то же время немного радует и то, что наблюдается уменьшение антидопинговых нарушений.

В 2014 году РУСАДА указала конкретные запрещённые субстанции, обнаруженные в пробах спортсменов по определённым видам спорта [3]. У легкоатлетов больше всего обнаружено анаболических агентов – 20 проб; гомонов и модуляторов метаболизма, а также наркотиков и каннабиноидов – по одной пробе; диуретиков и маскирующих агентов, а также стимуляторов и глюкокортикоидов – по две пробы; других нарушений – 12 проб. Всего исследованы пробы 41 спортсмена.

В отчете ВАДА за 2021 год указано количество взятых проб по видам спорта и дан список обнаруженных субстанций. Всего в лёгкой атлетике было собрано 31 178 проб, что является вторым показателем после футбола (31 678 пробах). На третьем месте спортсмены велосипедисты – 20 617 проб. Интересно, что в данном отчёте количество отобранных проб в лёгкой атлетике разделили по группам:

- бег и спортивная ходьба на 3000 м и более – 10 489 проб (33,6 %);
- бег на 400 м и менее – 8249 проб (26,5 %);
- метания – 4265 проб (13,7 %);
- прыжки – 3 824 пробы (12,3 %);
- бег на средние дистанции – 3 206 проб (10,3 %);
- многоборье – 1 104 пробы (3,5 %);
- остальные дисциплины (кроссовый бег, марафонский бег, эстафетный бег, трейл и др.) – 41 проба (0,1 %).

Наибольшее количество взятых проб отмечено в беге на 3000 метров и спортивной ходьбе. Это может быть объяснено большим количеством занимающихся этими дисциплинами легкой атлетики, а также значительным количеством соревнований.

Следует отметить, что в отчёте ВАДА по итогам тестирования за 2021 обнаруженные запрещённые вещества не всегда влекут за собой дисквалификацию, так как они могут быть разрешены некоторым спортсменам на основании терапевтического использования.

Многочратно были обнаружены стероиды и инсулин. При высоких дозировках инсулина происходит усиление выброса гормона роста. При этом его до сих пор проблематично отслеживать (Таблица 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования мочи на определённые вещества у легкоатлетов в 2021 году [3]

Дисциплины лёгкой атлетики	Стероидный профиль		ЭПО		Инсулин		GHRF**		GnRH***	
	всего	об*	всего	об	всего	об	всего	об	всего	об
Бег на 3000 м и более	195	3	5696	14	2786	0	253	0	2038	0
Бег на 400 м и менее	243	11	1251	1	3036	0	446	0	2399	0
Метания	139	2	368	0	1521	0	154	0	1116	0
Прыжки	117	2	533	0	1369	0	144	0	1000	0
Бег на средние дистанции	78	1	1253	1	1022	0	135	0	729	0
Многоборье	25	0	272	0	35	0	50	0	273	0
Остальное	-	-	1	0	-	-	-	-	-	-
Примечание: * – обнаружена запрещённая субстанция; ** – рилизинг-факторы гормона роста; *** – гонадотропин-рилизинг гормоны.										

Помимо анализа мочи антидопинговые лаборатории анализируют ещё и кровь. Конечно, количество допинг-проб крови меньше, однако пробы крови необходимы для гематологического модуля (Таблица 3).

Таблица 3 – Результаты тестирования крови у легкоатлетов в 2021 году

Дисциплины лёгкой атлетики	ЭПО		Инсулин		IGF-1		hGH**		hGH***	
	всего	об*	всего	об	всего	об	всего	об	всего	об
Бег на 3000 м и более	727	4	36	0	36	0	267	0	95	1
Бег на 400 м и менее	76	1	-	-	-	-	567	1	-	-
Метания	47	0	-	-	-	-	314	0	117	0
Прыжки	27	0	-	-	-	-	226	0	98	0
Бег на средние дистанции	140	0	2	0	3	0	179	0	54	0
Многоборье	18	0	-	-	1	0	66	0	25	0
Примечание: * – обнаружена запрещённая субстанция; ** – дифференциальный иммуноанализ изоформы гормона роста человека; *** – биомаркеры гормона роста человека.										

Достижения фармакологии тесно переплетаются с допингом в спортивной сфере, поэтому антидопинговыми организациям приходится бесконечно совершенствоваться ради борьбы за честный спорт. Одним их эффективных инструментов сдерживания употребления допинга является внесоревновательное тестирование. Во многом это стало возможным благодаря системе ADAMS. В основном это касается спортсменов самого высокого уровня, а также представителей стран с повышенным допинговым риском [5].

Одной из проблем тестирования являются затраты на анализирующие препараты. Необходимо искать более эффективные и менее затратные способы обнаружения запрещённых веществ.

Образовательная антидопинговая деятельность особенно важна в детском спорте.

### Список литературы

1. Анцелиович, А.А. Сравнительный анализ показателей основных направлений деятельности национальных антидопинговых организаций / А.А. Анцелиович, А.Д. Попова // Человек. Спорт. Медицина. 2023. № S1. С. 155–160.
2. Валеев, Р.М. Международный контроль за соблюдением правовых норм по борьбе с допингом в спорте / Р.М. Валеев, Е.А. Барабанова // Международные отношения и общество. 2019. № 3. С. 118–122.
3. Официальный сайт РУСАДА: [Электронный ресурс] URL: <http://rusada.ru>.
4. Солодовник, Е.М. Проблема допинга в современном спорте / Е.М. Солодовник // E-Scio. 2020. № 8. С. 234–239.
5. Who We Are / World Anti Doping Agency: [Электронный ресурс] // WADA. URL: <https://www.wada-ama.org/en/who-we-are>.

## МОДЕЛЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ В РУКОПАШНОМ БОЕ

А.А. Близнюк, кандидат педагогических наук, доцент  
И.Г. Малазония, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В данной статье нами были выявлены наиболее часто допускаемые ошибки при выполнении болевых приемов спортсменами, занимающихся рукопашным боем. На основе этого разработана модель совершенствования техники болевых приемов в рукопашном бое. В ходе исследования выяснилось, что спортсмены из экспериментальной группы превосходят аналогичные показатели спортсменов контрольной группы, однако не во всех упражнениях данные отличия достоверны.

*Ключевые слова:* рукопашный бой, болевые приемы, ошибки техники выполнения.

Проведенный анализ соревнований спортсменов, занимающихся рукопашным боем, позволяет говорить о том, что до 25% побед достигается за счет выполнения болевых приемов. Анализ поединков, а также данные исследований [1; 3] свидетельствуют о том, что даже если спортсмен проигрывает по ходу поединка по очкам, то у него есть возможность переломить ход поединка и выиграть за счет выполнения болевого приема на любую часть тела.

При этом, ряд исследований [2; 4; 6] позволяет утверждать, что спортсменами рукопашного боя наиболее часто применяются такие болевые приемы как: «Рычаг локтя», «загиб руки за спину», а также «рычаг руки через шею» и конечно же «ущемление ахиллова сухожилия». Другие исследования [3; 5] подтверждают сказанные выше слова и рекомендуют применять эти приемы чаще, так как освободиться от них очень затруднительно, что делает их наиболее эффективными в соревновательном поединке спортсменов, занимающихся рукопашным боем. В связи с вышеизложенным, совершенствование надежности выполнения болевых приемов в рукопашном бое является актуальной темой.

Наиболее часто применяемыми болевыми приемом являются приемы «рычаг локтя», «загиб руки за спину», а также «рычаг руки через шею».

При проведении данного исследования, нами были использованы такие методы исследования как: анализ научно-методической литературы, определение уровня физической подготовленности исследуемых спортсменов, педагогический эксперимент, а также математическая обработка полученных данных.

Анализ литературы позволил нам определить актуальность выбранной темы, а также установить педагогические траектории формирования техники выполнения болевых приемов в рукопашном бое.

С целью исключения влияния физической подготовленности на результат педагогического эксперимента нами было проведено тестирование физической подготовленности исследуемых спортсменов, что в дальнейшем позволило сформировать две идентичных группы исследуемых спортсменов одинаково развитых физически.

Для определения физической подготовленности нами использовались тесты для определения скоростных способностей (бег 100 метров), выносливости (бег 1000 метров) и скоростно-силовых способностей (подтягивание на высокой перекладине из положения виса).

Для проведения педагогического эксперимента нам в первую очередь необходимо было выявить наиболее часто допускаемые спортсменами ошибки во время тренировочных поединков и соревновательных боев. Для этого, нами было обследовано 30 спортсменов 17–18 лет, занимающихся рукопашным боем. Анализировались их тренировочные поединки, а соревновательные бои просматривались в записи.

В результате проведения данного этапа исследований нами было выявлены следующие ошибки при выполнении болевых приемов:

1. Загиб руки за спину нырком.

Ошибки: неправильное выполнение захвата за предплечья, отсутствует одновременный захват рук, соперник не выведен из равновесия.

2. Загиб руки за спину замком.

Ошибки: Отсутствие полного прижатия предплечья соперника к туловищу, ослабление или разрыв захвата до момента выведения соперника из равновесия.

3. Рычаг руки через шею.

Ошибки: Отсутствие захвата за свободную руку, скручивание захваченной руки отсутствует.

4. Ущемление ахиллова сухожилия.

Ошибки: спортсмен не выполняет прогиб в спине, спортсмен не выполняет фиксацию голени соперника.

5. Рычаг локтя.

Ошибки: отсутствие полного прижатия спортсмена к туловищу соперника.

На рисунке 1 представлен, разработанный нами, алгоритм обучения болевым приемам, используемым в рукопашном бое.



Рисунок 1 – Алгоритм обучения технике выполнения болевых приемов в рукопашном бое

Данный алгоритм предполагает обучение технике выполнения болевых приемов рукопашного боя в щадящем режиме в паре с партнером при тотальном контроле тренера.

Во время проведения занятий в экспериментальной группе, спортсменами четко выполнялись правила страховки, а так же правила само страховки. Подбор соперников осуществлялся в соответствии с их весовой категорией. В отдельных случаях, когда это невозможно было осуществить, подбиралась смежная весовая категория при усилении контроля за соблюдением правил. То есть в том случае, если тренер, или его спортсмен требовали остановки поединка, то он немедленно прекращался, при этом соперник не должен был чрезмерно сопротивляться.

Результаты тестирования физической подготовленности исследуемых спортсменов контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности спортсменов до и после эксперимента

Тест	КГ (n=15)		t	P	ЭГ (n=15)		t	P
	До	После			До	После		
	M±m	M±m			M±m	M±m		
Подтягивание на перекладине (раз)	13,6±2,12	14,7±2,02	0,38	>0,05	13,85±1,95	17,20±1,87	1,24	>0,05
Бег 100 м (с)	14,11±1,03	14,02±1,01	0,06	>0,05	14,05±1,01	13,51±0,78	0,42	>0,05
Бег 1000 м (мин.)	3,67±0,45	3,60±0,44	0,11	>0,05	3,65±0,42	3,52±0,40	0,22	>0,05

При анализе полученных данных до эксперимента, нами было выявлено, что показатели быстроты у более чем 60% исследуемых спортсменов имеют удовлетворительные результаты и лишь 20% и 16% имеют соответственно хорошие и отличные результаты.

Показатели выносливости и скоростно-силовой подготовленности у исследуемых спортсменов оказались еще хуже, чем скоростные показатели. Так 70% спортсменов в беге на 1000 метров показали удовлетворительные результаты, 17% – хорошие и 13% – отличные.

Ошибки, которые допускали спортсмены при выполнении болевых приемов, фиксировали 3 эксперта (тренера). Данные представлены в таблице 2.

По окончании эксперимента нами было установлено, что спортсмены экспериментальной группы допустили меньше ошибок при выполнении болевых приемов, чем спортсмены контрольной группы. Наблюдается двукратное и более уменьшение количества ошибок при выполнении болевых приемов в экспериментальной группе в таких приемах как «Рычаг руки через шею» и «загиб руки за спину нырком».

Спортсмены контрольной группы, при выполнении болевого приема «загиб руки за спину замком», допустили ошибок больше на 30%, чем у представителей экспериментальной группы, что статистически достоверно при ( $p \leq 0,01$ ).

Таблица 2 – Степень эффективности выполнения приемов

№ п/п	Ошибки	КГ(n=15)		ЭГ(n=15)		t	P
		Кол-во	%	Кол-во	%		
1.	<b>Загиб руки за спину «нырком»</b>						
	Неправильный захват предплечья соперника	17±4,1	56,7	7±3,3	23,3	2,13	p<0,05
	Отсутствие захвата обеих рук соперника	15,3±3,2	50	6±2,2	20	2,39	p<0,01
	Соперник не выведен из равновесия	19±3,6	63,3	10±2,4	33,3	2,08	p<0,05
2.	<b>загиб руки за спину «замком»</b>						
	Неправильное взятие руки соперника в замок	19±4,1	63,3	7±3,5	23,3	2,23	p<0,05
	Предплечье соперника не прижато к туловищу	19±3,8	63,3	10±2,2	12,3	2,05	p<0,05
	Ранний разрыв захвата	23±3,1	76,7	12±2,3	40	2,85	p<0,01
3.	<b>Рычаг руки через «шею»</b>						
	Отсутствие захвата свободной руки соперника	15±2,9	50	7±1,7	23,3	2,38	p<0,05

№ п/п	Ошибки	КГ(n=15)		ЭГ(n=15)		t	P
		Кол-во	%	Кол-во	%		
	Скручивание руки при захвате не выполнено	16±3,1	53	7±2,2	23,3	2,37	p<0,05
4.	<b>Ущемление ахиллова сухожилия</b>						
	Отсутствие прогиба в спине	14±2,8	46,7	11±2,5	36,7	0,80	p>0,05
	Голень соперника не зафиксирована	17±1,5	56,7	13±2,0	43,3	1,60	p>0,05
5.	<b>Рычаг локтя</b>						
	Рука соперника не прижата к туловищу	21±3,6	70	14±2,9	46,7	1,51	p>0,05

При анализе ошибок, допущенных спортсменами обеих групп при выполнении ущемления ахиллова сухожилия обнаружилось отсутствие достоверности различий в изучаемых показателях ( $p \geq 0,05$ ). Несмотря на это спортсмены экспериментальной группы допустили на 3 ошибки меньше, чем спортсмены контрольной группы в показателе «отсутствие прогиба в спине». Спортсмены в экспериментальной группе не зафиксировали голень соперника 13 раз, в то время, как спортсмены экспериментальной группы допустили данную ошибку 17 раз.

Таким образом, данные нашего исследования свидетельствуют о положительном влиянии подобранных нами организационно-методических подходов обучения технике выполнения болевых приемов.

### Список литературы

1. Попов, И. В. Контратакующие действия против удара рукой в рукопашном бое / И.В. Попов, А.А. Якимов // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. 2019. Часть 2. С. 138.
2. Рукопашный бой и комплексные единоборства: методика подготовки: Учебник для институтов физической культуры, училищ Олимпийского резерва, СДЮШОР и ШВСМ Ю.А. Шулика, А.А. Атилов, С.М. Ахметов [и др.]; Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора Ю.А. Шулики. 2012. Часть 2. 451 с.
3. Физическая культура и спорт: элективные дисциплины (Основы самообороны) / П.Г. Омарова, А.А. Близнюк, И.В. Тихонова [и др.]. 2020. Часть 1. 174 с.
4. Хасанов, А.Х. Анализ проявления техники борьбы в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем / А.Х. Хасанов // Universum: психология и образование. 2016. № 9 (27). С. 32–35.
5. Хасанов, А.Х. Анализ проявления техники борьбы в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем / А.Х. Хасанов // Universum: психология и образование. 2016. № 9 (27). С. 32–35.
6. Черноусов, А.В. Система реального рукопашного боя: Часть 1: Основы. Техника: Учебное пособие / А.В. Черноусов. – Санкт-Петербург: Антология, 2015. 480 с.

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ПРЫЖКЕ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

С.С. Даценко, кандидат педагогических наук, доцент  
Л.А. Дмитренко, кандидат педагогических наук, доцент  
И.В. Здоренко, магистрант

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В работе представлен анализ особенностей выполнения передач в прыжке в условиях соревновательной деятельности волейболисток тренировочных групп. Получены сведения об объеме и эффективности этих действий в соответствии со специализацией игрока. Определены задачи обучения и совершенствования передачи в прыжке на этапе спортивной специализации. Разработаны практические рекомендации, которые позволили оптимизировать тренировочный процесс и повысить эффективность игровых действий при атаке после передач в прыжке.*

*Ключевые слова: волейбол, учебно-тренировочный этап, технико-тактическая подготовка, передача в прыжке, эффективность соревновательной деятельности.*

Передача мяча в прыжке является одним из ведущих элементов атакующих действий команд, как в мужском, так и в женском волейболе [3]. Наиболее часто этот технический прием выполняют связующие игроки для повышения скорости и эффективности атакующих действий. В случае, когда мяч доведен слишком близко к сетке или перелетает на сторону соперника, связующий вынужден выполнять передачу в прыжке, чтобы продолжить розыгрыш. Особенно результативными являются вторые передачи в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) и при организации комбинационного нападения [1].

В соревновательной деятельности волейболисток зачастую возникают игровые ситуации, когда передачу мяча в прыжке должен выполнить не связующий игрок, а игрок другого амплуа. Однако, нападающие игроки при выполнении этого игрового действия часто совершают «технические ошибки» в момент контакта с мячом, которые фиксируются судьей и приводят к проигрышу очка. Поэтому юные волейболистки предпочитают не выполнять этот технический прием, что приводит к снижению эффективности их игровой деятельности.

Целью исследования является разработка программы обучения передаче мяча в прыжке в подготовительном периоде годового тренировочного цикла с учетом выявленных особенностей выполнения этого технического приема в соревновательной деятельности юных волейболисток.

Наблюдение за соревновательной деятельностью волейболисток осуществлялось на Первенстве России среди команддевушек 2007–2008 годов рождения. В нем принимали участие связующие и игроки других амплуа (Таблица 1).

Таблица 1 – Результаты наблюдения за соревновательной деятельностью волейболисток тренировочных групп

Амплуа	Объем передач мяча в прыжке за партию, % (M±m)	Объем технических ошибок, % (M±m)	Эффективность атаки после передачи, баллы (M±m)
Связующие игроки (n=6)	27,5±0,83	5,7±0,78	2,2±0,34
Игроки других амплуа (n=12)	0,8±0,22	20,3±1,66	1,3±0,48

У связующих игроков на передачи в прыжке приходится почти треть (27,5%) от всех выполняемых передач сверху, у остальных игроков менее 1%, что по нашему мнению связано с опасением игроков совершить ошибку и проиграть розыгрыш. На основе данных протокола нами был определен объем «технических ошибок», допускаемых разыгрывающими и игроками других амплуа. Полученные расчеты показали, что 6% передач мяча в прыжке связующие игроки команд юниорок совершают ошибки. Остальные игроки, выполняя передачи в прыжке, допускают «технические ошибки» в 20% случаев.

Эффективность передачи нами оценивалось по результату нападающего удара, выполненного после передачи мяча в прыжке. Эффективность действий атакующего игрока определялась в баллах по следующей шкале: 0 – ошибка нападающего; 1 – нападающий удар выполнен в эффективный блок; 2 – после нападающего удара мяч оставлен в игре и проигран в доигровке; 3 – мяч выигран в доигровке; 4 – мяч выигран после нападающего удара. Сумма полученных баллов делились на количество передач в прыжке. Параметр определялся отдельно для связующих игроков и волейболисток других амплуа. Эффективность атак после действий связующих игроков составила 2,2 балла, после передач в прыжке, выполненных другими игроками – 1,3 балла, что не соответствует модельным характеристикам.

Нами была проведена оценка качества выполнения передачи в прыжке связующими игроками и волейболистками других амплуа в контрольных упражнениях. Полученные результаты представлены в таблице 2. Сложность

первого испытания заключается в том, что игрок, выполняющий передачу в прыжке, имеет право начать действовать только после звукового сигнала, который подается в момент опускания мяча. Связующие игроки тестируемых нами команд выполняют передачу мяча в среднем 2,7 раза при нормативе 4 раза, остальные – 1,0 раз при нормативе 2 раза. При выполнении второго испытания волейболистки должны попасть с расстояния 4 м в мишень диаметром 50 см, расположенную на высоте 4 м. Упражнение выполняется до потери мяча, результаты выполнения у связующих варьировались от 6 до 14 раз, у волейболисток других амплуа – от 3 до 8 раз.

Таблица 2 – Результаты выполнения передач в прыжке волейболистками тренировочных групп

Амплуа	Передача мяча из зоны 3 в зону 4, 2, раз			Передача в мишень, раз (M±m)
	норматив	результат, (M±m)	разница, %	
Связующие игроки, (n=6)	4	2,7±0,36	33	9,3±1,11
Игроки других амплуа, (n=12)	2	1,0±0,21	50	5,3±0,34
t	4,08			3,45
P	<0,001			<0,01

Таким образом, условия соревновательной деятельности в волейболе, начиная с юниорского спорта, требуют применения передач мяча в прыжке. Проведенное наблюдение выявило, что в командах девушек подготовленность связующих и игроков других амплуа при выполнении передачи мяча в прыжке недостаточна, что подтверждается результатами контрольных испытаний и показателями соревновательной деятельности.

Особую сложность представляет обучение передачам мяча в прыжке высокорослых нападающих игроков, так как их двигательный арсенал в силу узкой специализации имеет свою специфику. На наш взгляд, такая узкая специализация на тренировочном этапе не совсем оправдана, и в дальнейшем может ограничить возможность полной реализации игрового потенциала. Это связано с возможным уточнением или изменением игровых функций на последующих этапах спортивной подготовки.

Для расширения технического арсенала волейболисток на тренировочном этапе были подобраны и систематизированы средства обучения передаче мяча в прыжке [5]. Выделены этапы обучения и разработана последовательность применения средств различной направленности в тренировочном процессе (Таблица 3).

Начальный этап, в который включен блок подготовительных упражнений, совпал с началом тренировочного сезона и органично влился в общеподготовительный этап годичного цикла. В течение месяца в программу тренировок, направленную на улучшение физических кондиций, включались подготовительные упражнения для формирования физических способностей, необходимых для выполнения передачи в прыжке [2]. Помимо упражнений скоростно-силового характера в тренировку включались упражнения на воспитание общей и прыжковой ловкости [4].

Таблица 3 – Этапы обучения технике выполнения передачи в прыжке

<b>НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП</b>		
Подготовительные упражнения	Подводящие упражнения	Основные технические упражнения
1 месяц	2 недели	2 недели
13 часов	2 часа	3 часа
<b>УГЛУБЛЕННЫЙ ЭТАП</b>		
Передачи в пределах одной зоны (укороченные)	Передачи в смежную зону	Передачи через зону
1 месяц	1 месяц	1 месяц
6 часов	6 часов	4 часа

Углубленный этап также был разделен на три мезоцикла, каждый продолжительностью 1 месяц. Обучение началось с передач в прыжке, выполняемых на укороченные расстояния, при которых хорошо тренируется дифференцировка небольших мышечных усилий и прореже двигательная точность. Комплексы применялись три раза в неделю по 20мин, что за цикл составило 6 академических часов. В следующем мезоцикле выполнялись упражнения для тренировки передачи мяча в прыжке в смежную зону. В третьем цикле, объем времени на отработку этого способа передачи был сокращен, так как команды вступали в предсоревновательный мезоцикл и требовалось больше времени отвести на другие виды технико-тактической подготовки.

В конце подготовительного периода была проведена повторная оценка показателей технико-тактической подготовленности волейболисток. Связующие игроки выполнили передачу мяча в прыжке в соответствии с нормативом соответствующим их этапу подготовки. Волейболистки других амплуа также улучшили свою подготовленность и более чем на четверть превысили норматив. Статистическая обработка результатов выполнения передачи мяча в прыжке представлена в таблице 4.

Таблица 4 – Динамика выполнения передачи мяча в прыжке  
волейболистками тренировочных групп

Амплуа		Передача мяча из зоны 3 в зону 4/2, раз			Передача в мишень, раз		
		Результат	t	P	Результат	t	P
Связующие игроки, (n=6)	M <sub>1</sub> ±m	2,7±0,36	3,31	<0,05	9,3±1,22	2,34	<0,05
	M <sub>2</sub> ±m	4,2±0,33			12,7±0,96		
Остальные игроки, (n=12)	M <sub>1</sub> ±m	1,0±0,38	5,32	<0,001	5,3±0,64	6,18	<0,001
	M <sub>2</sub> ±m	2,8±0,33			9,4±0,79		

M<sub>1</sub> – в начале исследования; M<sub>2</sub> – в конце исследования.

Количество выполненных передач мяча связующими игроками из зоны 3 в зоны 4 и 2 достигло 4,2 раза (t = 3,31; P < 0,05), существенно улучшились результаты выполнения передачи мяча в мишень (t = 2,34; P < 0,05).

Игроки других амплуа достоверно повысили точность выполнения передачи в прыжке из зоны 3 в зоны 4 и 2 (t = 5,32; P < 0,001) и количество передач в мишень (t = 6,18; P < 0,001).

Закключение. Наблюдение за соревновательной деятельностью осуществлялось на Первенстве России среди команд девушек 2007–2008 годов рождения. У связующих игроков на передачи в прыжке приходится почти треть (27,5%) от всех выполняемых передач, у остальных игроков менее 1%. Полученные расчеты показали, что при выполнении передач в прыжке связующие игроки команд юниорок допускают ошибки почти при 6% передач. Остальными игроками при выполнении передачи мяча в прыжке 20% действий выполняется с «техническими ошибками».

Полученные результаты соотношения передач мяча и передач мяча в прыжке, а также процент «технических ошибок» при передаче в прыжке подтверждают, что особую сложность представляет обучение передачам мяча в прыжке высокорослых нападающих игроков. На процесс обучения, по нашему мнению, влияют две основных причины: антропометрические данные игроков и их специфический двигательный арсенал в силу узкой специализации.

Кроме того, современная тенденция к узкой специализации игроков, начиная с тренировочного этапа, не совсем оправдана, так как в дальнейшем это ограничит возможность полной реализации их игрового потенциала. На последующих этапах спортивной подготовки в связи с изменением антропометрических данных волейболисток, переходом в другую команду возможно уточнение или изменение их игровых функций. Отсутствие необходимой базовой технической подготовки будет сдерживать развитие спортивного мастерства волейболисток.

Для расширения технического арсенала волейболисток на тренировочном этапе были подобраны и систематизированы средства обучения передаче мяча в прыжке. Алгоритм обучения включает начальный и углубленный этапы, которые делятся на три цикла в соответствии с решаемыми задачами. На начальном этапе непосредственному обучению технике передачи мяча в прыжке предшествовали блоки тренировочных занятий продолжительностью до 1 месяца, куда включались подготовительные и подводящие упражнения. На углубленном этапе отрабатывались взаимодействия игроков при атаках с передач мяча в прыжке, где в тренировочные занятия последовательно включали три следующих блока: передачи сверху в прыжке на укороченные расстояния (в пределах одной зоны), передачи в смежные зоны и передачи в прыжке через зону.

Повторная оценка показателей технико-тактической подготовленности волейболисток в конце подготовительного периода показала, что связующие игроки выполняют передачу мяча в прыжке в соответствии с нормативом, соответствующим их этапу подготовки. Волейболистки других амплуа также улучшили свою подготовленность и более, чем на четверть превысили норматив. Полученные изменения в показателях подготовленности являются статистически достоверными ( $t = 3,31-6,18$ ;  $P < 0,05 < 0,001$ ).

#### Список литературы

1. Даценко, С.С. Особенности содержания тактической подготовки волейболисток тренировочных групп в подготовительном периоде годичного цикла / С.С. Даценко, Л.А. Дмитренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. №9 (163). С. 76–81.
2. Зайцев, Ю.Г. Поточно-круговой метод тренировки квалифицированных гандболистов /Ю.Г. Зайцев, В.В. Костюков, О.Ю. Чашкова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2023. №1. С.145–148.
3. Костюков, В.В. Повышение уровня физической подготовленности и качества соревновательных действий волейболистов высокой спортивной квалификации /В.В. Костюков, Д.В. Богдан, Д.А. Волков, И.Г. Яковлев, Ю.Е. Прокопенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2022. №4. С. 145–148.
4. Колесникова, Е.А. Использование тренажерных устройств и специальных приспособлений в предыгровой разминке баскетболистов / Колесникова Е.А., Воронин К.С. // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. 2022. №1. С.48–50.
5. Колесникова, Е.А. Повышение эффективности тренировочного процесса баскетболисток студенческих команд в подготовительном периоде / Е.А. Колесникова, Д.Е. Таранюк // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. 2020. С. 33–35.

## АНАЛИЗ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДВОДЯЩЕМ МИКРОЦИКЛЕ У ТЕННИСИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Л.А. Дмитренко, кандидат педагогических наук, доцент

С.С. Даценко, кандидат педагогических наук, доцент

А.А. Даценко, аспирант

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Ключевыми задачами в эффективном управлении тренировочным процессом квалифицированных теннисисток являются изучение и учет интенсивности средств технико-тактической подготовки при планировании тренировочных занятий. В результате исследования выявлено, что при выполнении технико-тактических упражнений со спарринг партнером ЧСС теннисисток составляет от 110 до 170 уд./мин., заданий с большим количеством мячей – от 140 до 180 уд./мин. В тренировочных занятиях семидневного подводящего микроцикла, теннисистки выполняют преимущественно среднюю по величине нагрузку.*

*Ключевые слова: теннис, тренировочный процесс, показатели частоты сердечных сокращений, интенсивность упражнений, тренировочная нагрузка.*

Введение. Высокие спортивные результаты в теннисе являются следствием взаимодействия антропометрических, физиологических, психологических характеристик игроков, тактических и технических навыков. У молодых теннисистов движущими силами развития этих характеристик является физиологическое созревание организма, обучение и тренировка [2, 4].

Соревновательная нагрузка теннисиста характеризуется смешанным механизмом энергообеспечения, поэтому планирование технико-тактической и кондиционной подготовки представляет собой серьезный вызов для тренера. Изучение и анализ интенсивности воздействия различных средств подготовки являются ключевыми задачами в эффективном управлении тренировочным процессом теннисиста [1, 5].

Организация спортивной подготовки теннисистов в учреждениях физкультурно-спортивной направленности во многом определяется наличием достаточного количества кортов и их занятостью. Отсюда, зачастую, возникает дефицит тренировочного времени, отводимого на технико-тактическую подготовку спортсменов. В связи с этим, возникает потребность в анализе содержания учебно-тренировочных занятий и определения их интенсивности, как основных факторов определяющих

величину воздействия нагрузки на организм занимающихся [3]. Полученные в ходе наблюдения данные позволят определить динамику нагрузки в тренировочном микроцикле теннисисток и оптимизировать процесс их технико-тактической подготовки.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Региональный центр спортивной подготовки № 2». В исследовании приняли участие 6 спортсменок, имеющих спортивную квалификацию кандидат в мастера спорта.

В начале исследования проводился контроль и анализ внешних параметров нагрузки тренировочных занятий в подводящем микроцикле. Осуществлялся хронометраж тренировочных занятий, на основе которого были получены сведения о применяемых средствах и продолжительности их воздействия на организм занимающихся. Данные наблюдений были систематизированы в таблицы, что позволило сопоставить объем упражнений разной направленности.

Параллельно с анализом направленности и объема тренировочных упражнений осуществлялся контроль интенсивности нагрузки. На каждом тренировочном занятии в рассматриваемом микроцикле у спортсменок проводилась регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС). Для этого использовалась система датчиков финской фирмы Polar, закрепленных на груди спортсменок. Датчики через Wi-Fi станцию в онлайн режиме передают данные на компьютер в приложение ProTeam, которое запоминает показатели ЧСС каждую секунду для последующей их обработки. В результате обработки в отдельном файле строится график ЧСС для каждой спортсменки по минутам тренировочного занятия. Кроме того, программа выводит статистику времени выполнения упражнений с разной по интенсивности нагрузкой.

При настройке приложения пользователь выставляет показатель максимальной ЧСС в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся, от значения которой происходит распределение регистрируемых величин по параметрам нагрузки разной интенсивности [3]. Очень легкая нагрузка соответствует 50–59% от максимальной ЧСС, малая – 60–69%, средняя – 70–79%, значительная – 80–89%, большая 90–100%. В данном исследовании для определения величины нагрузки тренировочных упражнений была выставлена максимальная ЧСС – 200 уд./мин. Таким образом, к очень легкой нагрузке была отнесена величина ЧСС составляющая 100–119 уд./мин., к малой – 120–139 уд./мин., к средней – 140–159 уд./мин., к значительной – 160–179 уд./мин. и к большой нагрузке – 180–

200 уд./мин. Выполняя очень легкую нагрузку, спортсмен получает восстановительный эффект тренировки, малую и среднюю – поддерживающий, значительную и большую – развивающий.

Результаты исследования. Необходимо отметить, что на этапе совершенствования спортивного мастерства девушки тренируются преимущественно индивидуально с тренером или спарринг партнером под руководством тренера, отрабатывая технико-тактические комбинации. В так называемые игровые дни работают в парах друг с другом, где закрепляют полученные навыки в игре на счет.

Рассмотрим результат записи одного из тренировочных занятий в микроцикле. Продолжительность тренировки составила приблизительно 2 астрономических часа. В течение первых 15 мин. выполнялась разминка, следующие 15 мин. комплекс упражнений для развития скоростной выносливости. По кривой графика видно, что при выполнении разминки происходит постепенное повышение частоты сердечных сокращений до величины 150 уд./мин. При выполнении серий прыжковых упражнений через скакалку и серий ускорений частота сердечных сокращений возрастает до 180 уд./мин.

Далее следует небольшой перерыв и переход к блоку технико-тактических упражнений, который начинается заданиями с большим количеством мячей (с «корзиной») направленными на тренировку точности игровых действий и имеющих повышенную координационную нагрузку. В процессе выполнения задания ЧСС изменяется от 140 до 180 уд./мин. Далее следует закрепление комбинаций в двухсторонней игре, где происходит снижение ЧСС, и оно изменяется от 110 до 170 уд./мин.

После небольшого отдыха теннисистка с тренером выполняет технико-тактические комбинации на быстроту перемещений по корту. В упражнениях, требующих значительных перемещений по корту, ЧСС существенно возрастает и находится в пределах 150–190 уд./мин. Средняя ЧСС тренировочного занятия составила 146 уд./мин.

Результаты обработки показателей ЧСС в приложении ProTeam были внесены в таблицы. Таблицы формировались персонально для каждой спортсменки с целью получения суммарной интенсивности и динамики тренировочного воздействия в течение недели (Таблица 1).

Данные записи описанного выше тренировочного занятия представлены в столбце ПН. Полученная статистика времени выполнения упражнений с разной по интенсивности нагрузкой позволяет определить величину воздействия каждого тренировочного занятия на организм занимающихся.

Например, в понедельник поддерживающая по интенсивности нагрузка составила 64 мин., развивающая – 36 мин. В целом занятие имеет среднюю величину воздействия. Во вторник, поддерживающая нагрузка составила 38 мин., развивающая – 58 мин. Тренировочное занятие имеет значительную величину воздействия на спортсменку. В пятницу и субботу развивающая нагрузка практически отсутствовала, поэтому тренировочные занятия оценивались как имеющие малую величину воздействия.

Таблица 1 – Интенсивность тренировочной нагрузки в микроцикле теннисистки, мин.

Интенсивность нагрузки	ЧСС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Очень легкая	100–119	28,22	23,17	27,05	52,56	55,33	63,46	ОТДЫХ
Малая	120–139	33,05	17,01	19,38	14,11	40,00	37,53	
Средняя	140–159	31,00	20,46	22,24	31,09	21,17	15,14	
Значительная	160–179	31,22	43,25	30,05	10,49	01,44	00,28	
Большая	180–200	04,45	14,18	18,13	00,27	01,47	01,10	
Величина нагрузки		средняя	значительная	средняя	средняя	малая	малая	

Обсуждение результатов. На наш взгляд, полученные данные свидетельствуют о том, что при подобном построении тренировочного процесса, где мало интенсивных упражнений, рост спортивных результатов будет очень медленным. Спортсменки будут постепенно повышать свою технико-тактическую подготовленность, но не смогут ее эффективно реализовать в соревновательной деятельности. Наше предположение подтвердили беседы с тренерами. В соревновательных матчах теннисистки не могут продемонстрировать то качество игры, которое показывают в тренировочных играх и при выполнении технико-тактических упражнений.

Анализ нагрузки тренировочных занятий с преимущественным использованием технико-тактических упражнений с двухсторонней игрой показал, что они недостаточно интенсивны. Интенсивность игровых упражнений в теннисе можно повысить двумя путями, первый, увеличить темп игры и второй, подобрать упражнения, требующие длинных перемещений по корту. Двухсторонняя игра со спарринг партнером или тренером при повышении темпа игры приводит к увеличению технических ошибок с одной и с другой стороны и остановке розыгрыша, что соответственно снижает их интенсивность.

Интенсивностью технико-тактических упражнений легко управлять в упражнениях с большим количеством мячей, где тренер может задавать определенный темп игры, и ошибки теннисиста не приводят к остановке

розыгрыша, но метод имеет свои недостатки. Игра в теннис требует от спортсменов проявления экстраполяции, и чем выше квалификация теннисистов, тем в большей степени соревновательная деятельность строится на предугадывании действий соперника. Упражнений с «корзиной» не позволяет воспитывать эту способность.

В данной ситуации перед тренером стоит задача рационального сочетания упражнений, где используется двухсторонняя игра и набрасывание мячей из «корзины».

Выводы. Выявленные в результате исследования показатели нагрузки в подводящем микроцикле свидетельствуют о недостаточной величине тренировочного воздействия.

На протяжении недели теннисистки преимущественно выполняют среднюю по величине нагрузку. В группе спортсменок в тренировочных занятиях наблюдаемого микроцикла в среднем на очень легкую нагрузку приходится 34 мин., малую – 22 мин., среднюю – 35 мин., значительную – 18 мин., большую – 7 мин.

Полученные данные свидетельствуют о том, что при подобном построении тренировочного процесса рост спортивных результатов будет происходить медленно. Спортсменки улучшают свою технико-тактическую подготовленность, но не смогут ее эффективно реализовать в соревновательной деятельности.

#### Список литературы

1. Барчукова, Г.В. Управление тренировочной нагрузкой на основе данных вариационной пульсометрии в микроцикле спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе / Г.В. Барчукова, А.И. Лаптев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 32–35.

2. Динь, Х.Ч. Эффективность сопряженно-последовательного распределения средств подготовки теннисистов на этапе начальной специализации / Х.Ч. Динь, В.Я. Игнатьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 6. С. 32–33.

3. Дмитренко, Л.А. Интенсивность нагрузки физических упражнений в процессе занятий теннисом с детьми 4–5 лет / Л.А. Дмитренко, С.С. Даценко, В.В. Костюков, А.А. Даценко, Е.Ю. Бабак // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 140–145.

4. Иванова Г.П. Реализация в детском теннисе принципа постепенности воздействия ударных нагрузок на организм ребенка / Г.П. Иванова, А.Г. Биленко, Ч. Сяоцюань // Культура физическая и здоровье. 2013. № 5 (47). С. 68–72.

5. Пузаков, А.А. Эффективность построения скоростно-силовой подготовки бадминтонисток 14–16 лет в предсоревновательном периоде / А.А. Пузаков, Е.А. Колесникова // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 105–110.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Л.В. Жигайлова, кандидат педагогических наук, доцент  
А.И. Архипова, обучающийся  
А.И. Иванова, обучающийся  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В данной работе на основе анализа научно-методической литературы рассмотрены основные требования и особенности развития специальной выносливости в виде спорта «эстетическая гимнастика».

*Ключевые слова:* эстетическая гимнастика, специальная выносливость, соревновательная программа.

Эстетическая гимнастика – это командный вид спорта, в котором значимую роль играет выносливость. Она заключается в способности выполнять соревновательную программу без искажения техники выполнения элементов, без снижения интенсивности работы. Выносливость помогает человеку противостоять утомлению, поддерживать физическое состояние, быстро восстанавливаться после выполненной работы. Выносливость увеличивает время мышечной интенсивности, что приводит к способности человека выдерживать длительные нагрузки без изменения функциональных и координационных способностей организма [2].

Особое внимание в эстетической гимнастике уделяется специальной выносливости, так как она является одним из важных компонентов физической подготовленности спортсменов. Специальная выносливость – способность человека выполнять определенные специализированные движения без изменения техники и эффективности. Выносливость помогает спортсменам выдерживать длительные нагрузки без вреда здоровью, уменьшить риск травм, улучшить технику выполнения элементов [1, 3].

Таким образом, развитие специальной выносливости в эстетической гимнастике играет особую роль в подготовке спортсменов данного вида спорта.

Спортсменки, занимающиеся эстетической гимнастикой должны развивать все виды выносливости необходимые для успешного выполнения программ соревнований. Для каждой группы спортсменок подбираются методы их совершенствования [4].

В виде спорта «эстетическая гимнастика» преобладает координационная и скоростная выносливость. Координационная выносливость помогает гимнасткам выполнять сложные тактические двигательные действия без изменения их техники. Особенно это прослеживается в выполнении таких элементов как равновесия и повороты. Также в эстетической гимнастике есть много связок движений тела, которые могут выполняться как стоя, так и с соприкосновением с соревновательным ковром, то есть сидя или лежа. Гимнастка должна уметь координировать свои движения в пространстве как выполняя индивидуальную работу, так и во взаимодействиях [2, 4].

Скоростная выносливость в эстетической гимнастике проявляется в умении в определенный момент соревновательной композиции совершать прыжки, акробатические поддержки, менять темп движений. В данном виде спорта бригада артистической ценности отдельно оценивает динамику движений тела, то есть должна быть значительная разница между медленными, плавными, легкими движениям и быстрыми, мощным. Скорость принятия форм прыжков показывает насколько выносливые спортсменки. Часто под конец соревновательной программы гимнасткам не хватает сил на высокие, амплитудные прыжки, за что судьи бригады исполнения снимают баллы. Скоростная выносливость проявляется и в мобилизации сил всех спортсменок для выполнения акробатических поддержек, которые могут также находиться в разных частях соревновательной композиции [5].

Для развития выносливости в эстетической гимнастике применяют повторный метод. Он заключается в многократном выполнении соревновательной программы без искажения техники элементов, без пропусков каких-либо движений тела, в безошибочном выполнении акробатических поддержек и взаимодействий. О том насколько «чистый» прогон соревновательной композиции можно судить об уровне специальной выносливости спортсменок.

Для каждой возрастной категории количество успешных прогонов может быть разным:

- для девочек 10-12 лет это в среднем 6–8 прогонов;
- для девушек 12-14 лет – около 6–4 прогонов;
- для юниоров и женщин около 4–3 прогонов.

Такой диапазон зависит от уровня сложности соревновательной программы. В детских возрастных категориях нет поддержек и взаимодействий, меньше движений тела, соответственно девочкам выполнять прогоны можно больше, а во взрослых возрастных категориях

соревновательная программа настолько насыщена движениями тела, что у спортсменок нет даже и секунды, чтобы как-то передохнуть во время выполнения композиции [2, 4].

В заключение хотелось бы сказать, что развитие такого физического качества, как выносливость, является необходимым компонентом в подготовке спортсменов в эстетической гимнастике. Особое внимание следует уделять не только развитию общей выносливости, но и специальной, используя повторный метод соревновательной композиции. Мы выяснили, что в эстетической гимнастике преобладает координационная и скоростная выносливость, для развития, которых применяются специфические методы совершенствования. Выносливость заключается в умении спортсменов выполнять соревновательную программу, не изменяя интенсивности, не искажая технику выполнения. Выносливость увеличивает показатель стабильности в выполнении соревновательной программы, снижает риски получения травм.

#### Список литературы

1. Барчо, О. Ф. Эстетическая гимнастика в студенческом спорте / О.Ф. Барчо, А.И. Иванова // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летию образования Министерства спорта Российской Федерации, Челябинск, 30 марта 2023 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2023. С. 118–119.
2. Береславская, Н.В. Компоненты техники соревновательной деятельности в эстетической гимнастике / Н.В. Береславская, Н.Н. Пилюк, А.Н. Евсеенко [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2020. № 2. С. 64–70.
3. Ефремова, Ю.Р. Особенности подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства в сложнокоординационных видах спорта / Ю.Р. Ефремова, Д.А. Иванов, Л.В. Жигайлова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых Южного Федерального округа (февраль – март 2019 года), Часть 1, Краснодар. С. 305.
4. Пилюк, Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики / Н. Н. Пилюк, Л. В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013. № 3. С. 16–20.
5. Тихонова, И.В. Классификационный подход к реализации акробатических поддержек в эстетической гимнастике / И. В. Тихонова, Л. В. Жигайлова, Г. М. Свистун [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 398–403.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД (НА ПРИМЕРЕ КГУФКСТ)**

Е.А. Колесникова, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* Рассматриваются результаты корреляционного анализа показателей соревновательной деятельности и физической подготовленности баскетболистов студенческой команды (на примере КГУФКСТ). Определено, что для повышения количественных показателей соревновательной деятельности баскетболистов студенческих команд необходимо в тренировочном процессе уделять внимание развитию скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости, а также сопряженному развитию специальных скоростных и координационных способностей игроков.

*Ключевые слова:* баскетболисты студенческих команд, физическая подготовленность, показатели соревновательной деятельности.

Современный спорт предъявляет значительные требования к физической подготовленности спортсменов, поскольку именно высокий уровень развития всех двигательных качеств и способностей будет определять успешность и результативность технико-тактических действий в соревнованиях [1, 2, 6, 7].

На официальных соревнованиях в баскетболе предусмотрено ведение статистических отчетов, которые могут предоставляться по требованию участников соревнований после каждой четверти матча [3, 5]. В протокол статистического отчета включены такие показатели как количество и процент реализации двухочковых, трехочковых и штрафных бросков, количество подборов мяча (на своем и чужом щите), голевые (атакующие) передачи, перехваты, блокшоты, потери и фолы. Также статистические программы рассчитывают коэффициент полезности игрока и показатель «+/-», характеризующий насколько больше очков набирала (+) или пропускала (-) команда игрока в те игровые минуты, когда этот игрок находился на площадке [3, 4].

В студенческих командах, в которых время тренировочных занятий в недельном цикле ограничено не только учебной деятельностью, но и участием в различных вузовских мероприятиях, не связанных с баскетболом, одним из вариантов роста эффективности и результативности игровых

действий является повышение уровня физической подготовленности игроков [1, 2]. В связи с этим актуальным остается вопрос определения взаимосвязей между показателями соревновательной деятельности и физической подготовленности студентов-баскетболистов.

Цель исследования – определить взаимосвязи между показателями соревновательной деятельности и физической подготовленности у баскетболистов КГУФКСТ.

Исследование проводилось на базе мужской сборной команды КГУФКСТ по баскетболу. В исследовании приняли участие 8 баскетболистов 17–20 лет. Наблюдение за соревновательной деятельностью проводилось в рамках игр «Лига СТАРТ КАУБ 5×5» (сентябрь – ноябрь 2022 года). Всего было проанализировано 10 матчей.

Для определения взаимосвязи между показателями физической подготовленности и показателями статистических отчетов официальных игр баскетболистов КГУФКСТ был проведен корреляционный анализ.

В показателях результативности бросков мяча выявлена взаимосвязь только между результатами теста «Прыжок вверх с места со взмахом руками» и количеством очков, которое набирают баскетболисты за матч ( $r^p = 0,72$ ,  $p < 0,05$ ), а также процент реализации трехочковых бросков имеет сильную прямую взаимосвязь с результатом баскетболистов в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» ( $r^p = 0,82$ ,  $p < 0,05$ ) (рисунок).

Следует обратить внимание, что чем выше результат у баскетболистов в тесте «Прыжок вверх с места со взмахом руками», тем больше им удастся выполнить в условиях соревновательной деятельности подборов на своем щите ( $r^p = 0,74$ ,  $p < 0,05$ ) и перехватов мяча ( $r^p = 0,76$ ,  $p < 0,05$ ), кроме того на данных игроках соперники чаще совершают фолы ( $r^p = 0,71$ ,  $p < 0,05$ ).

Количественные показатели выигранных подборов мяча на чужом щите имеют сильную обратную взаимосвязь с результатами двух тестов – «Бег на 30 м» ( $r^p = -0,88$ ,  $p < 0,01$ ) и «Челночный бег 3×10 м» ( $r^p = -0,78$ ,  $p < 0,05$ ).

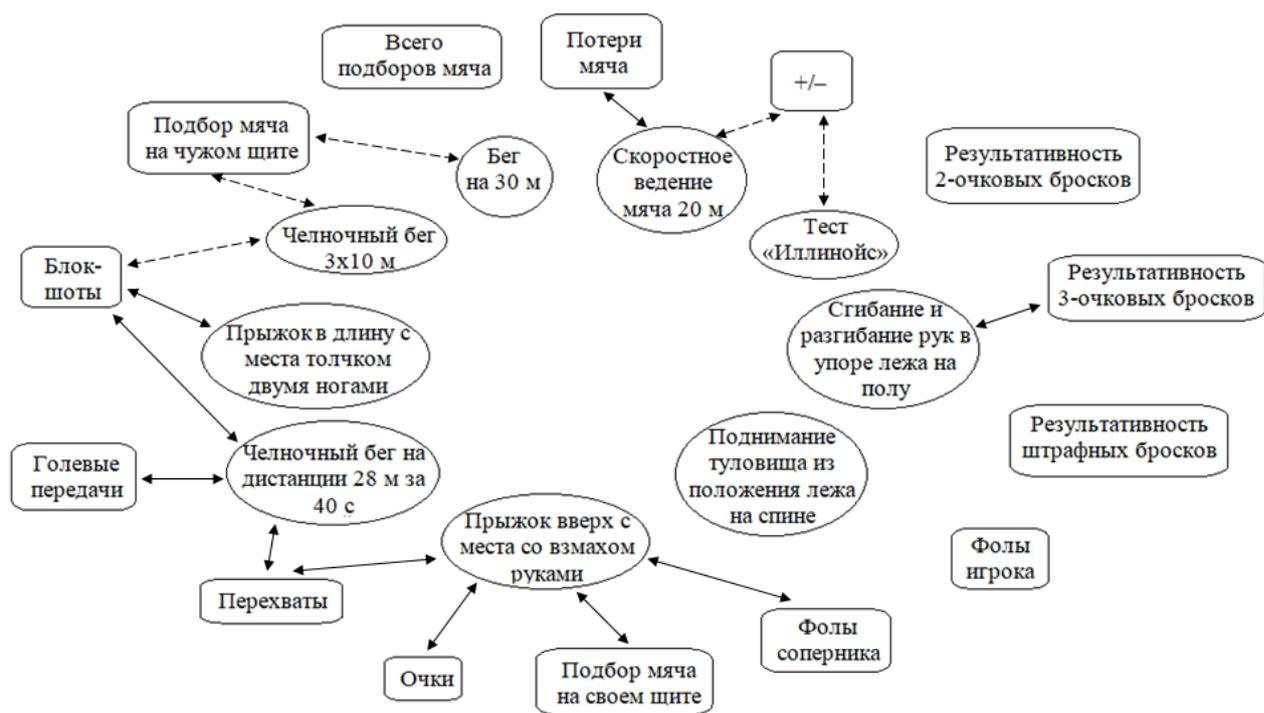


Рисунок – Взаимосвязь основных статистических показателей соревновательной деятельности баскетболистов КГУФКСТ с результатами тестов по физической подготовленности (←—→ – прямая взаимосвязь, ←----→ – обратная взаимосвязь)

Результаты тестов «Скоростное ведение мяча 20 м» и «Иллинойс» имеют сильную обратную взаимосвязь с показателем «+/-» ( $r^p = -0,72$ ,  $p < 0,05$  и  $r^p = -0,90$ ,  $p < 0,01$  соответственно). Кроме того, чем лучше результат у баскетболистов в тесте «Скоростное ведение мяча 20 м», тем меньше потерь игрок совершает по ходу матча ( $r^p = 0,77$ ,  $p < 0,05$ ).

Результаты тестов «Прыжок в длину с места» и «Челночный бег 3×10 м» имеют взаимосвязь с объемом выполненных в игре блок-шотов ( $r^p = 0,94$ ,  $p < 0,01$  и  $r^p = -0,71$ ,  $p < 0,05$  соответственно).

Также количественные значения трех показателей соревновательной деятельности – голевые передачи, перехваты и блок-шоты имеют сильную прямую взаимосвязь с результатами теста «Челночный бег на дистанции 28 м за 40 секунд» ( $r^p = 0,71-0,80$ ,  $p < 0,05$ ).

Таким образом, результаты корреляционного анализа позволяют заключить, что для повышения результативности бросков с игры и увеличения других количественных показателей соревновательной деятельности (подборы, перехваты, голевые передачи и др.) в разделе общей и специальной физической подготовке баскетболистов КГУФКСТ акцент в тренировочном процессе должен быть направлен, в первую очередь, на

улучшение скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости, также рекомендуется уделять внимание сопряженному развитию специальных скоростных и координационных способностей игроков.

### Список литературы

1. Егиян, А.И. Студенческий спорт в вузе: достижения и резервы развития / А.И. Егиян, К.С. Пигида // Вестник спортивной истории. 2021. №2 (25). С. 30–39.
2. Колесникова, Е.А. Совершенствование быстроты передвижений баскетболистов студенческих команд на основе использования упражнений избирательной направленности / Е.А. Колесникова, Г.К. Георбелидзе // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 2. С. 10–14.
3. Колесникова, Е.А. Характеристика основных статистических показателей соревновательной деятельности баскетболисток студенческих команд / Е.А. Колесникова, А.А. Сичева, В.С. Газарянц // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 39–40.
4. Кузнецов, П.П. Анализ соревновательной деятельности игроков молодежной команды Локомотив-Кубань-2-ЦОП / П.П. Кузнецов, Г.Н. Дудка // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. Часть 4. С. 37–38.
5. Поздеева, Д.Е. Квалификационные особенности реализации бросков мяча баскетболистами в соревновательной деятельности / Д.Е. Поздеева, Д.Е. Таранюк, Е.А. Колесникова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. Часть 2. С. 119.
6. Схаляхо, Ю.М. Прогнозирование спортивного результата в дзюдо на основе тестирования физической подготовленности спортсменов / Ю.М. Схаляхо, А.А. Близнюк // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции (Краснодар, 12 февраля 2020). – Краснодар, КГУФКСТ, 2020. С. 71–72.
7. Шварц, Я. Взаимосвязь физической подготовленности и точности игровых действий у теннисистов тренировочных групп / Я. Шварц, Л.А. Дмитренко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. Часть 3. С. 49–50.

## ОБОСНОВАНИЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ВЫБОРА ТАКТИКИ ПОДАЧ В КОМАНДАХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ ЛИГИ

В.В. Костюков, доктор педагогических наук, профессор  
Т.А. Мосол, старший преподаватель  
Е.А. Прусакова магистрант  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье представлены результаты выбора тактики подач в командах волейболистов высшей лиги ВК «Факел» г. Новый Уренгой. Приводятся данные о количестве и качестве выполнения подач спортсменами в соответствии с тактическими решениями в игровом формате. Проанализированы все матчи волейбольного клуба участвовавшего в Кубке России 2022 года, а также факторы, определяющие эффективность и результативность соревновательных действий квалифицированных спортсменов. Проведение статистического наблюдения за тактическими решениями по выбору подач, дает возможность тренеру любой команды оценить целесообразность выполнения той или иной подачи в зависимости от команды соперника, что в свою очередь имеет большое значение в соревновательной деятельности спортсменов разной квалификации.

*Ключевые слова:* волейбол, квалифицированные спортсмены, тактика, силовая подача, планирующая подача.

**Введение.** Волейбол — командная спортивная игра, основанная на взаимодействии игроков. [1, 2, 5]. Любая игра в волейбол всегда начинается с подачи. Если команда проигрывает подачу, она сразу же проигрывает очко. Сегодня волейболисты используют подачу как средство нападения, причем сильнейшие игроки владеют подачей в совершенстве.

Тактика подачи имеет основную задачу — ввести мяч в игру, при этом затрудняя его приём и организацию последующих действий соперника [3, 4].

Введение мяча в игру, то есть подача является одним из главных элементов игры. Выбор места на площадке соперника, куда именно будет выполняться подача, является тактикой подач, которая в свою очередь очень многогранна.

**Целью исследования** является анализ выполненных подач спортсменами волейбольной команды «Факел» (Новый Уренгой) за весь период Кубка России 2022 года. Предполагается, что при проведении исследования количественно качественных показателей выполненных подач волейболистами высшей лиги, будет определен наиболее эффективный вид технического элемента направленного на дальнейшие технико-тактические действия в игре, с большим количеством вариаций.

**Организация исследования.** Исследование проводилось с сентября по декабрь 2022 г, было проведено педагогическое исследование, проводился анализ видеозаписей матчевых встреч волейбольной команды «Факел» (Новый Уренгой) проходивших в рамках Кубка России 2022 года. Проводился анализ протоколов матчевых встреч размещенных на официальном сайте Всероссийской федерации волейбола в открытом доступе, а так же статистических данных предоставленных нам руководством команды. Обработка полученных количественно-качественных значений выполненных подач командой за весь период Кубка России 2022 года.

Для достижения намеченной цели и решения поставленных задач использовались такие методы исследования, как изучение и обобщение сведений из научно-методической литературы, описательная статистика; педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

За весь период Кубка России 2022 года игроками волейбольной команды высшей лиги «Факел» (Новый Уренгой) за семь матчевых встреч было выполнено 551 подача.

Всего силовых подач в прыжке за семь игры Кубка России 2022 года командой было выполнено 479, в среднем за игру выполняли  $54,3 \pm 7,26$ , в это количество вошли подачи выполненные с ошибкой - 99, в среднем за игру выполнялось  $14,1 \pm 2,11$  ошибки при подаче.

В таблице 1 представлено количество выполненных силовых подач командой волейболистов высшей лиги «Факел» в течении всех игр Кубка России 2022 года, распределенных по направлению их выполнения, так называемых нацеленных подач.

На игрока, слабо владеющего приемом за весь период командой волейболистов «Факел» было выполнено 83 силовые подачи, среднее количество по всем играм составило  $11,9 \pm 4,69$  подачи, на сильнейшего нападающего (чтобы затруднить его участие в нападении) за семь матчевых встреч выполнено 81 силовых подач, в среднем за весь период Кубка России  $20,25 \pm 2,51$  подачи, в зону игрока задней линии, выходящего для второй передачи силовых подач всего за семь матчей 28, в среднем за игру было выполнено  $4,0 \pm 3,97$  подачи, на скопление игроков, готовящихся к изменению расстановки силовых подач за период проведения Кубка игроками команды «Факел» было выполнено 32, в среднем за все матчи  $4,6 \pm 2,87$  подач, на игрока, вошедшего в игру при замене силовых подач было выполнено 21, в среднем за все игры было выполнено по  $3,0 \pm 1,75$  подачи, на игрока, допустившего перед этим ошибку силовых подач выполнено 66, в среднем команда выполняла  $9,4 \pm 2,72$  подачи.

Таблица 1 – Сводная таблица тактических решений  
выполнения силовых подач командой «Факел» (Новый Уренгой)  
в период проведения Кубка России

Направление подач	Силовая подача в прыжке (кол.)										
	1	2	3	4	5	6	7	Σ	М	σ	m
на игрока, слабо владеющего приемом	2	13	23	17	0	28	0	83	11,9	11,48	4,69
на сильнейшего нападающего (чтобы затруднить его участие в нападении)	14	23	7	2	10	10	15	81	2025	6,65	2,51
в зону игрока задней линии, выходящего для второй передачи	26	2	0	0	0	0	0	28	4,0	9,73	3,97
на скопление игроков, готовящихся к изменению расстановки	3	17	0	0	12	0	0	32	4,6	7,02	2,87
на игрока, вошедшего в игру при замене	21	8	14	16	7	18	6	90	12,9	5,89	2,41
на игрока, допустившего перед этим ошибку	13	0	10	15	0	13	15	66	9,4	6,65	2,72
Ошибки при подаче	17	22	12	14	6	17	11	99	14,1	5,15	2,11
Σ	79	63	54	50	29	69	36	479	54,3	17,77	7,26

В таблице 2 представлено количество выполненных планирующих подач командой волейболистов высшей лиги «Факел» в течение всех игр Кубка России 2022 года, нацеленных подач распределенных по направлению.

На игрока, слабо владеющего приемом за весь период командой волейболистов «Факел» было выполнено 4 планирующие подачи в прыжке, среднее количество по всем играм составило  $0,6 \pm 0,39$  подач, на сильнейшего нападающего (чтобы затруднить его участие в нападении) за семь матчевых встреч выполнено 45 планирующих подач, в среднем за весь период Кубка России  $11,25 \pm 2,28$  подач, в зону игрока задней линии, выходящего для второй передачи планирующих подач в прыжке всего за семь матчей 8, в среднем за игру было выполнено  $1,1 \pm 0,79$  подач, на скопление игроков, готовящихся к изменению расстановки планирующих подач в прыжке за период проведения Кубка игроками команды «Факел» было выполнено 10, в среднем за матч  $1,4 \pm 1,10$  подач, на игрока, вошедшего в игру при замене планирующих подач в прыжке было выполнено 5, в среднем за все игры было выполнено по  $0,7 \pm 0,77$  подач.

Таблица 2 – Сводная таблица тактических решений выполнения планирующих подач командой «Факел» (Новый Уренгой) в период проведения Кубка России

Направление подач	Планирующая подача в прыжке (кол.)										
	1	2	3	4	5	6	7	Σ	М	σ	m
на игрока, слабо владеющего приемом	0	2	0	0	0	0	2	4	0,6	0,98	0,39
на сильнейшего нападающего (чтобы затруднить его участие в нападении)	2	1	8	10	7	17	0	45	11,25	6,02	2,28
в зону игрока задней линии, выходящего для второй передачи	0	4	0	0	0	0	4	8	1,1	1,96	0,79
на скопление игроков, готовящихся к изменению расстановки	3	0	0	0	7	0	0	10	1,4	2,69	1,10
на игрока, вошедшего в игру при замене	0	5	0	0	0	0	0	5	0,7	1,89	0,77
на игрока, допустившего перед этим ошибку	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,00	0,00
Σ	5	12	8	10	14	17	6	72	10,3	4,35	1,78

Всего планирующих подач в прыжке за семь игры Кубка России 2022 года командой было выполнено 72, в среднем за игру выполнялось  $10,3 \pm 1,78$  подач.

Самый простой способ анализа соревновательной деятельности – количественный, этот способ использует каждый тренер, благодаря ему тренер может получить информацию, сколько игрок выполнил тех или иных технических элементов и какой процент из них был успешен.

В нашем случае эффективность подач составила:

Эффективность =  $\frac{171}{551} \times 100 = 31,03\%$  успешно выполненных подач игроками за весь период матчей Кубка России 2022 года.

Если рассмотреть отдельно планирующие подачи, то этот процент равен 3,27% эффективности, силовая же подача составила 27,76% составила эффективность данного элемента.

При расчете результативности выполненных подач были получен следующий результат: Результативность =  $\frac{380-99}{551} \times 100 = 50,99\%$ , что говорит о необходимости уделить особое внимание к технико-тактической подготовленности команды.

## **Заключение.**

1. Эффективность выполненных подач волейболистами высшей лиги волейбольного клуба «Факел» в матчевых встречах Кубка России 2022 года составила 31,03%, что в свою очередь является довольно низким показателем, результативность выполненных подач в свою очередь составила 50,99%, этот показатель гораздо выше предыдущего, однако так же требует обратить на себя особое внимание.

2. Выбор тактики подач спортсменами волейбольного клуба «Факел» в зависимости от команды соперника варьировалась, однако при проведении игр в первом туре многие тактические решения, касающиеся нацеленности подач, применялись против команды соперников и во втором туре, так как после первых игр была понятна целесообразность выбора.

3. Проанализировав полученные данные, было выявлено, что самое большое количество силовых подач игроками ВК «Факел», а именно 23,68% выполнялись на игрока, вошедшего в игру при замене, тогда как при планирующих подачах преимущественно большинство подач выполнялось на сильнейшего нападающего команды соперника – 62,49%. В обоих случаях, это подачи направлены на затруднение организации атакующих действий командой соперника.

## **Список литературы**

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булькина. М.: ТВТ Дивизион, 2011. 176 с.

2. Конеева, Е.В. Формирование тактического мышления – основная задача тактической подготовки в спортивных играх / Е.В. Конеева, М.А. Марьянская // Материалы международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте». Смоленск, 2009. С. 270–274.

3. Малыгин, Г.Г. Совершенствование индивидуальных тактических действий волейболисток ДВГАФК в нападении / Г.Г. Малыгин, Е.Н. Малыгина // Физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Году науки и технологий. Хабаровск, 2021. С. 159–164.

4. Сверчков, Н.А. Тактики ведения волейбола, их структура и проблемы / Н.А. Сверчков // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. Материалы конференции. Белгород, 2021. С. 6453–6458.

5. Шиховцов, Ю.В. Инновационный подход к тестированию тактической подготовленности высококвалифицированных волейболистов / Ю.В. Шиховцов // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей XI Всероссийской научно-практической конференции. В 2 частях. Самара, 2021. С. 257–260.

## СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В.В. Лавриченко, кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема эффективности отечественной теории спортивной тренировки. Критическое осмысление её основ на примере подготовки футболистов открывает возможности для дальнейшего совершенствования понятийного аппарата, содержания тренировочного процесса. Решение проблемы эффективности спортивной подготовки футболистов в современных условиях развития научной мысли связывается с обновлением ключевых её направлений на основе повышения роли соревновательной деятельности, её взаимосвязи с тренировочным процессом.

*Ключевые слова:* теория спортивной тренировки, юные футболисты, виды спортивной подготовки, тренировочно-соревновательная деятельность, метадисциплины.

Теория спортивной тренировки разрабатывалась отечественными учёными ещё в 30-е годы прошлого века, в последствие в 60-е – 70-е годы приобрела черты законченного учения, на которое и по сегодняшний день опирается подготовка спортсменов всех видов спорта в Российской Федерации. Основные положения теории представляют спортивную подготовку как тренировочно-соревновательные воздействия с целью повышения мастерства занимающихся спортсменов. Можно сказать, что спортивное мастерство – это интегральный показатель известных видов подготовки – технической, физической, тактической, психологической, теоретической выделенных для обязательного освоения в процессе тренировки, которые проявляются в совокупности в рамках соревновательной деятельности.

Проблема заключается в том, что при таком разделении на отдельные виды спортивной подготовки при реализации тренировочного процесса может происходить потеря смысловых ориентиров относительно сущности конкретного вида спорта. Подобный редукционизм [4], то есть занижение уровня трактовки соревновательной деятельности, заложенный изначально в теорию спортивной тренировки, способствует углубленному развитию способностей в конкретных условиях выполнения того или иного изолированного упражнения, и соответственно формированию навыков, обеспечивающих её эффективность (табл.).

Таблица – Виды подготовки с позиции обучения юных футболистов

РЕДУКЦИОНИЗМ	РЕДУКЦИОНИЗМ	МЕТАПРЕДМЕТНОСТЬ
<i>Техническая подготовка – освоение приёмов игры, обеспечивающих надёжность игровых действий (точность движений)</i>	<i>Тактическая подготовка – освоение целесообразных способов решения задач в фазах атаки и обороны (целесообразность передвижений)</i>	<i>Технико-тактическая подготовка – освоение соревновательных компетенций (эффективность игровых действий)</i>
<i>Физическая подготовка – развитие двигательных способностей (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)</i>	<i>Психологическая подготовка – развитие психических качеств (восприятие, внимание, мышление, антиципация, воля)</i>	<i>Психофизическая подготовка – формирование собственного психофизиологического потенциала в условиях, приближенных к соревновательным (самооценка, саморегуляция)</i>

Однако, условия соревновательной деятельности по своим динамическим, кинематическим, энергетическим, психологическим и другим характеристикам зачастую отличаются от условий тренировки техники, тактики или физических способностей, что предполагают спортивные дисциплины (техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психологическая подготовка). На самом деле, адаптация организма при систематических занятиях двигательной деятельностью связывается с формированием динамической функциональной системой [1], способной быстро реагировать на повторяющиеся внешние раздражители. В связи с этим, процесс формирования знаний, умений и навыков в одних, как правило, упрощённых условиях (тренировка), по нашему мнению, не имеет положительного переноса в другие более сложные условия соревновательной деятельности. Однако необходимо отметить, что добиться максимальных результатов в определённом виде спорта не всегда предоставляется возможным без всестороннего развития организма. Выделение в тренировке так называемых изолированных упражнений, способствующих высокой концентрации определённых ресурсов организма для их выполнения, решает задачу формирования в нём физиологических и биомеханических предпосылок для овладения соревновательным упражнением в наиболее полной мере, поскольку задействуются те звенья адаптации, которые являются необходимой функциональной базой для дальнейшего роста спортивного мастерства.

Современные подходы к образованию и спортивной подготовке базируются на принципе метапредметности [3], который подразумевает интеграцию содержания разделенных предметов (спортивных дисциплин) с целью получения представлений о целостной картине изучаемого процесса, в данном случае соревновательной деятельности футболистов.

На сегодняшний день техническая подготовка футболистов рассматривается как спортивная дисциплина, расширяющая арсенал двигательных умений и навыков, где точность выполнения движения является главным результатом обучения. Тактическая подготовка способствует выработке определённого поведения игрока, связанного с целесообразностью тех или иных действий в определённом амплуа в фазах атаки и обороны. Однако, соответствующие тренировочные упражнения, применяемые в целях улучшения техники движений или тактических действий в рамках определённых амплуа, не несут в себе интегрирующей информации о возможностях игрока применять формируемые двигательные и интеллектуальные навыки в соревновательных условиях.

Технико-тактическая подготовка упоминается специалистами с начала 80-х годов, а понимается на нормативно-законодательном уровне как простое сложение в процессе подготовки тренировочных средств технической и тактической направленности [5]. Однако, следует подчеркнуть, что само понятие технико-тактическая подготовка предполагает взаимообусловленность техники и тактики в процессе выполнения упражнения. В этом аспекте необходимо говорить о самостоятельном виде спортивной подготовки (метапредмете), имеющем собственные тренировочные средства, необходимые для освоения футболистами в процессе обучения. Известно, что в футболе технико-тактическая подготовленность в наибольшей степени влияет на эффективность соревновательной деятельности. Футболист – это спортсмен, умеющий без помощи рук эффективно управлять мячом для достижения превосходства над соперником. То есть, логика игры заключается в умении футболиста преодолеть сопротивление соперника в контактной ситуации. Для этого футболист должен быть хорошо осведомлён о собственных возможностях реализации атакующих или оборонительных действий, а также о возможностях партнёров и соперников. На этой основе у футболиста возникает понимание наиболее рационального поведения в различных игровых ситуациях, то есть компетентность в отношении его возможных действий в ходе матча. Поэтому, технико-тактическая подготовка футболистов нацелена на освоение соревновательных компетенций в двух фазах игры: в фазе владения мячом и в фазе отсутствия владения [2].

Тренировочные средства технико-тактической подготовки позволяют игрокам одновременно совершенствовать свои технические и тактические навыки в условиях, приближенных к соревновательным.

Физическая подготовка, как известно, предполагает развитие двигательных способностей – силовых, скоростных, координационных, различных видов выносливости, гибкости. Психическая подготовка связывается с развитием волевых качеств, улучшением восприятия и внимания, анализа и переработки информации. Объединение психического и физического начал в тренировке футболистов обусловлено характером спортивной деятельности, где эффективность игровых действий напрямую зависит от имеющегося психофизиологического ресурса организма и, в соответствие с этим, от самооценки футболистом своего состояния и саморегулирования двигательной активности в процессе соревновательной практики.

Таким образом, существующие в теории спортивной тренировки виды спортивной подготовки призваны улучшать отдельные стороны подготовленности, характеризующие спортивное мастерство футболиста. Однако, изолированное развитие одних способностей в отрыве от других, не позволяет достигать необходимого уровня компетентности в соревновательной деятельности при формировании определённых умений и навыков. По нашему мнению, добиться повышения эффективности подготовки на каждом из возрастных этапов становления спортивного мастерства возможно при дополнительном введении в тренировочный процесс видов подготовки, несущих интегрирующую информацию, то есть метапредметов. Подобные метадисциплины (техничко-тактическая и психофизическая) должны составлять определённую долю тренировочных средств интегрального воздействия на организм футболиста, способствующего формированию компетенций соревновательной деятельности. Соревновательные компетенции включают совокупность знаний, умений и навыков реализации индивидуальных действий в матче с учётом собственных возможностей, а также возможностей партнёров и соперников. Такое понимание спортивной подготовки футболистов дополняет устоявшуюся за многие десятилетия теорию и методику футбола и позволяет вывести на новый качественный уровень тренировочный процесс.

#### **Список литературы**

1. Калинина, И.Н. Возрастные особенности вегетативного гомеостаза мужчин и женщин 15–60 лет с различным состоянием здоровья / И.Н. Калинина // Вестник Челябинского государственного университета. 2013. № 26 (317). С. 51–60.

2. Лавриченко, В.В. Применение современных образовательных технологий в предпрофессиональной подготовке футболистов / В.В. Лавриченко, А.П. Золотарёв // Современные вопросы биомедицины [Электронный ресурс]. 2022. Т. 6, № 2.

3. Метапредметный подход в профессиональной подготовке спортсмена / И.А. Сабирова, Г.Н. Германов, М.А. Ильин // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, Воронеж, 20–21 октября 2016 года / Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. С. 173–180.

4. Наливайко, Т. Е. Оценка технологичности обучения в процессе профессиональной подготовки специалиста / Т.Е. Наливайко // Сибирский педагогический журнал. 2004. № 3. С. 59–66.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000 [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения: 12.12.2022).

## **ВЛИЯНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ПРОЯВЛЕНИЕ СКОРОСТИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ У СТУДЕНТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КГУФКСТ ПО ПЛАВАНИЮ**

М.С. Малиновский, старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В работе рассматриваются вопросы повышения скорости плавания способом кроль на груди за счет включения в тренировочный процесс пловцов-студентов сборной команды КГУФКСТ «малых игр», адаптированных под специфику вида спорта и совершенствуемого способа плавания. Полученные результаты показали, что за счет включения игрового элемента, была достигнута положительная динамика исследуемых параметров, что способствует к повышению скорости плавания способом кроль на груди.*

*Ключевые слова: плавание, студенты, сборная команда КГУФКСТ, кроль на груди, «малые игры».*

Одним из наиболее популярных спортивных способов плавания является кроль на груди. Самыми массовыми заплывами на спортивных соревнованиях по плаванию выделяются дистанции вольным стилем, которые включают наибольшее количество дистанций, а их преодоление осуществляется именно стилем кроль на груди. Данный стиль плавания самый быстрый из четырех существующих и включенных в программу соревнований. Для достижения высокой скорости плавания необходимо развитие как физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости), так и технической подготовленности (техника плавания, стартов и поворотов).

На основе проведенного анализа научно-методической литературы было обнаружено, что используемые подходы к повышению соревновательной скорости плавания кролем на груди включают целый ряд средств и методов, что открывает перспективы к поиску вариантов решения данного вопроса [1]. Одним из таковых является включение в программу подготовки пловцов игрового метода с использованием различных вариантов упражнений игрового типа или отдельно выделенной игры, которая будет отражать специфику развиваемых физических качеств и элементов техники плавания для конкретного способа плавания [2].

Ряд зарубежных специалистов выделяют игровой метод как один из эффективных при совершенствовании спортивных способов плавания. В

иностранной литературе отмечается, что популярным является метод «малых игр» [3], [4], [5]. Этот метод относится непосредственно к процессу применения игры, так как участники более свободны и стремятся достичь автоматизма и оптимальной скорости движения [4]. Hartati's установил, что включение в тренировочный процесс небольших игр положительно влияет на обучение студентов-пловцов [3]. Кроме того, метод малых игр не имеет стандартных правил, эти упражнения представляют собой технику отдельных элементов (ног, рук, дыхания и координации) или выполнения элементов цельно, то есть в полной координации движений. Элементы обучения плаванию с использованием малых игр включают различные упражнения с изменением скорости выполняемого действия и элементов преследования, как одного из видов тактики при преодолении дистанции, а также изменения траектории движений, что способствует развитию координационных способностей, влияющих на эффективность выполнения стартов и поворотов [4], [5].

Исходя из представленного описания, можно сделать вывод о возможном положительном эффекте от применения разнообразных вариантов малых игр с целью увеличения скорости плавания в способе кроль на груди у студентов сборной команды КГУФКСТ по плаванию.

Цель исследования – выявить возможности повышения скорости плавания способом кроль на груди у студентов сборной команды КГУФКСТ по плаванию при использовании метода «малых игр».

Исследование проходило на базе ФГБОУ ВО «КГУФКСТ». В исследовании принимали участие 12 спортсменов квалификации от КМС до МС в возрасте 17–23 лет, специализирующихся в плавании способом кроль на груди. Игры на повышение скорости плавания включали в себя упражнения на общую координацию движений, работу ног и рук, с дыханием и без. Игровые упражнения включались два раза в недельном микроцикле на протяжении одного мезоцикла подготовки (4 недели). Вначале и в конце исследования были проведены контрольные тестирования для определения исходного уровня – до начала исследования, и в конце – после включения «малых игр» в тренировочный процесс. В качестве оценки эффективности предложенного использования «малых игр» использовались тесты: 25 м кролем на груди при помощи ног; 25 м кролем на груди при помощи ног; 50 м кролем на груди в полной координации. Для достижения поставленной цели настоящего исследования были отобраны «малые игры», которые по структуре их содержания могут быть адаптированы в части включения в них элементов техники плавания способом кроль на груди.

### Игра «Hitam Hijau» (черные/зеленые).

В игре участвуют 2 команды: «хитам» (черная) и «хиджау» (зеленая). Каждая команда состоит из 6 человек, расположенных лицом друг к другу на расстоянии 5–7 метров. Игра начинается, когда тренер называет название одной из команд. Если преподаватель кричит «хитам» (черные), то черная команда должна бежать, а команда «зеленых» догоняет партнера из черной команды. И наоборот, если преподаватель кричит «хиджау» (зеленый), то зеленая команда должна бежать как можно быстрее догнать студентов из черной команды. Каждый студент преследует только того, кто был выбран его соперником из противоположной команды. Преследование соперника противоположной команды должно осуществляться плаванием способом кроль на груди.

### Игра «Ball» (мяч).

Также как и в игре «*Hitam Hijau*» участвуют 2 команды по 6 человек, расположенных лицом друг к другу на разных концах бассейна. Игра начинается, когда тренер сделает вброс мяча на центр бассейна. Задача каждой из команд перенести мяч на противоположный борт бассейна соперника заданным способом. Применимо два варианта данной игры: 1 – проплывание при помощи рук (мяч зажат ногами); 2 – проплывание при помощи ног (мяч зафиксирован в руках).

### Игра «Дельфины».

Участвуют 2 команды по 6 человек, расположенных лицом друг к другу на противоположных боковых сторонах бассейна. На дне бассейна расположены «палочки» двух разных цветов для каждой из команд, при этом «палочки» для каждой из команд находятся на стороне соперника. Цель игры: по сигналу тренера проплывая под водой дельфинообразными движениями или работая ногами способом кроль, студенты должны перенести «палочки» их цвета на свою сторону.

По результатам проведенного исследования видно, что использование «малых игр» положительно влияет на скорость плавания способом кроль на груди (таблица). Так, данные, полученные при анализе теста проплывание 25 м при помощи ног и рук, показали улучшение - на 0,09 м/с, а улучшение скорости плавания на дистанции 50 м в полной координации – на 0,13 м/с.

Таблица – Результаты тестирования скорости плавания способом кроль на груди по элементам и в полной координации ( $x \pm m$ ).

	На ногах (м/с) (25 м)	На руках (м/с) (25 м)	В полной координации (м/с) (50 м)
Исходные	1,55±0,04	1,79±0,03	1,95±0,05
Итоговые	1,64±0,02	1,88±0,02	2,08±0,03
t-критерий	P>0,05	P>0,05	P<0,05

Таким образом, «малые игры» за счет особенностей игровой формы задействуют когнитивные, аффективные и психомоторные способности. На фоне монотонности тренировочной деятельности в плавании, особенно на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, а также с учетом учебной нагрузки в течение дня, включение игровых упражнений позволило улучшить скоростные показатели способом кроль на груди у студентов сборной команды КГУФКСТ по плаванию.

#### Список литературы

1. Авдиенко, В.Б., Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. М.: Издательство ИТРК, 2019. 320 с.
2. Afdhilla, R. Developing Affective Instrument Based on Performance in Extracurricular Swimming / R. Afdhilla, P. Sukoco // YISHPESS. Vol. 278. PP. 141–143.
3. Hartati, S. C. Y. Permainan Kecil (cara efektif mengembangkan fisik, motorik keterampilan sosial dan emosional) / S. C. Y. Hartati, A. Priambodo, A. Kristiyandaru // Wineka Media. 2013. PP. 659–671.
4. Kristiyanto, A. Access to The Utilization of Science and Technology of Sports and Familiarity of the Sports Community towards Technologically Based Devices / A. Kristiyanto, Y. Prasetyo, K. W. Pratama, M. Karakauki, A. Mustapha, S. Z. S. Idrus // In Journal of Physics: Conference Series. 2020. Vol. 1529. No. 2. PP. 22–39.
5. Syahrastani, S. The influence of Drill, Small Game, And Agility Exercise Methods Against Dribbling Capability of Student At PSB Junior Football School District XIII Koto Kampar / S. Syahrastani, F. Kamal // Jurnal MenSana. 2020. Vol. 5. PP. 40–45.
6. Sutapa, P. Motor Development Index (MDI) Based on Combination of Human Development Index (HDI) and Sport Development Index (SDI) as a Success Parameter of Motor Development among Preschool Children: An Observational Study / P. Sutapa, Y. Prasetyo, K. W. Pratama, M. Karakauki, A. Mustapha, S. Z. S. Idrus // In Journal of Physics: Conference Series. 2020. Vol. 1529. No. 3. PP. 32–35.

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

К.С. Пигида, кандидат педагогических наук, доцент  
Г.К. Георбелидзе, старший преподаватель  
В.Д. Орехов, аспирант  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В данной статье рассматривается проблема подбора средств развития и контроля физических качеств, в процессе спортивной подготовки баскетболистов. Основное содержание исследования направлено на подбор упражнений, развивающих ловкость у баскетболистов этапа начальной подготовки. Полученные в результате позволили автору утверждать, что предложенный комплекс упражнений может быть использован на начальном этапе подготовки баскетболистов, для развития ловкости.

*Ключевые слова:* баскетбол, физические качества, баскетболисты начальной подготовки, ловкость.

Проблема развития физических (двигательных) качеств – одна из наиболее значимых в практике физического воспитания детей [1]. Многие специалисты в области физической культуры и спорта утверждают, что сенситивный период развития физического качества ловкость выпадает на возраст 11–14 лет, а к 15-летнему возрасту уровень развития достигает своего максимума [2, 3].

В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» уровень влияния ловкости на результативность спортсменов, равен 3, что значит «значительное влияние». В процессе соревновательной деятельности баскетболисты выполняют перемещение на площадке, одновременно взаимодействуя с другими игроками [4, 5]. Для выполнения задач, от занимающихся требуется высокий уровень развития ловкости, что говорит о важности ее развития, и своевременной оценки данного процесса [4, 5].

Целью данного исследования является подбор упражнений повышающих уровень развития ловкости баскетболистов начальной группы подготовки (НП) и оценке его эффективности. В исследовании приняли участие 12 баскетболистов этапа начальной подготовки, занимающихся на базе спортивного комплекса СШ № 2 п. Энем Республики Адыгея.

На начальном этапе исследования путем изучения научно-методической литературы, нами был составлен комплекс упражнений

направленный на повышение уровня развития ловкости баскетболистов НП. Разработанный нами комплекс включал в себя 10 упражнений, которые на наш взгляд помогут повысить уровень развития ловкости, баскетболистов начальной группы подготовки (Рисунок 1).

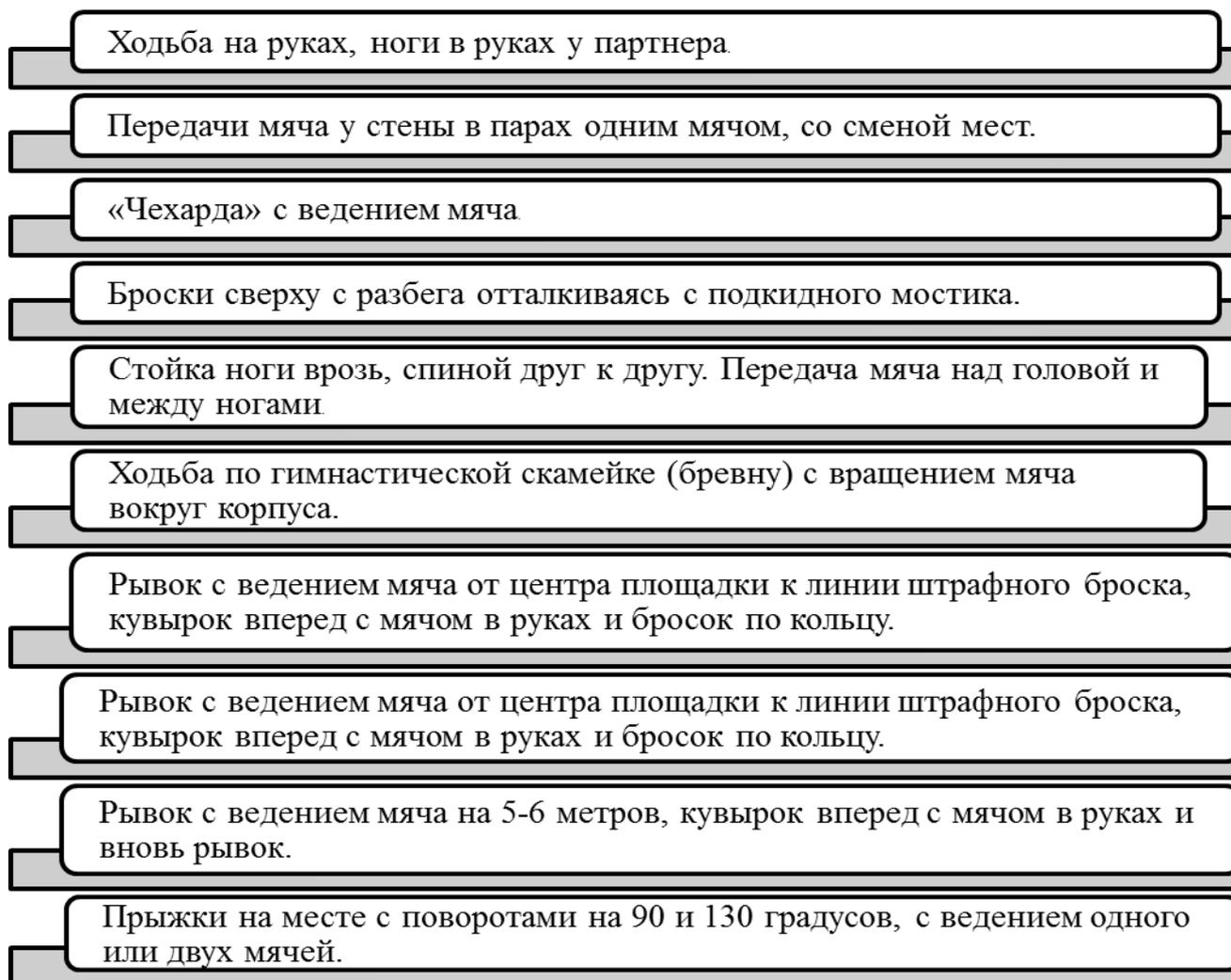


Рисунок 1 – Комплекс упражнений на повышение уровня развития ловкости исследуемых баскетболистов

Комплекс проводился три раза в неделю в течение 6 месяцев, упражнения выполнялись со средней интенсивностью в основной части учебно-тренировочного занятия.

Для оценки эффективности разработанного нами комплекса использовались тесты оценки уровня развития ловкости, исследуемых баскетболистов: Ходьба по гимнастической скамье (с); Проба Ромберга (с); Реактивный мяч (см); Челночный бег 3×10 (с). Педагогическое тестирование проводилось в два этапа: до использования разработанного нами комплекса упражнений и после.

Результаты проведенного нами педагогического тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение результатов начального и итогового этапов исследования

№	Нормативы	Начальный этап $X \pm m$	Итоговый этап $X \pm m$	t	P
1	Тест «Ходьба по гимнастической скамейке» (с)	$7,96 \pm 0,1$	$7,6 \pm 0,11$	2,47	$\leq 0,01$
2	Тест «Проба Ромберга» (с)	$32,5 \pm 1,76$	$35 \pm 1,63$	1,08	$\geq 0,10$
3	Тест «Реактивный мяч» (см)	$114,6 \pm 1$	$109,25 \pm 1,02$	3,89	$\leq 0,01$
4	Тест «Челночный бег 3 по 10 метров» (с)	$9,8 \pm 0,12$	$9,2 \pm 0,11$	3,78	$\leq 0,01$

Результаты исследования позволяют утверждать, что использование в тренировочном процессе, предложенного нами комплекса упражнений способствует качественному приросту показателей ловкости по результатам специализированных тестов. Достоверный прирост отмечался в тестовых упражнениях «Ходьба по гимнастической скамейке», «Челночный бег», «Реактивный мяч» ( $p \leq 0,01$ ). Таким образом, наличие достоверного сдвига в сторону улучшения по большинству показателей, уже через 6 месяцев занятий, может свидетельствовать об эффективности предложенного комплекса упражнений для развития ловкости.

#### Список литературы

1. Акимова, М.К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников: Учет и коррекция: учебное пособие для студентов вузов по спец. педагогики и психологии / М.К. Акимова, В.Т. Козлова. М.: Академия, 2000. 157 с.
2. Алиев, М.Н. Двигательная активность младших школьников и пути ее оптимизации в начальной школе / М.Н. Алиев // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2010. № 4. С. 80–88.
3. Аникин, А.А. Подвижные игры как средство формирования координационных способностей у младших школьников / А.А. Аникин // Вестник спортивной науки. 2014. № 6. С. 17–19.
4. Глазин, А.М. Повышение эффективности выполнения быстрого прорыва в баскетболе / А.М. Глазин, В.В. Костюков, Е.А. Колесникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2019. № 4. С. 130–134.
5. Колесникова, Е.А. Совершенствование быстроты передвижений баскетболистов студенческих команд на основе использования упражнений избирательной направленности / Е.А. Колесникова, Г.К. Георбелидзе // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 2. С. 10.

## МОДЕЛЬ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С УЧЕТОМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОЛИАТЛОНИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

А.В. Погожев, старший преподаватель

А.И. Погребной, доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В работе описана модель специально-подготовительного мезоцикла избирательной направленности с учетом двигательных способностей полиатлонистов тренировочных групп в отдельных дисциплинах многоборья-полиатлон, в структуре блоков на специально-подготовительном этапе. В структуру блока скоростно-силовой направленности включен специально-подготовительный мезоцикл избирательной направленности на «отстающие» дисциплины метания или спринтерского бега. В структуру блока специальной выносливости включен специально-подготовительный мезоцикл избирательной направленности на «отстающие» дисциплины плавания или кроссового бега.*

*Ключевые слова: полиатлон, тренировочный этап, специально-подготовительный мезоцикл, избирательная направленность, модель, двигательные способности.*

Полиатлон – вид спорта, имеющий свои специфические особенности, обусловленные включением в этот вид многоборья пяти спортивных дисциплин, требующих от спортсмена совершенствования соответствующих физических качеств. Такое сочетание дисциплин требует рационального распределения нагрузок в течении годичного цикла для достижения высокого спортивного результата [1, 2, 3].

Цель исследования – разработка специально-подготовительного мезоцикла избирательной направленности с учетом двигательных способностей полиатлонистов тренировочных групп в отдельных дисциплинах многоборья-полиатлон.

В настоящее время в спортивной практике полиатлона используется традиционная программа построения годичного цикла подготовки. Данный вариант с параллельным совершенствованием всех дисциплин многоборья имеет свои ограничения, поскольку не учитывает «ведущие» и «отстающие» виды и, тем самым, затрудняет формирование спортивной формы спортсмена.

Для определения «отстающих» и «ведущих» дисциплин был использован способ комплексной оценки двигательных способностей

спортсменов-полиатлонистов тренировочных групп описанный нами ранее [4, 5].

В структуру специально-подготовительного этапа включены два блока избирательной направленности с последовательным воздействием на двигательные способности скоростно-силового характера и специальной выносливости у полиатлонистов тренировочных групп. Модель специально-подготовительного мезоцикла избирательной направленности на «отстающие» дисциплины полиатлонистов включены в структуру блоков. Мезоцикл имел четыре варианта концентрации нагрузок:

- метание (скоростно-силовой блок);
- спринтерский бег (скоростно-силовой блок);
- плавание (блок специальной выносливости);
- кроссовый бег (блок специальной выносливости).

В структуру блока скоростно-силовой направленности включен специально-подготовительный мезоцикл избирательной направленности на «отстающие» дисциплины метания или спринтерского бега. В структуру блока специальной выносливости включен специально-подготовительный мезоцикл избирательной направленности на «отстающие» дисциплины плавания или кроссового бега. Каждый мезоцикл включал четыре недельных микроцикла: развивающий, два ударных и восстановительный.

В зависимости от избирательной направленности одного из четырех вариантов мезоциклов, нагрузка концентрируется на развитии или совершенствовании одной дисциплины. Пятой дисциплине полиатлона (стрельба из пневматической винтовки), уделяется относительно большой объём нагрузки, не меняющийся в каждом из четырех вариантов построения мезоцикла.

Основной задачей мезоциклов избирательной направленности с учетом двигательных способностей в отдельных дисциплинах многоборья является повышение уровня подготовленности в определенной дисциплине, которая решается за счет объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Исходя из результатов определения «отстающей» дисциплины спортсменов можно распределить по подгруппам в соответствии с уровнем сформированности двигательных способностей. Все варианты мезоциклов характеризуются относительно большим объемом нагрузки с концентрацией на «отстающую» дисциплину, и предназначены для развития специальной подготовленности спортсменов-полиатлонистов в одной из дисциплин полиатлона.

Таким образом, разработанная нами модель специально-подготовительного мезоцикла избирательной направленности с учетом двигательных способностей полиатлонистов тренировочных групп в

отдельных дисциплинах многоборья-полиатлон, с воздействием на дисциплину с «отстающим» уровнем двигательных способностей, позволит более эффективно осуществлять физическую подготовку спортсменов.

### Список литературы

1. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Электронный ресурс] / В.Б. Иссурин. М.: Спорт, 2016. 465 с.

2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П.; Матвеев Л. П. 6-е изд. Москва: Спорт, 2019. 344 с.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2, 2015. 752 с.

4. Погожев, А.В., Погребной, А.И. Методика оценки соревновательной деятельности спортсменов-полиатлонистов 14–15 лет / Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2020. С. 45–47.

5. Погребной, А.И., Погожев, А.В. Методика оценки физической подготовленности полиатлонистов 12–13 лет / Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. С. 61–63.

## НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ ЗА РУБЕЖОМ

А.И. Погребной, доктор педагогических наук, профессор  
И.О. Комлев, кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия,

*Аннотация. Настоящая работа содержит результаты анализа современных зарубежных научных исследований, посвященных новым методам прогнозирования результативности и оценки подготовленности, высококвалифицированных бегунов, опубликованных за последние 5 лет. При этом представлены данные о новых методах прогнозирования результативности бега на различных дистанциях на основе показателей скоростно-силовых и аэробных возможностей, а также с применением обновленного функционала портативных приборов-регистраторов.*

*Статья подготовлена по материалам НИОКР, выполненной в рамках с государственного задания Министерства спорта Российской Федерации.*

*Ключевые слова: бег, высококвалифицированные спортсмены, зарубежные публикации, прогнозирование, подготовленность.*

Опубликованная в 2023 году [3] прогностическая модель резерва анаэробной скорости (AnSR) основана на определении разности между максимальной анаэробной скоростью (MAnS) и максимальной аэробной скоростью (MAS). В модели RAnS используется отрицательная экспоненциальная зависимость между продолжительностью бега с максимальными скоростями и этими скоростями. Данный подход позволяет успешно прогнозировать результаты бега на беговых дорожках стадионов (на стадионе) (100–400 м) и на беговой дорожке (тредмиле) (3–240 с). Такой метод требует только применения простого уравнения и двух разных попыток бега с максимальной анаэробной и аэробной скоростью продолжительностью приблизительно 3 с и 60 с.

Другая модель – индекс энергетического резерва бега (RERI) была разработана на основе концепции AnSR для точного прогнозирования результатов бега с максимальным усилием длительностью около 240 с (бег на короткие и средние дистанции бега) [2]. В основе данной модели RERI лежит определение отношения потребления кислорода (ПК) при MAnS ( $E_{MAnS}$ ) к ПК при MAS ( $E_{MAS}$ ), которое обозначается как  $RERI_E$ , а также отношения MAnS к MAS, обозначаемого как  $RERI_{spd}$ . При этом  $E_{MAnS}$  (мл/кг/с) обозначает максимальную анаэробную энергию, а MAnS (м/с) –

максимальную анаэробную скорость. Определение данных показателей происходит по особому алгоритму: в результате выполнения 2-3 попыток бега до отказа с разными скоростями 90–140%vМПК определяется анаэробная способность для заданной дистанции и критическая скорость для каждого спортсмена. Затем определяется MAS как минимальная скорость, при которой производится максимальное количество аэробной энергии. Регистрируется наиболее высокий показатель скорости пробегания специально установленных отрезков спринтерского забега на 50 м (на отрезке от 34 до 50 м для спринтеров и бегунов на средние дистанции и на отрезке от 30 до 46 м для бегунов на длинные дистанции) представляет собой максимальную анаэробную скорость (MAnS). Затем производится расчет показателей  $RERI_E$  и  $RERI_{spd}$  с помощью следующих уравнений [2]:

$$RERI_E = \frac{E_{MAnS} (\text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{s}^{-1})}{E_{MAS} (\text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{s}^{-1})}$$

$$RERI_{spd} = \frac{MAnS (\text{m} \cdot \text{s}^{-1})}{MAS (\text{m} \cdot \text{s}^{-1})}$$

Модели ИЭРБ<sub>э</sub> и ИЭРБ<sub>ск</sub> позволяют с высокой точностью прогнозировать результаты бега с максимальной скоростью на беговой дорожке (тредмиле) продолжительностью от 5 до 1340 с, а также результаты бега на дистанции 200 м и 5000 м на стадионе [2].

Оценка и прогнозирование аэробных показателей бегунов обычно осуществляется в лабораториях в контролируемых условиях, при этом применимость полученных результатов в условиях стадиона вызывает сомнения. Поэтому более целесообразным является определение этих переменных в условиях, непосредственно связанных с тренировочной практикой, с помощью полевых испытаний на стадионе [8]. Manoel F.d.A. с соав. [6] разработали новый легкоатлетический ступенчатый беговой тест, позволяющий определять пиковую скорость бега непосредственно в условиях стадиона ( $V_{\text{peak\_TF}}$ ) (таблица 1).

Более высокий уровень взаимосвязи  $V_{\text{peak\_TF}}$  с результатами бега на 10 км, по сравнению с тестированием пиковой скорости в условиях лаборатории свидетельствует о том, что улучшение показателя  $V_{\text{peak\_TF}}$  в течение тренировочного периода напрямую отражает изменения результативности. При этом место проведения теста (на стадионе) идентично месту проведения соревнований бегунов. Показатель  $V_{\text{peak\_TF}}$  имеет большое практическое

значение для прогнозирования и планирования тренировочного процесса. При этом данный тест позволяет обследовать одновременно несколько спортсменов. Для планирования тренировок на выносливость рекомендуется использовать интенсивность  $75\pm 4\%$  от  $V_{\text{peak}}$  для непрерывных тренировок,  $100\%\pm 2\%$  от  $V_{\text{peak}}$  – для длинных интервальных тренировок и  $120\%\pm 2\%$  от  $V_{\text{peak}}$  – для коротких интервальных тренировок [6].

Таблица 1 – Характеристики нового ступенчатого теста для определения  $V_{\text{peak}}$  в условиях легкоатлетического стадиона ( $V_{\text{peak\_TF}}$ ) [6]

Этап скорость (км/ч)	Количество отрезков (25 м), пройденных за этап	Интервал между звуковыми сигналами (с)	Этап скорость (км/ч)	Количество отрезков (25 м), пройденных за этап	Интервал между звуковыми сигналами (с)
6,0	12	15,0	14,0	28	6,4
8,0	16	11,3	15,0	30	6,0
9,0	18	10,0	16,0	32	5,6
10,0	20	9,0	17,0	34	5,3
11,0	22	8,2	18,0	36	5,0
12,0	24	7,5	19,0	38	4,7
13,0	26	6,9	20,0	40	4,5

В ряде исследований изучался мониторинг и прогнозирование работоспособности бегунов-спринтеров на основе результатов выполнения прыжка вверх с приседом (СМЖ) в ходе тренировок по бегу. При этом высказывалось мнение, что мониторинг высоты СМЖ обеспечивает более точное определение тренировочных нагрузок во время данного типа тренировок [1, 5]. При этом в одном из недавних исследований García-Pinillos F. с соав. [4] указывается на недостаточную чувствительность метода, основанного на использовании СМЖ в качестве показателя внутренней нагрузки во время тренировок бегунов на длинные дистанции. При этом не следует использовать этот показатель нервно-мышечного утомления для регулирования внешних тренировочных нагрузок у данных спортсменов. Вместе с тем, мониторинг значений СМЖ отражает изменение баланса между снижением и повышением работоспособности во время тренировок по бегу и позволяет прогнозировать долговременные реакции адаптации к тренировкам у бегунов на длинные дистанции. Например, если спортсмен во время последующих тренировок совершает более высокий прыжок при одной и той же нагрузке – это означает снижение утомления или высокую постактивационную потенциацию результативности, отражающие

позитивные долговременные реакции адаптации организма к данной нагрузке.

Необходимо отметить, что специальные портативные приборы, например, акселерометры, инерциальные датчики и стельки для обуви с динамометрическими датчиками, успешно используются для регистрации различных параметров бега (например, темп и длину шага, продолжительность контакта с опорой). Вместе с тем использование показателей частоты сердечных сокращений и частоты/длины шагов, полученных с помощью портативных приборов, позволяет определить и прогнозировать доминирующую стратегию бегуна, а также оптимальный уровень данных параметров. У квалифицированных бегунов выявление оптимальной для них частоты шагов может обеспечить потенциальное снижение метаболических затрат примерно на 3 мл  $O_2$ /кг/км. Сертифицированные портативные приборы позволяют выполнять в режиме реального времени и в полевых условиях измерения темпа и скорости бега, сопоставимые по точности с результатами измерений, проводимых с применением систем видеозахвата движений. При этом в исследовании Moore, I.S. с соав. [7] представлены рекомендации для обновления функционала портативных приборов, предназначенных для измерения информативных показателей тренировочной нагрузки, например, необходимость комплексной регистрации параметров, характеризующих физическую активность; расчет оптимальной частоты и длины шага; оценка уровней восприятия боли; количественное определение нагрузки на опорно-двигательный аппарат бегуна. При этом для получения обобщенной информации о внешней рабочей нагрузке бегунов данные от портативных приборов должны быть проанализированы соответствующими вычислительными алгоритмами.

### Список литературы

1. Bacher-Mena, B. Mechanical and metabolic responses during high-intensity training in elite 800-m runners / B. Bacher-Mena, J.J. González-Badillo // *Int J Sports Med*. 2021. Vol. 42 (4). P. 350–356.
2. Balasekaran, G. Running Energy Reserve Index (RERI) as a new model for assessment and prediction of world, elite, sub-elite, and collegiate running performances / G. Balasekaran, M. K. Loh, P. Boey, Y. C. Ng // *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13:7416. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29626-5> (датаобращения 09.06.2023).
3. Balasekaran, G. Determination, measurement, and validation of maximal aerobic speed / G. Balasekaran, M. K. Loh, P. Boey, Y. C. Ng // *Sci Rep*. – 2023. – Vol. 13. – Art. 8006. – URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-31904-1> (датаобращения 12.09.2023).
4. García-Pinillos, F. Vertical Jumping as a Monitoring Tool in Endurance Runners: A Brief Review / F. García-Pinillos, R. Ramírez-Campillo, D. Boullosa, P. Jiménez-Reyes,

P.Á. Latorre-Román // *Journal of Human Kinetics*. 2021. Vol. 80. P. 297-308. URL: DOI: 10.2478/hukin-2021-0101 (дата обращения 09.06.2023).

5. Jiménez-Reyes, P. Jump height loss as an indicator of fatigue during sprint training / P. Jiménez-Reyes, F. Pareja-Blanco, V. Cuadrado-Peñafliel, M. Ortega-Becerra, J. Párraga, J.J. González-Badillo // *J Sports Sci*. 2019. Vol. 37 (9). P. 1029–1037.

6. Manoel, F.d.A. Novel track field test to determine  $V_{peak}$ , relationship with treadmill test and 10-km running performance in trained endurance runners / F.d.A. Manoel, C.S. Peserico, F.A. Machado // *PLoS ONE*. 2022. Vol. 17(1). Art. e0260338. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260338> (дата обращения 17.03.2023).

7. Moore, I.S. Use of wearables: tracking and retraining in endurance runners / I.S. Moore, R.W. Willy // *Current Sports Medicine Reports*. 2019. Vol. 18. № 12. P. 437–444.

8. Pallares J.G., Cerezuela-Espejo V., Navarro R.M., Martinez-cava A., Conesa E., Courel-Ibarnez J. A new short track test to estimate the  $VO_{2max}$  and maximal aerobic speed in well-trained runners / J.G. Pallares, V. Cerezuela-Espejo, R.M. Navarro, A. Martinez-cava, E. Conesa, J. Courel-Ibarnez // *J Strength Cond Res*. 2019. Vol. 33. P. 1216–1221.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАМЕТРОВ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А.В. Проскура, старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* Рассматриваются основные характеристики атакующей деятельности гандболистов молодежной команды и команды мастеров в условиях основных соревнований. Определена результативность различных видов бросков гандболистов, уровень результативности, выявлены проблемы бросковой подготовленности команд, даны рекомендации.

*Ключевые слова:* гандболисты молодежных команд, гандболисты команд мастеров, частота использования бросков, результативность бросков, соответствие результативности бросков модельным характеристикам.

Современный гандбол предъявляет высокие требования к игровой подготовленности спортсменов, уровень которой определяет успешность выступления команды на соревнованиях [1, 2, 5, 6].

Оценить игровую деятельность гандболистов можно по показателям соревновательной деятельности, которые отражены в статистических протоколах практически каждого матча в командах мастеров и молодежных составов. Основным показателем, характеризующим эффективность нападения, является результативность бросков [3, 4].

Представляет большой интерес сравнить основные игровые показатели бросковой подготовленности у гандболистов различной квалификации.

Цель исследования – определить и сравнить основные показатели соревновательной деятельности гандболистов молодежной команды и команды мастеров в нападении.

Игровые показатели регистрировались у двух гандбольных команд: СК КК СКИФ-2 (молодежная команда) и СКИФ (команда мастеров) в период их участия в основных соревнованиях Российского масштаба сезона игр 2022-2023 г. Всего было проанализировано 40 матчей у молодежной команды и 27 матчей у команды мастеров.

Атаковали ворота соперника гандболисты молодежной команды немного чаще – 54,1 раз за матч в среднем, чем гандболисты команды мастеров – 45,3 раза за матч в среднем (Рисунок 1) и результативность всех видов бросков у этой команды также больше (Рисунок 2). Гандболисты молодежной команды в среднем реализовывали свои атаки в 60,9% случаев, а гандболисты команды мастеров – в 58,6%.

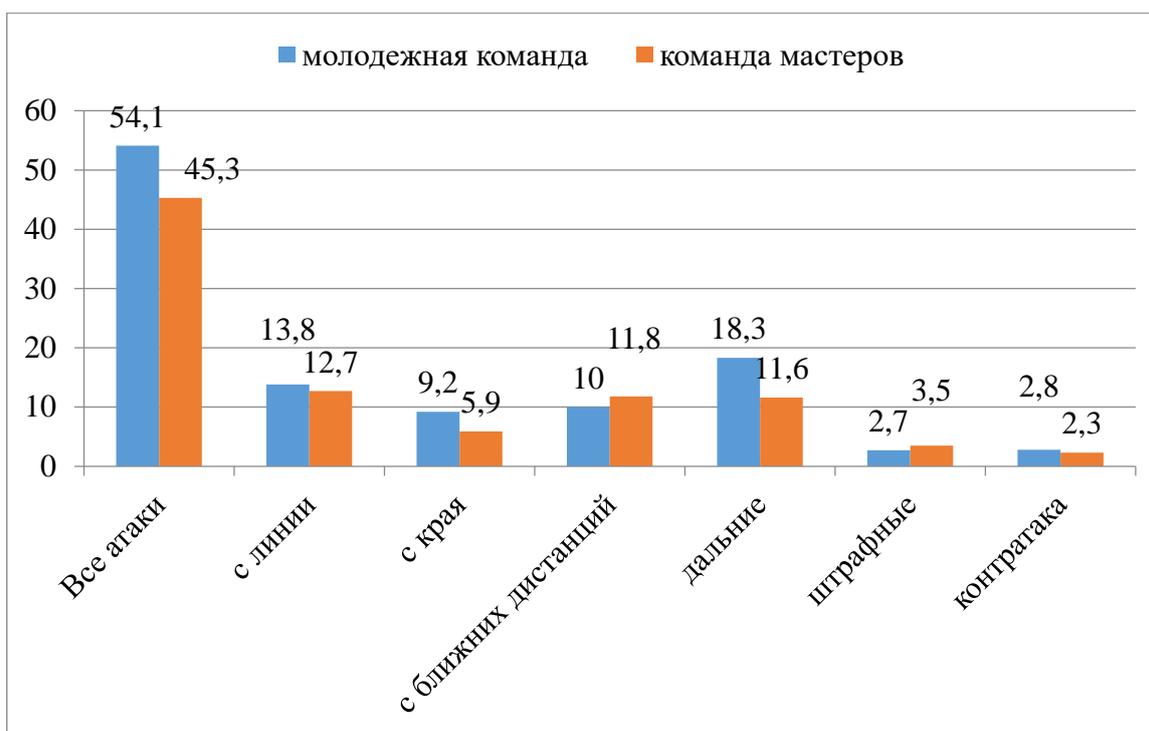


Рисунок 1 – Количество различных видов атак у гандболистов различной квалификации (количество в среднем за матч)

Также можно отметить, что гандболисты молодежной команды чаще используют в играх основных соревнований броски с линии, с края, с дальних дистанций и после контратаки, а гандболисты команды мастеров – броски с ближних дистанций и штрафные, что закономерно, так как броски с ближних дистанций выполняются в основном после обыгрыша в близком единоборстве с защитниками, действия которых в такие моменты зачастую бывают грубыми и наказываются судьями штрафными бросками.

В большинстве случаев разница в количестве атак у гандболистов разной квалификации не значительна.

Результативность бросков (Рисунок 2) у линейных игроков двух команд практически не отличается (70,0% у молодежной команды и 70,5% - у команды мастеров). Гандболисты молодежной команды лучше реализовывали броски с края (65,6%), с дальних позиций (46,5%) и штрафные (82,6%), а у гандболистов команды мастеров выше реализация бросков с ближних дистанций (64,4%) и в контратаках (76,2%).

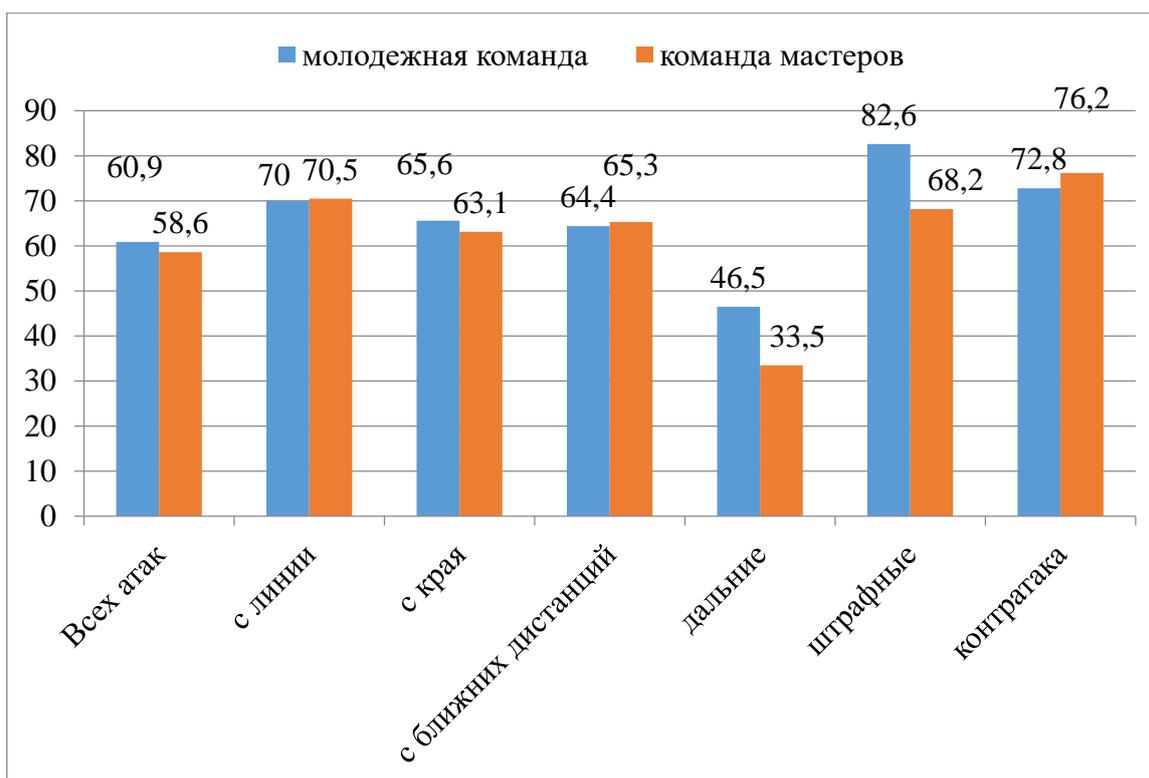


Рисунок 2 – Результативность различных видов атак у гандболистов различной квалификации (% в среднем за матч)

При сравнении результативности бросков гандболистов молодежной команды и команды мастеров с рекомендуемой (модельной) результативностью для команд высших разрядов (Таблица 1) мы выяснили, что спортсменам следует повышать эффективность реализации бросков с ближних дистанций (молодежной команды – на 8,0%, команды мастеров – на 6,7%), то есть при близком расположении к защитникам и после обыгрывшей. А это значит, что в тренировочном процессе приоритетными направлениями в бросковой подготовке игроков должны быть совершенствование индивидуальных технико-тактических действий (повышение резкости и точности бросков, совершенствование способности рационального выбора места для броска, начала времени броска и вида броска), взаимодействия с линейным игроком, а также повышение индивидуальности (нестандартности, неожиданности) при выполнении ближних бросков с опоры и в прыжке.

Гандболистам команды мастеров также необходимо повышать результативность бросков с дальних дистанций (на 13,4%), следовательно, повышать скоростно-силовые качества, точность бросков и психологическую устойчивость при выполнении такого вида бросков.

Таблица 1 – Сравнение результативности бросков гандболистов молодежной команды и команды мастеров с модельными значениями (%)

Результативность бросков с игры:	Молодежная команда	Команда мастеров
- с линии	100,0	100,0
- с края	100,0	100,0
- с ближних дистанций	92,0	93,3
- дальние	100,0	86,6
- штрафные	100,0	100,0
- контратака	100,0	100,0

Таким образом, результаты исследования выявили, что в большинстве случаев уровень технико-тактических действий при выполнении бросков гандболистов обеих команд достаточно высок. Однако были выявлены и проблемы бросковой подготовленности в обеих командах, на которые следует обратить внимание в тренировочном процессе.

#### Список литературы

1. Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева; под общ. ред. В.Я. Игнатьевой. М.: Физическая культура, 2005. 276 с.
2. Кашкаров, Е.К. Мужской гандбол: современные модели соревновательной деятельности / Е.К. Кашкаров, В.И. Тхорев. // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2019. № 1. С. 33–36.
3. Колесникова, Е.А. Характеристика основных статистических показателей соревновательной деятельности баскетболисток студенческих команд / Е.А. Колесникова, А.А. Сичевая, В.С. Газарянц // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. №1. С. 39–40.
4. Поздеева, Д.Е. Квалификационные особенности реализации бросков мяча баскетболистами в соревновательной деятельности / Д.Е. Поздеева, Д.Е. Таранюк, Е.А. Колесникова // Тезисы докладов XVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. Часть 2. С. 119.
5. Тхорев, В.И. Параметры атакующей деятельности в современном мужском гандболе и степень их достижения сборной России: (по результатам 14 чемпионата Европы-2020) / В.И. Тхорев, Е.К. Кашкаров // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2020. № 1. С. 49–53.
6. Тхорев В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования: дис. д-ра пед. наук / В.И. Тхорев. Краснодар, 2000.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАМЕТРОВ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А.В. Проскура, старший преподаватель  
Д.А. Немец, преподаватель  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* Рассматриваются основные характеристики оборонительной деятельности гандболистов молодежной команды и команды мастеров в условиях главных соревнований. Определены и проанализированы параметры, характеризующие успешность оборонительных действий гандболистов различной квалификации, выявлены проблемы оборонительной подготовленности команд, даны рекомендации.

*Ключевые слова:* гандболисты молодежных команд, гандболисты команд мастеров, количество овладений мячом, ошибки в защите, надежность обороны.

Подготовка гандболистов в современное время невозможна без научно обоснованного управления. Научный анализ игровой подготовленности команды позволяет значительно повышать эффективность тренировочного процесса способствует ускорению совершенствования спортивного мастерства спортсменов [2, 3, 4, 5].

Актуальными вопросами в подготовке гандбольной команды всегда будут оценка текущего состояния игровой подготовленности и рекомендации по устранению имеющихся проблем.

Цель исследования – определить и сравнить основные показатели соревновательной деятельности гандболистов молодежной команды и команды мастеров в защите.

Большой интерес представляет анализ (в том числе и сравнение) основных параметров оборонительных действий команды мастеров и молодежной команды.

Оценить игровую деятельность гандболистов в защите можно по таким параметрам как: количеству овладений мячом (перехваты, блоки, подборы); ошибкам (назначение штрафных бросков, предупреждение, удаление, дисквалификация); надежность обороны (процентное отношение нерезультативных атак соперника к общему количеству предпринятых командой атак) [1, 6].

Игровые показатели регистрировались у двух гандбольных команд: СК КК СКИФ-2 (молодежная команда) и СКИФ (команда мастеров) во время их участия в соревнованиях Российского уровня в сезоне игр 2022–2023 г.

Всего было проанализировано 40 матчей у молодежной команды и 27 матчей у команды мастеров.

В целом гандболисты команды мастеров немного чаще – на 0,3 раза чаще овладевали мячом в среднем в каждом матче (Рисунок 1). В частности, спортсмены молодежной команды значительно больше (на 4,7 раз) применяли перехват в защите, а спортсмены команды мастеров - блоки мяча (на 3,8 раза) и подборы мяча (на 0,9 раз).



Рисунок 1 – Количество овладений мячом и ошибок в защите у гандболистов различной квалификации (количество в среднем за матч)

Ошибок больше совершали гандболисты молодежной команды (на 1,9 в среднем в игре) за счет большего количества действий, которые привели к назначению штрафного броска, получению предупреждений, удалений и дисквалификаций, хотя в большинстве случаев разница этих показателей незначительная.

Надежность оборонительных действий немного лучше (на 7,4%) у команды мастеров (Рисунок 2).

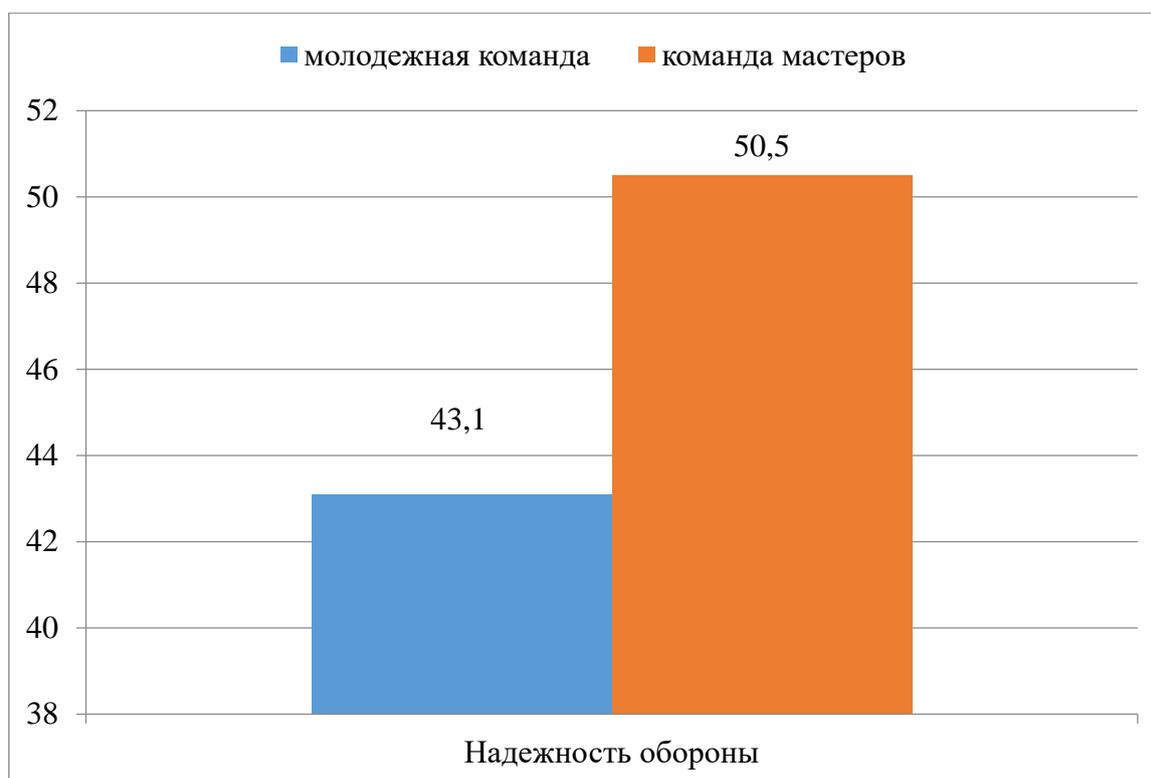


Рисунок 2 – Надежность оборонительных действий у гандболистов различной квалификации (% в среднем за матч)

При сравнении основных параметров оборонительных действий гандболистов двух команд с модельными значениями российского уровня (Таблица 1) мы выяснили, что все рассмотренные показатели команды мастеров на 100,0 % соответствуют рекомендуемым значениям. Надежность обороны молодежной команды следует повышать как минимум на 12,0%.

Таблица 1 – Сравнение показателей обороны гандболистов молодежной команды и команды мастеров с модельными значениями (%)

Показатели обороны	Молодежная команда	Команда мастеров	Молодежная команда	Команда мастеров
	Российский уровень		Мировой уровень	
Количество овладений мячом	100,0	100,0	100,0	100,0
Ошибки	100,0	100,0	100,0	100,0
Надежность обороны	88,0	100,0	75,6	88,6

При сравнении показателей обеих команд с модельными значениями мирового уровня оказалось, что надежность обороны молодежной команды

на 24,4 % ниже рекомендованных значений, а у команды мастеров на 11,4 %. Остальные показатели находятся на необходимом уровне.

Таким образом, результаты исследования выявили, что в большинстве случаев уровень технико-тактических действий в обороне у гандболистов обеих команд достаточно высок. Однако были выявлены и некоторые проблемы в обороне, на которые следует ориентироваться тренерскому составу и спортсмена при планировании тренировочного процесса.

### Список литературы

1. Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева; под общ. ред. В.Я. Игнатьевой. М.: Физическая культура, 2005. 276 с.

2. Кашкаров, Е.К. Мужской гандбол: современные модели соревновательной деятельности / Е.К. Кашкаров, В.И. Тхорев. // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2019. № 1. С. 33–36.

3. Колесникова, Е.А. Характеристика основных статистических показателей соревновательной деятельности баскетболисток студенческих команд / Е.А. Колесникова, А.А. Сичева, В.С. Газарянц // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 39–40.

4. Поздеева, Д.Е. Квалификационные особенности реализации бросков мяча баскетболистами в соревновательной деятельности / Д.Е. Поздеева, Д.Е. Таранюк, Е.А. Колесникова // Тезисы докладов XVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Краснодар: КГУФКСТ, 2019. Часть 2. С. 119.

5. Тхорев, В.И. Параметры атакующей деятельности в современном мужском гандболе и степень их достижения сборной России: (по результатам 14 чемпионата Европы-2020) / В.И. Тхорев, Е.К. Кашкаров // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2020. № 1. С. 49–53.

6. Тхорев, В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования: дис. д-ра пед. наук / В.И. Тхорев. Краснодар, 2000.

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ПОЛИАТЛОНИСТОВ

М.С. Семоненко, преподаватель

А.С. Галунин, преподаватель

А.А. Бессонов, преподаватель

ФГКВБОУ ВО «Военный ордена Жукова университет радиоэлектроники»,  
г. Череповец, Россия

*Аннотация.* В процессе проводимого исследования, была разработана педагогическая модель развития скоростной выносливости у спортсменов-полиатлонистов. К главным компонентам разработанной модели относится: физическое развитие спортсменов, цели развития скоростной выносливости у спортсменов, задачи подготовки по развитию скоростной выносливости, разработка программы тренировок, средства, формы, методы и принципы спортивной тренировки. Итогом педагогического эксперимента явились различия в результатах между группами. Результаты экспериментальной группы в среднем выше на 5–7% результатов контрольной группы, тем самым доказана эффективность разработанной педагогической модели.

*Ключевые слова:* летний полиатлон, спортивная тренировка, педагогическая модель, педагогический эксперимент, эффективность.

**Введение.** Стремление к совершенству в полиатлоне требует многогранного подхода, который охватывает различные физические качества, включая скоростную выносливость. Скоростная выносливость – важнейший компонент, который позволяет спортсменам выдерживать высокоинтенсивные нагрузки в течение длительного времени. В нашей статье мы исследуем педагогическую модель, разработанную для повышения скоростной выносливости полиатлонистов, тем самым улучшая их общие показатели [2].

Скоростная выносливость играет ключевую роль в успехе полиатлонистов, особенно в таких видах, как бег на средние дистанции. Несмотря на его важность, существует ограниченное количество исследований конкретных педагогических моделей, адаптированных для развития этого важнейшего качества. Наше исследование направлено на устранение этого пробела, предлагая педагогическую основу.

Цель исследования – разработка педагогической модели развития скоростной выносливости у спортсменов-полиатлонистов и оценка её эффективности.

В летнем полиатлоне, чтобы достичь высоких результатов, большое значение имеет скоростная выносливость спортсмена.

В ходе нашего исследования мы использовали метод опроса респондентов. В роли респондентов выступили ведущие тренеры МАУ Спортивной школы Олимпийского резерва № 3 (г. Череповец). В процессе опроса, мы не нашли решения вопроса по нашему исследованию. Из этого следует, что тренировочный процесс спортсменов-полиатлонистов, требует методических установок.

Основываясь на вышеизложенных фактах, нами была разработана педагогическая модель развития скоростной выносливости у спортсменов-легкоатлетов.

К наиболее значимым компонентам разработанной модели относятся: физическое развитие спортсменов, цели развития скоростной выносливости у спортсменов, задачи подготовки по развитию скоростной выносливости, разработка программы тренировок, средства, формы, методы и принципы спортивной тренировки[1].

В ходе нашего исследования был проведён педагогический эксперимент. Эксперимент проводился частично на базе Череповецкого государственного университета и Военного ордена Жукова университета радиоэлектроники (г. Череповец). В педагогическом эксперименте участвовало 16 спортсменов, 8 спортсменов в экспериментальной группе (ЭГ) и 8 соответственно в контрольной группе (КГ). У всех спортсменов, принимавших участие в педагогическом эксперименте уровень подготовки был примерно одинаков, спортсмены 2–3 спортивного разряда.

В период проведения педагогического эксперимента с июля по сентябрь 2023 года испытуемым контрольной группы планирование тренировочных заданий было основано большей части на стандартных упражнениях, а в тренировочный процесс экспериментальной группы помимо стандартных упражнений была внедрена разработанная педагогическая модель развития скоростной выносливости [4]. В тренировочный процесс ЭК внедрялись скоростно-силовые упражнения, упражнения, направленные на максимально быстрый темп, спортивные и подвижные игровые упражнения, а также создавались облегченные и затруднённые условия выполнения скоростных упражнений. Тренировка заканчивалась одним подходом непрерывных прыжков с разной амплитудой на максимальное время.



Рисунок 1 – Педагогическая модель развития скоростной выносливости у спортсменов-полиатлонистов

Итогом педагогического эксперимента явились результаты, указанные в Таблице 1, 2. Испытуемые экспериментальной группы, показали в среднем результаты на 5–7% выше, чем испытуемые контрольной группы. Тем самым доказано, что разработанная педагогическая модель развития скоростной выносливости у спортсменов-полиатлонистов эффективна.

Таблица 1 – Показатели выполнения упражнения «Бег на 1000 м» до эксперимента

Испытуемые (КГ), ЧГУ	Выполнение упражнения «Бег на 1000 м», мин	Испытуемые (ЭГ), ЧВВИУР	Выполнение упражнения «Бег на 1000 м», мин
1	3:16	1	3:21
2	3:11	2	3:18
3	3:12	3	3:16
4	3:16	4	3:26
5	3:21	5	3:12
6	3:18	6	3:14
7	3:20	7	3:16
8	3:14	8	3:10

Таблица 2 – Показатели выполнения упражнения «Бег на 1000 м» после эксперимента

Испытуемые (КГ), ЧГУ	Выполнение упражнения «Бег на 1000 м», мин	Испытуемые (ЭГ), ЧВВИУР	Выполнение упражнения «Бег на 1000 м», мин
1	3:15	1	3:16
2	3:12	2	3:15
3	3:10	3	3:12
4	3:14	4	3:16
5	3:22	5	3:10
6	3:17	6	3:11
7	3:21	7	3:13
8	3:15	8	3:08

Заключение. Установлено, что скоростная выносливость играет ключевую роль для спортсменов, занимающихся летним полиатлоном. В ходе нашего исследования, мы разработали педагогическую модель развития скоростной выносливости у спортсменов-полиатлонистов и доказали, что она

эффективна. В ходе педагогического эксперимента испытуемые экспериментальной группы, показали в среднем результаты на 5%-7% выше чем испытуемые контрольной группы [3]. В процессе подготовки спортсменов-полиатлонистов, тренерам необходимо обратить внимание на индивидуализацию тренировочного процесса, так как уровень физической подготовленности у всех спортсменов разный, а также проводить контрольные сдачи нормативов, направленные на оценку скоростной выносливости, чтобы оценить уровень прогресса скоростной выносливости и возможность корректировки тренировочного процесса [5].

### Список литературы

1. Важность внедрения упражнений из силовых видов спорта в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся военно-спортивным многоборьем / Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, Д. Е. Коновалов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 382–384.
2. Маркин, Э.В. Функциональное состояние организма спортсмена-полиатлониста, проводящего тренировки в стрессовых ситуациях / Э.В. Маркин // Культура физическая и здоровье. 2019. № 3 (71). С. 142–144.
3. Основы тренировки бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике / А.С. Фадеев, Е.А. Пронин, В.И. Горобец [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 483–486.
4. Психологическое обеспечение современного спорта на примере эстафетного бега 4x400 метров / Е.А. Пронин, В.В. Челядинов, В.Н. Максимов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 567–569.
5. Сравнительный анализ военно-спортивного многоборья и других видов спорта / М.О. Паходня, Е.В. Мельников, Е.А. Пронин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4 (218). С. 293–295.

## БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗБЕГА ПРЫГУНАМИ В ДЛИНУ УРОВНЯ I ЮНОШЕСКОГО И III СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ

С.А. Сорокин, старший преподаватель кафедры теории и методики лёгкой атлетики  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* Биомеханические параметры разбега в прыжке в длину подвергались исследованию у спортсменов высшей или высокой квалификации, уровня кандидата в мастера спорта или выше. Целью настоящего исследования стало определение различных биомеханических параметров разбега в прыжках в длину спортсменов, имеющих результаты уровня I юношеского – III разрядов и характер изменения этих параметров с ростом результата.

*В результате* проведённого исследования было определено, что увеличение скорости последних шагов разбега напрямую влияет на результат спортсменов уровня I юношеского, III взрослого разрядов в сторону его улучшения. С ростом квалификации у спортсменов проявилась аритмия последних шагов разбега: скорость на втором и четвёртом от места отталкивания шагах у более квалифицированных прыгунов выше. У обеих исследованных групп спортсменов обнаружена серьёзная погрешность в точности попадания на брусок отталкивания.

*Ключевые слова:* скорость разбега, биомеханические параметры, измерительная система OptojumpNext.

**Введение.** Разбег в прыжке в длину является одним из ключевых факторов, определяющих результат [3–5, 8]. Биомеханические параметры этой фазы длительное время изучались различными исследователями. Было определено, что скорость разбега напрямую влияет на дальность прыжка [1–3, 5]. Кроме того, ряд факторов, таких, как длина и частота шагов, время «стояния» на опоре и ряд других также влияют на результативность в этом виде лёгкой атлетики [4, 6].

Однако, абсолютное большинство научных работ было посвящено исследованию спортсменов высшей или высокой квалификации, уровня кандидата в мастера спорта или выше. В то время, как особенности выполнения разбега спортсменами более низкой квалификации, молодых спортсменов уровня I юношеского – III спортивного разрядов, подвергались изучению значительно меньше [7]. Вместе с тем, именно в этот период, в возрасте 14–17 лет, у юных спортсменов формируются важные черты техники и ключевые качества, необходимые для успеха в этом виде лёгкой атлетики.

Таким образом, **целью** настоящего исследования явилось определение различных биомеханических параметров разбега в прыжках в длину спортсменов, имеющих результаты уровня I юношеского – III разрядов, а также характер изменения этих параметров с ростом результата.

**Организация исследований.** Данные были получены на четырёх соревнованиях краевого уровня сезонов 2021–2022 и 2022–2023 годов. Для снятия результатов использовалась измерительная система OptoJumpNext компании Microgate. Записывались показатели 11 последних метров разбега, что позволяло фиксировать данные четырёх последних шагов разбега, а также время последней опоры в отталкивании.

Все спортсмены были разделены на две группы, в соответствии с показанным результатом. Первую группу (далее, группа 1) составили спортсмены, результаты которых соответствовали уровню I юношеского разряда (5,09–5,48 см). Для определения в состав группы использовался не замеренный на соревнованиях результат, а вычисленный полный прыжок. Во вторую группу (далее, группа 2) вошли спортсмены III разряда (5,50–5,95 см).

#### **Результаты и их обсуждение.**

Для анализа было выбрано 12 биомеханических показателей разбега. Из них 7 измеренных и 5 рассчитанных параметра. Полученные данные были собраны в таблицу 1, представленную ниже.

Таблица 1 – Биомеханические характеристики последних шагов разбега спортсменов различной квалификации

Показатель	Группа 1 (n=22) M <sub>1</sub> ±m <sub>1</sub>	Группа 2 (n=29) M <sub>2</sub> ±m <sub>2</sub>	t, P
1. Полный прыжок (м)	5,31±0,052	5,71±0,027	7,46, <0,001
2. Скорость на последнем шаге (м/с)	9,36±0,089	9,55±0,075	1,69, >0,05
3. Скорость на предпоследнем шаге (м/с)	8,20±0,076	8,55±0,071	3,34, <0,01
4. Скорость на третьем от отталкивания шаге (м/с)	8,20±0,062	8,20±0,062	0,01, >0,05
5. Скорость на четвёртом от отталкивания шаге (м/с)	7,90±0,076	8,21±0,071	3,03, <0,01
6. Средняя скорость четырёх последних шагов (м/с)	8,42±0,048	8,63±0,047	3,20, <0,01
7. Время отталкивания (с)	0,15±0,002	0,15±0,002	0,11, >0,05
8. Отношение времени полёта ко времени опоры на последнем шаге	0,57±0,025	0,59±0,028	1,16, >0,05

Показатель	Группа 1 (n=22) M <sub>1</sub> ±m <sub>1</sub>	Группа 2 (n=29) M <sub>2</sub> ±m <sub>2</sub>	t, P
9. Длина последнего шага (см)	194,0±3,60	200,0±3,80	1,14, >0,05
10. Колебание длины 4-х посл. шагов разбега (%)	13,8±1,04	11,3±0,85	1,89, >0,05
11. Частота последнего шага (ш/с)	4,87±0,114	4,83±0,104	0,27 >0,05
12. Колебание частоты 4-х посл. шагов разбега (%)	18,47±1,572	17,99±1,432	0,23, >0,05

Из таблицы видно, что средняя скорость последних четырёх шагов разбега у спортсменов более высокой квалификации достоверно выше (8,63±0,047 против 8,42±0,048 м/с), что подтверждает выводы предыдущих исследований о влиянии скорости разбега на результат прыжка. Однако динамика скорости на каждом отдельном шаге имеет свою специфику. Средняя скорость первого и третьего шагов перед отталкиванием (отталкивание с маховой ноги) у спортсменов исследуемых групп не имеет достоверной разницы, в то время как скорость второго и четвёртого шагов (отталкивание с толчковой ноги) существенно отличается. В этом случае, видимо, приходится говорить о появлении определённой аритмии разбега у прыгунов более высокой квалификации.

По остальным исследованным показателям статистически значимых различий у спортсменов смежных квалификаций не выявлено.

Отдельно анализировалась точность попадания спортсменов на брусок отталкивания (разница между замеренным и фактическим прыжком). Данные приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Потери в результате из-за неточности попадания на брусок отталкивания (м)

Исследуемые группы	Измеренный результат	Полный прыжок	t,P
Группа 1 (n=22) M <sub>1</sub> ±m <sub>1</sub>	5,12±0,028	5,31±0,052	3,81, <0,001
Группа 2 (n=29) M <sub>1</sub> ±m <sub>1</sub>	5,57±0,034	5,71±0,027	2,85, <0,01

В обеих анализируемых группах заметна серьёзная погрешность в точности подхода к линии измерения. Среднее «недобегание» до этой линии у прыгунов I юношеского разряда составило 0,19 м, а у спортсменов III разряда – 0,14 м.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Увеличение скорости последних шагов разбега напрямую влияет на результат спортсменов уровня I юношеского, III взрослого разрядов в сторону его улучшения.

2. С ростом квалификации у изучаемых групп спортсменов проявилась аритмия последних шагов разбега: скорость на втором и четвертом от места отталкивания шагах у более квалифицированных прыгунов выше. На последнем и третьем от отталкивания шагах такая тенденция не проявилась. В остальных биомеханических, подвергавшихся исследованию показателях разбега статистически значимых различий не зафиксировано.

3. У обеих групп спортсменов определяется серьезная погрешность в точности попадания на брусок отталкивания.

#### Список литературы

1. Курбатов, О. Совершенствование разбега в горизонтальных прыжках / О. Курбатов, А. Оганджанов, Н. Чесноков, Е. Тер-Аванесов // Лёгкая атлетика. 2005. № 11–12. С.21–23.

2. Оганджанов, А.Л. Управление технической подготовкой легкоатлетов-прыгунов с использованием системы «OptoJumpnext» / А.Л. Оганджанов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. № 3. С. 136–140.

3. Полосин, А.С. Скорость разбега или техника прыжка / А.С. Полосин // Лёгкая атлетика. 2000. № 4. С. 27–28.

4. Попов, В.Б. Исследование особенностей высшего спортивно-технического мастерства и управления совершенствованием его в прыжках в длину с разбега: автореф. дис. канд. пед. наук/ В.Б. Попов. М., 1968. 24 с.

5. Сорокин, С.А. Разбег как один из ключевых факторов, определяющих результат в горизонтальных прыжках / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник, В.А. Мартынова, В.Н. Олин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 329–336.

6. Стрижак, А. Разбег прыгуна в длину /А. Стрижак // Лёгкая атлетика. 1982. № 7. С.31.

7. Shimizu, Y. Run-up speed parameters for elementary school long jumpers / Y. Shimizu, M. Ae // 35th Conference of the International Society of Biomechanics in Sports, Cologne, Germany, June 14–18, 2017. P. 1003–1006.

8. Zhou Jia-Ying, Kang Li-Ze. The velocity structure of approach and performance in the long jump // URL:<https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/2396/2250>. (Дата обращения 23.09.2023).

## РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

И.К. Спирина, кандидат педагогических наук, доцент  
А.С. Полубедова, старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования по внедрению тренировочных программ для развития общей выносливости у юных бегунов на средние дистанции.

*Целью исследования* являлось определение эффективности средств развития общей выносливости у юных бегунов на средние дистанции.

*Развитие общей выносливости у юных бегунов на средние дистанции – это важная составляющая тренировочного процесса, обеспечивающая повышение физической подготовленности и спортивной эффективности.*

*Применение преимущественно различных форм бега, таких как кросс и повторный бег на длинные дистанции, способствовало повышению уровня физической подготовленности и улучшению результата в беге на 3000 м у юных бегунов на средние дистанции.*

*Ключевые слова:* юные бегуны, общая выносливость, тренировка, бег на средние дистанции.

**Введение.** Спортивный результат определяется многими факторами, в том числе и взаимосвязью основных физических качеств [1, 2, 4].

Известно, что достижение высоких спортивных результатов в беге на средние дистанции зависит от уровня развития выносливости: общей и специальной. Выносливость проявляется не только во время соревнований, но и при выполнении масштабной тренировочной работы.

Ключевыми аспектами процесса развития общей выносливости являются: базовая физическая выносливость, постепенное увеличение нагрузки, разнообразие тренировок, мониторинг и анализ результатов.

Тренировки на выносливость повышают переносимость нагрузок и, в конечном счете, улучшают результаты юных спортсменов [3, 5].

Несмотря на большое количество работ, посвященных выявлению особенностей развития выносливости у юных спортсменов, крайне необходимо изучение таких важных вопросов, как возрастная динамика развития выносливости у юных спортсменов; эффективные средства и методы воспитания общей и специальной выносливости; допустимые тренировочные нагрузки в занятиях со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности.

**Цель исследования.** Определение эффективности средств развития общей выносливости у юных бегунов на средние дистанции.

**Методика и организация исследования.** В эксперименте принимали участие 12 юных легкоатлетов в возрасте 12–14 лет, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 6 человек в каждой. Продолжительность эксперимента составила 10 месяцев.

Занятия строились следующим образом: 40% общего времени – развитие общей выносливости, 20% – специальной выносливости, 20% – быстроты и 20% – силы.

Годовой цикл состоял из 3 периодов: подготовительного (сентябрь–апрель), соревновательного (май–июнь) и переходного (июль–август). Недельный цикл включал 4-разовую тренировку.

Средства и методы развития физических качеств, в том числе и специальной выносливости, были одинаковыми в обеих группах. Средства и методы развития общей выносливости были разными: в экспериментальной группе применялись преимущественно различные формы бега (кросс, повторный бег на длинных отрезках и др.); в контрольной группе – спортивные игры: футбол, ручной мяч и др.

В нашем эксперименте в подготовительном периоде два занятия в неделю посвящались воспитанию общей выносливости, одно занятие – специальной выносливости и одно – общей физической подготовке.

Объем нагрузки в экспериментальной и контрольной группах в подготовительном периоде постепенно возрастал, в экспериментальной группе за счет увеличения длины пробегаемых дистанций, в контрольной – за счет увеличения продолжительности занятий. Начиная с апреля объем нагрузок в обеих группах снижался, но начинала возрастать интенсивность: в апреле – в основном за счет повышения скорости пробегаемых отрезков, а с мая – за счет увеличения работы над специальной выносливостью.

Планируя тренировочные занятия, мы придерживались волнообразного чередования нагрузок как в месячных, так и в недельных циклах.

Средства и методы воспитания специальной выносливости применялись в обеих группах одинаковые: повторный бег на отрезках 100, 200, 300, 400, 600 м и переменный бег с ускорениями на отрезках 100, 200, 400 м.

В упражнениях, направленных на развитие выносливости, мы ориентировались на следующие компоненты нагрузки: интенсивность, продолжительность, характер работы, число повторений и интервалы отдыха (табл. 1).

Таблица 1 – Характеристика компонентов тренировочной нагрузки в группах

Компоненты нагрузки	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Интенсивность работы	40% от макс., ЧСС к окончанию работы 155–160 ударов в мин.	60% от макс., ЧСС к окончанию работы 165–170 ударов в мин.
Длина отрезков	3000 м	футбол
Продолжительность отдыха	10 мин.	10 мин. между периодами
Характер отдыха	Бег трусцой, упражнения на дыхание	Ходьба, упражнения на гибкость
Число повторений	2	футбол

Для определения интенсивности работы в экспериментальной группе мы сравнивали время пробегания различных участков дистанции в беге на 3000 м со временем пробегания этих же участков во время соревнований. В контрольной группе интенсивность занятий, содержанием которых была игра в футбол, определялась в основном по субъективным признакам (частота дыхания, ударов пульса, покраснение кожи, выделение пота, самочувствие).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования выяснилось, что в экспериментальной группе время бега на 3000 м за период эксперимента улучшились на 57,1 с, что составляет 8,2%, в контрольной группе улучшение составило 25,2 с – 3,4%.

Количество приседаний возросло на 12,7% (с 81,8 раз до 92,5), тогда как в контрольной группе количество приседаний увеличилось на 5,1% (с 84,2 раз до 88,5).

Удержание динамометра с усилием 80% от максимального является показателем общей выносливости статического характера. В этом контрольном испытании большие сдвиги произошли также в экспериментальной группе: время удержания увеличилось на 19,7% (с 29,8 с до 35,7), а в контрольной группе лишь на 8,5% (с 29,0 до 31,5 с).

Показатели в беге на 60м, 600м и пятерном прыжке с места улучшились в обеих группах, разница между данными групп незначительна.

В беге на 60м в экспериментальной группе результат улучшился на 0,59 с – 7,0%, в контрольной группе – на 0,73 с – 8,5%.

В беге на 600м в экспериментальной группе результат улучшился на 14,7 с, что составило 14,3%; в контрольной группе – 12,9с – 12,5%.

В пятерном прыжке с места улучшение результата в экспериментальной группе составило 46,0см – 4,0%, в контрольной группе результат улучшился на 44,0 см – 3,9%.

Математическая обработка результатов показала, что при сравнении результатов занимающихся экспериментальной и контрольной групп, полученных в конце эксперимента, достоверными ( $p < 0,05$ ) оказались сдвиги в развитии выносливости (бег на 3000 м, приседания в темпе 1 приседание в 1 секунду, удержание усилия, равного 80% от максимального).

**Выводы.** Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о том, что Применение преимущественно различных форм бега, таких как кросс и повторный бег на длинные дистанции, способствовало повышению уровня физической подготовленности и улучшению результата в беге на 3000м у юных бегунов на средние дистанции.

Вариант средств и методов, применяемый в экспериментальной группе после эксперимента, оказал более благоприятное влияние на развитие общей выносливости юных бегунов на средние дистанции.

#### Список литературы

1. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость // М.: Советский спорт. 2019. С. 26–28.
2. Ермолаев, А.П. Определение влияния различных вариантов тренировочных нагрузок на развитие выносливости у юных бегунов в подготовительном периоде / А.П. Ермолаев, В.М. Крылов, Г.А. Шейко// Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 5А. С. 137–143.
3. Загузова, С.А. Применение методик различной направленности в развитии скоростной выносливости легкоатлетов / С.А. Загузова, Д.О. Загузов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2018. Т. 23. № 171. С. 68–75.
4. Спирина, И.К. Особенности применения силовых упражнений для развития силовой выносливости у юных бегунов на средние дистанции // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2016. №2 (132). С. 165–168.
5. Тупоногова, О.В. Тренировка выносливости у юных бегунов на средние дистанции: обзор современных тенденций / О.В. Тупоногова // Вестник спортивной науки. 2012. № 1. С. 28–33.

## ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАТЧИКОВ ТЕМПЕРАТУРЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССАХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ

В.А. Сучков, аспирант, преподаватель  
ФГБВОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС России  
имени генерал-лейтенанта Д.И. Михайлика», г. Химки, Россия  
В.З. Яцык, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Температурный режим организма во время физических нагрузок имеет важное значение в дозировке и планировании физической нагрузки в изменчивых погодных условиях. В данной работе анализируются научные исследования о влиянии различных погодных условий на организм человека, а также возможные варианты использования датчиков температуры в построении и планировании тренировочного процесса велосипедистов-шоссейников.*

*Ключевые слова: температурные датчики, велосипедный спорт на шоссе, физическая работоспособность, физическая нагрузка, тепловая адаптация.*

В ходе тренировочной и соревновательной деятельности велосипедисты-шоссейники испытывают большие по объему и интенсивности физические нагрузки. Погодные условия, в которых они проходят, могут существенно различаться: от холодных дождей со снегом в начале и конце сезона до невыносимой жары в летний период. Под влиянием этих неблагоприятных погодных условий у спортсменов наблюдается изменение механизмов терморегуляции, а также уровня анаэробной выносливости, напрямую влияющих на спортивный результат. В этой связи актуальным представляется использование температурных датчиков как самого тела, так и окружающей среды для более точного планирования, дозирования и контроля за физической нагрузкой, а также адаптации организма спортсмена к неблагоприятным погодным условиям в предстоящей соревновательной деятельности.

Постоянство внутренней температуры тела (ядра) человека обеспечивается процессами терморегуляции организма, а именно теплообразованием и теплоотдачей. Неблагоприятные погодные условия вносят существенные коррективы в данные процессы.

При высокой температуре и влажности воздуха теплоотдача увеличивается за счет усиления кожного кровотока и потообразования. Кожный кровоток при комфортных условиях составляет около

0,16 л/кв.м/мин., а при высокой внешней температуре может достигать 2,6 л/кв.м/мин. Температура кожи при этом линейно связана с величиной кровотока: чем больше кровотоков, тем выше температура кожи [2].

В исследованиях зарубежных коллег говорится о том, что показатели температуры внешней среды выше комфортной (+30–37 °С) не оказывают достоверного изменения уровня максимального потребления кислорода (МПК) и мощности на пороге анаэробного обмена (ПАНО). Однако под воздействием высоких температур мышечный кровоток замедляется, это приводит к излишнему накоплению лактата в ходе высокоинтенсивной мышечной деятельности и, как следствие, негативно сказывается на спортивном результате в видах спорта на выносливость. Так, например, по данным исследований японских ученых в марафонском беге при повышении окружающей температуры на каждые три градуса от оптимальной (+14–15 °С), время преодоления дистанции увеличивается минимум на одну минуту. Данное утверждение дает основание полагать, что и в велосипедном спорте в скором времени станет возможным спрогнозировать спортивный результат (мощность педалирования, на которой будет пройдена соревновательная дистанция) и с учетом индивидуальных особенностей противостоять неблагоприятным погодным условиям [1; 6].

Свести к минимуму негативное влияние высокой температуры на спортивный результат помогает тепловая адаптация. Исследования показывают, что непрерывное или повторное пребывание в условиях высоких температур и влажности вызывают изменения, сохраняющиеся на протяжении нескольких недель, сопровождающееся усилением потоотделения, снижением температуры тела и частоты сердечных сокращений, с увеличением систолического объема сердца (посредством увеличения венозного возврата). Также наблюдается повышение объема циркулирующей крови, снижение тонической активности симпатической нервной системы и увеличение эффективности физической работы (экономизация). Ускорить процесс тепловой адаптации помогает тренировочный процесс, направленный на развитие выносливости. При проведении тренировочных занятий данной направленности происходит динамическое (волнообразное) изменение температуры тела спортсменов, в результате которых совершенствуются процессы терморегуляции организма – снижается теплопродукция и улучшается теплоотдача [2].

Однако, тренировочная деятельность, направленная на развитие выносливости в комфортных (+14–15 °С) условиях не может полностью заменить тепловую адаптацию. Поэтому при невозможности проведения занятий в жарких условиях для адаптации к последним рекомендуется

проведение специальной «тепловой тренировки». В исследовании эффективности программы физической тренировки при подготовке к действиям в условиях повышенной температуры окружающей среды, проводившемся на курсантах, была показана эффективность подобной практики. Основным критерием, определяющим величину нагрузки, являлось поддержание «целевой» температуры тела (ядра) на уровне  $+38,3-39,0$  °С для появления устойчивых тепловых адаптаций [5].

Также стоит отметить исследование А.С. Павлова, показавшего, что температура ядра человеческого тела, при которой организм достигает максимального уровня физической работоспособности в циклических видах на выносливость, находится на уровне  $+39,0$  °С. Превышение данной температуры ведет к перегреву организма, что в итоге приводит к снижению физической работоспособности вплоть до «полного отказа» [4].

Холодные погодные условия оказывают меньшее влияние на уровень физической работоспособности, чем жаркие. Снижение физической работоспособности при температуре ниже комфортной ( $+14-15$  °С) в основном происходят за счет уменьшения максимальной ЧСС (частота сердечных сокращений), МПК и сердечного выброса. Однако, в процессе подготовительной части занятия и разогрева тела спортсмена данное снижение нивелируется теплопродукцией от физической работы. Единственным параметром, требующим учета при проведении тренировочного процесса в холодных условиях, является время отдыха между работами, т.к. вследствие повышенной теплоотдачи возможно получение переохлаждения [4].

Для определения температуры ядра человеческого тела ранее были доступны только инвазивный метод определения с помощью ректальных термометров, зондов или «электронных таблеток». На современном этапе развития оборудования для оперативной оценки температуры ядра неинвазивным способом на рынке представлен только один образец температурных датчиков от швейцарского производителя «Core». Это устройство крепится на пояс датчика ЧСС при помощи защёлки. Данные записываются во внутреннюю память устройства с возможностью последующего анализа в приложении, а также могут выводиться на экран велокомпьютера или другого совместимого устройства для оперативного контроля за состоянием спортсмена. Стоит отметить, что температурными датчиками активно пользуются ведущие мужские и женские велосипедные команды про-тура (Soudal Quick-Step Pro Cycling Team, INEOS Grenadiers, CANYON/SRAM и др.). Однако, до настоящего времени в доступной литературе отсутствуют научно обоснованные методики применения

подобных устройств в системе спортивной тренировки велосипедистов-шоссейников [5].

Подводя итог всему вышесказанному, рационально предположить, что использование температурных датчиков в тренировочном и соревновательном процессах велосипедистов – шоссейников возможно в рамках оперативного контроля и управления тренировочным процессом для:

1. Отслеживания изменений температуры ядра тела спортсмена в реальном времени. Это позволяет своевременно выявить перегрев или переохлаждение организма во время тренировки;

2. На основе получаемых данных возможно производить изменение интенсивности нагрузки (мощности педалирования, скорости) в зависимости функциональных возможностей систем терморегуляции;

3. Проведение тепловой адаптации к неблагоприятным погодным условиям;

4. Прогнозирования спортивного результата (расчет мощности педалирования на которой будет пройдена соревновательная дистанция с учетом погодных условий).

#### Список литературы

1. Изменение температуры тела как показатель уровня тренированности организма / А.В. Болотов, В.А. Бомин, В.Ю. Лебединский, А.М. Садовникова // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. 2003. № 7. С. 45–46. EDN FQKCXE.

2. Мельников, Д.С. Физиологические основы терморегуляции при мышечной работе: учебно-методическое пособие / Д.С. Мельников; Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2006. 27 с. EDN WZPNXV.

3. Особенности мышечной работы в условиях повышенной температуры и влажности воздуха / И.Г. Харчева, В.И. Тихомирова, В.В. Сердюковский, Ю.В. Яковлев // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: Межвузовский сборник научно-методических работ / Под научной редакцией В.А. Щеголева. Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2020. С. 200–202. EDN SMUARV.

4. Павлов, А.С. Значимость гипертермии в спорте / А.С. Павлов, В.В. Полякова // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2007. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachimost-gipertermii-v-sporte> (дата обращения: 22.09.2023).

5. Проверка эффективности программы физической тренировки при подготовке к действиям в условиях повышенной температуры окружающей среды / Ю.Н. Лосев, Ю.В. Яковлев, Д.А. Каменский, В.В. Вольский // Ученые записки университета

им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 233–237. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.11.p233-237. EDN RYUBDX.

6. Verdel N, Podlogar T, Ciuha U, Holmberg HC, Debevec T, Supej M. Reliability and Validity of the CORE Sensor to Assess Core Body Temperature during Cycling Exercise. *Sensors (Basel)*. 2021 Sep 3;21(17):5932. doi: 10.3390/s21175932. PMID: 34502822; PMCID: PMC8434645.

7. Tyka A, Pałka T, Tyka A, Cisoń T, Szyguła Z. The influence of ambient temperature on power at anaerobic threshold determined based on blood lactate concentration and myoelectric signals. *Int J Occup Med Environ Health*. 2009; 22 (1):1–6. doi: 10.2478/v10001-009-0005-8. PMID: 19398412.

## **ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА САМБО НА ИНТЕРНАЦИОНАЛИЗАЦИЮ КИТАЙСКИХ ТРАДИЦИОННЫХ УШУ**

Цюаньсэнь Сюй, доцент, заместитель начальника научного отдела  
Синьцзе Чжан, обучающийся

Минлэй Го, старший преподаватель факультета физического воспитания и спорта  
Чунцинский университет искусств и наук, Юнчуань, Чунцин,  
Китайская Народная Республика

*Аннотация. Самбо, будучи культурным наследием России, в настоящее время насчитывает 40 стран-участниц. Оно является официальным видом спорта на Европейских играх, в последние годы быстро распространяется. Самбо следует стать примером для китайских традиционных ушу. Используя такие методы, как письменные источники, собственное изучение и познание и логическое рассуждение, международное развитие самбо можно характеризовать следующим образом: всеобщее развитие и распространение «начиная с детства», всеобъемлющее и непрерывное инновационное развитие, «двустороннее» международное развитие и другое. Вдохновением для китайских ушу является соблюдение уникальных характеристик ушу для достижения внутреннего развития; продолжать продвигать ушу в учебных заведениях; придерживаться правила свободного соперничества в направлениях ушу и следовать по пути развития «одна школа ушу в одном районе».*

*Ключевые слова: Россия, самбо, интернационализация, ушу.*

### **1 Особенности международного развития российского самбо**

#### **1.1 Всеобъемлющее и непрерывное новое развитие**

Сначала российское самбо называлось «боевое самбо». Оно представляло собой сочетание русской борьбы и японского дзюдо. После многих лет непрерывной интеграции и инноваций каждый из них имел свои сильные стороны и самбо постепенно превратилось в «национальный спорт», воплощающий русский национальный характер. Процесс развития интеграции и инноваций в основном отражается в следующих трех аспектах. (1) Интеграция и инновация культуры: изначально самбо было бессистемным. Если быть точным, предшественником самбо была русская борьба. В 1905 году мастер дзюдо Ощепков вернулся в Россию и объединил систему дзюдо с русской борьбой, так самбо постепенно обрело собственные очертания. Самбо сохранил особенности своего первоначального вида спорта, но при этом изменил способ боя на босоногий как в дзюдо. (2) Интеграция и инновация правил: Ощепков, обладатель второй степени по дзюдо «института Кодокан», вернулся в Советский Союз и объединил

правила дзюдо и русской борьбы. В соревнованиях по самбо существуют два типа правил победы, которые немного были изменены по сравнению с первоначальными условиями победы в дзюдо: первый тип – если вы сможете чисто и быстро повалить соперника на землю, то получаете безоговорочную победу, а второй – сохранение борцовской системы подсчета очков: если разница в счете достигнет 12 очков, бой окончен. (3) Интеграция и инновация техники. Первоначально техника самбо была основана на технике русской борьбы, но самбо претерпело качественный скачок с добавлением техники дзюдо. Из единого приема борьбы развилась более своеобразная техника, отменившая борцовскую технику на коленях и заменившая ее техника схваткой: болевой прием, захват, удушающий прием, а также созданный отдельный стиль болевого приема.

### **1.2 Развитие внутреннего содержания, основанное на особенностях национальной культуры**

Российское самбо, будучи национальным видом спорта, известно как самозащита без оружия. Само самбо воплощает в себе культурное содержание слияния восточных и западных ушу, боевого мастерства славянского народа и патриотического духовного воспитания. В истории России, географические и этнические споры и другие факторы сформировали воинственный характер славянской нации, и этот воинственный национальный культурный ген сохранился и в сегодняшней России. Как высококонкурентный вид спорта, самбо также является внешним проявлением славянского национального характера, пропагандирующего храбрость. Правительство России пользуется культурной и образовательной ценностью самбо, придерживается пути популяризации и развития «начиная с детства», активно проводит соревнования по самбо в учебных заведениях, добиваясь устойчивого развития самбо.

### **1.3 Международное развитие с помощью памятных дат и «эффекта известного человека»**

В 2016 году на ежегодном конгрессе Международной федерации борьбы, проходившем в Марокко, 16 ноября было официально объявлено Всемирным днем самбо. Учреждение Дня самбо значительно усилило влияние данного вида спорта и придало ему чрезвычайно сильное национально-культурное содержание. В настоящее время деятельность России по увековечению дня самбо сформировала долгосрочный механизм. Самбо стало особым символом русской национальной культуры, а российское правительство также укрепило национальное сознание и дух патриотизма людей через локализацию данного вида единоборств. Нынешний президент России Владимир Путин – выдающийся самбист,

известный также как мастер самбо, он сыграл важную роль в развитии самбо в России и его распространении в мире.

## **2 Анализ и направление развития традиционных китайских ушу**

### **2.1 Придерживаться уникальных характеристик ушу, достигать внутреннего развития**

Российское самбо, как и традиционное китайское ушу, преодолели множество трудностей, но в итоге так и не стали официальным видом Олимпийских игр. Но разница в том, что самбо быстро развивается на международном уровне. Оно не только популярно в России и 14 странах – членах бывшего Советского Союза, но также признано и принято большинством стран Центральной и Восточной Европы и большинством стран Латинской Америки. Что касается Китая, здесь большое значение придается международному развитию традиционных ушу, однако в этом добились небольших успехов. Основная причина заключается в том, что китайское традиционное ушу не акцентирует внимание на своем культурном содержании, как русское самбо, которому на протяжении многих лет сопутствовал славянский национально-культурный характер, пропагандирующий храбрость. Традиционные китайские ушу значительно уступают в продвижении и развитии своих культурных особенностей. Традиционная культура Китая, существовавшая на протяжении тысячелетий, породила традиционные идеи ушу, которые подчеркивают «единство природы и человека», «учение о природе дао», «использование силы и применение силы» и «нанесение ответного удара», особенно сейчас, когда «инструментальная рациональность» захватила весь мир, ушу, несомненно, является ценным богатством мира, общим для всего человечества. В то время, когда западная культура захватывает мир, китайское сообщество ушу должно четко понимать монизм разума и тела традиционных китайских ушу, который «обнаружен в форме и усвоен в сердце» [1]. И под руководством этого целостного взгляда необходимо стремиться к благородному стремлению «достигнуть пути тела и приблизиться к принципам неба и земли» [2].

### **2.2 Придерживаться внедрения ушу в учебных заведениях и встать на путь популяризации и развития**

Поскольку самбо имеет воспитательную ценность «идеального человека», оно также получило общее признание российских родителей. Кроме того, оно также широко практикуется в большинстве спортивных клубов и спортивных учебных заведениях России. Эти клубы и университеты также сыграли важную роль в популяризации и развитии самбо среди молодежи. Китайское правительство тоже очень рано начало кампанию

«Ушу в учебных заведениях», особенно в 1982 году, когда стал популярен фильм «Храм Шаолинь», кампания по внедрению ушу в учебные заведения достигла наивысшей точки. Однако эта деятельность не находилась в состоянии долгосрочного устойчивого развития. Особенно под сильным влиянием популяризации культуры рукопашного боя, тхэквондо, каратэ, муай-тай и другие ушу постепенно заменили доминирующую позицию ушу в учебных заведениях. В деятельности по внедрению ушу в учебные заведения были взлеты и падения. Только в декабре 2016 года в Китае снова начало уделяться большое внимание внедрению ушу в школы и университеты. Министерство образования и Главное государственное управление по делам физкультуры и спорта совместно выпустили «Уведомление о продвижении и внедрении гимнастики ушу в начальные и средние школы Китая», «Десятилетний план развития системы рангов ушу», а также «Меры по управлению традиционными видами спорта в школах» и другие документы для дальнейшего проведения мероприятий по внедрению ушу в учебные заведения на национальном уровне. Но в целом, от постоянных «пародий» и сильного удара от ушу, таких как тхэквондо и карате, популярность традиционного китайского ушу в школах оказалась менее ожидаемой. В этом контексте традиционные китайские ушу должны придерживаться пути популяризации и развития в долгосрочной перспективе с учетом физических и психических особенностей учеников.

### **2.3 Придерживаться правила свободного соперничества в ушу, следовать пути «одна школа ушу в одном районе»**

Существует множество направлений и разновидностей традиционных китайских ушу, и большинство из них до сих пор придерживаются модели наследования мастер-ученик. Это также в определенной степени ограничивает популяризацию ушу среди молодежи. С 1983 по 1986 годы Главное государственное управление по делам физкультуры и спорта провело систематизацию и исследование видов ушу в масштабах всей страны и выделило в общей сложности 129 видов цюаньшу, имеющих упорядоченное происхождение, четкие принципы, уникальный стиль и собственную систему. Как сказал Ци Цзигуан из династии Мин: «Есть удары ногами Ли Баньтяня из Шаньдуна, методы захватов “Орлиный коготь” господина Вана, методы борьбы “Тысяча бросков наземь” господина Чжана и методы рукопашного боя Чжан Боцзина... Хотя у каждого из них есть свои преимущества, но в любой передаче Традиции бывает так, что “есть верх, но нет низа, или есть низ, но нет верха”. И при этом возможно одержать победу над противником, однако это не более, как однобокая манера ведения боя» [1]. Бацзицюань сосредотачивается на овладении чувством дистанции, захватывая позицию

соперника, заставляя его потерять равновесие, и одновременно нанося удары. Тайцзицюань фокусируется на атаке противника. Человек направляет силу соперника в свою механическую структуру, рассеивая или полностью разрушая атаку соперника, а затем использует силу соперника для контратаки. Пигуацюань делает акцент на контроле расстояния от соперника, используя длинные удары с дальнего расстояния и хлестающие удары с близкого расстояния. Его можно использовать как в защите, так и в нападении, а переход между атакой и защитой происходит быстро. Танланцюань делает упор на быстрой скорости атаки, руки подобны ножам, этот вид единоборств обладает такими характеристиками, как борьба на близком расстоянии и захваты. [4]. Поэтому популяризация и развитие традиционных китайских ушу должны, с одной стороны, перенять опыт всестороннего подхода развития российского самбо «начиная с детства», а с другой стороны, должны основываться на особенностях многочисленных традиционных китайских искусств. Необходимо осуществлять классифицированное развитие во многих районах и округах в месте происхождения конкретного вида ушу по всей стране, чтобы сформировать популяризацию и развитие концепции «одна школа ушу в одном районе» и свободную конкуренцию школ традиционных ушу в Китае.

### **3 Заключение**

Существующая система образования Китая находилась под глубоким влиянием бывшего Советского Союза с точки зрения спортивной подготовки, физического воспитания и административных функций физкультуры. Даже после распада Советского Союза спортивные и культурные обмены между Китаем и Россией неуклонно продолжают развиваться. В настоящее время необходимо модернизировать сотрудничество и обмены между Китаем и Россией в различных областях на первоначальной основе. Китайские ушу – это не только традиционный китайский вид спорта, но и целостная культурная идеология, пронизывающая суть традиционной китайской культуры. Развитие самбо также дало множество возможностей перенять опыт китайскому ушу саньда. Китайское ушу должно выбрать путь научного развития, основанный на их собственных характерных чертах, чтобы традиционные ушу, как культурное наследие, могли внести свой вклад в многостороннее развитие мирового спорта.

### **Список литературы**

1. Лю, Чуан. О развитии саньда с точки зрения традиционных ушу / Чуан Лю, Чжихун Фу, Сяньвэй Се и др. // Китайская спортивная наука и технология. 2012. № 48 (04). С. 84–89.

2. Лю, Хунлянь. Реализация: выход китайских ушу из затруднительного положения в эпоху визуальной культуры / Хунлянь Лю // Журнал Сианьского института физической культуры. 2019. № 36 (4). С. 464–468.

3. Ян, Цзяньин. Анализ будущего традиционных ушу с точки зрения цивилизационного процесса человеческих ушу: систематическое наследование, творческая трансформация и инновационное развитие / Цзяньин Ян // Спортивная наука. 2022. № 342 (09). С. 82–89.

## АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ В ОТНОШЕНИИ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГАНДБОЛЕ

В.И. Тхорев, доктор педагогических наук, профессор  
С.П. Аршинник, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия,

*Аннотация. Современный этап развития спорта обуславливает необходимость постоянной корректировки нормативных требований к структуре и содержанию подготовки во всех видах спорта и на всех ее этапах. Узаконивание нового типа программ спортивной подготовки – дополнительных образовательных, потребовало не только быстрой и должной корректировки действующих ФССП, что уже осуществлено, но разработку новых и адекватных программ по всем видам спорта, включая и гандбол. Сформированная в соответствии с изменившейся нормативной базой дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, помимо представленного учебно-тренировочного плана, включает и все другие необходимые разделы. Она, получив поддержку у ведущих специалистов, практически реализуется в одной из ведущих в России спортивных школ ГБОУ ДОД «Академия гандбола» Краснодарского края.*

*Ключевые слова: актуализация, содержание, программа, план, спортивная подготовка, гандбол.*

Одной из характерных особенностей современного этапа развития спорта является постоянная актуализация нормативных документов и, как следствие, необходимость корректировки содержания планов спортивной подготовки, включая годовых. Последние изменения к требованиям организации и осуществления спортивной подготовки, изложенные в приказе Минспорта РФ № 634 от 3 августа 2022 г [1] не только узаконили появление нового вида (класса) программ (дополнительных образовательных программ спортивной подготовки), но и потребовали в кратчайшие сроки осуществить корректировку действующих Федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) по всем видам спорта, включая и гандбол [2]. При этом, были установлены весьма жесткие сроки выполнения этих изменений.

Результатом реализации новых требований для вида спорта гандбол послужил, представленный в таблице проект учебно-тренировочного плана спортивной подготовки. Его практическая реализация стартовала в сентябре 2023 года в ГБОУ ДОД «Академия гандбола» Краснодарского края. Данный план характеризуется дифференциацией ежегодной спортивной нагрузки на каждом из этапов спортивной подготовки, с учетом общей

продолжительности каждого из них, величины недельной нагрузки, длительности одного занятия, численной наполняемости групп, возраста обучающихся, основных видов подготовки и иных мероприятий.

Таблица – Примерный учебно-тренировочный план спортивной подготовки в гандболе

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		НП		УТ					ССМ
		1	2	1	2	3	4	5	6
		Недельная нагрузка в часах							
		6	10	12	12	14	16	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)							
		16–20		12–18					5–10
1.	Общая физическая подготовка	94	82	114	138	138	160	184	176
2.	Специальная физическая подготовка	50	50	102	128	128	140	158	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	18	46	56	56	80	90	132
4.	Техническая подготовка	10 3	97	138	162	162	182	208	198
5.	Тактическая подготовка	25	25	52	62	62	72	84	124
6.	Теоретическая подготовка	15	15	16	18	18	22	26	52
7.	Психологическая подготовка	15	15	16	18	18	22	26	52
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	10	12	12	14	16	18
9.	Инструкторская практика	-	-	8	9	9	11	12	20
10.	Судейская практика	-	-	8	9	9	11	12	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	5	6	6	7	8	20
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	5	6	6	7	8	20
Общее количество часов в год		312	312	520	624	624	728	832	1040

Одновременно, в рамках разработанной образовательной программы спортивной подготовки был сформирован материал учебно-тренировочных занятий по каждому из этапов и следующие планы:

- воспитательной работы;
- мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- инструкторской и судейской практик;
- медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- теоретической подготовки;
- психологической подготовки.

### **Список литературы**

1. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» – URL: <https://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202208260023?ysclid=lm8u1iqyt0175078268>. – Дата обращения 07.09.2023 г.

2. Приказ Минспорта РФ от 02.11.2022г. № 902 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол». – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212050066?ysclid=lm8udybm9703120703>. – Дата обращения 07.09.2023 г.

## ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ И ФЕХТОВАЛЬЩИЦ НА РАПИРАХ И ШПАГАХ

А.И. Харитонов, аспирант, преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта

И.Н. Калинина, доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой анатомии и спортивной медицины

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье рассматриваются особенности использования боевых действий у квалифицированных фехтовальщиков и фехтовальщиц на рапирах и шпагах. Изучены сходства и различия в применении тех или иных приемов в зависимости от вида оружия и гендерных различий. Для сравнения боевых действий были изучены показатели объема и результативности. Адресовано тренерам, преподавателям дисциплины «фехтование» в высших и средних специальных заведениях, имеющим цель повысить качество знаний об особенностях боевых действий фехтовальщиков на рапирах и шпагах с учетом гендерных различий.

*Ключевые слова:* боевые действия, квалифицированные фехтовальщики и фехтовальщицы на рапирах и шпагах.

**Введение.** Спортивное фехтование является олимпийским видом спорта, представителем спортивных единоборств на холодном спортивном оружии [1, 3]. Главная цель нанести первым необходимое количество уколов или ударов, или иметь численное преимущество на момент окончания времени боя. Данный факт создает основную направленность не только на нанесение уколов или ударов, но и чтобы не допустить их со стороны соперника, тем самым образуя в фехтовании огромное количество приемов, способствующих победе в поединках [2, 4]. Все это многообразие комбинаций боевых действий создает их различное соотношение в ходе поединков фехтовальщиков в зависимости от индивидуальных особенностей, в том числе и по гендерному признаку. Соревнования среди мужчин и женщин проводятся отдельно, что обуславливает их различные стили боя [5]. Согласно Федерального стандарта подготовки по виду спорта «фехтование», в одну тренировочную группы зачисляются как юноши, так и девушки, что свидетельствует о том, что занятия будут проходить совместно. Вследствие этого, возникает необходимость в определении особенностей боевых действий, применяемых спортсменами в поединках не только среди видов оружия, но и по гендерному признаку.

Цель исследования: выявление особенностей применения боевых действий у фехтовальщиков и фехтовальщиц на рапирах и шпагах с учетом гендерных различий.

Методы исследования: анализ специально-методической литературы, видеоанализ поединков фехтовальщиков и фехтовальщиц на рапирах и шпагах, математическая обработка результатов исследования.

Организация исследования. Для того чтобы выявить особенности применения боевых действий у фехтовальщиков и фехтовальщиц на рапирах и шпагах на первом этапе был проведен видеоанализ поединков на Первенстве России среди кадетов 2023 года. Уровень подготовки спортсменов – кандидат в мастера спорта; в количественном соотношении по 15 фехтовальщиков и фехтовальщиц; в видах оружия рапира и шпага.

Результаты исследования и их обсуждение. Видеоанализ поединков спортсменов строился на основе определения показателя соотношений боевых действий, применяемых спортсменами в соревновательных поединках. Для того чтобы результаты были наиболее объективными, отбирались фехтовальщики с одинаковым уровнем подготовленности и анализировались поединки в «туре прямого выбывания на 15 уколов» (табло 32). Спортсмены, попавшие в данную ступень, получили рейтинговые очки во всероссийской системе отбора, следовательно, являются перспективными. Помимо этого, поединки в исследуемом туре проводятся на вылет, тем самым активизируя все резервы спортсменов, в том числе и применение различных боевых действий для достижения победного результата. Исходя из этого, определение действительного соотношения боевых действий, применяемых спортсменами на данной ступени соревнований, является, по нашему мнению, наиболее объективным.

Таблица 1 – Соотношение боевых действий исследуемых фехтовальщиков и фехтовальщиц

№	Боевые действия	Соотношение боевых действий			
		Фехтовальщики на рапирах, n=15	Фехтовальщики на шпагах, n=15	Фехтовальщицы на рапирах, n=15	Фехтовальщицы на шпагах, n=15
1	Атаки	59%	35%	39%	30%
2	Ответы	23%	24%	44%	24%
3	Контратаки	11%	29%	9%	39%
4	Ближний бой	5%	4%	3%	3%
5	Ремизы	2%	8%	5%	4%

Сравнительный анализ результатов исследования показал следующее: разница в атаках среди видов оружия в пользу рапиры обусловлена различиями в правилах соревнований и оценке нанесенных уколов, т.е. применение атакующих действий дает большее преимущество в сравнении с остальными приемами. Выявлено, что у фехтовальщиков на шпагах количество используемых атак на 5% выше, чем у шпажисток, а у рапиристов на 20% в сравнении с рапиристками. Данный факт, вероятно, указывает на особенности мышления в ходе поединка, при которых мужчины более склонны к выполнению атакующих действий, прежде всего, так как их количественное соотношение самое высокое среди всех остальных.

Сравнительный анализ количественного соотношения ответов показал следующее: у фехтовальщиц на рапирах данные действия применяются на 10% чаще, чем у остальных. Данный факт также может быть обусловлен отличиями в видах оружия. Выявлено, что рапиристы активнее используют другие действия, но это возможно, вследствие изменения стиля современных поединков в фехтовании на рапирах. В этом случае увеличивается количество коротких завязок, в которых либо происходит мгновенное нанесение укола, либо смена линий или ситуации ближнего боя. В фехтовании на шпагах количественное соотношение ответов одинаковое и оно же является самым низким среди атак и контратак (основных боевых действий в фехтовании). Данный факт может быть обусловлен большей возможностью опередить встречным уколом укол противника или же нанести обоюдные атаки, засчитывающиеся каждому из спортсменов.

Разница в контратаках среди видов оружия в пользу шпаги обусловлена правилами соревнований, так как шпажистам нет необходимости придерживаться инициативности своих действий, что дает возможность опережать противника двигающегося на встречу. В рапире же для того чтобы выполнить контратакующее движение необходимо избежать основной атаки противника. Рассматривая фехтовальщиков и фехтовальщиц на рапирах видно, что разница в процентном соотношении контратак минимальная, что подтверждается особенностями данного вида и правилами ведения поединков. В фехтовании на шпагах, у девушек наблюдается преимущество в использовании контратак на 10%, что свидетельствует, на наш взгляд, об особенностях тактической составляющей боя при выборе тех или иных боевых действий.

В процессе исследования выявлено, что количество ситуаций ближнего боя среди всех исследуемых варьирует в диапазоне от 3 до 5%. Небольшое процентное соотношение данных действий, возможно, возникает вследствие дистанционных ошибок спортсменов в ходе выполнения как

подготавливающих, так и основных действий, а также преднамеренно создаваемых ситуаций ближнего боя, в которых можно успешно наносить уколы и достигать победного результата. Если исходить из уровня подготовленности исследуемых спортсменов, то вероятнее всего ситуации ближнего боя возникают именно из-за дистанционных ошибок, так как, только начиная с данного возраста, проводятся первенства Мира и Европы. Данный факт указывает на высокий уровень спортивного мастерства среди исследуемых, но при этом, у них отсутствует опыт выступления в международных соревнованиях.

Сравнительный анализ количественного соотношения ремизов (повторных уколов) показал следующее: у фехтовальщиков на шпагах и рапирах имеются различия по этому показателю. По всей видимости, это обусловлено особенностями ведения поединков на данных видах оружия. У фехтовальщиц разница в количественном соотношении ремизов составляет всего 1%, что указывает на тот факт, что шпажистки предпочитают контратаковать соперника, а не выполнять ложные атаки или ответы с целью выполнения ремиза (повторный укол). При этом разница в видах оружия среди девушек и мужчин находится в диапазоне 3–4%, что, вероятно, указывает на схожесть в тактическом замысле при выполнении данного действия. Отсутствие достаточной разницы, также может быть обусловлено небольшим опытом выступления в соревнованиях международного уровня.

Заклучение. Анализ полученных результатов позволяет заключить, что: фехтовальщики на шпагах и рапирах наиболее предпочитают выполнять атакующие действия в сравнении с фехтовальщицами этих же видов оружия, что может указывать на различия в процессах мышления в ходе фехтовального поединка при котором мужчины наиболее склонны атаковать своего соперника в отличии от девушек. При этом, следует отметить процентное соотношение атак в виде оружия рапира выше, чем в шпаге. Данный факт обусловлен особенностями ведения поединков и различиями в правилах соревнований между двумя исследуемыми дисциплинами.

Фехтовальщицы на рапирах более склонны к выполнению ответных действий, что может говорить о более высоком преобладании у девушек защитного рефлекса, который влияет на их тактическое мышление в ходе поединка. Так же следует отметить, что фехтовальщицы на шпагах отдают большее предпочтение контратакующим действиям. Данный факт, вероятно, может быть обусловлен тем же рефлексом, но из-за особенностей дисциплины вида оружия шпага предпочтение отдается контратакам, так как наиболее эффективным считается именно опережение противника.

Исходя из полученных особенностей применения боевых действий фехтовальщиков и фехтовальщиц на шпагах и рапирах, можно выделить предпочтительность в атакующих действиях у мужчин, что вероятно обусловлено особенностями мышления, а у девушек преобладание защитного рефлекса и соответственно выбор ответных или контратакующих действий в зависимости от особенностей ведения поединков и различий в правилах соревнований между видами оружия шпага и рапира.

#### Список литературы

1. Мовшович, А.Д. Фехтование / А.Д. Мовшович, Л.Г. Рыжкова. М.: Академический проект, 2018. 148 с.
2. Пономарев, А.М. Фехтование – от новичка до мастера / А.М. Пономарев. М.: Физкультура и спорт, 2011. 144 с.
3. Тышлер, Д.А.. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Г.Д. Тышлер, А.Д. Мовшович. М.: Академический проект, 2007. 153 с.
4. Тышлер, Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка: методическое пособие / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. М.: Академический проект, 2012. 183 с.
5. Шустиков, Г.Б. Теория и практика спортивного фехтования / Г.Б. Шустиков. М.: Физкультура, образование и наука, 2016. 192 с.

## ВЛИЯНИЕ ВЕСА ОТЯГОЩЕНИЯ ШТАНГИ НА КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЫВКА У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

М.В. Шаинова, преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств,  
тяжелой атлетики и стрелкового спорта  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье показано влияние веса штанги на пространственные, временные и пространственно-временные показатели рывка у спортсменов тренировочных групп. Представлены результаты компьютерного видеоанализа движения штанги в разных фазах рывка в сравнительном аспекте. Изучены биомеханические показатели движения штанги в разных фазах рывка. Выявлены типичные ошибки в технике рывка и причины их возникновения.

*Ключевые слова:* тяжёлая атлетика, фазы рывка штанги, компьютерный видеоанализ, кинематические характеристики, тренировочные группы.

**Актуальность.** Рывок штанги – скоростно-силовое упражнение в тяжелой атлетике. При его выполнении спортсмен поднимает снаряд с помоста вверх на прямые руки одним непрерывным движением. Упражнение состоит из трех последовательных частей: старт, подрыв и подсед [1]. При выполнении каждой из этих частей решаются конкретные двигательные задачи. Для успешного подъема штанги необходимо сообщить снаряду оптимальную для данного тяжелоатлета скорость [1, 4, 6]. В настоящее время накоплен большой материал с участием профессиональных атлетов [3, 7]. Однако, остаются малоизученными параметры биомеханических показателей у спортсменов тренировочных групп, хотя известно, насколько важно сформировать оптимальный двигательный навык как можно раньше. Пространственные, временные и скоростные показатели являются важными критериями техники тяжелоатлетических упражнений, позволяющими не только охарактеризовать уровень технической подготовленности, но и выявить ошибки при выполнении упражнений у спортсменов на тренировочном этапе.

**Цель работы** – выявить особенности изменения показателей техники рывка с различным весом штанги у тяжелоатлетов тренировочных групп.

**Методы исследования.** В исследовании участвовало 10 тяжелоатлетов тренировочных групп возрастом 15 лет, выступающих в весовой категории до 67 кг, существенно не различающиеся ростом и типом телосложения

(мезоморф). Проанализировано 30 подъемов штанги в рывке на 60, 80 и 100% весе от лучшего результата. Техника выполнения упражнения регистрировалась с помощью скоростной видеосъемки камерой Baumer. Анализ кинематических показателей производился программой видеонализа Kinovea. Результаты исследования обрабатывались методами математической статистики.

При обработке полученных данных были рассчитаны длительности фаз рывка и следующие биомеханические показатели движения штанги:

t1 – длительность фазы предварительного разгона,

t2 – длительность фазы амортизации,

t3 – длительность фазы финального разгона,

t4 – длительность фазы безопорного подседа,

t5 – длительность фазы опорного подседа,

V1 – вертикальная скорость в фазе предварительного разгона,

V2 – вертикальная скорость в фазе амортизации,

V3 – вертикальная скорость в фазе финального разгона,

V3g – горизонтальная скорость в фазе финального разгона,

h1 – максимальная высота подъема штанги.

**Результаты исследования.** В таблице 1 представлена динамика изменений кинематических показателей в рывке при подъеме штанги на весе 60 %, 80 % и 100% от лучшего результата у спортсменов тренировочных групп весовой категории до 67 кг, ростом  $171,5 \pm 2,8$  см.

Таблица 1. Временные и пространственные показатели движения штанги в рывке у спортсменов тренировочного этапа ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Показатели	Вес штанги (% от лучшего результата)		
	60	80	100
t1 (с)	$0,68 \pm 0,07$	$0,62 \pm 0,05$	$0,60 \pm 0,5$
t2 (с)	$0,11 \pm 0,01$	$0,13 \pm 0,01$	$0,15 \pm 0,01$
t3 (с)	$0,17 \pm 0,03$	$0,15 \pm 0,01$	$0,15 \pm 0,02$
t4 (с)	$0,08 \pm 0,03$	$0,09 \pm 0,02$	$0,09 \pm 0,04$
t5 (с)	$0,79 \pm 0,08$	$0,76 \pm 0,03$	$0,59 \pm 0,06$
V1(м/с)	$1,6 \pm 0,09$	$1,5 \pm 0,07$	$1,4 \pm 0,03$
V2 (м/с)	$1,1 \pm 0,03$	$1,1 \pm 0,10$	$1,0 \pm 0,07$
V3(м/с)	$1,8 \pm 0,1$	$1,9 \pm 0,07$	$1,9 \pm 0,02$
V3g (м/с)	$0,65 \pm 0,03$	$0,73 \pm 0,02$	$0,77 \pm 0,07$
h1 (% от роста)	$84,5 \pm 1,2$	$81,6 \pm 0,7$	$79,7 \pm 0,5$

Анализ длительности исследуемых фаз рывка показал, что с увеличением веса штанги немного уменьшается длительность фаз

предварительного и финального разгона. Длительность фазы амортизации напротив, немного увеличивается. Длительность всего упражнения с момента отрыва штанги от помоста до момента фиксации в подседе изменяется с увеличением веса отягощения: на 60% весе длительность всего упражнения равно  $1,83 \pm 0,3$  с, на 80% весе 1,75 с, на максимальном весе  $1,58 \pm 0,2$  с. Различия между 60% и 100% весом снаряда достоверны при  $p < 0,01$ . В таблице 2 указаны соотношения длительности фаз рывка к общей длительности всего упражнения.

Таблица 2 – Распределение длительности фаз рывка на разном весе штанги (% от длительности всего упражнения)

Части рывка	60%	80%	100%
Фаза предварит. разгона	37	35	38
Фаза амортизации	7	7	9
Фаза финального разгона	9	9	10
Фаза безопорного подседа	4	5	5
Фаза опорного подседа	43	44	38

Из таблицы 1 видно, что в разных фазах рывка при увеличении веса имеются существенные различия в показателях высоты подъема штанги ( $h_1$ ). В наших предыдущих публикациях [5] указывалось, что высота подъема штанги в рывке у спортсменов тренировочного этапа в среднем составляет 85% от длины тела, а по мнению авторов [1,2] у высококвалифицированных спортсменов это значение приближается к 60–70%. Сравнительный анализ техники рывка показал, что с увеличением веса штанги у спортсменов тренировочных групп этот показатель уменьшается с 84,5 до 79,7% (различия между 60% и 100% весом снаряда достоверны при  $p < 0,01$ ). Это говорит о том, что спортсмены тренировочных групп даже на максимальном весе поднимают штангу выше, чем требуется, что нерационально.

С увеличением веса штанги в фазе предварительного разгона вертикальная скорость ( $V_1$ ) уменьшилась с 1,6 до 1,4 м/с, т.е. чем больше вес снаряда – тем более плавно спортсмен начинает подъем штанги в рывке (значения достоверны при  $p < 0,05$ ) а это показатель правильного распределения и скорости и усилий [2]. Однако, у профессиональных спортсменов показатель скорости в предварительном разгоне намного меньше (от 1,0 до 1,24 м/с) [2]. Положительным можно считать факт, что несмотря на увеличение веса снаряда, скорость в фазе финального разгона

(V3) остается достаточно высокой – 1,9 м/с. По характеристикам этой части рывка можно судить о хорошей технической подготовленности. Как отмечают авторы, оптимальная величина этого показателя находится в среднем 1,8–1,9 м/с [1, 7].

Для выявления ошибки – отбивание штанги вперед в подрыве, мы определили горизонтальную скорость снаряда в фазе финального разгона (V3g). Оптимальные величины этого показателя по данным литературы находятся в пределах 0,40–0,60 м/с [7]. Чем меньше скорость - тем более экономичной является техника упражнения. Из таблицы 1 видно, что этот показатель изменяется с увеличением веса штанги: на 60% весе  $0,65 \pm 0,03$  и на 100% весе  $0,77 \pm 0,07$ . Вместе с тем, увеличение вертикальной скорости и длительности фазы финального разгона свидетельствует о наличии распространенной ошибки в рывке – отбивание штанги вперед в подрыве. То есть, спортсмен вместо того, чтобы разгонять штангу в направлении вверх во время подрыва, отбивает ее вперед, из-за этого увеличивается длительность выполнения этой части рывка.

**Заключение.** Результаты исследования показали влияние веса штанги на кинематические характеристики рывка, что имеет большое значение для совершенствования технического мастерства спортсменов.

У тяжелоатлетов тренировочных групп при увеличении веса штанги снижаются показатели длительности выполнения всего упражнения на 13%, высоты подъема снаряда на 4,5%, максимальной скорости в фазе предварительного разгона на 12%, в фазе амортизации на 10%, а показатель максимальной скорости в фазе финального разгона увеличивается на 5%.

#### Список литературы

1. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учебное пособие для вузов / Л.С. Дворкин. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2019. 335 с.
2. Медведев, А.С. Скоростно-силовые качества тяжелоатлетов высокой квалификации и их взаимосвязь, с техническим мастерством / А.С. Медведев, В.И. Фролов, А.Н. Фураев // Тяжелая атлетика: Ежегодник 1980 / Сандалов Ю.А. М.: Физкультура и спорт, 1980. С.33–34.
3. Скотников, В.Ф. Движение штанги у тяжелоатлетов высокой квалификации в условиях соревнований / В.Ф. Скотников, А.А. Шалманов., А.В. Панин // Теория и практика физической культуры. 2014. № 2. С. 94–98.
4. Хасин, Л.А. Биомеханический анализ техники выполнения рывка современными тяжелоатлетами высокой квалификации с использованием скоростной видеосъемки и математического моделирования / Л.А. Хасин // Вестник спортивной науки. 2017. № 5. С. 22–26.
5. Шаинова, М.В. Величины вертикальных и горизонтальных смещений штанги в рывке во время подседа у тяжелоатлетов тренировочных групп / Актуальные вопросы

физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А.И. Погребного, Том 24, 2022. С.114–116.

6. Шалманов, А.А. Фазовый состав и временные показатели движения штанги в рывке и толчке в тяжелой атлетике / А.А. Шалманов, Е.А. Лукунина // Теория и практика физической культуры. 2020. №1. С. 79–81.

7. Шалманов, А.А. Эффективность техники рывка и толчка у тяжелоатлетов высокой квалификации / В.Ф. Скотников, А.А. Шалманов, А.В. Панин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2013. № 2 (27). С. 41–47.

## ПРОБЛЕМА УЧЕТА ОСОБЕННОСТЕЙ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВРАТАРЕЙ В ЖЕНСКОМ ФУТБОЛЕ

Т.С. Щербак, магистрант

А.М. Ермакова, преподаватель

А.П. Золотарев, доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В современной теории и методике футбола вопросы технико-тактической подготовки спортсменов функциональной игровой специализации «вратарь» рассматриваются в целом, без разделения на мужчин и женщин. В работе на основе теоретического анализа, опроса специалистов и личного опыта одного из авторов впервые показаны основные инновационные методологические направления перспективной разработки проблемы необходимости учета в тренировочном процессе особенностей игровых действий вратарей в женском футболе, в частности после передачи мяча партнерами по команде (отыгрыша назад), что ранее не изучалось. Отсутствие объективной информации о специфике выполнения высококвалифицированными голкиперами-женщинами технико-тактических действий в современных игровых условиях затрудняет дифференцирование применения специализированных средств тренировки с возможным переносом на этапы многолетней подготовки резерва.

*Ключевые слова:* женский футбол, вратари, игровые действия, технико-тактическая подготовка, методологические направления разработки.

На фоне достаточно полной и глубокой разработанности самых разных сторон проблемы изучения особенностей соревновательной деятельности на примере мужского футбола, подобные научные изыскания в женском футболе пока еще крайне редки, что неоднократно отмечалось специалистами, которые занимаются данным видом спорта. Особенно это касается игроков функциональной специализации «вратарь». Вместе с тем известно, что дальнейшее совершенствование содержательного компонента технико-тактической подготовки высококвалифицированных спортсменок в женском футболе затруднительно без учета современных особенностей выполнения игровых действий в условиях соревновательной деятельности [1, 2, 4, 5, 6]. В настоящее время возможности подобного существенно расширяются в связи с применением электронных систем педагогического контроля технико-тактических действий в игре футболисток [2, 6], что, к сожалению, пока не получило широкого применения в практике.

Отсутствие объективной информации о специфике выполнения высококвалифицированными голкиперами-женщинами технико-тактических действий в современных игровых условиях затрудняет дифференцирование применения специализированных средств тренировки с возможным переносом на этапы многолетней подготовки резерва. Также представляется значимым рассмотрение различных нюансов технико-тактических действий игроков данного амплуа, поскольку в женском футболе сколь-нибудь серьезные научные разработки пока единичны, а в содержательный компонент технико-тактической подготовки механически переносится опыт из мужского футбола.

Создавшееся положение не способствует дальнейшему повышению эффективности тренировочного процесса женщин-голкиперов. При этом важным инструментом является детальное изучение специфики выполнения самых разных технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных голкиперов-женщин не только в классическом, но и в других автономных разновидностях игры, например в пляжном футболе [3].

Результаты анализа данных специальной литературы, опроса специалистов женского футбола, которые работают в профессиональных клубах и сборных командах России, а также личный опыт одного из авторов статьи как игрока национальной сборной страны по женскому футболу (Т.С. Щербак), дают основания для выделения следующих основных, по нашему мнению, направлений перспективной научно-методической разработки рассматриваемой проблемы.

1. Анализ показателей объема и эффективности технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных голкиперов-женщин.

2. Дифференцирование значимости отдельных составляющих арсенала игровых действий вратаря в аспекте результата игры (выявление степени влияния количественных и качественных характеристик отдельных групп выполняемых приемов на результат матча).

3. Определение модельных характеристик игровых действий вратарей ведущих женских футбольных команд с целью дальнейшего рационального дифференцирования состава специализированных средств тренировки.

4. Изучение проблемы в возрастно-квалификационном аспекте.

Представляется, что научная разработка данных направлений будет способствовать дальнейшей оптимизации содержательного компонента технико-тактической подготовки не только высококвалифицированных футболисток, но и юных спортсменок, а также «переносу» на другие автономные разновидности футбола (пляжный футбол, мини-футбол).

## Список литературы

1. Гасанова, Н.Б. Сравнительный анализ показателей двигательной активности высококвалифицированных футболисток разных игровых амплуа в условиях соревновательной деятельности / Н.Б. Гасанова, Т.В. Зайцева, А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 97–101.
2. Зайцева, Т.В. Технология контроля соревновательной деятельности в женском футболе на основе анализа технико-тактических действий по показателям аналитической программы «InStat» / Т.В. Зайцева, А.П. Золотарев // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «ЮГ». 2-е изд., стереотипное. Краснодар: КГУФКСТ, 2019. С. 76–77.
3. Ермакова, А.М. Актуальные вопросы методологии разработки проблемы начального обучения технике игры в женском футболе / А.М. Ермакова, А.П. Золотарев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2022. № 4 (206). С. 134–139.
4. Иванов, О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток: учебное пособие / О.Н. Иванов. Малаховка: МГАФК, 2018. 112 с.
5. Лю, Ци. Особенности соревновательной деятельности футболисток высшей квалификации / Ци Лю, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. 2014. № 8. С. 77–78.
6. Новикова, А.В. Использование системы «Polag» в учебно-тренировочном процессе подготовки футболисток / А.В. Новикова, П.В. Макеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2012. № 4. С. 53.

## **ОСОБЕННОСТИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ В ЖЕНСКОМ ФУТБОЛЕ ПРИ ПЕРЕДАЧЕ ИМ МЯЧА НОГОЙ ПАРТНЕРАМИ ПО КОМАНДЕ**

Т.С. Щербак, магистрант

А.П. Золотарев, доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Согласно положениям теории и методики футбола [7] формирование содержательного компонента тренировочного процесса должно предусматривать соблюдение известного принципа детерминированности особенностями соревновательной деятельности. Последнее, естественно, невозможно без установления этих особенностей, включая самые различные нюансы на примере как мужского, так и женского футбола. В работе на основе анализа данных педагогических наблюдений за игрой вратарей женских команд российской Супер-лиги приведены количественные показатели действий голкиперов в ситуациях, связанных с передачей им мяча ногой партнерами по команде. По разновидностям впервые дифференцированы ответные технико-тактические действия вратарей с показателями эффективности начала атаки своей команды. Результаты исследования способствуют расширению возможностей дифференцирования состава специализированных средств тренировки в технико-тактической подготовке высококвалифицированных голкиперов-женщин с учетом установленных особенностей игровых действий в рассматриваемом аспекте.*

*Ключевые слова: женский футбол, вратари, технико-тактические действия, передача мяча, разновидность и эффективность.*

Общенациональная стратегия развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 года [6] в качестве одной из основных задач выделяет интенсификацию развития женского футбола в нашей стране, что, в свою очередь, вызывает необходимость формирования должного уровня научно-методического сопровождения процесса. К сожалению, до настоящего времени научные изыскания в данном виде спорта крайне редки и не в полной мере отвечают насущным запросам практики.

Согласно положениям теории и методики футбола [7] формирование содержательного компонента тренировочного процесса должно предусматривать соблюдение известного принципа детерминированности особенностями соревновательной деятельности. Последнее, естественно, невозможно без установления этих особенностей, включая самые различные нюансы.

Кафедрой теории и методики футбола и регби Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

достаточно длительный период ведется целенаправленная разработка различных вопросов по подготовке футболисток отдельных функциональных специализаций (игровых амплуа), включая вратаря, по вопросам тренировки которого отсутствуют сколь-нибудь серьезные научные разработки [1, 2, 4]. Например, практически не изучены такие аспекты, как начало атаки своей команды в игровой ситуации, когда пас ногой вратарю делает партнер по команде и голкиперу нельзя брать мяч в руки, можно играть только ногами [3]. В современном футболе в подобном игровом моменте вратарь начинает атаку своей команды. При устойчивой в последние годы тенденции применения соперником так называемого «высокого» прессинга значение эффективности игры голкипера в рассматриваемом аспекте приобретает важное значение.

Разработанная нами методика регистрации технико-тактических действий вратарей в игровых ситуациях при отыгрыше ему мяча предусматривала фиксирование таких параметров, как расстояние, с которого вратарю делалась передача, степень сопротивления игроков команды соперника (наличие прессинга), разновидность и эффективность паса ногой голкипера партнерам.

В результате проведенных педагогических наблюдений установлена частота применения отыгрыша мяча вратарю. Так, в среднем за игру в матчах ( $n = 16$ ) женских команд российской Супер-лиги подобные игровые ситуации имеют место  $8,1 \pm 1,9$  раз. Характерно, что при этом короткие и средние передачи полевыми игроками (как правило, защитниками) голкиперу делаются  $4,3 \pm 1,2$ , а длинные (иногда от центра поля назад) –  $3,8 \pm 0,8$  раз. В анализируемой выборке применение соперником активного «высокого» прессинга, имеет место в среднем за матч около пяти раз, что уступает аналогичным показателям соревновательной деятельности футболистов-мужчин [3].

Получая мяч от партнеров, вратарь уже своей передачей начинает атаку команды. И от того, насколько качественно она будет выполнена, во многом зависит и эффективность дальнейших действий полевых игроков. В анализируемой выборке голкиперы в 2,6 ситуаций выполняют короткую или среднюю передачу ближайшему партнеру, сохраняя тем самым владение мячом. При наличии активного прессинга со стороны соперника вратари-женщины в 5,5 ситуациях вынуждены действовать быстро и просто – выбить мяч в поле сильным ударом, что, в большинстве случаев, приводит к потере мяча, которым овладевает противоборствующая команда.

Таким образом, можно констатировать низкую эффективность (точность) передач мяча ногой вратарями в рассматриваемых игровых

моментах. Только 10,6 % передач, сделанных голкиперами-женщинами после паса от полевых игроков, являются адресными конкретному партнеру, в то время как 89,4 % фактически безадресны и выполняются с целью отправить мяч подальше от собственных ворот.

Представляется, что в рассматриваемом аспекте игры установленный факт свидетельствует об определенном отставании вратарей женского футбола от коллег-мужчин [3, 5], что, по нашему мнению, может рассматриваться как некий резерв в плане дальнейшего совершенствования содержания технико-тактической подготовки вратарей-женщин.

Результаты исследования расширяют возможности дифференцирования при планировании специализированных средств технико-тактической подготовки высококвалифицированных вратарей в женском футболе на основе учета установленных особенностей игровых действий в рассматриваемом аспекте. Наряду с рационализацией этого процесса представляется необходимой разработка модельных характеристик изучаемого состава игровых действий высококвалифицированных спортсменок с целью дальнейшей возможной ретрансляции на этапы подготовки спортивного резерва.

#### Список литературы

1. Голомазов, С.В. Футбол. Тренировка вратаря / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. М.: РГАФК, 2006. 202 с.
2. Земляной, В.Н. Специфика отбора и подготовки вратаря в футболе / В.Н. Земляной // Современный менеджмент в игровых видах спорта; Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под общ. ред. Жуковой О.В. М.: Научный консультант, 2018. С. 88–92.
3. Золотарев, А.П. Особенности технико-тактических действий высококвалифицированных вратарей в мужском и женском футболе после передачи им мяча ногой партнерами по команде / А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, М.Р. Григорьян, А.М. Ермакова, Т.С. Щербак // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал, 2022. № 10 (212). С. 156–160.
4. Лю, Ци. Особенности соревновательной деятельности футболисток высшей квалификации / Ци Лю, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. 2014. № 8. С. 77–78.
5. Нифонтов, М.Ю. Взаимосвязь объективных параметров подготовленности вратаря и эффективности игровых действий / М.Ю. Нифонтов, А.В. Привалов, Ю.Ю. Вишнякова // Теория и практика физической культуры, 2021. № 8. С. 92–93.
6. Общенациональная стратегия развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 года: утверждена Постановлением № 8 Конференции РФС от 08 апреля 2017 г. М.: Российский футбольный союз, 2017. 55 с.
7. Теория и методика футбола: учебник / под ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова. М.: Litres, 2017. 563 с.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ АТТЕСТАЦИЯ КАК КОМПОНЕНТ МОДЕЛИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО

Л.А. Якимова, кандидат педагогических наук, доцент  
И.Х.Тлецери, магистрант  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В настоящей работе изучались вопросы технико-технической подготовки в дзюдо. Цель – найти новые подходы к планированию и проведению контроля за уровнем формирования технико-тактических действий у дзюдоистов высокой квалификации. Результаты проведенного анализа позволили показать возможности оценки технико-тактической подготовленности у данного контингента занимающихся. Выявленные ключевые моменты контроля за ходом тренировочного процесса, позволят в дальнейшем оптимизировать целостность спортивной подготовки дзюдоистов в спорте высших достижений.*

*Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, техническая аттестация, спортсмены, дзюдо, этап высшего спортивного мастерства.*

В современном понимании технико-тактическая подготовка дзюдоиста должна представлять собой такую систему освоения движениями, которая позволит обеспечить стабильность, надежность и качественность выполнения технических приемов с наименьшими тратами энергии и наивысшими результатами [3, 5]. А усиливающаяся в последние годы конкуренция на мировой спортивной арене приводит к необходимости постоянного совершенствования путей построения данного процесса с использованием современных средств и методов контроля за повышением технико-тактического мастерства спортсменов. Однако, при многочисленных взглядах о средствах и методах формирования двигательного опыта в дзюдо, обнаруживается отсутствие единого мнения о подходах к контролю за техническими двигательными действиями непосредственно в самом тренировочном процессе [1, 3, 6]. И особенно остро эта проблема стоит перед тренерами, готовящими спортивный резерв страны, когда базовый компонент техники у дзюдоистов уже сформирован и возникает необходимость повышать возможности технико-тактической подготовки [4, 7]. В связи с чем нами была поставлена цель – найти новые подходы к планированию и проведению контроля за уровнем формирования технико-тактических действий у дзюдоистов высокой квалификации. Объектом нашего исследования стал процесс технической подготовки спортсменов этапа

совершенствования спортивного мастерства в дзюдо. Предметом – техническая аттестация как средство оценки технической подготовленности дзюдоистов высокой квалификации.

Согласно положениям стандарта спортивной подготовки и программно-нормативно требований было выявлено, что основной задачей для спортсменов, переходящих на этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является индивидуализация технических приемов с последующим совершенствованием навыков ведения поединков с разного уровня соперниками [2, 4]. А основным способом контроля за технической подготовленностью обозначена сдача контрольных нормативов по обязательной технической программе. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства это – подъем разгибом из положения на борцовском мосту 5 раз (оценка в баллах), броски партнера «задняя подножка» – восемь раз (оценка в секундах), вставание на гимнастический мост из положения лежа 10 раз (оценка в секундах). Что совершенно не отражает уровень технико-тактических возможностей дзюдоиста.

Изучая научные труды по данной проблематике и проведенные рядом специалистов в области дзюдо в разные годы, мы обнаружили следующее. Я.К. Коблев, Ю.А. Шулика (2006) предлагают оценивать технико-тактическую подготовленность в ходе тренировочного процесса совместно со специально физической и для этого предлагают анализировать технические приемы в работе на выносливость. Автор С.В. Еригина (2015) в своих современных подходах обучения технике дзюдо планирует для этой цели ежегодную сдачу аттестационного экзамена, состоящего из комплекса техники тринадцати разнонаправленных бросков и техники шести сковывающих действий. Специалисты из числа заслуженных тренеров по дзюдо, рассматривают для оценки технико-тактической подготовленности вариант демонстрационного представления приемов, защит, контрприемов, комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа не менее трех раз в месяц на тренировочных занятиях контрольного типа в подготовительном периоде и не менее двух раз в соревновательном периоде [5, 6].

Вышеприведённый детальный анализ рассмотрения проблемы в научно-методической, справочной и программно-нормативной литературе позволил нам выделить основные моменты технической подготовленности дзюдоистов высокой квалификации и структурировать комплексный подход к ее оценке. Используя принцип динамической оценки, основанной на применении индивидуального подхода в обучении мы разработали

экспериментальную программу контроля за уровнем технико-тактической подготовленности спортсменов, тренирующихся в спорте высших достижений. При котором оцениваются результаты текущего состояния в сравнении с его предыдущими достижениями в технико-тактической подготовке. Первый этап контроля осуществляется тренером непосредственно в ходе тренировочного процесса с фиксированием соотношения количества успешных и неуспешных технико-тактических действий за одно тренировочное занятие. Вторым этапом – анализ видеосъёмки осуществлённых поединков на тренировочных занятиях контрольного типа в завершении микроцикла с выявлением нарушений в фазах и отдельных компонентах техники для последующей коррекции техники. Третьим этапом контроля заключается в экспертной оценке технической подготовленности составом тренеров (не менее трёх человек), что необходимо для объективизма осуществления оценки и полноты понимания целесообразности программы проведённой подготовки. В экспертной оценке за наличие грубых ошибок в технике выставляется 0 баллов, при наличии грубых ошибок, искажающих форму действия – 1 балл, за отсутствие грубых, но имеющихся мелкие ошибки – 2 балла, за соответствие стандарту – 3 балла. Средние оценки, полученные спортсменом за комбинацию из упражнений в стойке и комбинацию из упражнений в партере, складывались и получалась итоговая оценка. Средний максимальный балл за каждую комбинацию мог составить 3 балла. За обе комбинации каждый спортсмен мог набрать 6 баллов, что и было принято за высокий уровень технической подготовленности. Ниже представлен примерный перечень действий технической аттестации для этапа совершенствования спортивного мастерства (1 КЮ и 1 ДАН), из которого спортсмены должны выполнить по 2-3 технических действия в стойке, партере и бросковых движений.

– положение «стойка» – хараи (учимата, осото) макикоми, ёко отоши, ёко гурума, ката гурума, тэ гурума, моротэ гари, кучики таоши, 3 раздела нагэ-но ката (тэ-; коши-; аши вадза);

– положение «партер» – удэ хишиги ваки гатамэ, удэ хишиги хара гатамэ, хадака джимэ, кататэ джимэ, удэ хишигэ тэ гатамэ, удэ хишиги хиза гатамэ, рётэ джимэ, цуккоми джимэ;

– ката «нагэ-но ката» – уки отоши, сэой нагэ, ката гурума, уки гоши, хараи гоши, цурикоми гоши, окури аши хараи, сасаэ цурикоми аши, учи мата, томоэ нагэ, ура нагэ, суми гаэши, ёко гакэ, ёко гурума, уки вадза.

При таком подходе контроля за формированием двигательных умений и навыков у спортсмена складывается глубокое понимание сути оценочной

деятельности и вырабатывается сознательная концепция к повышению уровня технического мастерства.

Это мы выяснили из проведенного социологического исследования мнений тренеров, работающих с дзюдоистами данного уровня и самих спортсменов, имеющих квалификацию «Кандидат в мастера спорта» и «Мастер спорта РФ». Опрос 57-ми тренеров по дзюдо и спортсменов показал, что большинство из них (82,5%) считают, что двигательный фонд опытного дзюдоиста складывается как из базовых технических действий, так и сложных выстраиваний тактических приемов. В вопросе о способах контроля за уровнем технической подготовленности мнения разделились: 22,8% – применяют только педагогическое наблюдение и анализ, 24,6% – добавляют еще видеонализ тренировочного процесса и анализ поединков спортсменов-победителей,

21,2% – пользуются указаниями стандарта и программы и 21,2% совмещают ряд способов и методов. Но при этом большинство из них (50,8%) видят в стандартных методах много недочетов и согласны их усовершенствовать. Из всего числа респондентов 52,6% предположили, что предлагаемая экспериментальная система контроля имеет комплексность и преемственность с тренировочным процессом и будет востребована в практике технико-тактической подготовки. Ее неординарность позволит тренеру тщательно подходить к организации процесса технико-технической подготовки спортсменов высокой квалификации, более детально вести учет имеющихся погрешностей и своевременно корректировать процесс совершенствования двигательного мастерства.

Таким образом теоретические константы построения тренировочного процесса позволяют внедрить в тренировочный процесс целостную систему контроля за уровнем технико-тактической подготовленности высококвалифицированных специалистов в виде технической аттестации.

### Список литературы

1. Борьба дзюдо: первые уроки / Я.К. Коблев, Ю.А. Шулика. М.: Феникс, 2006. 160 с.
2. Ерегина, С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): учебное пособие / С.В. Ерегина. Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2015. 144 с.
3. Официальный сайт федерации дзюдо России: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://karate.ru/sportivnoe\\_karate/](http://karate.ru/sportivnoe_karate/) (12.09.2023).
4. Схаляхо, Ю.М. Развитие идеи научной каты, как базовой техники при ранней специализации дзюдоистов / Ю.М. Схаляхо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № (84). С. 149–154.

5. Тихонова, И.В. Техничко-тактичска подготовка слабовидящих и слепых дзюдоистов / И.В. Тихонова, П.Г. Омарова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. 2019. С. 152–154.

6. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Еригина. Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008. 123 с.

7. Якимова, Л.А. Особенности развития специальной выносливости дзюдоисток 13–14 лет / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль, М.В. Махинова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 3. С. 38–44.

## СЕКЦИЯ 2

### ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА. МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ИДЕОЛОГИЯ

---

УДК: 316.77:159.9

#### ОСОБЕННОСТИ РЕАЛЬНОЙ И ВИРТУАЛЬНОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ПОЛИКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

О.О. Айвазян, кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Мохамед Хассан Али Хуссейн, обучающийся

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры,

спорта и туризма», г. Асьют, Арабская Республика Египет

Батмэнд Хадаа, обучающийся

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры,

спорта и туризма», г. Улан-Батор, Монгольская Народная Республика

*Аннотация. Статья посвящена рассмотрению особенностей коммуникативной культуры молодежи в современном поликультурном пространстве, реализуемой посредством реальной коммуникации и виртуальной интеракции. Также авторы анализируют различные трактовки термина «коммуникативная культура» и представляют свое толкование данной категории. Описываются основополагающие плюсы и минусы, сходства и различия реальной и виртуальной коммуникации. В заключении отмечаются некоторые рекомендации по усовершенствованию процесса формирования коммуникативной культуры молодежи.*

*Ключевые слова: коммуникация, реальная и виртуальная коммуникация, коммуникативная компетентность, коммуникативная культура, молодежь, общество.*

**Введение.** В современном поликультурном пространстве коммуникативная культура молодежи играет важную роль в формировании и развитии общества. Она отражает способы коммуникации, взаимодействия и передачи информации между молодыми людьми как в реальной, так и в виртуальной интеракции.

**Организация и методы исследования.** Анализ, интерпретация и изучение различных научных источников. Изучением основ становления, функционирования и исследованием существующих проблем коммуникативной культуры личности посвящены труды советских, российских и зарубежных ученых.

Коммуникативная культура – это совокупность культурных норм

культурологических знаний, ценностей и значений, используемых в процессе коммуникации, в том числе и при общении.

По мнению А.В. Соколова «определение «коммуникативная культура» рассматривается с позиции «движения смыслов», где во главе угла находится коммуникация как мыслительный процесс» [4].

Так, О.Н. Коломыцева под коммуникативной культурой личности понимает «совокупность норм, ценностей и установок, реализуемых в общении при помощи социальных навыков коммуникации» [3, с. 96–97].

**Результаты исследования.** Коммуникативная культура личности – это коммуникативная компетентность, включающая знания, правила, обычаи, ценности, средства и виды осуществления процесса коммуникации и коммуникативный этикет, социально обусловленные традицией и нормами данного конкретного общества, в котором индивид живет и выполняет профессиональные функции. Формирование коммуникативной культуры личности включает закрепление и воспроизводство норм и правил коммуникации путем их одобрения в социуме [1, с. 68].

Коммуникация является ключевым аспектом взаимодействия между людьми и играет важную роль в формировании современной коммуникативной молодежной культуры.

«Коммуникация – основа жизни человека. Успешное социальное, эмоциональное и интеллектуальное развитие невозможно без свободной коммуникации. Человек должен быть способен выразить свои мысли, чувства и желания легко, быстро и ясно, т.е. обладать коммуникативной компетентностью» [2, с. 125].

Коммуникативная компетентность заключается в способности задавать и разрешать коммуникативные задачи, которые включают определение целей коммуникации, оценивание определенных ситуаций, учет навыков оппонента, выбор целесообразных тактик коммуникативного взаимодействия, осмысление и трансформация собственной манеры коммуницирования [1, с. 69].

В наше время существует несколько способов коммуникации, включая как привычные офлайн, так и развивающиеся онлайн-каналы связи.

В современном информационном обществе коммуникация играет ключевую роль в обыденной жизнедеятельности молодого поколения. Быстрый темп развития технологий и массового доступа к интернету привело к появлению виртуального пространства, которое стало важным средством коммуникации для молодежи. Однако, несмотря на это, реальная коммуникативная культура не утратила своего значения и продолжает оставаться важным аспектом жизни молодежи.

В современном мире молодежь все больше общается в виртуальном пространстве. Это происходит по нескольким причинам. Во-первых, интернет стал доступен для большинства людей, и молодежь не исключение. Современные смартфоны и компьютеры позволяют быть онлайн в любое время и в любом месте. Это делает виртуальную коммуникацию более удобной и доступной. Во-вторых, социальные сети и мессенджеры предоставляют огромное количество возможностей для общения: чаты, группы по интересам, форумы и т.д. Молодежь может найти единомышленников, обсуждать интересующие их темы, делиться своими успехами и проблемами. В-третьих, виртуальная коммуникация позволяет сохранять анонимность, что может быть привлекательным для молодых людей, боящихся общения в реальной жизни.

Однако реальное общение имеет свои неоспоримые преимущества, которые виртуальная коммуникация не может заменить. Во-первых, реальное общение позволяет лучше понять и интерпретировать невербальные сигналы: жесты, мимику, интонацию. Это важно для полноценной коммуникации и позволяет избежать недоразумений. Во-вторых, реальное общение позволяет развивать умение слушать, слышать и быть внимательным к собеседнику, а также эмпатию и социальные навыки. Виртуальная коммуникация, в свою очередь, может привыкать к беглому общению, не требующему глубокого внимания и интеллектуальных усилий. В-третьих, реальное общение помогает создавать и поддерживать настоящие отношения. Виртуальная коммуникация может быть поверхностной и не обеспечивать полноценной доли общения и взаимодействия.

Одним из основных негативных аспектов виртуальной коммуникации является возможность появления виртуальной зависимости. Молодежь может проводить часы, сидя в социальных сетях, играя в онлайн-игры или смотря видео. Это может отрицательно сказываться на физическом и психическом здоровье, а также на развитии реальных отношений с окружающими людьми. Виртуальная зависимость может отнимать время, энергию и внимание, которые можно было бы уделить реальной жизни и общению.

Следует отметить, что коммуникативная культура молодежи в современное время является комплексным явлением, включающим как реальную интеракцию, так и виртуальную коммуникацию. Важно находить баланс между ними и использовать их преимущества в совокупности. Реальное общение помогает развивать важные навыки и умения, а виртуальное общение предоставляет возможности для расширения круга общения и нахождения единомышленников. Молодежь должна быть осознанной в использовании обеих форм коммуникации и уметь переключаться между ними.

Коммуникативная культура молодежи в реальном времени и виртуальном пространстве определяется набором норм и ценностей, которые регулируют общение между людьми. В реальном пространстве молодежь сталкивается с необходимостью умения слушать, говорить, адекватно реагировать на эмоции и уметь поддерживать диалог. Она также требует уважительного отношения к собеседнику, умения выражать свои мысли и идеи четко и ясно, а также умения приспосабливаться к различным ситуациям и контекстам, будь то реакция на смешную историю или поддержка близкого человека при утрате.

В условиях современной поликультурной реальности к основным факторам, ухудшающим коммуникативную культуру молодежи можно отнести нецелесообразное употребление в речи «мейнстримных» слов, «минорных» разговоров только в негативном русле, а также жаргонов, сленга и ненормативной лексики.

Современные «мейнстримные» – модные слова нецелесообразно употреблять, в связи с тем, что наш язык такой великий, такой богатый и потрясающий, не требующий замены исконного слова. Не каждый понимает значение «мейнстримных» слов, чем и обусловлена неуместность их использования в речевом потоке в ходе коммуникативного взаимодействия.

«Минорные» разговоры необходимо вести в позитивном контексте, если это уместно, и, конечно, поддерживать собеседника в трудных ситуациях, что особо ценно в реальной интеракции. В реальном общении на грустную историю не ответишь смайликом, на веселую шутку не растянешь в буквальном смысле улыбку до ушей. Важно сохранять взаимосвязь чувств и эмоций. Однако, в условиях современности наблюдается тенденция человечества примитивнее эмоционировать в реальной жизни. И на это может повлиять множество различных факторов, как объективных, так и субъективных, среди которых следует отметить следующие:

- эпоха потребления (когда человек вместо того, чтобы наслаждаться закатом, фотографирует его, теша свое эго и ожидая одобрения в социальных сетях);

- гормональные изменения, вызванные средой (токсичная окружающая среда, продукты питания, «быстрый» дофамин – короткие видеоролики, лайки и т.д.);

- дейтинг-сайты и многое другое.

**Заключение.** В целом, коммуникативная культура молодежи в современное время включает в себя как реальное, так и виртуальное общение. Данные формы интеракции имеют свои особенности и требуют определенных знаний, умений и навыков.

Важно понимать, что коммуникативная культура должна быть основана на взаимном уважении, толерантности и этике, как в реальном, так и в виртуальном пространстве.

Молодежь должна уметь адекватно выражать свои мысли, слушать и понимать собеседника, а также быть ответственной за свои слова и действия. Только тогда коммуникативная культура молодежи сможет способствовать развитию общества и созданию гармоничной социальной среды.

Таким образом, коммуникативная культура молодежи, как составной компонент общей культуры личности, рассматривается как интегративная характеристика, которая определяется духовными способностями человека, проявляющимися в его ценностных ориентациях в области общения, что реализуется в системе личностных качеств и способностей, позволяющих адаптироваться в современном коммуникативном пространстве и реализовать направленность личности на культуру ее жизненного самоопределения.

#### Список литературы

1. Айвазян, О.О. Коммуникативная культура молодежи в современном поликультурном пространстве: толкование, проблемы функционирования и результаты опроса / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Р.Г. Барнадзе // GESJ: Education Science and Psychology. 2022. № 4 (64). С. 67–72.
2. Айвазян, О.О. Коммуникация и речь / О.О. Айвазян // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. 2012. Вып. 3 (103). С. 125–129.
3. Коломыцева, О.Н. Сущностные характеристики коммуникативной личности / О.Н. Коломыцева // Научный альманах Орловского государственного университета. 1998. Вып. 2. С. 96–97.
4. Соколов, А.В. Общая теория социальных коммуникаций / А.В. Соколов. СПб: Изд-во Михайлова В.А., 2002. 461 с.

## ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ

О.Б. Анисимова, кандидат филологических наук,  
доцент, заведующая кафедрой иностранных языков

Л.Г. Ярмолинец, кандидат филологических наук,  
профессор, профессор кафедры иностранных языков  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы изучения иностранных языков в условиях современных политических, экономических, международных отношений. Анализируются различные факторы, оказывающие влияние на выбор иностранного языка для изучения: культурное наследие, территориальное расположение, политическое и экономическое развитие. Раскрывается преференция английского языка перед другими чужими языками.

*Ключевые слова:* прагматика языка, языковая ситуация, второй иностранный язык, глобальный язык, международное общение.

В современном мире постоянно происходят значительные перемены. На данном этапе в мировом сообществе центральное место занимают информационные технологии, компьютеризированные системы, требующие специалистов высокого уровня, владеющих мировыми технологиями и инновациями, используя иностранные языки как средство познания и прогресса.

Однако современная политическая, культурная и языковая ситуация заставляет многих задуматься не только о необходимости изучения иностранных языков, но и о выборе, какой именно иностранный язык следует изучать, то есть рассмотреть прагматику того или иного языка.

Выбор иностранного языка для изучения во многом зависит от его прагматики. Иностранные языки изучают по самым различным причинам: карьерный рост, потребность в трудовой деятельности, обучение, академические, дипломатические переговоры и пр., а иногда просто для удовольствия.

Если обратимся к истории изучения иностранных языков нашей страны, то в царской России приоритетным был французский язык – благородный, изысканный, существовало много популярных произведений, которые на русский язык не были переведены. Когда зашла речь о том, какой иностранный язык будут изучать советские школьники, то выбор пал на немецкий язык. Он был проще в плане произношения и на нем писали выдающиеся коммунистические классики Карл Маркс и Фридрих Энгельс. Изучение иностранных языков таких как английский, немецкий и

французский, стало обязательным в нашей стране с сентября 1940 года. Уже с 1932 года этому предшествовала большая работа по подготовке кадров [2].

Если за основу брать территориальные границы – то немецкий локализован в Европейских странах: Германии, Австрии, Бельгии, Лихтенштейне, Люксембурге, Швейцарии и других странах. Немецкий язык был и остается востребованным языком, а также считается одним из служебных (формальных) языков дипломатического общения, пользователями которого являются более 120 миллионов человек. Это язык великих поэтов, композиторов, ученых, философов. Публикации научных исследований на немецком языке представляют огромный интерес. Владение немецким языком дает возможность иностранным студентам обучаться в высших учебных заведениях Германии, поскольку высшее образование – бесплатно. Также существует большое количество грантов в области науки и техники, финансируемых правительством Германии.

Испанский язык охватывает страны Европы: Испания, Андорра, Гибралтар, некоторые регионы Франции, почти вся Латинская Америка и южные штаты США, а также немногие государства Африки. Испанский язык занимает третье место в мире по распространенности и популярности. На этом языке говорят около 500 миллионов человек. [1].

Принимая во внимание тот факт современных реалий, что почти все европейские языки стали языками враждебных России стран, высказываются самые различные мнения относительно современной прагматики изучения иностранных языков. Алексей Маслов, представляющий институт стран Азии и Африки Московского государственного университета на международной конференции стран африканского и азиатского континентов сообщил, что в учебных заведениях России могут изучаться сомалийский, зулу, суахили, йоруба и другие африканские языки. Это объясняется тем, что нашей стране в ближайшее время необходимо подготовить специалистов для работы в странах Африки и Азии. Поэтому в сегодняшней России начинают преподавать африканские языки. Так суахили и амхарский язык уже начинают преподавать в московских школах [4].

Следует отметить, что Африка – это новый рынок производственной силы, где стремительными темпами идет развитие добывающей промышленности (нефть, алмазы и прочее). Выступая на экономическом и гуманитарном форуме, который прошел недавно в Санкт-Петербурге, президент Владимир Владимирович Путин назвал основные направления сотрудничества с Африкой: проекты в сфере электроэнергетики, которые прорабатываются с 16 странами Африки; поставки машин и оборудования; химическая продукция, а также

продовольствие; неэнергетическое использование мирного атома, в том числе в медицине и сельском хозяйстве [4].

Отдельно Владимир Владимирович Путин подчеркнул важность образования. Планируется открыть в Африке филиалы лучших высших учебных заведений России, а также школ с углубленным изучением русского языка, где предметы будут изучаться на русском языке. Для этого нужна специальная подготовка учителей, использование высоких образовательных технологий. Это создаст основу для последующего долгосрочного, взаимовыгодного и плодотворного сотрудничества, подчеркнул президент Российской Федерации. [4]. Что касается языков метрополий, то во многих африканских странах государственным языком является английский, французский или португальский. И, несмотря на современную международную обстановку, и сам форум и саммит «Россия – Африка» проходили на английском языке – наиболее доступном и приемлемом дружественным странам.

В последнее время приобретает популярность изучение китайского языка. При оценке необходимости владения тем или иным языком PowerIndex (индекс мощности языка) отводит китайскому языку второе место после английского. Китай является мировым лидером производства самых разнообразных товаров. За последнее время вырос взаимный интерес между Китаем и Россией в сфере политики, экономики, образования, культуры. Обе страны учувствуют в работе международных организаций ШОС и БРИКС. Таким образом, китайский язык становится все более популярным и востребованным. В настоящее время растет спрос на переводчиков, юристов, инженеров, технологов, экономистов и прочих профессионалов со знанием китайского языка в самых различных областях. Однако не стоит упускать тот факт, что китайский — один из самых сложных языков, изучение которого требует много времени и усилий. Так, в отличие от привычных европейских языков, в китайском языке вместо алфавита существуют иероглифы, каждый из которых имеет свое значение; наличие тонов, влияющих на обозначение того или иного слова; отсутствие интернациональных слов, существующих в европейских языках и понятных каждому и многие другие особенности.

Несмотря на растущую популярность китайского, испанского и африканских языков, английский язык остается самым распространенным языком международного общения. Это глобальный язык, на котором говорят 1,132 миллиарда человек, причем 2/3 это те, для кого английский язык не является родным. В более 60 странах английский язык является государственным языком и формальным языком многих международных

организаций. Он считается наиболее часто употребляемым и востребованным языком международного общения. В современных школах английский преподается обязательно и имеет преференцию перед другими языками. 75% деловой переписки осуществляется на английском языке. Существует целый ряд взаимодействующих причин для объяснения такой популярности английского языка как *lingua franca* (лингва франка – язык или диалект, систематически используемый для коммуникации между людьми, родными языками которых являются другие языки [6]).

По мнению Д. Кристалла «Став языком международного общения английский язык как бы перешел во всеобщее пользование, стал общим глобальным достоянием» [5]. В складывающейся ситуации английский язык уже не принадлежит ни Великобритании, ни США. «Он становится все более разнообразным и вариантным ресурсом [7] глобальной коммуникации. Так сложилась история английского языка, что он оказался в центре внимания с приходом глобализации и борьбы за него и борьбы против него, и на данный момент предсказать его судьбу невозможно. Но ясно то, что будущее английского языка прежде всего состоит в том, чтобы стать стимулом для изучения новых иностранных языков» [3]. Еще один результат глобальных процессов – это осознание необходимости изучать иностранные языки [7].

Несмотря на последние мировые события, политические и экономические изменения в отношении России, английский язык несколько не утратил своей актуальности. Английский язык был и остается главным языком международного общения. А столь популярные языки в современном обществе как китайский, африканские языки, испанский, арабский и многие другие могут быть предложены для изучения в качестве вторых иностранных языков.

#### Список литературы

1. Дебаты «Изучение иностранных языков и языковая политика в современном мире» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://petrsu.ru/news/2022/112606/debaty-izutchenie-in>
2. Какой иностранный язык изучать в 2023 – прагматический подход [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://vc.ru/s/1610511-yescenter/768937-kakoy-inostrannyy-yazyk-izuchat-v-2023-godu-pragmaticchnyy-podhod>
3. Тер-Минасова, С.Г. Война и мир языков и культур / С.Г. Тер-Минасова. М.: Слово, 2008. 344 с.
4. Экономический и гуманитарный форум «Россия и Африка 2023» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://rg.ru/2023/07/27/pro-afriku-iz-rossii.html>
5. Crystal D. English as a Global Language. Longman, 1997. 10. Crystal D. English as a Global Language// Cup, 1999.
6. Longman Dictionary of Contemporary English. Longman, 2001, p. 826.
7. Nunan, D. Yes, but Is It English? / D. Nunan // TESOL Matters, December-January, 1999.

## ВЕЛОСПОРТ И ЦИРК: ИЗ ИСТОРИИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Ю.Г. Бич, кандидат исторических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье рассмотрен период начала спортизации циркового искусства в конце XIX века, когда о цирке заговорили как о спортивном зрелище. На основе анализа литературы и архивных исторических материалов рассмотрена ретроспектива велоспорта и велофигуризма, как одного из первых, главных зрелищных видов спорта, представленных в то время в цирках России и мира.

*Ключевые слова:* цирковое искусство, спорт, велосипедисты, велофигуристы, трюки, аттракционы, гастролеры, спортсмены-гонщики и т.д.

Спортизация цирка с активным использованием спортивных технологий и элементов начинается в конце XIX века и развивается в дальнейшем в большей степени за счет велосипедистов, а также роликосбежцев, стрелков, атлетов и борцов.

Рассмотрим связи цирка с велоспортом. Большинство цирковых велосипедистов в недалёком прошлом были гонщиками. Но спортсмены показывали свое мастерство и в фигурной езде. В 1886 году в Лейпциге проходил Первый съезд германских велосипедистов [1]. По случаю окончания съезда были продемонстрированы танцы на велосипедах: общая кадрили, кадрили со знаменем, цветочная кадрили и другие. Демонстрировалась также и фигурная езда. В 1892 году Одесское общество велосипедистов провело костюмированный вечер, на котором была показана вольтижировка на велосипедах. В Москве на Ходынке в перерывах между заездами гонщиков выступал фигурист Г.П. Леопильди.

Первым профессиональным велофигуристом называют бельгийца Шарля Мари Франсуа Наузета, «родоначальника большинства существующих ныне аттракционов и основателя первой школы фигурной велосипедной езды» [2]. Наузет начал свою деятельность в качестве рассыльного, потом обучился слесарному делу и открыл мастерскую. Кроме того, Наузет постоянно участвовал в гонках, проводимых в Бельгии и Франции. Дети его, Роман, Эмиль, Жак и Тереза, в перерывах между заездами показывали фигурную езду [1].

В 1888 году Наузет, ставший к тому времени профессиональным велосипедистом, отправился вместе со своим семейством в гастрольную

поездку по Европе. В 1898 году он побывал в России, где выступали в цирках и садах, в то же время участвуя и в гонках. Гастролируя в Вене, Наузет впервые показал номер «Велогонки в корзине» и имел громадный успех [3]. На арене устанавливалась громадная круглая корзина, и по ее отвесным внутренним стенкам, делая рискованные виражи. Обгоняя друг друга, мчались велосипедисты. Позже корзину стали делать двух- и трехъярусной, и даже подняли её в воздух [3].

Другим знаменитым велофигуристом, также одним из основоположников нового жанра, был Ник Кауфман, коммерсант из Рочестера [2]. Выступая на соревнованиях как фигурист он обычно побеждал своих конкурентов. В 1886 году Кауфман сделался профессионалом и отправился на гастроли в Европу. В 1891 году он посетил Россию [2]. Он первым начал выступать на высоком одноколесном велосипеде – моноцикле.

Просматривая программы велосипедных гонок, мы встречаем в них имена, которые скоро появятся на цирковых афишах: герой зимних гонок в Вене Эрос, чемпион Польши М.Баранский, гонщики Б.П.Краев –Червинский, С.И.Душухин и другие. Можно с уверенностью говорить о том, что велоспорт стал фактором международного сотрудничества и взаимного интереса зрителей и спортсменов разных стран мира [4].

Что показывали первые велофигуристы? В журнале «Радуга», выходявшем в 1880е годы воспроизведены многие трюки их репертуара [1]. Первые фигуристы ездили на так называемом «пауке», машине с большим передним и маленьким задним колёсами (такой велосипед не имел передачи). На этом «пауке» фигуристы стояли одной ногой на седле держась руками за руль; ездили боком одной ногой крутя педаль, в то время как вторая была на весу; лежали на седле на животе, подняв ноги; ездили сидя и лежа на руле. В цирке Никитиных в 1887 году выступала итальянская труппа Изолани, ее глава Луизо [8]. Находясь в седле, спортсмен удерживал на плечах трех партнеров. С успехом выступало семейство велосипедистов Вильом, особенно нравилась зрителям крошечная девочка, ловко и грациозно управлявшая машиной.

В самом конце 19 века в обиход вошел велосипед с цепной передачей, для цирка ее делали совсем маленькой; этот велосипед намного облегчил работу велофигуристов.

Начиная с 90-х годов XIX века, появились первые велосипедные аттракционы. Слово «аттракцион» – французское, по-русски оно означает – «притяжение» [5]. Сначала словом аттракцион обозначали только номер велосипедистов, ездивших в корзине; казалось, что колеса чудесным образом притягиваются к деревянным прутьям. Несколько позже «аттракционом»

стали называть каждый крупный велосипедный номер, учитывая, что он, как правило, «притягивал» публику к кассе. Еще позже «аттракционом» стали называть номер любого жанра, если он привлекал внимание зрителей и в связи с этим особо рекламировался.

В России первый аттракцион показали Цукла, Лулу и Линка: они ездили по канату на велосипеде. В номере Наузет один исполнитель съезжал на одноколесном велосипеде по ступеням лестницы, другой делал прыжок при помощи трамплина [8].

Велоспорт в наши дни имеет хорошую перспективу развития. В Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма, которому в этом году исполняется 55 лет много лет существует специализация велоспорт, которая пользуется успехом у абитуриентов и студентов [9].

Среди спортивных номеров в цирке демонстрировалась трюковая стрельба из ружья. Гастролировавший в 1883 году в саду «Эрмитаж» мистер Пэн пулями очерчивал фигуру своей партнерши, стоявшей у доски [6]. Он же сбивал с ее головы шары. Пробивал очки на игральной карте, причем эту карту партнерша держала в руках. Успех имел артист Унтан, который стрелял ногами, пальцами ног удерживал веер из игральных карт, откупоривал бутылки, играл на скрипке [6].

Роликобежцев в то время было еще не много, но среди них уже появились мастера своего дела – братья Гайтон. В Екатеринодаре на улице Красной был построен Скетинг Ринг в том здании, где позже находился кинотеатр Колос и в 1943 году проходил первый процесс над фашистами.

Многие из перечисленных номеров поначалу чаще демонстрировались в увеселительных садах и театрах [7]. Это объяснялось тем, что цирки, особенно провинциальные, сохраняли, как правило, постоянную труппу и освоение новых жанров не так легко им давалось. С другой стороны, тогда еще не стало традицией приглашение гастролеров. Но процесс включения названных здесь номеров в цирковые программы занял не более 10 лет. Все чаще на цирковых аренах появлялись велофигуристы, стрелки и роликобежцы. И одновременно все более скромное место занимали наездники и дрессировщики лошадей. Спортизация цирка усиливалась.

#### Список литературы

1. Ознобшин, Н. Велосипедные аттракционы / Н. Ознобшин // М.-Л., «Кинопечать», 1927, с. 9.
2. Альперов, Д.С. На арене старого цирка / Д.С. Альперов // М., 1967, с. 29.
3. Погодин, Н.Ф. На старинной арене / Н.Ф. Погодин // – «Сов. Цирк», 1962. № 6. С. 19.

4. Самсоненко, Т.А. Позитивная роль спорта в международных отношениях/ Т.А. Самсоненко, Т.В.Мишина // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2020. № 1. С. 83–85.
5. Большой энциклопедический словарь. М., 2000. С. 37
6. Афонасьев, В. Вспоминая минувшие годы / В. Афонасьев // – «Сов.цирк», 1959. № 2. С. 20.
7. Мишина, Т.В. Праздник как элемент нематериального культурного наследия и единения народа / Т.В. Мишина // International Journal of Professional Science. 2022. № 4. С. 25–29.
8. Печоин, Л.Г. 40 лет в цирковых опилках / Л.Г. Печоин // Рукопись. Музей циркового искусства.
9. Бич, Ю.Г. Из истории спортивно-педагогического вуза (к 50-летию создания кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма) / Ю.Г. Бич, Е.П. Гетман // Образование и проблемы развития общества. 2020. №1(10). С. 20–24.

## БОРЬБА И АТЛЕТИКА КАК ЗРЕЛИЩА В РОССИИ КОНЦА XIX ВЕКА

Ю.Г. Бич, кандидат исторических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье рассматриваются двусторонние процессы, связанные с борьбой и атлетикой в последней четверти 19 века в России. С одной стороны, наблюдалась спортизация циркового искусства за счет активного применения технологий и элементов этих видов спорта. С другой стороны, именно цирковая борьба стала самым мощным пропагандистом спорта в дореволюционной России. Анализируется большой фактологический материал по вопросу о том, какие кружки и атлеты стали первопроходцами в этом деле, какие особые приемы применялись для популяризации цирковой борьбы.

*Ключевые слова:* атлеты, борцы, цирк, спортизация, кружок любителей атлетики, доктор Краевский, Гиляровский, цирк Саламонского, атлетический спорт.

Большую лепту в усиление спортивного начала в цирке внесли атлеты и борцы. Борьбой на Руси увлекались издавна. Д.А. Ровинский в своей знаменитой книге «Русские народные картинки» дает изображение борцов. На одной картинке два борца, в круглых шапках, отороченных мехом кафтанах и сапогах, приготовились к схватке. Рядом с борцами на земле стоит блюдо, и на нем лежат два яйца. Надпись гласит: «Удалые молодцы, добрые борцы, а хто кого поборне в схватку, тому два яйца всмятку» [1].

На другой картинке изображен в треугольной шляпе, камзоле и сапогах, он борется с мужиком в лаптях. Надпись гласит: «Удалые малатцы – славные борцы» [1].

Схватки борцов таких как Лапин и Раппо устраивали в цирках и раньше. Но они не получили широкого распространения. В 80-х же годах XIX века борьба и атлетика завоевывает все больше поклонников. В одной из газет находим свидетельство: «Интерес к атлетическому спорту растет в нашем обществе с каждым днем... Директора цирков и увеселительных садов предлагают атлетам такие крупные куши, какие считались баснословными даже для итальянских оперных соловьев» [2]. Наблюдалась так называемая «спортизация» отдыха, увеселений и цирков. Термин «спортизация» был введен в обиход в конце 1920-х годов. Применялся он к военному делу и Осоавиахиму [8]. Но в последующие годы XX века термин не использовали (одна из причин некорректность с точки зрения словообразования русского языка) [9].

Интерес к борьбе вызывался разными причинами, но, бесспорно, главной была та, что борьба стала острым и азартным зрелищем. Справедливости ради нужно отметить, что таковой она была еще в Древней Греции – панкратион всегда привлекал зрителей своей жестокостью и бескомпромиссностью.

Рассвету борьбы, как вида зрелищ в России способствовал кружок доктора В.Ф. Краевского (1841–1901). Родился он в Варшаве, и там же окончил медицинский факультет университета, учился также в Берлине. Приехав в Петербург, Краевский занялся частной практикой и быстро добился популярности. Занятия медициной привели его к мысли о пользе спорта и, в частности, тяжелой атлетики, и он начал группировать вокруг себя молодежь. 23 августа 1885 года Краевский пригласил немецкого атлета Карла Эрнста, тот показал несколько упражнений и рассказал о методах тренировок. И в тот день было решено организовать «Кружок любителей атлетики». В «Кружке» занимались: Владислав Пытлясинский, занявший в 1889 году в Париже на чемпионате мира второе место; Георг Гаккеншмидт, первый выходец из России, ставший чемпионом мира (1901); И.В.Лебедев впоследствии крупнейший организатор соревнований и арбитр и многие другие.

По инициативе «Кружка» в 1888 году были проведены Всероссийские соревнования по поднятию тяжестей. Первое место занял Гаккеншмидт. Он так отзывался о «Кружке»: «В гимнастическом зале доктора Краевского находились в громадном выборе многочисленные штанги, гантели, гири, а также разного рода аппараты для развития силы, словом, все, что нужно атлету для тренировки. Это была превосходно устроенная школа физического развития» [3]. Именно в кружке, руководимом Краевским, начали культивировать греко-римскую борьбу (позже её назвали французской, а сейчас – классической). До этого боролись или по-русски, «сграбившись», т.е. обхватив друг друга руками крест-накрест, или на поясах (такая борьба называлась русско-швейцарской). Надев на талии широкие пояса с ручками, борцы, взявшись за ручки на поясе противника, старались оторвать его от земли и повалить на лопатки. Французская борьба, располагающая многими приемами, динамичная, зрелищно более интересная, сразу привлекла к себе внимание.

Атлетическую арену, пригласив опытных преподавателей, открыл также граф Г.И. Рибопьер, богатый человек, считавший себя спортсменом по той причине, что ему принадлежали отличные скаковые лошади.

В Москве во главе атлетической арены встали барон Т.С. Кистер. Более демократическая арена принадлежала Наумову и С.И.Дмитриеву-Морро. В

Москве с 1884 года функционировало «Гимнастическое фехтовальное общество», возглавляемое В.А. Гиляровским [4] здесь, правда, не так широко, но тоже занимались борьбой и поднятием тяжестей. Атлетические кружки, общества и арены организуются и в провинции. Они проводят открытые вечера атлетики, привлекая не только любителей, но и профессионалов [7].

30 января 1898 года арена барона Кистера дала вечер в цирке Саламонского. Выступали боксеры, гимнасты, борцы, гиревики, в том числе профессионалы: Ломухин, Отторштейн, Митрофанов [2].

Силачи, работавшие в цирках, делали вызовы любителям. Одесская газета печатала объявления о том, что выступавшие у Труцци геркулесы братья Раппель Бадер готовы заплатить 100 рублей тому, кто сможет исполнить их номера. Начиная с 1895 года во главе небольшой труппы атлетов и борцов по городам России ездил Георг Лурих и делал вызовы на борьбу всем желающим. Через несколько лет он стал знаменитостью.

Увлечение борьбой вызывает иронические замечания журналистов: «Борьба атлетов зашла в Петербурге слишком далеко, и любителей этого спорта там слишком много. Петербург чувствует, как много ему недостает без увеселительных драк. Он должен довольствоваться цирковыми состязаниями двужильных молодцов, которые стараются вывихнуть друг другу руки, ноги и сломать ребра» [5].

Директора цирков очень скоро поняли, что борьба может иметь громадный успех, особенно, если разжигать страсти, играть на национальных чувствах или на местном патриотизме.

Вот характерная газетная заметка: «Московская татарская колония в страшном волнении...Сегодня вечером все татары будут в цирке.

Целое монгольское нашествие на г. Саламонского.

Сегодня в цирке борьба. Это задело татарское самолюбие.

Татарская колония выписала из Казани какого-то силача» [6].

Делаются попытки организовать первые чемпионаты. В 1892 году у Саламонского боролись: Капацов, Щербаков, Штарков, Бесфамильнов, Папи Бруно, Лебедев. Чтобы повысить интерес к борьбе, борцы делают друг другу вызовы. В. Моор-Знаменский объявлял, что заплатит 1000 рублей борцу С. Дмитриеву-Морро, если тот сумеет его победить. Кое-кто из борцов выходил на арену в маске. Дирекция при этом распускала слухи, что под маской борется аристократ, не могущий открыть своего лица.

Таким образом, вокруг борцовских состязаний для привлечения внимания к ним создается ажиотаж, зачастую нездоровый. Необходимо учитывать, что борьба целиком лежит в сфере спорта. Если артист цирка

стремится к созданию художественного образа, пусть самого обобщенного, пусть примитивного, то борец всегда действует, так сказать, от собственного лица. Здесь не стоит вопрос о перевоплощении. И, конечно, настоящая спортивная борьба отвергает театрализацию. Цирковая борьба пыталась примирить непримиримое – чистый спорт с театрализованным зрелищем. Конечно, состязания по борьбе, организуемые в цирках, как зрелища сыграли свою полезную роль, пропагандируя спорт, способствуя созданию все новых спортивных кружков и обществ. В царской России не было другого, более мощного пропагандиста спорта, чем цирковая борьба.

#### Список литературы

1. Ровинский, Д.А. Русские народные картинки / Д.А. Ровинский // Кн.1. Спб., 1881. С. 433–434.
2. Театральные известия, 1898. № 864. С.3
3. Павлов, С. Кружок Краевского / С. Павлов, М. Яковлев // – «Советская эстрада и цирк», 1960. № 7.
4. Столбов, В.В. История физической культуры / В.В. Столбов // М., 1989. С. 98.
5. Гаккеншмидт, Г. Путь к силе и здоровью / Г. Гаккеншмидт // М., 1911. С. 111.
6. Театральные известия, 1896. 28 апреля. С. 2.
7. Самсоненко, Т.А. История / Т.А. Самсоненко, Г.О. Мацневский, А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова. Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2018. ч. 2.
8. Основы проведения спортивной подготовки и спортизации военной подготовки в Осоавиахиме. М., 1930. 63 с.
9. Супрун, С.В. Специфика массово-коммуникативных текстов / С.В. Супрун // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2020. № 1. С. 148–150.

## ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА. МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ИДЕОЛОГИЯ

С.Н. Ильин, старший преподаватель  
Н.Ф. Ишмухаметова, старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры»,  
ФГБОУ ВО «Казанский химико-технологический институт»  
г. Казань, Россия

*Аннотация.* В статье исследуются проблемы, связанные с гуманизацией современного спорта и его воздействием на международные отношения и идеологию. Рассматриваются аспекты коммерциализации спорта, допинга, политизации спорта, национализма и идентичности, а также вопросы дискриминации. Обсуждается необходимость восстановления гуманитарных ценностей в спорте, поддержания честности и инклюзивности, чтобы спорт оставался средством мирного соревнования и укрепления мировых отношений.

*Ключевые слова:* спорт, гуманизация, коммерциализация, допинг, международные отношения, политизация, национализм, идентичность, дискриминация, инклюзивность, честность, спортивная этика, мирное соревнование, спортивные идеалы.

Современный спорт, безусловно, занимает особое место в современном обществе и культуре. Он не только предоставляет спортсменам площадку для физического и интеллектуального развития, но и служит мощным средством социальной интеграции. Спорт способен объединять миллионы людей, независимо от их национальности, вероисповедания, возраста или пола, создавая уникальное пространство для взаимодействия и соревнования.

Однако, в последние десятилетия стали возникать серьезные вопросы, касающиеся этических и социокультурных аспектов современного спорта. Он стал жертвой своей собственной популярности и коммерциализации, что часто приводит к дегуманизации участников. Спортсмены стали объектами массовых медиа и спонсорских сделок, а их человеческие качества, чувства и достоинство иногда оказываются на втором плане. Это поднимает вопросы о сохранении гуманизации в спорте и необходимости восстановления уважения к индивидуальности и человечности участников.

Более того, современный спорт имеет огромное воздействие на международные отношения и идеологию. Спортивные события часто используются в политических целях, что может привести к разобщению и конфликтам между странами. Национализм и национальная идентичность могут ослабить спортивные идеалы мира и солидарности, создавая опасные разделения.

Наша цель – подчеркнуть важность гуманизации спорта, восстановление спортивной честности и укрепление международных отношений через спортивное сотрудничество и диалог.

Современный спорт превратился в многомиллиардную индустрию, где большую роль играют спонсоры, телевизионные контракты и рекламные сделки. Этот фокус на прибыли может привести к дегуманизированному отношению к спортсменам и командам, где их личность и человеческие качества часто остаются в тени, и их ценность определяется только успехами на поле. Такой подход создает серьезные проблемы, включая потерю гуманитарных ценностей в спорте, таких как спортивная честность и уважение к соперникам.

Коммерциализация также может подавлять соревновательный дух и здоровую конкуренцию, так как желание выиграть становится важнее, чем соблюдение спортивных норм и ценностей. Это, в свою очередь, подрывает спортивную этику.

Так же, в спорте часто используют запрещенные вещества, которые не только искажают результаты, но и разрушают доверие болельщиков и спортивного сообщества к честности и чистоте спорта. Параллельно с этим, допинг может привести к серьезным последствиям для здоровья спортсменов. Решение этих проблем требует совместных усилий спортивных организаций и общества в целом, чтобы восстановить гуманность и этику в спорте.

Еще одной серьезной проблемой является политизация спорта, которая подчас может подрывать его гуманитарные ценности. В мировой практике спорт часто используется как мощный инструмент воздействия в международных отношениях. Политические конфликты и напряженные отношения между странами могут приводить к решениям об исключении определенных команд или спортсменов из участия в соревнованиях. Это обычно выражается в форме бойкотов, отказа от участия в Олимпийских играх или даже введения санкций в спортивной сфере.

Подобные политические меры приводят к тому, что спорт становится ареной для выяснения международных разногласий, а не местом, где разрешаются спортивные задачи. Это приводит к отрицательному восприятию спорта как инструмента политической манипуляции, и подрывает его роль в укреплении связей и диалога между странами.

Спорт может стать и источником конфликтов и напряженности между разными нациями. Национализм в спорте может привести к эскалации страстей и конфликтов, включая насилие, расизм и даже терроризм.

Примером может служить футбол и фанатские группировки, которые иногда используют спортивные события для выражения своей национальной

идентичности, вступая в столкновения с фанатами других команд. Это угрожает безопасности участников и болельщиков.

Таким образом, национализм в спорте может создавать дополнительные преграды на пути к международному сотрудничеству и пониманию. Для укрепления международных отношений через спорт необходимо активно работать над снижением напряженности и конфликтов, связанных с национальной идентичностью, и усиливать усилия по созданию диалога и мира в спортивной среде.

Большой проблемой также является дискриминация женщин. Обычно женщины в некоторых странах сталкиваются с неравенством и стереотипами, которые искажают их возможности в спорте. Женщины, например, зачастую имеют меньшие финансовые и ресурсные возможности для тренировок и участия в соревнованиях. Они также сталкиваются с недостаточным признанием и вниманием к их достижениям и способностям.

Эти проблемы создают неравенство и ограничивают потенциал спорта как средства для расширения социокультурных горизонтов. Решение этих проблем требует не только изменений в организации спорта, но и изменений в общественных убеждениях и нормах, чтобы создать более инклюзивную и справедливую спортивную среду. Каждый человек, независимо от пола, расы, или иных характеристик, должен иметь равные возможности для участия и развития в спорте. Принятие разнообразия и борьба с дискриминацией должны стать приоритетами как для спортивного сообщества, так и для международных спортивных организаций.

Таким образом, проблемы, связанные с гуманизацией современного спорта, его влиянием на международные отношения и идеологию, требуют немедленного и серьезного внимания. Спорт, в своей сущности, должен возвращаться к своим корням как средству мирного соревнования и сближения народов, сохраняя при этом важнейшие гуманитарные ценности и принципы справедливости.

Чтобы достичь этой цели, необходимо активно бороться с коммерциализацией и дегуманизацией спорта, ужесточать контроль над допингом и восстанавливать уважение к спортивным нормам и этике. Политизацию спорта необходимо ограничивать и содействовать укреплению спортивных идеалов единства и мира.

Важно также активно поддерживать инклюзивность и равноправие в спорте, признавая права всех участников, независимо от их личных характеристик. Это требует изменений в сознании и общественных нормах, а также активного участия спортивного сообщества и международных спортивных организаций.

Только таким образом спорт сможет оставаться мощным средством воспитания, развития и укрепления мировых отношений. Совместными усилиями мы можем создать более честный, гуманный и единственно правильный путь для будущего спорта.

#### Список литературы

1. Греблева, М.В. Развитие олимпийского движения, проблемы гуманизации спорта высших достижений // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 10.
2. Самсоненко, Т.А. Гуманистический потенциал международного спорта в контексте девальвации ценности соревновательного процесса / Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2022. № 1. С. 162–166.
3. Сизова, Е.О. Гуманитарные аспекты политики международного спорта. 2000. 182 с.
4. Столяров, В.И. Проблема гуманизации современного спорта и комплексная спартианская программа ее решения: российский опыт // Спорт, дух. ценности, культура. М., 1997. Вып. 3. С. 54–263.
5. Столяров, В.И. Проблема гуманизации современного спорта и пути ее решения / В.И. Столяров, Д.И. Ипатов // Ценности спорта и пути его гуманизации. 1996. С. 49–180.

## ОБРАЗНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИНГВОКУЛЬТУРНОГО ТИПАЖА «СПОРТСМЕН»

Н.Б. Казарина, преподаватель русского языка

Университет переводоведения Нельсона Манделлы, г. Матера, Итальянская Республика

С. Г. Казарина, доктор филологических наук, профессор

О.О. Айвазян, кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* Исследование посвящено выявлению и описанию образных характеристик лингвокультурного типажа «спортсмен», являющихся компонентами мемуарных текстов спортивного дискурса конца (СД) XX века. Целью работы служит выявление языковых средств, участвующих в формировании образных характеристик разного типа. Результатами исследования является установление передачи названных характеристик посредством перцептивных образов, основанных на использовании референтом различных каналов восприятия информации, и когнитивных образов, созданных путём метафоризации с формированием в большинстве случаев зооморфных субстантивных метафор и непрямой номинации, основанной на сопоставлении с неодушевленными объектами.

*Ключевые слова:* спортивный дискурс, лингвокультурный типаж «спортсмен», образные характеристики, метафора, непрямая номинация, зооморфная метафора.

**Введение.** Концепт «спортсмен» является одним из значимых социально-психологических концептов, поскольку именно в сфере физической деятельности могут быть решены некоторые социальные вопросы сегодняшнего дня: реализация свободного времени молодёжи в русле здорового образа жизни, поддержание физической формы человека, воспитание позитивных качеств личности. Это положение обуславливает актуальность представленного исследования.

Для нашего исследования особенно важным является тот факт, что обнаружение ассоциативных отношений всегда культурно обусловлено, а поэтому в различное время существования языка выявляются предпочтения в выборе метафор, из чего следует важность лингвокультурологического анализа косвенных номинаций. Новизна исследования обусловлена отсутствием в литературе данных, свидетельствующих об изучении спортивного дискурса на материале мемуарной литературы указанного временного периода.

Методы исследования: дискурсивный анализ, наблюдение, описание, сопоставление, приёмы контекстного, когнитивного анализов.

Под спортивным дискурсом мы понимаем последовательность речевых актов, образующих связный текст, погружённый в экстралингвистический контекст и имеющий своей целью отражение процесса максимально возможного развития физических, психических и функциональных возможностей индивида для реализации их в тренировочном и соревновательном процессах с целью получения максимально высоких результатов. Участниками спортивного дискурса являются лингвокультурные типажи «спортсмен», «тренер», «спортивный комментатор» и пр.

Образный компонент лингвокультурного типажа «спортсмен» включает в себя когнитивные и перцептивные образы. Когнитивный образ отражает связи содержания концепта с другими концептами: в этом качестве исследователями предлагаются метонимические и метафорические характеристики денотата концепта. Когнитивный тип внешности является одной из важнейших составляющих лингвокультурного типажа. При описании персонажа большое значение уделяется портрету, поскольку он может передать не только внешний, но и внутренний облик человека, его характер. Структура когнитивного типа внешности включает в себя следующие характеристики: описание лица, фигуры, волос, внешнего вида, одежды, возраста, голоса, ментальных особенностей, кожи, рук [7].

К образным характеристикам относятся метафоры, послужившие материалом для анализа лингвокультурного типажа «спортсмен». Исследования языка на разных этапах его развития свидетельствуют о давнем существовании метафор и о развитии лексического фонда непрямых номинаний [4, 5, 6]. Метафоризация есть основная ментальная операция, которая является способом познания мира с целью отражения и обозначения нового знания через старое. Под метафорой (греч. *metaphora* «перенос») понимают «троп или механизм речи, обозначающий некоторый класс предметов, явлений и т.п., для характеристики или наименования объекта, входящего в другой класс, либо для наименования другого класса объектов, аналогичного данному в каком-либо отношении» [1, с. 296]. В основе метафоры лежит сравнение, сопоставление, формальное или функциональное сходство. Сознание человека, фиксируя такие сходства, уподобляет один предмет, явление, его признаки другому предмету или явлению. В результате такой ментальной операции, как сопоставление по аналогии, переносится наименование одного предмета на другой.

Метафорические описания фрагментов мира несут в себе дополнительные знания, которые не обязательно идентичны уже имеющимся в языке. Метафорические обозначения необходимы для эвристической и

коммуникативной деятельности людей в силу своих не только эстетических, но и познавательных возможностей. Объясняется это тем, что освоение мира строится на вычленении в его содержании формальных и функциональных сходств, обнаружение и соответствующее обозначение которых позволяет человеку познавать мир. Метафора, которая аккумулирует существующие в культуре смыслы, фиксирует нелегко выделяемые и номинируемые обычными языковыми средствами объекты и отношения между фрагментами мира.

Выявленные нами субстантивные метафоры спортивного дискурса сопоставляют спортсмена с различными одушевлёнными лицами, подчеркивая в сравниваемых объектах сходство

- по наличию таланта: *Однажды я слышал, как пожилой тренер сказал: «Захаревич – это же Есенин в штанге!»;*

- по имеющимся внешним и внутренним качествам: Это Давид Ригерт – артист в тяжелой атлетике – сказал он однажды. – А я у штанги – труженик, если не раб...;

- по функциям (Федерико Фелини, итальянский кинорежиссер: *«У меня много кумиров в искусстве, а в футболе всего один – Это Лев Яшин. Волшебник в воротах, фантаст и реалист одновременно в жизни»* [2, с. 313].

Перечень одушевлённых лиц, с которыми сопоставляется спортсмен, достаточно велик: *волшебник в воротах; великий дирижер мирового футбола; черт; большой художник; мифическим дирижером футбольной мистери; волшебник, творящий чудеса; победитель в дуэли; раб; зоркий страж ворот; хозяин; хозяин штрафной площадки; минёр; боец и пр.*

В спортивном дискурсе из числа субстантивных метафор в наибольшем объёме объективирована зооморфная непрямая номинация, в которой объектами сопоставления являются различные представители фауны: *тигр, лев, зверь, паук, спрут, вол, орёл и другие*, при этом вектор сопоставительного процесса имеет различное направление. Так, сопоставление с *волом* подразумевает силу, вложенную в собственный труд, упорство; сравнение с *пауком, спрутом* – умение держать под контролем окружающее пространство. Приведём примеры: *За рубежом его прозвали Черный Паук. Назвали так потому, что играл он во всем черном: бутсы, гетры, трусы, свитер; потому, наверное, что были у него длинные руки в черных перчатках, мимо которых мяч мог пролететь крайне редко. На фоне белой сетки ворот человек в черном ... Чем не паук в паутине?* [2, с. 221]; *Уж что-что, а работать мы умели. Не за вознаграждение и посулы, не за страх, а за совесть... Подобное состояние ёмко и точно выразил одним словом писатель А. Нилин: «Вол»* [2, с. 37].

Под перцептивным образом понимается результат познания концепта референтом с помощью органов чувств: зрением, слухом, обонянием, осязанием, вкусом, а также посредством вестибулярного аппарата. Исследованием выявлены дифференциальные признаки: *долговязый; невысокий, крепко сбитый, прыгучий; статный, высокий мужчина; просто гигант; высок, строен, мускулист; маленький блондин; проработанность мышц; хорошее телосложение; мышечные рельефы; высокий, с прекрасно развитой мускулатурой; прекрасные физические данные; хрупкий, застенчивый паренёк с большими глазами; элегантная форма, красивые, отточенные движения; росточком она была невелика, шустрая, лёгонькая; идеальное строение мышечной системы; чуть ниже среднего роста; небольшого роста; невысоки; рост 174 сантиметра; рост выше среднего – 181 сантиметр и др.* Объективация в дискурсе: *Высокий рост (184 см), подвижный и гибкий, он был отлично физически развит, быстр и, главное, бесстрашен [2, с. 283]; Ни у одного атлета я не видел такой проработанности мышц. Овал живота очерчивали рёбра, спаянные зубчатой тканью мышц, скрупулезной разветвленностью множества нежных волокон. «Дельты» грубо и мощно запластовывали плечи. Мышцы спины выделялись своей чёткостью и определённой. Каждая вырывалась из наслоений и узлов других мышц. И в то же время все они, переплетаясь, составляли единое целое. Обширный клин трапециевидной мышцы закрывал почти всю верхнюю часть спины [3, с. 101]; От отца она унаследовала внешность, прекрасные физические данные (став взрослой, уже известной спортсменкой, она имела рост 177 см, объем легких – 5500 мл) [1, с.15].*

Внешний вид спортсмена в некоторых случаях отражает наличие тех или иных физических качеств, видных опытному тренеру: выносливость, силу, прыгучесть, скорость, ловкость и прочие, что достаточно часто отмечается во фрагментах дискурса. Указываются также значимые для профессиональной подготовки параметры: вес, рост, объём легких, состояние и локализация мышц, характеристика движений и пр. Описываемая одежда, как правило, является спортивной формой, предназначенной для тренировки или спортивного состязания. Фрагменты описаний дают возможность заключить, что лингвокультурные типы одной специализации могут иметь разные параметры: рост, вес, длину конечностей, что значимо не влияет на результаты профессиональной деятельности: так, например, описываются антиподы по внешности среди хоккейных вратарей: *В воротах «Динамо» появился долговязый парнишка, заменивший невысокого, крепко сбитого, прыгучего Хомича, который получил травму [2, с. 14].*

## **Выводы:**

Метафора в спортивном дискурсе является продуктивным средством, с помощью которого осуществляется вербализация действительности, и продуктивным способом познания и концептуализации окружающего мира.

Исследованием установлена передача характеристик лингвокультурного типажа «спортсмен» посредством перцептивных образов, основанных на использовании референтом различных каналов восприятия информации, и когнитивных образов, созданных путём метафоризации с формированием в большинстве случаев зооморфных субстантивных метафор и непрямой номинации, основанной на сопоставлении с неодушевленными объектами.

## **Список литературы**

1. Арутюнова, Н.Д. Метафора и дискурс / Н.Д. Арутюнова // Теория метафоры. М.: Прогресс, 1990 б. С. 5–32.
2. Асаулов, В.Ф. Лев Яшин – русский гений / В.Ф. Асаулов. М.: Вагриус, 2008. 350 с.
3. Власов, Ю.П. Солёные радости / Ю.П. Власов. М.: Сов. Россия, 1976. 101 с.
4. Кричун, Ю.А. Языковая личность политического деятеля: дискурсивные характеристики (на материале речей Уинстона Черчилля): авт. дисс.... канд. филол. наук // Ю.А. Кричун. Краснодар, 2011. 25 с.
5. Москвин, В.П. Русская метафора. Семантическая, структурная, функциональная классификация: Учеб. пособие к спецкурсу по стилистике / В.П. Москвин. Волгоград: Перемена, 1997. 92 с.
6. Харченко, Е.В. Модели речевого поведения в профессиональном общении: Монография / Е.В. Харченко. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2003. 336 с.
7. Яковенко, Н.Э. Когнитивно-прагматический подход к пониманию текста: Автореф. дис. ... канд. филол. наук // Н.Э. Яковенко. Краснодар, 1998. 18 с.

## ОТ НАСЛЕДИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФОРУМОВ К НОВЫМ ОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА

О.Г. Лызарь, кандидат педагогических наук, доцент  
А.А. Галкин, младший научный сотрудник  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Олимпийские игры и олимпийское движение в целом не стоят на месте и активно развиваются. Постепенно новые виды спорта включаются в олимпийскую программу. Одним из таких видов является брейкинг. В статье представлена краткая характеристика брейкинга, анализ его перспектив как нового вида спорта, а также проблем, которые придется решить всему брейкинг-сообществу. Кроме того, раскрываются особенности организации соревнований по данному танцевальному направлению.*

*Ключевые слова: брейкинг, танцы, Олимпийские игры, соревнования, судейство, виды спорта.*

Важной новостью для профессионального спортивного сообщества стало представление на XXXIII Олимпийских играх, которые пройдут в Париже с 26 июля по 11 августа 2024 года, нового вида олимпийской программы – брейкинга (брейк-данс). Инициатива была рассмотрена и принята исполнительным комитетом МОК. Впервые брейк-данс был представлен в Буэнос-Айресе около двух лет назад на Юношеских Олимпийских играх. Именно тогда россиянин Сергей Чернышев стал первым олимпийским чемпионом по брейк-дансу среди юношей. Здесь идет речь о танцевальном стиле, который имеет очень много общего со спортом, а именно со сложно-координационными видами спорта, такими как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, акробатика, прыжки на батуте. Такое сходство обусловлено физически сложными элементами: различного вида стойками, вращениями на руках и голове, прыжками и другими элементами. Помимо оценки чистоты их выполнения, внимание судей также будет сосредоточено на оригинальности, артистизме, музыкальности выхода. В рамках Игр таких выходов будет много, например, когда проводилась последняя Юношеская Олимпиада для выхода в финал требовалось пройти 18 раундов [3].

В настоящее время новоявленный олимпийский вид спорта по привычке называют брейк-дансом, однако правильнее его называть все же брейкинг. Именно под таким названием он значится во Всероссийском реестре видов спорта, такое название предпочтительно и для самих участников [4].

Брейкинг долгое время был андеграундным танцевальным течением, уличным стилем, зародившимся в 70-х годах XX века и всегда противопоставлялся классической хореографии. Для тех кто связан с данным танцевальным движением, признание брейкинга видом спорта и включение его в программу Олимпийских игр, стало полной неожиданностью, однако разговоры об этом шли с середины 2000-х годов, а в России брейкинг признан официальной спортивной дисциплиной лишь в 2017 году [4]. Можно предположить, что на XXXIII Олимпийских играх велика вероятность, успешного выступления российских спортсменов в данной дисциплине, поскольку россияне входят в рейтинг сильнейших мировых танцоров, где также находятся спортсмены из Японии, Кореи, Франции и США [1].

По заявлениям руководства МОК включение новых спортивных дисциплин сделано с целью омоложения программы Олимпийских игр, привлечения интереса более молодой спортивной аудитории [5].

Наступившие изменения неизбежно приводят к проявлению множества трудностей с которыми столкнулся брейкинг, одна из них – отсутствие опыта в организации и проведения официальных соревнований на международном уровне. Традиционно для встреч и состязаний топовых танцоров проводятся фестивали, которые неофициально позиционировались как мировые первенства, поэтому победители и призеры таких фестивалей приравнивались к чемпионам мира. К таким соревнованиям можно отнести – *Battle of the Year, Red Bull BC One World Final*. Так, фестиваль *Battle of the Year* имеет тридцатилетнюю историю и несет статус чемпионата мира. Каждый танцор считал для себя честью даже просто принять участие в таком турнире, настолько он престижен в брейкинг-сообществе. В настоящее время, к уже имеющемуся набору мероприятий добавятся и официальные соревнования. Как раз здесь брейкинг-сообщество должно деликатно решить ряд противоречивых вопросов, чтобы противостоять вполне возможному расколу, на тех, кто готов принять нововведения и тех, кому ближе традиционная танцевальная культура [1].

Отметим, что Россия была одной из тех стран, которые наиболее оперативно отреагировали на случившиеся изменения и организовали целый ряд спортивных брейкинг-турниров. Так, в 2019 году именно в России (в г. Казань) был проведен первый в мире национальный турнир по брейкингу, который имел статус чемпионата России. Победители этих соревнований в дальнейшем, представляли нашу страну на чемпионате мира, проходящем в КНР [1].

Каждый вид спорта ограничен жесткими рамками регламента, в котором прописываются особенности той или иной дисциплины, например,

определяется четкое количество участвующих спортсменов [2]. Брейкинг пока такой четкой структуры не имеет. Соревнования делятся на командные и личные (сольные), а далее предлагаются их вариации. Так, в сочинском международном турнире *SochiOpen*, были заявлены команды 6×6, в то время как на чемпионате мира по брейкингу в Китае проводили только сольные соревнования [4].

Музыкальное сопровождение программы участия в брейкинге является еще одним важнейшим аспектом. Танцорам предстоит выступить под музыку, которая им заведомо неизвестна, ее будет определять приглашенные диджеи, которые на фестивалях представляют свою собственную музыку, в течении последних пяти лет, чтобы исключить проблемы с авторскими правами. Поэтому «домашние заготовки», основанные на использовании знакомых музыкальных треков не пройдут, спортсмен в любом случае должен выступить ярко, удивить всех, даже если он не знает трек, который ставит диджей. Кроме того, нет никакого смысла заранее знать музыку, поскольку именно фристайл-подача наиболее ценится в брейкинге [1].

Первостепенным вопросом, стоящим перед всем брейкинг-сообществом в ближайшей перспективе, является организация судейства. Соревнования в брейкинге основываются на системе баттлов или выходов танцоров, которым дается определенный промежуток времени для демонстрации своих способностей, своей программы. Участники баттлов выступают по очереди, у каждого из них может быть от двух до пяти раундов. Команда судей в итоге определяют победителя баттла, с последующим его продвижением по турнирной сетке. На первый взгляд может показаться, что все максимально просто, однако зрителю, незнакомому с особенностями такого танцевального направления, тяжело разобраться по каким критериям присуждается победа каждому отдельному танцору [4]. Базовые критерии оценки утверждены и включают в себя следующие: а) музыкальность (танцор должен танцевать под музыку, под бит); б) техничность и техника исполнения (чистота элемента, отсутствие падений, технических ошибок); в) креативность (сложный и чрезвычайно субъективный критерий). Кроме того, в судейской практике используется большое количество подкритериев, что и затрудняет процедуру судейства [1].

Как правило, судьями на соревнованиях обычно являются именитые, авторитетные танцоры с большим опытом в танце – не менее 15–25 лет и объективностью принятия решений в брейкинге [4].

В настоящее время брейкинг-сообществом ведется активный поиск идеальной судейской системы, которая обеспечит максимально прозрачное,

быстрое, непредвзятое и понятное всем судейство. На сегодня, таких систем несколько: *oursystem*, нидерландская система, система *trivium*. К примеру, в системе *trivium* – каждым судьей оценивается выступление сразу по всем шести критериям, в свою очередь каждому критерию соответствует шкала с подвижным бегунком, подвигая его в ту или другую сторону, устанавливается процентное соотношение оценки критерия. Особенность данной системы заключается в том, что эти критерии взаимосвязаны, если судья подвинул бегунок на одном из них, это мгновенно отражается на положении того критерия, который был с ним в паре. Например, оценивание техники одновременно влияет на критерий разнообразия [1].

Таким образом, можно заключить, что впереди у брейкинга не простой путь становления в статусе новой олимпийской дисциплины. С одной стороны необходимо сформировать отличительные черты спортивной дисциплины, а именно определить четкий регламент проведения соревнования и судейства, а с другой не растерять уже сложившиеся исторические ценности танца.

#### Список литературы

1. Круглик, И. И. Кубертеневский идеализм спорта и современные реалии спорта / И.И. Круглик, Ю. Ф. Курамшин, И. П. Круглик // Олимпизм: истоки, традиции и современность. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2015. С. 151–158.

2. Фирсов, З. Под олимпийскими кольцами Токио / З. Фирсов, В. Гаврилин. М.: Воениздат, 2020. 184 с.

3. Вся правда о брейкинге. Что нужно знать о новой олимпийской дисциплине? [Электронный ресурс] – URL: <https://tass.ru/sport/6704906> (дата обращения 22.09.2023).

4. Новые олимпийские виды спорта [Электронный ресурс]// Электронный журнал об активном и здоровом образе жизни от WorldClassMagazine. URL: <https://dzen.ru/worldclassmag> (дата обращения 22.09.2023).

5. Официальный сайт Всероссийской федерации танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла [Электронный ресурс] – URL: <https://fdsarr.ru/> (дата обращения 22.09.2023).

## THE MISSION AND THE ROLE OF THE INTERNATIONAL FORUM OF YOUNG OLYMPIANS

N.Y. Melnikova, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
V.V. Melnikov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
M.V. Koreneva, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Russian University of Sport (SCOLIPE), Moscow

*Annotation. The research is devoted to the mission and the role of the International Forum of Young Olympians. The International Forum of Young Olympians is a landmark event for the entire sports community. In 2018, the Russian Olympic Committee, together with RUSADA, launched an international event in a new format on the International Children's Day in order to give our Olympic reserve the necessary knowledge in the field of clean sports, to draw attention to the unacceptability of the use of doping and any other fraud to achieve results. Today, it can be stated that the Forum's program has gone far beyond just anti-doping topics.*

*Keywords: mission, role, International Forum of Young Olympians, Russian Olympic Committee.*

The International Forum of Young Olympians is a large-scale event that the Russian Olympic Committee held for the first time in 2018. Its main goal is to form a sustainable anti-doping culture, respect for true Olympic values, and the principles of fair and clean sport among young athletes.

The ceremony took place at the Luzhniki Grand Sports Arena, a landmark stadium for domestic and world sports that hosted the Games of the XXII Olympiad in 1980 and matches of the 2018 FIFA World Cup.

Several hundred athletes aged 14 to 17 years and representatives of sports organizations from 27 regions of Russia came to the Forum, as well as 9 countries from Africa, Asia and Europe including Armenia, Belarus, Uzbekistan and Gambia, Namibia, Eswatini, Mali, Syria and Laos [3].

From the start to the present day, the Forum has been opened by the President of the Russian Olympic Committee, representatives of the Ministry of Sports of the Russian Federation, special representatives of the Ministry of Foreign Affairs of the Russian Federation on international sports cooperation and other high-ranking officials.

One of the objectives of the Forum is to promote the fundamental principles and values of sports among young athletes from Russia and other countries. Every year representatives from different countries gather in Moscow, which once again proves that all the participants remain a large Olympic family, in which everyone is ready to help each other. The forum is a great opportunity for aspiring athletes to

get to know each other, to gain new knowledge and to realize that being successful in sports means being successful in everyday life.

The Ministry of Foreign Affairs pays attention to sports as an important component of a diplomatic work. This is an opportunity to strengthen interaction and friendly relations between all the countries, but in no case is it an instrument of political confrontation. Young athletes can do a lot to strengthen friendship between peoples, genuine mutual understanding and triumph of world peace.

The most important part for future champions: an interactive panel session on the topic of motivation in sports with famous Olympians and famous athletes.

Guests and participants, including foreign ones, actively ask questions about the importance of cooperation in sports, about how not to be afraid to go to the start line, “one-on-one” with opponents. And the speakers (Olympic champions) share their secrets of success.

Such contact between titled champions and athletes who just begin their career is crucial. Many young participants, listening to the answers to their questions, come to the understanding that all the Forum representatives are ordinary people: they are equally excited, worried before competitions and sometimes make mistakes, but this does not prevent anyone from moving forward towards their goal and winning.

It should be noted that a series of master classes from famous athletes is held annually for guests and participants of the Forum. The history of the Olympic Movement is talked about here, the knowledge of the participants in the field of anti-doping rules is tested, conversations about the basics of promoting an athlete’s personal brand are held, the key points of education and career building are discussed both during performances and after the end of competitive activity.

A training seminar is held for foreign colleagues and managers from NOCs upon their request: on the eve of the 2026 Youth Olympic Games in Dakar, the issue regarding the experience of organizing the same events was considered. The representatives of the Department of International Relations of the ROC spoke in detail about the history of the Forum, the principles of the formation of educational and interactive programs [3].

The cultural program of the International Forum of Young Olympians is an organic continuation of the business and sports agenda of the event. The Forum participants attend an excursion to the Victory Museum, where young athletes get acquainted with the events taking place in the world during the period when Olympic values were forgotten or tried to be replaced, and at what cost our people were able to save humanity from the fascist plague.

The International Forum of Young Olympians carries an important humanitarian mission. All events are ultimately aimed at making young people

understand that sport helps make our imperfect world a better place [1, 2].

Thus, the main task of the Forum is to preserve the continuity of generations and the Olympic reserve, because the future of Russian sport and the international Olympic Movement is determined, among other things, here and now.

#### **List of literature**

1. Koreneva, M.V. All-Russian sports and mass events as a sports diplomacy tool / M.V. Koreneva, D.V. Melnikov // Olympic bulletin № 21. Moscow: 2020. P. 168–173.

2. Slautin, A.S. The role of complex international sports competitions in the development of children and youth sports / A.S. Slautin, V.V. Melnikov, N.Y. Melnikova, A.V. Treskin // Theory and practice of Olympic education: traditions and innovations in sports, tourism and social sphere. 2018. P. 176–179.

3. Russian Olympic Committee. Forum of Young Olympians [https://olympic.ru/project\\_okr/forum-yunyh-olimpijtssev/](https://olympic.ru/project_okr/forum-yunyh-olimpijtssev/) [Electronic resource] URL //olympic.ru/project\_okr/forum-yunyh-olimpijtssev/ (date of access 03.09.2023).

## ПРОБЛЕМА ГУМАНИЗАЦИИ СПОРТА: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

Е.А. Найденко, кандидат философских наук, доцент  
ФГБОУ «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* Проблема исследования гуманизационных процессов в сфере спорта становится все более актуальной. Одной из составляющих этого процесса является проблема гендера. Цель статьи – представить многообразие и определить особенности гендерной проблематики в спорте высших достижений в ходе его развития, охарактеризовать современные его аспекты, привлекающие внимание ученых, занимающихся исследованием спорта как социокультурного феномена.

*Ключевые слова:* спорт высших достижений, гендер, дискриминация, трансгендерность, принцип справедливости.

Проблема необходимости гуманизации сферы спорта становится все более актуальной [1, 4, 5, 6]. Гендерная составляющая этого процесса является неотъемлемой частью спорта высших достижений, она многоаспектна: каждый этап истории современного олимпийского движения высвечивает то одну, то другую ее особенность. Однако все это многообразие так или иначе сводится к практике дискриминации женщин-спортсменок.

Вся первая половина XX века знаменуется борьбой женщин сначала за участие в Олимпийских играх, и далее, за право соревноваться в тех видах спорта, которые считались прерогативой мужчин. Основатель современных Олимпийских игр П. де Кубертен, как известно, был противником участия женщин в соревнованиях, объясняя это их хрупкостью и слабостью. Вследствие чего, на первых Олимпийских играх в Афинах в 1896 году соревновались только мужчины.

Однако активное женское движение за право участия в играх способствовало изменению положения вещей: уже в 1900 году 22 женщины (что составило 2,2% от числа участников) были допущены к пяти дисциплинам – конному и парусному спорту, гольфу, теннису и крокету. В 1921 году образовалась Международная женская спортивная федерация, усилиями которой была расширена олимпийская программа для женщин: на играх 1928 году в Амстердаме, невзирая на протест Кубертена, женщины могли соревноваться уже почти в половине дисциплин, представленных на Олимпиаде.

Динамика количественного участия женщин в Олимпийских играх (в процентном соотношении) может быть представлена следующим образом: в

играх 1960 года в Риме доля женщин составила 20 %; на Олимпиаде в Лондоне в 2012 году – 44,2%; в 2020 году в Токио женщины были представлены почти наравне с мужчинами – 48,8%. Во многом это стало возможным благодаря расширению количества смешанных соревнований. Таким образом, в XXI веке в общем и целом, было достигнуто равноправие в аспекте количественного участия и увеличения видов соревнований, в которых могут принимать участие женщины, но другие проявления гендерного неравенства по-прежнему присутствуют в сфере спортивной деятельности. Речь идет о харассменте и психологическом насилии, особо интенсивно проявляющихся в повседневной практике коммуникации «тренер – спортсменка». Так, 93% американских спортсменок сталкивались в процессе тренировок с явлениями сексуального домогательства. Можно предположить, что подобная практика имеет место не только в США. Психологическое насилие чаще всего проявляется в виде публичной критики фигуры спортсменки, насмешках, жестком контроле за весом, следствием чего может стать ущерб здоровью (депрессивное состояние, гормональные сбои, анорексия и др.).

Не преодолено неравенство и в сфере получения доходов. Самыми «неблагополучными» в этом плане являются такие виды спорта, как теннис, футбол. Теннисистам Р. Федереру и С. Уильямс за победу в одном и том же турнире выплатили соответственно 731 тысячу долларов и 495 тысяч долларов. На родине футбола, в Англии, женский футбол находился под запретом вплоть до начала семидесятых годов XX века. Негативное отношение к женскому футболу характерно и для других европейских стран, что сказывается на неравенстве в оплате труда футболистов: футболисты-мужчины получают сотни тысяч евро в неделю, а женские игроки лучших клубов не более сотни тысяч евро в год. Примерами такого рода изобилуют масс-медиа.

Современная гендерная проблематика фокусирует внимание на проблеме участия спортсменов-трансгендеров в соревнованиях разного уровня, в особенности международных. Это связано с тем, что данная проблема из разряда теоретических (научные дискуссии, обсуждение в средствах информации и др.) перешла на уровень практики, что с неизбежностью приводит к необходимости определения статуса спортсмена-трансгендера в современном спорте. Решение этой задачи требует объединения усилий специалистов, представляющих различные области знания: медиков, биологов, юристов, философов, и др. [7, с. 305]. Междисциплинарный характер исследования трансгендерности обуславливает наличие множества понятий, которыми изобилуют работы по

этой проблеме, что затрудняет познавательный процесс и не дает возможности корректного обсуждения темы, но, с другой стороны, это является свидетельством формирования категориального аппарата исследований в этой области.

Определение трансгендерности, используемое в работах, исследующих этот феномен, опирается в своей основе на последнюю версию Международной классификации болезней – «Трансгендерность – несовпадение гендерной самоидентификации человека с зарегистрированным при рождении полом» [7, с.306]. Классификация трансгендеров предусматривает наличие двух больших групп: это биологические мужчины, считающие себя женщинами и биологические женщины, ощущающие себя мужчинами. В современном спорте высших достижений преобладает первая группа. Анализ опроса, касающегося оценки феномена трансгендерности в современном спорте, проведенный среди студентов-спортсменов и студентов-психологов [7] продемонстрировал паритетное соотношение положительных и отрицательных ответов на вопрос общей оценки участия трансгендеров в соревнованиях, при этом участницы анкетирования спортсменки весьма негативно относились к участию в женских соревнованиях трансгендеров биологических мужчин, полагая, что они имеют больше шансов на победу. Студенты-спортсмены мужского пола не видят проблем с участием биологических женщин, считающих себя мужчинами в мужских соревнованиях.

Несомненный интерес с точки зрения междисциплинарного подхода к явлению трансгендерности, представляют ряд статей, посвящённых исследованию медицинских, правовых, этических аспектов гендерной верификации в спорте и анализирующих опыт некоторых стран (США, Великобритании др.) в решении проблем, связанных с этим феноменом [2, 3]. Опыт США в каком-то смысле уникален, поскольку принцип равенства между меньшинствами и справедливой конкуренции в спорте представлен по-разному на федеральном уровне и в законодательствах отдельных штатов. В федеральном законодательстве пол трактуется в широком смысле: это и «сексуальная ориентация» (гомосексуальность, гетеросексуальность), и «гендерная идентичность». Позиция, согласно которой допуск к участию в спортивных соревнованиях должен определяться в соответствии с биологическим полом, сформированным при рождении, разделяется рядом штатов и закреплена в, частности, в законодательстве штата Айдахо. Там в 2020 году был принят закон «О справедливости в женском спорте». Чем может быть подкреплена данная точка зрения: известно, что основой спортивных соревнований является классификация

участников по категориям (мужчины-женщины, юниоры-взрослые, весовые категории). Без этого о реализации принципа справедливости не может быть и речи. Кроме того, спортсменки, имеющие гендерные характеристики присущие мужчинам, имеют несомненные спортивные преимущества. Различия между традиционными полами является неоспоримым фактом: уровень тестостерона у мужчин значительно выше, этим объясняется различия в мышечной массе, силе, скорости др. Имеют место медико-биологические исследования, в которых более детально представлены гендерные различия.

Определяя значение закона, принятого в Айдахо, можно констатировать два момента [2]: законодатели представили возможное решение проблемы участия трансгендеров в спортивных соревнованиях, обозначив ее правовые и этические аспекты и по этому пути пошли законодатели других штатов. Но, главное – это попытка отступления от зафиксированных в федеральном законодательстве положений, касающихся трактовки пола, что вселяет надежду в возможность решения данной проблемы в поле гуманистических ценностей.

Спорт не должен быть ареной для решения геополитических проблем, поскольку это препятствует реализации принципа справедливости, лежащего в его основе, лишает спортивную деятельность ее гуманистической сущности.

### Список литературы

1. Битарова, Л.Г. Экзистенциальное осмысление человека в системе массовой культуры / Л.Г. Битарова, Ю.Г. Бич // Интегральные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018. Т.1. С. 86–90.
2. Бородина, М.А. Гендерная верификация в спорте: противоречивый опыт США / М.А. Бородина, К.В. Машкова, С.С. Зенин // LexRussica (Русский закон). 2020. № 73 (8). 32–38. URL: <https://doi.org/10.17803/1729-5920.2020.165.8.032-038>
3. Бородина, М.А. Проблема гендерной верификации в спорте: правовые, медицинские и этические аспекты / М.А. Бородина, В.В. Никифоров, М.В. Медведев, К.В. Машкова, Г.Н. Суворов, С.С. Зенин // LexRussica (Русский закон). 2019. № 6. 53–60. URL: <https://doi.org/10.17803/1729-5920.2019.151.6.053/060>
4. Мишина, Т.В. Гуманистическая направленность современного спорта / Т.В. Мишина, Т.А. Самсоненко, Е.А. Еремина // TheScientificHeritage. 2020. № 54–3 (54). С. 67–68.
5. Найденко, Е.А. Актуальные проблемы социально-философского анализа гуманистических процессов в физкультурно-спортивной сфере / Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова, Т.В. Мишина // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Краснодар: КГУФКСТ. 2021. С. 128–129.
6. Напалкова, М.Г. Гуманизации российского спорта как социального явления / М.Г. Напалкова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Краснодар: КГУФКСТ. 2020. С. 128–130.
7. Олейник, Е.А. К вопросу трансгендерности в современном спорте / Е.А. Олейник, К.А. Бугаевский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2. С. 304–310.

## ЦЕННОСТНЫЕ ОСНОВАНИЯ СПОРТА В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ

Т.А. Самсоненко, доктор исторических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

В.Н. Нехай, доктор социологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», г. Майкоп, Россия  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

А.И. Догадова, преподаватель  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье рассматриваются особенности трансформации аксиологической параметрики современного спорта в условиях терминализации ценности физического и духовного развития человека. В ее основе заложены гуманистические принципы, которые объективируются в воспитательном и соревновательном процессах. Отмечается, что победа как ключевое событие спортивно-состязательного мероприятия фундируется концентрацией морально-волевых усилий, демонстрацией эстетического совершенства духа и тела атлета, а также инкорпорацией принципа «fairplay» в структуру профессиональной деятельности судейского корпуса.

*Ключевые слова:* ценности, спорт, терминализация ценности спорта, гедонизм, «fairplay», победа.

Начало XXI в. характеризуется возрастанием роли спорта в трансформации социальных процессов. Это свидетельствует об усилении общественной потребности в культивировании и поддержании здорового образа жизни, который посредством активного продвижения занятий физической культурой в массы становится атрибутом социального благополучия населения. Именно по этой причине спорт перестает быть уделом отдельно взятого человека. Более того, он проникает во все сферы общественного бытия, маркирует современные атрибуты социального успеха и утверждает телеологические фронтиры телесного и духовного развития личности. Как результат, человечество расширяет рамки понимания спорта, определяя его не только как инструмент поддержания оптимальной физической формы и способ организации культурного досуга, но и как институциональный компонент профессиональной социализации личности. Используя ресурсы информационных технологий, апробированные в масс-медийной среде PR-инструменты в продвижении спортивных состязаний, современные СМИ способствуют укоренению в общественном

мнении представления об имманентности ценности спортивных побед в современном обществе. Посредством развития массового спорта в социуме обозначается необходимость публичной демонстрации спортивных результатов, а победы в спортивных соревнованиях национального и международного уровня становятся одним из основных каналов консолидации различных слоев населения. Опыт проведения Олимпийских игр в Сочи показал, что выход российской команды на первое общекомандное место по количеству золотых медалей в неофициальном зачете вызвал не только беспрецедентный интерес к зимним видам спорта, но и объединил жителей России в деле поддержки отечественных атлетов.

Достижения и победы спортсменов становятся одним из символов триумфального успеха государства, которое на протяжении продолжительного времени обеспечивает функционирование спортивной инфраструктуры, инвестирует колоссальные средства в процесс подготовки и выступления атлетов, а также обеспечивает их политико-правовую защиту от посягательств извне.

В то же время, спортсмен становится представителем страны, который легитимно репрезентирует ее на международном уровне, получает символический агреман на выполнение почетной миссии по обеспечению национальных интересов в части поддержания имиджа государства на международной арене.

Вместе с тем, спорт предполагает наличие особого этико-нормативного пространства, которое легитимирует гуманистическое отношение атлетов к окружающему миру. Физическая сила как непреложный компонент профессионального успеха спортсмена используется не в деструктивных, а созидательных целях, предполагающих открытую, честную и справедливую победу над противником, а ее применение объективируется исключительно в рамках достойных и благородных поступков атлета по отношению ко всем участникам соревновательного процесса. Морализация спорта продуцирует терминализацию его ценности в условиях индустриального общества. Ему удалось высвободить человека от необходимости осуществления тяжелого физического труда. Более того, сам спорт стал элементом эстетического воспитания, которое демонстрирует красоту, грацию и гибкость человеческого тела. В спортивно-массовые мероприятия, получившие вследствие этого небывалый размах, проникает дух агонической культуры, который моделирует ситуацию человеческого самоопределения, осуществляемого в системе «Я – Другой» или «Я – Другие». Но тут есть свои сложности. Отношение человека к своим возможностям (в частности, возможности сверхнормативной активности) не похоже на безразличие,

проявляемое по отношению к возможным происшествиям, которые могут случиться с ними. «Человек, – пишет Э. Левинас, – отныне брошен в среду возможностей, по отношению к которым он отныне ангажирован, которыми он отныне вовлечен, отныне он либо воспользовался ими, либо упустил их. Они не добавляются к его существованию извне, как акциденции» [1].

Возможность как интенциональная установка личности продуцирует стремление спортсмена к максимальной реализации своих способностей, которые могут быть объективированы в двух активах. В качестве первого актива выступает общественное признание, полученное в результате одержанной им заслуженной и публичной победы. Закрепляясь в общественном сознании она обретает гедонистическое содержание, благодаря которому атлет удовлетворяет потребность в демонстрации своего публичного успеха.

В качестве второго актива выступает награда, выражающаяся в материальном и моральном эквивалентах. Казалось бы, что награда в денежном эквиваленте демонстрирует способность ее получателя покупать и присваивать все предметы. И в данном контексте они обретают свойство универсальности через демонстрацию их бесконечной конвертируемости в нематериальные активы, которыми в утилитарно-гедонистическом мире становятся авторитет, признание, слава, престиж и потребление. По мнению отечественных философов А.В. Лукьянова и Н.Ю. Мазова, если денежное вознаграждение спортсмена носит чисто абстрактный характер, то не только прекращается всякая связь между его жизнью и жизненными средствами, но и полностью исчезает биологический смысл «механизма награды», который направлен на поддержание степени выживаемости человеческого рода. Если не будет обоснования трансцендирования или выхода человека за предел установленных норм активности, то весь человеческий род, вся его сила внутренней субъективности окажется в конечном счете как бы «сжавшейся» в одну точку [1].

Вместе с тем, как отмечают современные исследователи Т.А. Самсоненко, Е.А. Еремина, трансцендирование спорта за пределы сугубо состязательных (агонических) рамок осуществляется посредством обращения к гуманистическому потенциалу олимпизма [2, С. 16–17]. Он опирается на морализацию соревновательного процесса, беспристрастное судейство и отказ от применения дискриминационных мер в отношении атлетов независимо от их гендерной идентичности, национальной и расовой принадлежности, уважительное отношение ко всем участникам соревнований независимо от уровня их спортивной квалификации. Сообразно этому преобразуется и антропологический облик спортсмена, демонстрирующего позитивные изменения и достоинства человеческой цивилизации.

Усиливая гуманистическую интерпретацию ценностной природы спорта, С.Н. Алешина утверждает, что роль спортивной сферы в преобразовании духовной жизни человечества постоянно возрастает. Данная зависимость обусловлена четырьмя основными факторами [3, С. 258]. Во-первых, нарастающий динамизм преобразований всех сторон общественной жизнедеятельности усиливает стрессогенное содержание социальных коммуникаций. Стресс становится не только психологической атрибуцией подготовительного и соревновательного процесса, адаптационной реакцией организма на испытания, но и социальной реальностью, способной на продолжительное время стать фактором ролевого напряжения и неизбежного изменения (как правило, понижения) социального статуса после завершения спортивной карьеры. Как показывает опыт, целый ряд атлетов, удостоенных высших олимпийских наград (например, фигуристка Юлия Липницкая), после достижения триумфальных успехов и всеобщего признания, переживали стадии надлома жизненных сил, дефицита мотивационных факторов, а последовавшие за данными процессами физические травмы перерастали в различных формы депрессивного состояния личности. В этой связи спортивное сообщество в качестве психологического предиктора должно закладывать факторы высокой интенсивности и неизбежной конкуренции в соревновательном процессе с учетом потенциальной перспективы сокращения продолжительности спортивной карьеры.

Во-вторых, актуальное развитие спорта в ракурсе социально-аксиологических трансформаций сопровождается его постепенным выходом из разряда маргинальных явлений культуры и превращением в отрасль современного массового производства, создающего продукцию, которая пользуется высоким спросом и обладает значительной общественной ценностью [4, С. 139]. В данном контексте спорт превращается в особую индустрию, которая продуцирует новые востребованные формы услуг, гибко реагирующих на динамично изменяющиеся рыночные отношения и потребительские интересы социальных масс. В результате этого увеличивается рентабельность спортивных инвестиций, которая, согласно оценке О.В. Савельевой, может достигать 34% годовых, а сроки их окупаемости составляют от 7 до 10 лет [5, С. 198].

В-третьих, спорт открывает новые возможности для развития и совершенствования творческой природы личности. В концепции спортивного развития общества имплицитно содержится стремление личности к творческому труду, использованию внутренних возможностей человеческого духа и организма в процессе построения стратегии и тактики спортивного поединка, в организации и осуществлении тренировочного процесса. По

мнению В.И. Столярова, «не нуждается в пространным обосновании доказательство эвристически-творческого характера решений, принимаемых в сверхсложных состязательных ситуациях (особенно в спортивных играх). Импровизационная точность, мгновенное угадывание единственно верного решения, когда сознательный выбор вариантов просто невозможен, несомненно, сближает особенности видения, мышления, двигательных реакций у спортсменов с аналогичными психическими процессами и физическими действиями в художественном творчестве» [6]. Более того, состязания открывают новые возможности для реализации спортивных амбиций, которые закладывают в соревновательный процесс особую остроту и драматизм, тем самым наполняя его эстетическим содержанием и усиливая динамику исполняемых упражнений.

Наконец, в-четвертых, ценность спорта объективируется посредством манифестации знаменитого свода этических и моральных правил «fair play», означающего «честную или справедливую игру». Он предполагает полный отказ субъектов спортивной деятельности от победы любой ценой, создания равных условий для участников соревнований. Принцип «фэйр-плей» основан на убеждении атлета в недопустимости победы путем обмана противника, использования судейской ошибки, а также за счет заведомо созданных несправедливых или дискриминационных условий. «Данный принцип предполагает также воздержание от демонстративного празднования своей победы, сохранение самообладания и скромности после ее достижения, способность достойно и спокойно принимать поражение» [7].

Таким образом, ценностные доминанты спорта в социокультурном пространстве современности реализуются в процессе демонстрации духовных и телесных возможностей человека, способности атлета преодолевать физические барьеры и проявления невероятной воли к победе. При этом победа рассматривается не только как инструмент самоудовлетворения и достижения материального благополучия, но и способ самоактуализации личности, конвертации эмоционально-волевых усилий в систему целенаправленных действий по достижению стратегического успеха.

Вместе с тем в телеологическом контексте спортивная индустрия формирует устойчивый спрос на совершенствование исполнительского мастерства как непреложного компонента эстетического сопровождения спортивно-массовых мероприятий. Однако красота и изящество реализуются не сами по себе. Они раскрываются в тесной привязке к этическим ценностям спорта, базирующимся на принципах честности и открытости самих спортсменов, уважительном отношении к участникам соревновательного процесса и беспристрастной работы судейского корпуса. Именно учет

вышеуказанных ценностных параметров создает благоприятные условия для дальнейшего развития спортивной сферы, которая тем самым значительно расширяет нравственный потенциал материального и духовного развития личности.

### Список литературы

1. Лукьянов, А.В. Спорт как социально-ценностная система / А.В. Лукьянов, Н.Ю. Мазов // *Философия и общество*. 2008. № 2. С. 168–184.

2. Самсоненко, Т.А. Брендинг физкультурно-спортивной организации и позиционирование её продукта в системе коммуникаций маркетинга партнёрских отношений / Т.А. Самсоненко, Е.А. Ерёмина, Л.В. Янковская // *Физическая культура, спорт - наука и практика*. 2022. № 1. С. 15–21.

3. Алёшина, С.Н. Культура здоровья и спорт, как социальная ценность / С.Н. Алёшина // *Система ценностей современного общества*. 2010. № 10–2. С. 258–262.

4. Подрезов, И.Н. Социальное содержание, социальные функции и гуманистическая ценность спорта для личности и общества / И.Н. Подрезов // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей. Сборник статей. Под редакцией С.Н. Баркалова, А.В. Алдошина*. 2017. С. 139–141.

5. Савельева, О.В. К вопросу о реализации культурно-целевой программы по развитию физической культуры и спорта в РФ / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, Д.Р. Суркова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2016. № 5 (135). С. 198–202.

6. Столяров, В.И. Спорт и культура: методологический и теоретический аспекты проблемы / В.И. Столяров // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=722> (дата обращения – 25.11.2022).

7. Manifesto. Fair Play for All. Declaration of the CIFP. Munchen, Paris, 1992, P. 10–17.

**РАЗВИТИЕ ЯЗЫКОВОЙ И КОММУНИКАТИВНОЙ  
КОМПЕТЕНЦИЙ В РАМКАХ КУРСА  
«ПРАКТИКУМ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА  
В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА»**

Ж.А. Терпелец, кандидат филологических наук, доцент  
Н.В. Бессарабова, кандидат филологических наук, доцент  
Ф.Н. Шарикова, кандидат филологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Учебный курс иностранного языка для направления «Туризм» должен быть тщательно разработан и составлен в соответствии с конкретными профессиональными потребностями и желаниями учащихся. Методы и содержание курса специфичны, так как подготавливают учащихся к конкретным профессиональным нуждам. Цель курса состоит в том, чтобы предоставить учащимся определенные лингвистические инструменты, которые они будут использовать при изучении языка необходимого для работы в различных профессиях в сфере туризма и гостиничного бизнеса. В рамках курса «Практикум иностранного языка в индустрии туризма» осуществляется: ознакомление обучающихся с базовыми видами предметной деятельности в сфере туризма (турагентство, транспортировка, размещение и питание); расширение профессионального вокабуляра обучающихся за счет овладения терминологией, используемой в сферах туризма и гостеприимства; формирование компетенции профессионального речевого общения посредством тренировочных упражнений в различных видах речевой деятельности.*

*Ключевые слова: иностранный язык, практикум иностранного языка, языковая компетенция, коммуникативная компетенция, туризм, индустрия туризма, индустрия гостеприимства.*

Туризм – отрасль экономики нематериальной сферы, это предприятия, удовлетворяющие потребности туристов в материальных и нематериальных услугах, основной функцией которых является обеспечение человеку полноценного и рационального отдыха. Таким образом, обслуживающему персоналу, работающему в простых кафе или ресторанах изысканной кухни, в отелях в туристических центрах или более отдаленных регионах, необходимо обладать лингвистическими знаниями, языковой компетентностью, которые позволяли бы общаться со своими клиентами, располагать их к себе, то есть быть гостеприимными. Опыт показывает, что сотрудники на всех уровнях и на всех должностях по обслуживанию гостей, в определенной степени владея несколькими языками, значительно улучшают качество обслуживания, которое они предлагают своим гостям,

повышают их собственную удовлетворенность работой, делают себя гораздо более пригодными для трудоустройства [5]. Мы можем утверждать, что владение иностранным языком является одним из ключевых навыков для работы в сфере туризма. В связи с этим, возникает необходимость разработки специального курса иностранного языка, который наилучшим образом подготовит учащихся высшего учебного заведения к будущему профессиональному общению. Курса, в котором иностранный язык преподносится в аутентичном контексте, помогая учащимся лучше понять особенности языка, используемого в соответствующих предметных областях. Такой курс должен быть ориентирован на язык, соответствующий конкретным видам деятельности, с точки зрения грамматики, лексики, регистра, способов изучения, дискурса и жанра. Необходимо учитывать, что изучающие иностранный язык для профессиональных целей – это те, кто практически владеет иностранным языком, однако от них по-прежнему требуется изучать язык для выполнения определенных функций, связанных с работой, и для того, чтобы иметь возможность демонстрировать набор профессиональных навыков.

В то время как в базовом курсе иностранного языка все четыре языковых навыка – чтение, аудирование, разговорная речь и письмо – развиваются в равной степени, в практикуме именно анализ потребностей определяет, какие языковые навыки наиболее необходимы. Так, исследования показали, что сотрудники туристического агентства считают, что наиболее распространенные причины для общения – это написание и отправка электронной почты, покупка билетов, просмотр Интернета, бронирование отелей и предоставление путеводителей по местам назначения [3]. На любой должности менеджера отеля жизненно важны хорошие навыки чтения и понимания. Руководителю часто приходится читать отчеты о сменах своих сотрудников, разбираться в формах заказов и регулярно иметь дело с межведомственными записками. Менеджеру международного отеля понадобятся навыки, включающие чтение «между строк», чтобы он или она могли понимать все детали переписки. Этот навык важен сегодня, поскольку все больше и больше коммуникаций на рабочем месте осуществляется с помощью электронной почты, текстовых сообщений и даже социальных сетей [4]. Таким образом, в учебном процессе должны использоваться тексты, обеспечивающие отработку широкого спектра навыков, такие как путеводители, брошюры, документы, которые являются источником нового словарного запаса, развития навыков чтения, общения [1, 2].

Менеджеру в отеле часто тратит время на то, чтобы выслушивать своих гостей, сотрудников и других людей. Он/она должны уметь извлекать

необходимую информацию из того, что говорят, и в конечном итоге применять ее на практике. Хорошие навыки слушания - это компетенция, которой одни наделены, а другие нет, но ей можно научиться на практике в рабочей среде и на занятиях в классе. Обучающиеся должны научиться понимать и вести общий разговор по конкретным вопросам, а также поддерживать отношения с целевым сообществом. Здесь преподаватель должен провести предварительную подготовку, обсуждая вопросы, касающиеся темы (*pre-readingtasks*) и активизации новой лексики или грамматических структур.

Чтение и работа с текстом, аудирование – это те виды деятельности, которые относятся к рецептивной деятельности. Различные стратегии чтения могут быть реализованы посредством рецептивной деятельности, например, беглого просмотра с целью поиска информации (*skimming, scanning the text*), заполнение пробелов фраз (*gap-filling*) и чтение с подбором недостающих по смыслу фраз (*jigsaw reading*). Все они должны направлять учащихся на то, чтобы они были как можно более активными и рефлексивными [3].

Далее необходимо перейти к продуктивной деятельности - практике полученных знаний. Это упражнения направленные на работу в группах и парах или индивидуально с помощью преподавателя, который обращает внимание на использование изучаемого языка. Чтобы определить, как учащиеся понимают данную тему, они должны сами подвести итоги по изученному материалу. Это может быть сделано в форме упражнений и творческих домашних заданий. Например, подготовка публичного выступления.

В практической профессиональной деятельности публичные выступления могут включать беседы в небольших группах, такие как собрание персонала или ситуации, связанные с повышением квалификации сотрудников, корректного общения с клиентами, когда у них возникают проблемы, обсуждение бизнеса. Публичные выступления перед большой аудиторией тоже могут быть частью работы (выступление на открытии нового отеля, туристического места или на конференции) [4]. Поэтому учащиеся в рамках курса должны быть вовлечены в реализацию проектов, участвовать в презентациях, конференциях и других мероприятиях, где публичные выступления обязательны.

Точно так же, как чтение и понимание сегодня важны навыки письменной речи. Специалист в сфере туризма сможет составить памятку для своих сотрудников, создать благодарственное письмо для надежного поставщика и точно ответить на отзыв на сайте онлайн-отзывов. К концу курса учащиеся должны овладеть терминологией индустрии гостеприимства

и научиться грамотно писать на иностранном языке, например, служебные записки, электронные письма, протоколы, отвечать на жалобы клиентов, уметь составлять убедительные тексты, резюме.

Тест может быть лучшим способом оценки учащихся на любом этапе обучения и при любом виде деятельности, так же как обсуждения и собеседования.

В целях развития языковой и коммуникативной компетенций преподаватели кафедры иностранных языков КГУФКСТ разрабатывают учебное пособие «Практикум иностранного языка в индустрии туризма» для обучающихся факультета сервиса и туризма. Учебные материалы подбираются с учетом того, чтобы они стали стимулом к обучению. Правильно подобранные, то есть актуальные, аутентичные, интересные с профессиональной точки зрения материалы повышают внутреннюю мотивацию учащихся.

Знания и умения, приобретенные в процессе изучения данного курса, помогут обучающемуся в будущем грамотно строить высказывания в смоделированных (предлагаемых) ситуациях на иностранном языке; вести переговоры на иностранном языке с туристами, согласовывать условия договора по реализации туристского продукта, оказанию туристских услуг; понимать и предоставлять информацию на иностранном языке при консультировании и сопровождении клиентов туристского предприятия; взаимодействовать на иностранном языке с турагентствами, туроператорами, экскурсионными бюро, гостиницами и кассами продажи билетов, и иными сторонними организациями.

Учебное пособие состоит из четырех разделов, организованных по тематическому признаку: работа туроператоров и турагентов, способы и средства транспортировки, размещение и питание. В каждый раздел входят тексты, знакомящие с различными видами деятельности в рассматриваемой сфере, глоссарий, разнообразные коммуникативные упражнения на активизацию освоения терминов, задания на воспроизведение и порождение диалогов, отражающих тему раздела, приложений.

Учебное пособие соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования и ориентировано на обучающихся, владеющих базовой грамматикой английского языка, лексическим запасом и основными навыками разговорной речи.

Подводя итоги, еще раз отметим, что знание иностранных языков необходимо тем, кто работает в сфере туризма и гостиничного бизнеса, не только для выполнения повседневных задач, но и для профессионального роста. Большой спрос и доступность поездок за границу, открытость

политики государства, направленность на развитие въездного туризма требуют хорошего владения языками для персонала индустрии туризма. Поэтому крайне важно рассматривать иностранные языки как одну из основных дисциплин в высших учебных заведениях, готовящих специалистов для индустрии туризма. На наш взгляд, необходимо провести будущие исследования, чтобы проанализировать потребности туризма в иностранных языках. Эти исследования расширили бы институциональные представления о том, как можно соответствующим образом улучшить подготовку по иностранным языкам для целей туризма.

Преподавание иностранного языка для индустрии туризма и гостеприимства осуществляется с помощью тематической направленности. Тематический подход помогает гарантировать, что рассматриваемые языковые элементы действительно необходимы в выбранной области. Полная и всесторонняя учебная программа практических курсов должна позволять приобретать языковые и коммуникативные компетенции, которые позволят будущим специалистам соответствовать их профессиональным требованиям и, в конечном счете, повысить качество обслуживания в сфере международного туризма.

### Список литературы

1. Душко, М. С. Иностранный язык профессионального общения (немецкий язык) : учебное пособие / М. С. Душко, О. Б. Анисимова. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. 144 с. EDNJQFGPB.
2. Chilingaryan, K. English For Specific Purposes In The Hospitality Industry, Proceedings of ADVED 2020- 6th International Conference on Advances in Education 5–6 October 2020 [Электронный документ] URL: [https://www.ocerints.org/adved20\\_publication/papers/19.pdf](https://www.ocerints.org/adved20_publication/papers/19.pdf) (дата обращения 20.09.2023)
3. Nahid Zahedpisheh, Zulqarnain B Abu bakar & Narges Saffari English Language Teaching; Vol. 10, No. 9; 2017 Published by Canadian Center of Science and Education, p. 86–94 [Электронный документ] URL: <http://doi.org/10.5539/elt.v10n9p86> (дата обращения 22.09.2023)
4. Willi, R. Language skills for an international hotel manager career [Электронный документ] URL: <https://hospitalityinsights.ehl.edu/key-language-skills-international-hotel-management-career> (дата обращения 19.09.2023)
5. Languagesmakehospitalityhospitable [Электронный документ] URL: <https://insights.ehotelier.com/insights/2018/09/02/languages-make-hospitality-hospitable/> (дата обращения 22.09.2023)

## СПОРТ КАК ФЕНОМЕН ХРИСТИАНСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.Б. Храмов, доктор философских наук, профессор  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Генезис спорта проанализирован в контексте истории христианской культуры. Осмыслены этические и эстетические аспекты соревнования. Спорт представлен в качестве изобретений античной культуры, выявлены изменения, которые произошли с этим феноменом в процессе включения в христианскую жизнь. Определены исторические ориентиры, позволяющие оценить степень его духовного обогащения/оскудения.*

*Ключевые слова: спорт, соревнование, античность, христианская культура, духовность.*

Известно, что спорт появился в культуре языческой, достигнув во времена Древней Греции классического, олимпийского совершенства. Христианство, возникнув в античном мире, формировалось как отрицание этого мира, точнее, как отрицание античных культурных феноменов – религии, государства, философии, искусства и спорта.

Спорт отвергался не только по мотивам идейным – как подражание олимпийским богам, которым, как полагали христиане, нельзя подражать категорически. В спорте был еще один элемент, который трудно было принять христианству – принцип состязательности. Он ярко проявился и на Олимпе богов, и на «Олимпиаде» людей, подражающих жизни богов. Соревновательный элемент, который в спорте является одним из основных, ибо соревнующийся стремится к победе, не согласовывался с духовными, нравственными принципами христианской религии. Понятно, что соревнование на «Олимпиаде» отличается от военного противоборства, является проявлением гуманизации военного соперничества. В этом смысле спорт ближе к христианским ценностям, чем война, но на первом этапе христианства, на этапе отвержения всего языческого, он был отвергнут в ряду других названных элементов культуры. Принцип отбора был жесткий. Идеал культуры – церковь. Христиане поначалу попытались все сделать церковью. Только то, что может «войти» в церковь из мира, является добром, что не может – злом, тем, от чего нужно избавляться.

В процессе развития христианства постепенно меняется отношение отцов церкви к мирской жизни и к античному наследию, которое вошло в новую культурную реальность. Так, например, искусство было вовлечено в

церковную жизнь, ибо его «предметное содержание» может быть изменено, или переосмыслено в христианском ключе. Античное искусство было в основном об олимпийских богах. Но сама техника, сам принцип художественного отображения бытия не связан с ними прямо и непосредственно, относительно автономен. Поэтому искусство как техника может быть сохранено, тем более мастера, создававшие художественные ценности античности, приняв христианство, не утратили ни художественного таланта, ни техники. С другой стороны, нельзя было не заметить, что искусство обладает сильнейшим влиянием на души верующих, и, будучи привлеченным в церковь, способно усилить мистический контекст ее содержания – молитвы как-то само собой, естественно становились «песней» [1, с. 60–72].

Спорту не повезло. Негативное отношение к нему оказалось устойчивым, в том числе, по историко-географической причине. Грандиозным и важнейшим архитектурным объектом Рима был «Колизей» – огромное сооружение, где проходили самые значительные соревнования империи – бои гладиаторов. Но «Колизей» был не только местом кровавых сражений, мало чем отличавшимся от военных, он был еще и местом мученичества – стал для христиан символом языческого зла, связанного со спортом. Думается, сопряжение трех факторов – подражание античным богам, кровавое воспроизводство битвы и место христианских мучений – предельно затруднило процесс утверждения спорта в христианской культуре в качестве существенного ее элемента.

В отличие от искусства, спорт поначалу существовал лишь в мирской жизни, ибо знать в течение долгого времени держалась языческих традиций – рыцарские турниры были своего рода спортивными состязаниями эпохи средневековья. У простолюдинов была своя отдушина – карнавал, в котором игровые элементы с известной осторожностью можно уподобить спортивным. Со временем и не без труда языческим элемент рыцарских соревнований смягчался, приближаясь к христианским нравственным императивам. Точнее, христианский мир заметил иные, не языческие его элементы. Так, целью участников турнира была победа, но сражались рыцари во имя любви, посвящали победу «прекрасной даме». Земная любовь, впрочем, в раннем христианстве, мягко говоря, не ценилась – «грех», но со временем мнение церкви существенно изменилось. Христианская любовь к женщине – к «прекрасной даме», к супруге – стали оценивать не только как нравственное деяние, но и как упражнение в христианской добродетели [2, с. 158].

Другой вариант смягчения языческого элемента рыцарского турнира связан с воплощением христианской максимы «любви к врагу»,

необходимость следования которой обоснована Максимом Исповедником в знаменитой работе «Слово о подвижнической жизни» [5, с. 75–95]. Турнир суть не только испытание храбрости, силы, умения рыцаря, но и наглядное проявление его христианского милосердия, ибо труднее всего любить врага, который направил в твою грудь копьё. Но рыцарь должен сражаться благородно, «любить врага», точнее – не утрачивать христианского милосердия до конца схватки. И в этом главное отличие рыцарского турнира от битвы гладиаторов. И не случайно, именно рыцарское сражение и рыцарская любовь были самыми притягательными для доблестного мужчины мирянина видами деятельности – здесь, как нигде, трудно оставаться христианином. Здесь душу легко можно загубить, но рыцарь, «по определению», устоять должен!

Но есть еще одно и весьма существенная особенность рыцарского турнира: изменилось отношение зрителей к созерцаемому событию. Они, в отличие от римлян, не решают участь побежденного, они лишь восхищенно «следят» за тем, чтобы битва была честной, христианской. Таким образом обнаружился весьма существенный элемент спортивного соревнования – спорт эстетичен.

Элемент красоты реальности был обнаружен и оправдан христианской философией не сразу. Первоначально писали о красоте как об имени Бога. Затем красота, в традициях Платона, обосновывалась как характерный элемент Царства Божия, а земная красота была – лишь ее отблеском. Особенно остро вопрос о земной красоте был поставлен и глубоко разработан в эпоху Возрождения (в учении пантеизма). В конце концов, христианская философия обоснованно связала красоту с чувственным воплощением положительного содержания бытия [5, с. 126–133]. Сила – в многообразии ее конкретных модусов (сила воли, характера, духа и проч.) несомненно является положительным внутренним содержанием. Сила, ярко воплощаясь в спорте, становится красотой. Понятно, что, в отличие от Божественной красоты, земная жизнь суть переплетение прекрасного с безобразным, но в спорте красоты больше.

По мере развития христианской культуры, утверждения светского элемента в ней, стали развиваться уже собственно спортивные соревнования – не только возрождаются античные виды спорта, но, по большей части, изобретаются новые, в которых просматривается антиязыческий элемент. Так, например, огромную роль в христианской культуре играет игра с мячом, точнее – с шаром, ибо мяч воспроизводит геометрию шара. Шар же – священная геометрическая фигура для античного мира, ибо совершенный Космос «шароподобен». Мы же его кидаем, метаем, толкаем, бьем ногами,

руками, палками. В этих действиях стихийно, как полагает культуролог Г. Гачев, проявляется момент отвержения античного идеала [2, с. 178]. Но главное – спорт, формируясь в христианской культуре, «стремится» как можно дальше «уйти от безнравственности Колизея» в направлении к нравственности христианской.

#### Список литературы

1. Вёрман, К. История искусства всех времен и народов / К. Вёрман // Т. 2. М.: АСТ, 2000. 944 с.
2. Гарднер, Дж. Жизнь и время Чосера / Дж. Гарднер // М.: Радуга, 1986. 446 с.
3. Гачев, Г. Д. Ментальности народов мира / Г. Д. Гачев // М.: Алгоритм, 2008. 544 с.
4. Лосский, Н.О. Мир как осуществление красоты. Основы эстетики / Н.О. Лосский // М.: Прогресс Традиция, 1998. 416 с.
5. Максим Исповедник. Творения. Кн. 1. М.: Мартис, 1993. 356 с.

## СИСТЕМА ВИДЕОПОВТОРОВ КАК СРЕДСТВО РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОБЪЕКТИВНОСТИ СУДЕЙСТВА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Г.П. Шиянов, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия»  
Северо-Кавказский филиал г. Краснодар, Россия

О.В. Макеев, аспирант

Ю.А. Прокопчук, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В данной статье представлен анализ интернет-источников по вопросу о системе видеоассистентов. Представлены данные статистики людей занимающихся спортом и футболом в частности в России.

*Ключевые слова:* система видео-ассистентов; правила футбола; судейство; футбол в России; технологии в спорте.

На современном этапе развития общества наблюдается рост числа людей систематически занимающихся физической культурой. По данным министерства спорта в 2022 году в России число таких людей составило 69,829 млн человек – это 52,95% от всего населения в возрасте от 3 до 79 лет. При сравнении с 2021-м виден рост на 4,575 млн человек, что составляет 3,55% от всего населения. Также замечено повышение интереса болельщиков к различным видам спорта. Одним из таких видов спорта является наиболее популярная во всем мире игра в футбол, например по данным на 2022 год количество занимающихся на всех уровнях спортивной подготовки составило 3,338 млн человек [1].

Технологический прогресс последних лет все больше проникает в повседневные сферы общества. Физическая культура и футбол в частности не стали исключением. Применение новых средств анализа уровня спортивной подготовленности, технических данных, а также повышение качества судейства, все это итог воздействия технического прогресса.

Вопрос о проблеме судейства в разных видах спорта стоит уже давно, а для игровых видов спорта, где каждый игровой эпизод является непохожим на другие, стоит наиболее остро. Мировая Федерация футбола, понимая данную проблему, пришла к решению при помощи использования системы видеоповторов (англ. *Video assistant referee*). Включение системы видеоповторов в правила игры в футбол официально произошло в 2018 г. По

официальной статистике, оглашенной на брифинге УЕФА перед чемпионатом мира 2020 года, за прошедший 2019 год:

- в 453 матчах благодаря использованию системы видеоповторов было исправлено 139 судейских решений. В среднем это число составляет 1 решение за 3,25 матча;

- всего проанализировано 2522 игровых эпизодов;

- правильность принятых решений после подсказок видео-ассистентов составляет 94,5% [2].

В России применении системы видео-ассистентов на уровне Премьер лиги берет свое начало после чемпионата мира 2018 года, проводившегося на отечественных стадионах.

По данным опроса, проведенного на сайте спорт-экспресс, из 12728 респондентов на вопрос о необходимости применения системы VAR 37,9% опрошенных высказали мнение, что нет необходимости использования данной системы, остальные 62,1% поддержали систему видео-помощи арбитрам [3]. Sky Sports представил статистику применения системы VAR в английском чемпионате по футболу:

- в проанализированных 250 играх чемпионата, применение системы видеоповторов было 243 раза;

- 74 решения главного арбитра были изменены после просмотра видеоповтора;

- 39 забитых голов были аннулированы;

- отменены 6 пенальти;

- назначены 12 одиннадцатиметровых ударов, изначально не поставленные судьями [4].

Также следует отметить, что просмотр видеоповтора занимает определенное время, что влечет за собой увеличение длительности матчей. По данным анализа затраченного времени на просмотры, представленном на сайте «Чемпионат»:

- за месяц на просмотр видеоповтора арбитры затратили в целом 67 минут;

- средняя продолжительность одного просмотра эпизода в системе VAR составляет 2 минуты;

- в мире за 2020 год перерыв на просмотр видеоповтора занимает 40 секунд в среднем (посчитал Sports.ru со ссылкой на Journal of Sports Sciences);

- в английском чемпионате длительность паузы составляет 80 секунд, что меньше среднего времени в Российском чемпионате на 40 секунд.

Глава Российской Премьер лиги Ашот Хачатурянц высказал мнение:

«Когда я говорил о том, что у арбитров есть возможность советоваться с VAR, я не призывал их идти к монитору по каждому спорному моменту. Согласно протоколу VAR, приоритет отдается верному решению, а не времени принятия решения. Конечно, время проверки нужно ускорять, тут спорить сложно, и перед каждым туром проходят тренировки арбитров для улучшения навыков принятия решения» [5].

Таким образом, анализ представленной статистики применения системы видеоповторов показывает, что количество исправленных ошибок судей велико. Такие данные позволяют судить о возникновении объективности решений судейской бригады при различных игровых ситуациях. Однако следует отметить, что просмотр видеоповтора занимает достаточно длительное время, вследствие чего продолжительность матча растет. Увеличение времени матча положительно принимают болельщики ввиду интереса к игре, но для самих спортсменов «рванный» темп игры негативен. Данную проблему на уровне чемпионата России знают и стараются решить путем проведения особых курсов по подготовке арбитров.

#### Список литературы

1. Согласно отчетам Министерства спорта, 53% населения России занимается спортом или физкультурой // Журнал «Лыжный спорт» URL: <https://www.skisport.ru/news/other/113458/>. (Дата обращения: 14.09.2023).

2. «94,5% решений VAR – правильные». В УЕФА сообщили статистику использования видеосистемы // Чемпионат URL: <https://www.championat.com/football/news-4367739-94-5-reshenij-var-pravilnye-v-uefa-soobschili-statistiku-ispolzovaniya-video-sistemy.html> (Дата обращения: 16.09.2023).

3. Нужно ли отказаться от использования VAR в России? // Спорт-Экспресс URL: <https://www.sport-express.ru/football/rfpl/poll/nuzhno-li-otkazatsya-ot-ispolzovaniya-var-v-rossii-1910578/> (Дата обращения: 21.09.2023).

4. Подведена статистика использования VAR в чемпионате Англии // Евро-Футбол.ру URL: [https://www.euro-football.ru/article/31/1004312058\\_podvedena\\_statistika\\_ispolzovaniya\\_var\\_v\\_chempionate\\_anglii](https://www.euro-football.ru/article/31/1004312058_podvedena_statistika_ispolzovaniya_var_v_chempionate_anglii) (Дата обращения: 21.09.2023).

5. «Варовские» пенальти портят РПЛ и противоречат футбольной справедливости // Чемпионат URL: <https://www.championat.com/football/article-4690703-sudejskie-skandaly-i-oshibki-v-ispolzovanii-var-delayut-nash-futbol-dolgim-i-neinteresnym-mnenie.html> (Дата обращения: 25.09.2023).

## МАРКЕТИНГ ВПЕЧАТЛЕНИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ ВНЕШНИМИ КОММУНИКАЦИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ

Л.В. Янковская, кандидат философских наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* Вследствие насыщения рынков товарами и услугами, при котором предложение превышает спрос на них, выбор потребителя всё меньше зависит от рациональных доводов, на которые традиционно опирается классический маркетинг. Это обусловило появление новой маркетинговой концепции, утверждающей, что ценность товара, становящегося для современного потребителя обезличенным, во многом определяется его нематериальными свойствами. Это ведёт к тому, что лишь тот продукт, который оставляет эмоциональный след в индивидуальном восприятии, будет принят потребителем. Получив название «маркетинг впечатлений», данная концепция органично «вплетается» в рыночную деятельность предприятий физической культуры и спорта, в первую очередь, в ту её область, которая имеет отношение к управлению внешними коммуникациями. Так эмоциональный, физический и духовный опыт человека, приобретаемый им в результате контакта с отраслевым продуктом и предлагающим его предприятием, становится определяющим для установления долгосрочных и продуктивных отношений между ними.

*Ключевые слова:* маркетинг, предприятие физической культуры и спорта, маркетинг впечатлений, эмоциональный опыт.

В последние годы, в кругах специалистов области социально-гуманитарных наук, активно полемизируется вопрос о формировании новой маркетинговой парадигмы – маркетинге впечатлений. О нём говорят как о производной социально-экономической модели продуктивного взаимодействия субъектов рыночного пространства, «следующей после экономики сырья, товаров и услуг» [3].

Импульс развития дискуссии был задан маркетологами Д. Пайном и Д. Гилмором, выпустившим книгу «Экономика впечатлений: работа – это театр, а каждый бизнес – сцена» [4]. В её основу положена мысль о том, что современные потребители ценят впечатления от товара больше, чем его практическое назначения. Отталкиваясь от классической для маркетинга мультиатрибутивной концепции товара как продукта труда, оцениваемого потребителем на трёх уровнях (товар по замыслу, товар в реальном исполнении и товар с маркетинговым подкреплением), авторы «Экономики впечатлений» говорят о возникновении четвёртого «измерения» его восприятия – через нематериальные свойства, вызывающие эмоции.

Возникающие в процессе взаимодействия потребителя с товаром/услугой, образующие удивление, восхищение, ощущение престижности обладания (а иногда и отрицательные – негодование или недоумение) эмоции воздействуют на его выбор значительно сильнее, чем рациональные доводы и практические резоны. Имея в виду, определение эмоций как психического процесса кратковременного (или средней продолжительности), отражающего субъективное оценочное отношение к чему-либо [1, 294–295], они трансформируются в наши впечатления – образы, остающиеся в индивидуальном сознании после взаимодействия с внешними объектами. Под последними, в случае маркетинга, понимается товар, впечатляющий нас своими характеристиками или оставляющий равнодушными, а также предприятие, этот товар создающее или продвигающее.

Возникновение концепции маркетинга впечатлений связано с насыщением рынков товарами и услугами, в силу своего разнообразия обезличивающихся в понимании потребителя, которого с каждым годом удивить всё сложнее. «Люди могут не запомнить, что именно вы сделали или сказали им, но они всегда помнят, какие чувства вы заставили их испытать» [5, 22], а значит, впечатление – именно то, что способно привлечь современного потребителя к товару, подтолкнув (или даже заставив) осуществить выбор в его пользу. В связи с этим примечательны выводы, сделанные на основании приложения к маркетингу закона Парето – выбор потребителем определённого товара лишь на 20% предопределяется его основными характеристиками, в то время как 80% зависит от его нематериального окружения и отношения к нему. Иначе говоря, потребитель дня сегодняшнего не желает приобретать товар (услугу), исходя исключительно из их утилитарных характеристик и практического назначения, но руководствуются своим пониманием их нематериальной ценности. Так, объясняя идею маркетинга впечатлений, Ф. Котлер говорит, что она во внесении развлекательного и игрового элемента «в то, что иначе могло бы остаться тусклым и неинтересным» [2, 81], а также в том, чтобы контакт с товаром (услугой) и теми, кто их производит, «производил яркое запоминающееся впечатление» [2, 82]. Получается, что, придав своему товару или его нематериальному сопровождению свойства, делающие его необычным и запоминающимся, а затем поместив его в целевую аудиторию, производитель превращает продукт в инструмент эффективной коммуникации с последней. То есть, привлекая к себе внимание, вызывая эмоциональный отклик и следующее за ним впечатление, товар начинает продвигать сам себя, управляя выбором целевых аудиторий, и становясь

средством коммуникации между ними и своим производителем (предприятием).

Концепция маркетинга впечатлений имеет полем своего приложения все отрасли народного хозяйства – как производственной, так и непроизводственной сфер. Однако его актуальность и действенность с явной очевидностью прослеживаются в маркетинговой деятельности предприятий и организаций физической культуры и спорта, поскольку эмоциональный, физический и духовный опыт человека, «складывающийся» во впечатления, составляет суть и смысловую основу их деятельности.

Применительно к отрасли физической культуры и спорта маркетинг впечатлений следует объяснять как соединение технологий ивент-маркетинга и маркетинга взаимоотношений. Так ивент-, т.е. «событийный маркетинг», отстраивает свою технологию на продвижении предприятия и его продукта через инструментарий ивентов как публичных специально организованных мероприятий, характеризующихся красочностью, праздничностью и образностью подачи информации. Мероприятия подобного типа очень близки предприятиям отрасли физической культуры и спорта, во многом образуя основу их деятельности. То есть, если ивенты в других областях и сферах деятельности являются искусственно создаваемыми событиями, то в отрасли физической культуры и спорта они лишены какой-либо «натянутости», составляя органичное целое с иными, характерными для них видами деятельности.

В свою очередь маркетинг взаимоотношений основной целью ставит организацию и поддержание максимально долгосрочных связей с целевыми сегментами, основанием чему служит доверие потребителя и его благожелательное отношение к предприятию. Спектр его технологических подходов очень широк (от создания клиентских клубов и предоставления бонусов своим потребителям до совместной с ними разработки товара/услуги), однако все они нацелены на укрепление всё той же эмоциональной взаимосвязи между предприятием и потребителем его продукта.

То есть, прикладной инструментарий (виды, формы и технологии) маркетинга впечатлений является для физкультурно-спортивных предприятий родовым. Массовые праздники, соревнования, выступления, награждения, характерные для физической культуры и спорта, во многом привлекают зрителя именно своей эмоциональной нагрузкой, трансформирующейся в впечатление, уникальность которого образует не только само действие, но и его «атмосферность».

Взяв за основу объяснение управления внешними коммуникациями как формирование лояльности целевых групп к организации и её продукту, а

также образование мотивации к его приобретению, маркетинг впечатлений содержит потенциал эффективной внешнесредовой стратегии физкультурно-спортивного предприятия.

Образуя внешние коммуникации отраслевого предприятия как обмен информацией между ним и его целевыми группами, технологии маркетинга взаимодействия и ивенты как публичные мероприятия, отличающиеся эмоциональной окраской, формируют их устойчивую взаимосвязь. Последняя, по мысли одного из основоположников маркетинга впечатлений Б. Шмитта, превращает потребителя товара в его «адвоката», что и составляет основную цель маркетинга впечатлений. Выстраивающий длительную взаимосвязь между физкультурно-спортивным предприятием и его целевыми группами, маркетинг впечатлений формирует основу их долгосрочных отношений, основанных на доверии и уникальности эмоционального опыта.

Важно отметить, что основная задача управления внешними коммуникациями предприятия физической культуры и спорта не в росте продаж отраслевого продукта, но в формировании привлекательного и одобряемого образа его производителя. Именно с опорой на него строится дальнейшее взаимодействие физкультурно-спортивного предприятия со своими целевыми группами. Таким образом, маркетинг впечатлений, синтезирующий собой подход концепции взаимоотношений и событийные коммуникации, становится, в силу своей положительной результативности, перспективной стратегией взаимодействия физкультурно-спортивного предприятия с его целевыми группами.

### Список литературы

1. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. 2-е, переработанное. Питер, 2013. 784 с.
2. Котлер, Ф. Маркетинг от А до Я /Ф. Котлер. М.: Альпина Паблишер, 2011. 211 с.
3. Муртазина, Г.Ф. Экономика впечатлений новая социально-экономическая ступень общества в мировой теории и практике / Г.Ф. Муртазина, А.В. Коба, Ю.М. Харитоновна // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований. 2020. № 1-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekonomika-vpechatleniy-novaya-sotsialno-ekonomicheskaya-stupen-obschestva-v-mirovoy-teorii-i-praktike> (дата обращения: 03.10.2023).
4. Пайн, П. Б. Д. Экономика впечатлений. Работа – это театр, а каждый бизнес – сцена / Б. Джозеф Пайн II, Джеймс Х. Гилмор. М.: Вильямс, 2005. 171 с.
5. Шей, Т. Доставляя счастье. От нуля до миллиарда / Под ред. Д. Денисова, пер. С. Филин. 3-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. 304 с.

## СЕКЦИЯ 3

### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

---

УДК: 376.112.4

#### ПАРАМЕТРЫ ВОСПРИЯТИЯ ПРОСТРАНСТВА У ДЕТЕЙ КОРРЕКЦИОННОЙ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛ<sup>1</sup>

Г.Д. Алексанянц, доктор медицинских наук, профессор,  
проректор по научно-исследовательской работе  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Россия

О.А. Медведева, кандидат биологических наук, доцент,  
доцент кафедры анатомии и спортивной медицины  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Россия

А.В. Волков, директор МАОУ МО город Краснодар Гимназия № 18  
имени Героя Советского Союза Анатолия Березового, Краснодар, Россия

*Аннотация. Пространственная ориентация движений и чёткое восприятие пространства «выстраивается» действием ряда рецепций: зрительной, вестибулярной и кинестетической. Формирование пространственных представлений – это условие результативного познания и инициативного взаимодействия с окружающей действительностью. Это особенно актуально для детей со слуховой депривацией. Исследование выполняли на базах: лаборатории кафедры анатомии и спортивной медицины Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма», МАОУ гимназии № 18 и специальной коррекционной школы – интерната г. Краснодара. Участвовали 66 здоровых младших школьников (мальчики 10 лет) и 32 их сверстника, страдающих сенсоневральной тугоухостью. Применяли компьютерную программу «Исследователь временных и пространственных свойств человека». У сверстников, страдающих слуховой депривацией отмечены низкие адаптационные возможности в плане восприятия пространства.*

*Ключевые слова: восприятие пространства, обучающиеся коррекционной и общеобразовательной школ.*

Пространственную ориентацию младших школьников принято рассматривать в условиях познавательной сферы индивидуально-типологических особенностей детей при организации обучения в начальной школе.

---

<sup>1</sup> Исследование проводилось в рамках гранта Кубанского научного фонда № ППН-21.1/27 «Вектор адаптации сенсомоторных систем детей периода второго детства с различной степенью слуховой депривации к образовательным физкультурным технологиям».

Пространственная ориентация движений и чёткое восприятие пространства «выстраивается» действием ряда рецепций: зрительной, вестибулярной и кинестетической. На основании системного подхода к осмыслению физиологических процессов можно утверждать, что вышеуказанные функции реализуются функциональной системой, воспринимающей пространство и выполняющей функцию равновесия (В.И. Шостак, 2009).

Что касается пространственной ориентации, то влияние экстеро- и проприорецепции на точность восприятия «схемы тела», к сожалению, исчерпывающе не изучены. Вместе с тем установлено существование центрального механизма реконструкции проприоцептивной информации и координирование дозированных движений за счет взаимосвязи между отмериванием, оценкой воспроизведения диапазона перемещений и различением мышечных усилий.

Таким образом, формирование пространственных представлений – это условие результативного познания и инициативного взаимодействия с окружающей действительностью. Это особенно актуально для детей со слуховой депривацией. Проблема развития пространственного воспитания относится к числу кардинальных для действующих образовательных программ обучающихся в коррекционных школах.

**Цель исследования.** Определить показатели восприятия пространства детей 10 лет обучающихся коррекционной и общеобразовательной школ.

**Методы и организация исследования.** Исследование выполняли на базах: лаборатории кафедры анатомии и спортивной медицины Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма», МАОУ гимназии № 18 и специальной коррекционной школы-интерната г. Краснодара.

В обследовании участвовали 66 здоровых младших школьников (мальчики 10 лет) и 32 их сверстника, страдающих сенсоневральной тугоухостью (III–IV степень).

Применяли компьютерную программу «Исследователь временных и пространственных свойств человека» (Ю.В. Корягина, С.В. Нопин, 2004).

К сожалению, в рамках одной статьи технически сложно отобразить полный комплекс, показывающий пространственную характеристику обследуемых, поэтому был взят фрагмент исследования.

Перед началом обследования детей проинструктировали.

Восприятие расстояния или отдаления можно отнести к перцепции «Я и пространство».

В тесте «Оценка величины предъявляемых отрезков» визуально

определяется длина отрезков, которые появляются в эпизодическом порядке, посредством установленной условной единицы длины.

Исследуемому школьнику представлялась единица длины и отрезок в заданных условных единицах, после этого, оценив отрезок, он обозначал его длину и фиксировал «ОК». Программа соответственно рассчитывала размер неточности в процентах.

Противоположным тестом по отношению к оценке величины предъявляемых отрезков представляется проба «Отмеривание отрезков». Обучающемуся предлагалось клавишами «+» или «-» соответственно увеличить и уменьшить, измерить отрезок установленной величины (усл. ед. длины) и фиксировать «ОК».

Обработка полученных в ходе исследования экспериментальных данных проводилась по стандартным математико-статистическим методам на IBM-совместимых компьютерах (В.Е. Гмурман, 2003).

При этом рассчитывались следующие значения: средняя арифметическая величина ( $M$ ); средняя ошибка средней арифметической ( $\pm m$ ); стандартное отклонение ( $\pm \sigma$ ). Отличия определяли по t-критерию Стьюдента. Пятипроцентный уровень значимости считали достоверным.

В исследовании также использовали статистический метод однофакторного дисперсионного анализа.

Обучающиеся принимали участие на добровольной основе, получены информированные согласия от родителей, представителей детей

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Как показали (табл. 1) проведенные исследования при реализации задания на оценивание отрезков ошибка детей, страдающих слуховой депривацией, почти в полтора раза больше, чем у практически здоровых обучающихся ( $p < 0,001$ ).

Таблица 1 – Оценка и отмеривание отрезков (ошибка) детьми коррекционной и общеобразовательной школ (%),  $M \pm m$

Показатель	Дети, страдающие слуховой депривацией $n = 32$	Практически здоровые дети $n = 66$	$p$
Оценка отрезков	$18,8 \pm 2,1$	$28,7 \pm 1,9$	$<0,001; r = 3,71$
Отмеривание отрезков	$32,5 \pm 1,8$	$39,6 \pm 1,7$	$<0,05; r = 2,87$

Примечание:  $p$  – достоверность различий показателе между детьми, страдающими слуховой депривацией и практически здоровыми сверстниками.

Что касается результатов, полученных в тесте отмеривание отрезков, то дети, страдающие слуховой депривацией ошибались больше, почти на 7 % ( $p < 0,05$ ) по отношению к практически здоровым сверстникам.

Таким образом, преимущественные параметры восприятия пространственных величин регистрируются у практически здоровых детей.

У сверстников, страдающих слуховой депривацией отмечены низкие адаптационные возможности в плане восприятия пространства. Учитывая, что одним из существенных факторов успешности учебного процесса является «верная» ориентировка в пространстве, целесообразно во время занятий по физической культуре для этой категории обучающихся выполнение упражнений для улучшения «восприятия пространства».

### Список литературы

1. Гмурман, В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика / В.Е. Гмурман // М.: Высшая школа, 2003. 481 с.
2. Корягина, Ю.В. Исследователь временных и пространственных свойств человека № 2004610221 / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин // Программа для ЭВМ (офиц. Бюл.). 2004. № 2. С. 51.
3. Шостак, В.И. Психофизиология / В.И. Шостак, С.А. Лытаев, М.С. Березанцева М.С. ЭЛБИ. СПб., 2009. 352 с.

## РАМКИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Амиир Салах Аль-Джабери, аспирант Института физической культуры,  
спорта и молодежной политики  
ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»,  
г. Екатеринбург, Россия

*Аннотация. Участие в футболе постоянно сопряжено с риском получения травм. Футбол – один из видов спорта с самым высоким уровнем травматизма. Реализация стратегий профилактики травматизма необходима для того, чтобы противостоять потенциальным рискам, связанным с травмами в юношеском футболе. Степень эффективности стратегий максимальной профилактики и их важность для эффективного достижения их профилактической цели отражаются на важности эффективности и целенаправленности внедрения, что способствует успешной интеграции научно обоснованных программ профилактики травматизма в юношескую футбольную подготовку.*

*Ключевые слова: спортивные травмы, профилактика, превентивные стратегии, профилактические меры, футбол, юные футболисты.*

### Введение

Здоровье имеет прямую взаимосвязь с занятиями спортом: а именно они воздействуют на здоровье скелета, психологическое здоровье и кардиореспираторную выносливость. Преимущества занятий спортом хорошо известны [5]. Однако, не стоит исключать тот факт, что занятия данным видом деятельности также сопряжено с риском получения травмы, и футбол не является исключением, и в основном это связано с характеристиками и требованиями, предъявляемых к спортсменам [1]. Особенно травматизм распространен в юношеском футболе [3]. Учеными были проведены исследования, доказавшие высокий процент травматизма среди юных футболистов [2]. Спортивные травмы имеют долгосрочные и краткосрочные негативные последствия для юных футболистов. Реализация стратегий профилактики травматизма необходима для того, чтобы противостоять потенциальным рискам, связанным с травмами в юношеском футболе. Следствием применения таких стратегий могут стать положительные результаты, которые могут помочь снизить частоту травм у юных футболистов в определенных пропорциях. Степень эффективности стратегий максимальной профилактики и их важность для достижения их профилактической цели демонстрируют важность внедрения эффективных и целенаправленных стратегий, что способствует успешному внедрению

научно обоснованных программ профилактики травматизма в тренировки юных футболистов. Знание и идентификация этиологии травм может повысить осведомленность тренеров [4], что позволит выявлять отдельные лица, относящиеся к группе риска. В то же время некоторые профилактические меры кажутся многообещающими, тем не менее, не имеют адаптированных к ним стратегий реализации. Изучение эффективности профилактических стратегий позволяет эффективно применять их, однако нуждается в эффективных шагах по их внедрению, что способствовало бы лучшей защите юных игроков.

Целью исследования является предложить рамки для применения и реализации стратегий профилактики травматизма среди юных футболистов.

Предлагаемые рамки для применения стратегий профилактики

Принципы реализации стратегий могут варьироваться в зависимости от определенных протоколов, но цель должна быть одной и той же – обеспечение ранней, эффективной и целенаправленной защиты от травм.



### Заключение

Применение профилактических стратегий имеет важное значение для поддержания безопасности и сохранения здоровья юных футболистов. При эффективной реализации стратегий профилактики юные игроки могут сосредоточиться на безопасном развитии своих навыков, подчеркивает необходимость новых рамок для определения и характеристики реализации.

Можно сказать, что регулярные меры для предотвращения травм не совсем эффективны в снижении уровня спортивного травматизма, уровень эффективности связан с уровнем и последовательностью внедрения. Реализация стратегий превентивного меры воздействия в футболе требует достаточного соответствия тренеров и игроков, обеспечивая при этом последовательную реализацию стратегий, спортивные учреждения также несут ответственность за содействие и предоставление инструментов и средств для применения меры. Исследования стратегий внедрения, основанные на теории и практике, необходимы для улучшения принятия сильных доказанных превентивных аргументов, однако критерии для внедрения должны быть строго определены в будущих исследованиях. Таким образом, в настоящее время неизвестно, можно ли скорректировать этот эффект стратегий путем изменения критериев. Обновление и совершенствование превентивных стратегий и их внедрение имеет отношение к положительным эффектам профилактики травматизма. Благодаря эффективному внедрению стратегий профилактики и управлению ими, а также в соответствии с устранением некоторых ограничений, может наблюдаться всплеск положительных результатов профилактики травматизма у юных футболистов.

#### Список литературы

1. Carter, E.A. Risk of injury in basketball, football, and soccer players, ages 15 years and older, 2003-2007 / E.A. Carter, B.J. Westerman, K.L. Hunting // *Journal of Athletic Training*. 2011. № 46 (5). С. 484–488.
2. Injuries in elite youth football players: a prospective three-year study / M. Ergün [и др.] // *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*. 2013. № 47 (5). С. 339–346.
3. Injury incidence and risk factors in youth soccer players: a systematic literature review. Part I: epidemiological analysis / M. Mandorino [и др.] // *Biology of Sport*. 2023. № 40 (1). С. 3–25.
4. The effect of coach and player injury knowledge, attitudes and beliefs on adherence to the FIFA 11+ programme in female youth soccer / C.D. McKay [и др.] // *British Journal of Sports Medicine*. 2014. № 48 (17). С. 1281–1286.
5. Ruesgsegger, G.N. Health Benefits of Exercise / G.N. Ruesgsegger, F.W. Booth // *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*. 2018. № 8 (7).

## БИОМЕХАНИКА ИППОТЕРАПИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ СЛУХА

В.М. Баршай, кандидат педагогических наук, профессор

И.Н. Северин, аспирант

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону

*Аннотация.* В статье рассматривается биомеханика иппотерапии для лиц с нарушением слуха. Даны определения биомеханики, иппотерапии и иппотерапевта. Отмечено что в последние десятилетия иппотерапия стала популярным видом реабилитационной терапии для лиц с ОВЗ, а в России с каждым годом открываются новые центры иппотерапии и лечебной верховой езды, привлекая с каждым годом все больше людей. Исходя из актуальности темы в статье описываются основы взаимодействия лошади и всадника в процессе иппотерапии, а также значение фигуры иппотерапевта в процессе занятий иппотерапией. Кроме того, в статье приводятся советы иппотерапевтам и родителям для лучшего эффекта от занятий иппотерапией, а также описаны дальнейшие планы по развитию данного исследования.

*Ключевые слова:* биомеханика, иппотерапия, иппотерапевт, лошадь, пациент.

В России в последние годы количество детей с инвалидностью достигло полтора миллиона человек. По статистике 10% населения России и 5% населения планеты имеют нарушения слуха, которое оказывает влияние на проблемы с социализацией и общением с окружающими [2].

При исследовании индивидуально-психологических особенностей, типологии характера и определения физического состояния детей с патологией слухового анализатора было обнаружено отставание в физическом развитии, физической подготовленности, возрастное отставание в биологическом созревании. Это отставание наиболее заметно в показателях скоростных, базовых координационных способностей и развитии вестибулярного аппарата [6].

В последние десятилетия популярным видом реабилитационной терапии для лиц с ОВЗ стала иппотерапия. В России с каждым годом открываются новые центры иппотерапии и лечебной верховой езды, привлекая с каждым годом все больше людей.

Иппотерапия – это форма зоотерапии, которая основывается на использовании лошади в качестве терапевтического средства [5]. Она часто применяется для помощи людям с различными особенностями и потребностями.

Центральным элементом иппотерапии является специально обученная лошадь, которая играет ключевую роль в восстановительном процессе

пациента. Лошадь имеет эластичный четырехтактный шаг, что позволяет передавать трехмерные движения от своей спины к телу всадника во время шага. Такие движения оказывают положительное воздействие на организм человека.

Иппотерапевт, специалист в области иппотерапии, играет важную роль в проведении занятий. Он адаптирует программу терапии в соответствии с особенностями и потребностями каждого пациента. Это позволяет центральной нервной системе пациента эффективнее воспринимать и обрабатывать сенсорную информацию и улучшает двигательные навыки пациента.

Таким образом, иппотерапия позволяет достичь более эффективного физического и психологического ответа пациента благодаря работе с ним в индивидуальном порядке с участием специально обученной лошади и иппотерапевта [5].

Чтобы лучше понять каким образом занятия иппотерапией воздействуют на организм человека, проанализируем научные результаты исследований иппотерапии с точки зрения биомеханики.

Биомеханика – это наука о механическом движении живых организмов и их отдельных органов и тканей, газообразных и жидких сред в них.

Движения на лошади стимулируют мышечный тонус, улучшают чувства равновесия, исправляют осанку, мелкую моторику. Игры и упражнения верхом укрепляют связи между полушариями головного мозга [3].

Взаимодействие с лошадью играет воспитательную роль: ребенок учится общаться с лошадью, развивает доверие и способность влиять на нее. Это способствует гармоничным отношениям. После иппотерапии пациент становится увереннее, чувствительнее и открытым к окружающим, что стимулирует интерес к обучению и работе.

Базовая иппотерапия – это активный метод реабилитации, который требует усилий со стороны пациента. Во время езды на лошади пациент должен активно участвовать в процессе, удерживая равновесие, контролируя свою позицию и направление движения лошади. Эти усилия в сочетании с движениями лошади способствуют укреплению мышц, улучшению координации и баланса, а также развитию тактильной чувствительности и пространственной ориентации. Кроме того, во время езды на лошади пациент получает психологическую поддержку и мотивацию, что может помочь ему преодолеть психологические препятствия и повысить уверенность в себе.

Для успешного осуществления иппотерапии необходимо выполнение двух важных условий. Во-первых, необходима правильная техника установки верхом на лошадь или принятия определенного исходного положения на ней.

Во-вторых, важно обеспечить создание биомеханических колебаний через шаг лошади, соответствующих физическому развитию и состоянию всадника в текущий момент времени.

Для достижения эффективности в иппотерапии необходимо, чтобы иппотерапевт обладал не только достаточными знаниями, но и умением их успешно применять. Имея компетенции в оценке влияния верховой езды на пациента, специалист может определить показания и разработать индивидуальную дозировку процедуры иппотерапии. Кроме того, владение полным комплексом знаний в области иппотерапии позволяет иппотерапевту использовать свои знания и навыки в лечебных целях без вреда для здоровья пациента [5].

Например, иппотерапевт должен уметь определять движения фиксированной точки тела. Для этого могут использоваться различные методы и инструменты, такие как компьютерное моделирование, визуальное наблюдение, измерение с помощью датчиков движения и анализ движения с помощью специальных компьютерных программ.

Определение движения фиксированной точки тела важно для понимания и анализа различных аспектов движения, таких как скорость, ускорение, траектория и динамика. Используя эти данные, специалисты могут разрабатывать программы тренировок, манипуляции и лечения, которые помогут пациентам достичь оптимальных результатов восстановления и реабилитации.

Посадка на лошадь играет ключевую роль в иппотерапии. Она позволяет перенести колебания движения лошади на тело всадника, что имеет положительный эффект на его физическое состояние и восприятие своего тела. В результате этого процесса люди с нарушением слуха могут развивать координацию и баланс, а также улучшать свою способность к самостоятельным движениям и контролю за своим телом.

Успешная посадка на лошадь требует определенных навыков и наблюдения со стороны инструктора и терапевта. Они должны обеспечить правильную посадку, чтобы гарантировать безопасность всадника и максимальную пользу от иппотерапии. Важно учесть особенности каждого всадника и адаптировать методику посадки и движения лошади под его особенности и потребности.

Таким образом, посадка на лошадь является основой иппотерапии, создавая оптимальные условия для физического и эмоционального развития людей с нарушениями слуха. Она позволяет им лучше ощущать свое тело, развивать координацию и баланс, а также повышать самоуверенность и уверенность в своих возможностях.

Все компоненты, перечисленные выше, связаны с автоматическими двигательными реакциями тела человека в трех плоскостях: сагиттальной (статика-динамика), фронтальной (смещение центра тяжести), горизонтальной (ротация) [4].

При езде по прямой вертикальное положение позвоночного столба сбалансировано сгибателями и разгибателями мышц, учитывая начало движения, ускорение и остановку лошади. Удлинение шага лошади вызывает реакцию сгибателей туловища у пациента, а сокращение - разгибателей. При прямолинейной езде лошади таз поворачивается, вызывая автоматическую реакцию у пациента в виде удлинения - сокращения мышц туловища. Это связано с движением задних ног лошади.

Также важно регулировать опоры на стременах, которые являются индивидуальными для каждого инвалида, учитывая его особенности. Например, при мышечной слабости или спастичности ног, опора может быть сильнее, чтобы предотвратить перекосы и падения. Однако, слишком сильная опора может привести к неподвижности ног и атрофии мышц, поэтому важен баланс между опорой и активностью мышц. Поэтому важно находить баланс между достаточной опорой и необходимостью поддерживать активность мышц.

Кроме того, регулировка опоры на стременах может быть полезна и при выполнении различных движений, таких как ходьба или подъем по лестнице. Путем изменения опоры можно добиться более стабильной посадки, что облегчает движение и снижает уровень утомляемости [1].

Верная регулировка опоры на стременах позволяет индивидуализировать подход к каждому пациенту в зависимости от его опоры и двигательных возможностей. Изменение нагрузки на мышцы позволяет достичь наибольшей эффективности в использовании оставшихся функциональных возможностей нижних конечностей.

Кроме того, регулировка опоры на стременах также позволяет решать другие задачи, такие как стабилизация тела инвалида в сидячем положении, обеспечение удобства и комфорта, улучшение баланса и статической поддержки. Все это важно для обеспечения максимальной функциональности и качества жизни у инвалидов с двигательными расстройствами.

Таким образом, регулировка опоры на стременах улучшает мобильность и функциональность инвалидов, страдающих двигательными расстройствами. Это обеспечивает стабильность во время поворотов, правильную технику верховой езды и эффективное управление лошадью. Параллельность плечевой дуги помогает всаднику следовать движениям лошади.

Верное положение туловища и таза помогает поддерживать пациента в стабильной и сбалансированной позиции на лошади. Это важно для предотвращения травм и развития неудобств во время иппотерапии. Иппотерапевт должен обратить внимание на позицию и движение туловища пациента и помочь ему корректировать любые отклонения или неправильные движения.

Для того чтобы сохранить вертикальное положение туловища, иппотерапевт может использовать различные методы и инструкции, такие как наблюдение, подсказки и корректирующие посадки. Это может включать в себя указания на правильное расположение рук и плеч, контроль ног и бедер, а также направление взгляда пациента. Иппотерапевт должен также обратить внимание на то, чтобы пациент не выпростался или нагибался к центру, что может нарушить равновесие и создать ненужное напряжение на спине и позвоночнике.

Сохранение вертикального положения туловища и правильной позиции таза является важной частью безопасной и эффективной иппотерапии, и требует внимания и поддержки со стороны иппотерапевта.

У детей, потерявших слух, как правило развивается неправильное мировосприятие и чувство одиночества. Эти показатели усиливаются еще и тем, что ребенок не сразу получает должное внимание со стороны взрослых в силу того, что глухота распознается со временем, а не сразу.

В итоге, в процессе занятий иппотерапией у детей с нарушением слуха в формировании рефлексов, улучшения равновесия и координации движений важную роль играет биомеханический фактор.

Учеными выявлен эффект иппотерапии [3]: движения в суставах увеличиваются, напряжение в мышцах снижается, происходит укрепление в спинных мышцах, животе и конечностях.

Достижение полноценной гармонии с движениями лошади возможно благодаря качественному координированию взаимодействий мышц и суставов, что достигается благодаря обучению ребенка посредством иппотерапии владеть своим телом и понимать свое тело.

Данный анализ позволит провести исследование влияния иппотерапии на спортсменов, занимающихся спортом. Понимание биомеханических основ иппотерапии дает возможность разработать структурный план исследования по повышению уровня как физической, так и психической подготовки спортсменов с нарушениями слуха средствами иппотерапии.

## Список литературы

1. Бутенко, Л.А. Динамическая анатомия и биомеханика в практике лечебной физической культуры и спортивной медицины / Л.А. Бутенко, И.М. Козлов, Р.Г. Сукиасян // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – Медицина, 2007. Вып. 2. – 73 с.
2. Добрынина, Л.А. Адаптивное физическое воспитание глухих дошкольников на основе развития координационных способностей: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Л.А. Добрынина. Хабаровск, 2002. 180 с.: ил. – Текст: непосредственный.
3. Коновальчук, В.Н. Биомеханические основы иппотерапии / В.Н. Коновальчук, Р.А. Пополитов, Е.В. Архангельская // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. 2010. № 2 (62).
4. Обоснование и эффективность иппореабилитации у детей со спастическими формами ДЦП. / [Пополитов Р.А., Российский К.А., Василевская Н.А., Гудым Т.В.] – Севастополь: Материалы научно - практической конференции, 2007. 30 с.
5. Штраус, И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды / И. Штраус – М.: Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2000. 102 с.
6. Ellis, M.K. Parent influences on physical activity participation and physical fitness of deafmchildren / M.K. Ellis, L.J. Lieberman, G.M. Dummer // Journal of Deaf Studies and Deaf Education. 2012. Vol. 19 (2). P. 270–281.

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ

М.Б. Бойкова, кандидат педагогических наук,  
доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры  
С.П. Лавриченко, кандидат биологических наук, доцент,  
заведующая кафедры адаптивной физической культуры  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия  
Мишель Альаджам, обучающийся  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», Сирийская Арабская Республика

*Аннотация. В статье рассматриваются особенности процесса физической реабилитации лиц с гипертонической болезнью на стационарном этапе. Представлена характеристика комплексной программы физической реабилитации, которая содержала: физиотерапию, лечебную физическую культуру, статические упражнения, пассивные упражнения, изометрические упражнения, массаж. Включение в занятия комплексной программы физической реабилитации способствует снижению артериального давления, уменьшению частоты сердечных сокращений, увеличению силы и производительности сердечной мышцы, эффективному функционированию депрессорных систем.*

*Ключевые слова: гипертоническая болезнь, физическая реабилитация, физические упражнения, лечебная физическая культура, сердечно-сосудистая система.*

Одними из негативных сторон развития научно-технического прогресса являются гиподинамия и гипокинезия, возросшая значимость средств массовой информации, ускорившийся темп жизни, диетические нарушения в рационах питания и пр. Данная тенденция приводит к снижению уровня здоровья населения и увеличению количества заболеваний, и, в частности, гипертонической болезни (ГБ). Неврозы, в том числе сердечно-сосудистые, возникающие при ГБ, ухудшают работу регуляторных систем организма, что, в свою очередь, приводит к неоптимальной регуляции сосудистого тонуса [4].

У 25–30% взрослого населения развитых стран выявляется повышенное артериальное давление (АД). У лиц с диастолическим артериальным давлением 105 мм рт. ст. риск развития инсультов в 10 раз выше, ишемической болезни сердца – в 5 раз выше, чем при диастолическом артериальном давлении 76 мм рт. ст.

Повышение адаптационных резервов организма и обеспечение активной мобилизации его приспособительных механизмов может

происходить посредством физических упражнений, которые являются для него биологическим стимулятором регулирующих систем [1, 2].

Средства и методы физической реабилитации, такие как упражнения в изометрическом режиме с последующим расслаблением, массажные манипуляции, пассивные упражнения, приводят к снижению как мышечного, так и сосудистого тонуса. Многочисленными исследованиями выявлено благоприятное влияние физической активности на функционирование организма, а именно, в первую очередь происходит нивелирование раздражительности, бессонницы, мигреней, повышается работоспособность [2].

С целью изучения эффективности использования комплексной программы физической реабилитации, было проведено исследование с лицами 30–45 лет с гипертонической болезнью на стационарном этапе. В эксперименте приняли участие 20 женщин вышеуказанного возраста с артериальной гипертензией II степени – 160–179/100–109 мм рт. ст., находящиеся в стационаре, и представленные двумя однородными группами по 10 человек в каждой. Длительность эксперимента составила три недели. Занятия проводились трижды в неделю, каждое по 45 минут.

На основе анализа специальной литературы [3, 4, 5], а также изучения практического опыта, была разработана экспериментальная программа и план ее реализации в экспериментальной группе. Программа реабилитации включала комплекс манипуляций, состоящих из физиотерапии (магнитотерапия с низкими частотами, гальванотерапия), 3 раза в неделю; лечебной физической культуры, 3 раза в неделю; статических упражнений, 2 раза в неделю; пассивных упражнений, 2 раза в неделю; изометрических упражнений с последующим расслаблением, 2 раза в неделю; массажа (шейно-воротниковая зона и массаж головы), 3 раза в неделю.

Все указанные выше действия направлены на нормализацию как артериального, так и внутричерепного давления, работы всех кровеносных сосудов, а специальные комплексы лечебной физической культуры (ЛФК) оказывают благоприятную динамику улучшения общего состояния [4].

Физиотерапия нормализует работу сердечной мышцы, укрепляет стенки кровеносных сосудов и снижает их тонус, улучшает функции нервной системы, отвечающей за регуляцию артериального давления.

Среди немедикаментозных методов лечения при реабилитации лиц с ГБ одно из важнейших мест занимают физические упражнения. Соблюдая принцип регулярности занятий ЛФК, можно более быстро снизить АД, уменьшить частоту сердечных сокращений (ЧСС), увеличить силу и производительность сердечной мышцы, добиться эффективного

функционирования депрессорных систем. Основу нормализации АД при ГБ составляет согласование величин сердечного выброса и сосудистого сопротивления кровотоку, на что первостепенным образом влияет цикличность тренировочных нагрузок [3].

При занятиях физическими упражнениями повышается способность сердца работать в экономичном режиме, поскольку при этом раскрывается большое количество резервных капилляров, что приводит к снижению АД по причине уменьшения периферического сопротивления. Известно, что улучшению периферического кровообращения способствует развитие внесердечных факторов кровообращения, которое наступает при оптимальной и дозированной физической нагрузке.

Немаловажным фактом является то, занимаясь физической активностью, повышается эмоциональный настрой, что оказывает положительное влияние на протекание основных нервных процессов в коре больших полушарий.

Нормализация артериального, внутричерепного давления, циркуляции крови в организме – это основная направленность физических упражнений и специальных комплексов ЛФК [1, 2, 5].

Участницы контрольной группы проходили реабилитацию по следующей программе: физиотерапия (магнитотерапия с низкими частотами), 2 раза в неделю; ЛФК, 2 раза в неделю; статические упражнения, 2 раза в неделю; прогулки, 1 раз в неделю.

Первичное тестирование проводилось с целью определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы выбранного контингента на стационарном этапе. По его результатам было установлено, что систолическое и диастолическое давление были повышены. Систолическое давление в контрольной группе и экспериментальной группе составило  $171,50 \pm 1,52$  мм. рт. ст. и  $169,90 \pm 1,34$  мм. рт. ст. соответственно. Диастолическое давление в контрольной группе было на уровне  $112,50 \pm 1,19$  мм. рт. ст. и в экспериментальной группе  $112,00 \pm 1,62$  мм. рт. ст.. Пульсовое давление зафиксировано на уровне  $59,00 \pm 1,30$  мм.рт.ст. в контрольной группе, а в экспериментальной –  $59,10 \pm 0,87$  мм. рт. ст. Частота сердечных сокращений в контрольной группе  $86,10 \pm 1,08$  уд./мин. и  $86,40 \pm 0,65$  уд./мин. в экспериментальной. Достоверных различий между показателями уровня функционального состояния женщин в возрасте от 30 до 45 лет с гипертонической болезнью контрольной и экспериментальной групп не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

Анализ результатов проведенных исследований с лицами, имеющими гипертоническую болезнь в экспериментальной группе, позволил установить,

что влияние разработанной нами комплексной программы физической реабилитации на их функциональное состояние очевидно. А именно, при правильном применении комплекса реабилитационных мероприятий в экспериментальной группе произошли достоверные положительные изменения тестируемых показателей ( $p < 0,05$ ). Положительная динамика наблюдалась в показателях артериального давления, пульса, частоты сердечных сокращений. Показатель систолического давления в экспериментальной группе снизился до  $159,30 \pm 1,62$  мм. рт. ст., диастолического давления до  $102,50 \pm 2,71$  мм. рт. ст. Пульсовое давление снизилось на 10,6%. Частота сердечных сокращений снизилась до  $79,30 \pm 0,41$  уд./мин. При этом, изучаемые показатели у участниц контрольной группы также имели положительную динамику, но изменения статистически не значимые.

Исходя из полученных результатов использования методов и средств физической реабилитации для лиц 30–45 лет с гипертонической болезнью на стационарном этапе, можно утверждать об их положительном влиянии на регистрируемые показатели, что произошло под влиянием экспериментальных условий.

Таким образом, можно заключить, что комплексное использование средств физической реабилитации для лиц с гипертонической болезнью позволяет уменьшить дефицит микровибрации, из организма быстрее выводятся поврежденные клетки, метаболиты, уменьшить необходимость почек в высоком давлении, активизировать работу иммунитета, снизить риск появления атеросклеротических бляшек. Все это создает благоприятные условия для нормализации артериального давления.

#### Список литературы

1. Бакай, И.Н. Физическая реабилитация женщин среднего возраста с гипертонической болезнью / И.Н. Бакай, Н.П. Константинова // ТиПФК. 2020. №8. С. 34–35.
2. Зотин, В.В. ЛФК при гипертонии / В.В. Зотин // Наука–2020. 2020. №3 (39). С. 122–126.
3. Морареску, Т.В. Физиотерапевтические методы реабилитации пациентов старших возрастных групп с заболеваниями сердечно–сосудистой системы в условиях стационара / Т.В. Морареску, Г.И. Демченко, Т.А. Кузнецова // Научно–медицинский вестник Центрального Черноземья. 2017. № 70. С. 191–194.
4. Найданова, А.Ф. Влияние упражнений лечебной физической культуры при гипертонической болезни / А.Ф. Найданова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. №2–2. С. 27–29.
5. Шебеко, Л.Л. Физическая реабилитация пациентов с артериальной гипертензией / Л.Л. Шебеко, С.В. Власова // Вестник ЗабГУ. 2013. № 2. С. 80–87.

## ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

Я.Е. Бугаец, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии

Е.А. Сальникова, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики водных видов спорта

Л.Г. Соколова, обучающийся

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В исследовании представлен сравнительный анализ показателей сердечно-сосудистой системы, вегетативных механизмов и способности к преодолению водной дистанции у женщин-гипертоников зрелого возраста, занимающихся аквааэробикой и оздоровительным плаванием. В обеих группах выявлены положительные компенсаторно-приспособительные реакции организма, направленные на нормализацию гемодинамических параметров. Динамика вегетативного баланса у женщин, занимающихся оздоровительным плаванием, продемонстрировала активное развитие ваготонии. В группе занимающихся аквааэробикой наблюдался более высокий уровень физической подготовленности на фоне лучших результатов в тесте Купера.*

*Ключевые слова: женщины зрелого возраста, гипертония, оздоровительное плавание, аквааэробика, гемодинамика, выносливость.*

Гипертоническая болезнь является наиболее распространенной патологией, проявляется в виде синдрома артериальной гипертензии, сопровождается многочисленными заболеваниями сердечно-сосудистой системы у лиц, находящихся в зоне факторов риска, к которым можно отнести и гиподинамию [3]. Поэтому применение дозированных физических нагрузок позволяет нивелировать гипертонию, предотвратить ряд осложнений, таких как сердечная недостаточность, инфаркт миокарда и инсульт [1].

Гидрореабилитационные методы лечения данного заболевания практически не имеют противопоказаний. Водная среда, обладая уникальностью, обеспечивает адаптационный ответ организма к стрессовым факторам, снижает гравитацию и нагрузку на опорно-двигательный аппарат, улучшает деятельность системы кровообращения, снижает вероятность образования тромбов, варикозного расширения вен, способствует оптимизации артериального давления, что благоприятно отражается на функциональном состоянии лиц, страдающих гипертонией [4]. Занятия аквааэробикой способствуют уменьшению приема гипотензивных медикаментов и нивелируют возникновение побочных реакций [6].

Тем не менее, встречающиеся в литературе результаты исследований функционального состояния лиц с синдромом артериальной гипертензии, на

основе использования гидрореабилитационных методов лечения, достаточно противоречивы. Неоднозначность получаемых показателей определялась видовыми различиями аквафитнеса, подходами к построению тренировочного процесса, возрастными, половыми и индивидуальными особенностями занимающихся [7].

В связи с этим представляется актуальным исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы у лиц, страдающих гипертонией, в условиях применения гидрореабилитационных мероприятий.

Целью исследования явилось влияние занятий оздоровительным плаванием и аквааэробикой на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и физическую подготовленность женщин зрелого возраста с гипертонией.

В исследовании приняли участие 20 женщин второго периода зрелого возраста, с подтвержденным диагнозом гипертонической болезни I степени, не имеющих врачебных противопоказаний к занятиям в бассейне на базе водно-оздоровительного центра «Гармония» (г. Краснодар). Занятия проводились два раза в неделю, продолжительность каждого составляла 45 минут.

Первая группа женщин (8 человек) занималась оздоровительным плаванием в 25-метровом бассейне свободным стилем и в произвольном темпе. Каждое занятие включало подготовительную часть - время освоения с водой, основную часть - дозированное плавание в свободном и умеренном темпе с акцентом на ритмичное и глубокое дыхание и заключительную часть - произвольное купание. Вторая группа (12 человек) занималась аквааэробикой по программе «Функциональный тренинг», структура которой включала подготовительную (ходьба, общеразвивающие упражнения), основную (упражнения на «глубокой» воде) и заключительную (дыхательные упражнения, релаксация) части. Обе программы были направлены на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и предназначены для занятий в водной среде лиц со средним уровнем физической подготовленности.

На начальном этапе и через год занятий определяли стандартные показатели сердечно-сосудистой системы (частоту сердечных сокращений, артериальное давление) с последующим расчетом ее производительности (коэффициент выносливости, коэффициент экономичности кровообращения, двойное произведение) и вегетативного баланса. Выносливость системы кровообращения характеризовали по результатам 12-минутного теста Купера на воде.

Математическую обработку проводили с помощью программы Statistica 10. Сравнительный анализ показателей в связанных и несвязанных выборках проводили с использованием t-критерия Стьюдента. Корреляционный анализ проводился с использованием непараметрического критерия Спирмена. Полученные различия считали статистически значимыми при  $P < 0,05$ .

Систематическое выполнение нагрузок в водной среде активизировало компенсаторно-приспособительные механизмы в обеих исследуемых группах, обеспечило нормализацию гемодинамической активности, развитие выносливости миокарда, что проявилось в статистически значимом снижении частоты сердечных сокращений, систолического, диастолического и пульсового артериального давления, коэффициента эффективности кровообращения и двойного произведения.

Межгрупповой сравнительный анализ показателей гемодинамики у женщин с гипертонией, занимающихся оздоровительным плаванием и аквааэробикой, не обнаружил статистически значимых межгрупповых отличий, как в начале, так и в конце исследований. В обоих случаях использования средств плавания возникало положительное изменение уровня обменно-энергетических процессов, происходящих в организме, повышение эффективности функций жизнеобеспечивающих систем, физиологических резервов, оптимизацию адаптационных механизмов. При этом низкие параметры коэффициента выносливости не имели как внутригрупповых, так и межгрупповых отличий на этапах исследования, что могло отражать недостаточную активность гемодинамических факторов.

Основными причинами повышения частоты сердечных сокращений и артериального давления у лиц, страдающих гипертонией, является нарушение вегетативного баланса, проявляющегося в снижении барорефлекторной регуляции и усилении симпатической активации. Такая картина проявлялась в группах женщин, использующих разные средства плавания, на первом этапе исследований. Высокие параметры давления и частоты сердечной деятельности прямолинейно увеличивали вегетативный индекс, выражающийся в преимущественной симпатикотонии. После года занятий наблюдалось повышение эффективности нейровегетативных функций в обеих группах, проявление уравновешенности процессов. Однако представительницы оздоровительного плавания обнаруживали более значительное снижение симпатической активности, что, возможно, было связано с использованием плавательных упражнений в горизонтальном положении, умеренной интенсивности аэробного характера.

Физическая подготовленность достигается в процессе выполнения двигательных действий, которые способствуют повышению функциональных

возможностей различных систем организма и развитию основных физических качеств, в том числе выносливости. Благоприятный оздоровительный эффект на состояние здоровья организма оказывает плавание [2, 5].

Результаты 12-минутного теста Купера в воде, связанные с реализацией физических нагрузок стандартного характера, предъявляющих достаточные требования к сердечно-сосудистой системе, позволили дать характеристику физической подготовленности у женщин с гипертонией, применяющих разные средства плавания. На первом этапе в обеих исследуемых группах женщин были выявлены низкие результаты теста, что демонстрировало ослабленную, малотренированную сердечно-сосудистую систему, подверженную возникновению различных патологий. Обращает на себя внимание тот факт, что корреляционный анализ выявил значимую обратную зависимость показателей тестирования от проявления значений артериального давления. Показатель проплываемого расстояния в первой группе отрицательно коррелировал с систолическим ( $r = -0,85$ ) и диастолическим значением ( $r = -0,94$ ), во второй группе эти показатели составили  $r = -0,91$  и  $r = -0,76$ , соответственно.

Отсутствие статистически значимой связи между показателями выносливости и артериального давления в конце исследования выявило повышение физической подготовленности у всех исследуемых женщин. Однако в первой группе после года занятий плаванием показатели проплываемого расстояния увеличились, все результаты были только «удовлетворительные» и «хорошие». Тогда как занимающихся аквааэробикой, на фоне высокого процента «удовлетворительных» и «хороших» значений, демонстрировали «отличные» результаты, отражающие более высокий уровень физической подготовленности.

Таким образом, сравнительный анализ показателей гемодинамики у женщин с гипертонией, занимающихся оздоровительным плаванием и аквааэробикой, не имел статистически значимых межгрупповых отличий. Однако у представительниц оздоровительного плавания отмечалось более значительное снижение симпатической активности, по сравнению с группой занимающихся аквааэробикой, тогда как последние характеризовались лучшими результатами в тесте Купера и имели более высокий уровень физической подготовленности.

#### Список литературы

1. Аюрова, С.С.-Ж. Гипертоническая болезнь в лечебной физкультуре / С.С.-Ж. Аюрова, Ч.Г. Батуева, Д.В. Тарасенко, А.В. Леонова // Форум молодых ученых. 2021. № 6 (58). С. 107–115.

2. Кашмина, Е.О. Динамика показателей общей выносливости на основании теста Купера у студентов, занимающихся плаванием / Е.О. Кашмина // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 1 . С. 68–74.
3. Муркамилов, И.Т. Предикторы сердечно-сосудистых осложнений у больных артериальной гипертензией и коморбидной патологией / И.Т. Муркамилов, В.В. Фомин, Ф.А. Юсупов, И.С. Сабилов // Системные гипертензии. 2021. № 18 (4). С. 180–185.
4. Пекин, А.П. Плавание как составляющая комплексной реабилитации лиц с повышенным артериальным давлением и гипертонией 1-й степени / А.П. Пекин // Молодой ученый. 2022. № 24 (419). С. 412–414.
5. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: учебное пособие / И.В. Переверзева. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. 106 с.
6. Таламова, И.Г. Комплексная реабилитация женщин с артериальной гипертонией в условиях поликлиники / И.Г. Таламова, А.Г. Хамидулова, С.К. Поддубный // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2016. С. 119–126.
7. Шебеко, Л.Л. Физическая реабилитация пациентов с артериальной гипертензией / Л.Л. Шебеко, С.В. Власова, Л.В. Германович, Н.В. Беляковская // Вестник ЗабГУ. 2013. № 2 (93). С. 80–87.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ДЕВУШЕК-ЛЕГКОАТЛЕТОК НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ГОДОВОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Е.П. Горбанёва, доктор медицинских наук, доцент, профессор

Ю.В. Рябчук, магистрант, преподаватель

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Волгоград, Россия

*Аннотация. Проблема индивидуализации тренировочного процесса женщин-спортсменок не теряет своей актуальности. Особенности функциональной организации женского организма обосновывают изучение закономерностей адаптационных трансформаций при систематической специфической мышечной деятельности, учет которых необходим для эффективного тренировочного процесса. Рост спортивной конкуренции и напряженности тренировочной деятельности диктует установление информативных индикаторов развития перетренированности спортсменов. Проведено исследование особенностей регуляции сердечного ритма девушек-легкоатлеток 15-22 лет методом вариационной пульсометрии устройством «Варикард». Установлено, что тип регуляции сердечной деятельности на каждом этапе годичной подготовки имеет индивидуальную динамику и отражает адекватность адаптации к тренировочным нагрузкам. Фазы биологической цикличности женского организма оказывают не однозначные влияния на состояние регуляторных механизмов на разных этапах тренировки. Выявленные различные типы регуляции сердечного ритма и особенности реактивности организма спортсменок на тренировочные воздействия подчеркивают значимость индивидуального подхода в построении тренировочного процесса с девушками-спортсменками.*

*Ключевые слова: сердечный ритм, спортсмены-легкоатлеты, типологические особенности, регуляция.*

**Введение.** В теории и практике современного спорта в условиях высокой конкуренции тренеры, ведущие подготовку в группах спортсменов, зачастую используют универсальные тренировочные подходы к развитию специфических навыков и наращиванию уровня тренированности. При этом данные тренировочные стимулы не для всех являются эффективными ввиду наличия индивидуальных особенностей восприимчивости физических нагрузок. В этой связи особое значение имеет применение индивидуально дифференцированного подхода к тренировочному процессу спортсменок женского пола. Систематический контроль функционального состояния позволяет отслеживать изменения уровня тренированности спортсменов. Однако без выяснения закономерностей адаптации и взаимообусловленности процессов, обеспечивающих рост функциональной подготовленности с

учетом морфофункциональной индивидуальности, невозможно качественное построение тренировочного процесса. Метод анализа variability сердечного ритма (VCP) зарекомендовал себя как один из эффективных и прогностических в оценке текущей тренированности спортсменов на основе выявления типов вегетативной регуляции сердечного ритма и напряженности механизмов регуляции, тем самым устанавливая индивидуальные адаптивные и резервные возможности организма в различные периоды подготовительной и соревновательной деятельности [1–7]. На основе вышеуказанного целью исследования было установить индивидуальную типологию регуляции сердечного ритма и выявить особенности реакции организма у девушек-легкоатлеток на тренировочную нагрузку с учетом циклической активности женского организма.

**Методы исследования.** У четырёх легкоатлеток 15–22 лет, средних спринтерских дистанций, различной квалификации (МС, III–I разряды) с помощью аппаратно-программного комплекса «Варикард» в утреннее время осуществлялась запись пятиминутной ритмограммы в состоянии относительного покоя, в положении лёжа на 4 этапах годичной спортивной подготовки (1 – общий подготовительный, 2 – специально подготовительный, 3 – предсоревновательный, 4 – соревновательный). Все спортсменки осуществляли процесс подготовки у одного тренера, занимаясь в одной группе.

**Результаты исследования.** На каждом этапе были определены типы регуляции сердечного ритма обследуемых спортсменок, согласно рекомендациям Шлык Н.А. (2009), по величине показателей SI (стресс-индекс или индекс напряжения), VLF (мощность «очень» низкочастотной составляющей спектра) и MxDMn (вариационный размах) [5, 7]. SI характеризует степень напряжения регуляторных механизмов, VLF – даёт представление о гуморально-метаболических влияниях на сердечный ритм, являясь индикатором энергодефицитных состояний; MxDMn отражает функциональное состояние синусового узла. На протяжении годичного цикла на разных этапах тренировок у первой спортсменки, мастера спорта наблюдалось изменение типов регуляции ритма сердца. Так на подготовительном этапе был установлен III тип регуляции, т.е. умеренное преобладание автономного контура регуляции (SI – 85,8 у.е.; MxDMn – 300 мс<sup>2</sup>, VLF – 387 мс<sup>2</sup>). Момент регистрации ритмограммы совпал с 23 днем овариально-менструального цикла (ОМЦ). В период наращивания физических нагрузок (2 этап) регуляции адаптации сердца осуществлялась по II типу VCP – выраженное преобладание центрального контура регуляции

(SI – 388 у.е.; MxDMn – 120 мс<sup>2</sup>, VLF – 220 мс<sup>2</sup>, день ОМЦ – 9). То есть наблюдалось выраженное напряжение регуляторных механизмов с признаками энергодефицитного состояния на фоне повышенной гипоталамо-гипофизарной активности предовуляторной фазы ОМЦ. На третьем этапе подготовки контрольная регистрация ВРС совпала с 21 днем ОМЦ. Был установлен I тип регуляции ритма (умеренное преобладание центрального контура регуляции). Отмечено снижение SI до 254 у.е.; повышение MxDMn до 170 мс<sup>2</sup> и VLF – 579 мс<sup>2</sup>). На четвертом соревновательном этапе (контроль ВРС на 18 день ОМЦ) при сохранении I-го типа регуляции SI снизился до 149 у.е., повысился показатель MxDMn до 170 мс<sup>2</sup>, VLF – 309 мс<sup>2</sup>. Таким образом, в постовуляторной фазе у этой спортсменки нормализуются регуляторные механизмы управления сердечным ритмом, не смотря на рост физической и эмоциональной нагрузки соревновательного этапа. Данную особенность необходимо учитывать при выборе календарных стартов.

У 2-й спортсменки (II разряд) на протяжении всех этапов выявлен преимущественно IV тип регуляции сердечного ритма, характеризующийся выраженной парасимпатической активностью и доминированием автономного контура регуляции сердечным ритмом. Контрольные обследования на 1–4 этапах подготовки совпали с 27, 1, 10, 2 днями ОМЦ, соответственно. По показателям SI – 30,6 у.е.; MxDMn – 660 мс<sup>2</sup>, VLF – 1028 мс<sup>2</sup> наиболее стабильное состояние организма и механизмов регуляции наблюдалось на 3 этапе (10 день ОМЦ). На 4 этапе при 2 день ОМЦ зарегистрировано выраженное преобладанием ваготонии с резким снижением SI до 14,6 у.е., увеличением VLF до 9749 мс<sup>2</sup> и MxDMn до 940 мс<sup>2</sup>, что может быть признаком выраженного утомления и физическим перенапряжением на фоне гуморально-метаболического истощения второй фазы ОМЦ. Данной спортсменке необходимо максимально индивидуализировать тренировочную программу.

Третья спортсменка (I разряд) первый этап тренировочного процесса начала с IV-ым типом вегетативной регуляции сердечного ритма (SI – 28,5 у.е., VLF – 2637 мс<sup>2</sup>, MxDMn – 700 мс<sup>2</sup>), при регистрации на 14 день ОМЦ. На последующих этапах наращивания спортивной формы наблюдался III тип регуляции, свидетельствующий об оптимальности формирования адаптации. Однако на 2, 3 этапах интенсификация нагрузки вызвала активные корректирующие влияния со стороны симпатической регуляции, а также повышение активности гипоталамо-гипофизарной системы регуляции сердечным ритмом в предменструальную (21 день) и предовуляторную (10 день) фазы и обусловило повышение SI (72,1 у.е., 87,9 у.е.), снижение MxDMn (350 мс<sup>2</sup>, 310 мс<sup>2</sup>), снижение VLF – 1026 мс<sup>2</sup>, 1021 мс<sup>2</sup>). На 4 этапе,

при обследовании на 19 день ОМЦ, при сохранившемся III типе регуляции, выявлено снижение напряженности (SI – 46 у.е.), повышение вклада автономного контура в регуляцию сердечной деятельности (MxDMn – 400 мс<sup>2</sup>), а также гуморально-метаболических центральных влияний (VLF – 1816 мс<sup>2</sup>). Таким образом гормональная активность различных фаз ОМЦ у данной спортсменки, оказывает дестабилизирующие влияния на оптимальность механизмов регуляции сердечным ритмом.

У спортсменки 4 (III разряд) в начале тренировочного макроцикла (18 день ОМЦ) был установлен IV тип со значением SI – 27 у.е. При этом наблюдалось преобладание парасимпатической и гипоталамической активности (MxDMn – 575 мс<sup>2</sup>, VLF – 5158 мс<sup>2</sup>). Стимулирующие воздействия тренировочного процесса на 2 этапе, а также обследование на 25-й день ОМЦ способствовали переходу в III тип вегетативной регуляции, благодаря активации центральных симпатических и гипоталамических влияний, на что указывает снижение величины MxDMn до 370 мс<sup>2</sup>, VLF до 645 мс<sup>2</sup>, увеличение SI до 97,5 у.е., т.е. оптимальное напряжение регуляторных механизмов. На 3 этапе в предсоревновательном периоде (20-й день ОМЦ) выявлен IV тип регуляции, ваготония при SI 25 у.е., MxDMn – 700 мс<sup>2</sup> и существенно увеличенном VLF – 9258 мс<sup>2</sup>, что указывает на физическое перенапряжение. На 4 этапе, соревновательном, обследование совпало с 17 днем ОМЦ. Функциональное состояние спортсменки характеризовалось признаками вегетативного дисбаланса. На фоне автономной регуляции (MxDMn – 680 мс<sup>2</sup>), имелась повышенная мобилизация гормонально-гуморального звена регуляции (VLF - 788 мс<sup>2</sup>) и возросла напряженность регуляторных механизмов (SI – 147 у.е.). Учитывая выявленную нестабильность регуляторных механизмов на всех контурах регуляции сердечным ритмом, спортсменке требуется систематический контроль ВСР во взаимосвязи с фазами ОМЦ.

**Заключение.** У обследованных спортсменок выявлены различные типы регуляции сердечного ритма на отдельных этапах исследования, что с большей вероятностью связано с уровнем спортивной квалификации и адаптационными способностями организма. Полученные данные подчеркивают необходимость индивидуализации тренировочных нагрузок для каждой спортсменки в зависимости от типа регуляции сердечного ритма с учетом их биологического цикла на каждом этапе спортивной тренировки и составление индивидуального плана физических нагрузок по фазам ОМЦ. Исследование показало, что не у всех спортсменов усреднение объёмов и интенсивности физических нагрузок обеспечивает оптимальную функциональную подготовленность.

## Список литературы

1. Гаврилова, Е.А. Вариабельность ритма сердца и спорт / Е.А. Гаврилова // Физиология человека. 2016. Т. 42, № 5. С. 121–129. DOI 10.7868/S0131164616050088. EDN PSLZJB
2. Гуштурова, И.В. Состояние вегетативного баланса и вегетативной реактивности у баскетболисток сборной УДГУ в соревновательном периоде / И.В. Гуштурова, Э.А. Дыгаев // Региональные вузы – драйверы пространственного развития России: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 90-летию Удмуртского государственного университета, Ижевск, 19 ноября 2021 года. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. С. 251–256. EDN XMVKKKG.
3. Особенности вариабельности сердечного ритма у студентов-спортсменов различного профиля / А.К. Мартусевич, И.В. Бочарин, М.С. Гурьянов, С.Б. Мамонова // Медицинский альманах. 2020. № 3(64). С. 81–85. EDN IEFDIH.
4. Оценка показателей вариабельности сердечного ритма у спортсменов циклических видов спорта / С.М. Разинкин, А.С. Самойлов, П.А. Фомкин [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика. 2015. № 4. С. 46–55.
5. Шлык, Н.И. Вариабельность ритма сердца в экспресс-оценке функционального состояния спортсмена / Н.И. Шлык, Е. А. Гаврилова // Прикладная спортивная наука. 2015. № 2. С. 115–125. EDN VSELKZ.
6. Шлык, Н.И. Управление тренировочным процессом спортсменов с учетом индивидуальных характеристик вариабельности ритма сердца / Н. И. Шлык // Физиология человека. 2016. Т. 42, № 6. С. 81–91. DOI 10.7868/S0131164616060187. EDN XGWDHD.
7. Шлык, Н.И. Показатели вариабельности сердечного ритма в покое и ортостазе при разных диапазонах значения  $MxDMn$  и их изменение у легкоатлетов-бегунов в тренировочном процессе / Н.И. Шлык, А.Е. Алабужев // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. Т. 8. № 4. С. 46–66. DOI 10.36028/2308-8826-2020-8-4-46-66. EDN BCZAMQ.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ НА ОСНОВЕ РАБОТЫ С НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬЮ ГОЛОВНОГО МОЗГА В КОУЧИНГОВЫХ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРАКТИКАХ

Е.А. Иващенко, старший преподаватель  
Т.В. Пономарева, кандидат биологических наук  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Российская Федерация

*Аннотация.* Статья представляет собой обзор публикаций по вопросам современных нейрофизиологических представлений о деятельности мозга. Автор анализирует научные исследования, которые демонстрируют эффективность использования методик, построенных с учетом свойства нейропластичности мозга и основных принципов работы нейронных сетей в системе коучинга и реабилитации.

*Ключевые слова:* нейрофизиология; нейропластичность; адаптивно-реверсивное обучение; нейрографика; коучинг; физическая реабилитация.

Благодаря классическим работам И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.А. Бернштейна, А.А. Ухтомского и многих других ученых, а также на основе данных современных методов нейровизуализации, общепринятым стало представление о том, что образование динамического стереотипа обусловлено как деятельностью анатомических субстратов (в частности – коры больших полушарий мозга), так и функциональными процессами нейрональной координации, которая чрезвычайно сложна и многогранна. Как отмечается в ряде современных исследований [2, 4] в силу этих и некоторых других открытых процессов и явлений видится вполне обоснованным включение теоретических представлений из области нейрофизиологии в педагогическое проектирование. Показано, что эти концепции не противоречат, а только расширяют и углубляют педагогическую практику, давая новые интерпретации и открывая дополнительные возможности для совершенствования преподавательской деятельности.

Подобный подход предложен А.Н. Дахиным [2] в виде адаптивно-реверсивного обучения, которое целиком строится на принципах работы нейронных сетей. На основе принципа доминанты в работе приводится алгоритм искусственного формирования ядра нейросети, которая при активации будет выполнять роль доминанты и обеспечивать достаточный уровень мотивации поддерживать внимание на заданном интеллектуальном объекте. Большое значение придается работе мозга по принципу дефолт системы (defaultmodenetwork, DMN), который проявляется как нервная сеть

взаимодействующих участков головного мозга, активная в состоянии, когда человек не занят выполнением какой-либо задачи, связанной с внешним миром, а, напротив, бездействует, отдыхает, грезит наяву или погружён в себя. В нейрофизиологическом контексте термин «интеллектуальный объект» означает нейронную сеть, в которой каждый элемент соответствует определённым характеристикам объекта. Функциональный смысл данного принципа заключается в том, что интеллектуальные объекты должны быть выражены через взаимосвязи друг с другом: уже знакомый мыслеобраз в виде определенной нейронной сети вступает во взаимодействие с другими интеллектуальными объектами (добавляет связи с новыми нейронами и образует ассоциативные связи). Так его значимость для мозга возрастает. Если эти связи не устанавливаются, то объект «саморазрушается», а точнее, теряется на фоне других интеллектуальных объектов, которые вступают во взаимодействие. Этот принцип во многом объясняет феномен памяти [2].

Также важен принцип обратной афферентации, объясняющий работу так называемых функциональных систем (по П.К. Анохину). Данный механизм рекуррентной (обратной) связи играет решающую роль для формирования устойчивых нейронных связей, что необходимо для долгосрочной памяти и процесса освоения навыка в целом. В аспекте двигательной активности также важно отметить, что обратная связь наиболее эффективна тогда, когда она включает в себя биологический компонент, который подвергается мыслительному анализу (мышечно-суставное чувство, зрительные образы, слуховые сигналы). То есть, когда реализуется биологическая обратная связь (БОС). С педагогической точки зрения важно, чтобы у обучающегося был значимый реципиент, принимающий результаты его учебной деятельности, тот, кто может дать положительную оценку, приободрить, чьё мнение вдохновляет. А.Н. Дахин отсылает этот феномен, к оперантному обусловливанию в бихевиоризме (системе положительного подкрепления), что объясняется инстинктивной наследственностью, сформировавшей мозг человека в процессе эволюции социальных животных. То есть, при обучении в коучинге или при формировании цели в реабилитационном процессе от инструктора (педагога или реабилитолога) зависит построение связи мотивированной учебной/реабилитационной деятельности занимающегося. Без такого объекта обучение или лечение будет затруднительным, а поэтому нерезультативным [2].

Исходя из сказанного выше, видно, что, по теории адаптивно-реверсивного обучения на основании нейрофизиологических представлений о деятельности мозга формируются условия, необходимые для эффективного освоения новых умений и навыков. Простое желание освоить нечто новое не

сможет сподвигнуть всю нейронную сеть к реализации достаточно энергозатратного механизма образования новых нейронных связей. Для этого необходим учет основных нейрофизиологических принципов и создание на их основе специальных условий для формирования новых эффективных и устойчивых нейронных связей, которые позволят решить задачи образовательного процесса или реабилитации.

В поиске технологических решений для реализации методических рекомендаций на базе учета такого свойства как нейропластичность головного мозга, представляется актуальным рассмотреть возможности арт-терапии и, в частности, современных изобразительных технологий. К настоящему моменту в одном из наиболее широко известных на данный момент можно считать метод нейрографики.

Метод нейрографики (автор П.М. Пискарев) представляет собой так называемый проективный способ исследования личности через символический перенос содержания внутренних переживаний на внешние предметы (в данном случае – посредством рисования на бумаге). Через простейший графический алфавит, включающий в себя линию и несколько геометрических фигур (круг, треугольник, квадрат) посредством нейрографического рисования занимающемуся открывается доступ к его бессознательному, а значит, он получает возможность освободиться от внутренних зажимов и высвободить колоссальное количество энергии для решения значимых для него задач [6].

В отличие от других методов, например фрактального рисования (автор Т.З. Полуяхтова), нейрографика не допускает спонтанного проявления графической активности. Все проводимые линии в нейрографическом рисунке отражают определенную активность, которая наиболее часто может быть охарактеризована как преодоление сопротивления. Например, базовый актив нейрографики – «линия Пискарева» – характеризуется тем, что не повторяет себя ни на одном из участков пути и ведем мы ее не туда, где ожидаем увидеть [6].

Метод достаточно прост в освоении и не требует наличия художественных навыков, специализированного инструментария и длительной подготовки. Однако, являясь системно разработанным методом, нейрографика имеет свои предписания и ограничения, которые можно отнести к технике безопасности работы с бессознательным. Именно поэтому приступать к работе можно только под руководством квалифицированного специалиста или пройдя качественное обучение. Изначально, автором нейрографики обозначена как метод эстетического коучинга, то есть не является терапевтическим методом по определению. Однако важно

понимать, что через эстетический коучинг направленно реализуется концепция творческого потока (М. Чиксентмихайи), которая объясняет, что в процессе творчества возникают особые состояния, активизирующие все элементы психики человека. Нейрографика ориентирована на поэтапное прохождение через уровни Пирамиды сознания (по П.М. Пискареву), что невозможно сделать эффективно и завершить безболезненно, не обладая пониманием происходящих процессов и способов их проживания в ходе рисования нейрографики [6].

К настоящему моменту количество публикаций в русскоязычном сегменте научно-методической литературы весьма невелико. Так, в научной электронной библиотеке Elibrary по поиску через ключевое слово «нейрографика» проиндексировано всего 54 работы. В их числе подавляющее большинство описывает исследования работе с психологическим неблагополучием личности раскрывает проработку отдельных психических состояний и развитие специфических психологических аспектов личности (например, эмоциональный интеллект) [3, 7]. В работах современных исследователей нейрографики [4–7] раскрывается ее эргономичность, эффективность и продуктивность в практической работе психолога (педагога-психолога) и перспективы использования в процессе самопознания, самокоррекции, саморазвития и самореализации личности. Имеются единичные работы по применению нейрографики в системе комплексной реабилитации. Например, исследование Е.П. Ананьевой, которая показала, что нейрографика эффективна как арт-терапевтический метод сопровождения онкопациенток в стрессовой ситуации химиотерапии [1].

Очевидно, что, если рассматривать нейрографику только как метод помогающей практики, это сильно сужает ее возможности. Исследователи отмечают, что необходимо раскрывать потенциал нейрографики в качестве арт-терапевтического, и в качестве коучингового метода, а также как своеобразный «импульс», который проявляет (открывает) способности человека, активизирует и стимулирует мыслительный процесс, пробуждая и побуждая к креативности, нестандартному мышлению, привычке думать «в обход» общепринятых стандартов [7]. Также отмечают возможности развития данного метода как универсального в сфере бизнеса, менеджмента, медицины, образования и лайф-коучинга [4].

Вместе с тем анализ научно-методической литературы показал критически малое количество экспериментальных работ, особенно содержащих математико-статистическую обработку данных [3, 5]. Также не обнаружено работ, раскрывающих нейрофизиологические механизмы

эффектов нейрографики посредством современных методов нейровизуализации (электроэнцефалографии, функциональной магниторезонансной томографии и других).

Таким образом, можно заключить, что построение образовательного и реабилитационного процессов на основе нейропластичности головного мозга является актуальным трендом современной науки. Особую популярность приобрели проективные методы, основанные на различных изо-технологиях. В их числе быстро развивается авторский метод П.М. Пискарева под названием нейрографика. К настоящему моменту получены данные, подтверждающие эффективность нейрографики в различных направлениях коучинговой практики и отдельных случаях включения метода в систему комплексной реабилитации больных. Изучение эффективности применения нейрографики в оздоровительных и реабилитационных практиках требует дополнительных научных исследований с применением инструментальных методов нейровизуализации, формированием контрольных и экспериментальных групп и применением методов математико-статистического анализа данных.

#### Список литературы

1. Ананьева, Е.П. Нейрографика, как арт-терапевтический метод сопровождения онкопациентов в стрессовой ситуации химиотерапии / Е.П. Бакай // Психология и психотехника. 2018. № 3. С. 101–112.
2. Дахин, А.Н. Нейрофизиология и технология: интеграция, модификация, адаптация, или что такое адаптивно-реверсивное обучение / А.Н. Дахин // Народное образование. 2019. № 6. С. 155–160.
3. Зорина, Н.Н. Применение нейрографики для развития эмоционального интеллекта личности / Н.Н. Зорина// Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. № 1 (39). С. 331–342.
4. Мохова, Ю.А. Пластичность головного мозга и нейрографика/ Ю.А. Мохова // Russian Journal of Education and Psychology. 2019. Том 10. № 4. С.61–66.
5. Мылласова, О.В. Нейрографика как новый педагогический метод в работе со студентами / О.В. Мылласова// Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы: Материалы VII Международной научной конференции, Саратов, 15 апреля 2019 года. Саратов: Саратовский источник. 2019. С. 706–709.
6. Пискарев, П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений / П.М. Пискарев. М: Эксмо. 2020. 224 с.
7. Торик, М.Д. Нейрографика как инструмент развития эмоционального интеллекта / М.Д. Торик // Методология современной психологии. 2023. № 17. С. 315–321.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ  
АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
С ПОЗИЦИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ**

И.Н. Калинина, доктор биологических наук, профессор,  
заведующая кафедрой анатомии и спортивной медицины  
О.Г. Лызарь, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой  
дополнительного профессионального образования и развития квалификаций  
О.Н. Костюкова, кандидат педагогических наук, доцент,  
декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В статье освещены основные проблемы профилактики допинга среди спортсменов. Целью представленного исследования явилось обобщение опыта преподавания дисциплин, направленных на профилактику применения допинга в спорте. В статье также представлены результаты анкетирования студентов физкультурного вуза о проблемах допинга и методах борьбы с ним.*

*Ключевые слова: профилактика применения допинга, спорт, студенты, физкультурный вуз.*

Проблема использования допинга в России, как и во всем мире, существует, и дальнейшее развитие антидопингового обеспечения неизбежно. Сложившаяся допинговая ситуация свидетельствует, в том числе о недостаточном уровне профилактики допинга. В последние годы этот процесс принимает более активное направление, особенно в связи с введением в новые профессиональные и образовательные стандарты специальных дисциплин и образовательных программ, направленных на профилактику допинга.

Для предотвращения применения допинга и формирования четкой, устойчивой позиции неприятия его, необходимо оценить знания и отношение к антидопинговой деятельности студентов, обучающихся в вузах физической культуры. Если выпускники спортивных вузов осознают последствия применения допинга, они с большей вероятностью изменят свое отношение к веществам, улучшающим спортивные результаты. На мировоззрение могут также влиять и сверстники, занимающиеся физическим воспитанием [2, 3, 4]. В нашем университете преподавание дисциплины «Профилактика применения допинга» осуществляется на 3 направлениях бакалавриата и 1 направлении магистерской подготовки:

- 49.03.04. Физическая культура  
Направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»;

Направленность (профиль) «Спортивный менеджмент»;

Направленность (профиль) «Физкультурное образование»;

- 49.03.04. Спорт

Направленность (профиль) «Тренерско-преподавательская деятельность в сферах образования и спортивной подготовки»;

- 49.03.04. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль) «Физическая реабилитация»;

- 49.04.04. Физическая культура

Направленность (профиль) «Научно-методическое обеспечение медико-биологического сопровождения физической культуры и спорта».

Все дисциплины в общем объеме 108 часов с зачетом, реализуются профессорско-преподавательским составом кафедры анатомии и спортивной медицины. Все доценты и профессора, осуществляющие образовательный процесс имеют сертификаты повышения квалификации в области антидопингового обеспечения.

Кроме того, ведущими специалистами нашего Вуза на факультете повышения квалификации и переподготовки кадров и на кафедре дополнительного профессионального образования и развития квалификаций с 2017 года проводятся курсы повышения квалификации «Антидопинговое обеспечение в спорте (16 часов). Также, в программы переподготовки для тренеров по видам спорта включена дисциплина «Профилактика применения допинга» (36 часов). Данная дисциплина реализуется ведущим специалистом нашей страны в области спортивной медицины, профессором Г.А. Макаровой. В рамках проектов по повышению квалификации осуществляется активное взаимодействие с целым рядом Всероссийских федераций по видам спорта, где в целях трансляции самой актуальной информации дополнительно привлекаются специалисты РУСАДА.

Очевидно, что в КГУФКСТ реализуются все принципы образовательного процесса: а именно принцип непрерывности, целостности, преемственности профилактической антидопинговой работы. Кроме значительного количества публикаций профессорско-преподавательского состава нашего вуза, студентов, магистрантов и аспирантов проведен ряд исследований, касающихся текущих знаний студентов ФГБОУ ВО КГУФКСТ, а также тренеров, осуществляющих свою деятельность в организациях ЮФО о вреде употребления допинговых средств, а также

необходимости дальнейшего обучения по этим направлениям [1]. Кратко представим результаты.

В исследовании А.В. Казалиевой с соавт. (2021), приняли участие 109 студентов [1]. Для изучения уровня терпимости к была составлена анкета, содержащая открытые и закрытые вопросы и проведено анонимное анкетирование, в котором приняли участие обучающиеся 3–4 курсов ФГБОУ ВО КГУФКСТ в количестве 109 человек, обучающиеся по направлениям подготовки: 49.03.01 – Физическая культура, 49.3.04 – Спорт и 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК). Исследование проводилось в начале учебного года до начала обучения по дисциплине «Профилактика применения допинга».

Анализ результатов анкетирования позволил заключить следующее: 23,9% респондентов занимаются спортом профессионально, в спортивных секциях занимаются 33,9% опрошенных, 1-2 раза в неделю занимаются 22,9% учащихся и не имеют регулярной физической нагрузки 19,3% опрошенных обучающихся.

На вопрос «Известно ли Вам что-либо о допинге?», 88% опрошенных ответили утвердительно, 12% респондентов о допинге ничего не знают. 56% респондентов не интересуются проблемами допинга, 23, 9% – ответили утвердительно и 20,1% – затруднились с ответом.

Большинство обучающихся в нашем вузе неодобрительно относятся к допингу, из них: 76% опрошенных студентов категорически отрицательно относятся к допингу в спорте, 16% относятся негативно, но считают, допустимым его применение в случае необходимости. Необходимо отметить, что в процессе исследования выявлен низкий уровень осведомленности студентов о действующих в настоящий момент антидопинговых правилах. Назвать все антидопинговые правила не смог ни один респондент, 20,2% смогли назвать одно нарушение антидопинговых правил, 7,3% опрошенным известны 2 правила, три правила смогли назвать 3,7% студентов, и 2,8% известны 4 правила. При вопросе об опасности допинга выяснилось, что 91,7% респондентов считают применение допинговых средств и методов опасным для здоровья спортсмена, 8,3% считают, что этот процесс должен контролировать спортивный врач. При этом значительным является и тот факт, что 3,7% применяли допинг, из них в 0,9% случаев решение о приеме таких препаратов принималось лично, в 2,8% запрещенные препараты принимались по настоянию врача.

Таким образом, в ходе исследования выявлен недостаточный уровень осведомленности обучающихся о существовании антидопинговых правил, что свидетельствует о необходимости дальнейшего повышения уровня

знаний учащихся в области антидопингового обеспечения.

На этом основании в рабочие программы дисциплин, преподаваемых кафедрой анатомии и спортивной медицины, а также при реализации программ повышения квалификации и переподготовки были добавлено количество часов, касающихся изучения именно этой проблемы. Так, вопросы, касающиеся основ антидопингового обеспечения в спорте, были дополнительно включены в рабочие программы дисциплин: «Спортивная медицина», «Медико-биологический контроль в спорте»; «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности». Объем часов, посвященных этим вопросам, варьирует от 6 до 20.

Для более интересного и наглядного обучения, кроме обычного лекционного курса и практических занятий на кафедре анатомии и спортивной медицины используются технологии дополненной реальности, технологии больших данных, интернета вещей и цифровых образовательных ресурсов, которые позволяют расширить диапазон и функционал привычных средств и методов изучения материала и синхронизировать процесс работы педагога и обучающихся. К ним относятся: интерактивные онлайн игры BORNTORUN, TENNIS ANTI-DOPING PROGRAMME; Он-лайн-курс «Профилактика применения допинга»; Coursera курс «Doping: Sports, Organizations and Sciences».

Студентов обучают использовать цифровые технологии для получения информации в области профилактики допинга с помощью платформ Big Data РУСАДА; технологий искусственного цифрового интеллекта «Чат-бот РУСАДА Вита в мессенджере Telegram», использовать интернет вещей «Антидопинг ПРО» для получения актуальной информации о запрещенных препаратах с применением QR кода. Разработана и внедрена в учебный процесс рабочая тетрадь, в которой кроме обычных практических работ, имеются и кроссворды, тестовые задания, что облегчает восприятие информации и психологически разгружает практические занятия.

### Список литературы

1. Казалиева, А.В. Осведомленность студентов спортивных вузов в России и зарубежом о проблеме применения допинга / А.В. Казалиева, А.С. Прохорцева, Е.Г. Солопова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 186–188. EDN STMRAO.

2. Макаров, А.В. Отношение студентов Уральского государственного университета физической культуры к проблеме употребления и распространения допинга в спорте / А.В. Макаров, А.М. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 214–218.

3. Немцев, О.Б. Отношение студентов университетов и факультетов физической культуры и спорта России к проблеме допинга в спорте / О.Б. Немцев, А.Б. Бгуашев, М.Н. Мартынова, А.В. Полянский, В.В. Мехрикадзе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 538–545.

4. Окуньков, Ю.В. Изучение отношения к допингу учащихся образовательных организаций общего и высшего образования, систематически занимающихся физической культурой и спортом / Ю.В. Окуньков, Э.А. Зюрин, И.В. Загорский // Вестник спортивной науки. 2019. № 6. С. 72–74.

## **ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

С.Г. Калмыков, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Саратовский государственный медицинский университет  
им. В.И. Разумовского Минздрава России

*Аннотация.* В статье рассматриваются варианты оценки студентов отнесенных к специальной медицинской группе.

*Ключевые слова:* студенты, медицинская группа, нормативы, упражнения, контроль, физическая подготовленность.

В настоящее время в учебных планах и программах сделан акцент на повышение фундаментальной базовой подготовки, усиление профессиональной компетентности выпускников как основы для постоянного самосовершенствования, гуманитарной направленности обучения, расширения кругозора и формирование творческих способностей молодых специалистов.

В то же время, в условиях эмоционального напряжения, возникающего в ответ на непривычные и сложные ситуации, недостаточного финансирования здравоохранения, науки, средней и высшей школы возросло число учащейся молодежи, в том числе и студентов высших учебных заведений, у которых наблюдается увеличение заболеваемости ряда распространенных болезней и, что особенно важно, изменения реактивности, сопротивляемости организма, неизбежно приводящие к возникновению болезней [4].

Следует отметить, что студенты имеют разнохарактерные заболевания: заболевания респираторной системы, заболевания органов дыхания, нейроциркуляторную дистонию, пиелонефриты, гастриты, остеохондроз и сколиотические болезни и т.п. [2].

Студенты, относящиеся по медицинским показателям к специальным медицинским группам, естественно, не должны заниматься физическим воспитанием по программам, разработанным для их здоровых сверстников. Для занимающихся в специальных медицинских группах организация и методика проведения занятий более сложны и многообразны. Особое внимание следует обращать на правильность оценки эффективности проводимых занятий и уровня физической подготовленности студентов этих групп [3].

В данном контексте следует обратить внимание на вопрос, касающийся именно проверки и оценки.

Анализируя нормативы, оценивающие уровень физической подготовленности студентов, можно выделить ряд упражнений, которые предлагаются и используются в качестве контрольных нормативов. Это такие упражнения, как: бег 12 мин., бег 100 м, челночный бег, прыжки в длину с места, приседания на одной ноге, прыжки через скакалку, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, отжимания от гимнастической скамейки, подтягивания, подъем туловища из положения лежа на спине.

По результатам сдачи отдельных нормативов студентами СМГ можно отметить следующее:

- поднятие и опускание туловища – норматив 40 раз (оценка «отлично») выполнили 70% сдававших, 30 раз (оценка «хорошо») – 24%. У юношей показатели составили 60 и 40 % соответственно;

- прыжок в длину с места. Результаты в среднем соответствуют оценке «удовлетворительно»: прыжок до 150 см выполнили 22,8% ,150–170 см – 51,4%, 170–195 см – 25,7%.

- подтягивание на низкой перекладине – «отлично» (12 раз) – 42,8%, «хорошо»(10 раз) – 39,3% .

Таким образом можно сделать вывод, что выполнение предложенных нормативов в этих упражнениях не вызывает особых трудностей у студентов. Проблемная ситуация состоит в том, что по характеру заболеваний студенты СМГ не могут сдавать отдельные предложенные упражнения. В связи с этим мы предлагаем разделить студентов на 2 подгруппы: 1 подгруппа – студенты с заболеваниями органов дыхания, пищеварения, условно можно назвать «дыхательная», 2 подгруппа – студенты с заболеваниями ССС, близорукости, НЦД, условно именуемую «дистония».

Для каждой подгруппы необходимо подобрать те упражнения, которые можно сдавать без ущерба нанесению вреда здоровью. Вначале периода обучения следует провести входной контроль по этим упражнениям и определить оценочные нормативы в соответствии с уровнем физической подготовленности студентов. И, согласно этих нормативов (для каждой подгруппы они будут индивидуальны), оценивать уровень физической подготовленности, учитывая динамику положительных сдвигов.

Наиболее целесообразно использовать принятую в медицинской практике оценку реакции ЧСС на пробу из 20 приседаний за 30 с. по схеме: увеличение пульса после нагрузки до 25% – «отлично», на 26–50 % – «хорошо», на 51–75% – «удовлетворительно», свыше 75% – «плохо». При этом обязательно учитывать исходную величину пульса в покое и характер его восстановления.

Для контроля состояния и динамики развития жизненно важных органов и систем можно проводить пробы, которые являются наиболее информативными для каждой подгруппы. Так, например, для «дыхательной» группы можно предложить тест Купера, пробы Штанге, Генчи, Серкина, Яроцкого; для группы «дистония» – проба Ромберга, ортостатическая проба, тест Руфье.

Системная организация медико-педагогического контроля на занятиях по физическому воспитанию в специальных медицинских группах должна включать показатели: 1) исходного функционального состояния организма занимающихся; 2) текущего контроля, проводимого непосредственно на занятиях [1].

Дифференцированный зачет студенту специального медицинского отделения может выводиться исходя из следующих компонентов: процента посещения занятий, результатов тестов физической подготовленности, сдвигов состояния здоровья по данным медосмотра и самоконтроля. Оценки за проведение инструкторско-методической практики по составленным комплексам гимнастики (утренней, производственной, с учетом индивидуальных отклонений состояния здоровья), за знания теоретического раздела программы.

### Список литературы

1. Калмыков, С.Г. Физические упражнения в условиях недостаточности свободного времени (методические рекомендации) / С.Г. Калмыков. – Саратов, «Эстамп», 2015. 14 с.
2. Куликов, В.М. Особенности диагностики физического состояния студентов специальной медицинской группы / В.М. Куликов, Е.Б. Величко, Е.В. Апанович, Н.И. Сафронова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II междунар. науч. конф, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ. – Минск, 2023. С. 119–124.
3. Петрова, Е.А. Физкультура для студентов специальных медицинских групп. // В сб.: Физическое развитие студентов в современном мире / Е.А. Петрова //Материалы международной научно-практической конференции. СПб. 2019. С. 405–409.
4. Щетинина, С.Ю. Современные принципы организации занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / С.Ю. Щетинина // Проблемы высшего образования. 2012. № 1. С.156–159.

## КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ИХ РОЛЬ В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ТРУДЯЩИХСЯ

А.В. Киреева, кандидат педагогических наук, ст. преподаватель;

И.В. Антипенкова, кандидат педагогических наук, доцент;

А.В. Мазурина, кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

*Аннотация.* В ходе исследования проведен анализ корпоративных программ укрепления профессионального здоровья трудящихся в Российской Федерации и определены их основные направления. Доказана эффективность программы «ЗОЖ марафон Росатом», направленной на повышение двигательной активности работников атомной промышленности. В результате реализации программы отмечено увеличение усредненного показателя количества пройденных шагов за один день в течение года у мужчин и женщин, занятых умственным трудом.

*Ключевые слова:* трудящиеся, двигательная активность, корпоративные программы, здоровый образ жизни.

Важной государственной задачей является забота о сохранении и укреплении здоровья работающего населения, которое отражается на благополучии общества, способствует эффективному использованию человеческого капитала, обеспечивает рост профессиональных навыков [2, 3].

В этой связи проблема сохранения профессионального здоровья и продления активного долголетия работающего населения требует пристального внимания не только со стороны государства, но и со стороны работодателя. Меры по укреплению профессионального здоровья работников должны быть направлены как на формирование здоровьесберегающей среды на предприятии, которая будет способствовать снижению заболеваний, связанными с профессиональными рисками, так и на профилактику ряда вредных привычек: табакокурение, алкогольная зависимость, неправильное питание, низкая двигательная активность, которые также оказывают негативное воздействие на здоровье работников и являются причиной социально значимых хронических неинфекционных заболеваний [3, 4].

Лидерами в вопросах укрепления профессионального здоровья работников стали крупные корпорации, имеющие мощные организационные и финансовые возможности и способные создать необходимые для этого условия. Именно эти организации осуществляют реализацию корпоративных программ укрепления профессионального здоровья, которые требуют значительных ресурсов от предприятий [1, 5].

С.П. Ковалев дает следующее определение: «Под корпоративной программой укрепления здоровья работников понимают внедренную работодателем программу, включающую комплекс организационных, профилактических, оздоровительных, социально-экономических и иных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья работников, повышение их работоспособности и качества жизни путем формирования у них здорового образа жизни и поведения, уменьшающего риски их профессиональному здоровью» [4].

В результате анализа корпоративных программ, направленных на формирование здорового образа жизни работников, были выявлены следующие основные направления: повышение работоспособности через улучшение показателей здоровья; профилактика вредных привычек (табакокурение, алкогольная зависимость); соблюдение принципов здорового питания; оптимизация процесса и условий деятельности на рабочем месте; программы направленные на повышение двигательной активности, которые активно набирают популярность с 2022 года после двух лет удаленной работы в условиях пандемии коронавируса.

С целью профилактики гиподинамии и повышения двигательной активности работников, ведущими отечественными компаниями уже разработаны и внедрены в практику следующие программы: в ПАО «Ростелеком» программа «Бегу и помогаю»; ОАО «РЖД» программа «Активный отдых»; АО «ФГК (дочернее общество ОАО «РЖД») программа «МА-РА-ФОН»; ГК «Ростех» в рамках Программы увеличения резервов здоровья сотрудников предприятий и членов их семей путем внедрения инновационных программ ЗОЖ через сеть физкультурно-спортивных клубов, создаваемых по месту работы, запустили мобильное приложение «Выходи»; проект «Зеленый марафон» в ПАО «СберБанк», ПАО «Банк Уралсиб» программа «Повышение активности» и др.

В ходе исследования эффективности программ повышения двигательной активности трудящихся была проанализирована программа «ЗОЖ марафон Росатом», реализуемая через мобильное приложение. Программа разработана Госкорпорацией «Росатом» совместно с дочерней организацией «Атом спорт» с целью повышения двигательной активности работников атомной промышленности. В настоящее время в мероприятиях, предусмотренных программой, приняли участие 14400 человек, объединенные в команды благодаря 413 амбассадорам.

Исследование проходило в 2021–2022 гг., в нем приняли участие 236 мужчин и 218 женщин сотрудники ГК «Росатом», занятые преимущественно умственным трудом. Средний возраст участников эксперимента – 40 лет.

Средний рост женщин  $164,6 \pm 5,1$  см, мужчин  $178,3 \pm 7,6$  см. Средняя масса тела у женщин  $66,5 \pm 10,6$  кг, у мужчин  $83,5 \pm 11,2$  кг. Среднее значение ЧСС в покое у женщин  $70,6 \pm 8,9$  уд./мин., у мужчин  $66,2 \pm 9,1$  уд./мин.

Сбор показателей суточной активности (количество шагов), ЧСС в течение дня и в процессе тренировочных занятий осуществлялся с использованием носимых фитнес гаджетов (Samsung – приложение «Samsung Health»; Huawei – приложение «Huawei Health»; Xiaomi – приложение «Mi Fit» и «Mi Health»; Apple – приложение «Apple Health»). Испытуемым было предложено оценить свой уровень двигательной активности по среднему количеству шагов за год. Данный показатель был сопоставлен с границами норм двигательной активности, предложенной Э.А. Зюриным, Н.В. Масыгиной, Е.Н. Петрук и др. в монографии «Теоретические и практические аспекты двигательной активности взрослого населения с учетом закономерностей и тенденций развития человека в онтогенезе»: «<5000 шагов в день («сидячий образ жизни»); 5000–7499 шагов/день («низкий уровень активности»); 7500–9999 шагов/день («в меру активный»); 10000–12499 шагов/день («активный»);  $\geq 12500$  шагов/день («очень активный»)» [3].

Анализ двигательной активности участников программы «ЗОЖ марафон Росатом» на начало эксперимента показал, что лишь 13,1% мужчин и 9% женщин выполняют норму двигательной активности в 10 000 шагов в день. Самой малочисленной группой как среди мужчин (6,6%), так и среди женщин (2%) стали работники, которые в день проходят более 12500 шагов. У 28,8% женщин и 26,8% мужчин двигательная активность не превышает 5000 шагов в день, что согласно требованиям ВОЗ, оценивается как недостаточная физическая активность и указывает на «сидячий образ жизни» и является критическим показателем. У 42,2% мужчин и 32,3% женщин также отмечен низкий уровень двигательной активности (рисунок 1).

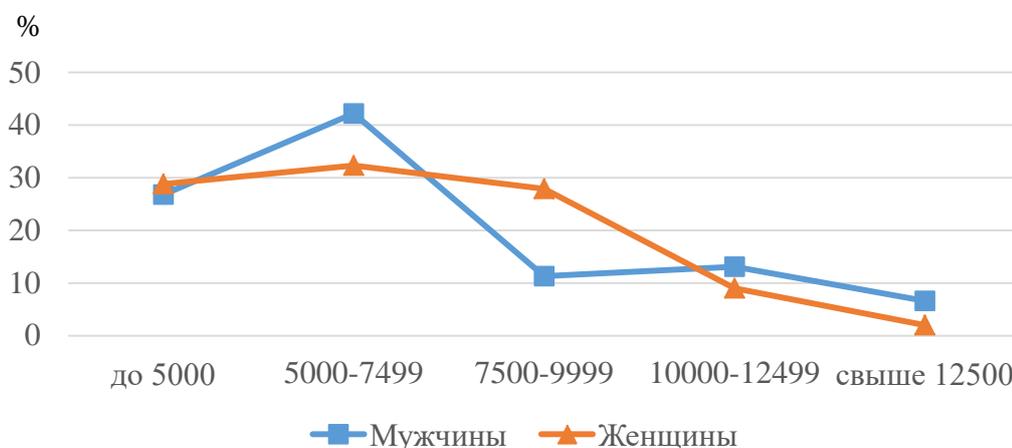


Рисунок 1 – Среднее количество шагов в день у мужчин и женщин в начале педагогического эксперимента

Анализ изменения динамики двигательной активности в конце эксперимента свидетельствует, что большинство мужчин и женщин увеличили количество шагов, пройденных за день. В критическое значение «до 5000 шагов в день» остались лишь 2,9% мужчин и 3,8% женщин. Показатели двигательной активности большинства обследуемых (46,7% мужчин и 56,7% женщин) стали соответствовать норме. 7% мужчин и 9,7% женщин сохранили двигательный режим «свыше 12500 шагов» без изменений (рисунок 2).

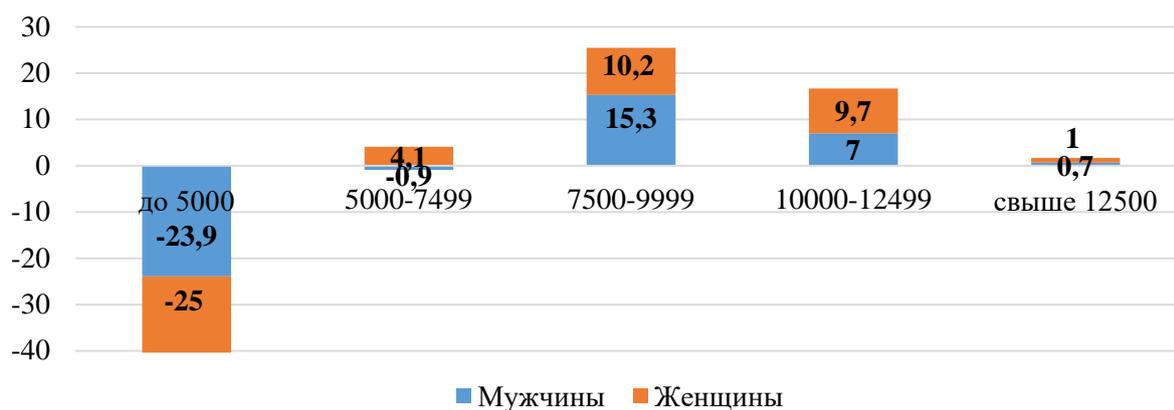


Рисунок 2 – Изменение показателей двигательной активности мужчин и женщин в конце педагогического эксперимента (кол-во шагов в день)

Данные, полученные в ходе исследования, позволяют заключить, что корпоративные программы укрепления профессионального здоровья способствуют повышению двигательной активности трудоспособного населения, что, в свою очередь, отражается на показателях здоровья и повышении работоспособности трудящихся.

#### Список литературы

1. Бобкова, Е.Н. Роль спортивно-массовых мероприятий в популяризации комплекса ГТО и подготовке трудоспособного населения к выполнению испытаний ВФСК ГТО / Е.Н. Бобкова, С.В. Жуков, А.В. Киреева, Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук // Теория и практика физической культуры. 2022. № 10. С. 9–11.

2. Зюрин, Э.А. Мотивация населения к повышению ежедневной физической активности с применением современных цифровых технологий / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук, Д.А. Мальцев, Е.Н. Бобкова, А.Н. Мельник // Цифровизация как вызов современности: между гуманизацией и дегуманизацией: сборник материалов и докладов XXV российской науч.-практ. конференции с международным участием. – Екатеринбург, 2023. С. 668–673.

3. Зюрин, Э.А. Теоретические и практические аспекты двигательной активности взрослого населения с учетом закономерностей и тенденций развития человека в

онтогенезе / Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, Е.Н. Петрук, А.П. Матвеев, Т.Ф. Абрамова, Л.В. Тарасова. М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2022. 480 с.

4. Ковалев, С.П. Корпоративные программы укрепления профессионального здоровья работников в Российской Федерации / С.П. Ковалев, Е.Р. Яшина, И.Б. Ушаков, П.С. Турзин, К.Е. Лукичев, А.В. Генералов // Экология человека. 2020. №10. С. 31–37.

5. Фомин, С.Г. Особенности развития корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом» / С.Г. Фомин, А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, А.В. Мазурина // Теория и практика физической культуры. 2022. №11. С. 18–20.

## РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ С МУЗЫКАЛЬНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

В.Н. Кудрицкий, кандидат педагогических наук, доцент  
Брестская областная общественная организация «Ветераны ФКиС»,  
г. Брест, Республика Беларусь

Н.В. Орлова, кандидат педагогических наук, доцент  
Брестский государственный технический университет, г. Брест, Республика Беларусь  
Л.В. Плеханова

Брестская областная общественная организация «Ветераны ФКиС»,  
г. Брест, Республика Беларусь

*Аннотация. Среди лиц пожилого возраста оздоровительная аэробика пользуется наибольшей популярностью, которая представляет систему упражнений, направленных на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Исследования в области физической культуры показали, что систематические занятия оздоровительной аэробикой повышают физические возможности и эмоциональное состояние занимающихся, а музыкальное сопровождение способствует более эффективной организации занятий, направленных на повышение как эмоционального, так и психологического воздействия на организм человека.*

*Ключевые слова: оздоровительная аэробика, здоровье, эмоциональный фактор, функциональные возможности, упражнения, тренировка, музыкальное сопровождение.*

При организации занятий лиц пожилого возраста оздоровительной аэробикой с музыкальным сопровождением можно эффективно решать вопросы социальной значимости таких как: укрепление здоровья, повышение физического развития, эстетики движений и двигательной активности. В результате регулярных занятий оздоровительной аэробикой с музыкальным сопровождением происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц, увеличивается их эластичность и выносливость, а также подвижность в суставах. Для наиболее эффективного воздействия оздоровительной аэробикой на организм занимающихся, необходимо соблюдать следующие требования: следить за работой всех органов и систем, которые влияют на обменные процессы в организме; направленность занятий желательно организовывать на развитие силы, выносливости и эластичности мышц для сохранения большей подвижности и активности в повседневной деятельности; активизировать нейрогуморальные механизмы, которые способствуют сжиганию жира в подкожных жировых депо; создавать ощущение покоя, удовлетворения, стабильности и гармонии с окружающей средой [1].

Важное значение при организации занятий оздоровительной аэробикой имеет музыкальное сопровождение танцевального характера. Умение выполнять упражнения с музыкальным сопровождением способствует эстетическому содержанию и выполнению движений более выразительно и интенсивно.

Занятия аэробикой с музыкальным сопровождением имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Такие занятия вызывают стремление выполнять движения энергичнее, а также способствуют повышению работоспособности, оздоровлению и активному отдыху.

При подборе музыки для занятия рекомендуется учитывать темп и ритм. Важно, чтобы музыка была эмоциональной и создавала хорошее психологическое настроение. Музыка для занятий оздоровительной аэробикой, как правило, подбирается в двухдольном размере.

При организации занятий оздоровительной аэробикой с музыкальным сопровождением для лиц пожилого возраста особое внимание необходимо уделять контролю за показателями частоты сердечных сокращений (ЧСС): при аэробной разминке оптимальная ЧСС – 130–140 уд./мин.; при аэробном пике ЧСС повышается и поддерживается в пределах 140–160 уд./мин.; при аэробной заминке ЧСС в норме составляет 130–140 уд./мин.; при стретчинге ЧСС приходит в норму и должна составлять – 60–90 уд./мин.

При организации занятий оздоровительной аэробикой музыкальное сопровождение должно легко восприниматься, музыкальный ритм должен четко прослеживаться, а музыкальный темп должен быть одним и тем же в каждом музыкальном отрезке.

Правильный подбор музыки помогает успокоенности и расслабленности организму, избавлению от усталости. При подборе музыки рекомендуется внимательно прослушать музыкальный текст разной музыки, выбрать самый оптимальный вариант и под данную музыку начинать занятие [2].

Как правило, при организации занятий оздоровительной аэробикой используют три варианта тренировки с музыкальным сопровождением, дополняющих друг друга.

В первый вариант тренировки необходимо включать интенсивную ходьбу и бег трусцой. При интенсивной ходьбе шаг выполняется более широкий, чем в повседневной обычной ходьбе, движения руками и ногами осуществляются более активно, а под ритм этих движений без задержки выполняется дыхание. При интенсивной ходьбе увеличивается нагрузка на сердце, усиливается кровообращение и укрепляется дыхательная система. У лиц пожилого возраста при регулярных занятиях интенсивной ходьбой

происходит снижение сердечно-сосудистых заболеваний, заметно снижаются кардио-риски [3].

При беге трусцой следует придерживаться такого темпа, чтобы не появлялось затрудненное дыхание, в этом случае рекомендуется бежать медленно. Эффективность влияния бега трусцой на организм определяется по состоянию сердца, сосудов и опорно-двигательного аппарата. Во время пробежек происходит насыщение крови большим количеством кислорода, повышается ритм сердечных сокращений, что помогает в профилактике ишемии, сердечной недостаточности, артериальной гипертензии. Умеренные физические нагрузки приводят в тонус мышцы и связки, повышают выносливость, укрепляют кости, а за счет хорошего снабжения кислородом мозга, предотвращают нарушения работы вестибулярного аппарата. Также укрепляются кровеносные сосуды, поддерживающие работу ЦНС и головного мозга, что снижает риск развития инсультов. При постоянных физических нагрузках нормализуется выработка гормонов, медиаторов, ферментов, что положительно сказывается на работе поджелудочной железы, ЖКТ.

Во второй вариант тренировки рекомендуется включать упражнения на велотренажере и степ-тренажере. При занятиях на велотренажере тренируется выносливость, укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается гибкость и координация движений, тренируется дыхательная система, постепенно укрепляется иммунная система и улучшается самочувствие.

На укрепление здоровья людей в преклонном возрасте положительно влияют дозированные физические нагрузки, которые улучшают продуктивность мыслительных процессов и концентрацию внимания, что эффективно воздействует на организм занимающихся. К примеру, занятия на степ-тренажерах благотворно влияют на состояние сердечно-сосудистой системы. За счет увеличения частоты сердечных сокращений происходит обогащение крови кислородом, повышается уровень гемоглобина, улучшается питание тканей. Значительное количество сгибаний и разгибаний в коленном суставе при работе на степ-тренажере способствует улучшению подвижности и эластичности [4].

В третьем варианте тренировки эффективными будут специальные упражнения танцевального характера, выполняемые под ритмическую музыку. В данном случае музыкальное сопровождение повышает эмоциональное состояние и сохраняет высокую работоспособность, обеспечивает желание выполнять различные упражнения без напряжения, содействует эстетическому воспитанию занимающихся. В занятия в обязательном порядке включаются вольные, танцевальные,

хореографические, общеразвивающие и некоторые акробатические упражнения, а также различные виды ходьбы, бега и подскоки. При организации занятия оздоровительной аэробикой с музыкальным сопровождением особое внимание отводится разминке, которая состоит из комплекса специально подобранных упражнений, направленных на эффективную подготовку организма занимающегося к предстоящей работе. Как правило, разминка продолжается 10–15 минут.

В основной части занятия музыкальный ритм постепенно увеличивается, разучиваются основанные базовые шаги аэробики с последующим усложнением при помощи добавления сложных движений руками, поворотов вокруг оси и с продвижением. Эти упражнения способствуют развитию координационных способностей и постепенно вызывают увеличение частоты сердечных сокращений, что благотворно влияет на организм занимающихся. Особое внимание при организации занятий оздоровительной аэробикой с музыкальным сопровождением необходимо отдавать обучению базовым шагам.

При организации занятий оздоровительной аэробикой широко применяются различные подскоки на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую, которые представляют собой простейшие виды прыжков и выполняются без разбега, без выраженных маховых движений руками. Движения рук при выполнении основных элементов упражнений могут быть маховыми и выполняться в основных и промежуточных плоскостях. Руки при поднимании вверх и отведении в стороны должны оставаться в поле периферического зрения. В зависимости от временных параметров, движения руками могут быть одновременными, последовательными и поочередными. После интенсивной аэробной части занятия следует аэробная заминка, которая является переходом к умеренному режиму работы и восстановлению дыхания. Движения должны быть более спокойными и постепенно сменяться упражнениями, способствующими восстановлению дыхания и растягиванию мышц, независимо от музыкального ритма [5].

На занятиях с лицами пожилого возраста аэробикой с музыкальным сопровождением субъективным критерием оценки интенсивности занятий является самочувствие, которое определяется по внешним и внутренним признакам. Переутомление сопровождается такими симптомами, как резкое покраснение или побледнение кожи, сильное потоотделение, аритмичное и учащенное дыхание, нарушение координации движений [6].

Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод, что регулярные занятия оздоровительной аэробикой с музыкальным сопровождением принесут существенный положительный эффект в сохранении и укреплении

здоровья занимающимся разных возрастных групп в том случае, если содержание тренировок будет отвечать запросам и интересам занимающихся и иметь оздоровительную направленность.

С учетом выше перечисленных условий рекомендуется два варианта организации занятий. В одном случае оптимальная частота занятий должна составлять от 3 до 5 раз в неделю по 40–50 минут, во втором случае при ежедневных занятиях – 20–30 минут.

### Список литературы

1. Андреасян, К.Б. Моделирование годового цикла подготовки в спортивной аэробике: автореф. дис. канд. пед. наук: 13 00 04 / К.Б. Андреасян; Рос. гос. академ. физ. культ. М.: 1996. 23 с.
2. Бажанова, Г.К. Особенности гидроаэробики в оздоровлении занимающихся / Г.К. Бажанова // Актуальные проблемы лечебной физической культуры и физиологии мышечной деятельности: Материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам за 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культ. – Минск, 2005. С. 12–14.
3. Бажанова, Г.К. Специфика кастинга для комплектации студентов в секцию спортивной аэробики / Г.К. Бажанова // Вестник Брест. гос. технич. ун-та. Гуманитар. науки. 2005. № 6(36). С. 101–103.
4. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. С. 75–77.
5. Орлова, Н.В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах : метод. рекомендации / Н.В. Орлова, Н.И. Козлова // Брест. гос. тех. ун-т. Брест, 2013. 15 с.
6. Филиппова, Ю.С. Оздоровительная аэробика / Ю.С. Филиппова. – Новосибирск, 1995. 40 с.

## ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА СПОРТА

С.П. Лавриченко, кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой

Е.О. Кириосова, обучающийся

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В данной статье проанализированы исследования различных авторов об особенностях функционирования дыхательной системы высококвалифицированных спортсменов различных специализаций. Выявлены основные факторы, влияющие на адаптационные процессы организма к нагрузкам различной энергетической направленности.

*Ключевые слова:* функциональное состояние, пловцы, биатлонисты, легкоатлеты, дыхательная система, высококвалифицированные спортсмены.

Спорт высших достижений подразумевает работу в диапазоне предельных или околопредельных нагрузок. Такая физическая активность приводит к адаптационным изменениям во всех системах организма, в том числе дыхательной и респираторной. Обоснована заинтересованность экспертов в вопросах улучшения функциональной подготовленности спортсменов, благодаря развитию дыхательной системы и увеличению устойчивости организма к гипоксии. Многими авторами доказано, что в таких видах спорта, как плавание, биатлон и легкая атлетика из-за цикличности движений одной из первых адаптируется система дыхания [2, 4, 5].

Спортивные занятия плаванием обладают несколькими физиологическими особенностями, отличающими их от деятельности спортсмена в обычных условиях воздушной среды. Плотность воды примерно в 775 раз больше плотности воздуха, поэтому данный факт затрудняет выполнение вдоха из-за давления воды на грудную клетку, а также выдоха из-за сопротивления воды [7]. У пловцов дыхание согласовано с работой рук и ног, благодаря этому вырабатывается новый автоматизм дыхания, который сопровождается коротким вдохом и долгим выдохом [4]. Данный вид дыхания содействует увеличению жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Из-за лимитированного вдоха у спортсмена возникает устойчивость к гипоксии, так как активируются резервные возможности респираторной системы.

А.С. Хорькова и В.О. Адилев выделили некоторые физиологические изменения в организме высококвалифицированных пловцов. Так, ЖЕЛ у хорошо тренированных спортсменов достигает 5,8–6 л. Легочная вентиляция возрастает до 120–150 л/мин., что связано с увеличением числа и плотности капилляров в легких, а также с оптимизацией газообмена в альвеолярных мешочках. Максимальное потребление кислорода (МПК) пловцов с разрядами выше 1 взрослого составляет более 5000 мл/мин. [7]. М.К. Борщ, Н.А. Парамонова отмечали, что дыхательный объем (ДО) у высококвалифицированных пловцов мужчин составляет  $1,12 \pm 0,50$  л, у женщин  $0,88 \pm 0,18$  л; частота дыхания (ЧД) за минуту у мужчин  $83,11 \pm 29,57$ , у женщин  $98,42 \pm 27,33$ . Анализируя эти данные, пришли к выводу, что для пловцов характерен высокий уровень морфофункциональных возможностей аппарата внешнего дыхания [1].

Таким образом, приспособительные процессы дыхательной системы пловцов заключаются в увеличении легочной вентиляции, улучшении эффективности газообмена и повышении аэробной емкости. Это позволяет им улучшить выносливость и удерживать высокую интенсивность плавания на длительные периоды времени.

У высококвалифицированных биатлонистов также наблюдаются значительные адаптационные процессы в дыхательной системе, которые позволяют им эффективно справляться с требованиями этого вида спорта. Биатлон – это комбинированный вид спорта, включающий пулевую стрельбу и лыжные гонки, что требует высокой аэробной выносливости и контроля над дыханием в условиях высокой интенсивности работы [2]. Также стоит отметить, что горные условия оказывают существенное влияние на организм спортсмена. Так, например, при переходе на высоту уровень кислорода в воздухе снижается из-за уменьшения давления, это может вызывать дыхательную недостаточность и ухудшение кислородного обмена в организме, но респираторная система высококвалифицированных биатлонистов в течение длительных тренировок адаптируется к данным особенностям окружающей среды. Биатлон требует частых переходов от интенсивной физической активности к точной стрельбе. Спортсмены развивают навык глубокого дыхания, который помогает им концентрироваться во время стрельбы, а также сбалансировать потребности в кислороде во время лыжных гонок [5].

Как отмечают Ю.Г. Солонин, И.О. Гарнов, Т.П. Логинова, А.Л. Марков у высококвалифицированных биатлонистов физиологические показатели на последней минуте нагрузки до отказа составляют: ЧД  $42,3 \pm 2,00$  цикл/мин., МОД  $125,4 \pm 5,1$  л, МПК  $4134,0 \pm 63,1$  л, ЖЕЛ  $4,5 \pm 1,2$  л, ДО  $2985 \pm 82$  мл [6].

В качестве вывода можно подытожить, что у высококвалифицированных биатлонистов происходят адаптационные процессы в дыхательной системе, которые направлены на улучшение эффективности и выносливости при тренировочных занятиях и во время соревнований. Это характеризуется развитием легочной функции, улучшением кислородного обмена и способности к эффективному управлению дыханием в различных ситуациях. Это способствует повышению уровня физической выносливости и спортивной производительности биатлонистов.

Высококвалифицированные легкоатлеты обладают определенными особенностями функционирования респираторной системы. Стайеры, как правило, используют диафрагмальное дыхание, позволяющее делать равномерными вдохи и выдохи, благодаря чему оптимизируется поступление кислорода в организм при прохождении ими дистанции. При этом спортсмены могут сталкиваться с различными условиями в зависимости от дисциплины и места проведения соревнований, в частности, разности в температуре, влажности, высоте и других факторах. Легкоатлеты адаптируют свою дыхательную систему к этим условиям, чтобы поддерживать высокую производительность.

Т.Е. Кашутина выделила, что увеличение уровня адаптации легкоатлетов высших разрядов ЖЕЛ увеличивается на 30%, максимальная вентиляция легких (МВЛ) на 30–39%, ЖЕЛ  $5,62 \pm 0,31$  л. У хорошо тренированных спортсменов обычно наблюдается высокое значение МОК и низкие значения ЧД. Это связано с тем, что они имеют эффективную дыхательную систему [3].

Таким образом, дыхательная система легкоатлетов адаптируется для обеспечения достаточного поступления кислорода во время физических упражнений высокой интенсивности, таких как бег. Они развивают большую легочную емкость и улучшают координацию дыхания с движениями тела, чтобы максимально использовать доступный кислород и повысить общую выносливость.

Подводя итог всему вышесказанному, можно заключить, что адаптационные процессы дыхательной системы высококвалифицированных спортсменов зависят от избранного вида спорта, особенностей окружающей среды, эффективности тренировочных методов, пола и физиологических способностей организма.

## Список литературы

1. Борщ, М.К. Паттерны внешнего дыхания как критерии долгосрочной адаптации респираторной системы пловцов высокой квалификации / М.К. Борщ, Н.А. Парамонова // Олимпийский спорт и спорт для всех: сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 613–615.
2. Ефремова, Н.А. Регламентированные режимы дыхания, как резервы повышения качества стрельбы в биатлоне / Н.А. Ефремова, В.В. Фарбей, Л.В. Дьякова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 12 (82). С. 179–181.
3. Кашутина, Т.Е. Комплексная оценка физической работоспособности, показателей кровообращения и дыхания у спортсменов разных специализаций и уровня подготовленности: автореф. дис канд. биол. наук. – Ярославль, 2009. 22 с.
4. Лысенко, Е.Н. Физиологическая реактивность и особенности мобилизации функциональных возможностей высококвалифицированных спортсменов / Е.Н. Лысенко // Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи-2012» в рамках Конгресса «Медицина спорта. Сочи-2012». – Сочи, 2012. С. 245–249.
5. Мурашко, Е.В. Особенности дыхания биатлонистов различной квалификации во время ведения стрельбы / Е.В. Мурашко, К.С. Дунаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 11 (105). С. 110–114.
6. Солонин, Ю.Г. Сравнение физической и аэробной работоспособности у биатлонистов и лыжников-гонщиков / Ю.Г. Солонин, И.О. Гарнов, Т.П. Логинова, А.Л. Марков // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Биология и экология». 2022. № 1 (65). С. 42–44.
7. Хорькова, А.С. Некоторые физиологические изменения в организме при плавании и его оздоровительное значение / А.С. Хорькова, В.О. Адилев // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 40. С. 1–3.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

О.Г. Лызарь, кандидат педагогических наук, доцент  
К.А. Шульгина, магистрант  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Активное развитие школьных спортивных клубов в образовательных организациях продиктовано с одной стороны поручением Президента Российской Федерации, с другой динамизмом проявления инноваций в сфере физической культуры и спорта, в том числе появлением новых видов спорта. В предлагаемой статье представлены материалы подтверждающие эффективность использования концепции фиджитал спорта, интегрированной с современными фитнес-программами в процессе физической подготовки школьников, посещающих организованные занятия в школьном спортивном клубе.*

*Ключевые слова: фиджитал спорт, школьный спортивный клуб, методика физической подготовки, нормативы ВФСК ГТО.*

**Актуальность.** Формирование и поддержание здоровья подрастающего поколения, приобщение к занятиям физической культурой и спортом в течение долгих лет является одним из основных приоритетов развития нашей страны. Эффективность воздействия школьного социального окружения, основанного на взаимодействии массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы и способствующего развитию здоровой личности ребенка сложно переоценить, поскольку оно является местом активной деятельности обучающихся на протяжении всех школьных лет [1].

В тоже время нельзя не отметить, что многочисленные результаты научных исследований и официальной медицинской статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей, учитывая, что на здоровье детей оказывают влияние такие множественные факторы, как экологическое состояние окружающей среды, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, система сохранения и укрепления здоровья.

Как известно, одной из приоритетных задач деятельности ШСК является организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня, социально-значимых мероприятий, подготовку обучающихся к выполнению требований Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [2]. Этот процесс является достаточно длительным и требует в отношении школьников специального как научно-методического, так и практико-ориентированного сопровождения в отношении физической подготовленности обучающихся [3].

Учитывая вышеизложенное, проведение исследований по разработке и внедрению новых подходов и методик физической подготовки школьников занимающихся в условиях школьного спортивного клуба, считается своевременным и безусловно актуальным.

**Методы и организация исследования.** В качестве методов исследования применяли анализ научной литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование и анкетирование. Педагогический эксперимент по разработке и реализации современных методик физической подготовки обучающихся 5–6 классов был организован и проведен на базе Школьного спортивного клуба МБОУ СОШ № 5 г. Краснодара в период с сентября 2022-го по апрель 2023 года. В исследовании участвовали школьники, занимающиеся в спортивных секциях ШСК, общей численностью 48 человек.

**Результаты исследования.** Разработанная и предлагаемая к использованию методика физической подготовки обучающихся в средних классах общеобразовательной школы была построена на сочетании традиционных, доказавших свою эффективность средств физического воспитания, современных и популярных программ фитнес-тренировки – силовой и функциональной направленности, а также современных направлений фиджитал спорт (фиджитал футбол, фиджитал баскетбол и Justdance), развитие которых в школьных спортивных клубах регламентируется как множественными нормативными документами, так и планами к проведению в марте 2024 года в г. Казань Игр Будущего, базовой концептуальной основой которых и является концепция фиджитал с применением разнообразных челленджей [6].

Так, в разделе традиционных средств физического воспитания были представлены мини-футбол и оздоровительный бег. Включение школьного спортивного клуба в состав Всероссийского проекта «Футбол в школу», реализуемого под патронажем Российского футбольного союза (РФС) позволило активно использовать футбол в различных спортивных и спортивно-массовых мероприятиях, вести секционную работу со школьниками.

Массовое развитие беговых мероприятий на всей территории Краснодарского края объясняется деятельностью крупнейшего оператора на территории Южного федерального округа, компании Высшая лига.

Указанные забеги производятся в таких городах как Краснодар, Сочи, Геленджик, Майкоп, а также на территории Кавказского биосферного заповедника, что и формирует мотивацию школьников к участию в этих масштабных спортивных событиях, а следовательно и необходимость организации процесса подготовки к участию в них.

Функциональная тренировка и силовая гимнастика по программе воркаут (outdoor фитнес), в разработанной методике занимают ключевую позицию и направлены на развитие силовых способностей школьников, повышения физической работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников. К положительным моментам использования предлагаемых средств можно отнести простоту и функциональность применяемых физических упражнений, отсутствие дополнительного инвентаря для занятий, поскольку в качестве отягощения используется вес собственного тела, а также минимальную продолжительность тренировок, обоснованную применением специально разработанных режимов и сочетаний объема и интенсивности нагрузки, а также отдыха, на фоне существенной эффективности в развитии искомых физических качеств [5].

В качестве дополнительного стимулирующего к занятиям компонента реализовывалась программа «Поколение ЗОЖ» итогом реализации которой предусматривалось выполнение норм ВФСК ГТО [4].

Успешность реализации методики физической подготовки, применяемой на занятиях в школьном спортивном клубе, определяли в ходе участия обучающихся в фестивале ВФСК ГТО. Так, определили, что использование введенных с января 2023 года, обновленных нормативов ВФСК ГТО несколько не облегчило задачи получения знаков отличия обучающимся. На фоне роста общего количества выполнивших нормативы школьников, заметно сниженным оказался качественный показатель. Нормативы, соответствующие бронзовому знаку отличия по пяти тестам успешно выполнили 58% школьников, в то время как соответствие серебряному знаку продемонстрировали 21% обучающихся, посещавших спортивные секции школьного спортивного клуба. Требования к уровню подготовки, соответствующие золотому знаку и соответственно успешно выполнившие шесть из семи предлагаемых испытаний смогли продемонстрировать лишь 12,2% занимающихся. При этом 8,8% детей не смогли стабильно, по всем предлагаемым видам соревновательной программы продемонстрировать достаточный уровень физической подготовленности.

**Заключение.** Таким образом, в процессе проведения исследования реализован алгоритм оценки физической подготовленности обучающихся

средних классов, заложенный в нормативных документах деятельности школьного спортивного клуба в формате выполнения норм ВФСК ГТО, поскольку деятельность ШСК представлена преемственно и интегративно с возможностью реализации в рамках урочной и внеурочной деятельности, а также в системе дополнительного образования. Определена эффективность реализации разработанной методики занятий, которая выражалась в массовом выполнении школьниками нормативов соответствующих бронзовому знаку и снижении процента выполнения требований соответствия золотому знаку отличия.

Несмотря на то, что детям многое известно о значении регулярной двигательной активности для поддержания и укрепления состояния здоровья и повышения уровня физической подготовленности, в гораздо большей степени на их стремление заниматься по программам, реализуемым на занятиях в ШСК влияют увлеченность педагога, тренера, творческий подход к программированию занятий, а также использование методик обучения, учитывающих возрастные особенности данной группы занимающихся. Если тренер создает образ физически энергичного человека, по-дружески общается с детьми, понимает, что думают и чувствуют школьники, и занимается вместе с ними, его усилия, несомненно, приносят свои положительные результаты.

### Список литературы

1. Бурлак, В.С. Перспективы развития школьных спортивных клубов [Текст] / В.С. Бурлак // Физическая культура в школе. 2022. № 2. С. 53–55.

2. Дзюба, Н.Д. Особенности оценки уровня физической подготовленности школьников на основе применения норм комплекса «Готов к труду и обороне» / Н.Д. Дзюба, К.П. Цыганкова, О.Г. Лызарь // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21– 28 сентября 2020 года, г. Краснодар). С. 192–194.

3. Оринчук, В.А. Эффективность деятельности физкультурно-спортивного клуба общеобразовательной организации в условиях реализации комплекса ГТО [Текст] / В.А. Оринчук, Е.Н. Фомичева, А.Н. Оринчук // Физическая культура в школе. 2020. № 8. С. 49–55.

4. Трофимова, О.С. Отношение учителей физической культуры Краснодарского края к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО (ВФСК ГТО) / О.С. Трофимова, В.И. Осик, В.А. Гуляева // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2019. № 2. С. 9–14.

5. Ярославский, М.А. Цели и средства функциональной тренировки / М.А. Ярославский // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 299–304.

6. Официальный сайт Всероссийской федерации фиджиталспорта. – Режим доступа <http://phigital sport.ru>

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН С ДОРСОПАТИЕЙ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

М.В. Малука, кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой физиологии

И.Д. Серкова, обучающийся

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Представлены результаты исследований мануально-мышечного тестирования и функционально-двигательных процессов у женщин зрелого возраста с дорсопатией поясничного отдела позвоночника. Применяемый лечебный комплекс упражнений в течение полугода самостоятельных занятий способствовал нормализации клинических проявлений заболевания. Положительную динамику продемонстрировали статистически значимые изменения дефанса паравертебральных мышц, амплитудных параметров в сагиттальной и фронтальной плоскостях позвоночного столба, силовой выносливости мышц спины и живота.*

*Ключевые слова: женщины зрелого возраста, дорсопатия поясничного отдела позвоночника, лечебная физическая культура.*

Повышение заболеваемости опорно-двигательного аппарата в последние годы привлекает внимание многочисленных специалистов. Наиболее встречающимися патологиями данной системы, связанными с вертеброгенными причинами, являются дорсопатии позвоночного столба. Дегенеративные процессы, которые развиваются в межпозвоночных дисках, телах смежных позвонков и окружающих их тканях, приводят к временной утрате трудоспособности и даже к инвалидности [5]. Нарушение кинестетических функций, появление неэффективного патологического двигательного стереотипа проявляется в отклонении от физиологической нормы мышечного тонуса, гибкости, силы и выносливости [6].

Встречаются единичные исследования, связанные с выбором средств и методов лечения дорсопатий различного генеза, влиянием кондиционных способностей на становление двигательных стереотипов, наследственности патологий, гендерного подхода, этапов подготовки спортсменов, рефлекторных или мануальных методов воздействия [1, 2, 3]. Однако анализ процессов двигательной реабилитации данной патологии освещен недостаточно.

Цель исследования – выявить особенности влияния физических упражнений на уровень функционально-двигательных процессов у женщин зрелого возраста с дорсопатией поясничного отдела позвоночника.

Было обследовано 9 женщин второго периода зрелого возраста (36–47 лет), с дорсопатией поясничного отдела позвоночника в стадии ремиссии, с

длительностью болевого синдрома от 1 года до 3 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям лечебной физической культурой. Критериями отбора явилось отсутствие текущих инфекционных заболеваний, выраженных патологий сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Все женщины периодически принимали базовую медикаментозную терапию, включающую нестероидные противовоспалительные средства, миорелаксанты и витаминные препараты. Предварительно были получены соответствующие рекомендации врачей на выполнение предлагаемой программы и согласия женщин на проведение исследований.

В течение полугода женщины обеих исследуемых групп самостоятельно в домашних условиях занимались по программе физической реабилитации три раза в неделю по одному часу в удобное время.

Для определения дефанса паравертебральных мышц применяли бальную методику мануального мышечного тестирования. Напряжение мышц спины характеризовали с использованием трехбалльной шкалы. Определяли флексии и экстензии позвоночника в сагиттальной плоскости, подвижность во фронтальной плоскости, функциональную силу мышц разгибателей позвоночника и силовую выносливость мышц живота. Проводили оценку функционального состояния двигательного аппарата.

Для статистической обработки полученного материала использовали программу Statistica 7.0. Центральные тенденции и вариации количественных характеристик описывали с помощью медианы (Med) и межквартильного интервала (25-й и 75-й процентиля, Q1-Q3). Для согласованного внутригруппового сравнения использовался непараметрический ранговый критерий Уилкоксона. Наблюдаемые различия считались не случайными при  $p < 0,05$ .

Применение основного реабилитационного комплекса было направлено на активацию метаболических процессов, нормализацию кровотока, укрепление мышц спины, создание корсета, поддерживающего позвоночный столб, закрепление положительных двигательных навыков, осваиваемых женщинами, страдающих дорсопатией позвоночника. В исследовании функционального состояния опорно-двигательного аппарата у данного контингента особое значение имеет клиническое тестирование дефанса паравертебральных мышц с использованием шкалы мануального мышечного тестирования, динамика которого в процессе занятий обнаружила снижение показателей с 2 баллов до 1 балла, что демонстрировало умеренно выраженные изменение мышечного тонуса.

Распределение оценок дефанса мышц в начале исследований показало, что большинство пациенток ощущали «усиленные» реакции, тогда как через

полгода занятий в группе женщин не обнаруживалось характеристик, связанных с «сильной» болью, значительно уменьшалось «усиленное» проявление дефанса, а основная масса исследуемых имели «легкую» степень.

Уменьшение подвижности в отделах позвоночного столба способствует развитию дегенеративных изменений. Повышенная возбудимость нервной и мышечной систем, участвующих в данном процессе, приводят к возникновению контрактур и нарушению трофики. Занятия лечебной гимнастикой способствует формированию компенсаторных механизмов, что может быть связано с регенерацией поврежденных структур [4]. При этом объективными методами исследования проявления дорсопатии являются показатели функционально-двигательного тестирования. Определение параметров флексии и экстензии позволило охарактеризовать подвижность позвоночника в сагиттальной плоскости.

В результате проведенных занятий было обнаружено статистически значимое улучшение характеристик флексии и экстензии ( $p < 0,05$ ). Полученные результаты подтверждались распределением оценок качества гибкости. У всех женщин на начальном этапе обнаруживались «неудовлетворительные» характеристики, в конце занятий такие показатели сохранились у большинства исследуемых, однако появились «удовлетворительные» и «хорошие» параметры. Экстензиальные значения, несмотря на «неудовлетворительную» оценку на обоих этапах занятий, показали позитивные изменения в конце эксперимента ( $p < 0,05$ ).

Подвижность позвоночного столба при отклонении туловища в обе стороны во фронтальной плоскости имело статистически значимое улучшение ( $p < 0,05$ ). На первом этапе исследований все женщины имели «неудовлетворительный» показатель, через полгода занятий появились «удовлетворительные» характеристики при отклонении в правую и в левую сторону.

Повышение силовой выносливости мышц спины также подтверждалось соответствующими изменениями при распределении оценок ( $p < 0,05$ ). Если на первом этапе большинство женщин имели «низкие» значения, то через полгода занятий произошло перераспределение характеристик в сторону увеличения «ниже средних» и появления «средних» параметров.

Несмотря на то, что показатели силовой выносливости мышц живота имели статистически значимое улучшение на этапах исследования ( $p < 0,05$ ), в обоих случаях все женщины проявляли параметры «неудовлетворительного» уровня.

Таким образом, можно отметить положительное влияние занятий основного реабилитационного комплекса на клинические и функционально-

двигательные результаты у женщин с дорсопатией поясничного отдела позвоночника. Наблюдалось повышение двигательной активности, развитие компенсаторных процессов способствовало адаптации паравертебральных мышц к давлению, снижению спастических проявлений. Позитивная динамика двигательной активности проявилась в значимых изменениях амплитудных параметров в сагиттальной и фронтальной плоскостях, увеличении силовой выносливости мышц спины и живота.

### Список литературы

1. Бородулина, И.В., Особенности применения инструментальных методов оценки функционального состояния мышечных групп пояснично-крестцового отдела позвоночника / И.В. Бородулина, А.А. Мухина, Е.И. Чесникова // Вестник восстановительной медицины. 2021. № 20 (5). С. 65–72.

2. Вакуленко, С.В. Эффективность применения упражнений изометрического характера у пациентов с дорсопатиями на этапе коррекции двигательного стереотипа: дисс. канд. мед. наук: 3.1.33 / Москва. 2021. 115 с.

3. Волынская, Е.В. Физическая реабилитация женщин зрелого возраста при дорсопатии / Е.В. Волынская // Здоровье для всех: материалы V Международной научно-практической конференции. Пинск: ПолесГУ, 2013. С. 36–39.

4. Еремин, Д.Н. Физическая реабилитация лиц пожилого возраста с дорсопатией поясничного отдела позвоночника на поликлиническом этапе / Д.Н. Еремин // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». 2020. № 10. С. 148.

5. Малюков, Н.И. Методические рекомендации по медико-социальной экспертизе при дорсопатиях с неврологическими проявлениями. – Липецк, 2010. 25 с.

6. Handrakis J.P., Friel K., Hoeffner F., et al. Key characteristics of low back pain and disability in college-aged adult: a pilot study // Arch. Phys. Med. Rehabil. 2012. V. 93. №. 7. P. 1217–1122.

## ТОЧНОСТЬ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ УСИЛИЙ ВО ВРЕМЯ СОКРАЩЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ ПРЕДПЛЕЧЬЯ У СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ

А.А. Мельников, доктор биологических наук, профессор, зав. кафедрой физиологии  
Е.С. Иконникова, аспирант кафедры физиологии  
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

*Аннотация.* Целью работы было изучить точность силовой проприоцепции во время: 1) генерации усилия и 2) расслабления мышц предплечья у борцов. Точность силовой проприоцепции определяли как способность воспроизводить по памяти 80%, 50% и 20% усилие от максимального, которое контролировалось с помощью электромиографии. Установлено, что во время расслабления пронаторов абсолютная ошибка воспроизведения 50% усилия была больше, чем при сокращении. У борцов точность силовой проприоцепции пронаторов была выше, чем у не спортсменов.

*Ключевые слова:* силовая проприоцепция, генерация силы, расслабление, спортсмены.

**Введение.** Управление движениями руки и, особенно, тонкая моторика рук – это сложный сенсомоторный процесс, управляющийся корковыми двигательными центрами в тесном взаимодействии с сенсорной информацией, поступающей от различных анализаторов. Важное значение в правильном построении движений имеет проприоцептивная информация, поступающая от механорецепторов мышц, сухожилий, кожи, связок и суставных капсул [5]. Проприоцептивная информация обрабатывается и интегрируется в центральной нервной системе, позволяя человеку воспринимать прилагаемое усилие и вес предметов, а также положение, направление и скорость движений конечностей и всего тела [2]. В спорте выполнение сложно-координационных движений происходит при существенных силовых сопротивлениях и внешних нагрузках, что создает дополнительные сложности в сохранении правильной техники спортивных навыков. В связи с этим изучение проприоцептивных способностей спортсменов в условиях мышечного сокращения и расслабления является важной задачей. Если процессы генерации силы хорошо изучены, то механизмы расслабления в настоящее время остаются до конца не исследованными. Считается, что расслабление – это не просто «выключение» генерирующей силу активности нервной системы, но это активный нервный процесс торможения возникшего усилия [3]. Так же, как и сокращение, расслабление мышц может управляться нервной системой, оно может быть медленным и неточным, что влияет на точность двигательных навыков.

Важность способности к торможению в спортивной деятельности подтверждается фактами тесной связи спортивного мастерства с точностью расслабления активных мышц [3]. Хотя во многих работах показана повышенная проприоцептивная чувствительность разной модальности у спортсменов в ведущих звеньях опорно-двигательного аппарата [1], однако исследований силовой проприоцептивной точности во время генерации усилия (сокращения) и расслабления у спортсменов мы не встречали.

Целью работы было изучить силовую проприоцептивную точность во время целевого сокращения и расслабления мышц предплечья у спортсменов.

### **Организация и методы исследования**

Группу «Спорт» составили 10 молодых (возраст  $22 \pm 4$  лет) праворуких спортсменов-борцов, 15 здоровых неспортсменов ( $25 \pm 2$  лет) составили группу «Контроль».

*Оценка точности силовой проприоцепции во время генерации усилия (сокращения) и расслабления.* В положении сидя за столом, испытуемый удерживал правой кистью неподвижный силовой джойстик. В начале определялась электромиографическая активность максимальной произвольной статической супинации и пронации кисти в мкВ, которая представлялась на мониторе в виде столбика в % от максимальной активности. Далее тестировалась точность воспроизведения целевого усилия во время статического сокращения мышц пронаторов и супинаторов предплечья:  $0\% \rightarrow 20\% \rightarrow 50\% \rightarrow 80\%$ , а после 10 мин. отдыха – во время статического расслабления мышц по схеме:  $0\% \rightarrow 80\% \rightarrow 50\% \rightarrow 20\%$ . Отдельно тестировалась проприоцептивная точность усилия для пронации и супинации кисти. Тестирование силовой проприоцепции включало два этапа. На первом этапе испытуемый обучался воспроизводить усилие по заданной схеме со зрительным контролем усилия и запоминал свои ощущения целевых усилий. Время удержания усилия составляло 3 сек. На втором этапе испытуемый воспроизводил заданную схему усилия, задаваемую исследователем, по памяти с закрытыми глазами, то есть без зрительного контроля. Испытуемый выполнял три попытки, из которых для анализа рассчитывалось среднее значение. Точность воспроизведения заданного уровня мышечного усилия оценивали по абсолютной ошибке (АО, %), равное модулю разницы целевого и воспроизводимого усилия. В целом, рассчитывались АО80, АО50, АО20 соответственно для усилий, составляющих 80%, 50% и 20% от максимальной силы пронации и супинации для фазы сокращения и расслабления мышц.

Статистика. Все показатели имели нормальное распределение. Сравнение АО усилий для сокращения и расслабления выполнены с

помощью однофакторного анализа для повторных измерений (ANOVA), парные сравнения между сокращением и расслаблением выполнены с помощью апостериорного критерия наименьшей значимой разности. Различия между группами «Спорт» и «Контроль» определены с применением непарного критерия Стьюдента.

### **Результаты и их обсуждение**

*Особенности силовой проприоцепции во время сокращения и расслабления.* Анализ АО воспроизведения усилий путем супинации выявил только тенденцию к большей АО80 ( $p < 0,1$ ) при сокращении, чем при расслаблении, но АО50 была несколько больше при расслаблении ( $p < 0,1$ ) по сравнению с периодом сокращения. При выполнении пронации АО50 во время расслабления было существенно больше ( $p < 0,01$ ), чем АО50 во время генерации усилия. Поскольку усилие 80% всегда воспроизводилось с исходного расслабленного состояния, то АО80 не может отражать различия между генерацией усилия и его расслаблением и больше связано с предысторией напряжения. Напротив, тенденция к росту АО50 во время расслабления во время супинации и пронации указывает на меньшую точность силовой проприоцепции в период расслабления мышц. Эти данные, в целом, согласуются с результатами работы [4], которые показали, что абсолютные и переменные ошибки усилий в 20% и 40% для релаксации силы были значительно выше по сравнению с ошибками для генерации силы во время сгибания руки в локтевом суставе. Таким образом, можно заключить, что во время расслабления мышц точность усилия снижается.

*Особенности силовой проприоцептивной точности у спортсменов.* Проприоцептивная точность супинации всех усилий при сокращении и расслаблении не различалась между группами «Спорт» «Контроль» (Рис. 1). Однако точность воспроизведения усилия путем пронации кисти во время расслабления у спортсменов оказалась существенно выше. Средняя АО пронации во время расслабления составили  $20,6 \pm 7,1\%$  в группе «Контроль» и  $11,7 \pm 4,8\%$  в группе «Спорт» (Рис. 1.  $p = 0,005$ ).

Повышение точности силовой проприоцепции во время расслабления было связано с меньшими АО80 и АО50 при пронации кисти (Рис. 2). Причины и механизмы повышения силовой проприоцепции во время расслабления мышц-пронаторов кисти не ясны. Поскольку, в целом по группе, точность воспроизведения расслабляющего усилия 50% более сложное, чем воспроизведение такого же генерирующего усилия, то можно предположить, что занятие борьбой могло совершенствовать механизмы силовой проприоцепции кистевых мышц, что и вызвало снижение АО50 во время расслабления пронации.

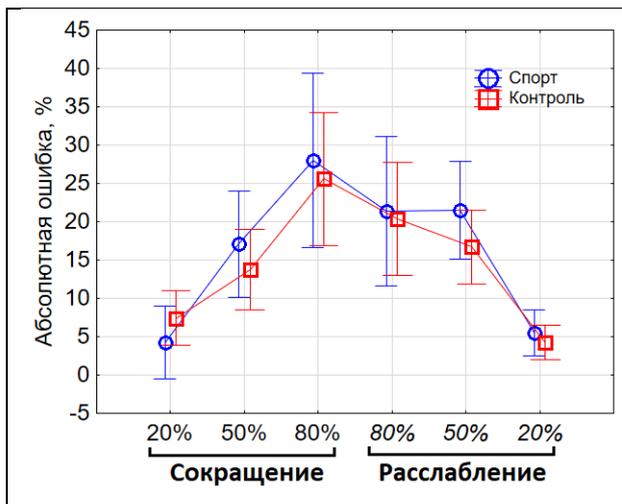


Рисунок 2 – Абсолютная ошибка воспроизведения статических усилий (20%, 50%, 80% от максимального) путем супинации кисти при сокращении и расслаблении (M ± 95% Д.И.).

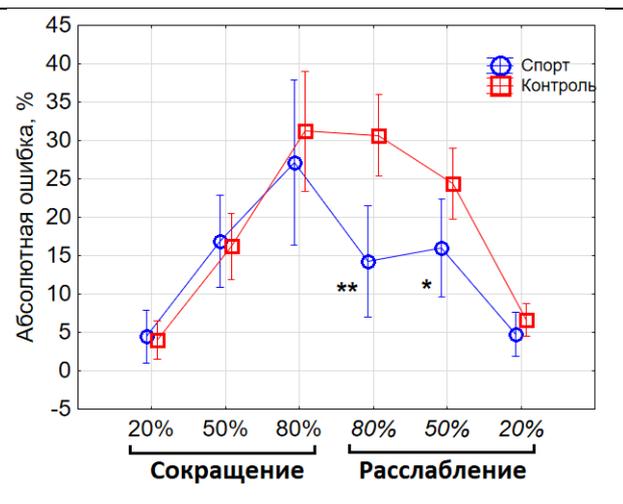


Рисунок 3 – Абсолютная ошибка воспроизведения статических усилий (20%, 50%, 80% от максимального) путем пронации кисти при сокращении и расслаблении (M ± 95% Д.И.).  
\*\* / \* –  $p < 0,01 / 0,05$  по сравнению с группой «Контроль» при данном усилии.

**Заклучение.** В данной работе мы сравнили точность ощущения силы во время генерации усилия и расслабления пронаторов и супинаторов кисти у спортсменов-борцов. Во-первых, мы обнаружили, что точность силовой проприоцепции во время расслабления ниже, чем во время генерации усилия. В большей мере, это было характерно для пронаторов, чем супинаторов. Во-вторых, у борцов точность воспроизведения усилия во время расслабления, но не сокращения пронаторов кисти была выше, чем у не спортсменов. Предположительно, спортивная борьба, в большей мере, способствует совершенствованию сложных в управлении процессов дифференцированного расслабления.

### Список литературы

1. Han J., Waddington G., Anson J., Adams R. Level of competitive success achieved by elite athletes and multi-joint proprioceptive ability. // J. Sci. Med. Sport. 2015. V. 18. P. 77.
2. Horváth Á., Ferentzi E., Schwartz K., Jacobs N., Meyns P., Köteles F. The measurement of proprioceptive accuracy: A systematic literature review. // J. Sport Health Sci. 2023. V. 12. № 2. P. 219–225.
3. Kato K., Vogt T., Kanosue K. Brain Activity Underlying Muscle Relaxation. // Front. Physiol. 2019. V. 10. P. 1457.
4. Ohtaka C., Fujiwara M. Control Strategies for Accurate Force Generation and Relaxation. // Percept. Mot. Skills. 2016. V. 123. № 2. P. 489–507.
5. Proske U., Gandevia S.C. The proprioceptive senses: Their roles in signaling body shape, body position and movement, and muscle force. // Physiol. Rev. 2012. V. 92. P. 1651–1697.

## МЕТОДИКА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ

Р.А. Мифтахов, кандидат педагогических наук, доцент,  
заместитель директора реабилитационного центра «Ярдам-Помощь»,  
доцент Казанского кооперативного института (филиал)  
«Российский университет кооперации», г. Казань, Россия

А.А. Гайнутдинов, старший преподаватель  
ФГБОУ ВПО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Казань, Россия

*Аннотация. Цель статьи – рассмотреть эффективность проведения лечебной физической культуры для организма студента после перенесенного ревматизма, для восстановления полноценной жизни. В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие задачи: 1. Рассмотреть влияние ревматизма на организм студента, его разрушительные функции. 2. Рекомендовать методику восстановительной лечебной физкультуры. В основу исследования положена гипотеза, которая предполагает, что анализируя методы и формы лечебной физической культуры, применив на практике данные методики, появился значительное улучшение физических показателей у студентов после перенесенного ревматизма. В результате выполнения указания, данных методик, 79% исследуемых студентов восстановили свое здоровье, сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.*

*Ключевые слова: ревматизм, студент, гимнастика, здоровья, лыжи, занятия.*

Ревматизм – хроническое заболевание с волнообразным течением. Периоды относительного благополучия сменяются обострениями. Иногда болезнь принимает затяжное течение без явных приступов (обострений). Ревматизм в большей или меньшей степени поражает весь организм, вызывает нарушения нервной системы, органов дыхания, пищеварения, изменения в обмене веществ. Наиболее сильно болезнь поражает сердечно-сосудистую систему.

В большинстве случаев ревматизмом заболевают в детском возрасте. Это заболевание чаще всего развивается на фоне повышенной чувствительности нередко обуславливается наличием в организме хронических очагов инфекции (в миндалинах зева, испорченных зубах и др.). Повторяющиеся грипп, ангина, скарлатина, а также несоблюдение режима сна, отдыха, чрезмерная физическая нагрузка или сильные психические переживания, частые охлаждения ослабляют организм студента и могут привести к заболеванию.

У одних больных больше поражается мышца сердца, развивается миокардит, у других на первый план выступает эндокардит-воспаление

внутренней оболочки сердца. После первично перенесенного эндокардита обязательно образуется порок сердца (рубцевание и сморщивание клапанов сердца), как это считалось раньше. При первой атаке ревматизма эндокардит нередко затихает без образования сердечного порока. Иногда такой благоприятный исход может быть и при повторных атаках ревматизма. Ревматизм поражает в той или иной степени сосудистую систему: от крупных сосудов до капилляров [3].

У большинства студентов, длительно болеющих ревматизмом, нередко отмечаются отставание в физическом развитии (в росте, в весе и т.д.), бледность кожи и слизистых оболочек, плохой аппетит, головные боли, быстрая утомляемость во время подвижных игр и при других нагрузках.

При ревматизме ухудшается работа дыхательного аппарата, кислород воздуха меньше используется легкими и кровь, проходя через легкие, меньше насыщается кислородом. Обеднение крови кислородом вызывает ухудшение обмена веществ.

При ревматизме, особенно его нервной форме-хорее, страдает и мышечная система, ухудшается осанка. Грудная клетка нередко становится более плоской и объем ее уменьшается. В результате органы, которые в не заключены-легкие, сердце, а также большие кровеносные сосуды, сдавливаются и не могут свободно развиваться до размеров, соответствующих возрасту.

У многих студентов, больных ревматизмом, отмечаются вялость, угнетенное настроение. Такое состояние объясняется не только токсическим воздействием очага инфекции на нервную и эндокринную системы, но отчасти вынужденным пребыванием в постели, длительным покоем, что ведет к значительному уменьшению потока естественных раздражений от двигательного, зрительного и других нервных рецепторов к коре головного мозга. Дозированные физические упражнения оказывают нормализующее, регулирующее влияние на нервные процессы, которые у больных в той или иной степени нарушены, способствуют их уравниванию и увеличению их силы и подвижности. Целесообразно использовать как можно большой круг физических упражнений и ограничения, связанные со здоровьем строго индивидуализировать [1]. Постепенно налаживается система регуляции и правильного взаимодействия всей внутренней деятельности организма. В результате систематических занятий совершенствуется влияние центральной нервной системы на мышцы, улучшается восстановление аденозинтри фосфата-вещества, принимающего активное участие в энергетических реакциях, увеличивается использование кислорода в мышцах.

Физические упражнения, активно включают студента в лечебный процесс, вызывают положительные эмоции, отвлекают от болезненных переживаний. Регулярные занятия физкультурой налаживают работу сердечно-сосудистой системы-улучшают кровообращение в сердечной мышце, повышают работоспособность сердца, укрепляют его мускулатуру, развивают правильное, полное, ритмичное дыхание. В связи с этим кровь, проходя через легкие, больше насыщается кислородом, улучшается тканевое дыхание, обмен веществ. Занятия физкультурой развивают мышцы, укрепляют костно-связочный аппарат, способствуют исправлению плохой осанки. Увеличивается корригирующее влияние коры головного мозга на органы дыхания и кровообращения во время мышечной работы. Благодаря этому устанавливается надлежащий ритм и глубина дыхания, увеличивается количество циркулирующей крови и скорость кровотока. Вырабатывается наиболее совершенное взаимодействие между воздухообменом и кровообращением в легких, что уменьшает возможность появления признаков кислородного голодания организма. После систематических занятий лечебной физкультурой больные студенты с легкостью выполняют упражнения, которые до курса занятий давались им с большим трудом. Таким образом, при систематических и регулярных занятиях физическими упражнениями улучшается работа всех органов и систем больного студента, повышается сопротивляемость его организма к болезнетворным микробам, психическим нагрузкам и др.

Очень важно организовать правильный режим дня для студента, т.е. установить целесообразный распорядок труда, отдыха, питания и сна в течение суток. Прочное место в режиме должна занять лечебная физкультура. Режим дня нужно составлять, учитывая состояние его здоровья, физическую подготовленность, режимы и комплексы утренней и лечебной гимнастики. Систематические занятия утренней гимнастикой укрепляют нервную систему, улучшают работу сердца, легких и кишечника, а также способствуют закаливанию организма [2].

Студенты с пороком сердца, с некоторыми нарушениями работы сердечно-сосудистой системы: учащенным сердцебиением, бледностью кожи, повышенной утомляемостью в течение дня. В покое и при обычной повседневной нагрузке у таких студентов пульс ритмичный, неускоренный, они утомляются не больше, чем здоровые сверстники. Заниматься лечебной физкультурой по этой программе могут и студенты с комбинированным пороком сердца, т.е. когда наряду с недостаточностью митрального клапана у студента отмечается порок аортального, но при условии отсутствия признаков недостаточности кровообращения (в покое и при повседневной

небольшой нагрузке пульс ритмичный, частота его или в пределах возрастной нормы, или несколько выше, они утомляются после умеренной нагрузки, но восстанавливают свое состояние достаточно стремительно).

Кроме комплексов утренней и лечебной гимнастики можно рекомендовать лыжи. Приучать студента к ходьбе на лыжах нужно постепенно. Продолжительность прогулки от 20–30 минут до более одного часа. Длина дистанции от пятисот метров до одного километра.

Рекомендуется ходить на лыжах 2-3 раза в неделю. Продолжительность ходьбы от 40 минут до 1 часа 15 минут, длина дистанции постепенно увеличивается от 1,5 до 4 километров. После лыжной прогулки студент не должен чувствовать себя особенно утомленным. Только в этом случае она принесет пользу. Очень полезны и занятия плаванием в сочетании с гимнастикой в специальной группе, организуемой при плавательном бассейне [5]. В начале курса занятий, а также зимой рекомендуется плавание в закрытом бассейне. Перед плаванием студенты занимаются лечебной гимнастикой в спортивном зале. В эту гимнастику, помимо обычно применяемых для больных ревматизмом, включаются упражнения, способствующие воспитанию навыков в плавании стилем брасс на животе и на спине. Продолжительность занятий в начале курса лечения: в зале 15–20 минут, в воде – 10–15 минут. В дальнейшем, при улучшении состояния здоровья, систематической тренировке, хорошей физической подготовленности, умении хорошо плавать, отсутствии интеркуррентных можно переводить на занятия в открытый бассейн. Продолжительность занятий в зале увеличивается до 30–35 минут, в воде – до 20–25 минут. При наличии хронических очагов инфекции (хронического тонзиллита, ринита) студенты, больные ревматизмом, допущенные к плаванию в открытых водоемах, должны находиться под особо строгим педагогическим и врачебным контролем.

### **Организация и основные правила проведения лечебной физкультуры**

Лечебная физкультура в режиме дня студентов, больных ревматизмом во внеприступном периоде, применяется дома в следующих формах: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированные пешеходные прогулки, спортивные развлечения: катание на коньках, ходьба на лыжах, плавание в бассейне и др. Рекомендуется постепенное закаливание воздухом и водой: воздушные ванны, влажные обтирания, обливания.

Заниматься физкультурой надо систематически, регулярно, не менее 2-3 раз в день, ежедневно. Увеличивать физическую нагрузку рекомендуется постепенно и на протяжении длительного времени. Это очень важно.

Начинать занятия следует или за 30–40 минут до еды, или спустя 1-2 часа после нее.

При занятиях гимнастикой упражнения чередовать последовательно: сначала для рук, затем для туловища, для ног, для шеи, потом снова давать упражнения в той же последовательности, но уже другие по форме. Например, упражнения для туловища: вначале боковые наклоны, затем наклоны вперед. Задания должны быть ясными и конкретными [4].

Можно регулировать продолжительностью занятия, выбором соответствующих исходных положений студента во время занятий (лежа, сидя, в ходьбе и т.д.), количеством повторений упражнений, их темпом, ритмом, размахом движений, чередованием упражнений с паузами отдыха, дыхательными упражнениями.

### Список литературы

1. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Р.А. Мифтахов. М.: РУСАЙНС 2019. 90 с.

2. Мифтахов, Р.А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи: учебное пособие / Р.А. Мифтахов. М.: РУСАЙНС 2019. 97 с.

3. Электронный ресурс. Режим доступа: URL: <https://www.kurortmag.ru/kzn/>:Ревматизм кровеносных сосудов

4. Электронный ресурс. Режим доступа: URL: <https://42buketa.ru/faq/cto-takoe-deyatelnostnoe-zadanie-ponyatie-i-primery>: Что такое деятельностное задание и как его выполнить правильно.

5. Электронный ресурс. Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru>/Укрепление здоровья студентов специальной медицинской группы в плавательном бассейне

## ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ

С.Ю. Орлова, аспирант

ФГАОУ ВО «Российский государственный университет нефти и газа  
имени И.М. Губкина», г. Москва, Россия

*Аннотация.* Тема статьи посвящена профилактике респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) у спортсменов. Проблемой распространения и осложнений ОРВИ является то, что эти заболевания могут протекать без выраженной симптоматики, поэтому спортсмены продолжают тренировки и участвуют в соревнованиях. Целью работы явилось изучение заболеваемости ОРВИ среди спортсменов, развитие возможных осложнений и мер профилактики. Изучение проведенных исследований в этой области выявило, что физические нагрузки и стресс у спортсменов снижают иммунитет. Спортсмены контактных видов спорта, а также при тяжелых физических нагрузках имеют повышенный риск заболеваний. Продолжение тренировок при ОРВИ могут приводить к тяжелым осложнениям. Заболевший спортсмен представляет источник инфицирования для других членов команды. В представленной работе впервые широко проанализированы последствия ОРВИ для спортсменов. Эффективной мерой профилактики гриппа и COVID-19 является вакцинация.

*Ключевые слова:* респираторные вирусные инфекции, грипп, COVID-19, спортсмены, вакцинопрофилактика.

Считается, что люди, занимающиеся спортом, обладают стойким иммунитетом и менее восприимчивы к респираторным вирусным инфекциям. Однако анализ заболеваемости профессиональных спортсменов показывает обратную ситуацию. Профессиональные спортсмены имеют повышенный риск респираторных вирусных инфекций. Одной из причин является то, что тяжелые физические нагрузки ослабляют противовирусный иммунитет [4]. Статистика показывает, что заболеваемость спортсменов зависит от вида спорта. Тяжелые виды динамических нагрузок, например, таких как марафон, сопровождаются более частыми респираторными инфекциями. В исследовании Стокгольмского марафона 2000 года 17% из 1694 бегунов сообщали об «инфекционном эпизоде» в течение 3 недель до забега и 19% – в течение 3 недель после забега. Кроме того, стресс, который сопровождает тренировки и соревнования, также негативно влияет на иммунную систему [5]. Отдельные виды спорта могут повысить риск респираторных вирусных инфекций у спортсменов в большей степени. Респираторные вирусные инфекции в основном передаются воздушно-капельным путем, поэтому тесный контакт повышает риск инфицирования.

Спортсмены подвергаются большему риску, чем население в целом, из-за увеличения вербального взаимодействия и тесного физического контакта во время поездок, совместного проживания, совместного приема пищи, занятий контактными видами спорта, микроклимата во время тренировок – низкой температуры, повышенной влажности, ультрафиолетового излучения, плохой вентиляции и др. Кроме ОРВИ и гриппа, в последние года отмечалась высокая заболеваемость коронавирусной инфекцией среди спортсменов [1]. Вспышки COVID-19 были зарегистрированы, например, в футбольных, хоккейных и баскетбольных командах. Существует также риск передачи респираторных заболеваний во время авиаперелетов. Респираторные вирусы были обнаружены в разных местах аэропортов. Передача вируса гриппа и SARS-CoV-2 в полете хорошо известна. У спортсменов, путешествующих через более чем пять часовых поясов, риск заболевания увеличивается в два-три раза. Инфекции верхних дыхательных путей являются наиболее часто встречающимися заболеваниями во время международных спортивных чемпионатов. Сообщалось, что во время летних Олимпийских игр в Лондоне 7% из 10 568 спортсменов заболели; большинство из них предположительно были респираторными инфекциями.

К вирусам, наиболее часто вызывающим ОРВИ у пациентов молодого возраста, относятся аденовирус, вирус гриппа и парагриппа, бокавирус, респираторно-синцитиальный вирус, риновирус и др. ОРВИ имеют сезонный подъем заболеваемости и схожие симптомы – кашель, насморк, чихание, подъем температуры, боль в горле [3]. Наиболее тяжело протекает грипп и COVID-19. Эти заболевания способны давать тяжелые осложнения со стороны различных органов. Симптомы заболевания могут быть разной интенсивности и продолжительности. У спортсменов наиболее часто симптомы слабовыраженные, без значимого подъема температуры. Продолжительность заболевания в среднем составляет 5-7 дней [2]. Инфекционные заболевания, вызванные бактериями, такие как отит, тонзиллит, гайморит, пневмония, у спортсменов наблюдаются редко. Спортсмены не склонны афишировать свои проблемы со здоровьем и часто относятся к респираторным симптомам без должного внимания. К сожалению, к такому отношению к своему здоровью может способствовать мнение членов команды и тренера. Во время соревнований наличие невыраженных респираторных симптомов у членов команды может не афишироваться. В тоже время своевременная диагностика ОРВИ в команде позволяет изолировать и объединить спортсменов в группы, тем самым снижая риск передачи инфекции. Большинство респираторных вирусных инфекций не требуют специфического противовирусного лечения, за

исключением гриппа и COVID-19. Однако, в период интоксикации, особенно в первые дни заболевания важно соблюдение ограничения физической активности. Решения продолжительности отказа от занятий спортом, должны основываться на течении заболевания и приниматься врачом. Пренебрежение специализированной медицинской помощью и ограничением физических нагрузок на период заболевания может приводить к осложнениям. Одним из наиболее распространенных осложнений, характерных для лиц молодого возраста, является вирусный миокардит. Эта патология приводит к тяжелым нарушениям функции сердца и в дальнейшем может являться причиной отстранения от занятий спортом с прекращением спортивной карьеры [6]. Вирусное заболевание может спровоцировать миокардит. В немецком регистре внезапной остановки сердца, связанной со спортом (n = 349) за 6-летний период миокардит был выявлен у 13 (3,7%) молодых людей. У большинства больных миокардиту предшествовали инфекции верхних дыхательных путей. За 27-летний период из 1049 внезапных сердечных смертей спортсменов США 41 (3,9%) случай был вызван миокардитом.

На сегодняшний день разработаны меры профилактики ОРВИ. Это меры гигиенического характера, такие как мытье рук, ограничение касаний слизистых глаз и носа, загоразивание носа и рта во время чихания и кашля, ношение защитных масок, изоляция заболевших. В отношении наиболее опасных вирусных инфекций, таких как грипп и COVID-19, разработаны и с успехом применяются вакцины. К сожалению, в настоящее время отношение населения к вакцинопрофилактике неоднозначно, что является препятствием для массовой иммунизации [7]. Многие молодые люди, в т. ч. спортсмены, считают, что хорошая физическая подготовка является лучшей защитой от вирусных заболеваний. К сожалению, это не так. Грипп и COVID-19 не только могут вызвать заболевание у спортсменов, что может ограничить участие в соревнованиях, но и привести к осложнениям. Поэтому вакцинация спортсменов является важным фактором профилактики.

### Список литературы

1. Никифоров, В.В. Острые респираторные вирусные инфекции в пандемию COVID-19 в практике врача поликлиники / В.В. Никифоров // Медицинский алфавит. 2021. № 11. С. 29–33.
2. Никифоров, В.В., Суранова, Т.Г. Алгоритмы оказания медицинской помощи больным ОРВИ / В.В. Никифоров, Т.Г. Суранова // Медицинский алфавит. 2019. Т. 2. № 27. С. 6–13.
3. Орлова, Н.В. Кашель в обзоре современных рекомендаций / Н.В. Орлова // Медицинский совет. 2019. № 6. С. 74–81.

4. Орлова, Н.В. Острые респираторно-вирусные инфекции в практике врача-терапевта / Н.В. Орлова // Трудный пациент. 2013. Т. 11. № 4. С. 22–27.

5. Орлова, Н.В. Психоэмоциональный стресс в обзоре рекомендаций ESC / ESH 2018 года по лечению артериальной гипертензии и результатов клинических исследований / Н.В. Орлова // Медицинский алфавит. 2019. Т.2. № 30. С. 44–47.

6. Сторожаков, Г.И., Чукаева, И.И., Александров, А.А. Поликлиническая терапия // Москва: Изд-во ГЭОТАР-Медиа, 2007. 701 с.

7. Филатова, М.Н. Общественное мнение и роль информационных ресурсов в формировании отношения к социальному дистанцированию и индивидуальным мерам профилактики COVID-19 / М.Н. Филатова // RussianEconomicBulletin. 2021. Т. 4. № 6. С. 59–64.

## ДЕТСКИЙ ФИТНЕС В СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-КЛУБАХ

А.С. Остапчук, магистрант  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема гиподинамии современных детей и вариант ее решения благодаря детскому фитнесу, как одной из новых форм двигательной активности, которая способствует гармоничному и всестороннему развитию детей.

*Ключевые слова:* детский фитнес, двигательная активность, направления детского фитнеса, здоровье, фитнес-клуб.

В настоящее время все чаще наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это связано, в первую очередь, с низким уровнем двигательной активности из-за компьютеризации в современном мире [7]. Между тем, двигательная активность в детском возрасте очень важна, так как это тот период, когда организм активно растет и развивается [4]. Поэтому актуальным становится поиск наиболее соответствующих возрастным особенностям детского организма и интересных средств, которые помогут привлечь все большее количество детей к регулярной двигательной активности. Таким средством является направление детский фитнес.

Т.С. Лисицкая, занимающаяся этим вопросом, определяет детский фитнес как систему занятий физической культурой, включающую не только поддержание хорошей физической формы, но и эмоциональное, интеллектуальное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система [5].

Детский фитнес набирает достаточно большую популярность в современном обществе. Почти в каждом фитнес-клубе есть данное направление, так как для родителей это достаточно удобно, они могут оставить своих детей в детской комнате (где за детьми присмотрят и отведут на занятия), а сами пойдут тренироваться.

Детский фитнес очень разнообразен, с каждым годом появляется все большее количество интересных направлений [1]. Как правило, в программу детского фитнеса входят основные (аэробные, силовые, психорегулирующие) и развивающие направления.

К основным направлениям детского фитнеса относятся следующие занятия:

– «Сильное тело» – тренировка силовой направленности, где выполняется комплекс базовых упражнений (приседания, тяга, жим и т.д.) Данная тренировка направлена на формирование и укрепление мышечного корсета, развивает силовую выносливость, способствует формированию правильной осанки.

– Функциональная тренировка – направлена на развитие всех физических качеств, способствует созданию гармонично развитого тела [6].

– «Гибкое тело» – занятие, включающие в себя основы системы Пилатес, йоги и стретчинга, помогает уравновесить эмоциональное состояние, развивает выдержку, силу, гибкость, умение управлять своим телом.

– «Здоровая спина» – тренировка, направленная на укрепление мышц кора, гибкости позвоночника, мобильности суставов и формированию правильной осанки.

– Йога – способствует развитию спокойствия, эмоционального равновесия и концентрации внимания, развивает гибкость и мышцы стабилизаторы. Изучаются базовые асаны [6].

– «Спарта» – динамическое занятие, построенное на основе эстафет и подвижных игр. Развивает общую выносливость, ловкость, быстроту реакции и командный дух. Дети учатся взаимодействовать друг с другом и играть в команде.

– Хип-хоп – этот очень энергичный, яркий и нестандартный танец помогает детям выражать собственную индивидуальность через необычные, но в то же время естественные движения. Занятия хип-хопом позволяют активным детям направлять свою энергию в правильное русло, а скромным и застенчивым – раскрепоститься [2].

– Фитбол – занятие на больших мячах – фитболах. Способствует укреплению мышечного корсета, развивает координацию, силу и равновесие [3, 6].

К развивающим направлениям детского фитнеса относятся:

– «Пластилинография» – нетрадиционная техника работы с пластилином, направлена на развитие мелкой моторики, благоприятно воздействует на нервную систему.

– «Песочная фантазия» – занятие, направленное на развитие фантазии, тактильных ощущений и мелкой моторики. Эффективно помогает при замкнутости, гиперактивности, коррекции страхов детей.

– «Лидеры»– на занятии развиваются и укрепляются навыки, которые помогают легко и уверенно общаться в любой ситуации, излагать свои мысли перед публикой.

– «Арткласс» – занятие, на котором дети изготавливают поделки, благодаря этому у них развиваются творческие способности.

В детском фитнесе существует градация тренировок в зависимости от возраста детей. Выделяют тренировки для детей 3–6 лет (продолжительность занятия 30 минут) и для детей 7–13 лет (продолжительность занятия 45 минут). Тренировки проводятся в групповом формате (до 14 человек), но также есть и персональные тренировки.

Таким образом, направление «Детский фитнес» имеет большое значение в современном обществе. Он способствует всестороннему и гармоничному развитию детей, благодаря большому количеству направлений, которые позволяют выбрать то, что детям по душе. Детский фитнес разработан для того, чтобы помочь детям полюбить физическую активность. Во время занятий развиваются физические способности, уверенность в себе, а также дети учатся подбадривать других и работать в команде. Они узнают, что физическая активность требует целеустремленности, но при этом доставляет удовольствие.

Все вышперечисленное свидетельствует о необходимости развивать это направление и осуществлять научный поиск, направленный на изучение влияния детского фитнеса на состояние здоровья детей.

### Список литературы

1. Бабайцева, В.А. Детский фитнес как новое направление в фитнес индустрии: особенности и виды / В.А. Бабайцева // Вопросы педагогики. 2021. № 9–1. С. 7–9.
2. Власова, М.А. Хип-хоп танцы и их влияние на организм человека / М.А. Власова // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов: сборник трудов Международной научно-практической конференции – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2017. С. 219–223.
3. Габов, М.В. Детский фитнес и его стратегическая роль в реабилитации, оздоровительной и адаптивной физической культуре / М. В. Габов, Д.В. Кобзарь // Фитнес: теория и практика. 2023. № 16. С. 11.
4. Левченкова, Т.В. Технология проведения занятий по программе «детский фитнес» с детьми раннего возраста / Т.В. Левченкова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2013. № 3 (123). С. 191–195.
5. Лисицкая, Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. 64с.

6. Романенко, Н.И. Теория и методика избранного вида спорта / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2017. 260 с.

7. Соловьева, Д.В. Детский фитнес как одна из инновационных здоровьесберегающих технологий физического воспитания / Д.В. Соловьева, С.В. Комлева // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: Сборник статей 7-й Международной научно-практической конференции – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2017. С. 203–208.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ, РЕГРЕССИОННЫМ МЕТОДОМ

М.Г. Половникова, кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Физическое развитие является одним из критериев здоровья детей, а также служит внешним индикатором адекватности процессов роста и развития, особенно при высоких физических нагрузках. Целью работы являлось оценка физического развития мальчиков 7–11 лет, занимающихся карате Киокушинкай. С помощью регрессионного метода устанавливали, что по мере роста и развития увеличивается физическое развитие юных спортсменов, а также данные исследования позволили установить временные и пространственные сдвиги в физическом развитии некоторых каратистов, которые подлежат особому контролю со стороны педиатра, тренера и родителей. Систематическое наблюдение за ростом и развитием детей является важным звеном в системе контроля за состоянием ребенка и разработке мероприятий для его оздоровления.*

*Ключевые слова: физическое развитие, оценка физического развития, дети младшего школьного возраста, карате Киокушинкай, регрессионный метод.*

Обеспечение сохранения здоровья является важнейшим фактор национальной безопасности и одной из главных целей общественного развития. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, направленная на формирование у людей здорового образа жизни, занятие физической культурой и спортом, может быть осуществлена только при введении комплексного мониторинга за состоянием здоровья всех категорий граждан, особенно детей.

В детском возрасте наблюдается активный процесс роста и развития, в результате которого увеличиваются показатели организма, совершенствуется работа всех систем и органов [6]. Поэтому весьма важен систематический контроль за физическим развитием ребенка, что также подтверждается Постановлением Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [5].

Физическое развитие (ФР) детей и подростков оценивается путем сопоставления показателей, характеризующих уровень развития ребенка, со средними значениями для популяции детей данного возраста и пола. ФР служит внешним индикатором адекватности процессов роста и развития,

особенно при высоких физических нагрузках. Отклонение от определенных стандартов может показывать о неблагополучии в состоянии здоровья.

Высокие результаты в спортивной деятельности в детском и подростковом возрасте, кроме мастерства, напрямую зависят от размеров и состава тела. В ходе интенсивных физических нагрузок в организме детей происходят изменения, вследствие которого формируется определенный морфотип, характерный для данной специализации, что также нужно учитывать при оценке ФР.

В связи с этим целью исследования являлось изучение уровня физического развития мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся карате Киокушинкай.

В ходе работы было обследовано 58 воспитанников спортивного клуба «Плеханов-Доджо» (г. Краснодар), занимающихся карате Киокушинкай, в возрасте 7–11 лет. Длину, массу, продольные и поперечные размеры тела определяли антропометрическим методом [2], оценку физического развития детей – регрессионным методом [1]. Статистическую обработку проводили с помощью программы «STATISTICA».

Оценочные таблицы, используемые в регрессионном методе, учитывают корреляционную зависимость между двумя антропометрическими признаками: длиной и массой тел, длиной тела и окружностью грудной клетки [3], что дает возможность выделять лица с гармоничным или дисгармоничным физическим развитием. Стоит также отметить, что преимущество метода заключается в возможности комплексного анализа ФР по сумме признаков в их взаимосвязи, поскольку по отдельности ни один признак не может оценить в целом физическое развитие.

Оценку физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся карате Киокушинкай, проводили на основе региональных возрастно-половых таблиц [1, 4], так как сравнение роста и развития в этом случае будет происходить на основании показателей нормального роста и развития в данной популяции в конкретное время и в определенном регионе [4].

В ходе проведенного анализа на основе региональных шкал регрессии было установлено, что среди семилетних каратистов преобладают спортсмены со средним ростом (62,5%) (рис.). Однако из них 50% имели дисгармоничное физическое развитие, связанное с недостаточным весом для этого возраста. 37,5% приходилось на детей с ростом ниже среднего и гармоничным физическим развитием.

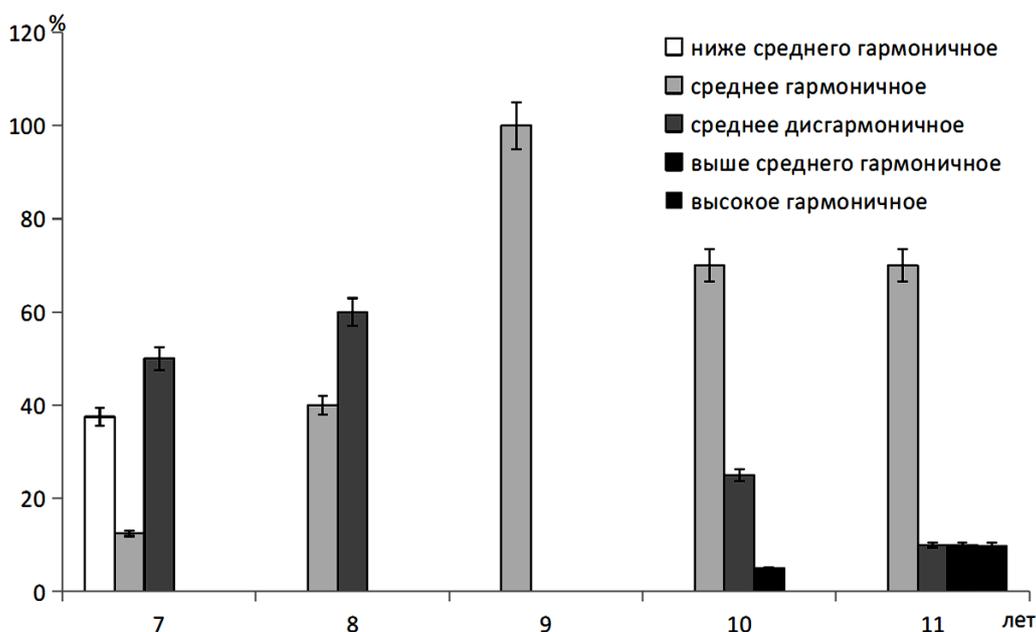


Рис. Оценка физического развития детей-каратистов 7–11 лет по шкалам регрессии

8–9-летние юные спортсмены имели средний рост (рис.). Если у всех мальчиков в возрасте 9 лет наблюдалось гармоничное развитие, то в восьмилетнем возрасте на гармонично развитых приходилось 40%, а дисгармоничных – 60%.

У 10–11-летних каратистов также преобладающим являлся средний рост (10 лет – 95%, 11 лет – 80%) (рис.). При этом 70% мальчиков в обоих возрастах имели гармоничное физическое развитие. Мальчики с дисгармоничным развитием за счет низкого веса составили небольшой процент (10 лет – 25%, 11 лет – 10%).

В данной возрастной категории встречались дети ростом выше среднего и высоким. Их доля составила 5–10%. Все они имели гармоничное физическое развитие.

По мере роста и развития мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся карате Киокушинкай, можно наблюдать значительные изменения в их физическом состоянии. Участие в тренировках и постоянная практика этого боевого искусства постепенно приводят к улучшению физической формы. Помимо этого, у некоторых каратистов наблюдаются временные и пространственные сдвиги в физическом развитии, что требует специального контроля со стороны врача, тренера и родителей. Отслеживание этих изменений и своевременная реакция позволяют контролировать развитие маленьких каратистов и помогать им достичь наивысшего результата и мастерства в своем спорте.

Когда в тренировочном процессе учитываются особенности развития ребенка, тогда, следовательно, быстрее наблюдаются прогресс и достижение больших высот в спорте, то есть результативность занятий физической культурой и спортом напрямую зависит от соответствия методов тренировки функциональным возможностям спортсмена. Тренеры и педагоги, занимающиеся физическим воспитанием детей, должны знать основы медицинских знаний, а также передовые методы исследования, используемые для оценки физического развития, работоспособности и тренированности своих подопечных. Только такой интегрированный подход может способствовать формированию знаний и опыта, позволяющих компетентно строить процесс физического воспитания детей с учетом особенностей их физического развития.

### Список литературы

1. Борисова, Т.С., Лабодаева, Ж.П. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков: метод. рекомендации. 3-е изд., доп. и испр. – Минск: БГМУ, 2017. 50 с.
2. Алексанянц, Г.Д. Возрастная и спортивная морфология: учебно-методическое пособие / Г.Д. Алексанянц, И.Н. Калинина, М.Г. Половникова, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. 196 с.
3. Мануева, Р.С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки: учебное пособие / Р.С. Мануева; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра общей гигиены. – Иркутск: ИГМУ, 2018. 52 с.
4. Милушкина, О.Ю. Оценка физического развития детей и подростков Российской Федерации: региональные шкалы регрессии массы тела по длине тела: Учебное пособие: В 3 ч. / О.Ю. Милушкина, Н.А. Скоблина, В.И. Попов и др., 2022. 221 с.
5. Постановление Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». – Режим доступа: <https://base.garant.ru/12125274/>.
6. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Сборник материалов / под ред. А.А. Баранова, В.Р. Кучмы. – М.: ПедиатрЪ, 2013. 192 с.

## ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ПРОСТРАНСТВА У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВОДНОМ ПОЛО

Д.А. Ровный, аспирант

Е.М. Бердичевская, доктор медицинских наук, профессор,  
профессор кафедры физиологии

Е.С. Тришин, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физиологии  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Изучение субъективного времени и пространства в спорте может значительно повысить результативность спортсмена. Важность исследований эндогенного пространства (спейсинга) представляет большой интерес в спортивных играх, однако для водного поло такие сведения практически отсутствуют. В исследовании приняли участие 13 ватерполистов (КМС и МС) и 26 юношей, не занимающиеся спортом. Показано, что у спортсменов параметры спейсинга превосходят результаты нетренированных сверстников. В выявленной специфике восприятия пространства у ватерполистов нельзя исключать как влияние двигательного стереотипа игрового вида спорта, так и генетических маркеров.*

*Ключевые слова: водное поло, эндогенное пространство, спейсинг, квалифицированные ватерполисты.*

Игровые виды спорта предъявляют определенный ряд требований к координационным способностям спортсмена. При этом одной из важных составляющих является оценивание пространственных параметров, лежащих в основе спортивной результативности [2]. В ситуационных командно-игровых видах спорта качественный спейсинг дает значительное преимущество спортсмену, позволяя экстраполировать свои действия, ставящие команду противника в менее выгодное положение [5].

В водном поло спортсменами в режиме реального времени непрерывно ведется анализ различных пространственных характеристик относительно себя, товарищей по команде и соперников. Именно от уровня развития спейсинга зависит реализация технического потенциала и тактических комбинаций. Анализ научной литературы выявил единичные исследования восприятия пространства у юных ватерполистов, однако данных о ватерполистах высокой квалификации нами не обнаружено [1; 3]. Поэтому целью данной работы было установить особенности восприятия пространства у квалифицированных ватерполистов.

В первую группу исследуемых вошли 13 квалифицированных ватерполистов (МС и КМС, средний возраст  $18,5 \pm 0,2$  лет), выступающих в Суперлиге Чемпионата России. Контрольную группу составили 26 юношей,

не занимающихся спортом (средний возраст  $20,4 \pm 1,9$  года) [4]. Использовали АПК «Спортивный психофизиолог» [2]. Были выбраны следующие показатели: узнавание угловой скорости движения объекта, оценивание и отмеривание отрезков, оценивание и узнавание углов (для всех показателей – величина ошибок в % по модулю). Статистическую обработку результатов проводили с помощью программы Statistica 7. Достоверность различий между группами определяли непараметрическим методом Манна-Уитни для несвязанных выборок. Данные представлены в виде медианы, нижнего и верхнего квартиля.

В результате проведенного исследования (рисунок) было выявлено, что ватерполисты совершали наименьшее число ошибок в тесте «Узнавание угловой скорости движения объекта» (1%; 0–8,7), чем нетренированные юноши (15%; 0–25) ( $p \leq 0,01$ ). С нашей точки зрения, это связано с тем, что во время игровой ситуации движущимся объектом выступает мяч, относительно которого вратарь совершает перемещения в створе ворот. Игроки атакующей команды выполняют движения и стараются как можно быстрее занять выгодную позицию для получения передачи и совершения атакующего броска по воротам соперника, игра в защите направлена на блокирование нападающих, созданию помех игре противника. Как следствие, многолетние тренировочные и соревновательные нагрузки положительно влияют на точность восприятия угловой скорости движения объекта.

В тестах «Оценивание и отмеривание отрезков» спортсмены продемонстрировали лучшие результаты ( $p \leq 0,01$ ). Так, у ватерполистов ошибки составляли всего 4,9% (3,5; 5,7) и 5,3% (4,3; 5,5), а у нетренированных сверстников – 22% (12;30) и 24% (18; 29) (рисунок). Возможно, умение верно оценить дистанцию до соперника, траекторию полета мяча и точно определить расстояние до ворот являются одними из важных критериев игровых способностей ватерполиста.

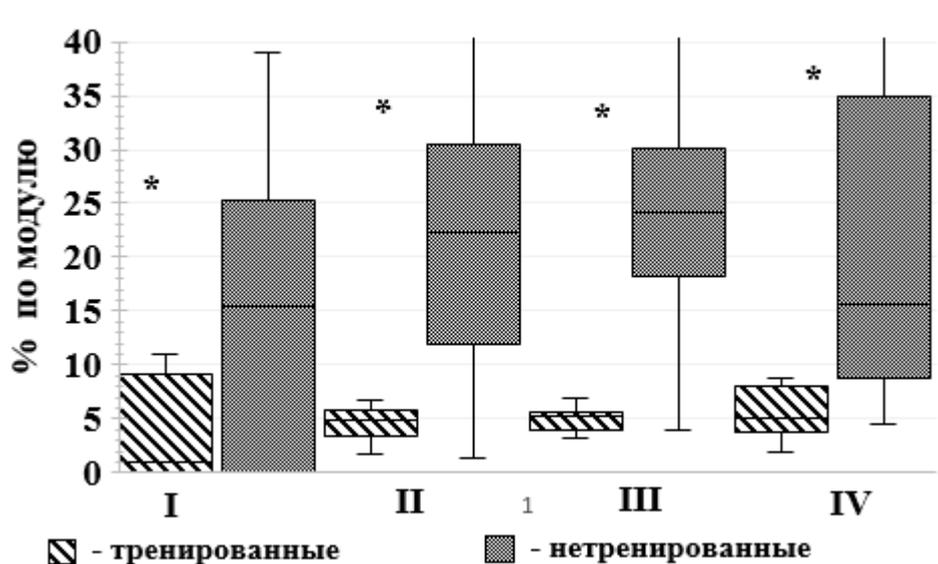


Рисунок. Сравнительный анализ восприятия пространства у высококвалифицированных ватерполистов и нетренированных юношей (Me; Q<sub>1</sub>-Q<sub>3</sub>)

\* –  $p \leq 0,01$  – достоверность различий между показателями спортсменов, специализирующихся в водном поло и нетренированными юношами.

I – величина ошибок, допущенных при узнавании угловой скорости движения объекта (% по модулю), II – величина ошибок, допущенных при оценивании отрезков (% по модулю), III – величина ошибок, допущенных при отмеривании отрезков (% по модулю), IV – величина ошибок, допущенных при оценивании углов (% по модулю)

В тестах «Оценивание углов» спортсмены также совершали меньше ошибочных действий (5%; 4–8) по сравнению с нетренированными юношами (16%; 9–35) ( $p \leq 0,01$ ) (рисунок). Вероятно, во время матча каждый ватерполист играет на своей позиции, которая находится на определенном расстоянии от центра ворот. Команда соперника старается как можно быстрее совершить несколько пасов между партнерами, для того чтобы сместить вратаря на одну сторону, тем самым увеличивая угол попадания мяча в ворота. В результате способность точно оценить угол попадания между вратарем и воротами соперника повышает реализацию заброшенных голов. Однако необходимо отметить, что в тесте «Узнавание углов» отличия между группами исследуемых отсутствовали, так как он не представлял сложности даже для нетренированных сверстников это умение не было важным для игры в водном поло.

Таким образом, результаты исследования позволяют утверждать, что спейсинг высококвалифицированных ватерполистов значительно превосходит нетренированных сверстников. Одной из причин такого

различия, с нашей точки зрения, является специфика водного поло, определяющая способность спортсмена ориентироваться во время игровой ситуации, анализировать действие нападающих и защитников, определять расстояние до игрового мяча или соперника. Однако для более детального анализа полученных результатов необходимы дополнительные исследования генетических маркеров, влияющих на свойства эндогенного пространства.

### Список литературы

1. Звягина, Е. В. Оценка восприятия пространственных отношений спортсменов водных видов спорта / Е. В. Звягина // Ценности, традиции и новации современного спорта : Материалы II Международного научного конгресса. 2022. С. 174–178.

2. Корягина, Ю. В. Исследование хронобиологических особенностей восприятия времени и пространства у спортсменов / Ю. В. Корягина // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 14–15.

3. Ровный, Д. А. Особенности пространственно-временного восприятия у юных ватерполистов / Д. А. Ровный, Е. М. Бердичевская, Ю. А. Кудряшова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. 2021. С. 218–219.

4. Тришин, Е. С. Физиологические особенности функциональных асимметрий, пространственно-временных свойств и позной устойчивости квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе: автореф. дисс. канд. биол. наук / Е.С. Тришин. 2015. 22 с.

5. Тришин, Е.С., Бердичевская, Е.М., Тришин, А.С., Тришина, А.М. Физиологические особенности тайминга и спейсинга квалифицированных борцов с учетом функциональной межполушарной асимметрии / Е. С. Тришин, Е. М. Бердичевская, А. С. Тришин, А. М. Тришина // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6, № 2(19). DOI: 10.51871/2588-0500\_2022\_06\_02\_13. Режим доступа: <https://svbskfmba.ru/arkhiv-nomerov/2022-2/trishin2022>.

**УДК: 796.011.3**

## **МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТАНЦОРОВ 10–12 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ, НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА**

Н.И. Романенко, кандидат педагогических наук, доцент

Н.М. Лаптев, магистрант

С.А. Горбунова, студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью во всех видах спорта, включая и бальные танцы, ведь за 2 минуты исполнения танца к спортсменам предъявляются высокие требования к напряжению мышц, не меньше чем у бегунов и пловцов за это же время. В статье рассмотрено использование средств фитнеса на основе силовой аэробики, фитнес-йоги на мячах и системы Пилатес в физической подготовке танцоров 10–12 лет, специализирующихся в бальных танцах. Разработанная методика с использованием аэробных, статических и динамических упражнений из разных систем фитнеса способствовала эффективному развитию общей и силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.*

*Ключевые слова: бальные танцы, средства фитнеса, физическая подготовка, дети 10–12 лет.*

Общая физическая подготовка в танцевальных видах спорта является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса [1, 5, 6]. Большинство тренеров по бальным танцам (63,8%) считают физическую подготовку значимой, а 36,2% уделяют больше внимания технической стороне. Опрос показал, что 44,3% тренеров по бальным танцам для юных танцоров самостоятельно составляют комплексы упражнений по развитию физических качеств, 36,2% используют комплексы из схожих видов спорта, а 19,5% руководствуются школьной программой по физической культуре в соответствии с полом и возрастом. Данное обстоятельство свидетельствует о недостаточном освещении в научно-методической литературе вопросов методики физической подготовки танцоров, специализирующихся в бальных танцах, что послужило поводом для проведения исследования.

Анализ научно-методической литературы и собственные наблюдения позволили определить, что наряду с координационными способностями ведущими физическими качествами у танцоров, специализирующихся в Европейской и Латиноамериканской программах, является – общая и силовая выносливость, гибкость [2, 3, 4]. В соответствии с этим была разработана методика физической подготовки танцоров 10–12 лет на основе средств

фитнеса: на развитие общей и силовой выносливости – силовая аэробика, на укрепление мышц стабилизаторов и развитие гибкости – фитнес-йога на мячах и Пилатес.

Исследование проводилось в городе Краснодаре на базе детско-юношеского танцевального спортивного клуба «Мечта» в течение 5 месяцев. В нем приняло участие 20 детей 10–12 лет. Контрольная группа из 5 девочек и 5 мальчиков занималась по традиционной системе физической подготовки, принятой в бальных танцах – комплексы силовых упражнений. Для экспериментальной группы (5 девочек и 5 мальчиков) была разработана общая физическая подготовка на основе средств фитнеса, а именно для развития общей и силовой выносливости дети занимались силовой аэробикой с гантелями по 1–1,5 кг, на укрепление мышц стабилизаторов и развитие гибкости применялась фитнес-йога на мячах и Пилатес.

Все дети занимались 4 раза в неделю по 80 минут, 20 из них отводилось на общую физическую подготовку. Экспериментальная группа чередовала фитнес-программы: одну неделю занималась силовой аэробикой (4 занятия), одну неделю – фитнес-йогой на мячах (4 занятия), одну неделю – системой Пилатес (4 занятия). Методика занятий представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Методика занятий экспериментальной группы с использованием фитнес-программ

Вид программы/направленность	Содержание	Объем	Интенсивность
Силовая аэробика, направленная на развитие общей и силовой выносливости.	Базовые шаги аэробики, упражнения на развитие мышц ног, спины, пресса, груди, рук.	По 2-3 упражнения 2-3 подхода по 16-32 повторения	ЧСС 60-70% от ЧСС max
Фитнес-йога на мячах, направленная на развитие силовой выносливости, гибкости и координации.	Упражнения на развитие мышц ног, спины, пресса, груди, рук.	По 3-4 упражнения 3-4 подхода по 16 повторений.	ЧСС 50-60% от ЧСС max
Система Пилатес, направленная на развитие силовой выносливости, гибкости и координации.	Упражнения на развитие мышц ног, спины, пресса, груди, рук.	По 3-4 упражнения 3-4 подхода по 8-16 повторений.	ЧСС 50-60% от ЧСС max

В начале эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности и достоверных различий между двумя группами не

обнаружено. По окончании эксперимента выявлено преимущество по всем исследуемым тестам (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности танцоров 10–12 лет

Тесты	Пол	Экспериментальная группа (n=5)			Контрольная группа (n=5)		
		M±m	M±m	P	M±m	M±m	P
		исходные	итоговые		исходные	итоговые	
Бег 600 м (с)	д	160,2±2,3	151,2±1,3	<0,01	161,4±2,7	154,9±1,5	<0,05
	м	142,4±2,1	129,3±1,5	<0,01	143,8±2,1	131,2±1,9	<0,01
Бег 30 м (с)	д	7,7±0,2	6,9±0,3	<0,05	7,9±0,6	7,3±0,9	>0,05
	м	7,1±0,2	6,3±0,3	<0,05	7,3±0,8	6,6±0,6	>0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	д	14,2±0,4	13,1±0,2	<0,05	14,6±0,7	13,9±0,9	>0,05
	м	13,9±0,5	12,4±0,4	<0,05	14,4±0,9	13,3±0,7	>0,05
Прыжок в длину (см)	д	129,4±1,5	133,4±0,8	<0,05	130,1±1,5	132,1±1,1	>0,05
	м	134,5±1,7	142,3±0,9	<0,01	135,9±1,9	140,1±1,1	>0,05
Прыжок с вращением скакалки(раз)	д	52,3±1,1	60,1±1,4	<0,001	53,1±1,3	58,6±1,5	<0,05
	м	64,1±1,6	74,6±1,9	<0,001	63,3±1,7	71,4±1,8	<0,01
Подъем в сед за 1 м (раз)	д	14,5±1,4	23,6±1,3	<0,001	15,7±1,8	20,4±1,1	<0,05
	м	18,6±1,4	34,6±1,3	<0,001	19,6±1,9	28,4±2,2	<0,01
Наклон вперед стоя (см)	д	5,4±0,3	4,2±0,4	<0,05	5,5±1,3	4,8±0,8	>0,05
	м	5,9±0,2	4,6±0,5	<0,05	5,8±0,7	4,9±0,8	>0,05

Достоверные изменения произошли в показателях общей выносливости в беге на 600 м как у девочек и мальчиков экспериментальной группы, так и в контрольной, однако результаты экспериментальной были выше. В беге на 30 м, оценивающим быстроту, достоверные изменения выявлены только в экспериментальной группе. Такая же картина обнаружена и в оценке ловкости в тесте челночный бег 3×10 м. Использование средств фитнеса способствовало улучшению динамической силы мышц ног в тесте прыжок в длину с места как у девочек, так и у мальчиков экспериментальной группы. По результатам теста прыжок с вращением скакалки за 1 минуту и подъем туловища в сед, оценивающим скоростную и силовую выносливость достоверные различия обнаружены у двух групп, однако показатели девочек и мальчиков экспериментальной группы были выше, чем в контрольной. В тесте наклон вперед стоя, оценивающим активную гибкость достоверные различия обнаружены только у экспериментальной группы.

Обнаружен наибольший относительный прирост в силе мышц брюшного пресса, оцениваемым тестом подъем туловища в сед из положения

лежа на спине у мальчиков составил 86%, у девочек – 62,7%. На втором месте оказался тест наклон вперед стоя, оценивающий активную гибкость мышц спины и ног у девочек 24,7%, у мальчиков – 22,1%. На третьем месте – тест прыжок с вращением скакалки за 1 минуту, оценивающий быстроту и ловкость, у мальчиков относительный прирост составил 16,4%, у девочек – 15,1% (рисунок).

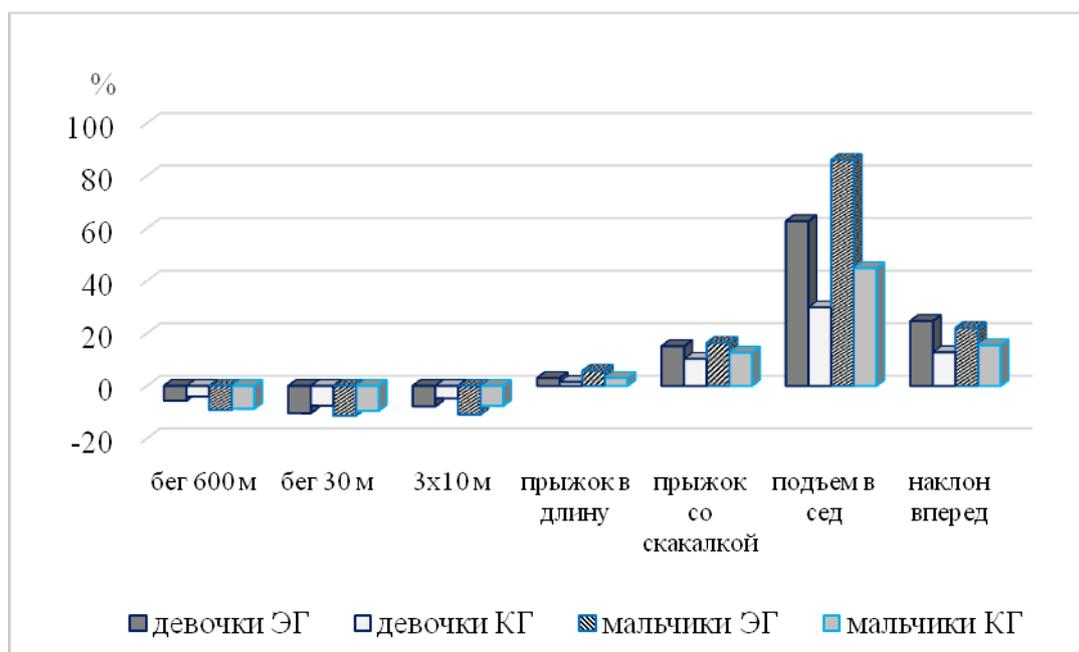


Рисунок – Относительный прирост показателей физической подготовленности танцоров 10–12 лет

Таким образом, результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность применения средств фитнеса на основе силовой аэробики, фитнес-йоги и системы Пилатес в физической подготовке танцоров 10–12 лет, специализирующихся в балльных танцах, способствующих повышению общей и силовой выносливости, ловкости и гибкости, что будет способствовать их дальнейшему спортивному росту.

### Список литературы

1. Ончукова, Е.И. Эффективность применения комплексных танцевальных занятий с детьми 5–7 лет / Е.И. Ончукова, А.В. Соловьева, В.Ю. Фролова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 274–277.
2. Попова, В.И. Средства общей физической подготовки спортсмена в танцевальном спорте / В.И. Попова, А.М. Азарова, С.А. Махинова // Молодой ученый. 2023. № 23 (470). С. 495–496.
3. Романенко, Н.И. Влияние занятий балльными танцами на физическую подготовленность детей 10–12 лет / Н.И. Романенко, С.А. Горбунова, Н.М. Лаптев //

Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации. – Краснодар: 2022. С. 211–214.

4. Ругина, А.А. Спортивные бальные танцы как средство формирования общей физической подготовленности детей 8–9 лет / А.А. Ругина, Н.И. Романенко и др. // Актуальные вопросы физической культуры и спорта // Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ. Т. 19. 2017. С. 49–54.

5. Сударь, В.В. Влияние занятий спортивными бальными танцами на физическую подготовленность детей 10–12-летнего возраста / В.В. Сударь // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 251–253.

6. Сударь, В.В. Повышение уровня физической подготовленности девочек 8–9 лет средствами современного фитнеса / В.В. Сударь, Я.А. Манакова, М.В. Андрейцева // Спорт, Человек, Здоровье: Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. С. 576–578.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ТХЭКВОНДИСТОВ 15–16 ЛЕТ

Н.И. Романенко, кандидат педагогических наук, доцент  
Д.Д. Харибин, магистрант  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье рассмотрена возможность применения средств фитнеса различной направленности на основе функционального тренинга с использованием нестабильной платформы *Bosu*, *ropeskipping*, динамического стретчинга в физической подготовке тхэквондистов. Такой подход заключается в расширении диапазона двигательных навыков и умений, а также повышении функционального состояния спортсменов для роста их тренированности. В статье представлена экспериментальная методика общей физической подготовки тхэквондистов 15–16 лет на основе средств фитнеса, на которую отводилось 50 минут из общего времени тренировки (130 минут). Результаты исследования подтверждают эффективность разработанной методики, способствующей увеличению динамической силы мышц ног, плечевого пояса и груди, брюшных мышц, повышению активной гибкости, развитию быстроты и выносливости, что отразилось на возрастании скорости ударов в тхэквондо по сравнению с традиционным подходом.

*Ключевые слова:* тхэквондо, юноши 15–16 лет, физические качества, средства фитнеса.

Тхэквондо представляет собой вид корейского боевого искусства, включенный в список Олимпийских видов спорта, чьей своей очередь предъявляет высокие требования к сложно-координационным двигательным действиям спортсменов в атакующих комбинациях, эффективность которых зависит от уровня физической, тактической, психологической подготовки (2, 3, 7). Анализируя научно-методическую литературу, мы выявили, что современный уровень физической подготовки в тхэквондо требует поиска современных, но эффективных средств развития физических качеств с целью повышения тренированности спортсменов (1, 4, 5, 6). На сегодняшний день популярным направлением физической культуры среди молодежи является фитнес, в частности спортивно-ориентированное направление с разнообразными видами двигательной активности заимствованными из различных видов спорта (8).

Целью исследования явилась разработка и экспериментальная апробация методики физической подготовки тхэквондистов 15–16 лет на основе средств фитнеса различной направленности.

Исследование проводилось в Донецкой Народной Республике в городе Енакиеве на базе спортивной секции «Тхэквондо АБИС» в течение 4 месяцев с 20 юношами 15–16 лет, занимающимися тхэквондо по версии WTF и имеющих 1 спортивный разряд и звание кандидат в мастера спорта. Юноши находились на третьем году обучения тренировочного этапа спортивной специализации. Было сформировано 2 группы: контрольная группа (n=10) занималась по традиционной программе спортивной подготовке по виду спорта: тхэквондо, для экспериментальной группы (n=10) разработана методика общей физической подготовки на основе средств фитнеса различной направленности.

Анализ научно-методической литературы выявил, что в тхэквондо в большей мере развивают гибкость, силу, быстроту, координацию в том числе и вестибулярную устойчивость. В соответствии с этим были подобраны средства фитнеса такие как функциональный тренинг с использованием нестабильной платформы Bosu, ropeskipping, и динамический стретчинг. Данные средства фитнеса и легли в основу экспериментальной методики.

Цикл общей физической подготовки состоял из 2 мезоциклов: подготовительный – 1 месяц и базовый – 3 месяца. Его целью явилось развитие физических качеств занимающихся. Задачи подготовительного мезоцикла - обучение двигательным навыкам и технике выполнения упражнений системы фитнес. Задачами базового мезоцикла стало закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений, повышение функциональных возможностей организма.

Обе группы занимались 4 раза в неделю по 130 минут, где вначале учебно-тренировочного занятия на общую физическую подготовку отводилось для двух групп одинаковое время – 50 минут.

На начало эксперимента достоверных различий по показателям физической подготовленности между двумя группами не выявлено. Повторное тестирование по истечению 4 месяцев показало достоверное преимущество спортсменов экспериментальной группы (таблица).

Таблица – Показатели физической подготовленности тхэквондистов 15–16 лет в ходе эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа (n=10)		P	Контрольная группа (n=10)		P
	M±m	M±m		M±m	M±m	
	исходные	итоговые		исходные	итоговые	
Бег 60 м (с)	9,6±0,6	8,2±0,2	<0,05	9,3±0,9	8,5±0,8	>0,05
Бег 2000 м (м)	10,9±1,3	8,1±0,3	<0,05	10,5±1,4	8,9±0,9	>0,05

Челночный бег 3×10 м (с)	9,8±0,8	7,9±0,5	<0,05	9,6±0,9	8,2±0,8	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	162,3±1,9	172,4±1,2	<0,01	163,7±1,1	168,9±1,5	<0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	30,2±1,5	36,3±1,2	<0,01	32,6±1,7	34,1±1,9	>0,05
Подъем туловища в сед (раз)	38,5±1,7	46,2±1,1	<0,01	39,2±1,8	44,1±1,5	<0,05
Наклон вперед стоя (см)	8,4±1,1	11,3±0,5	<0,05	8,8±8,8	8,8±1,5	>0,05
Удержание ноги вперед (градусы)	89,2±3,3	105,3±1,2	<0,01	90,4±3,5	90,4±3,5	<0,05
Удержание ноги вбок (градусы)	103,4±3,1	117,8±2,1	<0,01	104,8±3,7	104,8±3,7	>0,05
Удержание ноги назад (градусы)	81,3±3,2	96,5±2,6	<0,01	82,4±3,6	82,4±3,6	>0,05
«Круговой» удар ногой за 10 с (раз)	8,7±0,6	11,7±0,5	<0,01	8,8±0,9	10,1±0,6	>0,05
Удары «долио чаги» на уровне корпуса (раз)	16,1±1,2	20,3±0,2	<0,01	16,5±1,6	18,4±0,8	>0,05

Улучшились с достоверностью различий 5% показатели в тесте бег 60 м, характеризующий быстроту и в тесте бег 2000 м, характеризующий общую выносливость. Относительный прирост в беге 60 м составил 14,5%, в контрольной – 8,6%, в беге 2000 м – 25,6%, в контрольной – 15,2%. Применение прыжковых упражнений *ropeskipping* позволило достоверно улучшить показатели в тесте челночный бег 3×10 м. Относительный прирост составил 19,3%, по сравнению с контрольной – 14,5%.

Упражнения функционального тренинга с использованием нестабильной платформы позволило укрепить мышцы стабилизаторы, что отразилось на развитии силовых способностей. С достоверностью различий 1% улучшились показатели в тестах прыжок в длину с места, сгибание разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища в сед. Наибольший относительный прирост выявлен в тесте сгибание разгибание рук в упоре лежа и составил 20,3%.

Использование динамического стретчинга позволило достоверно улучшить и степень развития активной гибкости. Так наибольший прирост выявлен в тесте наклон вперед стоя.

В ходе эксперимента наблюдается достоверное возрастание и скорости ударов в тестах круговой удар ногой за 10 с и удар «долио чаги» на уровне корпуса. Наибольший относительный прирост выявлен в скорости кругового удара в экспериментальной группе, что составило 34,4%, в контрольной 14,7% (рисунок).

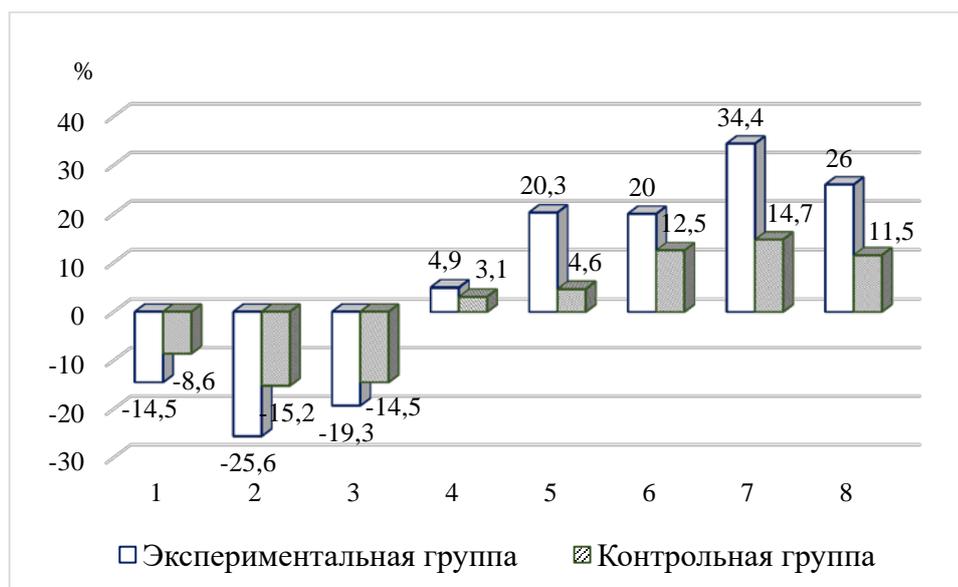


Рисунок – Показатели относительного прироста физической подготовленности тхэквондистов 15–16 лет

Примечание: 1 – бег 60 м, 2 – бег 2000 м, 3 – челночный бег 3×10 м, 4 – прыжок в длину с места, 5 – сгибание разгибание рук в упоре лежа, 6 – подъем туловища из и.п. лежа на спине в сед, 7 – «круговой» удар ногой за 10 с, 8 – удары «долио чаги».

В контрольной группе наблюдались положительные изменения, но достоверными оказались только 2 теста: подъем туловища в сед и статическое удержание ноги, поднятой вперед ( $t=2,41$ ,  $p<0,05$ ;  $t=2,62$ ,  $p<0,05$ ).

Таким образом, результаты сравнительного эксперимента показали эффективность разработанной методики физической подготовки тхэквондистов 15–16 лет на основе средств фитнеса, а именно *ropeskipping*, функционального тренинга с использованием нестабильной платформы Bosu и динамического стретчинга, способствующей увеличению динамической силы мышц ног, плечевого пояса и груди, брюшных мышц, повышению активной гибкости, развитию быстроты и выносливости, что отразилось на возрастании скорости ударов в тхэквондо по сравнению с традиционным подходом.

### Список литературы

1. Алиев, Р.М. Средства и методы специальной физической подготовки единоборцев / Р.М. Алиев, И.В. Тихонова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 марта 2023 года. Том Часть 3. Краснодар: КГУФКСТ. 2023. С. 275.

2. Бугаец, Я.Е. Особенности силовых качеств, квалифицированных тхэквондистов с учетом моторной асимметрии / Я.Е. Бугаец, Г.Д. Алексанянц, М.Н. Танцура // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. № 2. С. 73–79.

3. Бугаец, Я.Е. Динамика постуральной устойчивости у юных тхэквондистов на этапах тренировочного периода / Я.Е. Бугаец, М.Н. Танцура // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 21–23 ноября 2022 года. – Омск: ФГБОУВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2023. С. 22–25.

4. Дворкин, Л.С. Специальная силовая подготовка высококвалифицированных единоборцев / Л.С. Дворкин, С.М. Ахметов, Н.И. Дворкина // Теория и практика физической культуры. 2019. № 5. С. 72–74.

5. Дворкин, Л.С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: учебное пособие для магистров // Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина. – Краснодар: КГУФКСТ. 2019. 246 с.

6. Дворкин, Л.С. Влияние занятий силовым фитнесом на показатели физического здоровья школьников 8–9-х классов / Л.С. Дворкин, П.В. Головкин // Интеграция естественнонаучного и социально-гуманитарного знания в сфере физической культуры и спорта: Материалы научного симпозиума, посвященного 95-летию журнала «ТиПФК», Москва, 04 декабря 2020 года. – Москва: ФГБОУВО ГЦОЛИФК, 2020. С. 184–189.

7. Осик, В.И. Особенности физической подготовки тхэквондистов средствами фитнеса / В.И. Осик, Н.И. Романенко, С.В. Шукшов, К.О. Захарчук // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2019. Т. 21. С. 37–40.

8. Романенко, Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 28–29 октября 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. С. 226–228.

## ПРОБЛЕМА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ В ОДИНОЧНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Г.М. Саакян, магистрантка

А.С. Гронская, кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В работе рассматривается проблема моторной асимметрии на современном этапе развития фигурного катания. Учёт факторов симметрии-асимметрии фигуристов представляет значительный резерв повышения суммы технического компонента программы и в целом эффективности тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* спорт, фигурное катание, индивидуальный профиль асимметрии, моторная асимметрия, спортивная подготовка.

Деятельность спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства реализуется на уровне предельных психофизиологических возможностей, что делает необходимым углубление научных представлений о возможных вариантах совершенствования физиологических механизмов и функциональных резервов организма с целью достижения наивысших спортивных результатов. Именно биологический аспект является главным индикатором при решении вопроса рационального построения процесса спортивной подготовки. При этом принципиально важно, что оптимальная адаптация достигается только в условиях максимального учёта генетических задатков человека, его двигательной одарённости [1].

Межполушарное взаимодействие и степень асимметрии в большей степени генетически детерминированы, но в тоже время они находятся под значительным влиянием факторов социального и профессионального обучения. Моторная асимметрия в отрасли физиологии спорта является «спортивным феноменом» и позволяет раскрыть закономерности индивидуального развития и адаптации двигательной системы и нервно-мышечного аппарата к специфике спортивной деятельности. Индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) отражает распределение доминирования активности мозга в организации моторных и сенсорных функций, что следует учитывать при дифференциальном обучении технике двигательных действий, а также определяет диапазон адаптивных изменений межполушарных взаимодействий и динамику нервно-гуморальных процессов, определяющих эффективность адаптации к тренировочным нагрузкам [1, 3].

Известно, что латерализация моторных предпочтений лабильна по отношению к факторам многолетней спортивной подготовки. Систематические занятия определённым видом спорта способствуют либо «сглаживанию» латеральных взаимоотношений, что характерно для циклических видов спорта, либо усилению асимметрии, что в большей степени проявляется в сложно-координационных видах со строгой регламентацией технических элементов. В видах спорта со смешанной и асимметричной структурой движений определение ведущей конечности призвано важным, т.к. служит маркером результативности технических действий [1, 2].

Фигурное катание является сложно-координационным видом спорта, в структуру технических элементов которого входят в основном асимметричные движения (прыжки и вращения). ИПА определяет «удобную» сторону технических действий в фигурном катании. В основном, среди титулованных фигуристов встречается «правый» профиль ИПА, обуславливающий успешность выполнения прыжков и вращений только в левую сторону, тогда как фигуристы с «левым» профилем демонстрируют элементы в обе стороны, что объясняется сглаживанием различий в моторике сторон тела и активным межполушарным взаимодействием в реализации двигательного акта у большинства левшей [1].

Параллельно с возрастом и ростом спортивного стажа асимметрия прыжков и вращений возрастает, при этом многими учёными отмечается, что данные изменения отрицательно влияют не только на спортивный результат, но и на структурно-функциональные компоненты организма, провоцируя развитие патологических процессов [4].

Ранее на заседании технического комитета Международного союза конькобежцев (International Skating Union, ISU) уже звучало предложение о разрешении дополнительных прыжков и вращений в обе стороны (в настоящее время в рамках произвольной программы только два прыжка могут повторяться дважды). При этом предполагалось, что за демонстрацию технических элементов в две стороны в рамках одной программы будут причисляться надбавочные компоненты, что создало бы дополнительный резерв повышения технической оценки при минимальном риске ухудшения здоровья, относительно введения более сложных многооборотных прыжков, к чему собственно и стремится ISU последние 5 лет. Но, несмотря на это, ISU отклонил данное предложение, объяснив его «нецелесообразным и недостаточно аргументированным» [5].

Систематическое выполнение сложных односторонних упражнений приводит к усилению асимметрии до генетически обусловленного уровня.

При этом отмечается неравномерное морфофункциональное развитие, одностороннее проявление физических качеств и асимметрия двигательных действий, которые приводят к ухудшению деятельности органов, формированию мышечных зажимов, нарушениям работы нервно-мышечной системы, опорно-двигательного аппарата, и в целом оказывают негативное влияние на психофизиологические параметры организма [4].

Особенности двигательной асимметрии человека проявляются также и в деятельности вестибулярной сенсорной системы. Скрытая форма функциональной асимметрии вестибулярного аппарата проявляется в невесомости и приводит к статокINETическим нарушениям. При односторонней стимуляции анализатора замечено смещение общего центра тяжести тела, в связи с односторонним функциональным доминированием афферентной и эфферентной частей вестибулярных структур, что в дальнейшем провоцирует нарушения координации и развитие патологических процессов в соответствующих участках рецепторного аппарата. Накопление односторонних латеральных признаков у фигуристов связано с предъявлением высоких требований к точности регуляции сложно-координационных движений в различных пространственно-временных параметрах [4].

При этом известно, что на начальном этапе обучения технике двигательных действий активизация «неведущей» стороны создаёт трудности для обучения «ведущей». Но на этапе стабилизации навыка развитие симметричности приводит к оптимальному сглаживанию моторной асимметрии. Зеркальное выполнение технических элементов способствует совершенствованию технико-тактических приёмов и координационных возможностей. Данный подход мог бы представить значительный резерв повышения специальной физической работоспособности фигуристов [4].

Таким образом, попытки регулирования структурно-функциональных асимметрий связаны не только с индивидуальными особенностями спортсменов, но и с потребностью видов спорта в разностороннем развитии организма занимающихся. Учёт факторов симметрии-асимметрии фигуристов представляет значительный резерв повышения технической оценки программы и в целом эффективности тренировочного процесса в фигурном катании. Особенности моторной асимметрии позволят научно обосновать оптимальные средства и методы педагогического воздействия с целью снижения риска ухудшения здоровья, связанного с влиянием чрезмерной асимметрии на двигательную сферу спортсменов в процессе многолетней спортивной подготовки.

## Список литературы

1. Бердичевская, Е.М. Координационные характеристики произвольных движений человека в связи с индивидуальным профилем асимметрии / Е.М. Бердичевская // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2004. № 1–4. С. 45–51.
2. Мишин, А.Н. Отечественная история фигурного катания на коньках / А.Н. Мишин, К.З. Гуляев, Ю.В. Якимчук. – Москва: Издательский дом «Олимп», 2006. 432 с.
3. Мишин, А.Н. Принцип формирования базовых модельных характеристик в многооборотных прыжках фигуриста / А.Н. Мишин, В.А. Шапиро, О.А. Чепурова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика. 2016. С. 334–342.
4. Тугунова, Я.П. Повышение эффективности процесса обучения юных фигуристов с использованием специально подобранных средств / Я.П. Тугунова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 4 (110). С. 171–175.
5. Федерация фигурного катания на коньках России. – Режим доступа: [www.fsrussia.ru/federatsiya](http://www.fsrussia.ru/federatsiya)

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ АКРОБАТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Г.М. Саакян, магистрантка

А.С. Гронская, кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В работе представлены результаты исследования функциональной производительности кардиореспираторной системы акробаток на этапе начальной подготовки. У большинства исследуемых выявлено состояние чрезмерного напряжения адаптивных механизмов сердечно-сосудистой системы и низкие значения показателей дыхательной системы.

*Ключевые слова:* спорт, физиология, спортивная акробатика, адаптация, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.

**Введение.** На современном этапе развития физиологии спорта одним из актуальных вопросов остаётся исследование механизмов адаптации к специфике физической нагрузке. Известно, что адаптивные процессы сопровождаются выходом биосистемы на новый уровень функционирования, что в первую очередь обеспечивается перестройкой регуляторных и изменением работы систем организма [2, 6].

Исследования ряда авторов подтверждают целесообразность использования в рамках медико-биологического контроля показателей кардиореспираторной системы, которые являются ведущими критериями адаптационных возможностей организма [6].

В спортивной акробатике давно определена тенденция ранней специализации, а соревновательные упражнения предъявляют высокие требования к анаэробным механизмам обеспечения физической работы, что обусловлено относительной кратковременностью и высокой интенсивностью деятельности спортсменов [4, 5].

Несоответствие интенсивности нагрузок адапционно-приспособительным реакциям, особенно в детском возрасте, часто приводят к возникновению патологических состояний различного рода [1]. Следовательно, оценка деятельности сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем (ДС) являются необходимыми компонентами педагогического контроля на всех этапах спортивной подготовки.

**Цель исследования** – оценить функциональную производительность кардиореспираторной системы на начальном этапе спортивной подготовки акробатов.

**Методы и организация исследования.** Исследование было организовано на базе МБУ ДО СШОР №3 МО Республики Адыгея. В выборку вошли 12 девочек группы начальной подготовки, выступающие по III и II спортивному разряду. Тестирование проходило в рамках итогового педагогического контроля в конце учебного года (июнь 2023 года).

Для оценки ССС и её адаптационного потенциала (АП) использовалась методика, предложенная Р.М. Баевским [2]. Оценка АП ССС производилась на основе вариации значений в баллах, выделяющих 4 группы лиц: до 2,10 б. – состояние удовлетворительной адаптации; от 2,11 до 3,09 б. – напряжение механизмов; от 3,10 до 3,49 б. – неудовлетворительная адаптация; от 3,50 б. и выше – срыв механизмов адаптации [2].

Для оценки ДС использовалась методика расчёта: частоты дыхания (ЧД); жизненной емкости лёгких (ЖЕЛ); жизненного индекса (ЖИ); времени задержки дыхания на вдохе и выдохе (пробы Штанге и Генчи). Нормативные значения рассчитывались на основе данных методического руководства Министерства здравоохранения и Российского респираторного общества [6].

Полученные данные были подвергнуты статистической обработке с вычислением среднего значения (M), ошибки репрезентативности (m), стандартного отклонения (Q), медианы (Me) и коэффициента вариативности (Cv) с применением программы Medstatistica.

**Результаты исследования:** В таблице 1 представлены показатели функциональной производительности ССС. В большинстве случаев ССС рассматривают как индикатор приспособительных реакций организма, т.к. мобилизация и использование её функциональных резервов представляет наиболее типичные и наглядные примеры адаптации.

Таблица 1 – Показатели функциональной производительности ССС

Наименование показателей	M±m	Q	Cv	Me
Возраст (лет)	8,58±0,16	0,51	6,00%	9,00
ДТ (см)	127,67±2,46	8,16	6,39%	131,50
МТ (кг)	28,00±2,05	6,80	24,27%	31,50
ИМТ кг/м <sup>2</sup>	16,89±0,68	2,24	13,28%	17,70
ЧСС (в мин)	86,75±0,47	1,54	1,78%	88,00
САД (мм.рт.ст)	97,17±1,62	5,36	5,51%	100,00
ДАД (мм.рт.ст)	65,67±0,95	3,14	4,79%	67,50
ПД (мм.рт.ст)	31,50±0,72	2,32	7,60%	32,00
АП ССС (в баллах)	2,94±0,05	0,15	5,25%	3,01

Среднее значение ЧСС  $86,75 \pm 0,47$ , выявленное у исследуемых, соответствовало возрастной норме, однако у 5 человек показатель превышал  $90 \text{ мин}^{-1}$ . Важно учитывать, что в период младшего школьного возраста повышение уровня тренированности сопровождается незначительным проявлением спортивной брадикардии, и преобладание симпатических влияний на ССС обуславливает высокое значение ЧСС [4]. Примечательно, что показатели АД находились в пределах нормы у всех спортсменок. Несмотря на оптимальные значения ЧСС и АД, по показателям АП ССС выявлены неблагоприятные значения абсолютно у всех исследуемых. У 5 акробатов выявлено состояние напряжения механизмов адаптации, а у 7 – состояние чрезмерного напряжения. Можно предположить, что данные отклонения связаны с низкими значениями ИМТ практически у всех спортсменок, которые напрямую влияют на показатель АП ССС. Показатель ИМТ косвенно отражает состояние физического развития и определяет уровень компенсаторных возможностей организма [1]. Функциональное доминирование состояния неудовлетворительной адаптации свидетельствует о повышенных требованиях к адаптационным возможностям и функционированию ССС и, следовательно, приводит к неэкономному расходу физиологических резервов.

В таблице 2 представлены показатели функциональной производительности системы дыхания.

Таблица 2 – Показатели функциональной производительности ДС

Наименование показателей	M±m	Q	Cv	Me
ЖЕЛ (мл)	1433±85,60	283,91	19,81%	1500,00
ЖИ (мл/кг)	52,17±2,02	6,70	12,85%	52,23
ЧД (в мин)	24,25±0,43	1,42	5,86%	24,00
Проба Штанге (с)	32,00±0,90	2,98	9,33%	32,00
Проба Генчи (с)	14,92±0,35	1,16	7,81%	15,00

Среднее значение ЖЕЛ 1,4 л, значительно ниже возрастной нормы (1,9-2,1л), что отражает недостаточную силу дыхательной мускулатуры. При этом следует учитывать, что пик прироста данного критерия совпадает с приростом соматических параметров, и, как правило, данный процесс охватывает более поздний подростковый период.

Показатели в пробах Штанге и Генчи также находились несколько ниже границ нормы, что косвенно отражают недостаточную адаптированность организма к условиям гипоксии [3, 6]. Примечательно, что показатели ЖИ и ЧД при этом соответствовали норме.

**Заключение.** Таким образом, неоднозначные показатели функциональной производительности кардиореспираторной системы акробатов требуют пересмотра параметров нагрузки в тренировочном процессе и повторного тестирования в рамках педагогического контроля, с целью устранения негативных влияний и исключения возможности развития патологических состояний организма.

Знание и учёт адаптивных возможностей ССС и ДС соответственно специфике вида спортивной деятельности, позволит наиболее грамотно подойти к процессу нормирования тренировочных нагрузок уже на ранних этапах спортивной подготовки.

### Список литературы

1. Аршинник, С.П. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста города Краснодара / С.П. Аршинник, Г.М. Саакян // Актуальные вопросы физической культуры и спорта [Текст]: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А.И. Погребного. Т. 23. – Краснодар: КГУФКСТ. 2021. С. 13–19.

2. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. М., Медицина. 1997. 256 с.

3. Саакян, Г.М. Динамика функциональной производительности системы внешнего дыхания пловцов на этапе начальной подготовки / Г.М. Саакян, А.С. Гронская // Современные подходы к оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления населения: материалы XXI Междунар. научно-практ. конф., 9 декабря 2022 г., Н. Новгород: Изд-во ННГУ, 2022. С. 353–359.

4. Саакян, Г.М. Степень напряжения адаптационных механизмов сердечно-сосудистой системы детей в связи с началом обучения в школе / Г.М. Саакян, А.С. Гронская // Актуальные вопросы науки и образования: сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2022. С. 916–919.

5. Саакян, Г.М. Функциональное состояние вестибулярного анализатора акробатов группы начальной подготовки / Г.М. Саакян, А.С. Гронская // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXVI Международного научного Конгресса (8-11 сентября). – Казань. 2021. С. 406–408.

6. Физиология человека с основами патофизиологии : в 2 т. Ф50 Т. 1 / под. Р.Ф. Шмидта, Ф. Ланга, М. Хекманна ; пер. с нем. под.ред. М.А. Каменской и др. 2-е изд., испр. М.: Лаборатория знаний, 2021. 494 с.

## СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

С.В. Соколовская, кандидат психологических наук, доцент,

Р.С. Сметов, магистр психологии,

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский  
государственный университет им. Н.И. Лобачевского», г. Нижний Новгород, Россия

*Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного исследования психофизиологических параметров, таких как, простая и сложная сенсомоторные реакции, лиц пожилого возраста, занимающихся и не занимающихся физической культурой. Проанализированы данные 180 человек, часть из которых регулярно занимаются в физкультурно-оздоровительном комплексе, вторая часть - не занимается. Результаты исследования показали статистически значимую разницу в работоспособности обследуемых групп. Время сенсомоторных реакции у лиц, занимающихся физической культурой статистически значимо меньше, чем у не занимающихся. По результатам можно сделать вывод о том, что регулярная физическая активность влияет на сохранение психофизиологических характеристик в пожилом возрасте, работоспособность нервной системы. Наиболее выражено, это прослеживается на показателях сложной сенсомоторной реакции, в частности, реакции выбора.*

*Ключевые слова: физическая культура, пожилой возраст, психофизиологические параметры, сенсомоторные реакции, среднеквадратичное отклонение.*

Активное долголетие и поддержание здоровья требует от каждого из нас поддержания физической формы, особенно важны в свете решения данной задачи, адекватные возрасту систематические занятия физической активностью в предпенсионном и пожилом возрасте. Основным направлением физической активности в этот период является поддержание тонуса скелетных мышц и функциональных систем в пределах верхних границ возрастной нормы [4].

С возрастом, симптомы возрастных изменений проявляются и выражаются в психическом утомлении, ограничении круга интересов, пассивности. Как правило, данные проявления психического упадка у лиц пожилого возраста (снижение подвижности психических процессов, учащения депрессивных состояний) взаимосвязаны с фактором угасания физического здоровья [1, 3]. Поэтому занятия различными видами физической активности способствуют укреплению не только физического, но

и психического здоровья, активизации психических функций в пожилом возрасте [2, 5].

**Целью** нашего исследования явилось изучение характеристик психофизиологического состояния людей пожилого возраста, занимающихся физической культурой (ФК), в сравнении с характеристиками людей, не занимающихся.

В исследовании<sup>2</sup> приняли участие 180 человек в возрасте от 60 до 65 лет. Первая группа регулярно занимается различными видами физической культуры: скандинавской ходьбой, плаванием. Вторая группа не занимается организованной физической активностью.

На основе изучения литературы в качестве наиболее информативных методов изучения психофизиологического состояния лиц пожилого возраста были выбраны следующие методики: простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР), реакция выбора (РВ) в качестве сложной сенсомоторной реакции (СЗМР). Параметры ПЗМР и СЗМР описывают нейродинамические процессы в центральной нервной системе, т.е. возбудимость корковой части зрительного анализатора и скорость передачи возбуждения в рефлекторной дуге (включая эффекторы). Время между инициацией сигнала и ответной реакцией организма является показателем функционального состояния центральной нервной системы, так как это время используется для передачи и обработки информации в высших отделах мозга. Таким образом, сенсомоторные реакции являются показателем работоспособности человека, функционального состояния его нервной системы как регулятора жизнедеятельности, поэтому могут служить и показателем адаптационных возможностей человека, в том числе связанных с возрастными изменениями.

Для регистрации параметров сенсомоторных реакций использовался комплекс оборудования компании «Нейрософт». На каждом этапе проводилось обследование по методикам ПЗМР и «Стрелки» (РВ) из комплекта «Психотест».

Исследование состояло из нескольких этапов. На первом этапе была проведена входная диагностика пожилых лиц в возрасте 60-65 лет, занимающихся физической культурой на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Мещерский», г. Нижний Новгород (n=94 человека) и не занимающихся физической культурой (n= 86 человек). Далее первая группа 2 раза в неделю занималась плаванием и скандинавской ходьбой на базе

---

<sup>2</sup> Исследование проведено в рамках темы «Определение информативных параметров психофункционально-метаболического потенциала лиц пожилого возраста как основы системы телемедицинского мониторинга и консультирования населения, предназначенной для персонализированного сохранения качества жизни и обеспечения активного долголетия» программы стратегического академического лидерства «Приоритет 2030»

физкультурно-оздоровительного комплекса в течение 6 месяцев. Посещаемость занятий фиксировалась тренерами. На последнем этапе была проведена итоговая диагностика (данные представлены в таблице 1).

Таблица 1 – Результаты показателей сенсомоторных реакций лиц пожилого возраста, занимающихся и не занимающихся физической культурой

Показатель, (методика), ед. изм	Me (Q1; Q3)		p на основе W критерия Уилкоксона
	Входная диагностика лиц, занимающихся ФК	Входная диагностика лиц, не занимающихся ФК	
Среднее значение времени реакции, (ПЗМР), мс	254,7 (229,4; 287,28)	277,01 (256,49; 293,11)	0,004**
Среднеквадратичное отклонение, (ПЗМР), усл. ед.	48,25 (23,2; 67,46)	74,96 (52,1; 91,87)	0.001**
Среднее значение времени реакции, (РВ), мс	471,16 (450,84; 487,22)	543,28 (519,33; 569,92)	0,001**
Среднеквадратичное отклонение, (РВ), усл. Ед.	100,05 (89,04; 112,30)	99,19 (82,67; 108,64)	0,361

\*\*  $p < 0,01$ , высокая значимость различий

Для анализа данных использовались методы математической статистики, в частности, W-критерия Уилкоксона. Сравнение данных входной диагностики показателей сенсомоторных реакций пожилых людей, занимающихся и не занимающихся физической культурой, показало, что время сенсомоторных реакций статистически значимо различно: пожилые люди, занимающиеся физической культурой, быстрее реагируют на стимулы, чем не занимающиеся ( $p < 0,01$ ). Среднеквадратичное отклонение указывает на разброс значений изучаемой величины относительно медианы. Статистически значимое изменение данного показателя свидетельствует о разнородности показателей у отдельных личностей внутри исследуемой группы. Этот факт также косвенно доказывает, влияние физической активности на работоспособность людей в преклонном возрасте.

Следующей задачей явилось сравнение показателей психофизиологического состояния людей пожилого возраста, занимающихся физической культурой, в динамике с целью определения степени влияния регулярных занятий на сенсомоторные реакции (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты показателей сенсомоторных реакций лиц пожилого возраста, занимающихся физической культурой, в динамике

Показатель, (методика), ед. изм.	Me		p на основе W критерия Уилкоксона
	Входная диагностика	Итоговая диагностика	
Среднее значение времени реакции, (ПЗМР), мс	254,7 (229,4; 287,28)	276,48 (256,2; 297,39)	0,001**
Среднеквадратичное отклонение, (ПЗМР), усл. ед.	48,25 (23,2; 67,46)	67,34 (24,09; 98,19)	0.001**
Среднее значение времени реакции, (РВ), мс	471,16 (450,84; 487,22)	507,7 (454,21; 532,54)	0,001**
Среднеквадратичное отклонение, (РВ), усл. ед	100,05 (89,04; 112,30)	90,07 (89,32; 118,62)	0,014**

\*\*  $p < 0,01$  – высокая значимость различий

Данные, приведенные в таблице 2, показывают, что с течением времени все показатели сенсомоторных реакций у лиц пожилого возраста статистически значимо изменяются. Время, как простой сенсомоторной реакции, так и сложной увеличивается. Показатели среднеквадратичного отклонения также изменяются. Статистическое значимое изменение данного показателя ( $p < 0,01$ ) свидетельствует об увеличении разнородности показателей через 6 месяцев занятий физической культурой. Т.е., если в показателе времени реакции мы видим увеличение, то говорить, что у всех испытуемых в равной степени происходит увеличение времени реакции, мы не можем, т.к. статистически значимо увеличивается разброс величин. В первую очередь это объясняется особенностями возраста испытуемых (произошли возрастные изменения организма), их разностью в состоянии здоровья (в данном исследовании не учитывалась нозология хронических заболеваний). Соответственно, на основании полученных результатов можно констатировать, что показатели времени реакции в группе лиц пожилого возраста, занимающихся физической культурой, снижаются неоднородно: у кого-то происходит это снижение, а у кого-то нет, а значит, регулярная физическая активность способствует сохранению психических функций (сенсомоторных реакций) у людей пожилого возраста в разной степени.

На следующем этапе исследования была поставлена задача сравнения итоговых показателей психофизиологического состояния людей пожилого

возраста, занимающихся физической культурой, с теми, кто не занимается (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнение показателей сенсомоторных реакций лиц пожилого возраста, занимающихся физической культурой, по результатам итоговой диагностики и не занимающихся

Показатель, (методика), ед. изм	Me		p на основе W критерия Уилкоксона
	Итоговая диагностика лиц, занимающихся ФК	Входная диагностика лиц, не занимающихся ФК	
Среднее значение времени реакции, (ПЗМР), мс	276,48 (256,2; 297,39)	277,01 (256,49; 293,11)	0,707
Среднеквадратичное отклонение, (ПЗМР), усл. ед.	67,34 (24,09; 98,19)	74,96 (52,1; 91,87)	0,361
Среднее значение времени реакции, (РВ), мс	507,7 (454,21; 532,54)	543,28 (519,33; 569,92)	0,024*
Среднеквадратичное отклонение, (РВ), усл. ед	90,07 (89,32; 118,62)	99,19 (82,67; 108,64)	0,05*

\*\*  $p < 0,01$  – высокая значимость различий

Сравнение результатов изучения группы пожилых лиц, занимающихся физической культурой, в конце эксперимента, после 6 месяцев регулярных занятий с начальными данными группы, не занимающихся (табл.3), показали статистически значимые различия в реакции выбора (СЗМР). Показатели времени реакции простой зрительно-моторной реакции практически одинаковые. Это свидетельствует о замедлении процессов старения у лиц, занимающихся физической культурой. Особенно явно это проявляется в сложных сенсомоторных реакциях, т.к. время реакции значительно меньше у первой группы испытуемых.

Полученные результаты наблюдения сравнения и динамики психофизиологических характеристик, приводят нас к выводу о том, что в процессе старения организма, у человека происходит ухудшение физического состояния, психофизиологических параметров динамического спектра, но физическая активность может помочь сохранить эти функции.

Следующей задачей исследования является выявление специфических факторов, предикторов физического состояния, особенностей качества жизни, психологических установок, особенностей режима организации физической активности людей пожилого возраста, особым образом влияющих на сохранение работоспособности нервной системы, функционального состояния человека как можно дольше.

### Список литературы

1. Взаимосвязь между отношением к старению и поведением пожилых людей, способствующим укреплению здоровья [Электронный ресурс] / Г.К. Аслан [и др.] // Международная практика медицинских сестер. 2017, 23 декабря. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29027314> (дата обращения: 17.08.2023).

2. Лангхаммер, Б., Бергланд, А., Ридвик, Э. Важность физической активности среди пожилых людей [Электронный ресурс] // Biomed Res Int. 2018, № 6(1). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6304477/#:~:text=PA%20is%20a%20protective%20factor,wellbeing%20%5B5%2C%206%5D> (дата обращения: 03.09.2023).

3. Лок, Н., Лок, С., и Канбаз М. Влияние физической активности на симптомы депрессии и качество жизни среди пожилых обитателей домов престарелых: рандомизированное контролируемое исследование [Электронный ресурс] // Архив геронтологии и гериатрии. 2017, 16 января. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28110207> (дата обращения: 03.09.2023).

4. Фигейра, Х.А. Описательное аналитическое исследование физической активности и качества жизни в условиях устойчивого старения [Электронный ресурс] / Х.А. Фигейра и др. // Устойчивое развитие. 2021. № 13 (11). URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/11/5968> (дата обращения: 03.09.2023).

5. Хаггер-Джонсон, Г. Связь между поведением в отношении здоровья в среднем возрасте и переходом от среднего возраста к ранней старости: когортное исследование Уайтхолла И.И. [Электронный ресурс] / Г. Хаггер-Джонсон и др. // Общественное здравоохранение BMC. 2017, 17 января. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28095887> (дата обращения: 02.09.2023).

## ВЛИЯНИЕ ПОВОРОТОВ ГОЛОВЫ НА ПОСТУРАЛЬНЫЙ БАЛАНС КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТРЕЙСЕРОВ

Е.С. Тришин, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры  
А.С. Тришин, кандидат биологических наук, доцент кафедры  
Е.М. Бердичевская, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* Постуральный баланс является интегральным показателем здоровья и занимает центральное положение в спортивной практике. Цель работы – анализ статокинезиограммы (СКГ) квалифицированных трейсеров в тесте с поворотами головы. Участники исследования – спортсмены ( $n=12$ ) и нетренированные сверстники ( $n=20$ ). Параметры СКГ определяли с помощью стабиланализатора «Стабилан – 01». Для представителей паркура характерен более высокий уровень регуляции постуральной системы при повороте головы в обе стороны.

*Ключевые слова:* постуральный баланс, вертикальная поза, компьютерная стабилография, паркур.

Постуральный баланс – это способность контролировать центр массы тела относительно основания опоры за счет механизмов прямой и обратной связи [1]. Функциональную архитектуру постуральной системы составляют ЦНС, сенсорные системы и опорно-двигательный аппарат [6].

Качественная реализация постуральной программы является залогом высоких достижений в спорте [1, 4]. Так, скорость колебаний позы влияет на результативность в стрельбе, художественной гимнастике, тяжелой атлетике, баскетболе и т.д. [3, 4]. Паркур – сложнокоординационный вид спорта, предъявляющий к организму занимающегося высокие требования устойчивости [3]. Отсюда, целью работы явился анализ статокинезиограммы (СКГ) квалифицированных трейсеров в тесте с поворотами головы.

Обследовали 12 ведущих трейсеров России, чемпионов и призеров России, Европы и мира. Контрольную группу составили 20 нетренированных сверстников. Возраст исследуемых – от 25 до 34 лет.

Стабилографические показатели регистрировали с помощью компьютерного стабиланализатора «Стабилан – 01» в тесте с поворотами головы [2]. Постуральную устойчивость анализировали по 3 показателям СКГ. Статистический анализ проводили при помощи программного пакета «Statistica 12». Различия в показателях между группами оценивали с помощью t-критерия Стьюдента.

Таблица – Показатели СКГ в тесте с поворотами головы ( $M \pm m$ )

Трейсеры (n=12)			
Показатели	«Тест с поворотом головы»		
	Фоновая проба	Направо	Налево
V, мм/с	6,78±0,59	8,15±0,86*	9,23±0,57*
EllS, мм <sup>2</sup>	28,35±1,91	36,77±3,56*	42,59±7,15*
ЛСС, мм/с	6,42±0,51	7,05±0,23	7,67±0,49*
Нетренированные сверстники (n=20)			
V, мм/с	11,11±0,57°	13,63±0,67°*	14,05±0,69°*
EllS, мм <sup>2</sup>	49,28±5,23°	75,1±9,44°*	90,98±10,69°*
ЛСС, мм/с	9,10±0,4°	11,32±0,51°	12,05±0,52°*

° –  $p < 0,05$  – различия между трейсерами и нетренированными сверстниками;

\* –  $p < 0,05$  – различия показателей СКГ по сравнению с фоновой пробой;

n – кол-во исследуемых

Повороты головы в группе трейсеров приводили к снижению эффективности постурального баланса по сравнению с фоновой пробой (таблица). Так, при повороте головы направо, средняя скорость перемещения ЦД (V, мм/с) и площадь доверительного эллипса (EllS, мм<sup>2</sup>) возросли на 30 и 20%, соответственно ( $p < 0,05$ ). Поворот головы налево, в свою очередь привел к увеличению V и EllS на 36 и 50%, соответственно ( $p < 0,05$ ). Векторный показатель – линейная средняя скорость (ЛСС, мм/с) увеличился на 19% ( $p < 0,05$ ). Интерпретировать подобные результаты можно с позиции феномена межполушарного профиля асимметрии.

Полученные результаты в пробе «Билатеральный тест с поворотом головы» указывали на повышенную эффективность постуральной регуляции квалифицированных трейсеров по сравнению с нетренированными сверстниками (таблица). Так, в фоновой пробе у трейсеров показатели V, EllS и ЛСС были меньше на 63, 73 и 41 %, соответственно, чем в контрольной группе ( $p < 0,05$ ). При повороте головы направо показатели V, EllS и ЛСС были ниже уже на 67, 104 и 60%, соответственно, а при повороте налево – на 52, 114 и 57%, по сравнению с аналогичными показателями в контроле ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, полученные результаты в пробе «Билатеральный тест с поворотом головы» согласуются с литературными данными о более эффективной постуральной регуляции спортсменов по сравнению с не

занимающимися спортом сверстниками. Аналогичные результаты нами были получены и в других видах спорта [4, 5]. Эти особенности регуляции позы, вероятно, вызваны влиянием многолетнего тренировочного процесса. Однако нельзя исключать и врожденно заданные программы, детерминирующие возможности спортсменов.

### Список литературы

1. Мельников, А.А. Влияние зрительной обратной связи на регуляцию вертикальной позы у спортсменов / А.А. Мельников, В.С. Березин, Л.И. Мельников // Физиология человека. 2023. № 2 (44). С. 93–98.

2. Слива, С.С. Кривец, Д.В. Компьютерная стабиллография в спорте и спортивной медицине / С.С. Слива, Д.В. Кривец // Известия ЮФУ. Технические науки. 2006. № 11. С. 148–149.

3. Тришин, Е.С. Влияние условий постурального контроля на вертикальную устойчивость квалифицированных спортсменов, специализирующихся в паркуре / Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин, К.И. Дербенев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2023. № 2 (44). С. 99–105.

4. Тришин, Е.С. Влияние латерализованных факторов на постуральную устойчивость высококвалифицированных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой / Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин, Е.О. Пупенко // Спорт, Человек, Здоровье. Материалы XI Международного Конгресса. 2023. С. 358–360.

5. Тришин, А.С. Особенности постурального контроля у высококвалифицированных спортсменов в ситуационных видах спорта при воздействии латерализованных факторов / А.С. Тришин, Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, Л.В. Катрич // Асимметрия. 2015. Т. 9. № 1. С. 4–12.

6. Massion J. Postural control system / J. Massion // Curr. Opin. Neurobiol. 1994. V. 4. P. 877–887.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

М.Г. Федораев, обучающийся факультета пищевых производств и биотехнологий

Т.В. Ковалева, старший преподаватель кафедры физвоспитания.

Т.А. Ильницкая, доцент кафедры физвоспитания, кандидат педагогических наук.

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет

имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В статье предоставляется общее рассмотрение различных видов пищевых спортивных добавок, таких как протеин и коэнзим, их характеристика. Также показано современное отношение к пищевым добавкам и их актуальность. Предлагаются как положительные, так и отрицательные стороны влияния пищевых добавок, а также причины их возникновения. Предоставлены характеристики отдельных пищевых добавок с их описанием. Выделяется действие пищевых добавок на организм человека, с возможными побочными эффектами.*

*Ключевые слова: пищевые добавки, спортивные добавки, БАД, спорт, состав, физическая культура.*

В нашем современном ритме не всегда удаётся сбалансировано и разнообразно организовать своё питание. Среднестатистический житель получает недостаточно питательных веществ, которые необходимо получать с едой. Однако уровень заинтересованности своим здоровьем растёт вместе с модой на ЗОЖ, спорт и занятие физической активностью, как например бег, плавание, даже ходьба. Для такой активности организму тоже нужно достаточное количество необходимых веществ, запас которых сложно быстро пополнить. Здоровое питания является главным и основополагающим моментом здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, а так же улучшения физических и спортивных показателей человека. Данный фактор обеспечивает нормальные процессы роста и развития организма. Рациональное питание нормализует физическое и психическое развитие, так же повышает стойкость к различным заболеваниям.

Несбалансированность рациона может привести к развитию заболеваний, приводящих к снижению работоспособности организма и продуктивности тренировок. Резкое ухудшение самочувствия, снижение активности и сопротивляемости организма происходит в связи с значительным недостатком в организме того или иного вещества [1].

Эффективной мерой для поддержки стабильности организма является разработка питания с биологически активными добавками (БАД), которые используются при занятии физической культурой, для поддержания высокой

работоспособности организма и обеспечивают комфортное достижение необходимых результатов. Биологически активные добавки содержат в себе природные вещества, которые являются дополнительным средством для укрепления организма. Существует мнение, что БАД представляют из себя допинг и являются продуктами фармакологии. Однако это довольно ошибочное предположение. Ведь пищевые добавки можно скорее охарактеризовать как натуральную, но более концентрированную пищу, не имеющую ничего общего с допингом. Благодаря такой высокой концентрации полезных организму веществ, они помогают быстро и эффективно насыщать организм всем необходимым [2].

В последнее время значительно возросла актуальность темы пищевых добавок. Это связано с большей доступностью пищевых добавок, что повышает их значимость как в большом спорте, так и в индивидуальном физическом развитии. На данный момент в России применение пищевых добавок разрешено на законодательном уровне. В нашей стране существует примерно более 3 тысяч пищевых добавок, а так же компонентов, использующихся при их изготовлении. Из-за того, что система сертификации пищевых добавок не так сильно усложнена (по сравнению с лекарственными препаратами), производители могут внести свои изменения в состав пищевых добавок, меняя соотношение компонентов для повышения полезных свойств.

В составе добавок могут быть белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, ферменты, различные экстракты растений. Много пищевых добавок могут содержать адаптогенные и тонизирующие вещества, которые из-за своего воздействия, обеспечивают стимуляцию организма для защиты от внешних факторов окружающей среды, а также для повышают тонус.

Такие свойства, к примеру, имеют различные вытяжки из растений. Эти компоненты в пищевых добавках хорошо сочетаются с пищевыми волокнами, витаминами и т.д. в зависимости от применения.

Так же в составе БАД могут быть морские водоросли – ламинария, хлорелла, аскофиллум. Водоросли являются хорошим источником легкоусваиваемого растительного белка. Так же в них много насыщенных жирными кислотами микроэлементов, витаминов и аминокислот. Они используются для профилактического применения от сердечно-сосудистых заболеваний, астмы и способствуют нормальному функционированию щитовидной железы [3].

Пищевые волокна тоже занимают важное место в положительном влиянии БАД, такие как целлюлоза или пектин. Они содержатся в отрубях и верхней части оболочек овощей и фруктов и используются в профилактике сахарного диабета, ожирения, запора, рака, геморроя [4].

Протеин представляет собой пищевую добавку, сделанную из белковых смесей. Это белковые органические вещества, которые состоят из аминокислот, соединённых друг с другом в цепочку пептидной связью, образуя полипептид. Белки – основа мышечной ткани и основной диетический компонент. Протеиновые добавки оказывают своё действие во время восстановления организма после проведения тренировки.

Коэнзим Q10 является природным биологически активным соединением, а так же ключевым компонентом цепи транспорта электронов в митохондриях для снабжения организма энергией. Он представляет из себя группу коферментов – дыхательной цепью митохондрий, так же причисляется к антиоксидантам или антиокислителям и восстановителям клеток человеческого организма. Обладает множеством положительных эффектов, среди которых можно выделить основной акцент на крайне необходимую помощь сердцу, которая нужна даже спортсменам и людям занимающимся физической активностью. Обычными источниками коэнзима является мясо, рыба, шпинат, брокколи и т.д..

#### Глюкозамин-хондроитин-МСМ

Глюкозамин по своей химической структуре – моносахарид, представляющий изменённую молекулу глюкозы. Является специфическим материалом для строительства гиалуроновой кислоты и хондроитин сульфата.

Хондроитин относится к гликозаминогликанам и так же входит в состав хрящевой ткани, связок и сухожилий и др. Его молекулы представлены длинными цепочками, строящимися в трёхмерную сетку, которая накапливает воду как амортизатор, придавая хрящу эластичность. Из за этого в суставах нет трения, так как жидкость создаёт защитную плёнку.

Однако глюкозамин и хондроитин оказывают своё полное действие лишь совместно, дополняя усилия друг друга.

МСМ (метилсульфонилметан) является одним из богатых источников серы, большое содержание в природе наблюдается в виде двух аминокислот: цистеина и метионина в различных овощах, фруктах и зерновых культурах. Недостаток МСМ в организме может привести к возникновению психических и физических патологий.

Среди популярных видов спортивных пищевых добавок можно выделить следующие: энергетические добавки, батончики, жиросжигатели, протеины, препараты с креатином, аминокислоты, кофеин, различные буферные агенты. Каждый вид добавок полезен для своей ситуации.

Спортивные батончики могут снабдить организм энергией, пополнить запас углеводов и белков в нужное время, если, к примеру, на работе или

между занятиями нет возможности приготовить еду. Главным отличием от обычных шоколадных батончиков является отсутствие жиров, сахара и различных вредных компонентов, вместо которых могут присутствовать витамины и прочее.

Энергетические добавки способны наиболее просто поддерживать тонус во время длительной тренировки. Они позволяют повысить концентрацию внимания, снять усталость, так же улучшить кровообращение. В состав таких добавок чаще всего входят такие природные стимуляторы как кофеин. Могут выпускаться в виде напитков или порошков.

Некоторые факторы, такие как стресс, тревога, переутомление, депрессия, могут помешать человеку получить питательные вещества в необходимом количестве, что способно привести к перегрузке организма, затем к его полному истощению и неспособности к физическим занятиям. В таких условиях БАД может оказать определённую помощь. Так же в зависимости от ситуации может пригодиться консультация врача или тренера. К примеру, если занимающийся физической деятельностью человек находится на курсе реабилитации, то в использовании пищевых добавок необходимо проконсультироваться с врачом. При обычной тренировке достаточна рекомендация тренера.

*К плюсам спортивных добавок* можно отнести поступление в организм достаточного количества жирных кислот и липидов, так же незаменимых аминокислот, витаминов, минералов, микро- и макроэлементов, органических кислот, эфирных масел и т.д. Так же такие плюсы как: осуществление регуляции функций организма, поддержание нормальной функциональной активности и нормального состава микрофлоры, быстрое усвоение организмом с обеспечением высокой энергетической ценности. С помощью пищевых добавок можно регулировать и нормализовать функции организма даже во время заболеваний (по назначению врача). При их применении можно снизить дозу употребляемых лекарств.

Можно сказать, что не смотря на положительное влияние пищевых добавок на организм, все же применение БАД не должно превалировать над обычной пищей. В основной рацион всё же должны входить продукты питания, имеющие в составе питательные вещества, витамины, микроэлементы, так как даже с использованием всех БАД совместно не будет сбалансированным питанием. Ведь всё же БАДы относятся именно к добавкам и их правильное использование дополняет основной рацион обычных продуктов, а не заменяет.

К тому же, достоинством пищевых добавок является их свойство, не смотря на высокую энергетическую ценность, почти мгновенно

перевариваться и усваиваться, обеспечивая на протяжении длительного периода времени хорошее самочувствие.

#### *Минусы спортивных добавок.*

Даже витаминные препараты могут вызывать привыкание у организма, вследствие чего они могут стать не эффективными и привести к возникновению желудочно-кишечных расстройств. Из-за неправильного применения и нарушения дозировки могут проявляться аллергические реакции. Так же негативная реакция может возникнуть при применении одновременно нескольких фармацевтиков и несовместимости веществ, плохо сочетающихся с другими продуктами питания и пищевыми добавками, вызывая побочные эффекты. Эти вещества так же способны исказить действие лекарств. Рассчитывая на положительный эффект добавок без каких-либо инструкций специалистов, человек может только ухудшить ситуацию.

Таким образом, можно сказать, что пищевые спортивные добавки обладают положительными качествами. При правильном использовании являются совершенно безвредными и даже полезными для организма. Однако при неправильном и использовании, может возникнуть отрицательный эффект, поэтому перед применением пищевых добавок, рекомендуется ознакомиться с правилами их употребления. В случае необходимости обогащения рациона недостающими элементами питания можно использовать спортивные пищевые добавки.

#### **Список литературы**

1. Ермакова, Е.Г. Спортивное питание. Критерии выбора спортивного питания. Вред и польза организму занимающихся физической культурой и спортом // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 5-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-pitanie-kriterii-vybora-sportivnogo-pitaniya-vred-i-polza-organizmu-zanimayuschih-sya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom>

2. Шешурина, Т.А. Биологически активные добавки как угроза для здоровья и карьеры атлета (обзор) / Т.А. Шешурина, В.В. Дорофейков, Ю.В. Подорова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2022. Т. 17, № 3. С. 1326–1330. EDN GJWUWR.

3. Ермолаев, В.В. Обзор российского рынка биологически активных добавок / В.В. Ермолаев, Л.Х.А. Саипова, Н.А. Подледнева // Труды Грозненского государственного нефтяного технического университета им. академика М.Д. Миллионщикова. 2006. № 6. С. 204–209. EDN RDIUZV.

4. Шарафетдинов, Х.Х. Биологически активные добавки к пище и профилактика хронических заболеваний: краткий обзор исследований / Х.Х. Шарафетдинов, А.С. Петренко // Вопросы диетологии. 2014. Т. 4, № 3. С. 5–7. EDN TGFOWD.

## ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА В ПРОЦЕССЕ НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА

Л.П. Черапкина, канд. биол. наук, доцент,

доцент кафедры естественнонаучных дисциплин

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»,  
г. Омск, Россия

*Аннотация. В исследовании с участием 50 спортсменов и 33 спортсменок, занимающихся различными видами спорта, анализировались изменения показателей вариабельности ритма сердца в процессе нейробиоуправления. Полученные результаты указывают на отличающиеся механизмы регуляции функционального состояния сердечно-сосудистой системы и темпы изменений показателей вариабельности ритма сердца у спортсменов разного пола в процессе овладения навыком произвольной регуляции биоэлектрической активности мозга.*

*Ключевые слова: вариабельность ритма сердца, нейробиоуправление, спортсмены, гендерные различия.*

**Введение.** Данные о показателях вариабельности ритма сердца (ВРС) у мужчин и женщин носят весьма противоречивый характер. Одни авторы указывают на более высокие значения общей мощности спектра ВРС у женщин [5], другие – у мужчин [3], обнаруживают более высокие значения активности симпатической [3] и парасимпатической [2] нервной системы у женщин, или, наоборот, – у мужчин [1]. Очевидно, что показатели вариабельности ритма сердца зависят от целого ряда факторов, в том числе рода деятельности обследуемых лиц.

Целью исследования явилось изучение изменений показателей ВРС в процессе нейробиоуправления у спортсменов разного пола.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 83 спортсмена (50 юношей и 33 девушки), занимающихся различными видами спорта. Все обследуемые давали письменное согласие на участие в исследовании. Курс нейробиоуправления, направленный на повышение мощности ЭЭГ в альфа-диапазоне, проводился с помощью программно-аппаратного комплекса «Бослаб-альфа» по методике О.В. Погадаевой [4]. Во время сеансов нейробиоуправления у каждого спортсмена с помощью электрокардиографа «Поли-Спектр» записывалась электрокардиограмма (ЭКГ) во втором стандартном отведении. При обработке данных 30-минутная запись ЭКГ каждого сеанса делилась на 5-минутные отрезки. В работе представлен

анализ следующих показателей ВРС: общая мощность спектра (TP,  $ms^2$ ), высокочастотные колебания (HF,  $ms^2$ ), низкочастотные колебания (LF,  $ms^2$ ), очень низкочастотные колебания (VLF,  $ms^2$ ), индекс вагосимпатического взаимодействия (LF/HF, усл. ед.), индекс централизации (IC, усл. ед.); индекс активации подкорковых нервных центров (ISCA, усл. ед.); индекс напряжения регуляторных систем (ИН, усл. ед.).

Статистический анализ полученных данных осуществлялся с помощью программного продукта SPSS 13.0. Описательный анализ данных включал при нормальном распределении данных определение среднего арифметического значения  $M$ , ошибки среднего  $m$ , при ненормально распределенных количественных данных – медиану  $Me$ , интерквартильный размах в виде 25-го и 75-го перцентилей ( $Q1$ ;  $Q3$ ). В зависимости от характера распределения переменных использовались параметрические и непараметрические методы математической статистики для зависимых и независимых выборок.

Результаты исследования. Анализ полученных результатов показал, что в течение тренинга у спортсменов обоего пола наблюдалось увеличение мощности всех трех составляющих спектра ВРС (рис. 1). При этом модификация спектральной мощности начиналась с увеличения VLF-составляющей у юношей в сочетании с ростом мощности LF-волн, а у девушек – HF-волн. Начиная со второй пятиминутки тренинга мощность VLF-волн у юношей статистически значимо превышала аналогичный показатель у девушек. Увеличение относительной мощности VLF-компонента наблюдалось у представителей обоего пола, но только у юношей данная перестройка спектра ВРС сопровождалась снижением вклада HF-волн (рис. 2). В целом, вклад VLF-компонента на всем протяжении тренинга у юношей оказался больше, а HF-компонента – меньше.

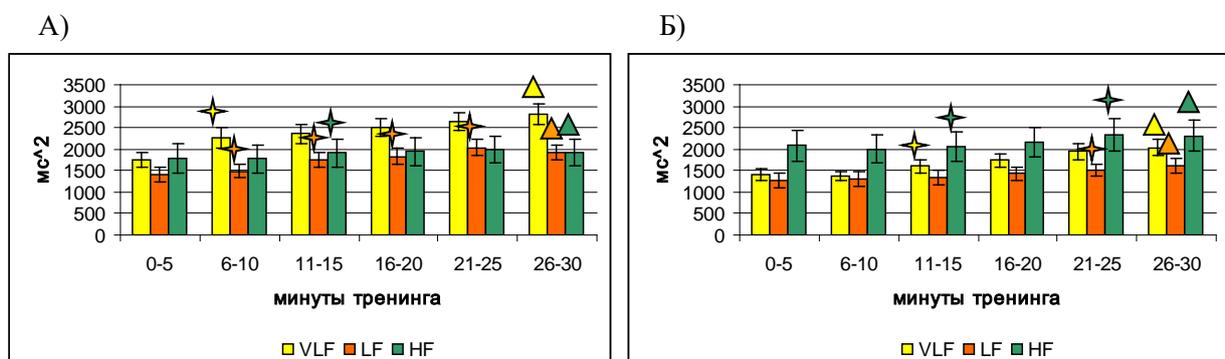


Рисунок 1 – Изменение показателей спектральной мощности сердечного ритма в течение сеансов тренинга (усредненные данные): А) юноши; Б) девушки (✦ - статистически значимая разница по сравнению с данными предыдущего временного интервала тренинга, при  $P < 0,05$ ;  $\Delta$  – статистически значимая разница между первыми и последними 5-минутными временными интервалами тренинга, при  $P < 0,05$ )

Увеличение общей мощности спектра и снижение индекса напряжения происходило как у юношей, так и у девушек. При этом у юношей наиболее интенсивное повышение общей мощности спектра и снижение индекса напряжения наблюдалось в течение первых 20-ти минут тренинга с последующей относительной стабилизацией данных показателей. У девушек общий спектр мощности статистически значимо возрастал в промежутке с 11-й по 25-ю минуты тренинга, а индекс напряжения наибольшее снижение в сравнении с предыдущим временным интервалом претерпел с 16-й по 25-ю минуты тренинга. Вместе с тем, статистически значимых межгрупповых различий по величинам общей мощности спектра и индекса напряжения выявлено не было (рис. 3).

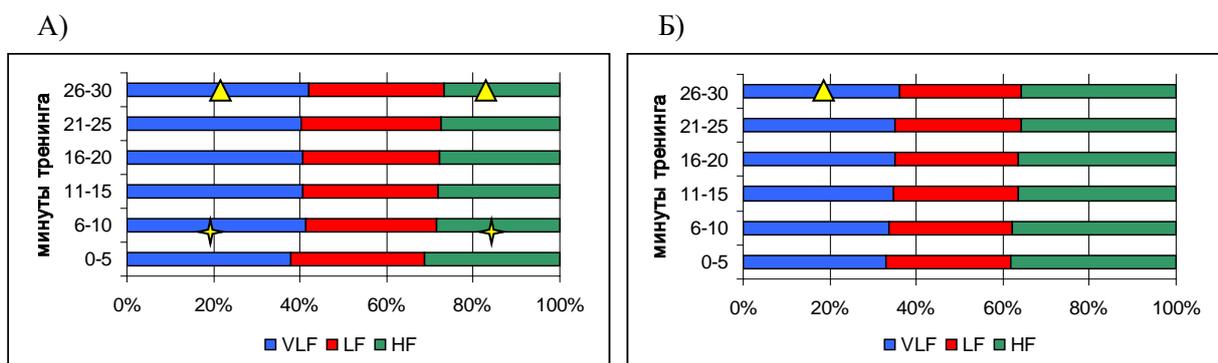


Рисунок 2 – Изменение относительных показателей спектральной мощности сердечного ритма в течение сеансов тренинга (усредненные данные):

А) юноши; Б) девушки ✨ – статистически значимая разница по сравнению с данными предыдущего временного интервала тренинга, при  $P < 0,05$ ;  
 ▲ – статистически значимая разница между первыми и последними 5-минутными временными интервалами тренинга, при  $P < 0,05$ )

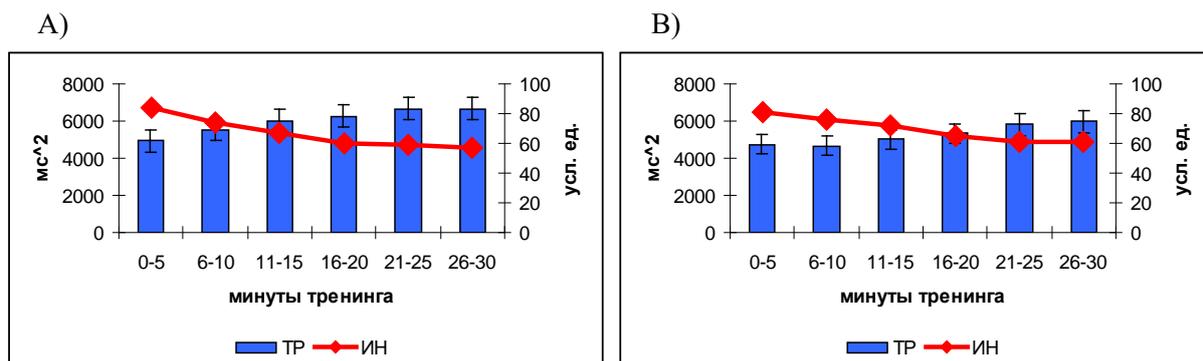


Рисунок 3 – Изменение показателей общей спектральной мощности сердечного ритма (ТР,  $ms^2$ ) и индекса напряжения (ИН, усл. ед.) в течение сеансов тренинга (усредненные данные): А) юноши; Б) девушки

У юношей-спортсменов в течение тренинга происходило постепенное увеличение индекса централизации и снижение индекса активности подкорковых центров. В то время как у девушек-спортсменок наблюдалось

лишь кратковременное увеличение индекса вагосимпатического взаимодействия на 21–25-й минутах тренинга (табл.). Гендерные различия по величинам интегральных показателей начали проявляться через пять минут после начала тренинга и были связаны с тем, что у юношей по сравнению с девушками величины индексов централизации и вагосимпатического взаимодействия были значительно выше ( $P < 0,05$ ).

Таблица – Изменение интегральных показателей variability ритма сердца у спортсменов разного пола в течение сеансов тренинга (усредненные данные) (Me (Q1-Q3); M  $\bar{m}$ )

Временные интервалы тренингов	Показатели variability ритма сердца (усл. ед.)		
	LN/HF	IC	SNCA
юноши (n=50)			
0–5 мин.	1,55±0,17	2,88±0,28	0,85±0,05
6–10 мин.	1,59±0,14	3,36±0,30**	0,74±0,04*
11–15 мин.	1,64±0,15	3,38±0,31	0,78(0,54; 0,91)
16–20 мин.	1,64±0,14	3,54±0,33	0,72 (0,52; 0,96)
21–25 мин.	1,73±0,14	3,74±0,36	0,83±0,06
26–30 мин.	1,69±0,14	3,81±0,34^	0,73±0,04*^
девушки (n=33)			
0–5 мин.	0,77 (0,60; 1,60)	1,81 (0,91; 2,90)	0,76 (0,65; 0,97)
6–10 мин.	0,91 (0,46; 1,49)''	1,78 (0,97; 2,90)''	0,78 (0,67; 1,07)
11–15 мин.	0,91 (0,53; 1,32)''	1,75 (1,23; 3,07)''	0,79 (0,60; 1,00)
16–20 мин.	0,80 (0,54; 1,46)''	2,04 (1,07; 3,13)''	0,79 (0,60; 1,09)
21–25 мин.	0,96 (0,48; 1,62)*''	2,01 (1,09; 3,53)''	0,73 (0,56; 1,04)
26–30 мин.	0,91 (0,51; 1,51)''	2,02 (1,11; 3,93)''	0,70 (0,60; 0,95)

*Примечание:* \* – статистически значимая разница по сравнению с данными предыдущего временного интервала тренинга, при  $P \leq 0,05$ ; \*\* – статистически значимая разница по сравнению с данными предыдущего временного интервала тренинга, при  $P \leq 0,01$ ; ^ – статистически значимая разница между первыми и последними 5-минутными временными интервалами тренинга, при  $P \leq 0,05$ ; '' – статистически значимая разница по сравнению с данными юношей, при  $P \leq 0,05$ .

Полученные результаты указывают на наличие гендерных различий, связанных с механизмами регуляции и темпом изменений показателей variability ритма сердца, в процессе овладения навыком произвольной регуляции альфа-ритма головного мозга.

## Список литературы

1. Демидов, В.А. Вариабельность комплекса параметров гемодинамики у юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом / В.А. Демидов, Ф.А. Мавлиев, Н.Ш. Хаснутдинов // Физиология человека. 2009. Т. 35. №. 1. С. 84–89.
2. Дубоносова, С.В. Изучение изменения показателей вариабельности сердечного ритма у молодых людей / С.В. Дубоносова, Ю.Л. Веневцева, А.Х. Мельников // Здоровье для всех. 2012. С. 40–41.
3. Замчий, Т.П. Морфологические, функциональные и психологические особенности спортсменов и спортсменок силовых видов спорта с позиции полового диморфизма / Т.П. Замчий, Ю.В. Корягина // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2011. №. 7. С. 18–26.
4. Погадаева, О.В. Предикторы эффективности использования альфа-стимулирующего тренинга в спортивной тренировке / О. В. Погадаева. – Автореф. Дисс. ... канд. Биол. Наук. – Томск, 2001. 19 с.
5. Яблучанский, Н.И. Вариабельность сердечного ритма в помощь практическому врачу/ Н.И. Яблучанский, А.В. Мартыненко. Харьков, 2010. 131 с.

## КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ТХЭКВОНДИСТОВ

Ю.А. Щедрина, доктор биологических наук,  
доцент, профессор кафедры физиологии  
Д.С. Мельников, кандидат биологических наук,  
доцент, заведующий кафедрой физиологии  
А.В. Павленко, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой ТИМ  
тхэквондо и спортивно-боевых единоборств  
ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* Цель исследования – оценка функционального состояния тхэквондистов в переходном периоде подготовки на этапе спортивного совершенствования. Регистрировали временные и спектральные показатели variability сердечного ритма (BCP). Обработка и анализ проводились с применением методов математической статистики. По результатам анализа полученных фактических данных установлено, что после окончания соревнований в течении 1-2 недель степень напряжения регуляторных систем остается на повышенном уровне, отмечается стойкое снижение адаптационных резервов.

*Ключевые слова:* функциональное состояние, вариационная пульсометрия, variability сердечного ритма, тхэквондо

Основной целью комплексного контроля за функциональным состоянием спортсменов в переходный период для тренера является определение необходимости применения дополнительных восстановительных средств для оптимизации состояния спортсмена. В последние десятилетия применение вариационной пульсометрии вошло в «золотой стандарт» контроля. Применение анализа variability сердечного ритма (BCP) позволяет комплексно оценить состояние спортсмена.

Регистрировали показатели BCP посредством аппаратно-программного комплекса «Варикард» у высококвалифицированных тхэквондистов (n=15) в возрасте  $21,07 \pm 3,35$  лет. Variability показателей вариационной пульсометрии была подтверждена повторным обследованием спортсменов через 2 дня. Обследование спортсменов проходило в переходный период.

Значительный персональный разброс показателей BCP является следствием специфической реакции организма спортсменов на тренировочные воздействия. Из всего массива данных BCP выбрали ряд наиболее информативных и обладающих необходимой чувствительностью

показателей ВСР, оценивающих состояние организма в целом и степень напряжения различных систем.

У тхэквондистов SDNN в среднем  $67,05 \pm 29,32$  мс, эти значения соответствуют превалированию парасимпатических влияний (у спортсменов более 60 мс, на рис.1 диапазон 40–60 мс – это средние значения для лиц соответствующей возрастной группы), у 9 спортсменов эта тенденция выражена в большей мере у одного – 142 мс – чрезмерное смещение вегетативного равновесия в сторону преобладания ПНС. У 4 спортсменов отмечается усиление симпатических влияний, полагаем, что это связано с недавнем участием в соревнованиях.

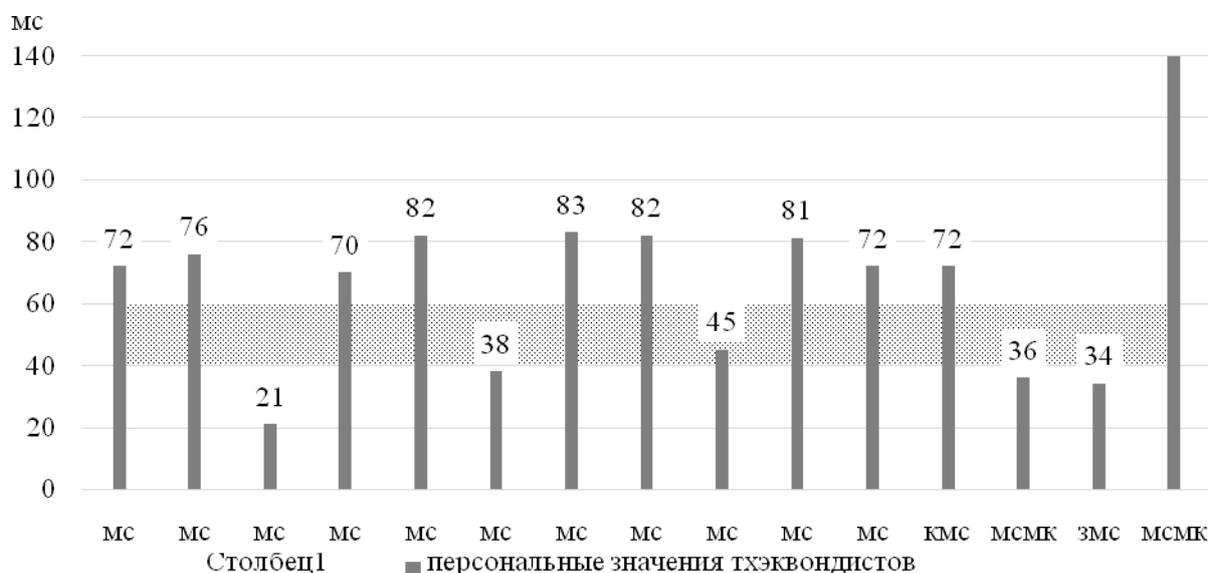


Рисунок 1 – Значения SDNN у высококвалифицированных тхэквондистов, у.е.

Вариационный размах (MxDMn) отражает степень вариативности значений кардиоинтервалов в исследуемом динамическом ряде. У спортсменов средние значения  $314,87 \pm 141,93$  мс, что указывает на умеренное преобладание автономному контуру регуляции, III типу регуляции согласно классификации Шлык Н.И. (2022). Эти данные в дальнейшем будут подтверждены и данными спектрального анализа ВСР. На рисунке 2 выделен диапазон 300–600 мс – оптимальный для здоровых лиц данной возрастной группы.

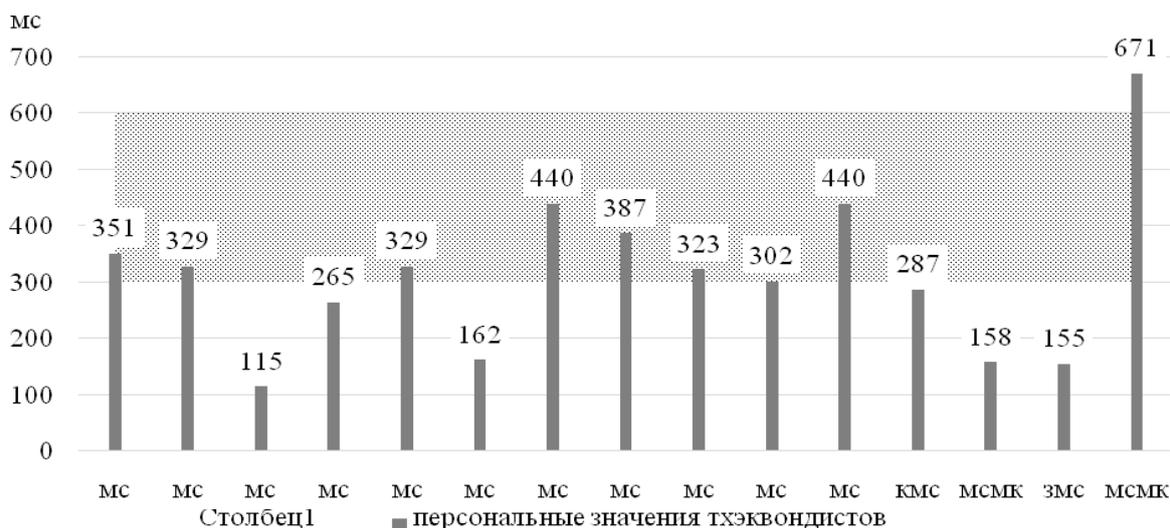


Рисунок 2 – Значения вариационного размаха у высококвалифицированных тхэквондистов, у.е.

Стресс индекс  $84,84 \pm 68,42$  у.е. соответствует условной норме. Считается, что значение стресс индекса 60–100 соответствует состоянию эустресса, а это указывает на оптимальное приспособление с позиции физиологической регуляции у 3 спортсменов. Стресс индекс 120–200 у.е. – это состояние напряжения механизмов адаптации с тенденцией к повышению активности стресс-реализующих систем выявлено у 2 тхэквондистов. Стресс индекс более 200 – состояние выраженного дистресса с возможностью повреждающего действия на системы и органы избыточной активности стресс-реализующих систем, что установлено у 2 тхэквондистов. На рисунке средний окрашенный диапазон 66–100 у.е. свидетельствует о низких адаптационных возможностях организма спортсменов (рис. 3), если ориентироваться на данные Е.В. Федотовой (2022).

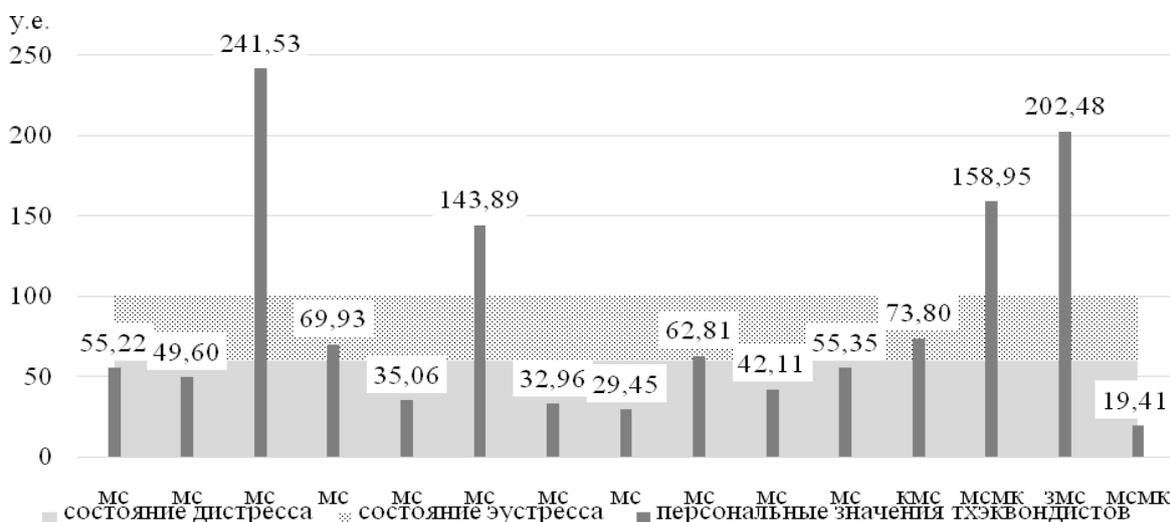


Рисунок 3 – Значения стресс индекса у высококвалифицированных тхэквондистов, у.е.

Суммарная мощность периодических компонентов сердечного ритма – ТР позволяет судить о степени активации тех звеньев регуляторного механизма, которые работают в определенном диапазоне частот в пределах длительности анализируемой записи сердечного ритма. Персональные значения данного показателя на рисунке 4. В среднем ТР  $7808,21 \pm 6418,57 \text{ мс}^2$  соответствует состоянию избыточного реагирования – состояние гиперэргии, которое требует восстановления расхода энергии. Это объяснимо – тхэквондисты (n=8) лишь несколько дней назад выступали на соревнованиях, соответственно, это и нашло отражение в величине суммарной мощности спектра.

Меньше  $300 \text{ мс}^2$  – резервы организма истощены,  $300\text{--}700 \text{ мс}^2$  – состояние сопровождается снижением функциональных возможностей,  $700\text{--}1500 \text{ мс}^2$  – значительное снижение работоспособности,  $1500\text{--}3000 \text{ мс}^2$  – в пределах условной нормы – это оптимальный режим функционирования,  $3000\text{--}4000 \text{ мс}^2$  – повышенный уровень тренированности, сформированы резервы адаптации, у тхэквондистов такое состояние не было обнаружено;  $4000\text{--}6000 \text{ мс}^2$  – состояние избыточного реагирования – гиперэргия у одного спортсмена, требующие восстановления баланса расхода энергии, больше  $6000 \text{ мс}^2$  – значительный дисбаланс расхода жизненных сил, состояния вегетативной дисфункции выявлено у 9 спортсменов. Персональные значения общей мощности спектра и его составляющих имеют существенный внутригрупповой разброс. Даже при визуальном анализе (рис. 4) отмечается закономерность – большие значения VLF спектра – высокие значения и суммарной мощности спектра. У 9 тхэквондистов выявлен высокий уровень гормональной модуляции регуляторных механизмов, что требует применения экстренных средств восстановления. Увеличение значения LF отражает повышенную симпатическую активность и состояние сосудисто-двигательного центра, что свидетельствует о высоком уровне мобилизующего потенциала и симпатических влияний, основной вклад в групповую динамику вносят именно спортсмены, у которых, судя по данным ВСР, имеется следовой эффект после напряженной соревновательной деятельности.

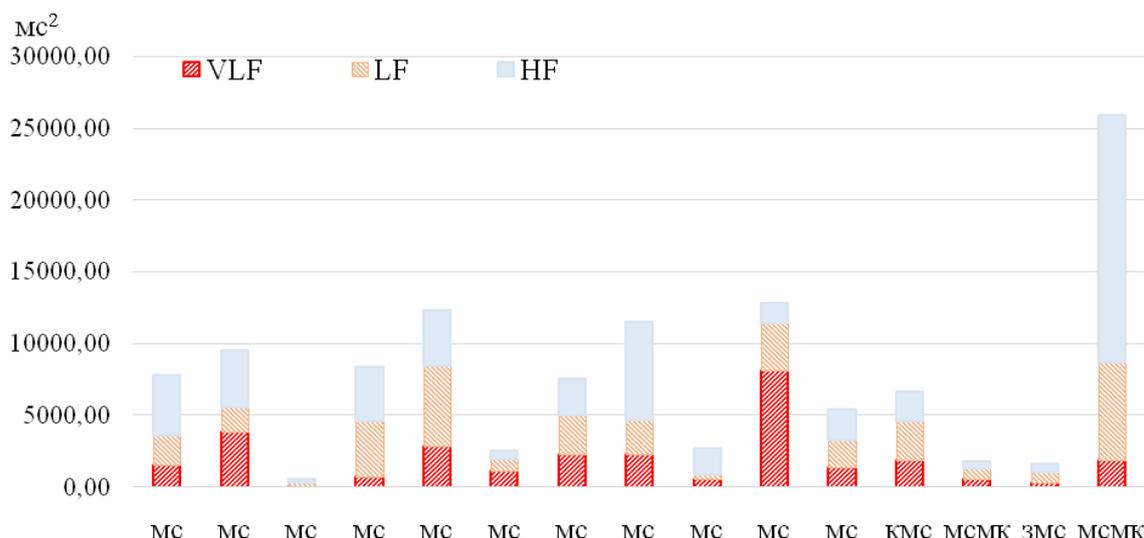
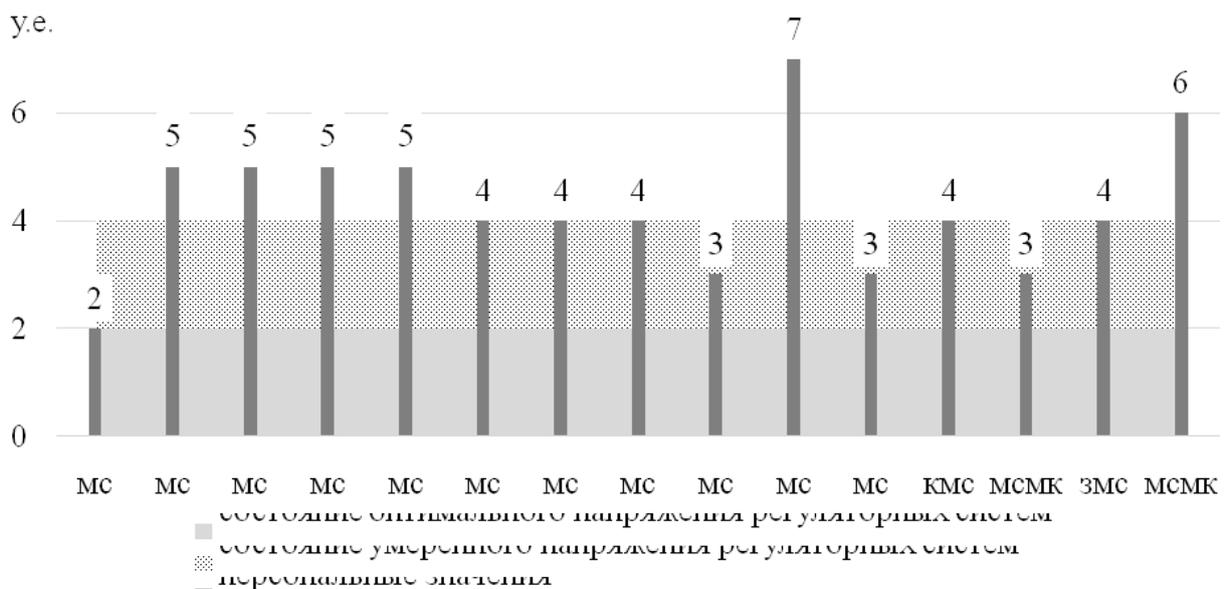


Рисунок 4 – Значения общей мощности спектра у высококвалифицированных тхэквондистов,  $\text{mc}^2$

Значения HF-волн в среднем по группе соответствует высокому уровню восстановительного потенциала, а их процентв общей мощности  $53,58 \pm 15,69\%$  предполагает преобладание парасимпатических влияний, что подтверждает отношение  $LF/HF = 1,02 \pm 0,58$ .

Показатель активности регуляторных систем (ПАРС) в среднем по группе  $4,27 \pm 1,28$  (рис. 5) соответствует переходному состоянию регуляторных систем: физиологической нормы и донологического – повышения напряжения систем. Состояние умеренного напряжения регуляторных систем, когда для адаптации к условиям окружающей среды организму требуются дополнительные функциональные резервы, возникает в процессе адаптации к спортивной деятельности, при эмоциональном стрессе зафиксировано у 6-ти тхэквондистов. У 9 тхэквондистов выявлено состояние выраженного напряжения регуляторных систем, которое связано с активной мобилизацией защитных механизмов, в том числе повышением активности симпатико-адреналовой системы и системы гипофиз-надпочечники (ПАРС = 5-6).



**Рисунок 5 – Значения ПАРС  
у высококвалифицированных тхеквондистов, у.е.**

**Заключение.** Полученные результаты свидетельствуют о том, что среднегрупповые значения показателей variability сердечного ритма обобщенно отражают состояние группы высококвалифицированных спортсменов, но не учитывают персональное напряжение и адаптационный потенциал спортсменов после участия в соревнованиях. Не выявлено корреляционной связи описанных индивидуальных особенностей значений ВСР и показанным на соревнованиях результатом. Контроль за функциональным состоянием спортсменов по данным вариационной пульсометрии должен быть персонализированным для определения индивидуальных зон колебаний тех или иных показателей и выявления оптимальных их значений.

### Список литературы

1. Баевский, Р.М. Адаптационный потенциал системы кровообращения и вопросы донозологической диагностики / Р.М. Баевский // Проблемы адаптации детского и взрослого организма: Под ред. проф. Р.Р. Ширяева. М.: Медицина, 1990. 367 с.
2. Федотова, Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: Методические рекомендации / Е.В. Федотова. М.: 2022. 81 с.
3. Шлык, Т.И. Вариабельность сердечного ритма и методы ее определения у спортсменов в тренировочном процессе: метод. Пособие. – Ижевск: 2022. 80 с.

## СЕКЦИЯ 4

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

---

УДК: 796.011.1

#### К ВОПРОСУ О ВЕЛИЧИНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Н.А. Амбарцумян, старший преподаватель,  
С.П. Аршинник, кандидат педагогических наук, доцент;  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия,

*Аннотация. В настоящее время фрагментарны исследования, касающиеся определения величины физической нагрузки на уроках физической культуры, а также самостоятельных физкультурных занятиях. Цель настоящего исследования состояла в использовании и модификации метода оценки величины физической нагрузки, определяемой в зависимости от интенсивности двигательных заданий и времени ее поддержания. Полученные результаты свидетельствуют, что общая величина физической нагрузки, получаемой на уроках физической культуры учащихся средних классов, колеблется от 69 до 197 баллов, а среднее количество баллов самостоятельных занятий, продолжительностью 25–30 мин., составляет  $95,8 \pm 5,91$ .*

*Ключевые слова: физическая нагрузка, урок физической культуры, самостоятельное физкультурное занятие, величина нагрузки.*

Известно, что современный урок физической культуры помимо решения образовательных и воспитательных задач, должен обеспечить решение специфических – оздоровительных, а также задач, связанных с развитием физических качеств. В этой связи должен быть создан определенный двигательный режим, обеспечивающий соответствующий режим физической активности.

Вместе тем, в настоящее время довольно фрагментарны сведения относительно «нагрузочной стоимости» уроков физической культуры и, тем более самостоятельных физкультурных занятий. По сути, в настоящее время нет четких критериев, позволяющих определить должный уровень величины физической нагрузки.

В тоже время, по мнению некоторых специалистов достаточно информативным является методика оценки величины физической нагрузки,

разработанной И.Б. Викторовым с соавт. (цитат. по Т.Е. Виленской, 2005) [1]. В частности, некоторыми специалистами [1, 2] применяется специальная шкала, представленная в таблице 1.

Таблица 1 – Шкала величины физической нагрузки (по И.Б. Викторову, 1976)

Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд./мин.	Величина физической нагрузки (ВФН), балл
до 119	0
120–129	1
130–139	2
140–149	3
150–159	4
160–169	5
170–179	6
180–189	7
190–199	8
200–209	9
210 и более	10

Суть данного метода состоит в «переводе» показателей частоты сердечных сокращений в условные единицы (баллы), сумма которых (в зависимости от времени) свидетельствует о величине нагрузки конкретного двигательного задания, а также занятия в целом.

В связи с привлечением к исследованию обучающихся средних классов данная методика была нами модифицирована. В частности, для определения величины нагрузки применялся не индекс интенсивности, а сумма (общее число) баллов, полученных в процессе проведения всего занятия. Общая сумма баллов, выраженная в величине физической нагрузки, представлена следующей формулой:  $ВФН = p * t$ , где:

- ВФН – общая величина физической нагрузки на занятии (сумма баллов);

- p – величина нагрузки отдельного двигательного задания (балл);

- t – время выполнения двигательного задания (мин).

В пояснении методики расчета величины нагрузки можно привести пример, когда обучающие выполняли упражнение «сгибание-разгибание рук в упоре лежа». Так, у учащихся пятых классов данное двигательное задание вызывает повышение ЧСС до  $148,0 \pm 6,10$  уд./мин., что оценивается тремя баллами величины физической нагрузки (в случае выполнения двигательного задания в течение 1-й минуты).

Для определения величины физической нагрузки уроков физической культуры и самостоятельных занятий нами была использована система PolarTeamPro, позволяющая осуществлять контроль частоты сердечных сокращений, с последующей передачей полученной информации на компьютер (ноутбук), а также сохранять и анализировать полученные данные. Соответствующее программное обеспечение позволяло осуществлять анализ имеющейся информации в системе «пульс-время» (что необходимо для определения величины физической нагрузки).

Всего было проанализировано 20 уроков физической культуры в 5–7 классах. Кроме того, был проведен анализ параметров ЧСС и величины физической нагрузки самостоятельных тренировочных занятий пятиклассников (n=12), а также утренней гигиенической гимнастики (n=10). Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Параметры частоты сердечных сокращений и величины нагрузки на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях физическими упражнениями учащихся среднего школьного возраста

Форма занятия	Средние параметры ЧСС, уд./мин.	Величина нагрузки, сумма баллов
Урок физической культуры продолжительностью 40 мин. (n=20)	145,0±3,36	124,5±13,84
Самостоятельное занятие продолжительностью 25–30 мин. (n=12)	143,8±2,15	95,8±5,91
Утренняя гигиеническая гимнастика продолжительностью 8–10 мин. (n=10)	121,9±1,30	13,2±0,89

Характеризуя параметры, полученные в процессе исследования, представленные в таблице 2, стоит отметить, что наибольшие показатели величины физической нагрузки были установлены в процессе проведения уроков физической культуры, что очевидно. При этом величина нагрузки уроков физической культуры обучающихся 5–7 классов весьма существенно варьировалось от 69 до 197 баллов, что можно объяснить различными видами двигательной активности, используемых на уроках, уровнем организацией занятий, а также решаемыми на них задачами.

Вместе с тем, в сравнении с показателями самостоятельных занятий уровень среднестатистических параметров ЧСС, а также общей величины физической нагрузки уроков физической культуры, хоть и выше, но статистически значимо не отличаются. Данный факт можно объяснить четкой организацией самостоятельных занятий.

Также очевидно, что уровень нагрузки, получаемой в процессе утренней гигиенической гимнастики, значительно ниже, чем полноценное самостоятельное занятие и, конечно, уроков физической культуры.

Полученная информация позволяет в последующем определить целесообразный с точки зрения величины физической нагрузки урок физической культуры формат самостоятельных физкультурных занятий.

#### **Список литературы**

1. Виленская, Т.Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе / Т.Е. Виленская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 1. С. 2–6.

2. Локтев, С.А. Педагогические проблемы школьного физического воспитания в сельской местности/ С.А. Локтев, Г.Л. Непышный // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Т.13. 2011. С. 81–86.

## ВЫБОР РЕБЕНКА КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

К.И. Антонова, воспитатель

М.Г. Щербицкая, воспитатель

С.В. Богданова, инструктор по физической культуре

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

муниципального образования город Краснодар

«Центр развития ребенка – детский сад № 200»,

г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Думали ли вы о том, как часто ваши воспитанники оказываются в ситуации выбора, и часто ли вы сами даёте им возможность для принятия самостоятельных решений? А ведь мы, взрослые, ежедневно делаем выбор: что надеть на работу, куда пойти в выходной день и т.д. И тут на ум приходит вопрос: а почему у ребенка не может быть самостоятельного выбора?*

*Ключевые слова: выбор, самостоятельность, инициатива, ситуация, цель, подход, реализация.*

Думали ли вы о том, как часто ваши воспитанники оказываются в ситуации выбора, и часто ли вы сами даёте им возможность для принятия самостоятельных решений? А ведь мы, взрослые, ежедневно делаем выбор: что надеть на работу, куда пойти в выходной день и т.д. И тут на ум приходит вопрос: а почему у ребенка не может быть самостоятельного выбора? Мой ответ однозначен: ребёнок имеет право делать выбор сам. Так федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее ФОП ДО) основана на принципах, содержащихся в ФГОС ДО, среди которых говорится, что сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, а поддержка инициативы детей в различных видах деятельности прослеживается в содержательных линиях образовательной деятельности, реализуемых ДОО по основным направлениям развития детей дошкольного возраста (социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического, физического развития). Но что же такое выбор? О «выборе» как форме проявления детской субъектности говорили в своих исследованиях очень многие авторы, педагоги, психологи, такие как: А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, Б.Ф. Поршнев, Н.В. Носкова. Так Н.В. Носкова говорит о необходимости внесения выбора в содержание общения взрослого и ребенка [1]. Именно взрослый создает ситуацию выбора для ребенка. Федеральные стандарты образования нацелены на вариативность и индивидуальный подход к каждому воспитаннику. Но сказать, что выбор – это фразы педагога наподобие: «Ребята, рисуйте, что

желаете!», «Играй, Катюша, чем ты захочешь», «Куда захотите, ребята, туда и идите», нельзя. Ведь такой вариант нельзя назвать выбором. Это ложно-стимулирующие действия педагога, направленные на проявление якобы своего выбора и самостоятельности. В ситуации выбора детям нужно понимать цель, к которой они идут, и которая может быть реализована при их конкретных действиях. Соответственно при озвучивании поручения, задачи и т.д. на выбор ребенку необходимо предоставить два условия: предложение и альтернатива этому выбору. Как правило этого можно добиться обычным словом «или».

Нужно понимать, что умение выбирать возникает у ребенка в конце раннего возраста, в тот момент времени, когда возникает одно из первостепенных новообразований в жизни детей дошкольного возраста — воображение. Выбор следует причислить к некоторым из особенных свойств системно-деятельностного подхода, потому что ситуация выбора предполагает из себя суждение деятеля: ребенок модулирует себя, свои взгляды, общается со своим окружением как взрослым, так и детским при принятии решения лично-значимых проблем.

В ФОП ДО говорится об обязательных принципах ее реализации, которым обязательно должны следовать педагоги при ее реализации, такие как «построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования» (п. 1.4.2 ФГОС ДО).

Именно педагог играет огромную роль в выполнении этого принципа и выполнении выбора. Взрослый и делает эту ситуацию выбора возможной для ребёнка. Да она может быть задумана спонтанно, а может быть подготовлена педагогом заранее, но это не меняет того, что она реализуется для воспитания.

Необходимо учесть некоторые условия для реализации ситуации и умения делать свой собственный выбор ребенком:

- ✓ неторопливо добавлять в деятельность проблему выбора, а затем постепенно увеличивать возможные варианты для выбора;
- ✓ необходимо отчетливо предусмотреть уровень свободного выбора в реализуемой ситуации;
- ✓ нужно научить детей принимать решения в соответствии со своими возможностями, будь то физические, умственные, нравственные или иные другие возможности.

Но что же стоит называть стимулом для реализации принципа самостоятельного выбора дошкольника?

– Поручения, опирающиеся на жизненные ситуации (нужно помочь разложить игрушки: пупсики лежат в кроватках. А можно предложить рассадить их на стульчики, а кого-то переодеть и одеть);

– Метод «вопросов», с помощью которого возникает желание сравнивать, изучать (Тебе как проще? А как тебе больше нравится? А ты согласен с этим? Как думаешь, так будет лучше?);

– Создание ситуации «противоречия», когда ты знаешь как можно сделать, но вдруг можно иначе, и это интереснее, увлекательнее, быстрее (к примеру, дети рисуют осенний лес обычными кисточками и красками, а что, если предложить им нетрадиционный способ рисования по этой теме: отпечатками листьев, а может штампами, или шариками, или мыльными пузырями?)

– Познавательно-исследовательское направление совместной деятельности или опытно-экспериментальная наука (А как мы это сделаем? Что нам для этого понадобится? Где мы это сможем найти? Кто будет за это отвечать? Как распределимся?)

– Реализация задуманного разными методами и действиями, порой необычными и разносторонними методами (зайчик позвал к себе на день рождения своего друга медвежонка, медвежонок подарил ему красивый праздничный торт. Зайка решил разрезать торт между всеми гостями, но как никого не обидеть и поделить праздничный торт поровну между всеми гостями, если он круглый, а может он квадратный или в форме ромба?).

В современном мире придумано множество средств и способов для реализации ситуации выбора.

Нами постепенно введено в действие и пользуется отличным результатом такой метод как – «доска выбора».

«Доска выбора» или места, на которых размещены картинки и рисунки с надписями и без. К примеру, место выбора деятельности перед сном. Это место, где размещены рисунки, сделанные детьми с изображениями книги, мелодичного ключа и пустой лист. Под рисунками расположены корзинки для выбора, куда ребята складывают фишки с их фотографией. Дети выбирают как они хотят провести время во время укладывания на тихий час: послушать мелодию, послушать сказку от воспитателя или уснуть в тишине. Смастерить такую «Доску выбора» может каждый педагог, и для этого не понадобится ни принтер, ни сканер, а только грамотные действия педагога, которые помогут ребятам. В свою очередь такие поручения позволяют ребятам принимать непосредственное участие в жизни группы, предоставляют возможность ощутить свою необходимость и уникальность. Существуют множество средств и методов, с помощью которых педагог, да и

родитель способны реализовывать ситуацию выбора для дошкольников, тем самым способствуя развитию его личности, его самооценки, самостоятельности и инициативность.

### Список литературы

1. Толмакова, М.А. Создание ситуации выбора у детей дошкольного возраста в рамках реализации системно-деятельностного подхода / М.А. Толмакова, Я.А. Родина, Л.Ю. Борохович // Текст: непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. 2017. № 2 (8). С. 129–132.

2. Полякова, М. Н. Условия поддержки и развития детских инициатив воспитателем детского сада / М.Н. Полякова // Детский сад: теория и практика. 2016. № 6. С. 41.

3. Полякова, М.Н. Предоставление ребенку разнообразных выборов в условиях дошкольного образовательного учреждения / М.Н. Полякова // Детский сад от А до Я. 2016. № 2. С. 36–43.

## НЕКОТОРЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧИХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С.П. Аршинник, кандидат педагогических наук, доцент  
В.И. Тхорев, доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия,

*Аннотация.* За последние годы на федеральном уровне предпринимались всевозможные меры для повышения уровня физической подготовленности подрастающего поколения. В частности, важнейшим решением данной проблемы послужило внедрение ВФСК ГТО. Вместе с тем, на сегодняшний день кардинального улучшения ситуации не произошло. В этой связи необходимо подобные усилия предпринять и на уровне субъекта РФ; в частности целесообразно разрабатывать программы и научно-методические материалы, использование которых позволит изменить создающуюся ситуацию. Наиболее значимой формой таких материалов являются рабочие программы по физической культуре. В рамках данных программ необходимо актуализировать разделы, связанные с воспитанием физических качеств обучающихся, а также формированием двигательных умений и навыков, которые бы отражали интересы самих обучающихся. Цель настоящей работы состоит в формировании актуального содержания рабочих программ по физической культуре с учетом современных реалий, чувствительности развития физических качеств, а также реализации образовательного компонента программ через обучение приоритетным видам двигательной активности (видам спорта). Новизна предложенного в статье материала состоит в представлении инновационного подхода в составлении содержания рабочих программ по физической культуре обучающихся средних классов.

*Ключевые слова:* актуализация, рабочие программы, обучающиеся средних классов, комплекс ГТО, чувствительные периоды, физические качества, спортивные приоритеты.

Несмотря на принимаемые государством меры, в настоящее время по-прежнему наблюдается снижение уровня физического здоровья подрастающего поколения. Данный факт находит отражение в росте числа школьников, имеющих различные заболевания [4, 6 и др.], а также в снижении уровня их физической подготовленности [2, 3, 8 и др.]. Последнее, в свою очередь, даже явилось причиной корректировки нормативных требований ВФСК ГТО в 2023 году в сторону их снижения [1, 10]. Такое положение обуславливает необходимость актуализации действующих рабочих программ по физической культуре, в частности, включения в них отдельного раздела, связанного с воспитанием физических качеств [12].

Однако, при этом, возникает ряд аспектов, требующих рассмотрения, и в первую очередь, это относится к чувствительности базовых физических качеств в анализируемом возрастном диапазоне.

Вместе с тем, данные о чувствительных периодах развития физических качеств у разных авторов часто противоречат друг другу [11]. Кроме того отмечается, что чувствительные периоды затрагивают не только достаточно продолжительные возрастные промежутки (охватывающие несколько лет), но и регистрируются в рамках одного года [7]. То есть отмечается «сезонность» прогрессивных периодов развития физических качеств.

В тоже время стоит отметить, что учителя физической культуры в настоящее время работают с учащимися лишь в рамках учебного года (не затрагивая летний период), поэтому их интерес относительно использования чувствительных периодов характеризуется, преимущественно, периодом обучения детей в рамках соответствующего учебного периода, то есть с сентября до мая. Таким образом, учитель в большей мере ориентируется не на ребенка, имеющего точный паспортный возраст, а на большинство детей, обучающихся в конкретном классе. При этом, следует учитывать отсутствие подразделения обучающихся данного возрастного периода на уроках физической культуры по гендерной принадлежности.

Для решения данного вопроса нами были проведены многолетние (с 2011–2012 по 2018–2019 уч. Гг.) наблюдения динамики физической подготовленности обучающихся средних классов города Краснодара, определяемой в рамках каждого учебного года, которые позволили установить уровень «чувствительности» базовых параметров физической подготовленности по 3-балльной шкале:

- 1 балл – низкий прирост физического качества (отсутствие чувствительного периода);
- 2 балла – средний прирост физического качества (средний уровень «чувствительности»);
- 3 балла – высокий прирост физического качества (высокий уровень «чувствительности»).

Таким образом, чем выше балл, тем более эффективно педагогическое воздействие в рамках конкретной параллели классов.

Полученные результаты чувствительных периодов подростков обоего пола представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Сенситивные периоды развития физических качеств мальчиков города Краснодара (в баллах)

класс	Физические качества и способности					
	скоростные	координационны е	выносливост ь	скоростно -силовые	гибкост ь	силовы е
5	2	1	1	2	3	2
6	2	1	3	2	2	1
7	2	2	3	3	2	3
8	2	2	2	3	1	3
9	1	1	2	1	1	1

Таблица 2 – Сенситивные периоды развития физических качеств девочек (баллы)

класс	Физические качества и способности					
	скоростные	координационны е	выносливост ь	скоростно -силовые	гибкост ь	силовы е
5	2	2	1	3	3	2
6	2	2	2	2	3	2
7	1	2	1	2	3	1
8	2	1	2	2	1	2
9	1	1	1	1	2	2

Использование числовых показателей уровня «сенситивности» позволяет успешно планировать часы, отводимые на воспитание того или иного физического качества. В частности, исходя из полученных показателей «сенситивности», с учетом длительности процесса воспитания каждого из физических качеств, посредством использования метода множественной корреляции [5] можно оперативно рассчитать оптимальный объем учебной нагрузки относительно каждой из них. При этом, для «синхронизации» расчетных показателей мальчиков и девочек (которые, как известно, на уроках физической культуры занимаются нераздельно) несовпадающие параметры могут быть выражены посредством средних арифметических (в идеале, для каждой половой группы должны быть рассчитаны «свои» показатели).

В конечном счете, при планировании учебной нагрузки, направленной на воспитание физических качеств обучающихся средних классов были получены следующие объемы учебной нагрузки, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Рациональный объем учебного времени (в академических часах) для воспитания отдельных физических качеств в средних классах

Физические качества и способности	Класс				
	5	6	7	8	9
Силовые	10	11	10	12	15
Скоростные	6	6	5	6	3
Координационные	6	5	6	5	3
Выносливость	14	14	15	16	18
Гибкость	7	8	7	4	8
Скоростно-силовые	7	6	7	7	3
Всего	50	50	50	50	50

Анализ полученных расчетных данных свидетельствует о том, что наибольшие объемы академической нагрузки должны быть направлены на воспитание таких физических качеств, как сила и общая выносливость, которые, кстати, по данным наших предыдущих исследований [1–3] являются наименее сформированными и в наибольшей степени лимитируют успешность выполнения нормативных требований комплекса ГТО у школьников.

Переходя к следующему разделу настоящего исследования, стоит напомнить, что физическое воспитание представляет собой двуединый процесс, включающий как воспитание физических качеств, так и овладение двигательными умениями и навыками (процесс физического образования). При этом, исходя из ставшего в последнее время преобладающим спортивно ориентированного подхода, большинство программ физического воспитания предписывают необходимость обучения школьников спортивным видам упражнений. При этом авторы программ также указывают не целесообразность учета спортивных пристрастий школьников в процессе формирования соответствующего учебного материала.

В этой связи, следующим анализируемым аспектом послужили спортивные приоритеты подростков 11–16 лет, обучающихся в средних классах пяти общеобразовательных организаций г. Краснодара. Общее число принявших участие в анкетировании школьников составило 1654 обучающихся. Каждая классная параллель представлена от 290 до 370 представителями (таблица 4) обеих гендерных групп. Последнее обусловлено отсутствием в настоящее время отдельного подхода к содержанию уроков физической культуры для юношей и девушек в средних классах.

Реализованный подход позволил нам определить условную приоритетность базовых видов двигательной активности (видов спорта) для

школьников средних классов общеобразовательной школы на каждой параллели классов. Полученные данные позволяют определить ранговое значение каждого из рассмотренных видов двигательной активности для отдельной параллели классов и рассчитать оптимальный объем учебной нагрузки относительно каждой из них. При этом, с учетом того, что занятия плаванием предполагают наличие бассейна, которого в подавляющем большинстве общеобразовательных организаций нет, данный вид двигательной активности, несмотря на высокую популярность у подростков, не был нами включен в формируемое содержание программы по физической культуре.

Таблица 4 – Спортивные приоритеты подростков 11–16 лет (%)

Класс, возраст Кол-во Вид спорта	5 / 11-12	6 / 12-13	7 / 13-14	8 / 14-15	9 / 15-16	X <sub>ср.</sub>	Ранг
	300	370	354	340	290		
Бадминтон	7,7±1,5	9,4±1,5	9,0±1,5	11,2±1,7	8,3±1,6	9,1	12
Баскетбол	35,0±2,8	32,4±2,7	26,6±2,3	25,9±2,4	32,8±2,8	<b>30,5</b>	<b>3</b>
Борьба (самбо)	8,0±1,6	15,9±2,1	6,5±1,3	8,5±1,5	10,3±1,8	9,8	11
Волейбол	33,7±2,7	30,8±2,4	40,4±2,6	35,3±2,6	35,9±2,8	<b>35,2</b>	<b>1</b>
Восточные единоборства	6,3±1,4	4,9±1,1	4,2±1,1	5,9±1,3	6,9±1,5	5,4	15
Гандбол	8,3±1,6	10,5±1,6	15,8±1,9	5,9±1,3	11,4±1,9	<b>10,4</b>	<b>10</b>
Гимнастика	16,0±2,1	13,5±1,8	11,9±1,7	12,0±1,8	16,2±2,2	<b>13,9</b>	<b>6</b>
Легкая атлетика	14,0±2,0	17,3±2,0	16,9±2,0	16,2±2,0	16,6±2,2	<b>16,2</b>	<b>5</b>
Лыжероллеры, скейтборд	4,0±1,1	5,1±1,1	7,3±1,4	5,3±1,2	7,6±1,6	5,9	16
Национальные виды	0,7±0,5	0,0±0,0	0,6±0,4	1,2±0,6	1,0±0,6	0,7	17
Плавание	27,7±2,6	21,6±2,1	16,1±1,9	12,4±1,8	30,7±2,7	<b>21,7</b>	<b>4</b>
Подвижные игры	11,0±1,8	11,4±1,6	3,1±0,9	5,0±1,2	3,8±1,1	6,9	13
Танцевальный спорт	17,0±2,2	10,0±1,6	13,8±1,8	12,4±1,8	9,6±1,7	<b>12,6</b>	<b>7</b>
Теннис настольный	2,3±0,9	4,3±1,0	8,5±1,5	5,9±1,3	9,3±1,7	6,1	14
Туризм	11,7±1,8	5,9±1,2	8,8±1,5	11,2±1,7	15,9±2,1	<b>10,7</b>	<b>9</b>
Фитнес	11,3±1,8	11,6±1,6	12,4±1,8	9,7±1,6	17,2±2,2	<b>12,4</b>	<b>8</b>
Футбол	38,0±2,8	36,5±2,	30,5±2,4	30,6±2,5	33,4±2,8	<b>33,8</b>	<b>2</b>

**Примечания:** жирным шрифтом выделены десять наиболее популярные у подростков виды спорта (двигательной активности)

Вместе с тем, стоит иметь в виду, что не все разделы программы по составу физических (спортивных) упражнений имеют одинаковый объем. В частности, такой вид спорта, как легкая атлетика в своем арсенале имеет большое количество дисциплин. Это также необходимо учитывать в

формировании содержания программного материала по физической культуре для обучающихся среднего школьного возраста.

Кроме того, часть видов двигательной активности имеет определенную изменчивость популярности, которую учитель также должен учитывать в своей профессиональной деятельности. Например, борьба у пятиклассников недостаточно популярна, затем в шестых классах ее популярность возрастает, а после (в 7-х и последующих классах) – существенно снижается.

Вместе с тем, использование борьбы (самбо) в нашем регионе (Краснодарском крае) является приоритетным (свыше 750 школ участвуют во Всероссийском проекте «Самбо в школу» [9]), поэтому использование элементов самбо, несмотря на пока еще недостаточную популярность этого вида у школьников, является более целесообразным.

Также необходимо учитывать, что минимальное количество времени не должно быть менее 4-5 академических часов с тем, чтобы освоить учебный материал на уровне двигательного умения.

С учетом вышеизложенного, при планировании учебной нагрузки относительно содержательного аспекта формируемых на основе элементов видов спорта двигательных умений и навыков у обучающихся 6-х классов с условным общим объемом в 50 часов, на футбол и волейбол следует предусмотреть по 9 часов; на баскетбол и легкую атлетику – по 8; на гимнастику – 7; на спортивные танцы – 5, а на элементы единоборств (самбо) – 4 академических часа (таблица 4).

Таблица 4 – Рациональный объем часов изучения приоритетных видов спорта в средних классах

Рекомендуемые для изучения виды спорта	Класс				
	5	6	7	8	9
Баскетбол	10	8	7	8	8
Волейбол	11	9	12	11	9
Гимнастика с элементами акробатики	9	7	7	7	8
Легкая атлетика	9	8	7	7	8
Самбо	-	4	4	4	4
Танцевальный спорт	-	5	4	4	5
Футбол	11	9	9	9	8
Всего	50	50	50	50	50

Следует отметить, что на наш взгляд, для должного изучения программного материала в каждой параллели классов не стоит планировать более шести-семи видов спорта (двигательной активности).

Очевидно, что общий объем учебной нагрузки включает время, отводимое на воспитание физических качеств; часы занятий, направленные на формирование знаний, двигательных умений и навыков (приоритетных видов спорта), а также вопросы, связанные с теорией физической культуры и спорта.

Реализованный подход будет использован нами при актуализации примерных региональных программ физического воспитания обучающихся средних классов.

### Список литературы

1. Аршинник, С.П. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-2023: основные изменения / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 26–31.

2. Аршинник, С.П. Динамика физической подготовленности школьников в связи с внедрением «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Т.19. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. С. 10–16.

3. Аршинник, С.П. Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» 5 лет: достижения, проблемы, перспективы / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, М.Ю. Пушкарный, В. И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 12 (178). С. 26–37.

4. Аршинник, С.П. Использование метода множественной корреляции для определения оптимального объема учебного времени на освоение программного материала / С.П. Аршинник, М.Ю. Пушкарный, Р.А. Пятенко, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 7 (137). С. 7–11.

5. Аршинник, С.П. Перспективы использования нормативов проектного комплекса ГТО / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 19–26.

6. Крукович, Е.В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы: монография / Е. В. Крукович, Л.В. Транковская – Владивосток: Медицина ДВ. 2018. 216 с.

7. Комлев, И.О. Организация физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных школ с учетом климатических сезонов календарного года: автореф. дисс... канд. пед. наук / И.О. Комлев. – Краснодар, 2008. 24 с.

8. Намазова-Баранова, Л.С. Заболеваемость детей в возрасте от 5 до 15 лет в Российской Федерации / Л.С. Намазова-Баранова, В.Р. Кучма, А.Г.Ильин, Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт // Медицинский совет. 2014. № 1. С. 6–10.

9. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края (№ 2201 от 20.09.2022) «О внесении изменений в приказ министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 29 июня 2022 года № 1516 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в 2022/23 учебном году».

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf>. (Дата обращения 01.09.2023).

11. Тхорев, В.И. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста / В. И. Тхорев, С. П. Аршинник // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2010. № 1. С. 40–45.

12. Тхорев, В.И. Физическая культура: региональная учебная программа для общеобразовательных организаций Краснодарского края. Начальные классы: учебно-методическое пособие / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. 2-е изд., доп. и перераб. 78 с.

## ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СУПЕРГЕРОЙСКОЙ ТЕМАТИКИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ИХ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.А. Батулина, воспитатель

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования г. Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 23»,  
г. Краснодар, Российская Федерация

*Аннотация. Статья акцентирует внимание на важности понимания интересов детей дошкольного возраста в контексте повышения их двигательной активности и осознанного отношения к занятиям физической культурой. Приводятся практические рекомендации для педагогов, как оптимально использовать знание «супергеройской тематики» при организации их досуговой деятельности.*

*Ключевые слова: дошкольники; повышение двигательной активности; организация досуговой деятельности.*

Известно, что старший дошкольный возраст является одним из важнейших периодов в становлении и развитии двигательной активности, а значит естественной биологической потребностью детей, степень удовлетворения которой определяет дальнейшее структурное и функциональное развитие их организма [3].

Оптимальный двигательный режим в ДОУ – главное условие повышения уровня двигательной активности дошкольников. Изучение уровней двигательной активности детей старшего дошкольного возраста позволяет более рационально организовать двигательный режим [1]. В понятие двигательного режима входит как организованная двигательная активность (строго регламентированная), так и спонтанная. Относительно последней можно сказать, что педагогу крайне трудно осуществлять контроль за ходом игр, которые дети организуют самостоятельно. Это связано с тем, что развитие сюжета в таких играх строится с учетом знания особенностей любимых героев детских мультфильмов, компьютерных игр, комиксов. Довольно часто воспитатели не ориентируются в так называемых субкультурных традициях своих подопечных, относятся снисходительно, поверхностно к тому, что дети рассказывают о своих любимых персонажах. А вместе с тем, эту нишу можно заполнить занятиями, полезными с педагогической точки зрения.

Уже несколько лет в тренде современной педагогики выделяются акценты на физическое развитие населения всех возрастов, повышение

трудоспособности отдельных индивидов и обороноспособности страны, в целом. В практику работы образовательных учреждений активно внедряется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). В данном комплексе имеется первая ступень, которая охватывает старший дошкольный возраст (6–7 лет) [2].

В подобных занятиях несомненным плюсом является то, что дети занимаются системно, под руководством квалифицированного специалиста, прошедшего специальную подготовку. Это дает планомерный рост результатов, увеличение физической подготовленности и развитие жизненно важных навыков у детей. Однако имеется и довольно выраженные негативные моменты. В частности, по окончании занятий ребенок возвращается в привычную среду, которая обычно не содержит подкрепляющих стимулов для обретенных навыков. В сознании ребенка не формируется ассоциация между его физкультурными умениями и повседневными задачами.

С целью устранения такого пробела может быть полезным привлечение в данный процесс доступных ребенку ассоциаций с его любимыми супергероями. Помимо физической подготовленности, ребенок узнает о названиях физических качеств, знакомится с правильной физкультурно-спортивной терминологией. В случае, когда подобные информационные вставки имеют тематическую окраску, образное мышление ребенка автоматически повышает эмоциональный фон. Это означает, что новая информация и новые двигательные действия ассоциируются у него с приятным и интересным времяпрепровождением. В данном контексте нами на базе нашего ДООУ было проведено небольшое исследование, на основании которого сформулировано несколько практических рекомендаций для педагогов, которые хотят использовать подобный подход со своими подопечными:

1. От педагога требуется знание материала на уровне свободного владения информацией об именах, отличительных способностях (место проживания, одежда, цвет волос, домашний питомец) каждого героя и суперсиле которой он обладает, а также условиями применения данной суперсилы (какие есть ограничения, «подзарядка», зависимость от сочетания с различными артефактами, которые могут усиливать действие или видоизменять привычные эффекты).

2. С целью фиксации указанных выше сведений желательно делать краткий конспект, который постепенно пополнять различными подробностями. Наш опыт показывает, что такие заметки могут располагаться даже на видном месте. Это не вызывает скептического

отношения у детей, а даже наоборот вызывает их симпатию, поскольку авторитетный взрослый выступает как обучающийся, которого они могут чему-то научить.

3. На основании полученных данных следует заранее продумать и записать, какие физические качества и двигательные навыки из физической культуры и спорта имеют наибольшее сходство с супергероями, которые популярны в данной группе детей.

4. У детей старшего дошкольного возраста уже формируется понимание на возрастные соответствия и ограничения. Поэтому принадлежность к тем супергероям, которые «не для малышей», повышают значимость проводимых мероприятий. В этом же контексте недопустимо сравнивать детей с супергероями «мультиков для малышей» (по их субъективному мнению). Например, в старшей группе дети с удовольствием рассматривают героев «Щенячего патруля» и хотят быть на них похожими, а в подготовительной группе им уже больше интересны «Леди Баг и Суперкот», «Сказочный патруль», «Царевны».

5. Желательно сочетать занятия физическим самосовершенствованием с привлечением внимания детей к отечественным героям, например, былинным богатырям. В период проведения Всероссийских празднований, связанных с памятлими датами доблестных событий, можно проводить смысловые параллели с тем фактом, что, например, герои Великой Отечественной войны почти все имели Золотые Знаки ГТО.

Таким образом, с помощью внимательного и чуткого отношения к интересам детей, педагог может привнести полезные моменты в спонтанную досуговую деятельность детей, укрепить их физическое состояние и сформировать представление о пользе овладения различными двигательными навыками.

### Список литературы

1. Абалян, А.Г. Физкультурно-спортивная активность детей дошкольного возраста. / А.Г. Абалян, Ю.В. Окуньков, В.И. Столяров и др. // ТиПФК. 2022. №10. С. 107–109.

2. Петрук, Е.Н. Совершенствование структуры, содержания и нормативов I ступени комплекса ГТО на основании связи физического развития, физической и технической подготовленности детей 6-7 лет / Е.Н. Петрук // Вестник спортивной науки. 2023. №2. С. 63–68.

3. Семенова, Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник. М.: ИНФРА-М, 2016. 448 с.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ БОКСА

М.В. Белогорцев, инспектор по Южному федеральному округу  
ООО ЧОО «ДИФЕНС», г. Москва

К.Ю. Чернышенко, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
физической подготовки ФГКОУ ВО «Краснодарский университет  
Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Краснодар

Е.В. Берест, слушатель  
ФГКОУ ВО «Краснодарский университет  
Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Краснодар

*Аннотация.* Основная роль по обеспечению безопасности граждан и системному противостоянию нарушителям общественного порядка отводится сотрудникам силовых структур, осуществляющих широкий спектр профессиональных служебных обязанностей. Их качественное выполнение во многом обусловлено высоким уровнем сформированности личностных характеристик, в составе которых одной из ведущих является физическая подготовленность. Вместе с тем, результаты анализа научно-методических публикаций свидетельствуют о том, предлагаемые в практике методики контроля и оценки уровня физической подготовленности сотрудников силовых структур, не подвергаются проверке в соответствии с критериями теории тестирования состояний человека, что ставит под сомнение их актуальность.

*Ключевые слова:* сотрудники силовых структур, физическая подготовленность, методика педагогического контроля, оценка уровня развития физических качеств.

Основным аргументом целесообразности обоснования предлагаемой методики является недостаток в доступных научно-методических публикациях результатов экспериментальных исследования, свидетельствующих об объективности предлагаемых технологических подходов к оценке физической подготовленности сотрудников силовых структур (А.М. Киселев, 2009; Р.С. Ахметов, И.О. Ганченко, 2011; Ч.Ю. Калоев, 2019).

В ходе многолетних исследований разработана методика педагогического контроля физической подготовленности сотрудников силовых структур, базирующаяся на фундаментальных положениях теории оценки состояния человека, в соответствии с общепринятыми взглядами структурно обоснованных методик должно интегрироваться ряд компонентов, к основным из которых относятся (А.М. Киселев, 2009; Р.С. Ахметов, 2011; Ч.Ю. Калоев, 2019):

**Целевой компонент.** Целью реализации экспериментальной методики является повышение уровня физической подготовленности сотрудников, как

фактора улучшения качества выполняемых ими служебных обязанностей, в том числе в возникающих экстремальных ситуациях.

Основные группы задач:

Образовательные задачи:

1. Повышение уровня теоретической подготовленности сотрудников силовых структур по актуальным вопросам профессиональной деятельности и видам служебных обязанностей.

2. Обоснованное с позиций особенностей профессиональной деятельности развитие профессионально важных моторно-двигательных качеств.

3. Повышение уровня педагогической квалификации руководящих специалистов силовых ведомств, ответственных за профессиональное обучение сотрудников силовых структур по вопросам, включенным в образовательный учебный материал экспериментальной методики.

4. Увеличение объема теоретико-методической и практической подготовленности сотрудников силовых структур по закономерностям здорового образа жизни и их реализации в ходе форм профессиональной и общей жизнедеятельности.

Воспитательные задачи:

1. Формирование у сотрудников силовых структур лично и профессионально ориентированного осмысленного отношения к процессу повышения уровня выполнения их профессиональных обязанностей.

2. Развитие мотивации к осознанному участию в процессе профессионально направленного совершенствования и самосовершенствования, продвижению идей стимулированного повышения качества физической подготовленности.

3. Создание оптимальных условий, обеспечивающих доброжелательный позитивный фон межличностных отношений в структуре профессиональных подразделений силовых ведомств, базирующихся на чувствах ответственности, взаимопомощи и уважительного расположения к сослуживцам.

4. Воспитание способностей сотрудников силовых структур к обоснованному принятию решений в ходе выполнения служебных обязанностей, в том числе в возможных экстремальных ситуациях.

Оздоровительные задачи:

1. Создание в организациях силовых структур состава базовых условий (содержательных, материально-технических, агитационно-пропагандистских и др.), обеспечивающих оздоровительную направленность составляющих основных служебных обязанностей сотрудников.

2. Обеспечение высокого уровня постоянной готовности сотрудников силовых структур в сохранении жизни и укреплении состояния здоровья.

3. Формирование у сотрудников силовых структур умений и навыков оказания неотложной медицинской помощи в условиях выполнения служебных обязанностей и в повседневной жизнедеятельности.

4. Организация участия сотрудников силовых структур в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивно-массовой работе.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня профессионально направленной физической подготовленности сотрудников силовых структур.

2. Создание у них общего позитивного отношения к видам, формам и методам физической и двигательной активности как эффективным средствам повышения качества выполнения сотрудниками профессиональных обязанностей.

3. Потенциально возможное снижение системных угроз для жизни и рисков для состояния здоровья сотрудников силовых структур в ходе реализации служебных функций.

**Содержательный компонент.** Характеризуется тематикой различных направлений его реализации, к основным из которых относятся:

1. Теоретический учебный материал, включающий следующие основные темы:

- общие основы и законодательная база профессиональной деятельности сотрудников силовых структур;

- профилирующие служебные обязанности сотрудников силовых структур, преимущественно осуществляющих охрану общественного порядка и противодействие правонарушителям;

- общие структурно-содержательные компоненты экспериментальной методики и их значение в связи с повышением уровня профессионально направленной физической подготовленности сотрудников;

- развития профессионально важных моторно-двигательных качеств средствами и методами спортивной подготовки в боксе;

- нормативы профессионально направленной физической подготовленности.

2. Практикоориентированный прикладной учебный материал, комплексирующий следующие составляющие:

а) средства базовых видов физического воспитания, в том числе:

- гимнастика: акробатические элементы, упражнения на гимнастических снарядах (брусья, перекладина, кольца, опорный прыжок);

- легкая атлетика: бег, прыжки, метания, преодоление препятствий;

- плавание: различные стили плавания, спасение утопающих, ныряние;
- спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, регби;
- стрельба: элементы техники стрельбы из различных видов оружия;
- виды боевых единоборств: элементы техники, необходимые для качественного выполнения служебных обязанностей.

б) общая группа имитационных средств, объединенных в комплексы сопряженной моторно-двигательной профессиональной подготовки, целевой направленностью которой является интегрированное развитие специальных физических качеств и совершенствование технических приемов, как правило, из арсенала боевых искусств в ходе выполнения с сопротивлением сотрудника силовых структур в роли мнимого правонарушителя следующих служебных обязанностей: его преследования, обезоруживания, использования дополнительных технических средств и огнестрельного оружия, связывания и сопровождения в органы МВД.

Специфические формы и технические средства бокса, используемые в процессе реализации экспериментальной методики:

- специфические формы тренировочного процесса: условно ограниченный бой с конкретными заданиями для отработки важных технико-тактических действий, с возможными изменениями поставленных тренером задач;

- условно ограниченный бой с дифференцированными заданиями для каждого боксера;

- тренировочный бой, не ограниченный заданиями педагога, в соответствии с официальными правилами соревнований;

- спарринг-бой, обеспечивающий моделирование ряда, как правило, соревновательных условий по критериям: весовой категории соперника, длительности поединка, времени проведения в структуре соревновательного дня, уровня спортивного мастерства спарринг-партнера;

- соревнования, как форма спортивной подготовки боксеров, обеспечивающая возможность максимального проявления ими своих моторно-двигательных, физических, морально-волевых, функциональных, этических и других качеств.

Внеурочные формы занятий – утренняя физическая зарядка, вечерняя прогулка с целью нивелирования нагрузочных эффектов от ежедневного тренировочного процесса, дополнительная двигательная активность на основе средств других видов спорта (спортивные игра, плавание, легкая атлетика, гимнастика и др.).

Состав основных специфических средств бокса, используемых в ходе реализации экспериментальной методики:

- базовые стойки: фронтальная, левая, правая;
- болевые позиции, определяемые на основе взаимного расположения рук;
- разновидности передвижений: обычный шаг, приставной шаг, скачок и их различные комбинации (приставной шаг – скачок одной ногой и т.д.);
- удары: прямые, с биомеханической установкой на «силу», «быстроту», в одноименной и разноименной стойке, боковые;
- удары сбоку: длинные, круговые, ближней и дальней к сопернику рукой;
- удары снизу: короткие и длинные.

Перечисленные разновидности ударов также используются в ходе развития силовых физических качеств боксеров в зависимости от режимов их выполнения.

#### Методико-технологический компонент

В структуре экспериментальной методики профессионально направленной физической подготовки сотрудников силовых структур этот компонент несет основную развивающую нагрузку.

Базовыми составляющими методико-технологического компонента являются:

1. Основные организационно-методические подходы к индивидуализации процесса физической подготовки:

- Позиционирование индивидуального подхода как ведущей методической тенденции процесса физической подготовки сотрудников силовых структур.

- Обусловленное наличие частной методики педагогического контроля физической подготовленности сотрудников силовых структур, разработанной на основе положений теории тестирования состояний человека, для конкретного контингента занимающихся.

- Ознакомление (исходное, текущее, итоговое) сотрудников силовых структур с результатами тестирования физической подготовленности с целью:

- их мотивации к дальнейшему физкультурно-спортивному совершенствованию;

- повышению уровня методической грамотности в части особенностей использования методик педагогического контроля физической подготовленности.

- Разработка персональных программ (ПП) физической подготовки сотрудников силовых структур как важного педагогического инструмента индивидуализации педагогических воздействий: участия занимающихся в

определении содержания ПП в части целевых установок, составе средств и методов развития физических качеств, а также оценки индивидуальных достижений.

- Организация соревнований по отдельным контрольным упражнениям, входящим в тренировочные программы физической подготовки с подведением индивидуальных итогов участников.

- Систематическая коррекция содержания процесса физической подготовки занимающихся на основе анализа результатов различных этапов педагогического контроля и обязательным определением возможных причин возникновения негативных тенденций в уровне развития отдельных физических качеств и определения средств и методов из эффективного нивелирования.

2. Рекомендации по организации теоретической подготовки сотрудников силовых структур, как правило, имеющих различный уровень образовательной квалификации, обосновывающие необходимость использования следующих обучающих факторов:

а) словесных, наглядных, практических, соревновательных и игровых методов представления обучающей информации и оценки теоретической подготовленности обучающихся. К основным методическим особенностям их применения относятся:

- выбор конкретного метода в зависимости от изучаемой темы;
- систематическое интегрирование использования сочетания различных методов с учетом содержания отдельных тем;
- преимущественное применение соревновательного метода в ходе оценки уровня промежуточной и итоговой теоретической подготовленности;

б) систематическое использование интерактивных методов самостоятельного получения сотрудниками обучающей информации.

3. Методико-технологические особенности использования комплексов сопряженной моторно-двигательной профессиональной подготовки с преимущественным использованием средств бокса.

К основным методико-технологическим особенностям, обеспечивающим эффективность этого способа профессиональной подготовки, относятся:

- возможность систематического усложнения процесса освоения имитационных комплексов на основе увеличения состава его участников, степени сопротивления мнимого правонарушителя, усложнения внешних условий выполнения задания;

- необходимость систематической смены ролей обучающихся (правонарушитель – сотрудник силовых структур) для уточнения состава

возможных действий, предпринимаемых обоими участниками имитационной ситуации;

- возможность замены рекомендуемых моторно-двигательных действий по предложениям обучающихся, не изменяющим общую целевую установку имитационного задания, но повышающих уровень мотивации сотрудников силовых структур к его качественному освоению;

- необходимость обязательного разбора качества освоения имитационных заданий совместно с сотрудниками силовых структур – участниками их реализации;

- возможность в ходе изучения имитационных комплексов моделирования ситуаций противодействия правонарушителям-левшам, как возможного варианта встречи с ними в реальной рабочей обстановке.

4. Методические рекомендации по формированию мотивации к повышению уровня профессионально направленной физической подготовленности сотрудников.

Данный раздел методических рекомендаций сформирован в связи с тем, что аналогичная задача представлена в составе базовых проективных установок реализации экспериментальной методики:

- использование следующего состава способов развития мотивации к различным видам деятельности:

- когнитивный подход, основанный на многочисленных данных о взаимосвязи повышения уровня осознанной мотивации человека к определенной профессиональной деятельности и степени его осведомленности об ее особенностях;

- подбор вида профессиональной деятельности в организациях силовых структур и соответствующей должностной карьерной ступени, обуславливающих возможность продвижения сотрудника в рамках служебной иерархии;

- создание условий, обуславливающих понимание сотрудниками силовых структур взаимообусловленности высокого уровня развития профессионально направленной физической подготовленности и эффективных способов сохранения жизни и здоровья в экстремальных служебных ситуациях;

- обоснованное применение методов поощрения и взыскания с обязательной интерпретацией использованной меры.

5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы (СР) целесообразно представить в виде следующего алгоритма:

- определение индивидуальных целей СР сотрудников, на основе оценки уровня развития профессионально важных качеств с использованием

разработанной технологии педагогического контроля;

- уточнение перечня слабых звеньев в общей структуре физической подготовленности сотрудников;

- формирование перечня средств различных видов физической активности с учетом их целевой направленности и физкультурно-спортивных предпочтений сотрудника;

- разработка совместно с адресатом развивающих воздействий индивидуальную программу его СР с примерными объемами и ежемесячным (еженедельным) графиком занятий;

- согласование с руководством мер поощрения сотрудника за выполнение целевых установок самостоятельной работы или взыскания за неудовлетворительные результаты.

#### Оценочный компонент

Основой оценочного компонента является разработанная технология педагогического контроля профессионально направленной физической подготовки.

Последовательность использования основных разделов экспериментальной технологии:

- проведение тестирования исходного уровня развития основных профессионально важных физических качеств на основе определенного состава отдельных контрольных упражнений, прошедших математико-статистическую проверку на соответствие критериям информативности, надежности и эквивалентности;

- расчет значений общей физической подготовленности сотрудников и соответствие их с граничными показателями пяти уровней развития;

- организация обследований уровня физической подготовленности в рамках исходного, текущего и итогового педагогического контроля в календарные сроки, обусловленные поставленными задачами процесса реализации профессиональных обязанностей;

- целенаправленная и систематическая коррекция состава средств и методов педагогических воздействий с целью развития базовых компонентов физической подготовленности на основе данных тестирования этой личностной характеристики сотрудников;

- использование подученных данных ежегодного обследования сотрудников в качестве основы процесса разработки системы многолетнего мониторинга уровня их профессионально направленной физической подготовленности.

## Список литературы

1. Ахметов, Р.С. Основы педагогического контроля физической подготовленности сотрудников специальных подразделений полиции на базовом этапе профессиональной подготовки в вузе МВД России: учеб.-метод. пособие / Р.С. Ахметов, И.О. Ганченко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. 53 с.

2. Боцман, О.С. Физическая подготовка – важное средство развития профессионально важных качеств летного состава воздушно-космических сил России / О.С. Боцман, Э.Ф. Капшанов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2019. № 2. С. 82–86.

3. Буров, А.Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры / А.Э. Буров, О.А. Ерохина. – Чебоксары, 2020. 134 с.

4. Долгова, В.И. Формирование профессионально важных качеств: учебное пособие / В.И. Долгова, В.К. Шаяхметова. – Челябинск, 2017. 133 с.

5. Калоев, Ч.Ю. Формирование профессионально-прикладной физической культуры военнослужащих войск противовоздушной обороны, систематически несущих боевые дежурства: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ч.Ю. Калоев. – Краснодар, 2019. 24 с.

6. Киселев, А.М. Система совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ФСИН России к действиям в экстремальных ситуациях: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / А.М. Киселев. – Рязань, 2009. 361 с.

**ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ  
ПАРАМЕТРОВ АНТИСОЦИАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ СО  
СТИЛЯМИ ПОВЕДЕНИЯ  
В КОНФЛИКТАХ СПОРТСМЕНОВ И РЕСПОНДЕНТОВ,  
НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

Н.В. Бережная, педагог-психолог  
МБОУ СОШ № 3 имени Адмирала Нахимова  
муниципального образования город-курорт Геленджик, Россия

*Аннотация. В современном обществе возникает потребность в людях, которые могут творчески подходить к решению проблем. Креативный потенциал проявляется и в негативном аспекте, который выражается в нанесении намеренно вреда окружающим. За счет чего могут возникать конфликтные ситуации. Спортивная деятельность нередко сопровождается конфликтами, которые становятся источником противостояния. Соперничество в ходе спортивной борьбы приводит к применению нелегитимных способов достижения спортивных целей. В исследование приняли участие 140 человек: 70 спортсменов (КМС 23 человека и МС 57 человек) и 70 студентов. Исследование показало, что группа не занимающихся спортом в конфликтных ситуациях при проявлении антисоциальной креативности склонна приспосабливаться, находить компромисс. Группа занимающихся спортом при проявлении антисоциальной креативности склонна вступать в открытое соперничество в борьбе за призовые места.*

*Ключевые слова: антисоциальная креативность, конфликт, спортсмены.*

Актуальность. Феномен антисоциальной креативности выражается в том, что люди принимают нелегитимные и одновременно неординарные способы решений, которые в свою очередь приносят вред окружению. Психологи всех стран мира проявляют заинтересованность к проблематике антисоциальной креативности, находятся в поисках причин возникновения, а также мер предотвращения незаконных действий, которые становятся всё более непредсказуемыми и скоротечными в воплощении [3].

В настоящее время достижения результатов в спортивной деятельности зависят не только от физической подготовки, технико-тактической подготовленности, но и от сформированности психологических показателей. Значимая роль отводится тому, как спортсмен будет реагировать на конфликтные ситуации и как будет справляться с возникшими трудностями [1, 2].

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с 16.05.2022 по 20.05.2022г. В исследовании принимали участие спортсмены и студенты КГУФКСТ. Возраст испытуемых от 18 до 21 года. В исследовании

приняли участие 70 спортсменов и 70 студентов. Методы исследования: опросник «Поведенческие особенности антисоциальной креативности», опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас.

Результаты исследования и их обсуждение.

Проведен корреляционный анализ, который был направлен на установление взаимосвязи поведенческих особенностей антисоциальной креативности с межличностными отношениями респондентов, не занимающихся спортом. Чем больше сарказма в словах студентов, тем в меньшей степени они готовы вступать в открытое соперничество, прогибать всех окружающих под свою точку зрения. Если студенты причиняют вред неординарным способом, шутят, иронично высказываются, лгут, совершают действия из-под тишка, тем больше они приспосабливаются к своему окружению, могут уступить в спорной ситуации. При проявлении антисоциальной креативности респонденты, не занимающиеся спортом, могут пойти на уступки, но попытаются получить свою выгоду.

Корреляционный анализ в группе занимающихся спортом, установил следующие особенности.

Чем больше спортсмены наносят вред окружающим, тем в большей мере они стремятся достичь превосходства, добиться более высокой цели и иметь власть в конфликтной ситуации. При сокрытии правды, спортсмены намерены с большей силой противостоять соперникам и идти к победе, не смотря на трудности.

Выводы. Группа, не занимающихся спортом, в конфликтной ситуации при проявлении антисоциальной креативности склонна находить компромисс и приспосабливаться к возникшим трудностям и не готова вступать в соперничество. Группа, занимающихся спортом, при проявлении антисоциальной креативности склонна вступать в соперничество с оппонентом в конфликтной ситуации.

### Список литературы

1. Батыров, Б. Особенности взаимосвязи стиля поведения в конфликте и эмоциональных барьеров в юношеском возрасте / Б. Батыров, А.А. Дубовова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 18–19.

2. Босенко, Ю.М. Взаимосвязь уровня эмпатии и стиля поведения в конфликте у спортсменов / Ю.М. Босенко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 26–28.

3. Коротченко, П.В. Взаимосвязь поведенческих особенностей антисоциальной креативности со стилями поведения в конфликтах спортсменов, занимающихся боксом / П.В. Коротченко, Ю.М. Босенко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 63–64.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Е.И. Берилова, кандидат психологических наук  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* Статья посвящена исследованию особенностей выгорания у спортсменов подросткового и юношеского возраста. В исследовании принимали участие 67 спортсменов подросткового и юношеского возраста, различной квалификации, занимающихся плаванием. Результаты исследования говорят о том, что у спортсменов в обеих выборках присутствуют симптомы выгорания, которые имеют средний уровень выраженности. Личностными предпосылками развития выгорания в обеих выборках являются низкий эмоциональный интеллект, высокий перфекционизм, неконструктивная самооценка.

*Ключевые слова:* спортсмены, выгорание, личностные ресурсы, самооценка, эмоциональный интеллект, перфекционизм

Психологическое выгорание на текущий момент является актуальной проблемой для всех субъектов спортивной деятельности. Важность его изучения обусловлена тем, что оно имеет серьезные последствия для здоровья и результативности спортивной деятельности атлетов [1, 5]. Важным аспектом в изучении данного феномена является его динамика и присутствие различных факторов, способствующих его развитию. К ним относятся личностные [2, 4, 6] (тревожность, мотивация, локус контроля, самооценка, эмоциональный интеллект, перфекционизм, стиль саморегуляции и др.) и средовые предпосылки [3] (взаимоотношения с различными субъектами спортивной деятельности).

Данное исследование проводилось на базе ГБУ КК «ЦОП по плаванию» г. Краснодара. В исследовании участвовали 67 спортсменов. Из них 34 спортсмена юношеского возраста (17–21 год) и 31 спортсмен подросткового возраста (13–14 лет), имеющих различную квалификацию.

Цель исследования – установить личностные предпосылки развития выгорания у спортсменов-пловцов подросткового и юношеского возраста.

Для исследования применялись методики: опросник выгорания в адаптации Е.И. Гринь, методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла, опросник диагностики перфекционизма Фроста, методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

На первом этапе исследования были установлены особенности выгорания, эмоционального интеллекта, перфекционизма и самооценки у

спортсменов-пловцов подросткового и юношеского возраста. Данные исследования говорят о том, что у спортсменов-юношей средние показатели всех симптомов выгорания: уменьшение чувства достижения (12,7 баллов), эмоциональное/физическое истощение (10,2 балла) и обесценивание достижений (11,5 баллов), включая общий показатель выгорания (34,4 балла). Таким образом, мы можем сделать вывод о наличии у спортсменов симптомов выгорания. Также у спортсменов были установлены средние значения показателей эмоционального интеллекта: эмоциональная осведомленность (12,3 баллов), самомотивация (9,1 балла), эмпатия (7,6 баллов), распознавание эмоций других людей (7,5 баллов), общий показатель эмоционального интеллекта (40,1 баллов). На низком уровне находится компонент управление своими эмоциями (3,7 баллов). Это говорит о том, что спортсмены понимают и распознают свои эмоции, обладают эмпатией, но у них есть сложности с саморегуляцией своих эмоций. Проанализируем далее значение показателей перфекционизма. Мы видим, что спортсмены не тревожатся по поводу совершенных ошибок (1,7 баллов), достаточно организованны (4,2 балла), у них сформирована спортивная идентичность (3,7 балла). Далее рассмотрим особенности самооценки у пловцов. Мы видим, что у них очень высокая самооценка (77,1 балла), высокий уровень притязаний (83,4 балла), средний уровень расхождения между ними 19,1 балла.

Рассмотрим особенности сформированности симптомов выгорания у спортсменов-пловцов подросткового возраста. Средние показатели всех симптомов выгорания: уменьшение чувства достижения (13,5 баллов), эмоциональное/физическое истощение (10,4 балла) и обесценивание достижений (11,2 балла), в том числе и интегральный показатель (35 баллов). Таким образом, мы можем сделать вывод о присутствии в равной мере симптомов выгорания у спортсменов подросткового и юношеского возраста. Также у спортсменов-подростков были установлены средние значения таких компонентов эмоционального интеллекта как эмоциональная осведомленность (8,7 баллов) и самомотивация (7,8 баллов). При этом нужно отметить, что эмоциональная осведомленность достоверно выше у спортсменов юношеского возраста. Остальные показатели выражены на низком уровне: управление своими эмоциями (3,6 баллов), эмпатия (6,5 балла), распознавание эмоций других людей (5,9 баллов), общий показатель эмоционального интеллекта (33 балла). Рассмотрим значения показателей перфекционизма. Мы видим, что спортсмены-подростки не беспокоятся по поводу совершенных ошибок (1,8 баллов), умеют быть организованными (4,1 балла), у них сформированная спортивная идентичность (3,6 баллов).

Однако, они в большей мере стремятся к достижению высоких результатов по сравнению со спортсменами юношеского возраста. Далее рассмотрим особенности самооценки у пловцов подросткового возраста. Мы видим, что у них высокая самооценка (68 баллов), высокий уровень притязаний (88, 1 баллов), умеренное расхождение между ними (20,1 баллов). При этом нужно отметить, что спортсмены-пловцы подросткового возраста имеют уровень притязаний достоверно выше, чем спортсмены-пловцы юношеского возраста.

Далее обратимся к результатам корреляционного исследования между показателями выгорания и личностными особенностями спортсменов-пловцов подросткового и юношеского возраста. Было установлено, что умение управлять своими эмоциями снижает вероятность развития всех симптомов выгорания у атлетов в обеих выборках, а чем выше самомотивация, тем ниже вероятность проявления истощения и обесценивания достигнутых результатов у спортсменов в обеих выборках. Обеспокоенность ошибками способствует развитию симптомов выгорания, а организованность препятствует его формированию у спортсменов юношеского возраста. У спортсменов-подростков, обеспокоенность ошибками и критика со стороны родителей способствует формированию симптомов выгорания. Большое расхождение между самооценкой и уровнем притязаний, а также низкая самооценка повышают риск развития симптомов выгорания у атлетов в обеих выборках. По результатам нашего исследования можно сделать вывод о том, что эмоциональный интеллект, самооценка и конструктивный перфекционизм являются ресурсами преодоления выгорания у спортсменов-пловцов подросткового и юношеского возраста. При этом следует отметить, что в юношеском возрасте, в большей мере способствует снижению риска развития выгорания сформированность компонентов эмоционального интеллекта, а у подростков-спортсменов неконструктивное проявление перфекционизма является источником риска развития симптомов выгорания.

### Список литературы

1. Босенко, Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / М.Ю. Босенко, Е.И. Берилова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21, № 2. С. 106–110.
2. Берилова, Е.И. Психологические регуляторы выгорания у спортсменов разной квалификации / Е.И. Берилова, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2022. № 3. С. 78–83.

3. Нечитайло, Е.С. Роль средовых и личностных факторов в поддержании психической устойчивости спортсменов юношеского возраста / Е.С. Нечитайло, Г.Б. Горская // Материалы Ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей КГУФКСТ. Краснодар, 2020. С. 128–133.

4. Распопова А.С. Психологические предпосылки устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Международного научного конгресса: в 2 ч., Минск, 15–17 октября 2020 года. Часть 2. Минск, 2020. С. 489–493.

5. Пархоменко Е.А. Особенности сформированности эмоционального выгорания у спортсменов подросткового и юношеского возраста / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2020. № 1. С. 111–112.

6. Совмиз, З.Р. Копинг-ресурсы спортсменов-подростков, занимающихся индивидуальными видами спорта / З.Р. Совмиз // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 670–674.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОДУКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ В СОВРЕМЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

С.В. Богданова, инструктор по физической культуре

М.Г. Щербицкая, воспитатель,

К.И. Антонова, воспитатель

МАДОУ Муниципального образования город Краснодар

«Центр развития ребенка – детский сад № 200», город Краснодар, Россия

*Аннотация. В статье рассматриваются организация продуктивного взаимодействия родителей и педагогов в современном дошкольном образовании, для взаимодействия между родителями и педагогами. Представлены новые взаимодействия педагога дошкольного образования с родителями.*

*Ключевые слова: дошкольное образование, родители, взаимодействие семьи и детского сада, инновационные формы взаимодействия.*

Семья и детский сад – это главная цепочка в нашей педагогической работе, современного образования, начинается общая работы с родителями и детьми мы в своей практике, направляем свою деятельность на дружеское взаимопонимание, сплочение с родителями, детьми и детским садом. В нашей работе мы стараемся помочь, приобщить родителей более ответственной относиться к образованию и обучению своих детей. Тесная связь с родителями становится основным, главным жизненным путём в работе детского сада. Но конечно же главную и ответственную роль в воспитании ребенка играет воспитатель и весь коллектив детский сад. При тесной работе с семьёй и детским садом должно быть взаимное доверие и уважения, понимание, поддержка и помощи, терпимее относиться друг к другу. В работе педагогов с родителями важнее всего это взаимопонимание, доверие, желание помогать друг другу. Знания и умения педагогов нужно тесно применить к родителям и детям. Научить, заинтересовать и объяснить новыми событиями в воспитании ребёнка. Необходимо, чтобы информация, поступившая к родителям от педагогов, была нужной, целесообразной и интересной.

Однако с родителями бывает по разному к каждому нужно найти подход. Без взаимного понимания педагога и родителем в совместной работе невозможно достичь хороших результатов и поставленных целей. Поэтому так важно найти общие интересы в совместные работы педагогов и родителей.

Занятия с родителями можно разделить на разные направления работы. Это: открытые занятия по интересам, дружный стол, мастерство вместе, совместная деятельность соревнования, досуги, походы, игры и т.д.

Наиболее интересным и полезным являются родительские мероприятия проведенные вместе с детьми на природе. Это дает возможность раскрепостить родителей узнать их проблемы и пожелания поближе, научиться чему-то новому интересному у родителей и детей. Вместе играя и соревнуясь на свежем воздухе можно провести туристический поход, с интересными заданиями, соревнованиями. Организовать марш броски по пересеченной местности с выездом из города. При этом весело и познавательно провести время. Совместные спортивные мероприятия по интересам проводятся в основном для обмена каких-то новых идей, предложений. Для коллективных игр можно выбрать несколько идей или тем, к примеру, та, что в данный момент является наиболее нужной, интересной, продуктивной и востребованной.

К коллективной-игре готовится как педагог, так и сами родители с детьми, так же возможно привлечь к организации социум. В данном случае, обеспечить взаимообмен мнениями между родителями, педагогами, детьми и социумом, т.к. будет поступать много интересной информации и семьям и детям для подготовки крупного, масштабного мероприятия, где все получат ответы на наболевшие вопросы.

Так же можно провести коллективную-игру по детскому саду и рассказать, как и где проводит ребёнок свой день. Интересно в этот день провести экскурсию по кабинетам где размещаются специалисты (врач, психолог, педагоги и узкие специалисты). Педагоги разработают план, схему передвижения по саду где будут задания разного вида деятельности выполняя их родители больше узнают своих детей, познают желания и действия своего ребёнка когда он находится в детском саду. Родители могут сразу подготовить вопросы на путешествие по саду, по которым будут проводиться увлекательное путешествие по детскому саду, например, «Дружная, активная жизнь в коллективе детского сада», «Как научить ребенка к самостоятельности», «Общение ребенка со сверстниками» и др. Темы коллективной игры также могут быть заявлены на родительском сборе.

Описание игры дают возможность больше понять и заинтересовать для участия родителей и детей. Очевидно, что такие коллективные игры принесут хороший результат в взаимодействии с родителями и повлияет для решения многих вопросов воспитания детей.

Значительно расширяют возможности организации нужного, понятного общения с родителями Интернет-ресурсы, общение один на один. Это новая возможность расширить кругозор знаний родителей с помощью педагогов есть несколько путей применения интернет связи для связи с семьями

дошкольников: так же быстрый обмен нужной информации может быть через фото, видео, электронный проект, дистанционные конференции, родительские собрания по «зуму», создание доски «подлет», создание сайта своей группы.

В связи с этим можно отметить, что семья и детский сад это два важных предмета в большой дружной слаженной системе. Поэтому грамотно организованная, плеченная совместная работа педагогов, родителей и детей поможет лучше понять и вырастить здорового, жизнерадостного ребенка, найти и помочь сделать более правильные способы решения проблем воспитания конкретной ребёнка в семье. В современных формах взаимодействия работы выделены самые главные задачи в воспитании ребёнка, что окажет большую помощь во воздействие на родителей, обязательно изменит отношение к педагогу, ребенку, к заботам и делам группы и детского сада. Родители более понимающе и интереснее будут относиться и воспринимать все новое, познавать сами и учить этому своих детей. Развиваясь в познании грамотности что хочет и может ребёнок, появится большой интерес к совместным, коллективным действиям. Познавая себя родители будут идти на взаимосвязь с педагогами и вместе решать проблемы воспитания детей.

### Список литературы

1. Волокитина, Ю.Н. Инновационные формы взаимодействия педагогов начальной школы и родителей / Ю.Н. Волокитина, О.И. Баранова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 34. С. 37–41. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771147.htm>
2. Галина, А.И. Формы и методы взаимодействия учителя с родителями младших школьников / А.И. Галина, Н.А. Головнева. 2015. С. 11.
3. Коцциенко, И.В. Взаимодействие педагогов и родителей как социальная и психолого-педагогическая проблема. / И.В. Коцциенко // Проблемы педагогики и психологии 2011. № 1 С.4.
4. Слостенин, В.А. Дидактика. / В.А. Слостенин – М.: Академия, 2004. 144 с.
5. Цабыбин, С.А. Взаимодействие школы и семьи (педагогический всеобуч) / С.А. Цабыбин // Издательство «Учитель», Волгоград, 2004.

## ИНФОРМАТИВНОСТЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ 7 ЛЕТ

А.И. Величко, старший преподаватель  
С.М. Ахметов, доктор педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. На основе результатов многочисленных теоретических и эмпирических исследований доказана целесообразность развития в младшем школьном возрасте практически всех параметров физической подготовленности детей с преимущественным вниманием к уровню их координационных способностей в рамках существующих объемов учебной нагрузки по дисциплине «Физическая культура». Следует констатировать наличие в педагогических науках, объектом исследования которых являются базовые закономерности процесса физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных организаций, объективно сложившейся проблемной ситуации, основной причиной которой является, признание специалистами необходимости включения в структуру физического воспитания школьников 7 лет научно обоснованных парциальных технологий развития координационных способностей детей и недостаточный уровень комплексного решения этой проблемы.*

*Цель работы – выявить уровень информативности контрольных упражнений координационных способностей учащихся 7 лет в условиях общеобразовательных организаций.*

*В результате проведенных исследований, определен перечень тестовых заданий, адекватно характеризующих уровень координационных способностей мальчиков 7-летнего возраста.*

*Ключевые слова: информативность, координационные способности, контрольные упражнения, школьники 7 лет.*

В соответствии с положениями теории педагогического контроля физической подготовленности детей школьного возраста одним из основных критериев отбора контрольных упражнений является их информативность (В.Д. Богомолов, 2005, И.И. Елисеева, 2006).

Уровень точности контрольных упражнений для оценки координационных способностей мальчиков младшего школьного возраста определялся на основе используемых тестов и заключался в расчете коэффициентов корреляции между результатами тестирования детей и составным критерием информативности, абсолютные значения которого рассчитывались как сумма данных ранжирования в соответствии с их

достижениями в каждой тестирующей процедуре (В.И. Лях, 2006, Ю.К. Чернышенко, 2019).

Характеристика информативности контрольных упражнений для оценки координационных способностей мальчиков 7 лет представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Информативность контрольных упражнений характеризующих координационные способности мальчиков 7 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)
		7
1	Отдельные проявления координационных способностей	
1.1	Латентное время двигательной реакции (ЛВДР)	
1.1.1	ЛВДР на свет (мс)	<u>319</u>
1.1.2	Средняя величина ЛВДР на свет и звук (мс)	<u>437</u>
1.1.3	Латентное время сложной двигательной реакции (ЛВСДР) (мс)	<u>387</u>
1.1.4	ЛВДР на движущийся объект (мс)	<u>354</u>
1.1.5	ЛВДР выбора (мс)	<u>370</u>
1.2	Статическое равновесие	
1.2.1	Равновесие на одной ноге на бруске руки в сторону (с)	<u>386</u>
1.2.2	Проба Ромберга (с)	<u>337</u>
1.3	Способность к перестроению и приспособлению движений	
1.3.1	Соотношение показателей метания теннисного мяча правой и левой рукой (%)	<u>379</u>
1.4	Способность к ориентации в пространстве	
1.4.1	Бег к пронумерованным мячам (с)	<u>364</u>
1.4.2	Разница времени бега 30 м и челночного бега 3х10 м (с)	<u>384</u>
1.4.3	Три кувырка вперед (с)	<u>317</u>
1.5	Способность к управлению темпо-ритмовой структурой движения	
1.5.1	Воспроизведение темпо-ритмовой структуры упражнения, предварительно выполненного под метроном (с)	<u>319</u>
1.5.2	Бег по разметке (с)	<u>374</u>
1.6	Способность к переключению движений	
1.6.1	Упражнение на сочетание и переключение движений (балл)	<u>342</u>
1.7	Меткость	
1.7.1	Броски мяча в горизонтальную цель (количество)	<u>324</u>
1.7.2	Броски мяча в вертикальную цель (количество)	<u>366</u>
1.7.3	Броски кольца на штырь (количество)	<u>344</u>
1.8	Точность дифференцирования параметров движения	
1.8.1	Дифференцирование силовых параметров движений	
1.8.2	Минимальное прибавление результатов прыжка в длину с места в диапазоне от 50 % до 75 % от максимально возможного (количество)	<u>386</u>
1.8.3	Минимальное прибавление результатов кистевой динамометрии в диапазоне от 25 % до 75 % от максимально возможного (количество)	<u>349</u>

1.8.4	Минимальное прибавление результатов разгибателей туловища в диапазоне от 25 % до 75 % от максимально возможного (количество)	<u>326</u>
1.9.1	Дифференцирование угловых параметров движений	
1.9.2	Минимальное увеличение амплитуды движения от $\angle 45^\circ$ до $\angle 90^\circ$ при сгибании в тазобедренных суставах (количество)	<u>420</u>
1.9.3	Минимальное увеличение амплитуды движения от $\angle 90^\circ$ до $\angle 135^\circ$ при поднимании рук в стороны – кверху (количество)	<u>439</u>
1.9.4	Минимальное увеличение амплитуды движения от $\angle 90^\circ$ до $\angle 135^\circ$ при поднимании рук вперед – кверху (количество)	<u>327</u>
2.1	Дифференциация временных параметров движений	
2.1.1	Минимальное увеличение времени в диапазоне от 5 с до 15 с (количество)	<u>370</u>
2.1.2	Минимальное увеличение времени выполнения упражнения от 8 с до 16 с (количество)	<u>343</u>
2.1.3	Минимальное уменьшение времени в диапазоне от 15 с до 5 с (количество)	<u>321</u>
2.1.4	Минимальное уменьшение времени выполнения упражнения от 16 с до 8 с (количество)	<u>317</u>
2.2	Точность воспроизведения параметров движений	
2.2.1	Воспроизведение силовых параметров движений	
2.2.2	Воспроизведение оптимального усилия кистевой динамометрии (кг)	<u>376</u>
2.2.3	Воспроизведение оптимальной величины прыжка в длину с места (см)	<u>409</u>
2.3	Воспроизведение угловых параметров движений	
2.3.1	Воспроизведение $\angle 45^\circ$ при сгибании в тазобедренных суставах (градусы)	<u>341</u>
2.3.2	Воспроизведение $\angle 135^\circ$ при поднимании рук в стороны – кверху (градусы)	<u>381</u>
2.4	Воспроизведение временных параметров движений	
2.4.1	Воспроизведение временного отрезка 5 с (с)	<u>361</u>
2.4.2	Воспроизведение временного отрезка 10 с (с)	<u>429</u>
2.4.3	Выполнение упражнения за 8 с (с)	<u>330</u>
2.4.4	Выполнение упражнения за 16 с (с)	<u>440</u>
2.5	Точность отмеривания параметров движений	
2.5.1	Точность отмеривания силовых параметров движений	
2.5.2	Отмеривание 50 % максимального результата прыжка в длину с места (см)	<u>374</u>
2.5.3	Отмеривание 50 % максимального результата прыжка вверх (см)	<u>327</u>
2.5.4	Отмеривание 50 % усилия от максимальной кистевой динамометрии (кг)	<u>343</u>
2.5.5	Отмеривание 50 % усилия от максимальной становой динамометрии (кг)	<u>330</u>
2.6	Точность отмеривания угловых параметров движений	
2.6.1	Отмеривание $\frac{1}{2} \angle 90^\circ$ при сгибании в тазобедренных суставах (градусы)	<u>371</u>
2.6.3	Отмеривание $\angle 135^\circ$ от исходного положения руки вверх, опуская руки дугами в стороны – книзу (градусы)	<u>390</u>
2.7	Точность отмеривания временных параметров движений	
2.7.1	Отмеривание $\frac{1}{2}$ временного отрезка 10 с (с)	<u>372</u>
2.7.2	Выполнение упражнения продолжительностью 8 с за 16 с (с)	<u>328</u>
2.7.3	Выполнение упражнения продолжительностью 16 с за 8 с (с)	<u>391</u>

Примечания:

1. Ноли перед коэффициентами корреляции опущены.
2. \_\_\_\_\_  $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$ .

В соответствии с известной дифференциацией контрольных упражнений они сгруппированы по следующим основаниям (В.Е. Гмурман, 2007):

– высокоинформативные тесты, характеризующиеся взаимосвязью с критерием информативности на уровне  $P < 0,01$ ;

– тесты с достаточным (средней степенью) уровнем информативности, результаты в которых взаимосвязаны с критерием информативности на уровне  $P < 0,05$ .

Полученные данные позволяют сформулировать следующие частные обобщения:

– высокоинформативные тесты ( $P < 0,01$ ):

а) латентное время двигательной реакции (ЛВДР) – средняя величина ЛВДР на свет и звук;

б) дифференцирование угловых параметров движений: минимальное увеличение амплитуды движения от  $\angle 45^\circ$  до  $\angle 90^\circ$  при сгибании в тазобедренных суставах, минимальное увеличение амплитуды движения от  $\angle 90^\circ$  до  $\angle 135^\circ$  при поднимании рук в стороны – кверху;

в) воспроизведение временных параметров движений: воспроизведение временного отрезка 10 с, выполнение упражнения за 16 с;

– контрольные упражнения с достаточным уровнем информативности ( $P < 0,05$ ):

а) латентное время двигательной реакции (ЛВДР): ЛВДР на свет, латентное время сложной двигательной реакции (ЛВСДР), ЛВДР на движущийся объект, ЛВДР выбора;

б) статическое равновесие: равновесие на одной ноге на бруске руки в сторону, проба Ромберга;

в) способность к перестроению и приспособлению движений: соотношение показателей метания теннисного мяча правой и левой рукой;

г) способность к ориентации в пространстве: бег к пронумерованным мячам, разница времени бега 30 м и челночного бега 3x10 м, три кувырка вперед;

д) способность к управлению темпо-ритмовой структурой движения: воспроизведение темпо-ритмовой структуры упражнения, предварительно выполненного под метроном, бег по разметке;

е) способность к переключению движений: упражнение на сочетание и переключение движений;

ж) меткость: броски мяча в горизонтальную цель, броски мяча в вертикальную цель, броски кольца на штырь;

з) дифференцирование силовых параметров движений: минимальные прибавления результатов прыжка в длину с места в диапазоне от 50 % до 75 % от максимально возможного;

и) дифференцирование угловых параметров движений: минимальное увеличение амплитуды движения от  $\angle 90^\circ$  до  $\angle 135^\circ$  при поднимании рук вперед – кверху;

к) дифференциация временных параметров движений: минимальное увеличение времени в диапазоне от 5 с до 15 с, минимальное увеличение времени выполнения упражнения от 8 с до 16 с, минимальное уменьшение времени в диапазоне от 15 с до 5 с, минимальное уменьшение времени выполнения упражнения от 16 с до 8 с;

л) воспроизведение силовых параметров движений: воспроизведение оптимального усилия кистевой динамометрии, воспроизведение оптимальной величины прыжка в длину с места;

м) воспроизведение угловых параметров движений: воспроизведение  $\angle 45^\circ$  при сгибании в тазобедренных суставах, воспроизведение  $\angle 135^\circ$  при поднимании рук в стороны – кверху;

н) воспроизведение временных параметров движений: воспроизведение временного отрезка 5 с, выполнение упражнения за 8 с;

о) точность отмеривания силовых параметров движений: отмеривание 50 % максимального результата прыжка в длину с места, отмеривание 50 % максимального результата прыжка вверх, отмеривание 50 % усилия от максимальной кистевой динамометрии, отмеривание 50 % усилия от максимальной становой динамометрии;

п) точность отмеривания угловых параметров движений: отмеривание  $\frac{1}{2} \angle 90^\circ$  при сгибании в тазобедренных суставах, отмеривание  $\angle 135^\circ$  от исходного положения руки вверх, опуская руки дугами в стороны – книзу;

р) точность отмеривания временных параметров движений: отмеривание  $\frac{1}{2}$  временного отрезка 10 с, выполнение упражнения продолжительностью 8 с за 16 с, выполнение упражнения продолжительностью 16 с за 8 с.

Таким образом, результаты анализа информативности показателей уровня развития координационных способностей мальчиков 7 лет позволили:

- отобрать контрольные упражнения с высоким и достаточным уровнем информативности;

- создать предпосылки для определения уровня надежности и эквивалентности тестовых процедур;

- сравнить данные с результатами ранее проведенных исследований с участием мальчиков 7-летнего возраста осваивающих в

общеобразовательных организациях программы общего среднего образования.

### Список литературы

1. Богомолов, В.Д. Тестирование детей / В.Д. Богомолов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 352 с.
2. Гмурман, В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика: учеб. пособие / В.Е. Гмурман. – 12-е изд., перераб. – М.: Высшее образование, 2007. 478 с.
3. Елисеева, И.И. Общая теория статистики: учебник / И.И. Елисеева, М.М. Юзбашев; под ред. И.И. Елисейевой. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Финансы и статистика, 2006. 656 с.
4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
5. Чернышенко, Ю.К. Предпосылки разработки педагогической модели формирования спортивной культуры детей 6-7 лет / Ю.К. Чернышенко, Н.Н. Нихаенко, В.А. Баландин, К.Ю. Чернышенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 323–327.

## УПРАВЛЕНИЕ ЦЕЛЕВОЙ ПОДГОТОВКОЙ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

С.С. Воеводина, кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующая кафедрой управления в спорте и образовании

С.В. Фомиченко, кандидат биологических наук,  
профессор, профессор кафедры теории, истории и методики физической культуры  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В работе рассматриваются проблемные аспекты управления целевой подготовкой в системе высшего спортивного образования. Цель – определение направлений развития целевой подготовки отраслевых кадров. Результаты исследования: доминирование целевой подготовки кадров в системе высшего спортивного образования предполагает взаимодействие участников регионального рынка труда - спортивного вуза, физкультурно-спортивных организаций, отраслевых органов управления государственного и муниципального уровня, направленное на минимизацию его территориальных, профессионально-квалификационных диспропорций предложения и спроса.*

*Ключевые слова: целевая подготовка, спортивное образование, профессиональное взаимодействие, отраслевые кадры, рынок труда.*

Актуальность темы исследования обусловлена значением профессионального взаимодействия участников спортивных отношений в реализации государственной стратегии развития физической культуры и спорта. Она предусматривает совершенствование отраслевой системы управления с целью решения задачи увеличения доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом с 48% (2021 г.) до 70% (2030 г.) [6].

Выполнение данной задачи тесно связано с кадровым обеспечением отрасли, деятельностью спортивных вузов, физкультурно-спортивных организаций, органов управления в аспекте целевой подготовки специалистов с учетом динамичности спортивно-образовательного пространства [1, 3, 4].

Кадровая обеспеченность отрасли в настоящее время составляет 7 специалистов на 1 тыс. чел., что свидетельствует о необходимости роста их количества для достижения целевых показателей государственной стратегии (увеличение количества специалистов с 404 тыс. чел. в 2021 г. до 649 тыс. чел. к 2030 г.) [2].

Одним из значимых показателей деятельности спортивных вузов является целевая подготовка и трудоустройство выпускников как условие

развития спортивной отрасли и престиж физкультурно-спортивной работы. Так, в 2021 г. трудоустроено по физкультурно-спортивному направлению подготовки 59% выпускников бакалавриата и 73% магистратуры. Вместе с тем по данным Минспорта России процент увеличения количества трудоустроенных незначителен по сравнению с 2020 г. и равен 1 [2].

Профессиональное взаимодействие в системе высшего спортивного образования осуществляется в рамках [7]:

- договорных отношений о сотрудничестве с физкультурно-спортивными организациями, в трудоустройстве студентов и выпускников;
- государственной итоговой аттестации, поскольку в состав экзаменационных комиссий включаются руководители физкультурно-спортивных организаций, ряд дисциплин преподают также работники физкультурно-спортивных организаций, включая руководителей региональных спортивных федераций.

В системе 14 спортивных вузов Министерства спорта России присутствует нестабильная ситуация установления договорных отношений с физкультурно-спортивными организациями о целевой подготовке специалистов (Таблица 1): 2020 г. – 1201, 2021 г. – 1426, 2022 г. – 144.

Таблица 1 – Динамика целевого обучения в спортивных вузах, ед. [5]

Название вуза	2020 г.		2021 г.		2022 г.	
	Число договоров о целевой подготовке	Число договоров с организациями – базами практики	Число договоров о целевой подготовке	Число договоров с организациями – базами практики	Число договоров о целевой подготовке	Число договоров с организациями – базами практики
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
1. Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)	0	291	0	268	0	0
2. КГУФКСТ	40	980	50	407	23	951
3. Великолукская ГАФКС	0	33	0	16	71	0
4. Волгоградская ГАФК	4	82	6	88	0	85
5. Дальневосточная ГАФК	10	30	44	37	50	50
6. Московская ГАФК	16	77	16	80	0	115
7. Чайковская ГАФКС	0	152	0	128	0	155
8. Воронежская ГАС	0	0	0	0	0	0

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7
9. Поволжский ГУФКСТ	860	860	1310	1310	0	1756
10. Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	203	203	0	250	0	0
11. Сибирский ГУФКС	66	66	0	0	0	0
12. Уральский ГУФК	0	0	0	0	0	0
13. Смоленский ГУС	2	13	0	0	0	0
14. Чурапчинский ГИФК	0	0	0	0	0	0
Итого	1201	2787	1426	2584	144	3112

Данные 2022 г. можно назвать индикаторами недостаточного внимания вузов к вопросам целевого обучения в рамках профессионального взаимодействия (Рисунок 2).

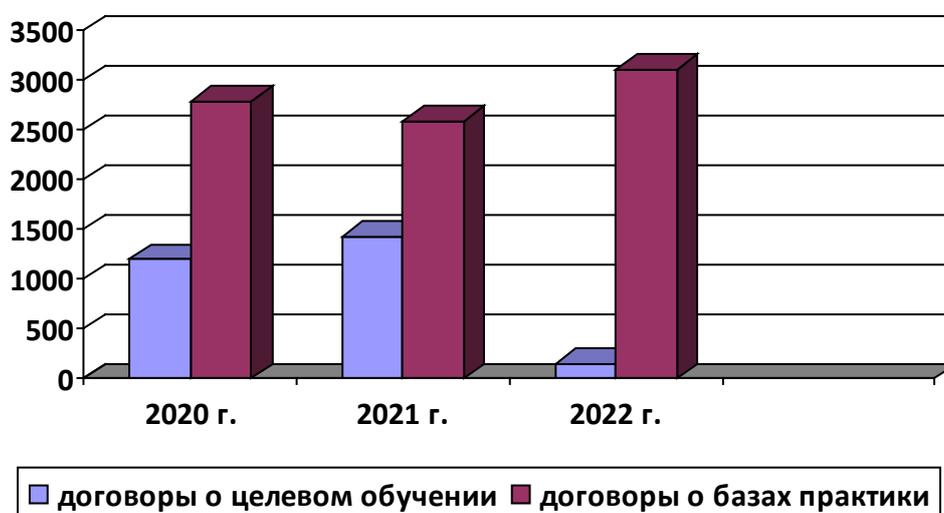


Рисунок 2 – Динамика целевого обучения в спортивных вузах Министерства спорта России, ед.

Наблюдаем уменьшение количества договоров о целевом обучении при увеличении количества договоров о базах практики.

Проведенное исследование на базе спортивного вуза (с использованием опросного метода –  $n = 48$ ) позволило выявить проблемы целевого обучения (Рисунок 3).

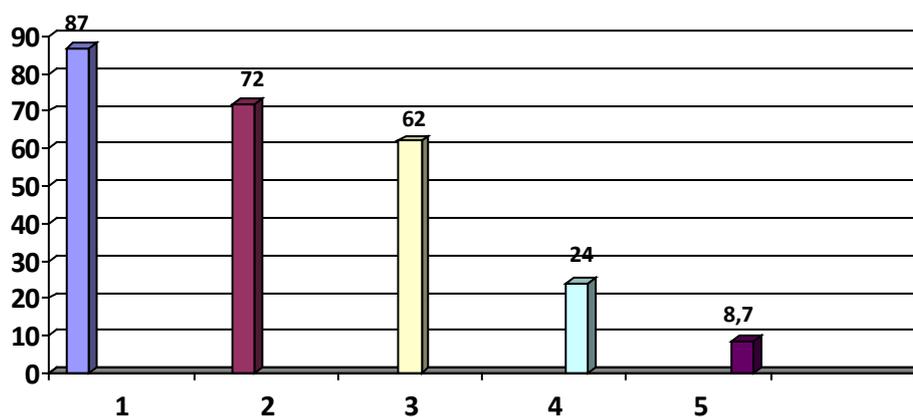


Рисунок 3 – Результаты опроса студентов о проблемах целевого обучения, %

1 – трудоустройство у заказчика в соответствии с договором отметили только 87% респондентов, 13 % – планируют выбрать иное место трудоустройства,

2 – несогласованность тем выпускных квалификационных работ с заказчиком отметили 72% респондентов,

3 – 62 % респондентов проходят практику в другой организации (не у заказчика),

4 – планируют выбрать иное место трудоустройства (не у заказчика) – 24% респондентов,

5 – 8,7% выпускникам целевого обучения отказано в трудоустройстве по причине отсутствия вакансий.

Респонденты отдают предпочтение бюджетным организациям при оценке риска потери работы (в случае экономического кризиса, пандемии) (Таблица 2).

Таблица 2– Оценка риска потери работы в бюджетной и коммерческой организации, %

Оценка перспективы развития	Организация	
	бюджетная (государственная, муниципальная)	коммерческая
Будет развиваться	34,1	50,4
Останется стабильной	51,5	36,7
Будет испытывать трудности	5,5	3,5
Затруднились с ответом	8,9	9,4

Так, 51,5 % респондентов отмечают стабильность работы в бюджетной организации, но 50,4 % считают, что перспективы развития – у коммерческой организации.

В качестве рекомендации по совершенствованию механизма целевого обучения как направления профессионального взаимодействия в системе спортивный вуз – физкультурно-спортивные организации – органы управления, целесообразно размещать на сайте спортивного вуза:

- список организаций – заказчиков с указанием юридического адреса и номера телефона, поскольку абитуриент (или студент) ищет их самостоятельно (но вуз информирует абитуриентов об отказе в предоставлении перечня таких организаций и осуществлении их подбора.

- перечень организаций, с которыми заключены договоры о практической подготовке как возможных заказчиков целевого обучения (что позволяет выбрать организацию-заказчика и в период обучения;

- информацию о возможности получить сведения о региональных государственных бюджетных учреждениях физкультурно-спортивной направленности, аккредитованных спортивных федерациях посредством ссылки на сайт государственного отраслевого органа управления.

Таким образом, доминирование целевой подготовки отраслевых кадров в системе высшего спортивного образования зависит от профессионального взаимодействия участников данных отношений - спортивного вуза, физкультурно-спортивных организаций, отраслевых органов управления государственного и муниципального уровня, и является инструментом минимизации территориальных, отраслевых, профессионально-квалификационных диспропорций предложения и спроса на региональном рынке труда.

### Список литературы

1. Гетман, Е.П. К вопросу исследования эффективности организационно-управленческой деятельности в области спорта и образования / Е.П. Гетман, С.С. Воеводина, О.А. Гремина // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2021. № 1. С. 42–46.

2. Доклад об итогах деятельности Министерства спорта Российской Федерации в 2022 году и задачах на 2023 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения 08 сентября 2023 года).

3. Кальсина, А.С. Проблемы целевого обучения в России / А.С. Кальсина // Образовательные технологии. 2022. № 3. С. 32–40.

4. Мирзоева, Е.В. Информационно-аналитическая деятельность как основа принятия управленческих решений в вузах / Е.В. Мирзоева, И.Э. Надуткина, М.С. Начкебия // ЦИТИСЭ. 2022. № 3 (33). С. 328–339.

5. Мониторинг эффективности деятельности образовательных организаций высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://monitoring.miccedu.ru> (дата обращения 21 января 2023 года).

6. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р (ред. от 29.04.2023) «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. – Официальный интернет-портал правовой информации – <http://pravo.gov.ru>.

7. Федощенко, А.А. Правовое обеспечение профессионального взаимодействия в области физической культуры и спорта / А.А. Федощенко, С.С. Воеводина // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль–март 2023 г.) г. Краснодар: материалы конференции / ред. коллегия Г.Д. Алексанянц, И.Н. Калинина, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Т.А. Самсоненко, М.М. Шестаков, С.С. Воеводина, Е.А. Еремина, Л.И. Просоедова. – Краснодар, 2023.

## СОЗДАНИЕ СИТУАЦИИ УСПЕХА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

П.В. Воюш, преподаватель

Н.В. Сачук, преподаватель

Г.Г. Ярец, преподаватель

Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка, г. Минск, Беларусь

*Аннотация. Описаны психологические особенности создания ситуации успеха для учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры; содержится алгоритм организации ситуации успеха для учащихся данной возрастной группы.*

*Ключевые слова: физическая культура, ситуация успеха, начальное образование, учащиеся, психологические особенности.*

### **Введение**

Современное общее среднее образование, в том числе на начальной ступени, строится на конструировании благоприятной образовательной среды для учащихся. Качество знаний, умений, навыков создания социальных связей и формирования функциональной грамотности – это базовые требования белорусских образовательных стандартов. Одним из условий обеспечения реализации стандартов является формирование «мягких» навыков преодоления трудностей и достижения успеха в выполняемой деятельности.

Организация комфортного и в то же время содержательно наполненного образовательного процесса – одна из основных задач школьного обучения. Школы, гимназии, лицеи и университеты ориентированы на создание оптимального «ритма» и понятной траектории обучения для всех категорий учащихся – как нормотипической, так и инклюзивной. Принимая во внимание, что принцип индивидуализации обучения работает далеко не в каждом учреждении среднего образования и не в каждом классе в силу избыточной наполняемости классов, физической невозможности реализовать дифференцированный подход, можно сказать, что успешность деятельности тех или иных учащихся будет во многом зависеть от качества среды.

В связи с изложенным особенно важным становится создание на уроке комфортного психологического микроклимата, атмосферы сплоченности и поддержки. Учет этого фактора способствует как личностному росту ребенка, так и спокойной отработке важнейших физических навыков и

действий, закономерному достижению результата и освоению «технологии», этапности достижения цели.

Рассмотрим факторы формирования ситуации успеха на уроке физкультуры и специальные приемы психологического сопровождения учащегося для достижения им планируемого результата.

### **Основная часть**

С педагогической точки зрения, ситуация успеха – это «целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создается возможность достичь значительных результатов в деятельности как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом» [1].

Для уроков физкультуры следует выделить следующие важные факторы формирования ситуации успеха:

- совершенствование физических качеств учащегося, которые остаются основной целью урока;
- реализация личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании, когда каждый школьник развивается индивидуально, в своем темпе;
- поддержание психологической атмосферы, при которой ученик чувствует себя спокойно, ведет себя естественно;
- создание положительного психоэмоционального настроя, подбадривание и мотивация на успех;
- объективное и справедливое выставление отметок;
- использование педагогических приемов, способствующих достижению учебного успеха на уроке.

Реализация названных приемов возможна при использовании общего алгоритма, предложенного И.Д. Бехом [2, с. 10]. Адаптируем постулируемые профессором компоненты формирования успешного поведения к занятиям физической культурой на первой ступени общего среднего образования и приведем примеры высказываний, способствующих достижению цели.

1. Снятие страха: предсказуемое, уверенное поведение педагога, применение им неагрессивных вербальных я-конструкций (я из опыта знаю, что ученикам под силу это выполнить; иногда нужно несколько попыток, и это нормально; я помогу), создание безопасных условий выполнения упражнений, в том числе принятие неудачи учащихся, учет степени их психоэмоционального напряжения, организация конструктивного общения между сверстниками. Эти приемы помогают детям преодолеть неуверенность в собственных силах.

2. Авансирование успешного результата: демонстрация педагогом уверенности, что в конечном итоге результат будет достигнут,

проговаривание этапов достижения успеха (вначале попробуй, затем повтори; скоро начнет получаться), исключение заведомого ожидания негативного результата, подбадривание (ученье и труд все перетрут; если ты можешь сделать первую часть, то сможешь и вторую), дозированная объективная похвала (сейчас было лучше, совсем хорошо; попробуй, должно получиться; вот это ничего себе, как ты замечательно сделал). Эти приемы постепенно убеждает ребенка в выполнимости сложной задачи, в достаточности его сил и возможностей.

3. Косвенный инструктаж ребенка о способах и формах осуществления деятельности: построение предложений без залога долженствования, в форме пожелания (иногда лучше начать с ...; выполняя упражнение, не забудь о ...; можно попробовать другой вариант выполнения). Этот прием помогает ребенку избежать ощущения поражения в случае неудачи.

4. Проговаривание мотива, показ, ради чего/кого осуществляется деятельность, кому будет полезна (без твоей помощи в эстафете одноклассникам не справиться ...; ты бы очень помог друзьям, если бы у тебя получилось ...; твои родители/классный руководитель были бы рады, если бы ...).

5. Указание на персональную исключительность определяет важность усилий ребенка в деятельности, которая осуществляется на уроке физкультуры (только ты на сегодня мог бы показать достойный результат; лишь тебе я могу поручить ...; не у всех пока получается так же хорошо, как у тебя, ...; я знаю, что ты достоин большего, и хочу, чтобы это увидели другие).

6. Мобилизация активности, когда педагог побуждает учащегося к выполнению конкретных действий (мы хотим начать урок; давайте создадим тишину; вместе понаблюдаем и повторим упражнение; двигайтесь вместе со мной).

7. Высокая оценка детали, фиксирование внимания на успешных попытках выполнения учебной задачи помогает эмоционально пережить не результат в целом, а выполнение какой-то отдельной части упражнения (этот элемент тебе уже удастся – ты движешься в верном направлении; больше всего мне понравилось в твоём упражнении ...; лучше всего сейчас получилось ...).

Учитель физической культуры должен максимально реализовывать принцип индивидуализации, так как особенности физиологического и психологического характера присущи всем учащимся. Исходя из них, следует разумно рассчитывать нагрузку, обеспечивая ребенку первые мотивирующие успехи. Понимая возможности учащегося, опытный учитель

сможет обеспечить постепенное нарастание трудности упражнений, создать ситуацию и обстоятельства, в которых ученик вероятнее всего достигнет успеха.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к учебному процессу воспитываются у учащихся через привлечение к выполнению функций капитанов команд, дежурных, групповодов, тренеров, арбитров, протоколистов, помощников, «мастеров» выдачи и сбора инвентаря и других ролей. При этом педагог должен каждый раз оценивать и поощрять общественную деятельность занимающихся [3, с. 98].

### **Заключение**

Понятие «успех» имеет как педагогическое, так и психологическое значение, а ситуация успеха – такая организация урока физической культуры, при которой учащийся будет понимать, что достиг цели, пусть и небольшой, сумел преодолеть свои страхи и неуверенность, научился управлять своей волей, смог приобрести новые полезные умения и навыки, улучшить физическую форму.

Создание ситуации успеха – задача не из простых. Она требует тщательной подготовки и проработки материала, знания методов и способов реализации успеха на практике.

Задача педагога при создании ситуации успеха – найти в ребенке его особый талант и физическую способность, дать возможность их проявить путем создания специальных условий, обеспечивающих естественный ход событий и постепенное возрастание сложности, ведущие к очевидному как для других, так и для самого ребенка результату.

### **Список литературы**

1. Белкин, А.С. Ситуация успеха. Как ее создать? / А.С. Белкин – М.: Просвещение, 1991.
2. Бех, И.Д. Педагогика успеха: воспитательные потери и их преодоления / И.Д. Бех // Педагогика и психология. 2004. № 4. С. 5–15.
3. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников: учеб. пособие для студентов педагогических заведений. / Б.Н. Минаев – М.: Просвещение, 1989.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ МАРКЕТИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ**

Е.П. Гетман, кандидат экономических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В статье анализируются вопросы поиска путей совершенствования педагогических приемов к преподаваемой на факультете магистерской подготовки дисциплины организационно-управленческого направления. Значимость темы обусловлена поиском современных подходов к преподаванию обозначенного курса, так и необходимостью внесения изменений в содержательную часть курса, обусловленную расширением возможностей маркетингового инструментария, способного повысить эффективность образовательных и физкультурно-спортивных услуг. Обозначенные педагогические подходы к обучению направлены на формирование у обучающихся организационно-управленческих компетенций, что особенно актуально в современных условиях.*

*Ключевые слова: педагогические подходы, маркетинговый инструментарий, образовательные услуги, физкультурно-спортивные услуги.*

Дисциплина «Маркетинг образовательных и физкультурно-спортивных услуг» преподается в соответствии с учебными планами на факультете магистерской подготовки Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма [2] на 2 курсе очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Управление в области физической культуры и спорта». В ходе освоения дисциплины наряду с другими дисциплинами у обучающихся формируются организационно-управленческие компетенции.

Одним из ключевых вопросов при изучении сферы образовательных и физкультурно-спортивных услуг в маркетинговом аспекте является определение базовых понятий. Различные авторы высказывают разнонаправленные подходы на эти понятия особенно в отношении образовательных услуг. До сегодняшнего дня остаются в некотором роде дискуссионными вопросы, что понимается под образовательными услугами, что выступает в качестве продукта на данном рынке. Коллективом автором кафедры управления в спорте и образовании (Гетман Е.П., Воеводин С.С., Гремина Л.А.) подготовлена и готовится к печати учебное издание (рабочая тетрадь) в которой авторы, опираясь на классические подходы, современные

наработки и личный опыт преподавания, предприняли попытку стройно и логично выстроить тематические задания по дисциплине «Маркетинг образовательных и физкультурно-спортивных услуг».

Названный учебный курс направлен на достижение взаимосвязанных целей:

- расширить у обучающихся основной понятийный инструментарий и технологии маркетинга по отношению к образовательным и физкультурно-спортивным услугам;

- раскрыть сущность и содержание образовательных и физкультурно-спортивных услуг с позиций маркетингового подхода к их реализации и продвижению.

- сформировать теоретическую базу для практического применения приобретенных компетенций в области маркетинга;

- обозначить и развить практические аспекты эффективного применения маркетингового инструментария в образовательной и физкультурно-спортивной сфере;

За основу педагогического подхода при выстраивании у обучающихся понимания маркетинговой модели в сфере образования и физкультурно-спортивных услуг положены такие маркетинговые принципы как: ориентация на потребителя; использование системного и синергетического подходов. Опираясь на обозначенные принципы, выстроены в логической последовательности и взаимосвязи темы и разделы дисциплины «Маркетинг образовательных и физкультурно-спортивных услуг». Также в педагогическом подходе к обучению учтена взаимосвязь и преемственность дисциплин управленческого направления, например, основы планирования, бюджетирования и финансирования в физкультурно-спортивных организациях, комплексного менеджмента [1,3-5]. Отсюда вытекает важность реализации в обучении комплексного подхода с опорой на научно-исследовательскую работу обучающегося, реализуемую им в публикациях статей и тезисов по выбранному профилю.

Проводимое тестирование уровня обучающихся в начале изучения курса и в конце курса дает возможность, в рамках реализуемой рабочей программы и фонда оценочных средств вносить изменения в содержание изучаемого материала, что позволяет выстраивать определенную гибкость в обучении преподаваемого курса. На практических занятиях, на которые приходится большая часть контактного времени, обучающиеся выполняют задания различной сложности и объема по важным направлениям маркетинговой деятельности – проводят сравнительный анализ концепций маркетингового управления, проработав этапы, реализуют маркетинговое

исследование по выбранной ими тематике, разрабатывают мультиатрибутивную модель образовательного и физкультурно-спортивного продукта, делают расчеты эффективности различных классических и современных каналов продвижения и разрабатывают маркетинговый план.

Таким образом, реализуемый в ходе обучения дисциплины гибкий педагогический подход включает направленность обучения на формирование профессиональной управленческой позиции формируемой на принципах маркетинга, так и способствует научно обоснованному развитию теоретических и практических навыков обучающегося.

### Список литературы

1. Ащеулов, А.В. Бизнес проектирование в сфере спорта. / А.В. Ащеулов, А.С. Тютюнников. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. 87с.

2. Бич, Ю.Г. Из истории развития спортивно-педагогического вуза ( к 50-летию создания Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма). / Ю.Г. Бич, Е.П. Гетман // Образование и проблемы развития общества /. Университетская книга 2020. № 1 (10). С. 20–25.

3. Воеводина, С.С. Управленческая деятельность в области физической культуры: монография / С.С. Воеводина, Л.А. Гремина, Е.П. Гетман. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. 112 с.

4. Зубарев, Ю. А. Менеджмент физической культуры и спорта. / Ю.А. Зубарев, Л.Г. Вакалова // Учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте»; 49.04.01 Физическая культура, профиль «Управление физической культурой и спортом». Волгоград, 2022.

5. Гетман, Е.П. Развитие менеджмента в спорте на принципах маркетинга / Е.П. Гетман // Современные аспекты подготовки и профессиональной деятельности спортивного менеджера ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2021. С. 107–114.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

З.В. Головки, педагог-психолог

В.Ю. Ейбоженко, педагог-психолог

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования г. Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 233», г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается вопрос влияния двигательной активности на развитие высших психических функций у детей дошкольного возраста.

*Ключевые слова:* моторика, двигательная активность, детско-родительские отношения, социальная политика, физическое здоровье, психическое здоровье..

Одна из основных задач всех участников педагогического процесса – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Физическое и психическое здоровье взаимосвязаны. Физическое здоровье детей – это приоритетное направление социальной политики в области образования.

Первый и самый непростой этап в социальном развитии ребенка – это поступление в детский сад. Дошкольный возраст – период многообразного проявления двигательной активности ребенка. Двигательная активность ребенка включает развитие крупной и мелкой моторики. В раннем детстве усвоение предметных действий способствует формированию новых движений. Различные виды практической деятельности такие как сюжетно-ролевая игра, рисование, лепка, различные виды конструирования, элементарные формы труда оказывают влияние на развитие межполушарного взаимодействия у детей. В свою очередь, благодаря этому, получают новый толчок к развитию высшие психические функции ребенка.

Самостоятельная деятельность ребенка представляет для него новый опыт реализации практических действий, а это является фундаментом для развития в будущем способности к волевым решениям, контролю за импульсами и эмоциональной зрелости. Помогающая и направляющая функция педагогов обеспечивает уверенное освоение ребенком окружающей предметно-развивающей среды.

Разные режимы двигательной активности оказывают огромное влияние на когнитивные и психомоторные функции.

В последние годы наблюдается тенденция к снижению двигательной активности у дошкольников, что приводит к ухудшению физического

здоровья, неравномерности в развитии психических процессов, агрессии, гиперактивности, снижении мотивации, апатии и даже к психосоматическим нарушениям. Это является социально-психологической проблемой современного образования и воспитания ребенка и требует дополнительных исследований.

### Список литературы

1. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие мозга ребенка / М.М. Кольцова – М: Педагогика. 1973, 144 с.
2. Лурия, А.Р. Основы нейропсихологии. / А.Р. Лурия – М.: Академия, 2003. 384 с.
3. Озерцкий, Н.И. Методика исследования психомоторики / Н.И. Озерцкий. – Ленинград: Госмедиздат, 1930.
4. Приходько, А.М. Значение дошкольного воспитания и образования в формировании личности ребенка, адаптации и подготовке к школе / А.М. Приходько // Молодой ученый. 2018. № 48.1 (234.1). С. 28–29.
5. Эльконин, Д.Б. Детская психология. Развитие ребенка от рождения до семи лет. / Д.Б. Эльконин – М.: Учпедгиз, 1960.

## СОДЕРЖАНИЕ АЛГОРИТМА РАЗРАБОТКИ ДОЛЖНЫХ НОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОК ВЫСШИХ ВОЕННЫХ АВИАЦИОННЫХ УЧИЛИЩ ЛЕТЧИКОВ

А.А. Дерещкий, преподаватель кафедры физической подготовки  
ФГКВБОУ ВО Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков  
имени Героя Советского Союза А.К. Серова, г. Краснодар, Россия

Ю.К. Чернышенко, доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры психологии

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Р.С. Ахметов, заместитель начальника кафедры физической подготовки  
ФГКОУ ВО «Краснодарский университет Министерства внутренних дел»  
Российской Федерации, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В процессе профессиональной подготовки в Краснодарском высшем военном авиационном училище летчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова (далее КВВАУЛ) военнослужащих-женщин, осваивающих летные специальности, одной из важнейших ролей играет профилирующая дисциплина «Физическая подготовка». Результаты анализа ее содержания свидетельствуют о ряде пробелов, к основному из которых относится недостаточная разработанность контрольно-учетных методических подходов с учетом половозрастных особенностей женщин в части выполнения нормативных показателей физической подготовленности. В связи с вышеизложенным в ходе многолетних исследований обоснован алгоритм расчета должных норм физической подготовленности курсанток, соотношенных с качеством освоения ими элементов пилотирования летательных аппаратов и стажем обучения в вузе.*

*Ключевые слова: военнослужащие-женщины, летательные аппараты, физическая подготовленность, должные нормы.*

Важнейшим компонентом отечественной военной доктрины Российской Федерации является обеспечение обороны всесторонней безопасности и граждан Российской Федерации (К.В. Стоян, 2002; Ч.Ю. Калоев с соавт., 2018). В этой связи руководство Министерства обороны Российской Федерации постоянно уделяет существенное внимание подготовки квалифицированных военных кадров, в том числе для воздушно-космических сил, являющихся основой Российской ядерной триады. Одним из новых направлений кадровой политики является осуществление в КВВАУЛ профессионального обучения военнослужащих-женщин, осваивающих летные специальности, потребовавшая, по мнению специалистов, серьезной модернизации системы физической подготовки обучающихся, прежде всего ее контрольно-учетного компонента. В ходе

многолетних исследований, был обоснован новый алгоритм разработки должных норм физической подготовленности обучающихся, базирующийся на фундаментальных положениях теории физического воспитания, спортивной подготовки, прогнозирования, педагогического контроля, ретроспективного анализа и методов математической статистики (Ю.К. Чернышенко, 2017; Е.А. Игнашин, 2018; Ч.Ю. Калоев с соавт., 2018; О.С. Боцман, Э.Ф. Капшанов, 2019; В.П. Губа с соавт., 2020).

Алгоритм процесса разработки должных норм физической подготовленности обучающихся базируется на последовательной реализации следующих взаимообусловленных структурных компонентов:

I этап – разработка методики педагогического контроля физической подготовленности обучающихся:

1. Обоснование на основе положений теории тестирования и интерпретации состояний занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью комплекса показателей, адекватно характеризующих следующие инструменты оценки физической подготовленности обучающихся:

- перечень информативных базовых заданий для определения уровня развития отдельных проявлений основных физических качеств;

- сформированных на основе разработанных шкал значений интегральных показателей силовых и координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, а также их суммарных характеристик;

- таблиц уровней достижений обучающихся (высокого, выше среднего, среднего, ниже среднего, низкого) в информативных контрольных упражнениях, а также интегральных и суммарных показателей физической подготовленности, обоснованных на основе использования объективной методики применения средних значений и стандартных отклонений.

Совокупность всех перечисленных показателей является методикой комплексного контроля физической подготовленности обучающихся, педагогическая целесообразность которой определяется:

- возможностью ее использования в связи с решением важных частных задач учебно-воспитательного процесса, включая:

- систематическую оценку (исходную, текущую и итоговую) физической подготовленности курсантов в различных ее форматах;

- дальнейшее использование результатов обучающихся в отдельных тестовых заданиях, а также значений интегральных и суммарных показателей в качестве основных компонентов процесса разработки должных норм физической подготовленности курсантов.

2. Определение на основе полученных данных средних показателей результатов в ходе выполнения отдельных контрольных упражнений семью обучающимися – отличниками летной подготовки в десятом итоговом семестре профессионального обучения, значения которых являются базовой величиной для разработки должных норм физической подготовленности курсанток во всех десяти семестрах профессиональной подготовки. Например, средний результат в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» равен 38,6 раза.

II этап – обоснование формализованных значений должных норм физической подготовленности результатам учащихся в отдельных контрольных упражнениях, характеризующих уровень развития основных физических качеств (силовых и координационных способностей, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости и суммарных показателей) на основе следующих алгоритмических шагов:

1. Расчет значений коэффициентов соотносительности, характеризующих пропорциональное соотношение средних оценок в каждом контрольном упражнении семи обучающихся-отличников летной подготовки в ходе десятого (итогового) семестра профессионального обучения в КВВАУЛ, и аналогичных среднегрупповых достижений курсантов выпускной академической группы. Полученные коэффициенты соотносительности являются базовыми аргументами расчета должных норм физической подготовленности в отдельных тестах во всех семестрах профессиональной подготовки (с первого по десятый).

Например, в десятом семестре среднегрупповые результаты семи отличников летной подготовки в контрольном упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)» составляет 38,6 повторений. Среднегрупповой результат 13 обучающихся-выпускников в этом тесте равен 35,0 повторений.

2. На основе формулы

$$K = (m_1 / m_2) \times 100\%,$$

где K - значение базового коэффициента соотносительности;

$m_1$  – среднегрупповое значение результатов семи отличников в данном контрольном упражнении;

$m_2$  – среднегрупповое значение результатов 13 обучающихся из выпускной академической группы.

определяем искомый коэффициент соотносительности:

$$K = (38,6 / 35,0) \times 100 = 110,3\%.$$

3. Аналогичные действия проводим с целью определения коэффициентов соотносительности по всем контрольным упражнениям.

4. Расчет должных значений результатов выполнения всех контрольных упражнений по формуле:

$$M_2 = k_c \times m_1$$

где  $M_2$  – среднее значение должного результата в конкретном контрольном упражнении;

$k_c$  – значение базового коэффициента соотносительности;

$m_1$  – среднегрупповое значение результатов обучающихся ( $n = 13$ ) в каждом тестовом задании в ходе 1–10 семестров профессиональной подготовки.

5. Определение граничных значений пяти уровней должных норм физической подготовленности обучающихся на основе метода средних значений и стандартных отклонений.

III этап – обоснование формализованных значений должных норм интегральных и суммарных показателей физической подготовленности обучающихся.

При этом используется следующий алгоритм, включающий:

- определение значений интегральных и суммарных показателей физической подготовленности на основе разработанных шкал относительной оценки достижений в контрольных упражнениях, характеризующих отдельные проявления основных физических качеств;

- расчет средних значений и стандартных отклонений интегральных и суммарных показателей физической подготовленности курсантов;

- определение граничных значений пяти уровней должных норм интегральных и суммарных показателей физической подготовленности.

С целью подтверждения педагогической значимости обоснованных должных норм обучающихся была осуществлена сравнительная оценка интегральных показателей физической подготовленности по критерию их ранговых мест в ходе экспертной оценки, эмпирических исследований и обоснования алгоритма их расчета.

При этом анализировались: экспертные оценки на основе расчета коэффициентов весомости средневзвешенной величины рангового места; должные нормы интегральных показателей (балл); результаты эмпирических исследований (балл), характеризующие информативность показателей физической подготовленности курсантов.

Полученные данные позволяют сформулировать следующие частные выводы:

1. Все три варианта оценки значимости интегральных показателей уровня развития профессиональных физических качеств достаточно близки.

2. Обоснованные значения должных норм интегральных показателей являются, по нашему мнению, предпочтительным способом определения

особенностей физической подготовленности курсантов, в связи с позитивными совокупными возможностями использования в процессе профессиональной подготовки в части:

- обоснованной оценки уровня физической подготовленности обучающихся, соотнесенного с уровнем освоения ими базового профилирующего элемента профессиональной подготовленности – качеством пилотирования летательных аппаратов;

- стимулирования курсантов к повышению уровня профессионально направленной физической подготовленности на основе наличия таких ориентиров как динамика изменений их достижений в ходе развития отдельных двигательных качеств, так и обобщенных характеристик в целом.

3. Разработанная система должных норм является важным дополнением методики педагогического контроля физической подготовленности курсанток-женщин, обучающихся в вузе.

### Список литературы

1. Боцман, О.С. Физическая подготовка – важное средство развития профессионально важных качеств летного состава воздушно-космических сил России / О.С. Боцман, Э.Ф. Капшанов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2019. № 2. С. 82–86.

2. Губа, В.П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В.П. Губа, В.В. Пресняков, М.С. Леонтьева. – М.: Спорт, 2020. 324 с.

3. Игнашин, Е.А. Средства и методы повышения уровня физической подготовленности курсантов-выпускников вузов зенитно-ракетных войск к несению боевого дежурства: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Игнашин. – Ярославль, 2008. 102 с.

4. Калоев, Ч.Ю. Информативность показателей уровня развития ведущих профессиональных качеств военнослужащих войск ПВО, несущих боевые дежурства / Ч.Ю. Калоев, В.А. Баландин, А.В. Полуян, К.Ю. Чернышенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. 2018. № 8 (162). С. 66–72.

5. Калоев, Ч.Ю. Моделирование процесса формирования профессионально-прикладной физической культуры военнослужащих войск противовоздушной обороны, несущих боевые дежурства / Ч.Ю. Калоев, В.А. Баландин // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (15-17 мая 2018 г., г. Краснодар) / ред. коллегия: С.М. Ахметов, А.А. Тарасенко, Г.Д. Алексанянц, А.И. Погребной, Ю.К. Чернышенко, М.М. Шестаков, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Л.Г. Ярмолинец. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. С. 63–67.

6. Стоян, К.В. Формирование мотивации физической подготовки у курсантов военных вузов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К.В. Стоян. – Краснодар, 2002. 249 с.

7. Чернышенко, Ю.К. Теоретико-прикладные предпосылки разработки модели процесса формирования профессионально-прикладной физической культуры военнослужащих войск противовоздушной обороны, несущих боевые дежурства / Ю.К. Чернышенко, С.М. Ахметов, Р.С. Ахметов, В.А. Баландин, Ч.Ю. Калоев, К.Ю. Чернышенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 4. С. 3–7.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.А. Деркачёва, воспитатель

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 126», г. Краснодар, Россия

А.С. Апозьянц, воспитатель

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 126», г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Современное положение физкультурно-спортивной деятельности в России нуждается в совершенствовании физкультурного образования нации. Состояние здоровья населения влияет на все области общественной жизни. Рост числа людей, ведущих здоровый образ жизни и занимающихся спортом, и за счет этого сохраняющих активность и работоспособность – одна из приоритетных государственных задач. Проблема работы: формирование потребности в физкультурно-спортивной деятельности у людей, повышение спортивной культуры населения. Цель работы: выявить и проанализировать проблемы общества, тормозящие процесс массового увлечения физической культурой. Результат работы: выявление недостаточного охвата населения бюджетными физкультурно-спортивными залами в шаговой доступности, нехватка комфортных и безопасных общественных зон в населенных пунктах для занятия физической культурой.*

*Ключевые слова: физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность, спортивные объекты и сооружения, общество, государственная политика, здоровый образ жизни.*

Формирование отношения к спорту как общественной ценности у подрастающего поколения – непростой процесс, требующий консолидации всех сфер: рекреационной, медицинской, нравственной, экономической и политической. Основными проблемами физкультурно-спортивной деятельности общества можно назвать зависимость от вредных привычек, работа, диктующая малоподвижный образ жизни, неравные экономические возможности регионов, и, как следствие, недоступность отдельных видов спорта для молодежи, низкий уровень жизни отдельных групп граждан. В совокупности этих проблем отмечается снижение интереса к физкультурно-спортивной деятельности, уровня общей физической подготовки детей и подростков.

18 июня 2021 г. распоряжением главы администрации (губернатором) Краснодарского края была утверждена стратегия развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае на период до 2030 года. Стратегия

была разработана в соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р, и предусматривает комплексное развитие физической культуры, массового спорта, системы подготовки спортивного резерва, спорта высших достижений, профессионального спорта, и направлена на вовлечение всех категорий и групп населения в занятия физической культурой и спортом, обеспечение их по месту жительства, учебы и работы спортивной инфраструктурой шаговой доступности. [1]

Согласно задаче, поставленной Президентом РФ, к 2030 году необходимо добиться 70-процентного охвата населения физкультурно-спортивной деятельностью. [2] Обеспечить такие высокие показатели возможно только комплексным подходом: развитием материально-технической базы регионов, в том числе в небольших населенных пунктах, регулярным проведением спортивных мероприятий, ориентированных на все группы населения, воспитанием бережного отношения к здоровью, начиная с раннего детства.

Популярность здорового образа жизни и массовых занятий физической культурой в обществе характеризует его как высоконравственное, стремящееся к повышению качества жизни. Однако едва ли не главным условием для самостоятельного занятия спортом можно назвать экономическое благополучие населения, которое позволяет выделить из бюджета семьи деньги и время. Высокий уровень жизни человека создает возможность качественно потратить свободное время, регулярно заниматься физической культурой, посещать спортивные мероприятия. Отсутствие спортивных объектов в шаговой доступности зачастую приводит к отказу от занятий спортом детьми, т.к. обеспечивать ребенку возможность посещения удаленного спортивного учреждения требует от родителей значительных временных затрат. Также на доступности занятий спортом детьми и подростками негативно сказывается отсутствие финансовых возможностей семьи оплачивать желаемый вид спорта при отсутствии секции, финансируемой из муниципального бюджета.

Не смотря на существенное увеличение за последние годы количества спортивных объектов, семьи по-прежнему испытывают сложности с возможностью занятий спортом. Введенные в эксплуатацию крупные многофункциональные спорткомплексы и стадионы отдают преимущество тренировкам и соревнованиям профессиональных спортсменов, оставаясь недоступными для начинающих. Неравномерное распределение спортивных объектов в населенных пунктах – отсутствие в новых микрорайонах и

локализация в центре – также выступает одним из факторов, препятствующих массовым занятиям физической культурой.

Еще одно главное условие вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой – желание самих людей. При отличной оснащенности населенных пунктов спортивными объектами без заинтересованности гражданами в их использовании принятые программы развития не будут выполнять свои задачи. Вопросы, которые необходимо решать, непосредственно связаны с социальной ориентированностью спорта: совершенство методов преподавания физической культуры, учитывающих потенциал и возможности каждого ребенка в детском саду и в школе, что должно снизить негативное отношение школьников к урокам; стремление работодателя на производстве ввести физкульт-перерыв вместо перекура, проведение зарядок и гимнастик на свежем воздухе. Не последнее место занимает и транспортная доступность площадок для массового занятия физической культурой. Комфортные общественные зоны с возможностью заниматься всем возрастам: удобная и практичная сеть городских велодорожек, доступные внутридворовые и парковые баскетбольные и волейбольные площадки, сеть троп здоровья в зеленых зонах создают необходимый настрой. Привлечение внимания населения массовыми спортивными мероприятиями, информационными проектами, организация освещаемых в СМИ соревнований, доступных всем категориям граждан даст желаемый результат.

Говоря о социально-психологических проблемах современной спортивной активности общества нельзя не отметить положительные тенденции последних лет в России. Строятся спортивные объекты в малых населенных пунктах, ремонтируются и модернизируются действующие спортивные площадки, вводятся современные методические рекомендации, учебники, повышается профессиональная компетентность тренерского состава, увеличиваются учебные часы для проведения физкультурно-оздоровительных занятий, ведется работа по формированию мотивации молодежи занятиям двигательной активностью. В частности, в Краснодарском крае по поручению губернатора Вениамина Кондратьева ведется массовое строительство в малых населенных пунктах центров единоборств для занятий самбо и дзюдо детьми и взрослыми.

Подводя итог, следует сказать, что процесс вовлечения населения в спортивную деятельность небыстрый, требует значительных волевых, временных и финансовых затрат всех участников. Но становление культуры здорового образа жизни нации этого стоят. Физическая активность в жизни человека развивает интеллектуальные процессы, умственную

работоспособность: память, мышление, быстроту реакции, повышает качество жизни в целом. Регулярная работа государства в сфере популяризации спортивно-физкультурной деятельности поможет решить вопросы с увеличением продолжительности жизни, гармоничного развития личности, улучшением здоровья населения.

### Список литературы

1. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 18 июня 2021 г. № 147-р. [Электронный ресурс] / Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/574766180>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения – 21.09.2023 г.)

2. Самоходкина, Л. Г. Особенности содержания профессиональных компетенций педагогов при работе с детьми старшего дошкольного возраста / Л. Г. Самоходкина, Т. Ю. Бредун. – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2020. С. 142–143.

3. Самоходкина, Л.Г., Жадан, Н.В. Актуальные аспекты в физическом воспитании дошкольников в современных условиях, в соответствии с ФГОС ДО: формирование здоровой, физически развитой личности / Л.Г. Самоходкина, Н.В. Жадан // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (31 октября 2019, г. Краснодар) / ред. коллегия С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2019. 392 с.

4. Указ о национальных целях развития России до 2030 г. от 21.06. 2020 г. [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://kremlin.ru/events/president/news/63728>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения 22.09.2023 г.).

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ФЕДЕРАТИВНОЙ РЕСПУБЛИКИ ГЕРМАНИЯ

Т.В. Долматова, кандидат политических наук

М.Г. Михель, аспирант

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК), г. Москва, Россия

*Аннотация.* В статье представлен обзор актуальных тенденций в формировании квалификационных требований к программам подготовки специалистов в сфере спорта на примере Федеративной Республики Германия (далее – ФРГ). Проанализированы принятые в Европейском Союзе и в ФРГ Рамки квалификаций, включающие требования к подготовке специалистов спортивной отрасли, в том числе, Рамки квалификаций, принятые Олимпийской спортивной конфедерацией Германии. В качестве примера успешной реализации задач, сформулированных в Рамках квалификации, проанализировано содержание магистерской программы Немецкого университета спорта в Кёльне. Показано, что высокая степень практико-ориентированности образовательных программ по подготовке специалистов спортивной отрасли в ФРГ, основанная на учете квалификационных требований, предложенных работодателями, во многом определяет высокую конкурентоспособность немецкого спорта.

*Ключевые слова:* рамки квалификаций, высшее образование в сфере спорта, кадровый потенциал отрасли физической культуры и спорта, Федеративная Республика Германия.

**Введение.** На протяжении многих лет немецкие спортсмены демонстрируют высокие результаты на соревнованиях, обеспечивая стране статус лидера мирового спорта. Так, на Олимпийских зимних играх в Пекине в 2022 г. немецкие спортсмены завоевали 27 медалей, 12 из которых золотые, и обеспечили Германии второе место в медальном зачете. На XXXII Играх Олимпиады в Токио в 2020 г. спортсмены завоевали 37 медалей, из которых 10 золотые, в результате чего страна заняла 9 место в медальном зачете. Подобные достижения демонстрируют высокий уровень системы научного обеспечения и эффективно реализуемой на государственном уровне политике по подготовке специалистов спортивной отрасли. Высокую актуальность в этой связи приобретает изучение особенностей системы подготовки кадров в сфере спорта в ФРГ, включая анализ предъявляемых квалификационных требований к специалистам.

**Цель исследования** – выявить актуальные тенденции в формировании квалификационных требований к программам подготовки специалистов в сфере спорта в ФРГ.

**Методика и организация исследования.** В работе использованы материалы, опубликованные на сайте Европасс Европейского Союза, Немецкого университета спорта в Кельне и Олимпийской спортивной конфедерации ФРГ, анализ которых позволяет выявить тенденции и особенности формирования квалификационных требований к программам подготовки специалистов в сфере спорта в Германии. В рамках работы использованы методы анализа, контент-анализа и обобщения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В соответствии с Меморандумом Немецкой ассоциации спортивной науки центральной задачей спортивной отрасли в ФРГ является удовлетворение потребностей в новых научных знаниях и кадрах, отвечающих требованиям развития современной науки о спорте [1]. Для этого при разработке учебных программ учитываются требования регламентирующих документов: Европейской рамки квалификаций (Europaischer Qualifikationsrahmen, далее – EQR), Немецкой рамки квалификаций (Deutsche Qualifikationsrahmen, далее – DQR) и Рамке квалификаций Олимпийской спортивной конфедерации Германии (Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes, далее – RRL) [2]. В их основе лежит единая модель компетенций, средняя оценка которой соответствует уровню присваиваемой специалистам квалификации.

Европейская рамка квалификаций описывает 8 уровней квалификаций специалистов для всех стран ЕС. К системе высшего образования относятся 6-8 уровней [3]. В документе закреплено описание профиля выпускников, требуемые навыки и компетенции. Результаты обучения определяются в соответствии с полученными теоретическими и практическими знаниями, наличием навыков аналитической работы (в т.ч. логического и творческого мышления) и практических навыков (профессионального мастерства).

В соответствии с рекомендациями Европейского парламента, ФРГ обязалась внедрить Европейскую рамку квалификаций (EQR) на национальном уровне [4]. С этой целью, федеральное правительство, федеральные земли и общественные организации совместно разработали Немецкую рамку квалификаций (DQR) для единого понимания работодателей, сотрудников и обучающихся о содержании присваиваемых национальных и международных квалификаций. Документ был принят в 2011 году для регламентирования присваиваемых квалификаций в системе образования в ФРГ за счет их упорядочения по 4 категориям компетенций на 8 уровнях.

Для усиления практической значимости документа в процесс разработки квалификационных требований был проведен ряд экспертных обсуждений. Их результатом стало утверждение отдельной Рамки

квалификации, принятой Олимпийской спортивной конфедерацией Германии (RRL) [5]. Документ представляет собой свод требований, ориентированных на специальности в спортивной отрасли.

Примером реализации квалификационных требований являются образовательные программы Немецкого университета спорта в Кёльне (Deutsche Sporthochschule Koeln, DSHS), признанного ведущим в сфере спорта в ФРГ, и в ЕС. Оценка содержания наиболее популярной среди студентов в 2022/23 учебном году магистерской программы «Технологии в спортивной медицине» (212 заявок) показывает, что компетенции, развиваемые в рамках данной программы, соответствуют требованиям Немецкой рамки квалификации (DQR) и Рамке квалификаций Олимпийской спортивной конфедерации Германии (RRL).

Отдельно отметим, что модель DQR схожа с Европейской рамкой (EQR) и имеет пересечения в основополагающих вопросах оценки специалистов с Рамкой квалификаций (RRL). В нее входит 4 вида компетенций: профессиональные (знания и опыт), социальные (коммуникационные навыки), общие профессиональные (приобретение и применение знаний, навыки методологической работы) и личностные (самостоятельность и независимость). Именно данные компетенции заложены в план рассмотренной магистерской программы. Примером служит описание ниже.

Профессиональные компетенции: способность анализировать протоколы тестирования, проводить диагностику, биомеханические и физиологические тесты, объяснять биомеханические принципы двигательной активности, практика в международных спортивных и медицинских организациях.

Социальные компетенции: критическая оценка источников информации, разработка гипотез на основе научной литературы и собственных знаний, определение пробелов в текущих исследованиях и имеющегося спроса на инновационный продукт или процедуру.

Общие профессиональные компетенции: участие в дискуссиях на темы, связанные с биомеханикой и технологиями в спортивной медицине, сотрудничество с членами исследовательской группы с погружением в лабораторную среду, защита своих исследований на научно обоснованной основе.

Личностные компетенции: независимость в информировании о результатах современных исследований; навыки самоанализа в ходе образовательной деятельности, самостоятельность выбора методов исследования, планирование и управление исследовательским проектом;

выявление проблем, характерных для современных технологий в спортивной медицине; анализ собственных ключевых интересов для развития компетенций [6].

Отдельно стоит принять во внимание тенденции демографической ситуации в ФРГ, связанные с увеличением доли стареющего населения и воздействием миграционных процессов, что определяет новые требования к формированию системы образования и к рынку труда. Для привлечения иностранных студентов и подготовки к международному рынку труда немецких специалистов обучение по 4-м из 9-ти магистерским программам ведется на английском языке. Всего в зимнем семестре 2021/22 в Германии было зачислено 440 564 иностранных студентов, из них 284 690 прибыли из Китая, Турции, Индии и других стран [7].

**Выводы.** Таким образом, к актуальным тенденциям в формировании квалификационных требований к программам подготовки специалистов спортивной отрасли в ФРГ относятся:

- высокая степень практико-ориентирования программ высшего образования по подготовке специалистов спортивной отрасли и их соответствие квалификационным требованиям регламентирующих документов, принятых на общеевропейском, национальном и отраслевом уровнях;

- прямое участие специалистов (по сути, работодателей) в процессе выработки квалификационных требований, что отражено в Рамке квалификаций Олимпийской спортивной конфедерации Германии (RRL);

- гибкое реагирование на вызовы в образовательной политике спортивной отрасли на общественные и экономические изменения.

Необходимо отметить, что для принятия эффективных решений происходит постоянный пересмотр и ежегодное обновление квалификационных требований по различным направлениям подготовки кадров, которые закладываются в соответствующие образовательные программы.

Опыт ФРГ во внедрении перечня актуальных квалификационных требований к образовательным программам по подготовке специалистов в сфере спорта является успешным, что выражается в медальных успехах немецких спортсменов, демонстрируемых на международных спортивных соревнованиях самого высокого уровня, в основе чего лежит действующая эффективная система подготовки высококвалифицированных кадров в сфере спорта.

Подобная практика выполнения квалификационных требований в рамках образовательных программ в сфере спорта может быть полезна для

дальнейшего совершенствования отечественной системы подготовки кадров. Это особенно важно в сложный для российского спорта современный период времени. Для этого необходимо уделять большее внимание применению новых механизмов в системе подготовки специалистов спортивной отрасли, учитывая успешный зарубежный опыт в данной области.

### Список литературы

1. Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft (DVS). Memorandum Sportwissenschaft. – URL: [https://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/download/Memorandum\\_Sportwissenschaft\\_web.pdf](https://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/download/Memorandum_Sportwissenschaft_web.pdf)
2. Nationaler Bildungsbericht. Bildung in Deutschland 2018. – URL: [https://www.bmbf.de/bmbf/de/bildung/bildungsforschung/nationaler-bildungsbericht/nationaler-bildungsbericht\\_node.html](https://www.bmbf.de/bmbf/de/bildung/bildungsforschung/nationaler-bildungsbericht/nationaler-bildungsbericht_node.html)
3. Europass Europäische Union. Beschreibung der 8 EQR-Niveaus. – URL: <https://europa.eu/europass/de/description-eight-eqf-levels>
4. Bundesministerium für Bildung und Forschung. Deutscher Qualifikationsrahmen - Liste der zugeordneten Qualifikationen und Qualifikationssuche aktualisiert. – URL: [https://www.dqr.de/dqr/de/aktuelles/\\_documents/deutscher-qualifikationsrahmen-qualifikationssuche-aktualisiert\\_2022.html?nn=366434](https://www.dqr.de/dqr/de/aktuelles/_documents/deutscher-qualifikationsrahmen-qualifikationssuche-aktualisiert_2022.html?nn=366434)
5. Deutschen Schützen Bund E.V. Rahmenrichtlinien des DOSB. – URL: <https://www.dsb.de/der-verband/wissen/konzeptionen/rahmenrichtlinien-dosb>
6. Deutsche Sporthochschule Köln. Module Handbook. M.Sc. Human Technology in Sports and Medicine. – URL: <https://www.dshs-koeln.de/english/studying-structure/full-time-studies/study-documents/module-handbooks/>
7. Statista. Anzahl der ausländischen Studierenden an Hochschulen in Deutschland im Wintersemester 2021/2022 nach Herkunftsländern. – URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/301225/umfrage/auslaendische-studierende-in-deutschland-nach-herkunftslaendern/>

## ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

К.А. Дробышева, старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В статье анализируются предикторы становления диспозиционного оптимизма 53 спортсменов юношеского возраста. Спорт представляет собой конкурентную среду, характеризующуюся высоким уровнем напряжения, в связи с этим актуальным является формировать у спортсменов ресурсов, способствующих противостоять трудностям и достигать поставленных высоких целей. В рамках данного исследования диспозиционный оптимизм рассматривается как субъектное качество ресурсного направления. Установлено, что на становление диспозиционного оптимизма спортсменов юношеского возраста оказывает влияние умение спортсменов выстраивать конструктивные межличностные отношения с социальным окружением, мотивация, направленная на самосовершенствование имевшегося уровня мастерства и способность противостоять трудностям на пути к достижению цели, активно их устранять.*

*Ключевые слова: диспозиционный оптимизм, юношеский возраст, мотивация, личностные качества, жизнестойкость, спортсмены.*

Спорт как специфический вид человеческой деятельности представляет собой конкурентную среду, характеризующуюся высоким уровнем напряжения. Схожесть условия тренировочной и соревновательной деятельности, относительно одинаковый уровень физической подготовки и профессионального мастерства вынуждает специалистов в области спорта искать новые ранее незадействованные ресурсы. Одной из актуальных задач исследований в области спорта является выявление личностных ресурсов конкурентоспособности [2]. Акцент доминирующих ресурсных качеств личности сместился в область субъектных качеств личности, которые характеризуют спортсмена как активного участника выполняемой им деятельности. В связи с этим активно изучается ценностно – смысловая сфера в рамках которой можно рассматривать диспозиционный оптимизм [3]. М. Шейер и Ч. Карвер под диспозиционным оптимизмом понимают сформированную у спортсмена уверенность или сомнение по достижению цели, которое в процессе деятельности будет проявляться либо в активности, либо безынициативности под воздействием трудностей [5].

Спортсмены с оптимистическим профилем мышления ставили индивидуальные рекорды, получали запланированные результаты и награды

призовых мест [1]. Спортсмены с пессимистическим настроем склонны снижать работоспособность и мотивацию если они начинают проигрывать, в то время как спортсмены с позитивным настроем на победу прилагают усилия что бы вернуть позиции фаворитов [6]. Спортсмены, ориентированные на позитивные итоги своей деятельности, испытывают меньше влияния симптомов эмоционального выгорания [4], раньше возобновят тренировочную и соревновательную деятельность после травм, принимают неудачи как часть спортивной деятельности, обладают сниженной физической и когнитивной тревогой [7].

Исходя из сказанного, **цель исследования**, выявить предикторы формирования диспозиционного оптимизма спортсменов юношеского возраста.

Для решения **поставленной цели** были использованы следующие **психодиагностические методы**: тест диспозиционного оптимизма, в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина. Опросник маркеры факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л. Голдберга в адаптации Г.Г. Князева. Тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии КГУФКСТ.

Обработка полученных данных проводилась с помощью методов математической статистики: множественный регрессионный анализ, метод пошагового отбора.

**В исследование приняли участие** 53 спортсмена юношеского возраста специализируются в командных видах спорта и индивидуальных видах спорта.

Детерминантами формирования диспозиционного оптимизма спортсменов юношеского возраста являются черта Большой пятерки «уступчивость» 30% ( $\beta=0,548$ ), внутренним мотивом «компетентность» 28,7% ( $\beta=0,536$ ), и интегральным показателем жизнестойкости 37,7% ( $\beta=0,614$ ). Формированию оптимистических установок способствует умение ладить с людьми, стремление совершенствовать имеющийся уровень с мастерства и способность противостоять трудностям в процессе деятельности, активно включаясь в их разрешение, а не избегая их.

В качестве детерминант влияющих на формирование позитивных ожиданий спортсменов юношеского возраста выступают черта Большой пятёрки «уступчивость» ( $\beta=0,621$ ), показатели внутренней мотивации «компетентность» ( $\beta=0,374$ ), «знания» ( $\beta=0,329$ ) и интегральный показатель жизнестойкости ( $\beta=0,610$ ). Формирование позитивных ожиданий относительно результатов деятельности, уверенность в возможности достичь

намеченные цели и готовность прилагать усилия для этого на 38,5% детерминирована умением спортсмена ладить с людьми и выстраивать конструктивные взаимоотношения с социальным окружением, на 38,8% обусловлена стремлением осваивать новые технико – тактические умения и приобретать новые знания, совершенствовать имеющийся уровень спортивного мастерства и 37,8% продиктована умением противостоять трудностям не снижая успешности деятельности, активно устраняя сложности на пути к цели. Умение выстраивать позитивные отношения с социальным окружением, внутренняя мотивация, направленная на самосовершенствование и способность выдерживать трудности влияют на формирование уверенности в возможности достичь поставленные цели, формируя позитивные ожидания.

Снижению негативных ожиданий спортсменов юношеского возраста от результатов деятельности обусловлено на 12% чертой Большой пятерки «уступчивость» ( $\beta=0,346$ ), на 10% внутренним мотивом «компетентность» ( $\beta=0,322$ ), и на 19,4% интегральным показателем жизнестойкости ( $\beta=0,440$ ). Уменьшают ожидания негативных результатов, неуверенности в достижение высоких целей, умение выстраивать конструктивные межличностные отношения с социальным окружением, стремление само совершенствовать имеющийся уровень мастерства и способность противостоять трудностям, устранять их на пути к цели. Умение ладить с людьми, внутренняя мотивация, направленная на самосовершенствование, принятие и разрешение трудностей на пути к цели, а не избегание блокируют пессимистические установки относительно результатов выполняемой деятельности.

Исходя из результатов исследования на формирование уверенности в позитивном результате деятельности и оптимистических установок спортсменов юношеского возраста оказывает влияние умение выстраивать конструктивные межличностные отношения с социальным окружением, мотивация, направленная на самосовершенствование имевшегося уровня мастерства и способность противостоять трудностям на пути к достижению цели, активно их устранять. На этапе высшего спортивного мастерства который в большинстве видов спорта приходится на юношеский возраст расширяется круг социальных контактов, с которыми взаимодействует спортсмен, окружение может как способствовать, так и наоборот препятствовать достижению целей, что непосредственно влияет на положительную или негативную установку относительно результатов. Продолжает увеличиваться нагрузка и воздействие стрессоров разной направленности, умение эффективно действовать в эмоционально напряженных условиях придает спортсмену уверенности в возможности

достичь высокие цели, сформированный определенный уровень мастерства за период занятия спортом является основой для готовности спортсмена прилагать усилия для достижения высоких результатов исходящий из анализ своих возможностей и умений.

Таким образом, исходя из полученных данных целесообразно формировать у юных спортсменов коммуникативные умения, навыки противостояния стрессу и внутреннюю мотивацию направленную на самосовершенствование, это в свою очередь будет способствовать развитию диспозиционного оптимизма и уверенности в возможности достичь высокие результаты.

### Список литературы

1. Бабушкин, Г.Д. Позитивное мышление спортсмена как фактор конкурентоспособности / Г.Д. Бабушкин // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. С. 37–40.
2. Горская, Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов / Г.Б. Горская // Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации. 2018. С. 64–66.
3. Горская, Г.Б. Субъектный подход в психологии спорта: теоретические и прикладные аспекты / Г.Б. Горская // Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2020». 2020. С. 19– 24.
4. Berengui R., Enrique J. Garces de losFayos Ruiz, Francisco J. Montero O., Ricardo de la Vega Marcos, Jose MariaLopezGullon Optimism and Burnout in Competitive Sport // Psychology. 2013. Vol. 4. P. 13–18.
5. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism // Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30. P. 879–889.
6. Grove J. R., Heard N. P. Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes // Sport Psychologist. 1997. Vol.11. P. 400–410
7. Ortín-Montero F.J., A. Martínez-Rodríguez, C. Reche-García, E. J. Garcés de los Fayos-Ruiz, J. González-Hernández Relationship between optimism and athletic performance. Systematicreview // analesdepsicología, 2018. Vol. 34. P. 153–161.

## ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА РАЗВИТИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.А. Дубовова, кандидат психологических наук  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье рассмотрены особенности развития психомоторных способностей. Было выявлено, что они сформированы на уровне выше среднего. В качестве оценки показателей технической подготовленности были взяты гимнастические упражнения. Установлены корреляционные связи, а также дисперсионные влияния между изучаемыми показателями психомоторики и технической подготовленности, доказывающие важность развития психомоторики у спортсменов младшего школьного возраста.

*Ключевые слова:* психомоторика, показатели технической подготовленности, спортсмены младшего школьного возраста.

Современный период развития можно отнести к веку человеческого капитала, по мнению специалистов в различных сферах наук о человеке. Главной его задачей является раскрытие и развитие человеческого потенциала. В связи с этим большое внимание необходимо уделять раскрытию ресурсов у юного населения. Особенно этот вопрос касается спортсменов, которые начинают заниматься спортом, делают первые шаги, сталкиваются с определенными трудностями тренировочного, соревновательного процесса. Также можно отметить, что ориентация юных спортсменов на максимально высокие достижения делает их подготовку и обеспечение ее психологическим сопровождением удачной моделью в выявлении и совершенствованию ресурсов личности в избранной сфере деятельности [1].

В связи с этим в настоящее время актуальность представляет изучение и раскрытие у юных спортсменов психологических ресурсов. Для данного возраста к основным ресурсам можно отнести показатели психомоторных способностей, в частности показатели произвольность внимания, двигательной памяти, помехоустойчивости [2,4,6].

*Цель исследования:* изучить особенности влияния психомоторных показателей на показатели технической подготовленности у спортсменов младшего школьного возраста.

*Методы диагностики:* для оценки готовности к освоению основ техники были выбраны гимнастические упражнения (вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на гимнастическом бревне).

*Результаты исследования.* Анализ полученных результатов свидетельствует о среднем уровне сформированности показателей психомоторики у спортсменов младшего школьного возраста. Был выявлен низкий уровень по показателю произвольности внимания, произвольности двигательных действий. Юные атлеты испытывали трудности при выполнении задания, которые были связаны с концентрацией внимания на задании, элементе, а также правильном выполнении, последовательности непосредственно при выполнении. Анализ результатов по показателю двигательная память имеет схожие результаты. Спортсмены испытывали затруднения при выполнении задания без опоры на зрение. Также были средние результаты при выполнении заданий на помехоустойчивость, были трудности, отвлечения на помехи в зале и за пределами.

Анализ результатов по показателям технической подготовленности соответствовал средним значениям. Дети выполняли упражнения, которые являются основой программы по акробатике.

Между изучаемыми показателями был проведен корреляционный анализ. Его результаты выявили многочисленные корреляционные связи показателей технической подготовленности с показателем двигательная память. Также установлено наибольшее количество корреляционных связей между показателями психомоторики и показателями выполнения упражнений на бревне, требующих высокой точности движений. Это можно объяснить сложностью с одной стороны данных упражнений, а с другой необходимостью высокой концентрации, правильности выполнения элементов/комбинаций программы.

Полученные корреляционные связи были подтверждены результатами дисперсионного анализа. Установлены дисперсионные влияния между психомоторной способностью произвольность двигательных движений, помехоустойчивость, двигательная память и сложнокоординационными параметрами, требующими высокой концентрации внимания показателей готовности к освоению основ техники (упражнения на бревне).

Полученные результаты имеют подтверждение в исследованиях других авторов. Так в исследованиях выявлены статистически достоверные корреляционные связи показателей когнитивных процессов и показателей технической подготовки у юных спортсменов [3, 5].

Таким образом, полученные результаты исследования доказывают о необходимости включения в тренировочный процесс этапа начальной

подготовки занятий, упражнений направленных на развитие показателей психомоторных способностей, а также это доказывает, что своевременное развитие психомоторики может быть одним из ресурсов в подготовке спортсменов.

### Список литературы

1. Горская, Г. Б. Ранняя профессионализация как фактор компрессии времени жизни / Г.Б. Горская // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Краснодар, 2008.

С. 109–117.

2. Дробышева, К.А. Развитие произвольного внимания в старшем дошкольном возрасте посредством игры / К.А. Дробышева // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. – Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар. 2021. С. 115–116.

3. Исмаилов, С.А. Взаимосвязь спортивной мотивации и школьной тревожности у юных баскетболистов младшего школьного возраста / С.А. Исмаилов, А.А. Дубовова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 60–62.

4. Мамий, Т.А., Душко М.С. Формирование двигательных навыков дошкольников посредством физического воспитания / Т.А. Мамий, М.С. Душко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 76–78.

5. Пархоменко, Е.А. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортивными и бальными танцами / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, О.Е. Прицук // Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». 2019. С. 138–140.

6. Распопова, А.С. Развитие психомоторики на уроках физической культуры младших школьников / А.С. Распопова, Ю.С. Босенко, Е.И. Берилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 575–577.

## ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ФИЗВОСПИТАНИЯ В ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ

С.Н. Жданова, доктор педагогических наук, профессор  
Д.С. Сомов, доктор педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет,  
Московская область, Россия

*Аннотация.* В информационную эпоху вызовом человечеству являются высокая стрессовость и катастрофичность жизни, информационные перегрузки, малоподвижный образ жизни за компьютером со всеми вытекающими из этого последствиями. В статье дан анализ ряда проблем в физкультурно-спортивной деятельности, связанных с парадоксами цифрового общества и осознанным подходом к физической активности в цифровом мире. Раскрывается миссия педагогов физической культуры, ценность здоровьесберегающего аспекта в перспективе формирования здоровых и гармонически развитых поколений. Педагоги физвоспитания играют решающую роль в сохранение баланса между реальным и виртуальным миром. Универсальный характер имеют психолого-педагогические знания особенностей разных возрастов в целях более точной адресной подачи разных форм двигательной активности для формирования гармоничного типа деятельного человека *homo astheticos*.

*Ключевые слова:* физкультурно-спортивная деятельность в информационную эпоху, миссия педагогов физвоспитания, *homo astheticos*.

Мы живем в информационную эпоху в мире цифровой информации и онлайн-данных. И первостепенной характеристикой современного информационного времени является то, что знания как высшая форма информации, занимают краеугольную позицию, что закрепляется в определении как «общество, основанное на знаниях» [4, с. 21], в котором в основе всех процессов заложен приоритет информации как объекта и результата общественного производства [5].

При этом удивляют парадоксы цифрового общества, воспроизводящего «ничегонезнаек» [5]. Наблюдается нарушение баланса реального и виртуального мира, в силу чего дети информационного времени «стремительно теряют представления об окружающей реальности и своем месте в ней [7].

Теряется адекватность в понимание того, как виртуальная модель влияет на реальную жизнь реальных людей [1, с. 15]. Несмотря на то, что «системные медиа» способны объединить людей земного шара вокруг «значимых событий»: футбольный матч, цены на нефть, экологическое бедствие или политический конфликт – такие связи оказываются условными [7].

Возрастает несовпадение понятий «деятельности» и «делания». «Делание событий» стали априори главным делом, часто заслоняя реальный смысл деятельности [7]. От разнонаправленности информационного и коммуникативного векторов возникает некая «дуэль диалога» [Г. Тард, 11], выявляющая тоску по живому общению. Таким образом, «в галлопирующем темпе общества информационного изобилия» комфорт для пользователей создается в формате цифрового взаимодействия «убавленной», а не дополненной реальности [1].

Анализ физкультурно-спортивной деятельности позволяет выделить ряд проблем, возникших на переходном к информационному обществу этапе:

- часто педагоги обращают больше внимания на физическую подготовку учащихся, пренебрегая другими аспектами, такими как психологическая настройка;

- многие учащиеся испытывают недостаток мотивации в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, что связано с неприятными предыдущими опытами, отсутствием поддержки и понимания со стороны педагогов, или недостатком интересных и разнообразных занятий;

- в ряде случаев педагоги, занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью, могут иметь недостаточные педагогические и профессиональные навыки, что затрудняет эффективное обучение и развитие учащихся.

И сейчас, как никогда, актуален здоровьесберегающий подход к обучению и развитию учащихся, психолого-педагогические знания физкультурников, активизация мотивации, содействие непрерывному профессиональному развитию педагогов-тренеров, и улучшение инфраструктуры и оборудования спортивных залов и площадок [8].

В информационную эпоху вызовом человечеству являются: малоподвижный (сидячий) образ жизни за компьютером со всеми вытекающими из этого последствиями; информационные перегрузки, неразвитость критического мышления при выборе полезной и достоверной информации; высокая стрессовость и катастрофичность жизни; новые возможности в использовании виртуальной реальности, мобильных приложений и умных трекеров для тренировок. И существует некий парадокс виртуальных тренировок, ведь многие люди предпочитают тренироваться дома или перед экраном, вместо занятий спортом на улице или в спортивных залах, что может привести к утрате социального взаимодействия и отсутствию мотивации для регулярных занятий. Кроме того, виртуальная реальность, игры и другие развлечения в цифровом мире становятся все более популярными, что влечет за собой уменьшение времени, проведенного

на улице или в спортивных занятиях. Это приводит к снижению уровня физической активности и возможным проблемам со здоровьем [10].

Все эти парадоксы требуют осознанного подхода к физической активности в цифровом мире, постепенного внедрения новых технологий в спортивную деятельность и поиска баланса между виртуальным и реальным миром.

Какие смыслы несут физкультура и спорт в это удивительное время? Статистика заболеваемости детей до 14 лет показывает стремительное ухудшение здоровья. Неудовлетворительные показатели состояния здоровья, неуклонное снижение числа практически здоровых детей, рост морфо-функциональных отклонений, нарушений нервно – психического здоровья, функциональные расстройства зрения, детский сколиоз и нарушения костно-мышечной системы (уже у дошкольников) являются актуальной проблемой современности. Возрастает спектр так называемых «школьных болезней», связанных с малоподвижным и виртуальным образом жизни, это нарушения зрения, болезни органов пищеварения, излишний вес и различные виды нарушения осанки. Причины: снижение двигательной активности неконтролируемое использование различных гаджетов, несоответствие рациона питания стремительно растущему детскому организму, неосознанное потребление еды за компьютерами. Увеличивается число неврозов, астено-невротического синдрома, СДВГ, панические атаки [5, 9].

Почему мы об этом говорим? Потому что распаковка смыслов физкультурно-спортивной деятельности кроется в понимании того, что именно педагоги-тренеры, организаторы двигательной активности, подвижных игр для всех категорий населения способны удержать баланс реального и виртуального мира. Миссия педагогов - физкультурников и тренеров подарить радость движения, счастье взаимодействия и понимания в процессе спортивных игр, вернуть смыслы жизни и здоровья, сейчас, как никогда, здоровьесберегающий аспект пронизывает любую деятельность в перспективе формирования здоровых и гармонически развитых поколений [9].

Поэтому важно соблюдать баланс между цифровой активностью и физической, а также использовать технологии в сфере физкультуры и спорта с умом и сознательностью. Сейчас требуется пересмотр всего багажа различных видов подвижных игр для увлеченного вхождения детей и подростков в науку освоения сбалансированных норм жизни! Нужны спецкурсы для подготовки тренеров-аниматоров уличных игр, способных научить подрастающее поколение детей играть масштабно и безопасно на открытом воздухе.

Россия – огромная страна с разнообразными народами и культурами. В каждом регионе можно найти уникальные и интересные уличные игры,

которые являются не только развлекательными, но и способом активного времяпровождения, поддержания здоровья и социализации. В каждом народе есть свои уникальные игры, которые они передают из поколения в поколение. Уличные игры позволяют развивать физическую активность, взаимодействие с другими людьми, социальные навыки, координацию движений и силу воли. Они также помогают сохранить традиции и культуру народа, привлекая внимание к уникальным историческим и национальным аспектам каждого региона.

Кроме того, сегодня актуальными являются такие направления физкультурно-спортивной деятельности, как тренер по физической активности для офисных работников, которые проводят большую часть своего времени за компьютером; тренер по корпоративной физической активности, организующий физические тренировки и мероприятия для сотрудников компании; коуч по здоровому образу жизни, помогающий наладить физическую активность, питание и управление стрессом в персональных тренировочных программах.

В цифровую эпоху специалисты по физической активности имеют важное значение, поскольку помогают бороться со сидячим образом жизни и мотивируют людей к здоровому и активному образу жизни. Универсальный характер имеют психолого-педагогические знания особенностей разных возрастов в целях более точной адресной подачи разных форм двигательной активности для подростков и молодежи [2, 3].

Наши студенты живут в режиме полифункциональности, выполняют множество задач одновременно, таких как учеба, работа, социальные обязательства, использование цифровых устройств и социальных сетей; постоянно находятся в онлайн-режиме и имеют доступ к информации в любое время и в любом месте – и важно использовать это преимущество. Для них характерны социальная сетевая активность, а также, визуальность и интерактивность в том, что студенты предпочитают обучаться и запоминать информацию визуально и через интерактивные методы. Здоровьесбережение архиважно: сидячий образ жизни и чрезмерное использование цифровых устройств могут негативно сказываться на здоровье студентов. Важно включать в обучение и тренировки элементы здоровьесберегающих технологий, таких как физкультурные паузы, упражнения для укрепления спины и глаз, и поощрять студентов к активным видам отдыха и физической активности [10].

Интересен опыт ГГУ в подготовке учителей физкультуры в яркой образовательной среде, наполненной практиками и свершениями. ГГУ отличается тем, что физкультурники, экономисты, управленцы учатся в

атмосфере постоянного творчества, калейдоскопа выставок живописи, авторской керамики, креативных проектов, концертов, социально-творческих акций и фестивалей, с показом народных танцев, традиций, игр. Это облагораживает душу и формирует гармоничный тип деятельного человека *homo astheticos* [2].

В целом, сохранение баланса между реальным и виртуальным миром - важный навык, который студенты должны освоить. Педагоги играют здесь решающую роль в воспитании осознанных и ответственных пользователей цифрового мира. Вот далеко неполный перечень того, что предстоит осваивать педагогу-физвоспитания:

1. Онлайн-тренировки и обучение: использование видеоуроков и онлайн-тренировок позволяет предоставить доступ к профессиональным инструкциям и тренировкам в любое удобное время, что особенно полезно для тех, кто не может посещать спортивные залы или тренировки по различным причинам.

2. Мобильные приложения, которые помогают отслеживать свои физические показатели, создавать тренировочные программы, мониторить питание и проводить самооценку своих достижений, что позволяет более точно контролировать свои физические тренировки и спортивные достижения.

3. Виртуальная реальность (VR): технологии виртуальной реальности позволяют создавать иммерсивные тренировочные сценарии, которые помогают спортсменам развивать навыки, улучшать координацию и увеличивать физическую выносливость в безопасной и контролируемой среде.

4. Игровые технологии: видеоигры, спортивные симуляторы или соревновательные платформы позволяют спортсменам испытывать виртуальные тренировочные и соревновательные ситуации, что помогает развивать стратегическое мышление, реакцию и решение проблем.

5. Мониторинг и анализ данных: сенсорные устройства и портативные трекеры позволяют спортсменам отслеживать физические показатели, такие как пульс, активность и сон. Анализ этих данных помогает улучшить тренировочные планы, управление нагрузкой и предотвращение переутомления.

6. Социальные сети и онлайн-сообщества: платформы социальных сетей, веб-форумы и специализированные онлайн-комьюнити объединяют людей с общими интересами в фитнесе и спорте. Здесь можно обмениваться опытом, получать советы и поддержку от других участников, что мотивирует и помогает поддерживать постоянные физические тренировки.

Все эти технологии и подходы могут быть полезными для улучшения эффективности физического воспитания и спорта в цифровую эпоху. Однако, важно помнить о балансе между использованием технологий и реальными физическими активностями, чтобы обеспечить полноценное развитие и здоровье людей.

В древнейших системах физического развития есть много актуального для искусства баланса реального и виртуального мира. Так йога помогает улучшить гибкость, силу, баланс и выносливость тела; дыхательные упражнения улучшают кислородное обеспечение организма, увеличивают выносливость и самоконтроль; йога развивает фокусировку внимания, ментальное очищение, навык снятия стресса и нервного напряжения, контроль эмоции; йога помогает стать более осознанным в единстве своего тела, мыслей и эмоций; йога позволяет поддерживать оптимальное состояние здоровья и энергии, формирует культуру здорового образа жизни, такие как питание, сон и уход за собой.

Восточные единоборства, такие как кунг-фу, каратэ, тайский бокс и другие, имеют множество ценных аспектов, таких как: техника дыхания (умение контролировать дыхание, чтобы улучшить концентрацию, выносливость и управление эмоциями); гибкость и координация, что помогает спортсменам улучшить свои физические возможности, развить ловкость и реакцию, что может быть полезным в различных спортивных дисциплинах; самообладание, ментальная сила и дисциплина как качества для развития настойчивости, сосредоточенности и собранности во время тренировок и соревнований. Восточные единоборства также помогают воспитывать у спортсменов уважение к своим тренерам, партнерам и противникам, а также культурные и моральные ценности. Это создает позитивную и этическую среду в спортивной команде или клубе. Восточные единоборства включают практики для тренировки духа и ума. Спортсмены учатся концентрироваться, визуализировать и верить в свои силы. Эти техники могут быть полезны для достижения высоких результатов в спорте.

Наступило время интегрировать все лучшее, что дошло до нас из вековых систем и практик тренировки психо-физического и эмоционального баланса для жизни новых поколений в эпоху перемен.

#### **Список литературы**

1. Делягин, М. Россия в условиях глобализации / М. Делягин // НГ сценарии. № 4. 11. 04. 2001. С. 44–59
2. Жданова, С.Н. Педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у подростков / С.Н. Жданова, М.А. Лапин. // Вестник ГГУ. – Сборник научных трудов. – Электронизатор: ГГУ. 2021. № 3. С. 36–42.

3. Жданова, С.Н. Специфика организации образовательного процесса современного вуза в условиях цифровизации образовательной среды / С.Н. Жданова, И.А. Ерина, В.А. Магин // Мир науки, культуры, образования. 2022. № 3 (94). С. 206–208.
4. Ракитов, А.И. Философия компьютерной революции / А.И. Ракитов. – М.: Политиздат, 1991. 245 с.
5. Ростовых, Д.А. Парадоксы развития информатизирующегося общества / Д.А. Ростовых. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2009. № 12 (12). С. 339–343. URL: <https://moluch.ru/archive/12/981/> (дата обращения: 29.08.2023).
6. Мальковская, И.А. Профиль информационно-коммуникативного общества (обзор зарубежных теорий) / И.А. Мальковская // Социологические исследования. 2007. № 2 (274). С 76–85
7. Соколова, И.В. Развитие сетевых взаимодействий в системе социального образования (к разработке концепции) [Текст]: монография / [И. В. Соколова и др; науч. ред. И. В. Соколова]; Российский гос. социальный ун-т. М.: Изд-во Российского гос. социального ун-та, 2009. 228 с.
8. Сомов, Д.С. Профессиональное образование в университете: приоритеты обновления / Д.С. Сомов // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2020: материалы Всеросс. науч.-практ. конф. с межд. участ. (Чебоксары, 21) сент. 2020 г.) / ред. кол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. С. 123–127.
9. Сомов, Д.С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза: монография / Д.С. Сомов – М.: Изд-во УРАО, 2007. 160 с.
10. Сомов, Д.С. Виртуальный мир как новое пространство самоосуществления человека / Д.С. Сомов, Н.С. Крамаренко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». Майкоп. 2013. С. 42–49.
11. Тард, Г. Мнение и толпа / Г. Тард, Г. Лебон // Психология толп. М.: Институт психологии РАН, 1998. 416 с.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

А.О. Захаренко, аспирант

А.И. Погребной, доктор педагогических наук, профессор

Г.Б. Горская, доктор психологических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье рассмотрено понятие соревновательной надежности высококвалифицированных спортсменов. Представлены результаты корреляционного анализа, показывающие наличие взаимосвязи показателей соревновательной тревожности с показателями типологии нервной системы, жизнестойкости, мотивации, эмоционального интеллекта, психологической устойчивости. Большое количество корреляционных взаимосвязей объясняется накопившейся в ходе соревновательного сезона усталостью высококвалифицированных спортсменов, занимающихся плаванием.

*Ключевые слова:* соревновательная надежность, высококвалифицированные пловцы, соревновательная тревожность, мотивация, эмоциональный интеллект, жизнестойкость, психологическая устойчивость.

Современный спорт характеризуется стремительно возросшим уровнем конкуренции. Среди высококвалифицированных пловцов много спортсменов, имеющих сходный уровень физической и технической подготовки. Достижение победы в таких условиях возможно при учете психологической подготовки спортсменов [3]. Внимание, уделяемое психологическим особенностям того или иного спортсмена, позволяет повысить шансы на успешное выступление путем использования сильных сторон спортсмена и снижением негативных проявлений в деятельности его психологических особенностей [1, 5]. Следовательно, для того, чтобы спортсмен подошел к соревнованиям в оптимальном психологическом состоянии необходимо знать, что влияет на его соревновательную надежность, т.к. именно от нее зависит умение спортсмена показать на соревнованиях то, к чему его готовили во время тренировок, что и объясняет актуальность данной темы.

Под соревновательной надежностью современные специалисты понимают комплексное свойство, позволяющее обеспечивать высокую эффективность выступлений в экстремальных условиях соревнований. Можно сказать, что соревновательная надежность является характеристикой

деятельности спортсмена во время соревнований. Теоретической основой детерминации соревновательной надежности выступает теория интегральной индивидуальности В.С. Мерлина, согласно которой соревновательную надежность можно представить как особый индивидуальный характер взаимосвязей между личностными качествами спортсмена, распределенными по 3 уровням [2]. В течение соревновательного сезона надежность спортсмена может меняться, что может быть связано с перестройкой взаимосвязей личностных свойств спортсмена [4]. Поэтому описание структуры регуляторов соревновательной надежности спортсмена может помочь тренеру более конструктивно выбирать методы педагогического воздействия при подготовке спортсменов к соревнованиям.

Цель данной работы – определить личностные ресурсы преодоления соревновательной тревожности как индикатора соревновательной надежности высококвалифицированных спортсменов, занимающихся плаванием.

Для реализации поставленной цели были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, метод психодиагностического исследования, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 6 человек в возрасте от 18 до 20 лет, входящие в студенческую сборную команду по плаванию. Все опрошенные имеют звания КМС или МС. Психодиагностическое исследование проводилось в конце соревновательного сезона по следующим методикам: методика диагностики типологии нервной системы Стреляу, методика диагностики мотивации Калинина, методика диагностики жизнестойкости Мадди, методика диагностики эмоционального интеллекта Холла, методика диагностики психологической устойчивости Голдберга и методика диагностики соревновательной тревожности «CSAI-2». Использование данных методик позволило рассмотреть две группы ресурсов поддержания соревновательной надежности: сложноизвлекаемые (типология нервной системы и жизнестойкость) и легкоизвлекаемые. Обычно к концу соревновательного сезона спортсмены начинают чаще задействовать сложноизвлекаемые ресурсы, что говорит о накоплении усталости. Для того чтобы установить, какие взаимосвязи присутствуют в структуре соревновательной надежности опрошенных пловцов был проведен корреляционный анализ по Спирмену.

В результате проведенного исследования были установлены определенные взаимосвязи между соревновательной тревожностью и личностными качествами, значимыми для преодоления соревновательной тревожности, т.к. именно соревновательная тревожность служит

индикатором психологической надежности спортсменов. Было установлено, что сила нервной системы по возбуждению отрицательно взаимосвязана с соматической тревожностью ( $r = -0,85$ ); подвижность нервной системы положительно взаимосвязана с уверенностью в себе ( $r = 0,8$ ); уравновешенность нервной системы отрицательно взаимосвязана с когнитивной и соматической тревожностью ( $r = -0,9$  и  $r = -0,99$ ) и положительно с уверенностью в себе ( $r = 0,77$ ). Следовательно, можно сказать, что когнитивная и соматическая тревожность взаимосвязана с уравновешенностью нервной системы спортсменов. Чем выше показатели уравновешенности, тем ниже проявление тревожности. Кроме того, показатели соревновательной тревожности имеют ряд достоверных взаимосвязей с показателями эмоционального интеллекта. Когнитивная тревожность отрицательно взаимосвязана с эмпатией и распознаванием эмоций других ( $r = -0,95$  и  $r = -0,98$ ). Соматическая тревожность отрицательно взаимосвязана с управлением эмоциями, самомотивацией, эмпатией и распознаванием эмоций других ( $r = -0,71$ ;  $r = -0,83$ ;  $r = -0,9$ ;  $r = 0,89$  соответственно). В то же время уверенность в себе положительно взаимосвязана с эмпатией и распознаванием эмоций других ( $r = 0,8$  и  $r = 0,89$ ). Чем ниже способность контролировать свои эмоции и правильно интерпретировать эмоции других людей, что может негативно сказаться на взаимоотношениях с окружающими, тем выше уровень тревожности спортсменов. Также когнитивная тревожность отрицательно взаимосвязана с такими показателями жизнестойкости как «вовлеченность» и «контроль» ( $r = -0,85$  и  $r = -0,87$ ). Соматическая тревожность имеет такие же отрицательные взаимосвязи с этими показателями ( $r = -0,9$  и  $r = -0,85$ ). А уверенность в себе положительно взаимосвязана с вовлеченностью и контролем ( $r = 0,81$  и  $r = 0,84$ ). Следовательно, при высоких показателях жизнестойкости, отражающих готовность спортсмена принимать на себя ответственность за события своей жизни и стремление активно развиваться в выбранном виде деятельности, снижается вероятность повышения соревновательной тревожности. Была установлена отрицательная взаимосвязь между показателями соревновательной тревожности и показателями психической устойчивости. Это отрицательная взаимосвязь между когнитивной тревожностью и реакциями, способностью концентрироваться, уверенностью ( $r = -0,78$ ;  $r = -0,76$  и  $r = -0,86$  соответственно), а также отрицательная взаимосвязь между соматической тревожностью и реакциями, возможностью справляться с давлением, способностью концентрироваться и уверенностью ( $r = -0,88$ ;  $r = -0,76$ ;  $r = -0,81$ ;  $r = -0,82$  соответственно). Положительный взаимосвязи установлены

только между уверенностью в себе и реакциями, то есть способностью сконцентрироваться после допущенной ошибки ( $r = 0,72$ ). Получается, что при усилении тревожности снижается возможность спортсмена конструктивно реагировать на случающиеся успехи и неудачи, противостоять внешнему давлению, концентрироваться на соревновательной деятельности и чувствовать уверенность в своих силах. Стоит отметить, что когнитивная тревожность имеет отрицательные взаимосвязи со всеми показателями мотивации, а именно с мотивами достижения, борьбы, самосовершенствования, общения и поощрения ( $r = -0,78$ ;  $r = -0,9$ ;  $r = -0,95$ ;  $r = -0,71$ ;  $r = -0,75$  соответственно). Соматическая тревожность имеет также отрицательные взаимосвязи с мотивами достижения, борьбы, самосовершенствования и поощрения ( $r = -0,87$ ;  $r = -0,86$ ;  $r = -0,92$ ;  $r = -0,79$  соответственно). А уверенность в себе положительно взаимосвязана с мотивами достижения, борьбы, самосовершенствования и поощрения ( $r = 0,8$ ;  $r = 0,83$ ;  $r = 0,91$ ;  $r = 0,8$  соответственно). Получается, что при повышении тревожности у спортсмена снижается мотивация, вне зависимости от ее структуры.

Таким образом, можно говорить о том, что соревновательная тревожность как индикатор психологической надежности спортсменов взаимосвязана с такими элементами соревновательной надежности, как типология нервной системы, жизнестойкость, эмоциональный интеллект, мотивация, психическая устойчивость. Следовательно, соревновательная тревожность взаимосвязана со всеми исследованными личностными предпосылками соревновательной надежности. К концу сезона из-за накопившейся у пловцов усталости для поддержания устойчивого психологического состояния использовались все имеющиеся у них ресурсы, т.е. и сложноизвлекаемые, и легко извлекаемые. Надежность спортсменов в соревновательных ситуациях зависела уже не только от уровня их мотивации, вовлеченности в процесс занятий спортом, но и от таких врожденных характеристик, как типология нервной системы. Включение таких ресурсов говорит о том, что спортсменам необходим отдых, чтобы не произошло психологической перегрузки. Дальнейшая разработка данной темы требует проведения повторных обследований с целью изучения динамики показателей.

#### Список литературы

1. Белоконь, В.О. Личностные регуляторы психической устойчивости спортсменов высокого класса, занимающихся индивидуальными видами спорта / В.О. Белоконь // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 44–46.

2. Белоус, В.В. Интегральная индивидуальность и ее системные варианты / В.В. Белоус, И.В. Боязитова // Психология обучения. 2014. № 9. С. 4–13.
3. Горская, Г.Б. Уровневая регуляция психической устойчивости и соревновательной тревожности спортсменов / Г.Б. Горская, В.С. Егорова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 35–38.
4. Заика, В.М. Соревновательная надежность спортсменов-пловцов / В.М. Заика // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. 2017. № 20. С. 88–94.
5. Совмиз, З.Р., Дубовова А.А. Личностные факторы как ресурсы соревновательной надежности спортсменов высокой квалификации / З.Р. Совмиз, А.А. Дубовова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. № 4. С. 91–96.

## ОЦЕНКА ПЕРЕКЛЮЧАЕМОСТИ ВНИМАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ

Е.В. Звягина, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,  
г. Челябинск, Россия

*Аннотация.* Рассматривается возможность изолированной оценки уровня переключаемости внимания спортсменов-игровиков как критерий эффективной игры, что отражается в скорости обработки сенсорной информации и дает возможность осуществить своевременную корректировку игровой роли и игрового задания.

*Ключевые слова:* внимание, концентрация, спортсмены-игровики, водное поло, плавание, циклический спорт.

При современном уровне развития спортивной деятельности расширяются релевантные критерии отбора спортсменов, а также их эффективности. Внимание как критерий остается актуальной проблемой для исследований. Нет однозначного понимания, как рассматривать данный психофизиологический процесс, в чем и заключается сложность его оценки и интерпретации [1, 4–6]. Циклические и ациклические спортивные дисциплины предъявляют к спортсмену специфические требования не только в тактико-технологическом плане, но и в плане реализации психофизиологических индивидуальных особенностей, в том числе к параметрическим свойствам и качествам внимания.

**Цель** – оценить уровни концентрации внимания спортсменов-игровиков в рамках тренировочного цикла.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие с добровольного согласия законных представителей 47 спортсменов-игровиков (водное поло); средний возраст  $12,97 \pm 0,161$  лет. Применены методики корректурных проб (Тест Бурдона / тест Шульте-Платонова). Статистический анализ проводился с использованием программы StatTech 3.1.8. [2, 3].

**Результаты исследования.** Сложность оценки свойств и компонентов внимания заключается в их разнообразии. В аннотации методик могут быть заявлены все свойства: концентрация, переключаемость, устойчивость, избирательность, объем и т.д., однако в большинстве случаев интерпретация концентрируется только на одной из свойств. Применяемые нами методики и в описании и интерпретации ориентируются на конкретное свойство внимания, что является оптимальным в рамках группового исследования.

Водное поло является динамичной игрой в водном пространстве с ситуацией изменения атаки в периодичности 30 секунд, либо в период окончания атаки. Внимание как психологическое качество является одним из показателей функциональной подготовленности спортсмена и как косвенный вариант оценки поведения, работоспособности игрока на площадке является достаточно информативным, актуальным, эргономичным диагностическим параметром. Подключение сознательного компонента удержание внимания на правильном выполнении действия является возможностью освоения и преодоления технических неточностей и напряженности психических процессов, отражающихся в динамическом снижении (от периода к периоду) уровня того или иного свойства внимания.

Ватерполист на игровом поле решает ряд задач, связанных с влиянием как одиночных, так и многочисленно синхронных действующих стимулов (борьба с соперником, защита ворот, прием мяча, пас, отражение атаки, сигнал судьи, задачи тренера, реакции болельщиков и т.д.), поэтому включение в тренировочный процесс элементов занятий совершенствующих внимание и его отдельные свойства является обязательным и должен отражаться в циклах тренировочного процесса с целью повышения результативного уровня отдельного игрока и команды.

При анализе данных было установлено, что точность обработки информации и выполнения задания 87,12% у.е., количество просмотренных символов составило  $1434,07 \pm 29,32$ , что соответствует возрастным нормам. При этом показатель переключаемости отмечен на «высоком уровне» и составил 18,32% у.е., в индивидуальные оценки встречались показатели среднего уровня, которые составили 523% у.е. Скорость просмотра показателей составила 354,23 бит, что по интерпретации теста Бурдона является возрастной нормой. Зачастую ошибки, которые накапливаются в ходе проведения тестирования можно учесть при проведении теста Бурдона. Это говорит о том, что внимание и работоспособность снижаются. Индекс ошибки составил  $0,103 \pm 0,14$ , что может свидетельствовать характерной истощаемости внимания спортсмена, а, следовательно, о необходимом восстановительном периоде, иначе будет нарастать количество не точных пасов, технических ошибок, слабость атакующих действий. Однако установление корреляционных связей корреляционные связи количества ошибок и количества обработанных строк подтверждают высокий уровень переключения внимания ватерполистов. Наблюдаемая зависимость показателя «ошибка» от показателя «строки» описывается уравнением парной линейной регрессии:

$$Y_{\text{ошибка}} = -1,401 \times X_{\text{строки}} + 46,234$$

Полученная модель объясняет 74,6% наблюдаемой дисперсии показателя «ошибка».

При анализе данных по методике «Шульте/Платонова» установлено, что поиск стимулов осуществлялся равномерно. «Высокий» уровень по показателю временного интервала по таблицам «Шульте/Платонова» 36,17% (n=17), «средний» 53,19% (n=25). Эти показатели могут указывать как на игровую роль спортсмена, так и владение определенным арсеналом тактико-технических приемов. При определении параметра вработываемости высокую степень показали 10,63% (n=5). Нерациональный поиск стимульного материала, количество ошибок отражает характерную усталость, вялость, либо торможение в приобретении навыка, перетренированность и неадекватность нагрузок, в том числе не только физического характера, но и учебного, несоблюдение режимных моментов сна, отдыха и т.д.

У ватерполистов можно говорить о профессионально широком поле внимания, направленного на контроль внешних стимулов, которое формируется при множественном учете и соанализе факторов окружения, вплоть до температуры воды.

Таким образом, спецификой ватерпольного внимания является высокий уровень переключения, что соответствует ориентирующей способности в динамике игровых событий относительно длительное время, в том числе снижая помехоустойчивость. При целенаправленной тренировки этого свойства формируется функциональная система, связанная полезным результатам с мышлением, памятью, постуральной устойчивостью и т.д.

### Список литературы

1. Ильин, А. Б. Оценка и коррекция внимания ватерполистов в условиях сборов / А.Б. Ильин // Спортивный психолог. 2010. № 1(19). С. 64–69.
2. Компьютерная психологическая диагностика. [Электронный ресурс]. – URL: <https://cpd-program.ru/methods.html> (дата обращения 20.09.2023).
3. Медицинская статистика [Электронный ресурс]. Главная страница – URL: <https://medstatistic.ru/> (дата обращения 20.09.2023).
4. Патент № 2351381 С1 Российская Федерация, МПК А63В 69/00. Способ тестирования ватерполистов на концентрацию внимания при выполнении атакующих бросков: № 2007128219/12: заявл. 24.07.2007 : опубл. 10.04.2009 / В. А. Костин.
5. Савинкина, А.О. Взаимосвязь качеств внимания и результатов выступления спортсменов на соревнованиях / А.О. Савинкина, А.Н. Блеер // Спортивный психолог. 2019. № 1(52). С. 30–35.
6. Тинькова, З.С. Методика развития внимания спортсмена на основе дифференциации модальности восприятия информации / З.С. Тинькова, И.В. Тиньков, В.С. Макеева // Спортивно-педагогическое образование. 2020. № 2. С. 33–39.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Е.В. Знатнова, кандидат педагогических наук, доцент

Т.А. Бахмутова, старший преподаватель

Н.В. Сачук, преподаватель

Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь

*Аннотация.* Организация проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования (УВО) со студентами, которые занимаются в специальных медицинских группах, имеет свои особенности. При проведении мониторинга, данные студенты отмечаются низким уровнем физического развития, функционального состояния, и, как следствие, низким уровнем физической подготовленности. Цель проведенного исследования состояла в теоретическом обосновании и разработке программы занятий (с использованием средств оздоровительной физической культуры) для данного контингента студентов, которая будет способствовать повышению уровня их функционального состояния.

*Ключевые слова:* студенты, подвижные игры, функциональное состояние, специальное учебное отделение.

В настоящее время в УВО поступает большое количество абитуриентов с ослабленным здоровьем, а самое главное, с несформированным положительным отношением к физической культуре, с отсутствием мотивации к занятиям физическими упражнениями. С первых занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО у них можно выявить отсутствие элементарных навыков выполнения простых упражнений, отдельных игровых элементов, правильной ходьбы [1]. По нашему мнению, данный факт свидетельствует о том, что в школе эти занимающиеся были освобождены от уроков физической культуры и здоровья. Формирование мотивации к занятиям физической культурой происходит через овладение студентами необходимой системы знаний, подкрепленной положительными эмоциями от занятий физическими упражнениями. Мы предполагаем, что такие средства оздоровительной физической культуры как подвижные игры, являются наиболее доступным и эффективным методом воздействия на организм занимающихся.

С целью выявления отношения студенток дисциплине «Физическая культура», определения приоритетных видов двигательной активности, нами было проведено анкетирование студенток 1 курса факультета дошкольного образования и Института инклюзивного образования Белорусского

государственного педагогического университета имени Максима Танка, по состоянию здоровья отнесенных к специальному учебному отделению. В проведенном социологическом исследовании приняли участие 46 человек.

Проанализировав полученные данные, мы сделали следующие выводы:

- большинство опрошиваемых посещали занятия в школе «по необходимости»;

- основной причиной отрицательного отношения к занятиям физическими упражнениями является отсутствие со стороны учителей применения индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся на уроках физической культуры и здоровья в школе;

- повышенным интересом у студенток-первокурсниц специального учебного отделения пользуются игровые виды спорта (предпочтение отдается волейболу и баскетболу) [2].

Нами было выдвинуто предположение, что использование на занятиях по физической культуре таких средств, как подвижные и спортивные игры, будет способствовать повышению интереса у студентов специального учебного отделения к занятиям физическими упражнениями, а также окажет положительное влияние на динамику их функционального состояния.

Кроме того, ряд исследователей в изучаемой области указывают на преимущество использования подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями [1, 2, 3, 4]. Данное преимущество определяется в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность, нормализует психоэмоциональное состояние, повышает умственную и физическую работоспособность. Кроме того, подвижные игры имеют большое значение в профессионально-прикладной подготовке студентов к их будущей трудовой деятельности. Знания, умения и опыт они успешно используют в своей профессиональной деятельности [4].

При подборе игровой деятельности на занятиях со студентами, которые относятся к специальному учебному отделению, следует учитывать определенную сложность в выборе дозирования физической нагрузки. Высокое эмоциональное напряжение может вызвать неблагоприятные сдвиги в работе систем организма. Поэтому оздоровительное значение игры окажут лишь при правильной организации занятий с учетом физической подготовленности занимающихся в группе специального учебного отделения.

Мы считаем, что процесс физического воспитания студентов специального учебного отделения будет эффективным, если:

- будет разработана программа занятий с использованием подвижных игр и элементов спортивных игр;

- игры будут использоваться в упорядоченной последовательности, чтобы не допустить неблагоприятные сдвиги в работе органов и систем организма занимающихся.

С целью решения поставленных нами задач, мы осуществили подбор подвижных и спортивных игр с учетом преимущественной направленности на воспитание физических качеств. На первых этапах – игры на воспитание ловкости и координационных способностей (с целью формирования основных двигательных умений и навыков), затем – игры на воспитание ловкости в сочетании со скоростью движений, и на заключительном этапе – игры на воспитание скоростно-силовых качеств и выносливости. Такая структура занятий позволила нам планировать динамику физической нагрузки студентов.

Таким образом, по нашему мнению, рациональная организация учебных занятий обеспечит реализацию здоровьесберегающей функции физической культуры. Упорядоченное использование подвижных игр позволит повысить эффективность процесса физического воспитания, благоприятно скажется на функциональном состоянии студентов специального учебного отделения, будет способствовать повышению общего уровня соматического здоровья.

### Список литературы

1. Коротков, И.М. Подвижные игры: учебное пособие для студентов вузов [Физическая культура / И. М. Коротков и др.]. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. 212 с.
2. Знатнова, Е.В. К вопросу организации занятий физической культурой со студентами специального учебного отделения на факультете дошкольного образования БГПУ / Е.В. Знатнова, Т.А. Бахмутова // Методологические подходы и педагогические технологии физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. ст. / ред.кол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2022. С. 79–81.
3. Лебединская, И.Г. Использование подвижных игр на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях / И.Г. Лебединская // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиал) Ростовского государственного экономического университета. 2011. Вып. №1. С. 176–180.
4. Старовойтова, Т. Е. Подвижные игры для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: метод. рекомендации / Т. Е. Старовойтова, И. В. Ахмаева, И.Л. Лукашкова. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2005. 27 с.

## СПОРТИВНАЯ РЕЖИССУРА – ПРОФЕССИЯ ЛИДЕРА

И.А. Зуева, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия  
Е. Деркачева, обучающийся  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, Кыргызская Республика

*Аннотация. Количество абитуриентов, поступающих на специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников» не имеет выраженных лидерских способностей. Предлагается развитие лидерства через написание социальных проектов с последующим представлением их на региональных и российских платформах и форумах.*

*Ключевые слова: режиссура, лидер, социально-культурные проекты, гранты.*

Россия в настоящее время испытывает, как никогда, потребность в активной, креативной молодежи, обладающей высоким лидерским потенциалом. Молодежи, которая способна повести за собой народ к новым вершинам экономической, культурной, социальной и политической жизни. Создание новых проектов, новых форм творчества поддерживается государством. Еще никогда в истории России не было столько фестивалей, фондов, конкурсов, открытых платформ для участия молодежи в региональных и всероссийских проектах: «Лидеры региона», «Россия-страна возможностей», «Президентский фонд культурных инициатив», «Лидеры России», фестиваль «Таврида АРТ» и другие. По всей стране – от Калининграда до Сахалина ждут молодых, активных, творческих россиян.

Где и как молодые люди должны научиться оформлять свои мысли в проекты, в презентации, в доклады. Конечно, в ВУЗе. Студенческий возраст отличается высокой познавательной мотивацией, социальной активностью, уровнем образования, желанием найти свое место в жизни. Абитуриенты, поступающие на творческие профессии, как правило, считают себя лидерами, поскольку где-то, как-то, что-то организовывали, участвовали. Они сдают вступительный творческий экзамен, представляют портфолио. Но являются ли они лидерами в самом деле? Нами было проведено тестирование студентов первого курса, поступивших в КГУФКСТ в 2022 году на специальность 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников». Количество первокурсников составило 23 человека. Тестирование проводилось в сентябре, когда студенты еще друг друга плохо знали. Используя методику диагностики лидерских способностей (1), мы

определили 4 лидера в группе. А проведя диагностику организаторских и коммуникативных склонностей студентов по методике (2) определили 7 студентов, склонных к лидерству. Поскольку режиссура – это профессия лидера, подразумевающая внутреннюю уверенность, способность повести за собой людей, то перед педагогами встает серьезная задача- за 4 года обучения сформировать лидерский потенциал, необходимый в будущей деятельности выпускников. Прекрасным средством решения этой проблемы представляется разработка творческих и социальных проектов с последующим участием всех студентов в фестивале «Таврида АРТ» начиная со второго курса, «Лидеры России», «Россия- страна возможностей» с 3 по 4 курсов. Тем для создания проектов предостаточно. Прошедшая в апреле 2023 года в Москве первая всероссийская конференция режиссеров театрализованных представлений и праздников, постановщиков event и креативных направлений под названием «Трансформация реальности» подняла целый ряд вопросов по проблемам режиссуры массовых представлений. Было отмечено, что существующие формы массовых праздников устарели. Надо искать новые. Проводить опрос населения на тему: «какой праздник вам нужен?». Массовое действо все больше удаляется от традиционных форм. Грантовая поддержка культурных инициатив и культурных молодежных проектов и стартапов. Много проблем: творческих, экономических, организационных и т.д. Участвуя со своими проектами в фестивалях, форумах, открытых платформах студенты познакомятся с ведущими специалистами страны, получат новые идеи, установят связи с активной молодежью России, сформируют творческий заряд, который поможет им успешно впоследствии конкурировать на рынке творческих услуг.

#### Список литературы

1. Гольева, Г.Ю. Развитие лидерских качеств у студентов педагогического вуза [Текст]: монография / Г.Ю. Гольева – Челябинск: Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. 204 с.
2. Фетискин, Н.П. Диагностика лидерских способностей (Е. Жариков, Е. Крушельницкий) / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: 2002. С. 316–320.

## КОНЦЕПЦИЯ «LIFELONG LEARNING» В ПРОГНОЗИРОВАНИИ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ ПРЕДИКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ АУТОФИЗИКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ С ВЫСШИМ МЕДИЦИНСКИМ ОБРАЗОВАНИЕМ

М.И. Кабышева, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет  
Министерства Здравоохранения Российской Федерации», г. Краснодар, Россия

О.А. Науменко, кандидат медицинских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург, Россия

Е.А. Козыренко, ст. преподаватель  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет  
Министерства Здравоохранения Российской Федерации», г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье обосновывается востребованность формирования аутофизкультурной компетентности, характеризующейся наличием прикладных двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, профилактику профессионально-обусловленных заболеваний и деструкций на всех этапах профессионально-личностного развития специалистов с высшим медицинским образованием. Впервые в педагогической теории и практике в рамках концепции «Lifelong learning» выявлены междисциплинарные предикторы и направления формирования аутофизкультурной компетентности студентов медицинского вуза, которые представлены содержательными структурными компонентами в перспективе дающими возможность прогноза тенденции совершенствования аутофизкультурной компетентности врачей в рамках целостной системы профессионализации.

*Ключевые слова:* студенты медицинского вуза, аутофизкультурная компетентность, междисциплинарные предикторы, концепция.

В современных условиях новой профессионально-социокультурной парадигмы система высшего образования предъявляет серьезные требования к уровню квалификации и профессиональной компетентности будущих специалистов в области медицины. Особое значение приобретают не только результаты профессиональной подготовки, но и определение возможностей прогнозирования индивидуальной траектории дальнейшего профессионального развития специалиста, основывающейся на предикторах — достоверных «предсказателях» способов само раскрытия способностей личности и механизмов ее формирования, которые обуславливают последующее самоопределение профиля профессиональной деятельности в контексте самооценности [3].

В связи с этим в сфере образования современные авторы руководствуются концепцией «Lifelong learning» (обучения длиною в жизнь).

Это осознанное обучение, узнавание конкретного нового ради себя и карьеры в процессе непрерывного образования; поиск и освоение новых знаний, профессиональных и личностных качеств человеком на протяжении жизни [4].

Обучение длиною в жизнь основывается на целостном образовании и имеет два аспекта: непрерывное образование на протяжении всей жизни и широкие возможности обучения, которые указывают на объединение традиционных образовательных предложений и современных возможностей обучения. Это также влечет за собой акцент на поощрение людей учиться тому, как учиться и выбирать контент, процессы и методологии, направленные на саморазвитие и самосовершенствование.

В будущем, считают специалисты, образовательная система уступит место персональному подходу к каждому обучающемуся, при котором наставники будут выявлять и развивать таланты каждого человека с раннего возраста руководствуясь основным принципом неформальности проведения занятий. Отметим, эти прогнозы не предполагают, что новые специалисты заменят преподавателей, они будут призваны дополнить их работу. Уточняется, что под профессиями будущего понимаются специальности на стыке нескольких дисциплин, которые появятся через 15–20 лет, дополнив или заменив существующие [3].

Научными исследованиями в области профессиональной подготовки выпускников медицинских вузов доказано, что для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности специалисту необходима развитая способность использовать методы и средства физической культуры и здорового образа жизни на всех этапах профессионально–личностного развития; наличие не только профессиональных и личностных качеств, но и набор хорошо развитых прикладных двигательных умений и навыков, обеспечивающий сохранение здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, культуру тела и культуру движений, имеющих большое значение для успешности в профессии врача, связанной с работой среди людей [1; 2].

Все вышеперечисленные качества являются убедительным фактом необходимости их развития на начальном этапе профессионализации специалистов с высшим медицинским образованием (в вузе) и в перспективе их трансформации в дальнейшую профессиональную деятельность. В связи с этим мы выделяем и считаем востребованным формирование в составе профессиональной компетентности будущего врача специфического качества – его аутофизкультурной компетентности.

В психолого–педагогическом контексте аутофизкультурная компетентность – это особого рода психофизическая и двигательная

составляющая профессиональной компетентности, отправной точкой которой служат регуляторные механизмы психики индивида, зарождающиеся в самом человеке и обеспечивающие преемственность деятельности в жизни и профессиональном труде. В первую очередь – поведенческий акт, действие, которые служат основой формирования опыта сознательно–организованной двигательной деятельности для дальнейшего саморазвития и самосовершенствования [1].

Анализ научной литературы, а также собственный многолетний педагогический опыт работы в вузе позволили теоретически обосновать и выявить междисциплинарные психолого-педагогические предикторы формирования аутофизкультурной компетентности студентов медицинского вуза, характеризующиеся рядом признаков (таблица).

#### Междисциплинарные психолого-педагогические предикторы формирования аутофизкультурной компетентности студентов

Компоненты	Признаки
Интеллектуально-когнитивный	Знания в области физической культуры и других смежных наук; самостоятельное добывание новых знаний на основе имеющегося двигательного опыта; способность использования наличного интеллектуального потенциала в деятельности.
Мотивационно-ценностный	Самотивированность физической культуры на уровне осознания здоровья и благополучия; потребность в овладении ценностями здорового образа жизни; направленность на эмпатию и толерантность в жизнедеятельности.
Коммуникативно-рефлексивный	Оптимальная стабилизация первой и второй сигнальных систем организма; адаптивность к психогенным факторам среды; владение способами саморегуляции психических состояний, профилактики профессиональных деструкций и выгорания.
Операционно-деятельностный	Нормальное физическое развитие, отвечающее требованиям культуры тела и культуры движений; вариативность жизненно важных двигательных навыков, их эффективное использование; самостоятельная физкультурная деятельность; спортивное совершенствование.
Направления формирования аутофизкультурной компетентности в вузе	
Психофизическое	Утренняя гимнастика, комплекс ГТО, спортивные игры, психофизические упражнения, техники релаксации, аутогенная тренировка, и др. виды двигательной активности.

Компоненты	Признаки
Психологическое	Психологическое просвещение, психодиагностика, психокоррекция, коучинг <i>и др. тренинговые технологии.</i>
Гигиеническое	Личная гигиена, профилактика вредных привычек, закаливание, режим дня, здоровый сон <i>и др. составляющие здорового образа жизни.</i>
Профессионально-прикладное	Вводная гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, микропауза активного отдыха <i>и др. виды производственной гимнастики.</i>

Совокупность характерных признаков в компонентном составе аутофизкультурной компетентности позволила определить междисциплинарные направления (табл. 1), которые будут являться предикторами формирования аутофизкультурной компетентности студентов в медицинском вузе, имеющем кафедры физической культуры и спорта, педагогики и психологии, экологии, гигиены, профилактической медицины, безопасности жизнедеятельности др.

Содержание и состав средств формирования аутофизкультурной компетентности студентов будет зависеть от индивидуальных возможностей здоровья студентов, особенностей дальнейшей профессиональной деятельности и являться базисом профилактики профзаболеваний и деструкций на всех этапах профессионализации врача.

### **Выводы.**

1. Данные проведенного исследования позволили выявить и определить междисциплинарные психолого-педагогические предикторы формирования специфического качества личности врача – его аутофизкультурной компетентности.

2. Анализ результатов исследования в перспективе дает возможность: ориентации студентов медицинского вуза на разработку собственной траектории формирования аутофизкультурной компетентности с учетом индивидуальных интересов и потребностей, возможностей здоровья и будущей медицинской специализации; расширения междисциплинарных связей в медицинском вузе; прогноза тенденции совершенствования аутофизкультурной компетентности врача в рамках целостной системы профессионализации врача.

### **Список литературы**

1. Кабышева, М.И. Некоторые аспекты формирования аутофизкультурной компетентности на стадии профессионального образования / М.И. Кабышева // Балтийский гуманитарный журнал. 2019. Т. 8, № 4(29). С. 74–77.

2. Кабышева, М.И. Харьковская Е.В. Профессиографический подход к формированию аутофизкультурной компетентности будущих специалистов с высшим медицинским образованием на этапе начальной профессионализации / М.И. Кабышева, Е.В. Харьковская // Современная школа России. Вопросы модернизации. 2021. № 5(36). С. 214–216.

3. Семенов, Д.С. Психологические предикторы прогнозирования профессиональной деятельности / Д.С. Семенов // Фундаментальные исследования. 2015. № 2-19. С. 4333–4335; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37954> (дата обращения: 11.08.2023).

4. Jump up to:ab\_Qinhua, Zheng; Dongming, Ma; Zhiying, Nian; Hao, Xie (2016). Adult Competencies for Lifelong Learning. Aalborg: River Publishers. p. 19. ISBN978-87-93379-23-7.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОГО ФОРМАТА

М.Г. Коваленко, кандидат экономических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В данном материале рассматривается важность и необходимость в сложившейся экономической и социальной обстановке в нашей стране внесения организационно-содержательных и целевых изменений в образовательный процесс и систему высшего профессионального образования основанного на рост профессионализма выпускников высших учебных заведений, связанного с повышением как фундаментальной, так и узкоспециальной подготовленности. В связи с этим, одним из важнейших вопросов, требующих своего решения, является разработка требований, предъявляемых к выпускникам вузов физической культуры и спорта.

*Ключевые слова:* физическая культура и спорт, высшее профессиональное образование, социальная значимость, экономическая подготовка.

В настоящее время быстро развивающийся научно-технический прогресс, социально экономические отношения в обществе и развитие науки по линии интеграции и специализации создают предпосылки для модернизации системы высшего образования. Издавна сложившиеся обобщение гуманитарных, естественных наук и теории и методике физической культуры и спорта в вузах физической культуры и спорта, выдвигающих на первый план общеобразовательные знания подталкивает учетных и практиков к мысли о необходимости решения проблемы российского высшего образования [3].

На современном этапе развития общества и экономики нашей страны на рынке труда отрасли физическая культура и спорт необходима специалистами с творческим компонентом трудовой деятельности, творческим стилем мышления, а умения, знания и навыки выпускников вузов физической культуры и спорта должны сочетаться с их способностью непрерывного саморазвития для социального и профессионального развития личности [5].

Профессиональная деятельность выпускников вузов физической культуры и спорта требует повышения собственной компетенции, знание социально-психологических особенностей социальных групп и стремления к профессиональному и социальному росту, что в полной мере соответствует государственной политики в области высшего образования. Следовательно, уже определены основные нормативно-правовые акты, позволяющие на

законной основе перейти к практическим действиям по преобразовании системы высшего профессионального образования [6].

За последние годы система высшего образования в связи с изменениями в экономической, политической и социальной сфере претерпевала значительные изменения что дает основание задуматься о необходимости формирования образовательного процесса, отвечающего требованиям как национальной, так и региональной экономике.

В связи с этим, одним из важнейших вопросов, требующих своего решения, является разработка требований, предъявляемых к выпускнику высшего физкультурного заведения. Именно они должны лечь в основу корректировки и совершенствования учебного процесса с целью повышения качества профессиональной подготовки студентов [2].

Исходя из вышеизложенных установок и определившихся направлений в развитии физической культуры, можно установить комплекс основных личностно-профессиональных качеств выпускника новой формации, основными из которых являются: профессионал, гуманист, теоретик, философ, прагматик, творец, исследователь, организатор, активист, агитатор и пропагандист.

В последнее время вопросам кадровой политики профессиональных кадров с высшим образованием уделяется достаточно большое всестороннее внимание. В полной мере это относится и к выпускникам вузов физической культуры и спорта. Однако традиционно, обращаясь к вопросам профессиональной подготовки последних, доминирующим при их рассмотрении является профессионально-педагогическая подготовка, к которой экономика относится лишь косвенно. В тоже время изменяется отношение к физической культуре. Все большая потребность возникает в предоставлении услуг оздоровительного характера. Спорт практически превращается в сферу большого бизнеса. Возросшая потребность в занятиях физической культурой и спортом стала стимулирующим фактором для расширения сферы платных услуг. Постепенно физическая культура и спорт стали приобретать все более выраженные коммерческие формы [1].

В связи с вышесказанным, становится совершенно очевидной необходимость повышения значимости и статуса экономической подготовки обучающихся вузов физической культуры и спорта, в целостной системе их профессионального становления. Следовательно, необходимо изыскать реальные возможности в доступно нормативных рамках, которые позволят удовлетворить возникшие образовательные потребности. Как известно, решение подобных вопросов требует проведение целого комплекса научно-исследовательских мероприятий, которым предшествует поисково-

аналитическая работа по изучению состояния проблемы и опыта изыскания в данном направлении [4].

На основании президентского указа «О некоторых вопросах совершенствования системы высшего образования», опубликованного 12 мая на сайте Кремля несколько вузов страны, начинают апробацию новой системы высшего образования, при котором высшее учебное заведение сможет устанавливать разные сроки обучения в зависимости от конкретной квалификации, отрасли экономики или социальной сферы.

Таким образом высшее профессиональное образование и инновационные составляющие имеют объективную обоснованность и целесообразность возвращения к традиционной для нашей страны базовой подготовке специалистов с высшим образованием.

### Список литературы

1. Рукина, И.М. Инновационное развитие высшего профессионального образования в России / И.М. Рукина и др. – М.: Огни, 2023. 400 с.
2. Карпенко, О.М. Высшее образование в странах мира / О.М. Карпенко, М.Д. Бершадская. – М.: Современный гуманитарный университет, 2009. 244 с.
3. Рубин, Ю.Б. Высшее образование в России. Качество и конкурентоспособность / Ю.Б. Рубин. – М.: Московская Финансово-Промышленная Академия, 2019. 448 с.
4. Самойлов, В.Д. Андрогагические основы педагогики и психологии в системе высшего образования России. Учебник / В.Д. Самойлов. – М.: Юнити-Дана, 2022. 296 с.
5. Татур, Ю.Г. Высшее образование. Методология и опыт проектирования / Ю.Г. Татур. – М.: Логос, 2020. 748 с.
6. Щербак, Е.Н. Высшее образование как объект государственного регулирования в условиях глобализации. Административно-правовой аспект: моногр. / Е.Н. Щербак. – М.: Юркомпани, 2012. 256 с.

## МАЛЕНЬКИЕ АТЛЕТЫ – БОЛЬШИЕ МЕЧТЫ

Н.В. Колбунова, воспитатель

Н.В. Никитина, воспитатель

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования г. Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 233», Россия

*Аннотация. В работе рассказывается о важности вовлечения детей дошкольного возраста в олимпийскую тематику и как это может вдохновить их на большие мечты. Олимпийские игры не только способствуют физической активности, но и пропагандируют важные ценности, способствуют развитию интеллектуальных навыков и социальному взаимодействию.*

*Ключевые слова: дошкольный возраст, физическая активность, олимпийские игры, координация движений, олимпийские атлеты.*

Олимпийские игры – это не просто спортивное событие, это символ мирового единства, соревнований, и вдохновения. Инициатор проведения современных Олимпийских игр Пьер Кубертен говорил: «В современном мире, имеющем огромные возможности, а одновременно и опасные слабости, олимпийские идеи могут стать школой благородных принципов и моральной чистоты, а также физической силы и духовной энергии» [6]

Однако, можно ли представить, что маленькие дошкольники могут также испытывать радость и вдохновение от этого глобального спортивного события? Сегодня мы исследуем важность вовлечения детей дошкольного возраста в олимпийскую тематику и как это может вдохновить их на большие мечты.

Современные технологии и изменения в образе жизни сделали многих детей менее активными. Дошкольники проводят много времени перед экранами гаджетов. Включение элементов олимпийских игр в образовательные программы дошкольных учреждений может стать мощным стимулом к физической активности. Забеги, прыжки, метания и другие спортивные игры на занятиях способствуют физическому развитию и обучению детей основам здорового образа жизни.

Олимпийские игры не ограничиваются только физической активностью. Они также пропагандируют важные ценности, такие как: дружба, уважение, справедливость и честная игра. «Наша задача подготовить ребёнка к будущей жизни, при этом нужно помнить о том, что человек совершает поступки сейчас, а результат совершённых действий увидит спустя время» [1].

Рассказывая детям о значении этой мировой спортивной праздничной культуры, мы формируем их мировоззрение и учим сопереживать олимпийцем нашей Родины. Детский сад является первой ступенью в «трансляции социальных норм, опыта, культурных ценностей, развития физических, интеллектуальных, эстетических и других качеств ребенка» [3].

Олимпийские игры также могут стать источником увлекательных учебных возможностей. Дошкольники могут изучать историю Олимпийских игр, страны-участницы, флаги, культуры и географию. Это обогатит их знания и поспособствует развитию интеллектуальных способностей.

Когда дошкольники узнают о знаменитых олимпийских атлетах и их историях успеха, то это вдохновит их на большие мечты. Маленькие атлеты начинают мечтать о будущих Олимпийских играх, о медалях и о представлении своей страны. Эти мечты стимулируют их старания и усилия, как в спорте, так и в учебе.

Олимпийские игры могут стать стартовой точкой для малышей, желающих заниматься спортом. Имея представление о разнообразии олимпийских видов спорта, дети могут выбрать тот, который им наиболее интересен, и начать обучение с раннего возраста. Это способствует формированию будущих спортивных чемпионов и здоровых образов жизни.

Вовлечение дошкольников в олимпийскую тематику также способствует позитивному социальному взаимодействию. Дети учатся работать в команде, соревноваться друг с другом, уважать правила и мнения своих товарищей. Эти навыки социального взаимодействия важны для их будущего развития и адаптации в обществе.

Заинтересованность у наших детей и родителей вызвал проект «Мы – будущие спортсмены!». Мы рассказали о истории создания Олимпийских игр, о символике и традициях, о кубанских олимпийцах. Провели спортивные праздники и досуги. Совместно с родителями составили сборник рассказов воспитанников о любимом спортсмене. Организовали выставку рисунков о спорте. Ходили на экскурсии в спортивные учреждения нашего микрорайона и к нам приходили выпускники спортсмены.

В результате проведенной работы у дошколят возросла физическая активность и увеличилось количество детей, занимающихся в спортивных секциях. Мы продолжим работать в этом направлении.

Олимпийские игры предоставляют детям дошкольного возраста уникальную возможность развиваться физически, интеллектуально и социально. Вовлечение их в этот мир спорта и ценностей не только вдохновляет на большие мечты, но и готовит их к более успешному и

активному будущему. Олимпийские игры – это не только праздник спорта, но и возможность формировать лидеров и образцы для будущих поколений.

### Список литературы

1. Виммерт, Йорг. Олимпийские игры. – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007.

2. Колбунова, Н.В. Роль народных сказок в воспитании детей / Н.В. Колбунова, Л.Ю. Соколова // Современные тенденции развития этнофилософии: материалы Международная. научно-практическая. конференция. (Чебоксары, 14.12.2018). Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2020. С. 109–112.

3. Колбунова, Н.В. Метапредметные компетенции педагога дошкольного образования: теоретические аспекты / Н.В. Колбунова, Л.Ю. Соколова // Повышение профессионального мастерства педагогических работников в России: вызовы времени, тенденции и перспективы развития: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 110-летию Иркутского Педагогического института (Иркутск, 17.05.2019). Ч. 2. – Иркутск: «Иркут», 2019. С. 134–138.

4. Метаев Ю.А. Олимпиада-80: Альманах. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

5. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ЗАКАЗА НА ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

И.В. Комарова, воспитатель

С.Н. Крюкова, воспитатель

Л.В. Первышева, воспитатель

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования г. Краснодар «Центр – детский сад № 23»,  
г. Краснодар, Российская Федерация

*Аннотация. Статья нацелена на выявление и обобщение основных тенденций, отражающих социальный запрос на дошкольное образование. На основе анализа информации из научно-методической литературы и интернет-источников сформулированы те ожидания и требования, которые озвучиваются различными участниками процесса дошкольного образования.*

*Ключевые слова: дошкольное образование; социальный заказ; современные тенденции.*

В образовательной сфере понятие социального заказа рассматривается весьма широко, что обусловлено большим количеством субъектов, выступающих в роли социальных заказчиков. Деятельность образовательных организаций призвана реализовывать потребности как отдельных личностей и семей, так и общества, государства. Их запросы, ожидания и даже страхи диктуют выбор стратегии и тактики реализации образовательных программ и предоставления одноименных услуг [2].

Как можно заметить из сказанного выше, социальный заказ не тождественен заказу в привычном понимании. Здесь реализуется гораздо более гибкий подход как к формированию запроса, так и к критериям оценки качества оказанных услуг. Немаловажно, что раньше, в советской системе образования и в первые годы развития пост-советского общества, главным заказчиком, и по сути – монополистом было государство. Сегодня количество заказчиков увеличилось многократно, их статус и цели значительно разнятся. Соответственно увеличились и стали более разнообразными требования к образованию и организациям, его осуществляющим. Современных социальных заказчиков в системе образования можно разделить на внешних и внутренних. К внешним относятся: государство, которое в данном вопросе представляют органы государственной власти (федеральных, региональных и местного самоуправления муниципальных образований); учредители образовательной организации; налогоплательщики; семьи обучающихся; представители

следующих ступеней образовательного процесса, а в конечном счете – потенциальные работодатели. К внутренним заказчикам относятся обучающиеся, педагоги, представители администрации образовательных учреждений, коллегиальные органы управления. Родители, как самые влиятельные и требовательные заказчики, в зависимости от контекста решаемого вопроса, могут выступать с обеих сторон.

Институт образования Высшей школы экономики предоставил к публикации обширные материалы по проблематике образования в дошкольный период. В соответствующем сборнике научных статей рассматриваются вопросы качества, эффективности и доступности образования данной ступени. Также там уделяется внимание вопросам родительского просвещения, причем акцент делается на задаче, которая получила название как «обеспечение благополучного проживания детства» [1].

В частности, показано, что реализация теории благополучного проживания детства является основным трендом дошкольного образования на сегодняшний день. В данной теории концептуально важно личностное развитие ребенка в условиях проживания дошкольного детства (детских интересов, игр, общения на соответствующем уровне коммуникации). Специалисты призывают в рамках дошкольного образования максимально сохранять у детей их причастность и принадлежность к самобытной культуре детства, избегать и ограждать детей от раннего приобщения к ценностям взрослой жизни и примерам поведения, не свойственного детской природе. В контексте указанной теории специалисты считают социальным вызовом тот факт, что единая, апробированная поколениями траектории развития ребенка сегодня не жизнеспособна. Современные реалии диктуют родителям и педагогам необходимость быть гибкими, понимать, что подходы к воспитанию могут быть различными, выбрать раз и навсегда единственно верный подход, к сожалению, не получится. Продолжая данную мысль, можно заключить, что в этой связи требуются различные программы помощи родителям. Эти программы должны отражать нужды отдельных целевых групп, чьи проблемы весьма специфичны (семьи, переживающие развод, семьи, воспитывающие детей с ОВЗ, семьи, находящиеся в сложных материально-бытовых условиях). Как видно из сказанного, чисто педагогическими методами подобные программы реализовать невозможно. Именно поэтому необходим диалог внутренних и внешних социальных заказчиков. Их действия должны быть направлены на решение широкого круга вопросов, выходящих за рамки непосредственно воспитательной и образовательной работы [3].

Также необходимо отметить, что со стороны специалистов начального образования все громче звучит призыв выровнять стартовые возможности

детей, поскольку в системе начального образования одной из самых острых проблем является неодинаковый уровень подготовленности первоклассников. Для этого тратятся огромные организационные ресурсы, максимальное напряжение испытывают педагоги.

На наш взгляд, оптимальным решением данной проблемы может служить годичная программа подготовки детей дошкольного возраста к обучению в школе. При этом, реализация данной программы может также проходить вне дошкольного образовательного учреждения (для детей, которые его не посещают).

Таким образом, через присмотр и уход, а также через реализацию образовательных программ, индивидуализацию организационных форм, предоставление консультационных и коррекционных услуг семьям с детьми на этапе дошкольного образования можно существенно повысить качество школьного образования.

Опыт прошлых лет показал высокую эффективность проектного подхода. При условии расширения ресурсообеспеченности дошкольных образовательных учреждений, с его помощью система дошкольного образования способна достойно реализовывать социальный заказ по указанным выше направлениям. Так, во многих организациях по всей России родители воспитанников сами определяют содержание и формат актуальных и востребованных программ психолого-педагогического сопровождения.

Таким образом, можно заключить, что образования детей дошкольного возраста должно быть бережным к ценностям детства, а повышение их благополучия нельзя рассматривать в отрыве от него. При этом важно уделить внимание и приложить все усилия, чтобы к началу обучения в школе дети приходили подготовленными единообразно, чтобы их совместная учеба способствовала развитию навыков сотрудничества, взаимопонимания и ощущению активного обретения новых знаний, умений и навыков.

### Список литературы

1. Абанкина, И.В. От универсальной доступности к современному качеству: дошкольное образование в России / И.В. Абанкина, А.А. Бочавер, А.А. Вавилова – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. 342 с.
2. Лушникова, О.Л. Проблема формулирования социального заказа образованию / О.Л. Лушникова // Вестник УГНТУ. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. 2016. №3 (17). С. 149–154.
3. Нисская, А.К. Представления современных родителей о дошкольном образовании. Как сделать детский сад привлекательным? / А.К. Нисская // Современное дошкольное образование. 2016. № 9. С. 24–33.

## НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

М.В. Коренева, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия  
Т.Н. Поддубная, доктор педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Республика Крым является одним из субъектов нашей страны. В связи с этим изучение тенденций развития детско-юношеского спорта в регионе представляет определенный интерес с позиций того, что детско-юношеское спортивное движение – важное звено в развитии конкурентоспособности российского спорта, роста устойчивого развития государства, а также является альтернативой компьютерным играм, общению в социальных сетях, средством профилактики негативных социальных проявлений в современной молодежной среде. Цель исследования: осуществить функционирование детско-юношеского спорта в Республике Крым в современных условиях. Авторами рассмотрено законодательное регулирование в регионе данного сегмента как объекта государственного управления, представлены реализуемые для детей и юношества программы физкультурно-спортивной направленности, описаны перспективные направления развития детско-юношеского спорта в республике. Полученные сведения дополняют теоретические концепты по исследованию проблемы эффективного развития детско-юношеского спорта, а также могут иметь определенный интерес при разработке региональных программ развития отрасли физической культуры и спорта.*

*Ключевые слова: детско-юношеский спорт, Республика Крым, программы физкультурно-спортивной направленности, базовые виды детско-юношеского спорта, навигатор дополнительного образования.*

С 2014 года Республика Крым является субъектом Российской Федерации и вносит определенный вклад в развитие физической культуры и спорта нашей страны. Развитие детско-юношеского спорта на территории Республики Крым детерминировано рядом нормативных правовых документов, основное содержание которых отражено в таблице 1.

Всего в физкультурно-спортивных организациях для детей и юношества в регионе реализуется 1725 программ по следующим видам спорта: игровым видам спорта, настольным спортивным играм, единоборствам, теннису, фехтованию, спортивной хореографии, спортивной гимнастике, спортивным танцам, пулевой стрельбе, гимнастике, акробатике, легкой атлетике, спортивному туризму, велоспорту, йоге, водным видам спорта, бадминтону (Рисунок 1) [3; 4].

Всего реализуется 1725 программ физкультурно-спортивной направленности:

35 программ – в государственных организациях, подведомственных Министерству спорта Республики Крым

1687 программ – в государственных организациях, подведомственных Министерству образования, науки и молодежи Республики Крым, и муниципальных образовательных организациях;

5 программ – в частных организациях

Рисунок 1 – Программы физкультурно-спортивной направленности в Республике Крым, кол-во, 2023 г.

(составлено авторами по материалам источника 5)

В регионе программы дополнительного физкультурно-спортивного образования детей реализуют 35 образовательных организаций. Физкультурно-спортивная работа в этих организациях представлена воспитательной, образовательной досуговой деятельностью. Доля детей и молодежи (возраст 3–29 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности детей и молодежи в Республике Крым в 2023 году составила 361754 человек (66,1%), что превышает запланированное значение показателя на 3,1%. Основное внимание уделяется развитию массовых видов спорта – футболу, волейболу, баскетболу, легкой атлетике, шахматам, настольному теннису.

Наблюдается тенденция к увеличению количества занимающихся самбо и дзюдо, что является результатом реализации в Республике Крым регионального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование» в направлении физическая культура и спорт. Кроме того, в Республике Крым реализуется Всероссийский образовательный проект «Самбо в школу», участниками которого являются 19 общеобразовательных организаций Республики Крым [2; 5].

Таблица 1 – Законодательное регулирование развития детско-юношеского спорта в Республике Крым [3; 4]

Нормативный правовой документ	Цели, задачи, ожидаемые результаты
<p>О физической культуре и спорте в Республике Крым: Закон Республики Крым: принят Государственным Советом Республики Крым 24.03.2016 г.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– содействие развитию массового спорта, спорта высших достижений;</li> <li>– реализация мер по развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Республике Крым;</li> <li>– участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;</li> <li>– методическое обеспечение организаций, осуществляющих спортивную подготовку;</li> <li>– организация проведения муниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;</li> <li>– и др.</li> </ul>
<p>Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Крым: Постановление Совета министров Республики Крым от 30 декабря 2015 г. N 874 (с изм. и доп.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– создание условий для развития физической культуры и массового спорта среди различных категорий населения (в возрасте 3 - 79 лет), проживающего на территории Республики Крым;</li> <li>– внедрение и реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для всех возрастных групп населения Республики Крым;</li> <li>– создание условий для формирования, подготовки и сохранения спортивного резерва Республики Крым;</li> <li>– создание условий для подготовки спортсменов и тренеров с учетом непрерывности процессов обучения и спортивной подготовки;</li> <li>– увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения Республики Крым в возрасте 3 - 79 лет до 58,1%;</li> <li>– увеличение доли лиц с ОВЗ и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 15,0%</li> <li>– и др.</li> </ul>
<p>Программа развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– содействие достижению уровня вовлеченности детей и молодежи в занятия физической культурой и спортом;</li> <li>– ориентация на спортивную подготовку несовершеннолетних граждан в дошкольных образовательных учреждениях, спортивных клубах в образовательных организациях (школьных спортивных клубах, студенческих спортивных клубах), организациях, осуществляющих спортивную подготовку, физкультурно-спортивных клубах по месту жительства в целях повышения уровня физической подготовленности обучающихся, их воспитания;</li> <li>– создание условий для повышения эффективности подготовки спортивного резерва;</li> <li>– разработка и внедрение цифровых технологий в практику детско-юношеского спорта;</li> <li>– развитие инфраструктуры детско-юношеского спорта за счет государственной поддержки и обеспечения инвестиционной привлекательности;</li> <li>– и др.</li> </ul>

Министерством спорта Республики Крым заключены соглашения об организации всестороннего и эффективного сотрудничества в целях развития совместных задач по продвижению и развитию спортивной индустрии в Республике Крым, содействия физическому воспитанию детей и подростков, содействия развитию духовного, физического и патриотического формирования личности с Крымским региональным отделением Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации «Всероссийская федерация школьного спорта», а также с Местной Симферопольской общественной организацией Детский клуб интенсивного восприятия информации «Ай, да Я!», Общественной организацией «Лига школьного и дворового футбола Республики Крым». В регионе создан и реализуется План создания, модернизации, капитального ремонта, реконструкции объектов спорта в Республике Крым.

Спортивная подготовка юных спортсменов в регионе осуществляется по следующим базовым видам спорта (Рисунок 2):



Рисунок 2 – Базовые виды детско-юношеского спорта в Республике Крым [3]

В регионе активно развивается футбол. Ежегодно растет количество детей, желающих играть в республиканском соревновании по футболу, и уже достигло в 2023 году 2700 человек. В Открытом первенстве Республики Крым ДЮФЛ Крыма сезона 2022/23 принимало участие рекордное

количество команд – 168. За прошедший сезон в первенстве провели 1592 игры. Призерами и победителями стали команды из разных уголков Крыма: Севастополя, Симферополя, Керчи, Феодосии, Евпатории [1].

Педагогическую деятельность в физкультурно-спортивных организациях дополнительного образования республики осуществляют 328 педагогических работников, в числе которых доминируют тренеры-преподаватели (55,8%). В общем числе педагогических работников преобладают педагоги, имеющие высшее образование (93,0%) [5].

Начал функционировать Навигатор дополнительного образования Республики Крым, где в разделе «Физкультурно-спортивная работа» содержится вся формализованная информация о реализуемых в регионе программах физкультурной и спортивной направленности, организациях, которые ведут данную работу. На сайте Навигатора родители, а также дети и подростки по каждой реализуемой программе могут получить информацию о наличии мест, плане приема и возрастных ограничениях, форме обучения, возможности для занятий детей с ОВЗ, адресе и контактах организации, принадлежности населенного пункта к муниципальному образованию, содержании программы, педагогическом контингенте, материально-технической базе. Войдя через личный кабинет или портал Госуслуг, желающие могут записаться на выбранную программу, нажав кнопку «Записаться». С 2023 года в ряде организаций дополнительного образования республики начала внедряться информационно-коммуникативная платформа «Сферум». Платформа является частью цифровой образовательной среды.

К 2024 году Государственной программой развития физической культуры и спорта в Республике Крым предусмотрено увеличение доли систематически занимающихся физической культурой и спортом граждан в возрасте от 3 до 29 лет, в общей численности детей и молодежи в регионе с 56,0% до 82,0% [5]. Это позволяет констатировать позитивную динамику развития и популяризации детско-юношеского спорта в данном регионе.

#### **Список литературы**

1. В Детско-юношеской футбольной лиге Крыма подвели итоги сезона-2022/23: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.cfu2015.com/publics/5897/>.

2. Министерство спорта Республики Крым: официальный сайт. – URL: <https://msport.rk.gov.ru> (дата обращения: 19.09.2023).

3. Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Крым: Постановление Совета министров Республики Крым от 30 декабря 2015 г. N 874 (с изм. и доп. от 20 апреля 2023 года): [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/413910730>.

4. О физической культуре и спорте в Республике Крым: Закон Республики Крым: принят Государственным Советом Республики Крым 24.03.2016 г.: [Электронный документ]. – Режим доступа: [https://rk.gov.ru/rus/file/pub/pub\\_285216.pdf](https://rk.gov.ru/rus/file/pub/pub_285216.pdf).

5. Программа развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года: Утверждена распоряжением Совета Республики Крым от 15 апреля 2022 г. № 467-р: [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://crimuntur.ru/wp-content/uploads/2015/11/Programma-razvitiya-detsko-yunosheskogo-sporta-RESPUBLIKI-KRYM.pdf>.

## СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.Н. Костюкова, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики спортивных игр,  
В.В. Костюков, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России,  
заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр,  
А.А. Левченко, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Россия

*Аннотация. В статье приводятся структура и краткое содержание составных частей (компонентов, модулей, блоков) образовательной системы Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, функционирующей в 2022–2023 учебном году. Дается характеристика миссии университета, формулируется стратегическая цель его развития, определяются основные задачи на текущий учебный год, раскрывается содержание проективно-целевого, квалификационного, содержательного, технологического и учебно-контрольного блоков образовательной системы КГУФКСТ, как примера образовательных систем профильных вузов, а также обозначаются направления её оптимизации в ближайшей перспективе.*

*Ключевые слова: физкультурно-спортивных вуз, образовательная система, перспективы развития.*

Эффективность подготовки спортивных и тренерских кадров для отрасли «Физическая культура и спорт» в Российской Федерации в значительной степени определяется высокой результативностью функционирования образовательных систем вузов физической культуры и спорта, в которых формируются специалисты, подготовленные к профессиональной деятельности, готовые конструктивно отвечать на появляющиеся различные современные вызовы и продуктивно нивелировать и снижать структурно-содержательные, организационно-методические и иные риски, возникающие в процессе профессиональной деятельности [1, 2, 3, 7].

Образовательная система Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, как пример образовательного пространства профильных отечественных вузов, функционирующая в 2022–2023 учебном году, учитывает определенную трудовым коллективом и руководством вуза миссию – создание высшего учебного заведения современного типа, способного успешно решать поставленные задачи на

федеральном, региональном и муниципальном уровнях в сфере физической культуры и спорта, формировать профессиональные компетентные кадры, адаптированные к требованиям нового цифрового мира, условиям, обеспечивающим эффективное функционирование различных компонентов системы физической культуры и спорта разных уровней и способствующих повышению конкурентоспособности выпускников на рынках труда [4, 5, 6].

Учитывается также стратегическая цель деятельности КГУФКСТ на ближайшее будущее – развитие университета, как ведущего научно-образовательного и спортивного центра, способного конкурировать с лучшими профильными вузами страны и вносить значительный вклад в конкурентоспособность России на международной арене.

Образовательная система КГУФКСТ в 2022-2023 учебном году способствует решению основных задач университета, таких как:

а) достижение паритетного соответствия всех основных образовательных программ университета аккредитационным показателям;

б) выведение качества образовательной деятельности вуза на уровень соответствия всем критериям мониторинга, осуществляемого Министерством науки и высшего образования РФ;

в) сохранение и повышение высокого образовательного уровня абитуриентов при приеме на обучение по всем образовательным программам высшего и среднего профессионального образования;

г) формирование результативного комплекса профориентационных мероприятий, обеспечивающих поступление в университет юношей и девушек, активно и успешно занимающихся физической культурой и спортом;

д) формирование и реализация комплекса активных действий, обеспечивающих поступление в университет абитуриентов из стран ближнего и дальнего зарубежья;

е) активный перевод преподавательской деятельности в структурных подразделениях университета на позиции цифровизации и применения компьютерных технологий в условиях активного использования вузовской электронной информационно-образовательной среды;

ж) активная модернизация структурно-содержательных, организационно-методических и иных процессуальных составляющих в учебных планах дополнительного профессионального образования с учетом потребностей региона;

з) активное проведение исследовательских изысканий в направлении оптимизации учебного и тренировочного процесса в университете;

и) оказание регулярной помощи преподавателям и сотрудникам университета в реализации исследовательских проектов, посвященных

решению важнейших проблем оптимизации двигательной активности обучающихся;

к) совершенствование законодательно-директивной и нормативно-правовой базы, развитие и поддержка работы органов студенческого самоуправления и студенческих инициатив;

л) обеспечение роста числа работников вуза, возглавляющих комплексные научные группы спортивных сборных команд страны по разным видам спорта и спортивным дисциплинам;

м) расширение спектра спецификаций в системе эффективного контракта;

н) укрепление позитивного имиджа университета на основе информационной открытости и доступности для физкультурно-спортивной общественности.

По нашему мнению образовательную систему Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в 2022–2023 учебном году можно представить в виде пяти блоков (компонентов, модулей) – проективно-целевого, компетентностного, содержательного, технологического и учетно-контрольного.

Проективно-целевой блок образовательной системы КГУФКСТ включает в себя целевые установки, задачи и ожидаемые результаты образовательной деятельности, компетентностный блок отражает исходный уровень и позитивную динамику компетентности обучающихся.

В состав содержательного блока входят используемые в процессе обучения средства проведения занятий, а в состав технологического блока – организационно-методические материалы по его планированию и реализации.

В учетно-контрольный блок входят материалы по контролю эффективности образовательных программ, где в качестве результата выступает высокий уровень спортивной и профессиональной подготовленности и компетентности обучающихся.

Следует отметить, что образовательные системы вузов физической культуры и спорта нашей страны в настоящее время в основном хорошо функционируют и обеспечивают отрасль «Физическая культура и спорт» квалифицированными кадрами.

К моментам, снижающим качество функционирования образовательных систем физкультурных вузов можно отнести фрагментарное формирование у обучающихся целостного представления структуры будущей профессиональной деятельности, а так же тот факт, что в некоторых учебных планах профилирующие дисциплины слабо связаны на межпредметной основе с другими предметами и не обеспечивают целевой

направленности на формирование устойчивой, возрастающей профессиональной компетентности обучающихся.

В качестве резерва повышения эффективности образовательных систем вузов физической культуры и спорта России (на примере КГУФКСТ) видется усиление комплексной подготовки, повышения квалификации и переподготовки обучающихся в них спортсменов и тренеров, которая в условиях образовательных систем физкультурно-спортивных вузов по нашему мнению включает в себя следующее:

а) студенты:

- обучающиеся на выпускном курсе могут пройти профессиональную подготовку по основным образовательным программам с целью получения новой профессиональной квалификации;

- имеется возможность повысить квалификацию по направлениям подготовки (участие в судейских семинарах, мастер-классах по видам спорта, научно-практических конференциях различного уровня и так далее);

- последовательное освоение обучающимися образовательных уровней СПО – ВУЗ (бакалавриат, магистратура, аспирантура).

б) тренеры:

- повышают квалификацию более чем по 20 программ по видам спорта, по нормативно-правовому обеспечению физической культуры и спорта в муниципальных образованиях, регионах, стране;

- раз в 3 года проходят повышение квалификации (с 2020 года дополнительно в рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни»).

- профессиональная переподготовка для лиц, не имеющих профильное образование – по адаптивной физической культуре, спортивному менеджменту, физической культуре и так далее.

**Заключение.** Использование приведенных выше возможностей комплексной подготовки кадров в условиях образовательных систем вузов физической культуры и спорта будет способствовать их модернизации и повышению уровня профессиональной квалификации кадров в отрасли «Физическая культура и спорт».

### **Список литературы**

1. Бреслав, Е. Кредитная система в образовании и дистанционное обучение / Е. Бреслав // Дополнительное профессиональное образование в стране и мире. 2016. № 3 [25]. С. 1–4.

2. Кирюшина, О.Н. Управление образовательными системами: учебное пособие: [16+] / О.Н. Кирюшина; отв. ред. И.А. Стеценко. Таганрог: Таганрогский государственный педагогический институт, 2010. С. 31–33.

3. Новиков, Д.А. Введение в теорию управления образовательными системами: научное издание / Д.А. Новиков. – М.: Эгвес, 2009. 156 с.

4. Образовательные системы: учебное пособие / авт.-сост.: В.И. Тхорев, С.П. Аршинник; Куб.гос.ун-т физ.культуры, спорта и туризма. Краснодар: КГУФКСТ, 2018. 101 с.

5. Осипова, О.П. Проектирование и экспертиза образовательных систем / О.П. Осипова, А.У. Анзорова, А.В. Тимофеева [и др.]; науч. рук. О.П. Осипова; Московский педагогический государственный университет. М.: 2016. 118 с.

6. План работы Кубанского государственного университет физической культуры, спорта и туризма на 2022–2023 учебный год. Краснодар: КГУФКСТ, 2022. 137 с.

7. Тхорев, В.И. Образовательные системы: курс лекций / В.И. Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. 99 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ ПРИОРИТЕТОВ В ПРОЦЕССЕ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Н.В. Кофанова, воспитатель

Е.П. Колесникова, воспитатель

О.В. Талалай, воспитатель

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г. Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 23 «Вишенка»

*Аннотация. В статье представлен материал, который поможет понять значение семейного воспитания в вопросах подготовки современных детей к эффективному взаимодействию с социумом, проявлению себя. Раскрываются рекомендации специалистов относительно необходимых компетенций и фундаментальных жизненных ценностей, которые может дать ребенку семья.*

*Ключевые слова: родители; семья; отношения с детьми; родительские приоритеты в воспитании.*

Семья играет важнейшую роль в эмоциональном, моральном, нравственном развитии детей, в формировании навыков и привычек поведения, чувств и представлений, начал гуманизма, гражданственности. Взаимодействие семьи и социума закладывает у ребенка представления о нравственности, нормах поведения, формирует его отношения с другими людьми и отношение к самому себе [1]. Семейное воспитание – это управляемая система взаимоотношений родителей с детьми, где ведущая роль принадлежит родителям. Для специалистов поведение ребенка является важным индикатором благополучия или неблагополучия его семьи.

Также семья оказывают решающее влияние при выборе стратегии поведения ребенка в плане учебы, саморазвития, отношений с противоположным полом, заботы о своем здоровье и самочувствии. Если в плане формирования межличностных отношений, заботе о себе и развитии личностных качеств многое происходит интуитивно, то в вопросах образования имеются определенные общие тенденции, которые не следует игнорировать в процессе воспитания ребенка. Так, по прогнозам, за ближайшие десять лет исчезнет от 12 до 15% ныне существующих профессий. Современный мир отличается огромной скоростью изменений [3]. С родительской точки зрения интернет дает неограниченную возможность контролировать и быть на связи со своим ребенком и при этом дает ему неограниченный доступ к таким знаниям, которые родитель может

считать нежелательными, вредными и даже опасными для него. Взрослые часто не готовы к тому, что современные дети адаптивнее их, они более быстро и легко обучаются новому, способны своеобразно расставлять приоритеты в освоении информации разного рода. В ситуации таких быстрых изменений, непредсказуемости и многозначности современные родители нервничают и начинают давить на детей, требуя от них соответствия будущему, о котором сами не имеют четкого представления.

Современные исследования показывают, что уже в начальной школе сфера интересов детей чрезвычайно далека от общения с родителями. Дети продолжают делать это, соблюдая традиции и правила поведения, однако искренний интерес к общению с родителями, к сожалению, они уже утрачивают. Таким образом, дошкольный возраст – это тот небольшой временной отрезок, когда родитель находится в настоящем душевном контакте с ребенком. В это время он может и должен попытаться помочь ребенку вырастить в себе такие опоры, благодаря которым тот в дальнейшем сможет оставаться в полном контакте с собой и в адекватном восприятии реальности [2]. Анализируя материалы, представленные в научных сообществах, в методической литературе, на форумах в сети Интернет, мы сформулировали несколько моментов, которые с точки зрения психологов необходимо учитывать родителям вместе, а иногда и вместо усиленной подготовки к предстоящему школьному обучению. Итак, необходимыми компетенциями в современном мире следует считать:

- умение ранжировать задачи: что нужно делать на совесть, что нужно делать на уровне «сойдет», что нужно делать, лишь бы отвязались.

- умения точно определять свое отношение к происходящему и делать выбор в пользу тех занятий, которые увлекают человека процессом и достаточно сильно нравятся для того, чтобы продолжать прикладывать усилия, когда наступает спад активности и вдохновения, достигать запланированный желанный результат;

- умение коммуницировать с окружающими разнообразными способами, включая формальное и неформальное общение;

- умение кооперироваться с другими людьми, действовать согласованно, добиваясь синергии ресурсов;

- умение проявлять креативность в той области, где ребенок хочет реализоваться: знать классические подходы и при этом действовать нестандартно, мыслить, выходя за рамки предложенного;

- умение мыслить критически, не впадая в критиканство и не поддаваясь обидам, уметь найти рациональное зерно в обратной связи о проделанной работе, о выстроенных отношениях и т.д.

Продолжая тему родительского участия в воспитании ребенка, можно назвать самые ценные вещи, которые родители могут дать детям, так называемые фундаментальные жизненные ценности:

- уверенность в себе и доверие к самому себе: умение чувствовать, что нужно именно тебе, не бояться это признать, не бояться это сказать, не бояться этого добиваться

- психологическое здоровье, психологическое благополучие, психологическая устойчивость – то есть способность выдерживать стресс, адаптироваться к изменениям и восстанавливаться после них;

- родительская поддержка – ощущение права на ошибку, права оставаться ценным, несмотря на потери, глупые поступки или утрату каких-либо ценностей.

- свободу выбора, самостоятельность.

Таким образом, можно заключить, что дошкольный период – это время, когда родители находятся в тесном контакте со своими детьми. Оно наиболее благоприятно для того, чтобы помочь детям овладеть компетенциями, необходимыми в современном стремительно развивающемся обществе и которые помогут им реализоваться в жизни. Также родителям необходимо без давления, постепенно, аккуратно и точно передать важнейшие психологические установки, благодаря которым ребенок сможет сохранить свое душевное здоровье и будет развиваться с пользой для себя и для общества.

### Список литературы

1. Власова, В.И. Особенности взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации как институтов воспитания в процессе формирования ценностного сознания у детей дошкольного возраста / В.И. Власова, Е.В. Сыпко, Ю.А. Хилувчиц // МНКО. 2020. № 5 (84). С. 88–90.

2. Гогицаева, О.У. Роль взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации в развитии самостоятельности дошкольников / О.У. Гогицаева // Russian Journal of Education and Psychology. 2019. № 10. С. 17–29.

3. Чурекова, Т.М. Особенности социализации детей дошкольного возраста в современном социуме / Т.М. Чурекова, В.Н. Пуранен // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2019. № 46. С. 217–224.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К РАЗВИТИЮ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ В АСПЕКТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ И ИХ РОДИТЕЛЯМИ

М.С. Кравченко, воспитатель

Л.А. Левина, воспитатель

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г. Краснодар «Центр развития ребенка Детский сад № 23»  
г. Краснодар, Российская Федерация

*Аннотация. В работе описан опыт повышения двигательной активности детей дошкольного возраста в домашних условиях. Показано, как на основе взаимодействия с родителями может быть выстроена высоко мотивирующая система работы с детьми, которая стимулирует их к занятиям физической культурой, развивает волевые качества и создает условия для развития гармоничной личности, в целом.*

*Ключевые слова: дошкольники; физкультурно-оздоровительная работа; работа с родителями; формирование личности.*

В литературе высказывается мнение о том, что современная система физического воспитания в процессе своего развития и совершенствования обнаруживает ряд противоречий. Л.А. Боярская [1] отмечает, что ведущие ценности здорового образа жизни сталкиваются с отсутствием мотивированной потребности населения в регулярных занятиях физической культурой и спортом, провозглашаемые цели физического воспитания, зачастую, не соответствуют реальным возможностям их осуществления для отдельных категорий граждан методология обучения основам ЗОЖ разработана недостаточно, а рекомендации по содержанию и методике обучения навыкам оздоровительной деятельности недостаточно научно обоснованы [1]. Вместе с тем, огромное количество публикаций по теме совершенствования системы физического воспитания не оставляет сомнений в том, что данная тема крайне актуальна и вызывает активный отклик как в ходе методической разработки, так и при практической реализации разработок по данному направлению.

На наш взгляд, истоки описанных выше проблем следует искать на самых первых ступенях образовательного процесса – в структуре дошкольного образования. Известно, что процесс формирования культуры здоровья личности осуществляется в первую очередь в системе образования и неразрывно связан с методологией обучения основам здорового образа жизни. На примере дошкольного образования видно, что рекомендованный

недельный объем двигательной активности (для дошкольников составляет 21–28 часов в неделю) достаточно подробно расписан по мероприятиям физкультурно-оздоровительной направленности в рамках пребывания ребенка в ДООУ [3]. Однако для семейной досуговой деятельности рекомендации, в большинстве случаев сводятся к тому, чтобы разнообразить времяпрепровождение посредством подвижных игр и других активных развлечений [2]. Очевидно, что подобная рекомендация (даже в сопровождении солидного иллюстративно-методического раздаточного материала) не способна сподвигнуть родителей на смену привычного уклада жизни. Здесь же следует отметить такой важный момент как отсутствие систематического контроля и отсутствие системы поощрений, что очень важно в период выработки новых жизненных установок и привычек [1].

Принимая к вниманию сказанное выше, педагогами нашего ДООУ в рамках проектной деятельности разрабатывается программа повышения мотивации родителей детей дошкольного возраста к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой и спортом. В основе программы – системный подход, который включает в себя активную пропаганду здорового образа жизни в непосредственной связи с выполнением рекомендаций по повышению двигательной активности детей в домашних условиях. Такой подход реализуется через ряд планомерно внедряемых установок:

- обмен опытом и эмоциями посредством фотоотчетов от родителей, выполнивших рекомендации недельного объема;

- система рейтинга с присвоением набранных баллов за выполнение задания и дополнительные характеристики, которые отражают оригинальность, количество вовлеченных в мероприятие членов семьи и друзей, систематичность (при непрерывном выполнении – еженедельно);

- награждение знаками отличия и ценными призами

Следует отметить, что участие в рейтинговой системе является добровольным. Те родители, кто отказался от учета в данной системе в итоговых отчетах отображаются в едином блоке, именуемом «не в рейтинге». При этом, участие во всех заданиях, предоставление раздаточного материала и сбор фотоотчетов для них доступны. В любой момент они могут вступить в соревновательную систему и определить свое место в рейтинге с учетом всех выполненных заданий. К участию в описанной работе допускаются дети, начиная с возраста средней группы (4–5 лет). По возрасту и навыкам ребенка инструктор по физической культуре подбирает задания, а воспитатель создает доступную для понимания систему учета (чек-лист с наклейками). Для совсем маленьких детей используются рисунки по типу пиктограмм, для читающих детей – несложные словесные описания.

Благодаря данному проекту, на наш взгляд, успешно реализуется задача гармоничного развития ребенка. В частности, восполняется пробел по части формирования осознанного отношения к своему физическому развитию. В недельные задания включены краткие мини-планы и отчеты, которые имеют вид чек-листов. Используются забавные наклейки, предметы для мелкомоторных упражнений (пуговицы, бусинки, скрепки и т.д.), с помощью которых в своих чек-листах дети отмечают выполненные задания. Тем самым, с помощью родителей, мы показываем детям важность планирования и контроля выполнения своих действий. Ребенок учится осознавать вклад маленьких шагов в большой результат.

В настоящее время проект находится в стадии апробации, однако уже можно сказать, что многим родителям такая помощь оказалась весьма полезна. Обратная связь от них свидетельствует о том, что, выполняя задания по чек-листу, дети становятся более самостоятельными, многие из них пробуют творчески адаптировать систему под свои личные задачи, у детей проявляется и тренируется способность к достижению поставленной цели. Успехи в проекте и признание становятся поводом для гордости как внутри семьи, так и при общении со сверстниками. По запросу родителей, мы планируем в будущем рассмотреть внедрение других полезных привычек, особенно связанных с отказом от вредоносных действий (чрезмерное увлечение гаджетами, зависимость от фастфуда). Поскольку данные запросы выходят за рамки чисто педагогической работы, планируется привлечь к участию нутрициолога и психолога.

Таким образом, в нашей работе мы определяем системный подход к взаимодействию ДОО с родителями как основную социально-психологическую предпосылку к развитию гармоничной личности с самого детства. Посредством физкультурно-оздоровительной работы может быть заложен крепкий фундамент для развития здоровой, целеустремленной и уверенной в себе личности.

### Список литературы

1. Боярская, Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. 120 с.
2. Коломийченко, Л.В. и др. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования: учебник / Л.В. Коломийченко, Ю.С. Григорьева, М.В. Грибанова – Пермь: ПГГПУ, 2013. 433 с.
3. Некрасова, П.А. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие. М.: Просвещение, 2016. 234 с.

## СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

В.Н. Кудрицкий, кандидат педагогических наук, доцент  
Брестская областная общественная организация «Ветераны ФКиС»,  
г. Брест, Республика Беларусь

А.А. Волчек, доктор географических наук, профессор, мастер спорта Республики Беларусь  
Брестский государственный технический университет, г. Брест, Республика Беларусь

А.А. Зданевич, кандидат педагогических наук, доцент  
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь

Л.В. Плеханова, Брестская областная общественная организация «Ветераны ФКиС»,  
г. Брест, Республика Беларусь

*Аннотация. Понятие о здоровом образе жизни на современном этапе развития общества определяется формами жизнедеятельности человека, направленными на укрепление адаптационных возможностей организма, способствующих полноценному выполнению жизненно важных функций, за счёт которых достигается достаточно высокий уровень активного долголетия.*

*Ключевые слова: трудовая активность, образ жизни, физическая культура, здоровье, долголетие, здоровый образ жизни.*

В современных условиях физическая культура и спорт направлены не только на развитие двигательных качеств человека и повышение спортивного мастерства. Главной задачей является воспитание патриотизма, гордости за свою Родину, формирование культуры личности, организация мероприятий, направленных на оздоровление личности, требующей упорядоченного воздействия на их интеллектуальную и мировоззренческую среду.

В настоящее время в обществе назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров, включающих нетерпимость к вредным привычкам.

Занятия физкультурой и спортом среди граждан разных возрастных групп пользуются большой популярностью. Для этого созданы все условия: имеется достаточное количество спортивных сооружений, работают многочисленные спортивные секции, выпущено необходимое количество разнообразной методической литературы.

Однако, лица пожилого возраста в недостаточной степени привлекаются к активным занятиям физической культурой, у них меньше возможностей участвовать в соревнованиях. Хотя гиподинамия, гипокинезия, нервные расстройства и физические перегрузки, стрессы профессионального

характера и бытовые неурядицы, вызванные определенными неблагоприятными факторами, являются причиной многих заболеваний. Поэтому данная категория людей нуждается в особом внимании, разработке специальной методики организации занятий, учитывающей возраст и состояние здоровья.

В этом случае ключевую роль в уменьшении сердечно-сосудистых заболеваний, пневмонии, гриппа, бронхита, нарушений в работе опорно-двигательного аппарата, имеет повышение жизненного уровня населения и рост социально-экономического развития страны в целом. В тоже время сосредоточенные и распределенные источники загрязнения являются одним из основных факторов, влияющих на рост сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. К наиболее значимым можно отнести техногенные катастрофы, вызванные авариями на атомных электростанциях, в результате которых наносится непоправимый вред человеку, фауне и флоре больших территорий, а также объектам инфраструктуры. Техногенное загрязнение воздушного бассейна и водной среды, вызванные резким ростом автотранспорта на углеводородах, эксплуатацией оборудования и технических средств, несоответствующих требованиям экологической безопасности и др.

Осознанное отношение людей к проблеме сохранения личного здоровья является основным фактором, влияющим на продолжительность жизни человека. Знания по основным жизненно важным реакциям человека и приобщение его к здоровому образу жизни должны обязательно входить в комплекс профилактических мер. Понятием здорового образа жизни, в общих чертах, принято считать комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности, рост эмоциональной устойчивости. Как показали многочисленные научные исследования, важнейшими факторами, влияющими на состояние здоровья человека, являются двигательная активность, образ жизни, воздействие внешней среды, психологическая атмосфера в коллективе и уровень развития здравоохранения. По общему мнению, формирование здорового образа жизни является активным процессом, воздействующим на психику человека, которое должно формироваться на научных подходах и всегда носить поступательный характер.

Доля вклада образа жизни пожилых людей в возникновение и развитие ишемической болезни сердца, сосудистых поражений мозга и транспортные травмы, онкологические заболевания, цирроз печени составляет от 45 до 70% соответственно [1, 3].

В этой связи можно отметить, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний, таких как нарушение в работе органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем, диабет, ожирение, нервные расстройства.

Огромный социальный потенциал физической культуры, спорта и туризма является наименее затратным и дающим хороший результат физического оздоровления человека, особенно среди лиц пожилого возраста, его необходимо широко использовать [2, 4, 5].

Как показывают многочисленные исследования, в общих чертах здоровье человека формируется под воздействием социальных, биологических, экологических факторов, определяющих уровень жизни. По мнению Всемирной организации здравоохранения на уровень здоровья человека вклад наследственности достигает 16%; окружающей среды – 22%; медицинской помощи – 9%; образа жизни – 50%, таким образом состояние здоровья человека весьма зависит от влияний указанных факторов.

Основой здоровья для лиц пожилого возраста является соблюдение принципов здорового образа жизни, а именно: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, сбалансированное питание и другие факторы.

Следовательно, главным условием поддержания и укрепления здоровья у людей пожилого возраста является здоровый образ жизни, в требования которого входят регулярные занятия физической культурой, положительные эмоции, отказ или сокращение вредных привычек.

Однако для достижения оздоровительной направленности тренировочных занятий, рекомендуется особое место уделять процессам восстановления организма после физических нагрузок. В первую очередь надо обратить внимание на педагогические, медико-биологические и психологические методы восстановления организма.

Основными средствами восстановления являются педагогические, так как они определяют оптимальное сочетание нагрузок и отдыха при выполнении различных физических нагрузок. Обычно они состоят из: организации тренировочного процесса в зависимости от функционального состояния занимающихся, подбора научно-обоснованных систем физических упражнений, способствующих восстановлению работоспособности и совершенствованию двигательных навыков. С помощью комплекса таких упражнений, для лиц пожилого возраста, достигается усиление обмена веществ и теплообразования в организме, мобилизация дыхания, кровообращения.

Медико-биологические средства восстановления рекомендуется регулярно использовать в оздоровительных целях, особое место необходимо отводить физическим средствам восстановления работоспособности. Важной составляющей является регулярное прохождение медицинских осмотров.

В настоящее время в распоряжении физиотерапия имеет большое количество естественных и искусственных физических факторов, способных активно влиять на физиологическом и терапевтическом уровне. Ультрафиолетовое излучение, аэроионизация, водные и тепловые процедуры являются наиболее доступными из активных физиологических средств. Они оказывают рефлекторное влияние на функциональную способность мышечной системы, внутренние органы и центральную нервную систему, воздействуя непосредственно через кожный покров человека.

Основной задачей локальных средств является снятие утомляемости отдельных мышечных групп посредством улучшения их кровоснабжения и усиления клеточного метаболизма или отдельных звеньев функциональных систем организма. Локальные средства, входящие в состав восстановительных мероприятий, всегда применяются после средств общего воздействия. В этой связи при планировании медико-биологических средств восстановления рекомендуется учитывать направленность их воздействия и индивидуальные особенности организма, особенно для лиц пожилого возраста. Это делает возможным увеличение объема физических нагрузок в последующих занятиях на 15–30 % при одновременном улучшении качества работы.

В оздоровительной тренировке лиц пожилого возраста психологические средства восстановления включают следующие психопрофилактические мероприятия, а именно: психогигиену, состоящую из разнообразного досуга, комфортных условий быта, минимизации отрицательных эмоций; психопрофилактику, включающую в себя психорегулирующую тренировку; психотерапию, состоящую из мышечной релаксации и специальных дыхательных упражнений.

Правильно подобранные психологические воздействия позволяют существенно уменьшить уровень нервно-психической напряженности, снизить состояние психической угнетенности, сократить время восстановления затраченной нервной энергии, а также существенно ускорить эти процессы.

Психотерапия, психопрофилактика и психогигиена, особенно для людей пожилого возраста, может принести реальную положительную пользу только при объективной оценке результатов их воздействий.

Таким образом, социальная значимость физической культуры среди лиц пожилого возраста заключается в профилактике различных заболеваний,

преодолении вредных привычек и ведении здорового образа жизни, необходимых в повседневной жизни каждого человека. Важной составляющей в организации оздоровительных мероприятий является регулярное прохождение медицинских осмотров, а также выполнение рекомендаций, направленных на восстановление организма после физических нагрузок.

### Список литературы

1. Качан, Е.Ю. Влияние регулярных занятий финской ходьбой на темпы старения и качество жизни лиц пожилого и старческого возраста: автореф. дис. канд. биол. наук: 14.01.30 / Е.Ю. Качан; С.-Петерб. ин-т биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН. – Санкт-Петербург, 2015. 27 с.
2. Кудрицкий, В.Н. К здоровью через здоровый образ жизни: метод. рекомендации / В.Н. Кудрицкий, В.А. Пасичниченко. – Брест: БрГТУ, 2007. С. 54.
3. Кудрицкий, В.Н. Оздоровительные физкультурно-спортивные технологии в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / В.Н. Кудрицкий, А.П. Артемьев, Ю.В. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2010. С. 38.
4. Козлова, Н.И. Организация планирования учебного процесса по физической культуре для студентов непрофильных вузов: метод. рекомендации / Н.И. Козлова, В.Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2012. С.35.
5. Маляренко, Т.Н.. Дозированная ходьба как надежный метод оздоровления и реабилитации / Т.Н. Маляренко, Ю.Е. Маляренко, А.Т. Быков [и др.] // Военная медицина. 2010. № 3. С. 119–127.

## ОБРАЗОВАНИЕ, СПОРТ И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ИНТЕГРАЦИЯ И РЕШЕНИЕ ВЫЗОВОВ

И.А. Кунаковская, кандидат экономических наук, доцент,  
доцент кафедры управления в спорте и образовании  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* Современное общество сталкивается с рядом сложных вызовов, связанных с образованием и спортом. Образование - это основа развития индивида и общества, а спорт способствует физическому и психологическому здоровью. Соединение этих двух сфер, в дополнение к социальной психологии, создает потенциал для решения множества современных проблем. В данной статье мы исследуем, как интеграция образования, спорта и социальной психологии может помочь в решении вызовов, с которыми мы сталкиваемся в наше время.

*Ключевые слова:* образование, спорт, социальная психология, интеграция, здоровый образ жизни, самодисциплина, лидерство, инклюзивность, инвестиции.

Образовательная и физкультурно-спортивная деятельность играют важную роль в развитии личности и формировании общества. Интеграция этих двух сфер становится ключевым фактором в решении актуальных вызовов. Для раскрытия данной темы, основываясь на принципе интеграции, рассмотрим попарно основные компоненты заявленной проблематики.

Интеграция образования и спорта: внедрение физкультурных программ в образовательные учреждения способствует физическому развитию детей и подростков. Это не только укрепляет здоровье, но и способствует лучшей учебной успеваемости. По данным исследований, регулярные физические занятия улучшают когнитивные способности, память и концентрацию учащихся. Таким образом, интеграция физкультуры и образования способствует комплексному развитию личности.

Социальная интеграция через спорт: спорт объединяет людей независимо от их возраста, социального статуса и культурных различий. Командные виды спорта развивают навыки коммуникации, сотрудничества и взаимоуважения. Спортивные мероприятия создают возможности для общения и укрепляют социальные связи. Такое интегративное воздействие спорта на общество способствует развитию толерантности и уважения к различиям.

Здоровый образ жизни и социальная психология: физическая активность способствует здоровью и благополучию общества. Регулярные занятия спортом снижают риск развития хронических заболеваний и

способствуют психологическому благополучию. Снижение стресса, улучшение настроения и самооценки - все это позитивные психологические аспекты, связанные с физической активностью.

Образование, спорт и самодисциплина: занятия спортом учат дисциплине и самоконтролю, что является важными навыками не только в спорте, но и в других сферах жизни. Участие в соревнованиях и тренировках формирует ответственность и научает преодолевать трудности. Эти навыки переносятся в повседневную жизнь и способствуют развитию уверенности в себе.

Развитие лидерских навыков: участие в спортивных командах и занятия физкультурой способствует развитию лидерских навыков и самодисциплине. Спорт учит соблюдению правил, управлению временем и работе в команде, что является важными навыками для успешной социальной адаптации и карьерного роста.

Туризм и привлечение инвестиций: организация и проведение спортивных мероприятий привлекают туристов и инвесторов. Крупные соревнования, такие как олимпийские игры или чемпионаты мира, стимулируют развитие гостиничной отрасли, ресторанного бизнеса и транспортной инфраструктуры. Эти события создают новые рабочие места и способствуют экономическому росту региона.

Спорт, образование и инклюзивность: интеграция спорта и образования также способствует инклюзивности. Спортивные программы могут быть доступными для всех, вне зависимости от физических способностей или ограничений. Это способствует социальной справедливости и уважению прав каждого человека на физическую активность и образование.

Интеграция образования, спорта и социальной психологии представляет собой мощный механизм решения множества современных вызовов. Она не только способствует физическому и психологическому развитию, но и содействует социальной интеграции, здоровью, туризму и экономическому росту. Однако для максимальной эффективности этой интеграции необходимо постоянное сотрудничество между образовательными, спортивными и психологическими учреждениями, а также поддержка со стороны государства и общества.

Сплоченные усилия образования, спорта и социальной психологии способны сделать общество более здоровым, гармоничным и разносторонне развитым. Путем интеграции и взаимодействия мы можем добиться значительных успехов в решении сложных вызовов современного мира и обеспечить лучшее будущее для всех членов общества.

## Список литературы

1. Захарова, А.Н. Мониторинг и менеджмент здоровья, образа жизни и физической активности студенческой молодежи. / А.Н. Захарова, Ю.А. Карвунис, Л.В. Капилевич // Вестник Томского государственного университета. 2021. № 464. С. 203–215.
2. Люлевич, И.Ю. Социальная интеграция людей с ограниченными возможностями здоровья посредством спортивных и досуговых проектов. / Ю.И. Люлевич, Ю.А. Аграфенина // Вестник МГПУ «Естественные науки». 2021. №1 (41). 77–89.
3. Мамедов, С.А. Роль спорта в социальной интеграции человека. / С.А. Мамедов // Международный научный журнал «Вестник науки». 2023. № 1 (58). т.4.
4. Хузина Г. К. Значимость занятий физической культуры в социализации личности / Г.К. Хузина, Э.Р. Низамова // Наука в условиях пандемии: трансформации, коммуникации, стратегии. 2021. С. 105–107.
5. Venkatraman T., Honeyford K., Costelloe C.E. Sociodemographic profiles, educational attainment and physical activity associated with The Daily Mile registration in primary schools in England: A national cross-sectional linkage study // Journal of Epidemiology and Community Health. 2020. № 75 (2). P. 137–144.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

А.Е. Ловягина, кандидат психологических наук, доцент  
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования показателей психической саморегуляции в связи с различиями в выраженности характеристик жизнестойкости у спортсменов. Цель исследования - сравнительный анализ показателей стиля осознанной саморегуляции и метапроцессов у спортсменов с разным уровнем жизнестойкости. По методикам «тест Жизнестойкости», «Стиль саморегуляции поведения» и авторской анкете обследованы 164 спортсмена (60 мужчин и 104 женщины), занимающихся разными видами спорта. Установлено, что повышение жизнестойкости взаимосвязано с улучшением осознанности психической саморегуляции и актуализацией некоторых метапроцессов в трудных соревновательных ситуациях.

*Ключевые слова:* жизнестойкость, психическая саморегуляция, метапроцессы, спортсмены.

**Введение** В связи с усилением давления социальных, политических и экономических факторов особую роль для спортсмена играет жизнестойкость – управление своими мотивами, личностными смыслами, проявление активной жизненной позиции, умение извлекать опыт из трудных ситуаций [1, 3]. К настоящему времени исследования жизнестойкости спортсменов в основном фокусируются на выявлении ее личностных, поведенческих и социальных предикторов [3, 4, 6]. Тогда, как взаимосвязи характеристик жизнестойкости и психической саморегуляции спортсмена не конкретизированы, что ограничивает возможности психологического сопровождения.

**Цель исследования** – сравнительный анализ показателей психической саморегуляции (стиля осознанной саморегуляции и метапроцессов) у спортсменов с разным уровнем жизнестойкости.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 164 действующих спортсмена (60 мужчин и 104 женщины) в возрасте 18–34 лет, занимающиеся 6–15 лет разными видами спорта: 26,3% – циклическими (спортивное плавание, шоссейный велоспорт, беговые дисциплины легкой атлетики), 29,6% – сложнокоординационными (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, спортивная акробатика), 27,4 % – спортивными играми (футбол, баскетбол,

гандбол), 16,7% – единоборствами 16,7% (дзюдо, карате). Спортивная квалификация участников исследования: первый взрослый разряд – 24,7%, кандидат в мастера спорта 33,6%, мастер спорта и выше – 31,7%. Для обследования спортсменов использовались тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой и анкета для диагностики метапроцессов в трудных ситуациях соревнований, разработанная А.Е. Ловягиной на основе концепции организации психических процессов А.В. Карпова [2].

**Результаты и их обсуждение.** Изучаемые характеристики жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска, общий уровень) у большинства спортсменов соответствуют среднему уровню нормативных значений. У спортсменов разного пола не выявлено статистически значимых различий по выраженности всех изучаемых характеристик жизнестойкости, за исключением контроля, уровень которого выше у мужчин (критерий Манна-Уитни:  $U=2431$ ,  $p=0,008$ ). Полученные данные согласуются с результатами исследований о том, что в трудных ситуациях мужчины более активны и самостоятельны, чем женщины [5].

Таблица 1 – Взаимосвязи между характеристиками жизнестойкости и стиля осознанной саморегуляции спортсменов (корреляционный анализ, критерий Пирсона) ( $n=164$ )

Характеристики стиля осознанной саморегуляции	Характеристики жизнестойкости			
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общий уровень
Планирование	$r=0,210$ ; $p \leq 0,01$	$r=0,198$ ; $p \leq 0,05$	Не значимы	$r=0,220$ ; $p \leq 0,05$
Моделирование	$r=0,337$ ; $p \leq 0,001$	$r=0,409$ ; $p \leq 0,001$	$r=0,446$ ; $p \leq 0,001$	$r=0,453$ ; $p \leq 0,001$
Программирование	$r=0,417$ ; $p \leq 0,001$	$r=0,272$ ; $p \leq 0,001$	$r=0,356$ ; $p \leq 0,001$	$r=0,410$ ; $p \leq 0,001$
Оценивание	$r=0,417$ ; $p \leq 0,001$	$r=0,350$ ; $p \leq 0,001$	$r=0,272$ ; $p \leq 0,001$	$r=0,410$ ; $p \leq 0,001$
Гибкость	$r=0,212$ ; $p \leq 0,01$	$r=0,202$ ; $p \leq 0,05$	$r=0,200$ ; $p \leq 0,05$	$r=0,232$ ; $p \leq 0,01$
Самостоятельность	Не значимы	Не значимы	Не значимы	Не значимы
Общий уровень	$r=0,449$ ; $p \leq 0,001$	$r=0,427$ ; $p \leq 0,001$	$r=0,363$ ; $p \leq 0,001$	$r=0,483$ ; $p \leq 0,001$

Обнаружены чрезвычайно тесные взаимосвязи между всеми характеристиками жизнестойкости и показателями стиля осознанной

саморегуляции спортсменов (Таблица 1). Повышение осознанности психической саморегуляции, выражающееся в развитых умениях выдвигать цели (планирование), учитывать значимые внутренние и внешние факторы их достижения (моделирование), разрабатывать последовательность действий для достижения целей (программирование), а также контроль и оценка деятельности взаимосвязаны с активным подходом к решению трудных проблем, готовностью использовать как позитивный, так и негативный опыт, и уверенностью в своих силах.

В трудных ситуациях соревнованиях спортсмены с более высокими характеристиками жизнестойкости лучше регулируют проявление волевых усилий (метаволевые процессы), направленных на актуализацию и поддержание концентрации внимания, продуктивности мышления, оптимизации эмоционального фона (Таблица 2). Повышение вовлеченности взаимосвязано с улучшением актуализации метакогнитивных и метаэмоциональных процессов спортсменов в условиях соревновательной деятельности (Таблица 2). Вовлеченность проявляется в том, что человек включается в ситуацию ( работа, общение и др.) с позитивным настроем и убежденностью в том, что это ему нужно и «он на своем на месте». Те спортсмены, которые активно и с удовольствием «погружаются» в свою деятельность, в условиях соревнований лучше управляют своими когнитивной и эмоциональной сферами. По-видимому это объясняется тем, что проявление вовлеченности и актуализация метапроцессов во многом зависят от активного деятельного отношения к ситуации.

Таблица 2 – Взаимосвязи между характеристиками жизнестойкости и показателями метапроцессов у спортсменов в трудных ситуациях соревнований (корреляционный анализ, критерий Пирсона) (n=164)

Метапроцессы	Характеристики жизнестойкости			
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общий уровень
Метакогнитивные	r=0,175; p ≤ 0,05	Не значимы	Не значимы	Не значимы
Метаэмоциональные	r=0,180; p ≤ 0,05	Не значимы	Не значимы	r=0, 176; p ≤ 0,05
Метамотивационные	Не значимы	Не значимы	Не значимы	Не значимы
Метаволевые	r=0,301; p ≤ 0,001	r=0,329; p ≤ 0,001	r=0,241; p ≤ 0,01	r=0,350; p ≤ 0,001

Как видно из Таблицы 2, повышение общего уровня жизнестойкости у спортсменов взаимосвязано с улучшением регулирования эмоций в трудных

ситуациях соревнований (метаэмоциональные процессы). Необходимо отметить, что выявленные связи находятся в отношениях взаимообусловленности. С одной стороны, обладая высокой жизнестойкостью, спортсмен более активен, готов справиться со стрессом и уверен в себе, что позитивно сказывается на его эмоциональном фоне. С другой стороны, умение управлять своими эмоциями в свою очередь способствует уверенности и повышает готовность противодействовать стресс-факторам.

**Выводы.** Результаты исследования показали, что выраженность всех изучаемых характеристик жизнестойкости тесно взаимосвязана с регуляторными процессами (планирование, моделирование, программирование, оценка), с гибкостью и общим уровнем осознанной саморегуляции. Повышение осознанности всех звеньев психической саморегуляции деятельности (постановка цели, разработка программы действий, контроль и оценка, а также гибкость регуляторных процессов взаимосвязаны с улучшением готовности спортсмена активно и конструктивно действовать в напряженных и стрессовых ситуациях. Среди метапроцессов наиболее тесные взаимосвязи с жизнестойкостью обнаруживают метаволевые процессы. Умение в трудной ситуации соревнований контролировать свои волевые усилия – управлять проявлением выдержки, настойчивости др. взаимосвязано с повышением вовлеченности, контроля и принятия риска. Улучшение осознанности регуляции своими когнитивными процессами и эмоциями на соревнованиях взаимосвязано с ростом вовлеченности – готовности активно включаться в напряженную ситуацию и противодействовать стресс-факторам.

#### Список литературы

1. Дробышева, К.А. Личностные регуляторы формирования жизнестойкости спортсменов / К.А. Дробышева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы межд. научн.-практ. конф. Краснодар: КГУФКСТ, 2020. Том 2. С. 109–110.
2. Карпов, А.В. Метасистемный подход к разработке проблемы деятельности / А.В. Карпов // Ярославский психологический вестник. 2016. № 34. С. 14-25.
3. Крутько, И.С. Безопасное поведение как основа жизнестойкости спортсменов / И.С. Крутько, Н.В. Попова, И.И. Бауэр // Теория и практика физической культуры. 2022. № 2. С. 38–40.
4. Рогалева, Л.Н. Жизнестойкость как личностный ресурс спортсменов / Л.Н. Рогалева, В.Р. Малкин, Т.А. Фассахова, Д.К. Геворкян // Спорт. Человек. Здоровье. Материалы VIII Международ. конгресса. СПб: СПбГУ, 2017. С. 225–227.
5. Сиврикова, Н.В., Постникова, М.И., Солдатова, Е.Л., Пташко, Т.Г., Черникова, Е.Г., Шевченко, А.А. Сравнительный анализ жизнестойкости представителей разных поколений

современной России / Н.В. Сиврикова, М.И. Постникова, Е.Л. Солдатова, Т.Г. Пташко, Е.Г. Черникова, А.А. Шевченко // Российский психологический журнал. 2019. Т. 16, № 1. С. 144–165. DOI: 10.21702/rpj.2019.1.7

6. Özdemir, N. The Investigation of Elite Athletes/ N. Özdemir // Psychological Resilience Journal of Education and Training Studies. 2019. V.7. N 10. DOI: <https://doi.org/10.11114/jets.v7i10.4323>.

.

## АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДОУ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Л.Л. Махина, старший воспитатель

М.М. Лузан, воспитатель

М.А. Сергеева, воспитатель

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г. Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 23 «Вишенка»

*Аннотация. В статье поднимается вопрос формирования аддиктивного поведения у детей старшего дошкольного возраста. Приведены результаты опроса родителей и воспитателей по проблеме аддиктивного поведения дошкольников. Сделан прогноз на дальнейшее развитие ситуации с ракурса педагогической успеваемости и социальной активности детей.*

*Ключевые слова: дошкольники; аддиктивное поведение; работа с родителями; формирование личности.*

В современном обществе наметился ряд негативных тенденций, связанных с утратой контролем индивидом над своим поведением [3]. Помимо широко известных и достаточно глубоко изученных деструктивных моделей поведения, связанных с употреблением психически активных веществ, все большее и большее опасение у специалистов вызывают такие виды зависимостей, которые условно называются «социально приемлемыми». В их число обычно относят пищевую зависимость, игровую аддикцию, компьютерную аддикцию. Примечательно, что указанные формы аддиктивного поведения стремительно молодеют.

Основной целью нашей работы являлось привлечь внимание к проблеме аддиктивного поведения детей в дошкольном возрасте. В нашей работе мы провели опрос родителей (102 человека) и воспитателей (8 человек), занимающихся с детьми старшей и подготовительной к школе группах нашего ДОУ. Задачами опроса являлось:

- определить информированность всех участников исследования о существовании проблемы зависимого поведения у дошкольников, в целом;
- обратить внимание воспитателей на развитие таких зависимостей у детей в их группах;
- показать родителям детей маркеры зависимого поведения, чтобы они могли определить их у своих детей.

Было установлено, что подавляющее большинство опрошенных (84%) не придавали значения опасности формирования зависимого поведения у

детей уже в дошкольном возрасте. При этом 49% родителей выявили маркеры зависимого поведения у своих детей, в том числе комплексные – сочетание двух и более признаков. Работа с участниками исследования позволила установить, какие виды зависимостей присущи детям исследуемых групп и как это проявляется.

Так, пищевая зависимость у детей в подавляющем большинстве случаев сводится к компульсивному перееданию, что связано с низкой культурой питания в целом, чрезмерной загруженностью большинства родителей на работе и недостаточному вниманию, которое значимые для ребенка взрослые уделяют его пищевым привычкам. Ассортимент легких закусок, доступных большинству детей на данный момент практически полностью состоит из продуктов так называемого фастфуда, которые содержат большое количество калорий при минимальной пищевой ценности. Также, включенные в них транс-жиры, усилители вкуса, красители и ароматизаторы чрезвычайно агрессивно влияют как на желудочно-кишечный тракт, так и на обменные процессы тканевого и клеточного уровня. В быту, дома и в привычной обстановке дети, по информации родителей часто осуществляют перекусы, особенно в сочетании с просмотром развлекательного контента. Отмечены случаи, когда 5-6 летние дети уже имеют склонность устранять негативные эмоции посредством употребления сладостей или иных любимых закусок. В редких случаях отмечалась противоположная картина, когда в питании ребенка имеется ряд ограничений, но это в большей степени связано с ранней профессиональной карьерой в спорте либо особенностями здоровья, (например, из-за проблем с жевательной мускулатурой или ношением стоматологических пластин).

Игровая аддикция или гэмблинг (от англ. *gambling* – играние) связывает получение удовольствия через азарт. Естественно, в среде дошкольников не встречается привязанности к карточным играм или казино. Однако их роль на данном этапе успешно выполняют игровые автоматы лотерейного типа, в которых за небольшую плату игрок получает шанс выиграть игрушку, многократно превышающую по стоимости сделанные вложения. Также, мы отмечаем, что у детей склонных к гэмблингу, зачастую разыгрываются целые драмы при совершении покупок в магазинах, где выдаются наклейки, вкладыши и иные предметы для коллекционирования.

Компьютерную зависимость, как отмечают специалисты, в современном мире следует рассматривать как зависимость от гаджетов, поскольку компьютерные технологии внедрены в большое количество приборов и устройств, которые не являются компьютерами в общепринятом понимании. Серьезнейшие опасения вызывает доступ детей дошкольного

возраста к таким устройствам как сотовый телефон и компьютерный планшет. В контексте данной статьи мы не затрагиваем угрозы физическому здоровью детей в результате зрительного перенапряжения или воздействия электромагнитных полей. Здесь мы хотим подчеркнуть, что нервная система детей испытывает чрезвычайные перегрузки из-за огромного объема эмоционально насыщенного контента, клиповой подачи, возможности быстрого переключения с одного развлекающего видео на другое. В таких условиях процесс подготовки к школе буксует: ребенок не приучается к восприятию полезной информации без отвлекающих эффектов. Изучение состава числа, чтение по слогам, пересказ сказок и чтение стихов ощущаются ребенком как скучные занятия. К тому же концентрация внимания очень страдает из-за постоянного переключения с одного на другое, из-за чего эти задания воспринимаются как трудные [2].

Таким образом, можно заключить, что уже с 5–6-летнего возраста дети попадают в среду, благоприятствующую развитию аддиктивного поведения. Для устранения этой проблемы, очевидно, необходим комплексный подход по сопровождению детско-родительских отношений [1]. Со стороны дошкольных общеобразовательных организаций, на наш взгляд, необходимо систематически и разносторонне информировать родителей о сути аддиктивного поведения, истоках его формирования в детском возрасте, о маркерах аддикций и последствиях сформированных зависимостей. Важно подчеркивать, что на начальных этапах жизни ребенка крайне важно оградить его от воздействия неблагоприятных факторов, из-за которых в дальнейшем он окажется уязвимым для более пагубных пристрастий.

### Список литературы

1. Глевицкая, В.С. Алгоритм и модели психологического сопровождения детско-родительских отношений в дошкольной организации / В.С. Глевицкая, Н.А. Полякова // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2016. №5. С. 518–520.
2. Киргизова, Е.В. Психолого-педагогическая диагностика гиперактивности детей дошкольного возраста / Е.В. Киргизова, Т.В. Шелкунова // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №63–4. С. 291–294.
3. Телепова, Н.Н. Влияние аддиктивных факторов на формирование личности / Н.Н. Телепова // Вестник Самарского университета. 2012, № 2/1 (93). С. 132–137.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗА ФИЗИЧЕСКОГО «Я» И ЕГО САМООЦЕНКИ У КУРСАНТОВ ЛЕТНОГО УЧИЛИЩА РАЗНОГО ПОЛА

Л.М. Медяникова, аспирант

Г.Б. Горская, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В статье рассматривается вопрос о том, как курсанты летного училища разного пола оценивают свое физическое развитие, где важным стимулом при формировании позитивного самоотношения личности к профессиональной деятельности выступает образ физического «Я» и его самооценка. От умения адекватно оценивать свои способности, зависит успех выполнения поставленных задач. Цель исследования - сопоставить представления о своем физическом «Я» у курсантов летного училища разного пола в период обучения. В психологическое тестирование приняли участие курсанты 1-3 курсов. Оценка уровня самооценки физического развития проводилась с помощью опросника «Самоописание физического развития». Выявлено что у курсантов обоих полов самооценка физического развития завышенная, при этом у юношей она выше.*

*Ключевые слова: личность, Я-концепция, образ Я, образ физического Я, физические качества, самооценка, летчик.*

Профессиональная деятельность военного летчика относится к категории особо опасных экстремальных профессий и как специфический вид экстремальной деятельности требует специального психологического изучения. Летчик должен постоянно совершенствовать и развивать свои профессионально важные качества, укреплять волю к победе и уметь адекватно оценивать свои способности и силы. От умения адекватно оценивать свои способности, зависит успех выполнения поставленных задач [1, 3]. Именно поэтому успех освоения профессии военного летчика начинается с формирования личности.

Личность профессионала созревает внутри себя, и лишь затем ее разумное и чувственное содержание обретает значимую и профессиональную мотивацию, отражающуюся через самосознание человека, его Я-концепцию [6].

По мнению Р. Бернс «Я-концепция» это совокупностью представлений человека о себе самом, сопряженной с их оценкой. Описание самого себя называют образом Я, а оценивание – самооценкой. Осознания личностью своих профессионально важных качеств: личностных, интеллектуальных, психофизиологических (операторских), физиологических и физических

составляют основу образа Я и несут основную нагрузку при освоении и осуществлении профессиональной деятельности летчика.

В статье мы будем рассматривать образ Я – физического как важную составляющую образа «Я» и его самооценки. По мнению Э. Эриксона основу физического «Я» составляют физические качества и служат важнейшей предпосылкой формирования идентичности личности и Я-концепции в целом.

Физические качества оказывают существенный вклад в формирование и всестороннее развитие личности будущего военного летчика. Благодаря их развитию летчик более устойчив, к неблагоприятным факторам летной деятельности, хорошо справляется с трудностями летной профессии, успешно переносит большие эмоциональные, интеллектуальные и физические нагрузки. А также хорошая физическая подготовка и регулярные занятия спортом способствуют сохранению профессионального здоровья на долгое время.

Осознание собственного физического «Я» является мощным стимулом для формирования позитивного самоотношения личности к освоению летной профессии. Существенную роль в самоотношении личности играет самосознание в связи, с чем возникает необходимость изучения самооценки физического развития у будущих военных летчиков разного пола. С возрастом представление о себе и самоотношение (самоописание) может изменяться.

Рассмотрим, как курсанты обоих полов представляют образ своего физического «Я» в период обучения, какими качествами физического развития обладают. А также определим, кто из будущих летчиков оценивает себя адекватнее.

Проведено психологическое тестирование, в котором приняли участие будущие военные летчики, обучающиеся на 1–3 курсах: 66 юношей и 58 девушек.

Оценка уровня самооценки физического развития по степени соответствия проводилась с помощью опросника «Самоописание физического развития» включающий в себя показатели: «Здоровье», «Координация движений», «Физическая активность», «Стройность тела», «Спортивные способности», «Глобальное физическое Я», «Внешний вид», «Сила», «Гибкость», «Выносливость» и «Самооценка» [2, 5].

Полученные результаты мы сравнили с общепринятыми нормами уровня самооценки (А.М. Прихожан, 1988). Низкий – менее 45 баллов, средний – 45–59 баллов, высокий – 60–74 балла, очень высокий – 75–100 баллов.

Все данные переведены в проценты от максимального балла.

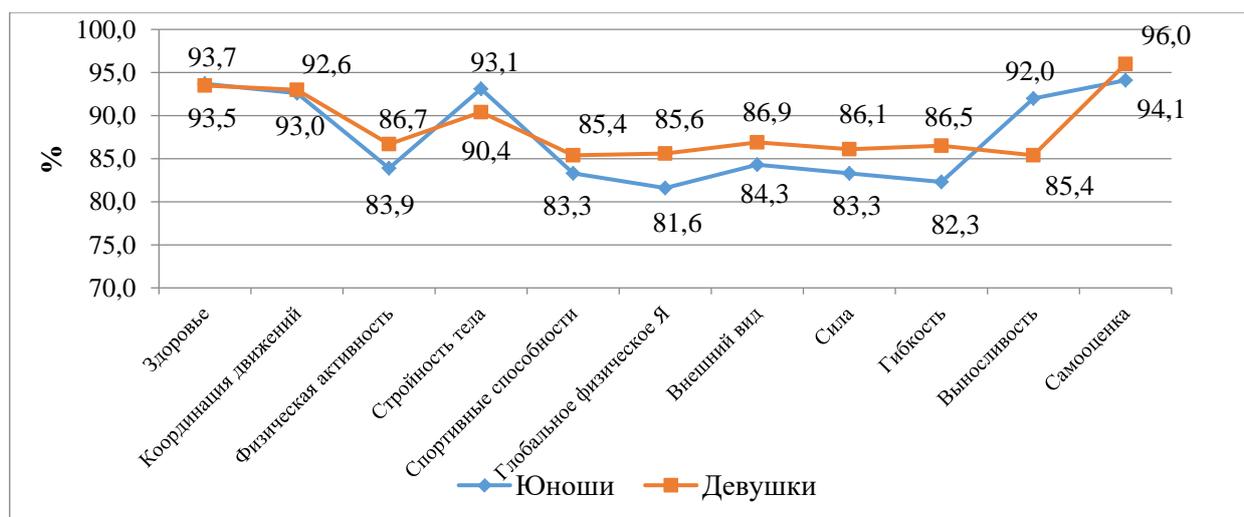


Рисунок 1 – Средние значения показателей курсантов разного пола, обучающихся на 1 курсе

Анализ самоописания физического развития курсантов обучающихся на 1 курсе показал, что у девушек по 8-ми шкалам показатели выше, чем у юношей при этом все показатели очень завышены. Самооценка у курсантов-девушек (96,0%) и у курсантов-юношей (94,1%) очень высокая, а это значит, что они могут неправильно оценивать свое физическое Я (рисунок 1). По шкале «Здоровья» у юношей (93,7%) и у девушек (93,5%) показатели практически одинаковые. Это свидетельствует о том, что курсанты обоих полов прекрасно понимают, что если у них будут проблемы со здоровьем, то они не смогут освоить профессию военного летчика. Здоровье является одним из важнейших этапов при поступлении в летное училище и способствует сохранению профессионального долголетия летчика.

Значимыми шкалами для девушек являются: «Внешний вид» (86,9%), «Спортивные способности» (85,4%), «Физическая активность» (86,7%) и «Глобальное физическое Я» (85,6%). Среди физических качеств высокий уровень развития они отмечают по шкалам «Координация движения» (93,0%), «Гибкость» (86,5%), «Сила» (86,1%).

Для юношей значимым показателем является «Стройность тела» (93,1%), так как они стремятся поддерживать свое тело в хорошей физической форме, ежедневно делают утреннюю зарядку, занимаются физическими упражнениями на занятиях по физической подготовке, а также в свободное время занимаются в тренажерном зале. Высокий уровень развития физических качеств отмечается по шкалам: «Координация движения» (92,6%) и «Выносливость» (92,0%). Эти

показатели очень важны, так как будущий летчик должен обладать хорошей координацией движения и быть выносливым в полете к летной нагрузке.

Существенных достоверных различий ( $p \leq 0,05$ ) в осознании своего физического развития между курсантами обоих полов не выявлено.

Сравнительный анализ результатов курсантов разного пола, обучающихся на 2-м курсе, свидетельствует о том, что курсанты мужского пола оценивают себя высоко по 9-ти шкалам по сравнению с курсантами женского пола (рисунок 2). Наиболее высоко курсанты-юноши оценили «Самооценку» (95,3%) и «Стройность тела» (92,7%) по сравнению с курсантами-девушками.

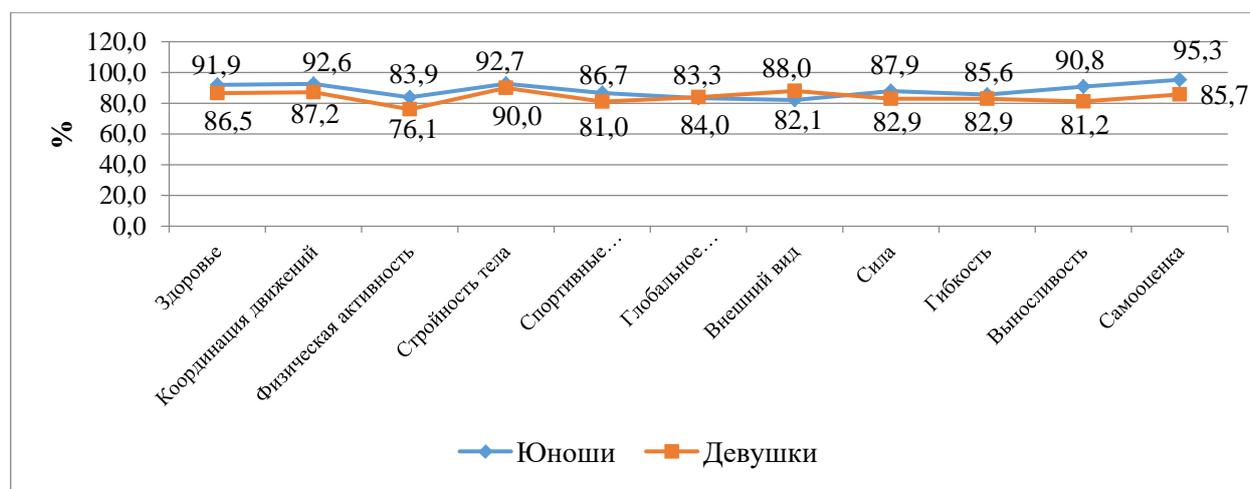


Рисунок 2 – Средние значения показателей курсантов разного пола, обучающихся на 2 курсе

У юношей самооценка более устойчивая, чем у девушек. Для юношей также более значимым является «здоровья (91,9%)». Высокий уровень развития физических качеств наблюдается у них по следующим шкалам: «Координация движения» – 92,6%, «Выносливость» – 90,8%, «Сила» – 87,9 %, «Гибкость» – 85,6%. В то время когда для курсантов женского пола более характерным является «Внешний вид» (88,0%) и «Глобальное физическое Я» (84,0%). Наименьшими значениями по сравнению с другими показателями для курсантов-юношей является «Внешний вид» (82,11%), а для курсантов-девушек «Физическая активность» (76,1%).

Достоверные различия ( $p \leq 0,01$ ) наблюдаются по шкалам «Самооценка» и «Выносливость».

Следовательно, курсанты-юноши больше внимания уделяют своему здоровью и развитию физических качеств, а курсанты-девушки своему внешнему виду и глобальному физическому «Я».

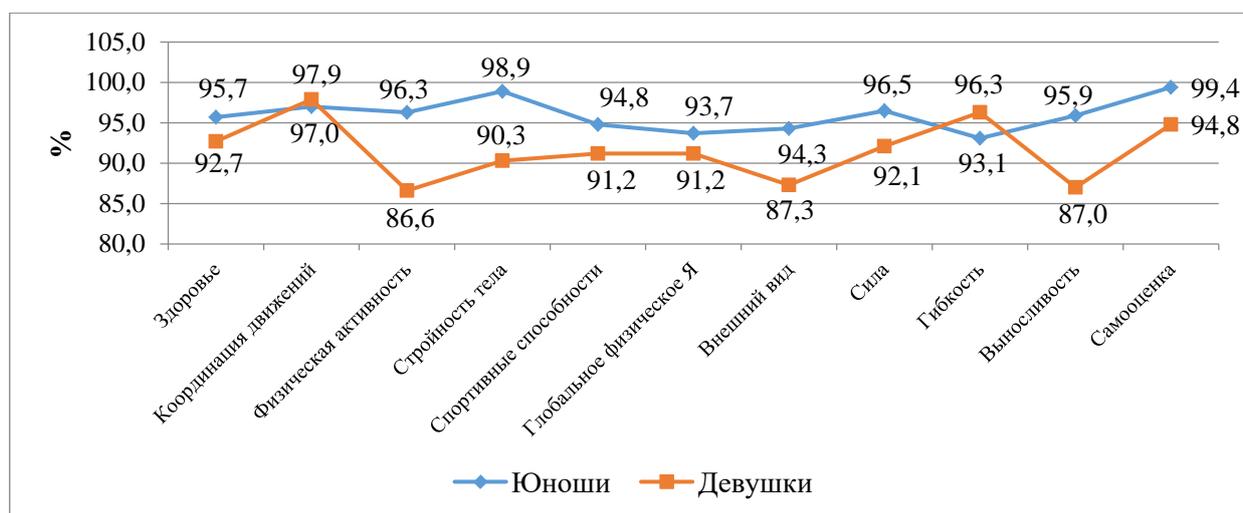


Рисунок 3 – Средние значения показателей курсантов разного пола, обучающихся на 3 курсе

Анализ результатов курсантов обучающихся на 3-м курсе показал, что очень высокий уровень самооценки у представителей обоих полов, но у юношей (99,4%) этот показатель выше, чем у девушек (94,8%) (рисунок 3). Следовательно, юноши и девушки могут переоценивать свое физическое «Я», но при этом юноши более уверенные в себе и у них устойчивая самооценка.

С возрастом происходит переоценка своих способностей, навыков и умений. Юноши выделяют для себя наиболее значимый показатель по шкале «Стройность тела» (98,9%), а девушки «Координацию движения» (97,9%). Наименьшими значениями по сравнению со всеми показателями юноши отмечают «Гибкость» (93,1%), девушки «Физическую активность» (86,6%). Оценивая физическое «Я» курсанты мужского пола в первую очередь, отмечают следующие шкалы: «Координация движения» (97,0%), «Сила» (96,5%) и «Выносливость» (95,9%). Курсанты женского пола лучше всего владеют гибкостью (96,3%) и силой (92,1%). Отмеченные качества могут выступать важной предпосылкой формирования Я-концепции».

Достоверных различий ( $p \leq 0,05$ ) по всем шкалам в самоописании физического развития между курсантами обоих полов нет.

Таким образом, можно сделать вывод, что у курсантов мужского и женского полов самооценка физического развития завышенная, при этом у юношей она выше. Они склонны идеализировать представление о себе и о своем физическом развитии, могут ставить перед собой не всегда реальные цели, излишне самоуверенны. Все перечисленное может отразиться на летной деятельности и не всегда положительно. Летчик должен уметь реально

оценивать свои силы и возможности, потому что без этого невозможно развить профессиональное мастерство в летной деятельности. Еще одним важным показателем своего физического «Я» юноши и девушки отмечают «Здоровье». Хорошее состояние здоровья летчика способствует сохранению работоспособности и стрессоустойчивости к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности в условиях дефицита времени, а также сохранению профессионального долголетия, надежности и безопасности полетов. Здоровье способствует развитию физических качеств выносливости, силе, координации движения и гибкости. Поэтому адекватная самооценка своего физического развития и хорошее здоровье будет способствовать успешности профессиональной деятельности.

### Список литературы

1. Бодров, В.А. Психология профессиональной деятельности. /В.А. Бодров // Теоретические и прикладные проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. 623 с.
2. Боченкова, Е.В. Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания (На примере экономического вуза): автореф. дис. ... к-та пед. наук. К., 2000.
3. Гандер, Д.В. Профессиональная психопедагогика. – М.: «ВОЕНТЕХИНИЗДАТ», 2007. 336 с.
4. Кирий, Е.В. Изучение профиля самооценки физического развития в юношеском возрасте / Е.В. Кирий // Спортивный психолог. 2016. № 4 (43). С. 78–82.
5. Медяникова, Л.М. Самооценка физического развития курсантов разного пола как ресурс профессионального становления в лётном училище / Л.М. Медяникова, Г.Б. Горская // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 116–118.
6. Теория и практика психологического обеспечения лётного труда / Под ред. В.А. Пономаренко. – М.: Воениздат, 2003. 280 с.

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕЧЕВОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.Б. Мелькина, заместитель заведующего

М.Е. Сапрыкина, воспитатель

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г. Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 233»,  
г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Физическая культура играет значительную роль в развитии детей младшего дошкольного возраста, включая их речевое развитие. Организация физической активности в рамках дошкольного образования должна быть основана на систематическом подходе, включать разнообразные игры, упражнения и задания, а также поддержку и направление со стороны педагогов и родителей.*

*Ключевые слова: физическая культура и активность, упражнения, развитие речи, игра, способности детей, моторика, развитие мышц, координация движений, словарный запас и лексика ребенка.*

Трудно переоценить в педагогике актуальность развития речи у детей, это одна из важнейших задач дошкольного образования. Давно установлен факт, что существует тесная связь между занятиями физической культурой и развитием речи у детей. Ведь участие в физических играх способствует стимуляции кровообращения и доставке кислорода к мозгу, что влияет на когнитивные функции и умственную активность. А это в свою очередь способствует развитию речи, внимания, памяти и других навыков, которые являются фундаментом для развития речи. Для того, чтобы физическая культура стала эффективным инструментом речевого развития, необходимо грамотно внедрить в структуру занятий некоторые аспекты:

1. Использование команды и инструкций: при проведении физических упражнений и игр необходимо использовать четкие и понятные команды. Это поможет ребенку понять задание и следовать инструкции, улучшая его способность слушать и понимать обращенную речь. Например, если проговаривать слова «прыгать», «бегать» и «поворот», то можно значительно расширить лексику ребенка и научить его связывать слова с конкретными действиями.

2. Диалоги с ребенком: рекомендуется вовлекать ребенка в разговоры во время физической активности, задавать ему вопросы и обсуждать происходящее. Например, можно спросить: «Какие движения ты совершаешь?» Таким образом, диалоги развивают словарный запас, и способность ребенка выражать свои мысли и чувства.

3. Активное использование игр с речевым компонентом: подбирать игры, которые требуют использование речи, например, ребенку по правилам игры нужно называть объект или цвет во время выполнения движений. Это развивает сочетание движений и речи.

4. Организация командной работы: во время командных занятий дети обмениваются мнением, что позволяет им отрабатывать коммуникативные навыки и оказывает положительное влияние на развитие речи, а также способствует социализации детей и развитию социальных навыков.

5. Пение и ритмические упражнения помогают развивать речевые способности ребенка. Пение способствует настройке речевых механизмов и развитию четкости и ритма речи. Дети младшего дошкольного возраста, участвуя в различных двигательных играх, могут осознавать и воспроизводить ритмические структуры, модулировать интонацию и мелодию своей речи.

6. Сенсорный опыт и коммуникация: физическая культура дает детям возможность наблюдать, исследовать и экспериментировать с окружающей их средой. В результате дети расширяют свой сенсорный опыт, обогащают свой словарный запас и учатся выражать свои мысли и ощущения через речь.

Из этого следует, что занятие физической культурой может оказать огромную помощь в развитии детей. Ведь спортивные занятия способствуют развитию грубой моторики, укреплению мышц и улучшению координации движений, а это в свою очередь помогает детям лучше контролировать органы артикуляции и произношение звуков. Немало важно, что развиваются интеллектуальные навыки, такие как внимание, концентрация, планирование и способность решать проблемы. Все эти навыки важны для развития речевых способностей, так как они помогают детям размышлять, организовывать, анализировать и ясно выражать свои мысли. Также не стоит недооценивать эмоциональный положительный эффект от занятия физической культурой, ребенок учится управлять своим эмоциональным состоянием и развивать эмоциональное благополучие. Ведь когда ребенок испытывает удовлетворение и радость от двигательной активности, он может лучше сосредоточиться на устной коммуникации и развитии собственной речи. Важно отметить, что организация физической активности в дошкольном образовательном учреждении для поддержки речевого развития у детей должна быть разнообразной, веселой и адаптированной к возрасту и индивидуальным возможностям каждого ребенка. Продуманное сочетание физической активности с вербальными стимулами и играми может создать оптимальные условия для успешного развития речи у детей.

### Список литературы

1. Вареник, Е.Н., Корлыханова, З.А, Китова, Е.В. «Физическое и речевое развитие дошкольников».
2. Кольцова, М.М. «Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка».
3. Большакова, С.Е. Формирование мелкой моторики рук. Игры и упражнения / С.Е. Большакова. – М.: ТЦ Сфера, 2008. 64 с.
4. Анищенкова, Е.С. Логопедическая ритмика для развития речи дошкольников. / Е.С. Анищенкова. – М.: АСТ: Астрель, 2007. 62 с.
5. Воронова, А.Е. Логоритмика в речевых группах ДОУ для детей 5–7 лет. Методическое пособие. / А.Е. Воронова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. 205 с.
6. Ядова, Р.Х. Формирование речевой культуры младших дошкольников средствами физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук: Майкоп, 2005. 25 с.

## СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН РФ

Т.А. Михайлова, кандидат социологических наук  
доцент кафедры социологии факультета ФИСМО  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В данной работе в тезисной форме излагаются вопросы важности здоровья, здорового образа жизни населения, массового спорта и пр. Рассматриваются социальные программы и стратегии в сфере физической культуры и спорта, которые реализуются в нашей стране. В работе приводятся результаты прикладных социологических исследований, направленных на изучение отношения граждан к физической культуре и спорту в повседневной жизни.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье, массовый спорт, культура здоровья, здоровый образ жизни.

На сегодняшний день одним из приоритетных направлений нашего государства представляется приобщение к занятиям физической культурой и спортом населения нашей страны, прежде всего для оптимизации их здоровья и улучшения общего состояния организма, физического воспитания, отказа от пагубных привычек, которые наносят непоправимый вред организму и пр. На территории РФ, реализуются разнообразные социальные стратегии и программы для населения, среди которых «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», федеральный проект «Спорт – норма жизни», Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и пр.

К ключевым показателям благополучия государства относится здоровье населения. Именно капитал здоровья, как один из составляющих компонентов человеческого капитала является базовым, поскольку при его отсутствии человек не способен в полной мере трудиться и воплощать свои планы и достигать поставленных целей, быть полезным обществу. Поэтому каждому из нас следует с раннего детства понимать важность нашего здоровья и как можно бережнее к нему относиться!

Кроме того, высокая производительность труда невозможна без крепкого здоровья, здорового образа жизни и присутствия в жизни людей физической культуры. Отмечено, что у той части людей, в повседневный образ жизни которых не включена двигательная активность, чаще встречаются болезни сердца, ожирения, желчнокаменная болезнь,

заболевания кишечника и т.д. [1, с. 40]. Напрямую, от уровня подготовленности и тренированности организма человека зависит концентрация внимания и усидчивости, мозговая работа (переработка информации) [2, с. 14].

Вопросы необходимости и важности физической культуры и спорта в жизни людей волновали общество практически всегда. Гиппократ говорил так: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» [3]. Данный интерес объясним, прежде всего значимостью здоровья для человека как основы силы, работоспособности и бодрости духа, которое помогает вести цельную творческую жизнь, сбалансированно работать и отдыхать.

В проведенном социологическом исследовании Т.А. Михайловой, Е.С. Студеникиной, было выявлено место физической культуры в повседневных практиках и образе жизни работников умственного (интеллектуального) труда. Например, результаты опроса фиксируют, что среди составляющих здорового человека, респонденты выделяют бодрость, чувство юмора, позитив, отказ от вредных привычек, сон и физическую активность [4].

В 2021 году ВЦИОМ представил данные проведенного социологического исследования среди населения, где 56% респондентов упражняются физкультурой, а среди любимых спортивных занятий выделяют бег, легкую атлетику и спортивную ходьбу [5].

В нашей стране был возрожден (с сентября 2014 г.) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Комплекс исходит из принципов доступности, добровольности, учета региональных особенностей, медконтроля и пр. [6]. С марта 2023 года, были введены новые ГТО нормативы на 18 ступеней, что позволяет более дифференцировано подойти к сдаче на значок ГТО, особенно среди школьников [7].

В заключении необходимо обратить внимание на важную роль семьи в формировании «правильной» модели поведения в жизни молодежи, в том числе в сфере физической культуры. Результаты проведенного прикладного социологического исследования, Михайловой Т.А., Студеникиной Е.С., Усовой Л.В., фиксируют, что желание придерживаться культуры здоровья, соблюдать здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье, у молодежи необходимо прививать «с раннего детства на уровне семьи» [8].

## Список литературы

1. Орешкин, Ю.А. К здоровью через физкультуру. – М.: 1990. 171 с.
2. Пеняева, С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность – SCIENTIFIC REVIEW. 2019. № 2. С. 12–16.
3. Цитаты URL: <https://ru.citatu.net/tsitatu/619379-gippokrat-gimnastika-fizicheskie-uprazhneniia-khodba-dolzhny-p/> (11.09.2023)
4. Михайлова Т.А. Место физической культуры в образе жизни и самосохранительном поведении работников умственного труда (по материалам прикладного социологического исследования) / Т.А. Михайлова, Е.С. Студеникина // Теория и практика общественного развития. 2022. № 9.
5. ВЦИОМ опрос URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija> (2.09.2023)
6. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) (с изменениями на 29 ноября 2018 года) URL: <https://docs.cntd.ru/document/420200820> (2.09.2023)
7. Новые нормативы ГТО URL: <https://normativov.net/gto-novye/> (11.09.2023)
8. Михайлова, Т.А., Студеникина Е.С., Усова Л. В. Физкультура и спорт в повседневной жизни молодежи Кубани / Т.А. Михайлова, Е.С. Студеникина, Л.В. Усова // Общество: социология, психология, педагогика. Краснодар 2020. № 5. С. 53–58.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Л.М. Мишина, преподаватель

Е.И. Фалеева, преподаватель

А.Т. Пайгильдин, преподаватель

ФГБОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Рязань, Россия

*Аннотация. Мы использовали опросник Горбачевского для выявления уровня притязаний студентов посредством диагностики компонентов мотивационной системы личности. Под уровнем притязаний личности понимается стремление студента достижению цели, на которую он считает себя способным. Тест по методу Горбачевского помогает выявить, зачем студент посещает занятие, видит ли перспективы и пользу занятий, как будущие медики, справляются ли с заданиями. Опросник проводили во время занятия, поэтому студенты ориентировались на свои ощущения во время процесса.*

*В процессе занятия делали перерыв для того, чтобы ответить на тест - опросника В.К. Горбачевского. По результатам тестирования определяли мотивационную структуру личности студента.*

*Благодаря методике оценки уровня притязаний по методу Горбачевского, студент может узнать степень собственной удовлетворенности, эффективную мотивацию к занятию, найти и проработать проблемные моменты.*

*Ключевые слова: Мотивация, компоненты, притязания, тестирование, баллы, самосознание, самоуважение.*

Результат тестирования определяет мотивационную структуру личности испытуемого. Автор в данной структуре выделяет 15 компонентов. Тест проводится на занятиях физической культуры в РязГМУ (1–3 курсы).

Цель работы: оценить каждый компонент мотивационной структуры личности, что позволит построить индивидуальный профиль испытуемого относительно предмета. (1, 2, 3 курсов) дать среднюю оценку по курсам. Компоненты Мотивационной структуры делили на четыре блока. При обследовании, в первый блок мотивационной структуры взяли шесть компонентов:

1 - внутренний мотив (выражает заинтересованность испытуемых к заданием);

2 - познавательный мотив (проявление интереса к результатам деятельности);

3 - мотив избегания (страх получения низкого результата);

4 - состязательный мотив (заинтересованность субъекта в результатах других);

5 - мотив к смене текущей деятельности (желание сменить деятельность, которой он поглощен в настоящее время);

6 - мотив самоуважения (желание испытуемого достигать новых вершин в одной деятельности).

Эти компоненты составили ядро мотивационной сферы студентов 1-3 курсов на занятиях физической культуры.

#### Полученные результаты:

Проведенный опросник показал, что большинство (72% участников опроса) проявляют высокий уровень интереса к результатам, обладают желанием состязаться, а в следствии, заинтересованы в покорении новых вершин деятельности, не имеют желания сменить вид деятельности, потому что заинтересованы заданием.

20% опрашиваемых обладают средним значением всех компонентов опроса.

И только 8% практически не заинтересованы в виде деятельности, которую они выполняют.

Вторая группа компонентов, связана с достижением поставленных цели на данный момент:

7 - механическая значимость результатов

8 - сложность задания

9 - волевые усилия при выполнении задания

10 - оценка достигаемых результатов

11 - оценка потенциала студента, t

#### Полученные результаты:

В данном блоке результаты немного отличаются от предыдущего.

55% придают большое значение результатам, испытывая волю на прочность, от чего результаты в физической деятельности имеют более высокий результат, относительно оставшихся 45%.

34% достигли среднего результата в работе, что связано с вложением меньших усилий и сложностью задания.

11% испытуемых получили низкие результаты, обусловленные минимальным вложением усилий в задание.

В третью группу вошли прогнозы оценок деятельности студентов:

12 - намеченная студентом мобилизация усилий для достижения целей по предмету

13 - результаты, ожидаемые после выполнения определенной заданной деятельности

### Полученные результаты:

У большинства испытуемых стояла цель получить высокие результаты, однако некоторые компоненты, например, сложность задания и конкуренция показали, что воля может ослабнуть. Вследствие этого только 55% достигли намеченных результатов.

#### Четвёртая группа

14 - понимание студентами собственных достижений и результатов целей

15 - проявление студентами инициативы и смекалки при решении поставленных задач.

### Полученные результаты:

Получив результаты, испытуемые проанализировали свои действия, что привело к объективной оценке. После изучения результатов, студенты поняли, где было их слабое место.

### Цель:

Мы использовали опросник горбачевского на занятиях физической культуры в РязГМУ, для того, чтобы выявить уровень притязаний студента при выполнении физической нагрузки на занятиях, исследовать природу его мотивации, удовлетворённость во время занятия, оценку своих способностей

### Заключение:

Уровень притязаний личности напрямую зависит от самооценки. Уверенные в себе люди ставят себе более высокие цели, достижение которых равнозначно успеху. Им характерна смелость, решительность, воля, которые помогают достичь успеха в деятельности.

Поведение людей желающих избежать неудачи отличается от предыдущего типа. Они не замотивированы на достижение новых высот. Главная цель - удержаться на плаву, не потерпев неудачу. Такие люди чаще не уверены в себе, они боятся критики, что приводит к нежеланию работать.

Тест Горбачевского помогает выявить: зачем студентам данный предмет, каковы перспективы, справляется ли он с требованиями преподавателя.

### **Список литературы**

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни. – М: Мысль. 2016.
2. Бибрих, Р.Р., Васильев, И.А. Особенности мотивации и целеобразования в учебной деятельности студентов младших курсов. / Р.Р. Бибрих, И.А. Васильев // Вестник МГУ. Сер.14. Психология. № 2. 2015 .
3. Diploma.at.ua
4. Горбачевский, В.К. Мотивация и уровень притязаний личности. – Психологические методы – Л. 2017.
5. Левин, К. Динамическая психология!: Избранные труды – М: Смысл 2016. 572 с.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Л.А. Москаленко, воспитатель

И.Н. Руденко, воспитатель

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка - детский сад № 233»,  
г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Развитие физических способностей дошкольников всецело зависит от организации педагогических, воспитательных и оздоровительных мер физического развития, как при поддержке педагогов ДОУ, так и родителей. Данная статья говорит о том, что несмотря на множество проблем, связанных с организацией правильной занятости и физического развития детей, всегда найдутся эффективные пути их решения.*

*Ключевые слова: физическое развитие, дошкольники, физическая активность, современное общество, ДОУ, мотивация, физическая нагрузка.*

Здоровье и физическое развитие дошкольников всецело зависит от совместной работы родителей, педагогов ДОУ и желания ребенка. Как же привить желание детям заниматься спортом, развиваться физически, когда современное общество и социум, с навязанным маркетингом интернет игр, социальных сетей и разнообразных игровых гаджетов, влекут за собой деградацию детей в области физического развития?

В современном мире дошкольники большую часть свободного времени проводят в различных гаджетах, что негативно влияет на глаза, шейные позвонки и осанку ребенка в целом. И это только вершина айсберга проблем недостатка физической заинтересованности детей в спортивной активности. Поэтому просто необходимо установить единый подход к физическому воспитанию детей в ДОУ и дома. Для этого педагогам следует регулярно проводить беседы с родителями, родительские собрания, предлагать консультации специалистов ДОУ, приглашать на открытые совместные занятия, спортивные праздники и развлечения.

Физическая культура дарит людям здоровье, заряд энергии и хорошего настроения. Поэтому, чем раньше дать детям мотивацию для активного использования спорта в их жизни, чем сильнее заинтересовать их в физических нагрузках (играх, упражнениях, тренировках и т.д.), тем лучше для нашего будущего поколения. Что же нужно сделать для этого? Если говорить о детских садах, то здесь поддерживаются здоровьесберегающие методы в режиме дня: физзанятия, физкультминутки во время проведения

плановых занятий с детьми, подвижные игры, закаливание, игры на свежем воздухе и т.д. Все это формирует у дошкольников крепкий скелет, развивает гибкость, выносливость и подвижность в суставах, укрепляет мышечную систему, навык правильной осанки и правильного наращивания мышц в целом. Помимо положительного влияния на здоровье и физическое развитие, активная двигательная деятельность формирует положительный психоэмоциональный фон ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем больше он будет испытывать потребность от спорта и здорового образа жизни. Главное, что в ДОУ основа организации физического воспитания направлена на качественное современное формирование у детей двигательных навыков и умений, которая базируется на разных вариациях ходьбы, бега, спортивных упражнениях и играх и т.д. Также не стоит забывать о том, что достижения результатов образовательного процесса в области физической культуры зависит от мониторинга динамики роста прогресса или регресса физических достижений дошкольников, что позволяет оценить эффективность работы той или иной программы физического воспитания и скорректировать отрицательные или неэффективные компоненты и дать возможность заменить их на более понятные и интересные детям методы работы и спрогнозировать дальнейший результат.

Даже самое простое движение дает виток детской фантазии, развивает творчество и самостоятельность, что является высшим звеном в структуре личности. Единство воспитательных, образовательных и оздоровительных задач, комплексность подходов развития позволяет эффективно воздействовать на активную заинтересованность детей в физическом росте и развитии. Родителям же следует активно поддерживать в своих детях стремление к творчеству на спортивных занятиях, прогулках и показывать свой собственный пример развития физических способностей; давать детям выбор из многообразия видов спорта и физических нагрузок; поощрять любые виды спортивной активности, что будет развивать не только физические способности, но и учить проявлять инициативу и самовыражение.

#### **Список литературы**

1. Баршай, В.М. Физическое воспитание дошкольников как основа здоровья современного общества. / В.М. Баршай, С.Н. Кривсун // Таврический научный обозреватель. 2016. № 11 (16). С. 6–8.

2. Галимская, О.Г. Педагогические условия социализации дошкольников в спортивно-игровой деятельности / О.Г. Галимская // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4.

3. Кузнецова, М.Н. Динамика физического развития и функциональной подготовленности детей дошкольного возраста / М.Н. Кузнецова, С.Д. Поляков, И.Т. Корнеева, Л.В. Гоголова, А.Д. Христочевский, С.В. Хрущев // Вопросы современной педиатрии. 2010. Том 9. № 1. С. 12–16.

4. Сомкова, О.Н. «Инновационные подходы к планированию образовательного процесса в детском саду». М. 2013. С. 67.

5. Интернет-источник: <https://scipress.ru/>

## **СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ» КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

С.Н. Нарубень, инструктор по физической культуре  
Е.А. Семенова, инструктор по физической культуре  
МАДОУ ЦРР – детский сад № 2, г. Усть-Лабинск, Россия

*Аннотация.* Культурная практика «Олимпийские игры»- это специально-организованная деятельность, которая приобщает дошкольников к ценностям здорового образа жизни, посредством олимпийского образования при условии тесного сотрудничества всех участников образовательного процесса. Новизна методов приобщения дошкольников к ценностям здорового образа жизни заключается в системе партнёрских взаимоотношений, а физическое развитие детей осуществляется при помощи деятельностных технологий.

*Ключевые слова:* культурная практика, проектная деятельность, взаимодействие с родителями, результативность, партнерство детей и взрослых, целевые ориентиры, раннее физическое развитие.

В настоящее время огромное внимание уделяется физическому воспитанию подрастающего поколения. Целевые ориентиры Федеральной образовательной программы дошкольного образования и задачи федерального пилотного проекта по созданию центров раннего физического развития детей дошкольного возраста «Стань чемпионом» направлены на формирования у дошкольников следующих качеств:

- Стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.
- Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.
- Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.
- Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Культурная практика «Олимпийские игры» – это организованная совместными усилиями всех участников образовательных отношений, деятельность, которая формирует у дошкольников ценности здорового образа жизни.

Для решения поставленной цели были определены задачи:

- формирование проектно-исследовательских навыков: от проблемы к ее решению и анализу результатов.

- воспитание умений идти к поставленной цели, стремлений проявлять инициативу, самостоятельность, творчество;

- знакомство детей с историей возникновения олимпийского движения, с символикой и ритуалами, традициями Олимпийских игр, спортивными талисманами, с именами спортсменов, награжденных олимпийскими медалями, спортивными достижениями земляков;

- расширять формы включения в спортивную жизнь детского сада социальных учреждений района: спортивная школа, музей, библиотека.

Комплексно решать поставленные задачи помогла технология проектирования, в ходе которой можно эффективно интегрировать различные виды детской деятельности: двигательную, коммуникативную, конструктивную, изобразительную, речевую, экспериментальную.

В ходе подготовительного этапа проекта «Олимпийские игры» было собрано методическое оснащение: познавательная и художественная литература, образно-символический материал. Мониторинг физкультурно-игровой среды в дошкольном образовательном учреждении позволил оценить необходимые условия реализации проекта. Подготовлены детские объявления для родителей о начале межгруппового проекта.

В ходе практического этапа проекта педагогами, детьми и родителями была запланирована деятельность в рамках пяти образовательных областей: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической и физической.

В изостудии и групповых творческих мастерских создавали объявления о соревнованиях, спортивные коллажи, флажки и плакаты для болельщиков. При поддержке музыкальных руководителей познакомились и разучили спортивные марши: «Герои спорта», «Трус не играет в хоккей», «Олимпийский гимн»; разучили двигательные, гимнастические, танцевальные этюды. В рамках картинной галереи детского сада помимо работ художников на тему спорта были представлены детские рисунки по теме «Олимпийские игры»-дорога к успеху».

Знакомя дошкольников с историей олимпийских игр, педагоги проводили беседы о спортсменах-олимпийцах страны, края, города Усть-Лабинска; просматривали видеоролики, презентации, альбомы, книги на спортивную тематику. Мотивируя познавательную активность детей, разработали авторские интерактивные игры и викторины на олимпийскую тему: «Смешарики-олимпийцы», «Коньки бывают разные», «Спорт зимой», «О чем говорит этот символ».

В речевом центре не только разучивали стихи, песни, читали книги, проводились беседы, но и изготавливали книжки-самоделки с историями о

спортсменах, видах спорта, соревнованиях, болельщиках, символике Олимпиады.

Готовясь к общесадовским олимпийским играм, ребята старшего дошкольного возраста проводили тренировки, совместные утренние гимнастики, эстафеты, соревнования, квест-игры. Развивающая среда в детском саду: уличные спортивные комплексы, разметка на дорожках здоровья, спортивная площадка, полоса препятствий, футбольное поле способствовала проведению этих мероприятий на качественном уровне.

Во время познавательных занятий проводили «Олимпийские минутки», во время которых не только педагоги знакомили дошкольников со спортивными достижениями российских спортсменов, но и ребята делились своими познаниями на спортивную тематику.

Организуя открытие «Олимпийский игр», сохранили традиции: парад участников, вынос олимпийского флага, зажжение олимпийского огня, произнесение спортивной клятвы, девиза, названия команды.

В течение всей недели, поддерживаемые болельщиками, спортсмены преодолевали олимпийские эстафеты, состязались в беге в прыжках через препятствия, метании в цель, участвовали в велопробеге; сражались на шахматно-шашечном турнире «Белая ладья».

Культурная практика «Олимпийские игры» способствует формированию у детей ответственности за свои поступки, умению поддерживать друг друга в удаче и поражении. Незабываемые, яркие впечатления дают детям возможность почувствовать себя участником всемирного Олимпийского движения.

Итогом проекта «Олимпийские игры» в детском саду стал мини – музей. В его создании активное участие принимали педагоги, дети и родители.

В музее собраны символы проведения Олимпийских игр на разных континентах: значки, марки, флаги, эмблемы, медали, вымпелы, кубки, фото, картинки, игрушки. Дети совместно с воспитателями и родителями подготовили игровые макеты по разным видам спорта: «Гимнасты тренируются», «Красная поляна – горнолыжный курорт», тематические альбомы.

Все желающие могут познакомиться с экспонатами, и даже послушать дошколят-экскурсоводов.

В ходе проекта родители стали активными участниками спортивных мероприятий проводимых в детском саду: конкурс «Лучше всех», эстафета «Быстрее, выше, сильнее», квест-игра «По следам олимпийских игр», тренинг «Круговая тренировка»; творческих мастерских по изготовлению

атрибутики для проведения игр и для болельщиков: «Самый позитивный плакат», «Флажки из бумаги», «Спортивная эмблема».

Результативность проекта позволяют нам говорить об эффективности культурной практики «Олимпийские игры»: повышение интереса у детей и родителей к занятиям физкультурой и спортом в детском саду и дома. Сравнительный мониторинг сформированности навыков здорового образа жизни говорит об увеличении достаточного уровня с 35 до 77 %.

Таким образом, мы можем сделать вывод о целесообразности олимпийского движения в амплификации детского развития. Такая культурная практика имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, гармоничное развитие.

#### Список литературы

1. Вылегжанина, И.В. Проект как путешествие: размышление мамы и педагога / И.В. Вылегжанина – Киров: О-краткое, 2021. 84 с.
2. Крашенинников, Е.Е., Холодова, О.Л. Развивающий диалог как инструмент развития познавательных способностей. Сценарии занятий с детьми 4–7 лет. / Е.Е. Крашенинников, О.Л. Холодов – МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. 88 с.
3. Терехина, Р.Н. Парциальная программа раннего физического развития детей дошкольного возраста / Р.Н.Терехина, Е.Н. Медведева. – М.: 20022. 40 с.
4. Юматова, Д.Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий. / Д.Б. Юматова – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». 2017. 192 с.
5. Соколова, Л.А. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2–7 лет / Л.А. Соколова. – Волгоград: Учитель, 2014. 78 с.

## КОМАНДНЫЕ ИГРЫ КАК ЭЛЕМЕНТ ОЛИМПИАДНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДЕТСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Н.В. Никитина, воспитатель

С.Г. Плачинда, воспитатель

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 233», г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В статье раскрываются основные направления работы педагога дошкольного образования, связанные с развитием личностных качеств ребенка. Уделяется внимание физическому воспитанию дошкольников через олимпиадное движение. Приводятся примеры использования командной игры для физического и интеллектуального развития детей дошкольного возраста.*

*Ключевые слова: физическое воспитание дошкольников, командная игра, социализация, детский сад, олимпиадное движение.*

В современных условиях детский сад играет важную роль в развитии личности ребенка, включая интеллектуально-духовные и физические качества. Как отмечают авторы в своей работе, сегодня образовательное учреждение – это центр «трансляции социальных норм, опыта, культурных ценностей, развития физических, интеллектуальных, эстетических и других качеств ребенка» [1].

Не следует забывать, что дошкольник проходит в детском саду первичную социализацию, которая в последующем отразится на его личностных качествах в будущем. Известно, что становление личности происходит при непосредственном общении между детьми одного возраста, а игровая командная физическая активность позволяет ребёнку быстрее адаптироваться к новым условиям – следующему школьному этапу обучения и воспитания. Воспитателю отводится роль посредника и организатора взаимодействий между детьми. Важным качеством личности ребенка традиционно остаётся умение работать в команде, что поможет ему в реализации проектной деятельности – актуальной на более высоких ступенях образования, как следствие – умение помогать другому. Так, А.А. Осипова считает, что именно командная игра развивает следующие качества: «ответственность за себя и других, стремление к взаимовыручке и поддержке товарищей» [2].

Физическое здоровье человека тесно взаимосвязано с его ментальным. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, в дошкольных

учреждениях разработаны программы развития и поддержания физической активности детей [3]. Воспитатель детского сада, исходя из ситуационных задач по вопросам физического воспитания, необходимо учитывает социокультурную обстановку в обществе. Так А.А. Муратова предлагает приобщать детей старшего дошкольного возраста к олимпийскому движению, что мы полностью поддерживаем. Но сегодня мировая ситуация изменилась и олимпийское движение находится под угрозой исчезновения, альтернативой ему могут стать игры дружбы, которые также включают различные олимпийские виды спорта. Большинство олимпийских игр – командные, поэтому в нашем центре развития детей большое внимание уделяется командным играм, веселым стартам, спортивным праздникам, знакомству с олимпийскими видами спорта и освоению элементов спортивных игр.

Нами был изучен опыт коллег из Беларуси [4]. Они предлагают систему спортивных состязаний для детского сада, включающую как традиционные (рисунки о спорте, беседы, веселые старты с родителями), так и новые (экскурсии в спортивные учреждения города, проектная деятельность детей) мероприятия. Многие представленные познавательные, творческие и спортивные занятия включены в образовательную среду нашими воспитателями, а родители стали помощниками в достижении общей цели – «воспитании создающей личности» [5]. Приоритетные задачи на сегодня: воспитание семейных ценностей, сохранение исторических и культурных традиций.

С одной стороны мы имеем запрос со стороны общества, а с другой – следует учитывать интересы и потребности самих детей. Мы считаем, что игры с элементами квестов решают «интеллектуальные, двигательные и творческие задачи» [6]. Квесты не теряют популярности последние пять лет, и хорошо воспринимаются детьми. Так олимпийский вид спорта можно предложить в виде квеста, который предполагает наличие легенды и заданий для развития мыслительных и физических способностей ребенка. В то же время квест – это командная игра, помогающая сплотить дошкольников в достижении общей поставленной перед ними цели.

Таким образом, развитие олимпийского движения в детском саду возможно при применении разнообразных методов, но основой должна стать командная игра, развивающая социальные качества детей для будущего включения в совместную деятельность.

## Список литературы

1. Аксенова, О.А. Квест-игра как форма образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста / О.А. Аксенова, Н.В. Епископосян // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста». – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 9–10.
2. Колбунова Н.В. Метапредметные компетенции педагога дошкольного образования: теоретические аспекты / Н.В. Колбунова, Л.Ю. Соколова // Повышение профессионального мастерства педагогических работников в России: вызовы времени, тенденции и перспективы развития: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 110-летию Иркутского Педагогического института (Иркутск, 17. 05. 2019). Ч. 2. – Иркутск: «Иркут», 2019. С. 134–138.
3. Колбунова, Н.В. Взаимодействие семьи и детского сада в современных условиях / Н.В. Колбунова, Л.Ю. Соколова // Семья как пространство безопасности и психологического комфорта для растущего человека: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 30.09.2020). – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2020. С. 110–114.
4. Муратова, А.А. Педагогический потенциал олимпийского движения в дошкольном образовании / А.А. Муратова // Вестник Белгородского института развития образования. 2020. Т. 7. № 1 (15). С. 76–82.
5. Лапицкая, О.В. Описание опыта работы педагогической деятельности «Олимпийское образование в дошкольном учреждении» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://34.sadiki.by/sites/34/files/olimpiyskoe\\_obrazovanie\\_v\\_doshkolnom.pdf](http://34.sadiki.by/sites/34/files/olimpiyskoe_obrazovanie_v_doshkolnom.pdf) (дата обращения: 03.09.2023).
6. Осипова, А.А. Физическое воспитание дошкольников / А.А. Осипова // Медработник дошкольного образовательного учреждения. 2017. № 5. С. 56–59.

## ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ К РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Г.М. Николаев, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается вопрос подготовки студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора, в контексте выявления основных проблем в данной области, в рамках конкретного вуза. Поставлена цель определения проблем подготовки студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора, имеющихся в Марийском государственном университете, и поиска их решения. В результате проведения SWOT-анализа, очерчен круг основных проблем и предложены пути их решения в виде методических рекомендаций.

*Ключевые слова:* спортивный отбор, студенты физкультурных специальностей, проблемы подготовки студентов, педагогический процесс, образовательный стандарт.

Актуальность вопросов проведения спортивного отбора в настоящее время не вызывает сомнений: в многочисленных научных трудах по теории и методике физического воспитания и спорта неоднократно показано прямое влияние грамотно проводимого спортивного отбора на эффективность спортивной деятельности, достижение высоких спортивных результатов [1, 4]. При этом, спортивный отбор рассматривается не в качестве одномоментного мероприятия, а предполагает длительный процесс, охватывающий все этапы многолетней подготовки спортсменов [2, 3]. Казалось бы, данный факт должен стимулировать подготовку квалифицированных специалистов на факультетах физической культуры и спорта в российских вузах, но, изучая информацию об учебных планах и программах вузов, имеющуюся в открытом доступе, мы столкнулись с противоречием: при большой потребности спортивной практики в проведении спортивного отбора, тем не менее, в большинстве вузов отсутствуют специализированные учебные курсы или блоки спортивных дисциплин, непосредственно направленных на подготовку студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора. На этом фоне возникает проблема: каким образом можно оптимизировать процесс подготовки студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора?

В решении данной проблемы мы считаем необходимым реализацию следующего алгоритма:

- подбор информационных материалов для подготовки студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора и конкретизация объем данных материалов;

- определение возможностей и проблем внедрения новых средств и методов подготовки студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора в рамках конкретного вуза;

- поиск путей решения выявленных проблем;

- разработка педагогической модели подготовки студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора;

- внедрение разработанной модели в образовательный процесс вуза;

- оценка качества разработанной модели и коррекция ее недостатков.

Очевидно, что данный алгоритм требует большой практической работы и предполагает длительную реализацию. В рамках данной статьи мы сосредоточимся на втором и третьем пунктах данного алгоритма.

Цель исследования – определить проблемы подготовки студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора, имеющих в Марийском государственном университете, и сформулировать рекомендации по их решению.

На основе материалов проведенного предварительного исследования, было определено, что формирование готовности студентов к реализации методики спортивного отбора является методически сложным процессом, предполагающим одновременное формирование различных аспектов готовности к реализации методики спортивного отбора [5]. Речь идет о формировании мотивационного, когнитивного, деятельностного и рефлексивного компонентов. Формирование первого из перечисленных компонентов, предполагает создание в вузе таких педагогических условий, которые активизируют направленность студентов физкультурных специальностей на реализацию методики спортивного отбора. Формирование когнитивного компонента готовности студентов к реализации методики спортивного отбора, включает в себя обогащение студентов достаточным объемом теоретических знаний для реализации методики спортивного отбора. Деятельностный компонент готовности студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора, проявляется в формировании и практическом применении студентами умений и навыков в области спортивного отбора. Рефлексивный компонент готовности предполагает способность студентов понять сущность методики спортивного отбора, проанализировать его ход и результаты.

Для того, чтобы провести целенаправленную работу по внедрению в практику работы вуза целенаправленное формирование у студентов

физкультурных специальностей данных компонентов готовности к реализации методики спортивного отбора, важно не только определить теоретическое содержание учебных материалов (тем более, что наличие электронных библиотек и других возможностей Интернет позволяет достаточно быстро сформировать необходимый объем тематических материалов), но и определить возможности внедрения в образовательный процесс вуза новых средств и методов формирования готовности студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора. Для этого, нами был проведен SWOT-анализ образовательной среды Марийского государственного университета в контексте проблем и перспектив внедрения в практику работы вуза педагогической модели подготовки студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора.

На основе проведения SWOT-анализа были получены результаты, характеризующие положительные и отрицательные факторы внутренней среды вуза, возможности и угрозы внешней среды. Наиболее важным в контексте темы данной статьи, стала часть проведенного SWOT-анализа, касающаяся отрицательных факторов внутренней среды вуза, которые можно рассматривать как проблемы, которым можно найти решение. В наиболее кратком виде эти проблемы и пути их решения, приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Проблемы внутренней среды вуза, связанные с внедрением новых средств и методов формирования готовности студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора, и возможные пути решения этих проблем

<b>Проблема</b>	<b>Решение</b>
Не всегда своевременное обновление рабочих программ с учетом необходимости изучения вопросов спортивного отбора	Анализ имеющихся на факультете программ, выявление устаревших и не соответствующих текущим требованиям ФГОС 3++ и доработка или переработка их в соответствии со стандартом
В ряде взаимосвязанных учебных дисциплин могут отсутствовать темы, посвященные вопросам спортивного отбора	Анализ содержания учебных дисциплин и, при необходимости, дополнение их материалами о методике спортивного отбора
Отсутствие единого учебного курса, посвященного методике спортивного отбора	Экспериментальная разработка и внедрение в учебные планы факультета нового учебного курса, касающегося методики спортивного отбора
Введение ограничений в связи с пандемией COVID-19, затрудняющих проведение регулярных полноценных учебных и учебно-тренировочных занятий студентов, прохождение ими практики	Разработка электронных курсов, позволяющих продолжить полноценное обучение студентов

Проблема	Решение
Отсутствие возможности в процессе обучения полноценно изучить на практике все этапы спортивного отбора за счет ограниченности времени прохождения практики и обучения в целом	Разработка дополнительных занятий по методике спортивного отбора с использованием более широкого спектра дидактических средств – видеофильмов, компьютерной техники, кейс-задач, а также укрепление и расширение связей факультета со спортивными организациями, с целью возможности проведения ряда практических занятий непосредственно в спортивных организациях, где проводится спортивный отбор.

Как продемонстрировано в таблице 1, на основе проведенного SWOT-анализа, был выявлен целый ряд проблем внутренней среды организации (вуза), связанных с подготовкой студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора. Но, все эти проблемы потенциально решаемы, хотя и требуют от профессорско-преподавательского состава дополнительных усилий по расширению методического инструментария, пересмотру тематического планирования ряда учебных курсов, увеличению информационного содержания учебных дисциплин и пр.

В заключение можно отметить, что при помощи проведенного исследования были выявлены основные проблемы конкретного вуза, связанные с подготовкой студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора и предложены пути их решения. Эта информация стала базисом для дальнейшей исследовательской и методической работы по формированию педагогической модели подготовки студентов физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора и ее внедрению в образовательный процесс вуза.

### Список литературы

1. Банку, Т.А., Якимович Е.П., Лукьянчикова М.Д., Раевская В.С., Коноплев В.В. Реализация комплексной методики спортивного отбора в детско-юношеские спортивные школы / Т.А. Банку, Е.П. Якимович, М.Д. Лукьянчикова, В.С. Раевская, В.В. Коноплев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 21–24.
2. Быков Н.Н. Организационные основы современной системы спортивного отбора и ориентации / Н.Н. Быков, А.В. Шляпников // В сб.: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 188–192.
3. Николаев, Г.М. Методики спортивного отбора на основе комплексной оценки перспективности юных / Г.М. Николаев, С.Н. Федорова // Вестник Марийского государственного университета. 2020. Т. 14. № 3. С. 306–311.

4. Совертков, Е.И. Спортивная ориентация и отбор на отделения ДЮСШ в системе образовательных учреждений / Е.И. Совертков // В сб.: Зауралье спортивное. Сборник трудов Региональной научно-практической конференции. 2012. С. 58–59.

5. Уголькова, Е.Р. Спортивный отбор и его теоретические аспекты, спортивный отбор на этапе углубленной специализации / Е.Р. Уголькова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 426–430.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ ЛИЧНОСТИ В МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ СФЕРЕ КАК ПРЕДПОСЫЛКА СОЦИАЛИЗАЦИИ ИНОСТРАННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Е.А. Пархоменко, кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующая кафедрой психологии  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье рассматриваются особенности социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере иностранных обучающихся 1-го курса к обучению в вузе. Было выявлено, что шкалы уровня социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере иностранных обучающихся, находятся на уровне значимых «Ориентация на свободу», «Ориентация на труд», «Ориентация на эгоизм» и незначимых «Ориентация на процесс», «Ориентация на альтруизм», «Ориентация на власть» шкал. Интегральные показатели социально-психологической адаптации иностранных обучающихся находятся на уровне выше среднего, это свидетельствует, что они не испытывают больших трудностей в другой стране, вузе. Между изучаемыми показателями выявлены как прямые, так и обратные корреляционные связи. Было установлено, что чем выше показатели социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере, тем лучше проходит процесс адаптации к новым социальным условиям, а также к учебной группе, учебному процессу. С другой стороны можно также отметить, что повышение уровня адаптации, как в социуме, так и к условиям учебной деятельности, учебной группе способствует личностному росту иностранных обучающихся, постановке новых целей в профессиональной сфере.

*Ключевые слова:* социально-психологические установки личности, мотивационно-потребностная сфера, социализация, социально-психологическая адаптация, образовательная среда, иностранные студенты.

В процессе включения в образовательную среду вуза иностранных обучающихся зависит напрямую от влияния многих факторов, с одной стороны, не только знания, умения и навыки для профессиональной деятельности, но и с другой стороны, определенные социально-психологические установки личности, характеризующие успешную социализацию иностранных обучающихся в поликультурной среде вуза [1,2].

Основными принципами успешной социализации иностранных студентов в поликультурной среде вуза выступают социальная направленность, индивидуализация, субъектность и системность.

Важно отметить, что социализация иностранных обучающихся к новым социальным и культурным условиям при поступлении в университет является ключевым фактором, определяющим в большинстве случаев эффективность учебного процесса в целом [3].

На сегодняшний момент проблеме социализации иностранных обучающихся уделяется огромное значение, однако, в сфере физической культуры и спорта количество исследований в области социализации иностранных обучающихся в образовательной среде обнаружено недостаточное количество.

**Цель исследования:** изучить особенности социализации иностранных обучающихся в образовательной среде.

**Методы исследования:** опросник «Социально психологической адаптивности» А.К. Осницкого, методика диагностики «Социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере», сформулированная О.Ф. Потемкиной.

**Контингент:** В исследовании приняли участие иностранные студенты 1 курса ФГБОУ ВО КГУФКСТ. Всего в исследовании приняли участие 25 человек. Возраст испытуемых от 18 до 28 лет.

**Результаты исследования.** Характеристика шкал и уровней социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере иностранных обучающихся в вузе показал, что у иностранных обучающихся преобладают по значимости следующие шкалы в мотивационно-потребностной сфере личности – это «Ориентация на свободу», «Ориентация на труд», «Ориентация на эгоизм». Возможно, иностранные обучающиеся стремятся показывать себя и свои способности, что хорошо влияет на раскрытие внутреннего творческого и интеллектуального потенциала, способны осознанно и целенаправленно осуществлять трудовые действия, делают это, ориентировано на свою позицию, интересы и планы, что, безусловно, необходимо в учебной деятельности (рисунок 1).

Также у иностранных обучающихся менее преобладают по значимости следующие шкалы уровней социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере личности – это «Ориентация на процесс», «Ориентация на альтруизм», «Ориентация на власть».

Возможно, что иностранные обучающиеся менее заинтересованы погружаться в процесс выполнения заданий, поскольку необходимо выполнять рутинную работу для достижения результата. В меньшей мере выражают альтруистическую мотивацию, что может указывать на их социальную незрелость (рисунок 1).

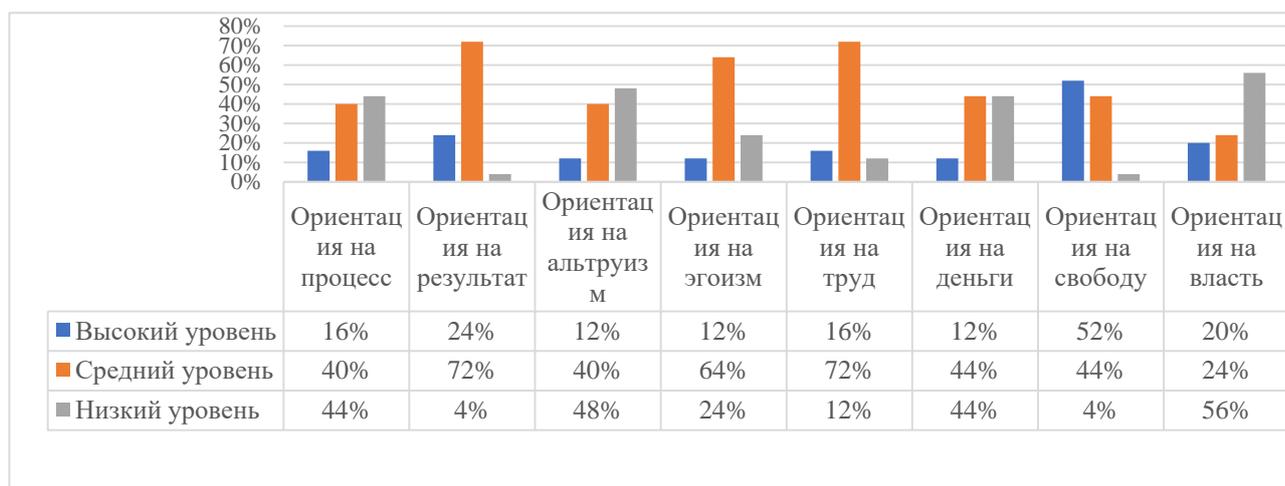


Рисунок 1 – Частота встречаемости уровней шкал социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере у иностранных обучающихся в вузе

При этом понимают границы человеческого взаимопонимания, поэтому в меньшей мере проявляют доминантное влияние на окружающих (рисунок 1) [4].

Для выявления социально-психологические установки личности в мотивационно-потребностной сфере как предпосылка социализации иностранных обучающихся в сфере физической культуры и спорта был произведен корреляционный анализ.

Корреляционный анализ по результатам исследования, показал, что интегральными показателями социально-психологической адаптивности у иностранных обучающихся как положительно, так и отрицательно коррелируют со шкалами уровней социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере.

Интегральные показатели «Адаптация», «Самопринятие», «Принятие других», «Эмоциональный комфорт», «Интернальность» напрямую зависят от значимой шкалы уровня социально-психологических установок личности «Ориентация на свободу», а также обратно зависят от значимой шкалы «Ориентация на эгоизм». При этом, шкалы уровня социально-психологических установок личности «Ориентация на труд», «Ориентация на результат» ни как не коррелируют с интегральными показателями социально-психологической адаптивности у иностранных обучающихся [5].

Возможно, это интерпретировать тем, что чем более иностранные обучающиеся адаптированы, ориентированы на себя и других, эмоционально реагируют на жизни, проявляя свои чувства и активность в деятельности, тем более они ориентированы на свободу действий и показ своих умений и способностей в профессиональной сфере деятельности, тем менее они

ориентированы на уход от решения проблем, как форма психологической защиты.

Интегральные показатели «Адаптация», «Самопринятие», «Принятие других», «Эмоциональный комфорт», «Интернальность» у иностранных обучающихся обратно зависят от не значимых шкал уровня социально-психологических установок личности «Ориентация на процесс», «Ориентация на альтруизм», «Ориентация на власть».

Мы можем предположить, что иностранные обучающиеся, чем более адаптированы, ориентированы на себя и других, эмоционально реагируют на жизни, проявляя свои чувства и активность в деятельности, тем они менее ориентированы на процесс выполнения работы и на проявление альтруистических потребностей, поэтому в меньшей мере проявляют доминантное влияние на окружающих.

Таким образом, анализ особенностей социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере как предпосылки социализации иностранных обучающихся в сфере физической культуры и спорта показал, что иностранные обучающиеся ФГБОУ ВО КГУФКСТ подвержены адаптирующим воздействиям в образовательной среде, чувствуют себя уверенно и по существу оценивают свои возможности, принимают мнения своих одноклассников и доброжелательно к ним относятся, могут отстаивать свои интересы в отношениях с людьми. При этом не стремятся к проявлению доминантного влияния на окружающих со своей стороны, менее они ориентированы на уход от решения проблем, это мы можем расценивать как форму психологической защиты, в меньшей мере выражают альтруистическую мотивацию, что может указывать на их социальную незрелость.

### Список литературы

1. Вадутова, Ф. А. Оценка и прогнозирование адаптации иностранных студентов к условиям обучения в российских вузах / Ф.А. Вадутова, Л.И. Кабанова, Г.И. Шкатова // Вестник ТГПУ. 2010. № 12. С. 123–126.
2. Дикая, Л. Г. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – Москва: Ин-т психологии РАН, 2016. 622 с.
3. Милёхин, А.В. Феномен «Социализации» в представлении субъектов образовательного процесса / А.В. Милёхин // Психологическая наука и образование, 2012. № 2. С. 59–69.
4. Пархоменко, Е.А. Становление мотивационной сферы субъектной позиции личности в условиях спортивной деятельности / Е.А. Пархоменко / Теория и практика физической культуры. 2013. № 4. С. 48–50.
5. Пархоменко, Е.А. Особенности социально-психологической адаптивности иностранного обучающегося в поликультурной среде вуза / Е.А. Пархоменко и др. // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 230–231.

## НЕОТЪЕМЛЕМАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ, И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

И.К. Пирумян, обучающийся

Я.Э. Гетманская, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет  
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В статье говорится о роли физической культуры и спорта. В частности, приведены положительное и отрицательное влияние на человека. Рассмотрены методы и инновации, применяющиеся в современном образовании. Рассмотрены основные подходы и методики, как заинтересовать обучающихся. Определен уровень влияния спорта на ментальное здоровье человека. Проанализировав выяснили, как спортивная нагрузка помогает при психологических проблемах. Все приведенные тезисы актуальны в наше время. Спорт, здоровый образ жизни, занятие физической культуры – это все то, что делает нас лучше и увереннее в себе. «Физическое образование ребенка есть база для всего остального», – говорил А.В. Луначарский.*

*Ключевые слова: физическая культура, спорт, современное образование, состояние человека, человек.*

Физическая культура – это неотъемлемая часть в жизни каждого человека. Спорт, здоровый образ жизни делает нас лучше и увереннее в себе. Поэтому наличие физической культуры в учебных заведениях обязательно. Занятия спортом, во-первых, обеспечивает стройное и красивое тело. Но кроме красоты, физические нагрузки влияют на оздоровление организма, а именно: укрепление сердечно-сосудистой системы, нормализация пищеварения, формирование координации движений, прилив сил, активность, повышенная работоспособность и формирование осанки [1].

Что вообще из себя представляет физическая культура в современном образовании? Следует отметить наличие здоровьесберегающие технологии. Это меры по охране и укреплению здоровья человека. Их целью является обеспечение безопасного учебного процесса. Создание атмосферы урока с использованием современных технологий обучений, создание комфортной адаптивной среды и информационно-коммуникативные технологии – это все характеризует современное образование [1], [2].

В наши дни у большинства людей отсутствует физическая активность, что негативно сказывается на организме человека. Усталость, переутомляемость, отсутствие сил – все это признаки недостатка спорта. Всем известно, что стресс – это психологическая реакция, которая отражает

состояние внутреннего беспокойства. А во время упорных тренировок вырабатывается эндорфин, вызывающий эйфорию и чувство удовольствия. После физических нагрузок человек перестает думать о плохом. При занятиях спортом вырабатывается бета-эндорфин, ответственный за выработку хорошего самочувствия, выводя из депрессии и подавленного состояния. Также следует отметить, что спорт – лучший способ борьбы с бессонницей. Однако физическая активность есть и некий стресс для организма. Во время тренировки физический стресс вытесняет психологический. Поэтому важно проводить уроки физической культуры в вузах, школах и различных учебных заведениях, для того, чтобы отвлечь учащихся от стресса и нагрузки [4].

Как только у человека начинается спортивная деятельность, сразу же пробуждается увлеченность, яркие и сильные эмоциональные переживания.

Существует болезнь гиподинамия – малоподвижный образ жизни, являющийся угрозой для ментального здоровья человека. Наш организм устроен так, что в течение дня выделяет много адреналина, который необходимо сжечь. Если же мы его не сжигаем, то в нашем организме могут скапливаться эмоциональные и физические напряжения, что со временем может перерасти в психосоматические заболевания [4].

Физическую культуру принято рассматривать только как пользу, но она так же и психологическая необходимость. Она заложена в природе человека. Двигаясь, мы можем регулировать определенные психические процессы внутри человека, снижая психоэмоциональное напряжение, улучшая настроение и повышая умственную работоспособность [3].

### Список литературы

1. Ильницкая, Т.А. Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 14 марта – 04 апреля 2019 года.

2. Эндрюс, Д.К. Роль образовательных инноваций в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии/ Д.К. Эндрюс //Теор.ипракт.физ.культ.1993. № 1.

3. Ильин, С.Н. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. В сборнике: Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. / С.Н. Ильин, Н.Ф. Ишмухаметова // Сборник научных трудов. Международной научно-практической конференции. 2019. С. 67–70.

4. Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань. 2003. – 102 с.

5. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа – вуз». 2015. 48 с.

## К ВОПРОСУ ТРАКТОВКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРАГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОУ

А.А. Полякова, воспитатель

И.Г. Ноздрина, воспитатель

Е.А. Тарануха, воспитатель

МБДОУ МО муниципального образования г. Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 23 «Вишенка»,  
г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье раскрываются здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении с позиций деятельности инструктора по физической культуре. Произведена сверка с требованиями Федеральной образовательной программы дошкольного образования на предмет соответствия предложенного подхода целям и задачам педагогического процесса на данной ступени образования.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии; федеральная образовательная программа; физическая культура; самореализация педагога.

В настоящее время инновационные технологии различного плана активно внедряются в систему дошкольного образования. Современные требования подразумевают гибкую подстройку под требования нормативных документов. Так, в Федеральной образовательной программе дошкольного образования указано, что «...формы, способы, методы и средства реализации Федеральной программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов» [2, с. 149]. При этом, там же указывается, что «... существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей» [2, с. 149]. В связи с этим бывает довольно сложно выбрать средства, методы, формы и технологии работы с детьми, которые будут полностью соответствовать поставленным целям и задачам, не будут противоречить локальным документам планирования и позволят педагогу-предметнику раскрыть свой творческий потенциал.

В данной статье мы предприняли попытку систематизировать имеющиеся в научно-методической литературе сведения об инновационных технологиях и возможности их применения на примере физического и оздоровительного направления в ДОУ. Его целью является формирование

ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности. Под ценностями в контексте данного направления понимается жизнь и здоровье, а в основе лежит идея укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека [2]

Под педагогической технологией понимают совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения и воспитательных средств [3].

Современные технологии весьма многочисленны. Наиболее широко в области физического развития и оздоровления применяются здоровьесберегающие технологии [1]. Раскрывая далее их суть, мы приводим соответствующие, на наш взгляд, мероприятия, в которых может быть задействован инструктор по физической культуре.

1. Медико-профилактические технологии. Для комплексной оценки (мониторинга) здоровья детей инструктор по физической культуре может проводить ортостатическую пробу (оценка реакции сердечно-сосудистой системы на смену положения тела в пространстве), плантографическое исследование состояния стоп, а также измерять экскурсию грудной клетки, пробы с задержкой дыхания (Штанге и Генчи), оценку координационных качеств в статике (проба Ромберга).

2. Физкультурно-оздоровительные технологии – самый творческий вид здоровьесберегающих инструментов. Здесь преподаватель может использовать элементы йоги, фитнес-упражнения (при наличии специального инвентаря). Хорошим подспорьем можно считать точечный массаж, например самомассаж по А.А. Уманской, упражнения на нейрональную коррекцию и профилактику (сложно координационные мелкомоторные задания, которые задействуют одновременно левую и правую руки или ноги, тренируя тем самым межполушарное взаимодействие).

3. Технологии обеспечения социального благополучия ребенка. В данном вопросе инструктору по физической культуре необходимо тесно контактировать с психологом. Получая персонифицированное заключение, совместно эти специалисты подбирают такие виды заданий, которые помогут ребенку устранить пробелы во владении навыками подвижных игр, элементами спортивных игр. В некоторых случаях полезно вооружить ребенка уникальными навыками (например, разноименное вращение рук в плечевых суставах – левая вперед/правая назад или что-либо подобное) для создания у него некоего преимущества, которое он может

продемонстрировать сверстникам и повысить тем самым свой авторитет в коллективе.

4. Технологии обучения здоровому образу жизни предполагают активное внедрение элементов ЗОЖ в режимные моменты ДОО. В данном вопросе инструктор по физической культуре выступает как эксперт, разрабатывающий методические и практические рекомендации, которые остальные члены педагогического состава используют при организации своей деятельности. Например, формирование навыка правильной осанки сидя на занятиях урочного типа может сопровождаться знакомыми детям физкультурными упражнениями. Ходьба по территории ДОО совместно с воспитателем (на прогулке, при перемещении из одного помещения в другое) может служить закрепляющим тренажером на правильную постановку стоп, правильную работу рук, умению держать заданную дистанцию.

5. Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов часто оказываются незаслуженно забытыми. Тем не менее, именно навыки правильной разгрузки позвоночника после длительной статической нагрузки, упражнения для лимфодренажа, минимальные навыки закаливания и профилактики, которые сотрудники ДОО могут освоить под руководством инструктора по физической культуре, создают предпосылки для создания здорового, энергичного трудоспособного коллектива.

Таким образом, на наш взгляд, реализация здоровьесберегающих технологий в области физической культуры значительно многограннее, чем это может показаться на первый взгляд. Анализируя требования Федеральной образовательной программы дошкольного образования, можно увидеть, что подобный подход не только не противоречит ей, но и позволяет более полно раскрыть образовательную область «Физическое развитие».

### **Список литературы**

1. Бобкова, С.Н. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе дошкольных образовательных учреждений / С.Н. Бобкова, Г.С. Бобков, М.В. Зверева // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66–2. С.50–53.

2. Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования [Электронный ресурс] - Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028. // Доступ из справочно-правовой системы КонсультантПлюс, свободный. (Дата обращения: 27.09.2023).

3. Хабарова, Т.В. Педагогические технологии в дошкольном образовании. Санкт-Петербург: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2011. 80 с.

## ПРОБЛЕМА ЦЕННОСТНОЙ ОРИЕНТАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Т.В. Ратнюк, старший воспитатель

М.Г. Алиева, старший воспитатель

МБДОУ МО город Краснодар «Центр – детский сад 217», Россия

*Аннотация. В процессе модернизации современного образования ставится задача ценностной ориентации современного физического воспитания дошкольников, посещающих дошкольную образовательную организацию. На специалистов детского сада ложится обязанность укрепления здоровья детей средствами физического воспитания, что имеет непосредственное влияние как на всесторонне развитие ребенка, так и культивирование нравственно зрелой личности. Этим задачам отвечает Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО), в которой освещаются компоненты целевого, содержательного и организационного разделов, касающихся физического воспитания детей дошкольного возраста, в том числе с особыми образовательными потребностями.*

*Результаты теоретического исследования показали, что сотрудникам дошкольной образовательной организации необходимо обратить более пристальное внимание к требованиям и содержанию ФОП, в том числе к ее вариативному содержанию по проблеме ценностной ориентации спортивного воспитания детей с особыми образовательными потребностями.*

*Ключевые слова: дошкольная образовательная организация, Федеральная образовательная программа дошкольного образования, физическое воспитание, дошкольник, особые образовательные потребности.*

Современное общество нуждается в образованных, нравственно-зрелых и здоровых гражданах. Формирование перечисленных критериев начинается в дошкольном возрасте.

Вступившая в силу 1 сентября 2023 года в соответствии с Приказом Министерства Просвещения РФ от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования» Федеральная образовательная программа представлена, в том числе, целевым разделом, посвященным физическому воспитанию детей дошкольного возраста [1].

В частности, содержательный и организационный подходы позволяют специалистам детского сада более глубоко понять суть физического воспитания дошкольников в рамках Федеральной образовательной программы. В том числе обратить особое внимание на детей, отличающихся особыми образовательными потребностями.

Одной из целей данной программы является обеспечение укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения элементарных норм здорового образа жизни дошкольников [3, 5].

Современные дошкольные образовательные организации в области физического воспитания придерживаются принципа построения образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей каждого из детей, в том числе детей с особыми образовательными потребностями и детей, отличающихся этнокультурными особенностями развития, прибывших из других регионов. Процесс физического воспитания способствует объединению таких детей в единый сплоченный, дружный детский коллектив. Педагоги детского сада широко используют метод сотрудничества с родителями, что позволяет повысить эффективность образовательного процесса в целом.

Однако, несмотря на предпринимаемые меры, педагоги дошкольной образовательной организации отмечают низкую заинтересованность родителей в совместном решении вопросов физического воспитания и осознания ими ценностной ориентации современного физического воспитания дошкольников. Поэтому, для решения поставленных задач, педагоги дошкольных организаций ищут новые формы и методы. В соответствии с приоритетным направлением в нашей дошкольной организации, особое внимание уделяется физическому воспитанию дошкольников.

В целях решения проблемы ценностной ориентации современного физического воспитания, в МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 217» проводятся следующие мероприятия:

1) Работа с родителями: встречи-консультации, на которых родители получают ответы на интересующие их вопросы от педагогов, психологов и других специалистов; просветительская работа в виде тематических бесед; организация и пополнение уголка по вопросам физического воспитания; оформление и раздача памяток; приглашение родителей в работу «круглого стола»; игры-тренинги; другие мероприятия, направленные на повышение уровня знаний в вопросах физического воспитания дошкольников, в том числе с особыми образовательными потребностями.

2) Внутриорганизационная работа с воспитателями: ознакомление с обновленной методической документацией дошкольной образовательной организации; ознакомление с содержательным и организационным подходом Федеральной образовательной программы дошкольного образования в разделе физическое воспитание дошкольников разных возрастных категорий. А также освоение принципов Федеральной программы; практическое

применение структурных компонентов физического воспитания; осознание ценности комплексного подхода с учетом физических и этнокультурных особенностей детей. Помощь в ориентировке выбора парциальных образовательных программ и форм работы с детьми с учетом их потребностей, интересов и возможностей детского сада [4].

Рекомендуется расширить сферу взаимодействия в структуре «воспитатель-ребенок-родитель» за счет совместных мероприятий: туристских прогулок по парковым зонам; экскурсий по памятным и историческим местам родного города; физкультурных праздников и досугов с тематическим уклоном («Физическое воспитание казачат», «Адыгская физическая культура: игры и состязания», «Армянские подвижные игры» и другое).

Рационально пристальное изучение и использование дополнительных программ физического развития дошкольников [2].

Перечисленные мероприятия позволят осознать ценность современного физического воспитания в дошкольной образовательной организации, как родителями, так и воспитателями. Это, в конечном итоге, будет иметь благоприятное воздействие на процесс физического воспитания в целом: оздоровление дошкольников, повышение уровня двигательных качеств детей, поддержку интереса и любви ребят к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознание необходимости заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Таким образом, Федеральная образовательная программа дошкольного образования направлена на решение проблем ценностной ориентации современного физического воспитания в дошкольной образовательной организации. Совместными усилиями в системе «воспитатель-ребенок-родитель» можно добиться поставленных перед государством целей в воспитании здоровой, всесторонне развитой, целеустремленной, культурно-нравственной личности.

### Список литературы

1. Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования (Зарегистрировано в минобраз России 28 декабря 2022 г. № 71847).

2. Василенко, М.Ю. Дополнительные программы физического развития дошкольников / М.Ю. Василенко. – М.: ТЦ СФЕРА. 2018. 128 с.

3 Каменская, А. Как внедрить ФОП в детском саду / А. Каменская // Академия бизнеса и управления системами. 2023. №7. Режим доступа: [https://www.akbiz.ru/publications/doshkolnoye\\_obrazovaniye/kak-vnedrit-fop-do](https://www.akbiz.ru/publications/doshkolnoye_obrazovaniye/kak-vnedrit-fop-do)

4. Натертышева, О.В. Консультация для родителей о внедрении ФОП ДО / О.В. Натертышева // Образовательная социальная сеть. 2023. №9. Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2023/09/09/konsultatsiya-dlya-roditeley-o-vnedrenii-fop-do>

5. Цветкова, Т.В. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации / Т.В. Цветкова. – М.: ТЦ «Сфера», 2023. 224 с.

## РОЛЬ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ю.С. Ромашко, старший преподаватель кафедры психологии  
Г.Б. Горская, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования взаимосвязей и степени влияния метакогнитивных умений на параметры самооэффективности профессиональной деятельности у тренеров и педагогов по физической культуре и спорту. Выборка включала 170 тренеров по различным видам спорта в возрасте от 22 до 65 лет (73 мужчины и 97 женщин); 56 педагогов в сфере физической культуры и спорта в возрасте от 24 до 54 лет (22 мужчины и 34 женщины).

Выявлено, что у тренеров обусловленность успешности деятельности метакогнитивными умениями выше, чем у педагогов по физической культуре и спорту. В обеих группах исследуемых важным метакогнитивным ресурсом успешности деятельности выступает умение регулировать собственное эмоциональное состояние.

*Ключевые слова:* метакогнитивные умения, метакогнитивные процессы, метапознание, самооэффективность, спорт высших достижений, тренер, педагог.

Высокая конкуренция в спорте высших достижений приводит к необходимости поиска личностных ресурсов, которые позволят успешно преодолевать сложности [2, 3] не только спортсменам, но и тренерам, с уровнем профессиональной компетенции которых связано совершенствование спортивной подготовки. В настоящее время достаточно актуальным направлением исследований является изучение особенностей метакогнитивных умений, позволяющих участникам спортивного процесса осознанно регулировать свое поведение в различных ситуациях, проводить мониторинг своих возможностей для достижения наивысших результатов, анализировать и прогнозировать проблемные моменты [4, 5].

В этой связи **целью нашего исследования** стало определение роли метакогнитивных умений в формировании самооэффективности в профессиональной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта. Самоэффективность выступает как одно из свойств личности, благодаря которому индивид способен управлять своим развитием и деятельностью для достижения поставленных задач [1, 6].

**Организация исследования.** В исследовании приняли участие 170 тренеров по различным видам спорта в возрасте от 22 до 65 лет, в том числе

73 мужчины и 97 женщин; 56 педагогов в сфере физической культуры и спорта (учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре и спорту) в возрасте от 24 до 54 лет, в том числе 22 мужчины и 34 женщины.

**Методы и методики исследования.** Использовались методики «Рефлексивные умения (метакогнитивный уровень)» Е.В. Савченко, шкала профессиональной апатии Г. Шмидта, шкала «Диагностика уровня самооффективности» Дж. Маддукса и М. Шеера. Обработка результатов проводилась с помощью методов математической статистики, таких как коэффициент ранговой корреляции r-Спирмена и множественный регрессионный анализ.

### Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе был проведен корреляционный анализ связей между параметрами метакогнитивных умений, параметрами профессиональной апатии и показателями самооффективности в профессиональной деятельности у тренеров и педагогов по физической культуре (рисунок 1).



Рисунок 1 – Корреляционные связи параметров метакогнитивных умений с параметрами самооффективности в профессиональной деятельности и профессиональной апатии у педагогов по физической культуре (n=56) и тренеров (n=170)

Примечание: ----- – обратная связь, ————— – прямая связь

Исследование показало, что с одной стороны метакогнитивные умения снижают уровень профессиональной апатии, с другой стороны взаимосвязаны с самооффективностью в предметной деятельности. Наиболее вовлеченными в корреляционные связи отмечены умение тренера организовывать процесс решения проблемы и умение регулировать

собственное эмоциональное состояние, что свидетельствует о высокой значимости применения указанных параметров в профессиональной деятельности представителей выборки.

Полученные результаты отражают особенности специфики спортивной деятельности тренера, направленной на достижение наивысших результатов, которая сопровождается постоянной аналитической работой по организации тренировок спортсменов, необходимостью поиска у воспитанников тех индивидуальных ресурсов, которые позволят им достигать высоких результатов в соревнованиях.

В отличие от тренеров, в выборке педагогов по физической культуре и спорту обнаружено значительное количество связей параметров метакогнитивных умений и показателя самооффективности в межличностном общении, при этом наибольшее количество связей с показателями профессиональной деятельности выявлено с умением формировать модели решения проблемы. Педагог по физической культуре в своей деятельности, проявляя активность в планировании занятий, рассматривая различные стратегии решения поступающих задач, включая новые элементы в планирование уроков и анализируя полученную обратную связь от обучающихся, в большей степени проявляет увлеченность и заинтересованность своей работой.

На следующем этапе был проведен множественный регрессионный анализ, который позволил выявить предикторы самооффективности в профессиональной деятельности и установить их влияние на зависимые переменные. В число предикторов были включены все изучаемые параметры метакогнитивных умений, зависимыми переменными выступили показатели самооффективности в профессиональной сфере.

Результаты исследования (таблица 1) позволили определить, что независимо от вида деятельности к ресурсам эффективности относится умение регулировать собственное эмоциональное состояние.

В современном мире крайне необходимо проявлять соответствующий ситуации эмоциональный настрой, регулировать эмоции в зависимости от поставленной цели для достижения результатов, что позволит в большей степени адаптироваться к изменяющимся условиям.

Таблица 1 – Предикторы самооффективности профессиональной деятельности у тренеров (n=170) и у педагогов по физической культуре и спорту (n=56)

	Независимые переменные (предикторы)	Стандартизированный коэффициент регрессии ( $\beta$ )	Значимость (p)	Допуск
ТРЕНЕРЫ	Зависимая переменная (критерий) – самооффективность в сфере предметной деятельности (22%)			
	Умение регулировать собственные эмоциональные состояния	0,463	0,001	0,720
	Умение проводить мониторинг поточных форм умственной активности	-0,265	0,001	0,715
	Умение формировать вероятностные модели решения проблемы	0,203	0,005	0,903
ПЕДАГОГИ	Зависимая переменная (критерий) – самооффективность в сфере предметной деятельности (31,4%)			
	Умение регулировать собственные эмоциональные состояния	0,561	0,001	1,000
	Зависимая переменная (критерий) – самооффективность в сфере межличностного общения (14,6%)			
	Умение регулировать собственные эмоциональные состояния	0,383	0,004	1,000

Предикторами, влияющими на повышение уверенности тренера в эффективности выполнения своей профессиональной деятельности (22%), выступают умения регулировать свое эмоциональное состояние ( $\beta=0,463$ ) и формировать вероятностные модели решения проблемы ( $\beta=0,203$ ), умение проводить мониторинг поточных форм умственной активности ( $\beta= -0,265$ ) имеет отрицательный знак. Таким образом, умение тренера регулировать свои эмоции, проводить анализ своих действий и прорабатывать различные варианты решения предположительных проблем повышают его убежденность в эффективности выполнения своей профессиональной деятельности, а регулирование уровня значимости проблемы с учетом актуального состояния – снижает.

В условиях педагогической деятельности самооффективность в профессиональной деятельности регулируется умением педагога по физической культуре и спорту контролировать собственное эмоциональное состояние, адекватно реагировать в стрессовых и нестандартных условиях. В формировании компонентов профессионально-педагогического саморазвития в большей степени, согласно значению стандартизированного коэффициента

регрессии, вовлекается параметр «саморегуляция эмоций» ( $\beta=0,561$ ).

Умение распознавать свои эмоции, контролировать их негативное проявление, применять их в своей деятельности для достижения необходимого результата, повышает уверенность педагога по физической культуре в эффективности своей профессиональной деятельности. Умение контролировать эмоциональное состояние, проявлять необходимые в зависимости от ситуации эмоции при общении с родителями, обучающимися, коллегами повышает уверенность педагога в эффективности взаимодействия с окружающими.

**Выводы.** Результаты исследования свидетельствуют, что как для тренера, так и для педагога по физической культуре важным метакогнитивным ресурсом успешности деятельности выступает умение регулировать собственное эмоциональное состояние, которое позволит проявлять соответствующие ситуации эмоции, адекватно реагировать в любых условиях и адаптироваться к изменениям, происходящим в окружающем пространстве. В то же время в профессиональной деятельности тренера высокую значимость приобретают и метакогнитивные умения, направленные на организацию процесса решения проблемы. Для педагогов по физической культуре для повышения самоэффективности в профессиональной деятельности важно умение формировать решение проблемы.

#### Список литературы

1. Бандура, А. Самоэффективность: к объединяющей теории поведенческих изменений. / А. Бандура // Психологический обзор. 1984. С. 191–215.
2. Босенко, Ю. М. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена / Ю. М. Босенко, А. С. Распопова, Е. И. Берилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 470–472. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.7. Р. 470–472.
3. Горская, Г.Б. Проактивный подход к психологическому сопровождению подготовки спортсменов: тенденции развития / Г.Б. Горская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2020. С. 223–224.
4. Кашапов, М.М. Профессиональное развитие личности спортивного арбитра / М.М. Кашапов, Т.В. Огородова, М.Т. Ибрагимов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2020. Т. 33. С. 15–30. DOI 10.26516/2304-1226.2020.33.15.
5. Ловягина, А. Е. Реализация подготовленности к соревнованиям у спортсменов с разной выраженностью метапроцессов / А. Е. Ловягина // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 3. С. 101–106. DOI 10.15826/spp.2022.3.46.
6. Толочек, В. А. Условия социальной среды, ресурсы и социальная успешность субъектов: открытые вопросы / В. А. Толочек // Психологический журнал. 2022. Т. 43. № 4. С. 36-47. DOI 10.31857/S020595920021478-1.

## СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ РОЛЬ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО РЕБЕНКА

И.Н. Руденко, воспитатель

МАДОУ МО город Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад № 233»,  
г. Краснодар, Россия

Т.А. Слобченко, воспитатель

МБДОУ МО город Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 173»  
г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Целью и задачей данной статьи является поддержание физического здоровья ребенка при помощи физкультурно-оздоровительных технологий, которые благотворно влияют на организм ребенка в целом. В современном мире просто необходимо заботиться о физическом развитии ребенка, ведь мы хотим вырастить здоровое поколение. Как не потеряться в многообразии физкультурно-оздоровительных технологий и что выбрать для ребенка, вопрос имеющий важное значение для развития детей в наше время.*

*Ключевые слова: физическая культура, физкультурно-оздоровительные технологии, дошкольники, современные технологии, укрепление организма, здоровьесберегающие технологии, развитие дошкольников, ДОУ.*

Физическая культура, как система укрепления здоровья и физического воспитания людей при помощи физических упражнений, играет огромную роль в жизни человечества. А для дошкольников играет огромную роль в развитии и становлении растущего организма. В мир современных технологий и раннего обучения детей, которые значительное количество времени сейчас проводят в «сидячем положении», просто необходима профилактическая физическая нагрузка. Для этого и было создано понятие оздоровительной физической культуры, вобравшую в себя все средства, формы и методы физкультуры, задачами которой является укрепление организма, мышц и скелета ребенка, повышения иммунитета, предупреждения заболеваний и т.д.

Какие же существуют физкультурно-оздоровительные технологии и какую роль они играют в жизни дошкольников? Целями и задачами физкультурно-оздоровительных технологий являются общее оздоровление организма ребенка, определение его уровня здоровья и физической подготовленности. Существует большое количество здоровьесберегающих технологий, таких как стретчинг (растяжка мышц и вытягивания позвоночника, что играет огромную роль в физическом развитии ребенка); аэробика и степ-аэробика (интенсивная ритмическая гимнастика, с

использованием степ (ступенька) платформы); подвижные и спортивные игры, игры-забавы; пальчиковая гимнастика, стихотворные игры; релаксация, гимнастика для глаз, футбол-гимнастика, цветотерапия, дыхательная гимнастика и т.д. По результатам внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ у дошкольников формируются навыки здорового образа жизни, улучшается самоощущение здоровья, формируется база по вопросам оздоровления дошкольников, внедряются научно-методические подходы к организации работы по сохранению и развитию здоровьесберегающих технологий в ДОУ и т.д. Подбирать наиболее интересные физкультурно-оздоровительные технологии нужно исходя из интересов каждого ребенка. Если в ДОУ охватываются все или почти все технологии для развития ребенка в целом, то дополнительно дошкольники могут еще посещать отдельные секции по их желанию, физическому развитию и способностям ребенка и здесь уже более углубленно заниматься интересным делом. Главное, что у ребенка появится мотивация к спортивному образу жизни, а в следствии чего уверенность в себе, в своем теле; предотвратятся или будут в легкой форме протекать вирусные заболевания, успешней будет работа мозга, что благотворно будет влиять на работоспособность ребенка на занятиях и т.д.

Таким образом важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность. А используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирует положительные мотивации у педагогов ДОУ, детей и их родителей.

#### Список литературы

1. Оськина, Т.В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии как средство здоровьесбережения в ДОУ / Т. В. Оськина // Издательство Молодой ученый, 2013. С. 47–49.

2. Алексева, О.В. Современные технологии оздоровительной физической культуры и рекреации. 2018. С. 117.

3. Кузнецова, М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2007. 112 с.

Интернет-ресурсы:

4. Селиванов, Н.С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии [http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/12849/1/ziso\\_2016\\_057.pdf](http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/12849/1/ziso_2016_057.pdf).

5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии <https://moluch.ru/conf/ped/archive/67/3352/>

6. Енбаева, К.Ю. Использование современных оздоровительных технологий и реализация принципа интеграции на занятиях по физической культуре. <http://www.maam.ru/detskijasad/ispolzovanie-sovremenyh-ozdorovitelnyh-tehnologii-i-realizacija-principa-integraci-na-zanjatjah-po-fizicheskoi-kulture.html>

## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О.Б. Савельева, учитель-логопед

К.В. Шеина, старший воспитатель

МАДОУ МО город Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад № 233»,  
г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В данной статье рассмотрены методы пальчиковой гимнастики с целью укрепления здоровья детей, улучшения показателей познавательного, физического и речевого развития.*

*Ключевые слова: пальчиковая гимнастика, иммунная защита, процессы кровообращения, физическое здоровье.*

Важным показателем отличного психического и физического развития ребенка является развитие его ручных умений, т.е. мелкой моторики. Несколько веков назад тибетские лекари установили, что на ладони находятся «Точки здоровья» или еще их называют «Волшебные точки». Эти точки связаны со всеми органами человека. Намикоси Токудзиро создал оздоровительную методику воздействующую на руки, утверждая, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук распложено множество точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. Нажимая на подушечки пальцев мы стимулируем процессы кровообращения, ведь именно на кончиках пальцев находится стык артериального и венозного кровообращения. Следовательно, стимулируя их мы возбуждаем центральную нервную систему, что очень хорошо проецируется на коре головного мозга. Применяя пальчиковые игры в нашем детском саду, мы ставим следующие цели:

- стимулировать развитие познавательного интереса, внимания, памяти, мыслительных процессов;
- привести в норму психоэмоциональное состояние ребенка;
- оздоровить дошкольника;
- научить правильно расходовать энергию;
- повысить иммунитет ребенка;
- подготовить руку будущего школьника к письму.

Важно знать, что на кистях рук есть точки взаимосвязанные с внутренними органами и зонами коры головного мозга и идущие туда

нервные импульсы, расположенные на пальцах рук «раздражают» соседние речевые зоны, тем самым стимулируя их активную деятельность.

На своих занятиях мы активно используем упражнения для пальцев и ладоней с грецкими орехами и шариком су-джок, поэтому с уверенностью можно сказать, что при выполнении пальчиковых игр и упражнений мы сохраняем и укрепляем здоровье детей. При работе с дошкольниками, мы придерживаемся главного принципа – не навреди. Ему полностью следует данная методика. В ней отсутствуют явные противопоказания, а значит они подходят любому ребенку. Доказано, что такие проблемы; как слабое здоровье, нарушение речевого и психомоторного развития, гиперактивность, решаются посредством пальчиковой гимнастики, всего по несколько минут в день, все это улучшает самочувствие ребенка, сохраняет и укрепляет здоровье и повышает настроение. Главное – делать это с удовольствием и верой в хороший результат.

Мы заметили, что у ребят, постоянно выполняющих пальчиковую гимнастику видны положительные изменения общего соматического здоровья, у них значительно улучшается координация движений, возрастает четкость артикуляции и звукопроизношения. Малыши начинают быстрее говорить, писать, у них улучшаются процессы запоминания и внимания. Из вышеперечисленного мы смело делаем вывод, что пальчиковые игры – это не только простой и быстрый способ привлечь ребенка, но и необходимое для каждого малыша занятие, которое имеет колоссальный развивающий потенциал и эффективный способ для развития речи и сохранения здоровья ребенка. Используя мудрость Природы, мы сможем помочь, нашим детям более качественно и эффективно сохранить здоровье!

### Список литературы

1. Ковалева, А. Развитие речи и мелкой моторики руки / А. Ковалева // Дошкольная педагогика 2016. № 3. С. 88–92.

2. Артемьева, А. Игры с камешками; развиваем мелкую моторику у детей / А. Артемьева // Дошкольная педагогика. 2016. № 2. С. 94–95.

3. Громова, И. Нестандартные дидактические игры по сенсорному развитию детей и мелкой моторике рук / И. Громова // Дошкольное воспитание. 2020. № 8. С.76–80.

4. Трясорукова, Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психо-эмоционального и скелетно-мышечного напряжения / Т.П. Трясорукова. – Изд.3-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2013.

5. Умные ручки: пальчиковые потешки для детей от 3 месяцев до 7 лет : [практ. пособие] / авт.-сост. Андрей Хвостовцев. – Новосибирск : Сибир. университет. изд-во, 2008. 151 с.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ СУЩНОСТИ ПОНЯТИЙ «ПОКАЗАТЕЛЬ» И «ПАРАМЕТР» ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОО**

Л.Г. Самоходкина  
старший преподаватель кафедры психологии  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В статье рассказывается о сущности понятий, способствующих определению параметров и критериев оценки эффективности деятельности педагогов в условиях дошкольной образовательной организации, раскрывается сущность понятия «показатель», как условие эффективного оценивания.*

*Ключевые слова: показатель, параметр оценки, эффективность деятельности, педагог дошкольной образовательной организации, дошкольное образование.*

В описании критериев используются такие понятия как «показатель» и «параметр». Сущность данных понятий отражает деятельность, совершаемую при процедуре оценивания. Понимание показателей и параметров обеспечивает направленность, предметность и целеполагание дальнейшей деятельности, раскрывает состояние осуществляемой педагогом деятельности. работа по оцениванию деятельности приводит к повышению эффективности [1, с. 116].

С помощью показателей и параметров исследователь получает достаточно полную характеристику состояния образовательного процесса, предоставляется возможность определить эффективность или неэффективность деятельности в целом.

В междисциплинарном пространстве «параметр» – математическая величина, характеризующая основное свойство процесса, явления, системы. В контексте исследования «параметр оценки эффективности деятельности педагога ДОО» - состояние, характеризующее деятельность педагога в условиях дошкольной образовательной организации [4, с. 24].

Учитывая требования к критериям оценки эффективности деятельности педагога ДОО уточним требования к параметрам оценки эффективности деятельности педагога ДОО: содержательные, количественные, адекватные к пониманию.

1. Параметры оценки должны отражать процессуальные, социальные и функциональные аспекты:

- 1) виды, направления педагогической деятельности, характеризующие ее качество или состояние;
- 2) факторы педагогической деятельности, влияющие на обеспечение эффективности образовательной, развивающей, коррекционной работы;
- 3) степень реализации потенциальных возможностей среды, личности педагога.

2. Количество параметров должно быть оптимальным для проведения исследования.

3. Формулировки параметров необходимо изложить в простой и понятной форме с учетом различных категорий пользователей [3, с. 126].

Смысл понятия «показатель» является тоже очень значимым для исследования эффективности деятельности педагогов и обусловлено особенностями феномена педагогической деятельности, условиями реализации деятельности (рамками дошкольной образовательной организации) [2, с. 7].

Философское понимание смысла понятия «показатель» наиболее близко педагогическому пониманию – это основание, позволяющее судить о наличии или отсутствии определенного признака. Данное понимание способствовало формулированию определения «показатель эффективности деятельности педагога ДОО» - это основание, позволяющее судить о наличии или отсутствии параметра эффективности деятельности педагога. Система показателей позволит определить меру присутствия эффективности деятельности педагога, то есть рассчитать его числовое значение. Наличие числового значения, меры эффективности вводит ряд следующих требований:

- минимизация количества параметров для оптимизации процедуры оценивания;

- доступность оценочных процедур различным категориям пользователей;

- конкретность, однозначность описания показателей для адекватности понимания;

- ёмкость, отражающая все аспекты деятельности педагога [5, с. 42].

Используя описанные представления о взаимосвязи критериев, показателей, параметров, индикаторов сконструируем структурно-логическую последовательность: параметр-критерий-показатель-индикатор-способ фиксации.

Таким образом, имея представление о содержании основных понятий исследования, параметрах, показателях, индикаторах, о логических

взаимосвязях между понятиями, можно обозначить критерии оценки эффективности деятельности педагога ДОО.

### Список литературы

1. Кузнецова, Е.М. Методика разработки паспорта и программы формирования компетенции как основы компетентностно-ориентированного образовательного процесса [Текст] / Е.М. Кузнецова, Л.В. Михалёва // Язык и культура. – Томск: Национальный исследовательский Томский государственный университет. 2014. С. 115–124.

2. Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 г. (ред. от 08.11.2022) Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. – URL: [https://sh-trubichinskaya-r49.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/30/50/FGOS\\_doshkol\\_nogo\\_obrazovaniya.pdf](https://sh-trubichinskaya-r49.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/50/FGOS_doshkol_nogo_obrazovaniya.pdf) (дата обращения: 27.09.2023). - Режим доступа: КонсультантПлюс – Текст: электронный.

3. Тупичкина, Е.А. Модель содержания подготовки специалистов, ориентированных на реализацию преемственности в интеллектуальном развитии дошкольников и младших школьников / Е.А. Тупичкина // Теория и практика общественного развития. 2013. № 1. С. 123–130.

4. Федосова, И.Е. Концепция мониторинга качества дошкольного образования Российской Федерации - Москва: Издательство «Национальное образование», 2021. 46 с.

5. Хармс Тельма, Клиффорд Ричард М., Крайер Дебби. Шкалы для комплексной оценки качества образования в дошкольных образовательных организациях ECERS-R – М.: Издательство «Национальное образование», 2015. 124 с.

## ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ МИКРОЦИКЛА, В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Н.А. Селицкий

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева, г. Орел, Россия

*Аннотация.* В статье сделана попытка проанализировать и решить проблему восстановления легкоатлетов. Представлены результаты теоретического анализа научно-методической литературы по теме исследования. Обоснована значимость оценивания работоспособности в восстановительном периоде. На полученных выводах теоретической работы была разработана методика оценивания работоспособности, в восстановительном этапе микроцикла. В процессе проверки эффективности предлагаемой методики выявлены условия результативного внедрения методики в практику тренера по легкой атлетике.

*Ключевые слова:* спортивная тренировка, легкая атлетика, работоспособность, мониторинг.

В процессе соревнований, организм бегуна подвергается высокому уровню стресса, как на сердечно-сосудистую, дыхательную и центрально-нервную систему, что существенно снижает уровень работоспособности спортсмена. Поэтому, прежде чем приступить к подготовке к следующим соревнованиям, нужно убедиться, что спортсмен полностью восстановился после предыдущего старта. В таких ситуациях целесообразно провести микроцикл восстановительных тренировок.

На длительность проведения микроцикла влияет уровень утомления спортсмена, который зависит от:

- уровня соревнования;
- усилия, в которое выложился спортсмен;
- условия, в которых он участвовал;
- уровня тренированности [2].

Однако этого не достаточно чтобы оценить текущее состояние бегуна, поскольку время восстановления у всех индивидуально и зависит от природных качеств человека. Иногда сам спортсмен не способен дать точную оценку своего состояния, ведь чувство усталости субъективно, и не соответствует реальному уровню физического утомления. На это может влиять мотивация спортсмена и его психическое состояние (Сологуб, Солодков) [6].

Дубровский в своих работах по спортивной медицине указывал, что работа со спортсменами должна быть строго регламентирована. Каждый

профессиональный спортсмен должен быть под четким наблюдением не только тренера, но и врача специалиста, который своевременно сможет оценить состояние пациента с помощью медицинского оборудования и инвентаря [4].

Однако не у каждой спортивной школы есть возможность иметь своего медицинского работника. В таких случаях Дубровский рекомендует использовать функциональные пробы.

На сегодняшний день существуют большое количество проб, способных оценить работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и центрально-нервной системы. Каждая проба разработана под определенную группу людей и их род деятельности. Проба не сможет оценить специальную работоспособность, если она не воздействует на определенные функции. Но в случае бегунов на длинные дистанции, проба должна оценить только те функции организма, которые работают в процессе преодоления соревновательной дистанции.

Именно поэтому требуется разработка индивидуальной методики оценивания работоспособности, для легкоатлетов. Цель, которой будет, приблизится к грамотному оцениванию физического состояния спортсменов.

Объект исследования – оценка работоспособности легкоатлетов.

Предмет исследования – восстановительный этап микроцикла, в соревновательном периоде.

Цель исследования – разработать методику оценивания работоспособности, в восстановительном этапе микроцикла.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретические аспекты исследования.
2. Обосновать значимость оценивания работоспособности в восстановительном периоде.
3. Провести исследование эффективности тестирования.

При разработке индивидуальной функциональной пробы для легкоатлетов на длинные дистанции, было учтено следующее:

- Проба не должна нарушать тренировочный процесс восстановительного микроцикла;
- Проба должна быть выполнима, для спортсменов любого уровня;
- Проба должна воздействовать только на, те функции организма, которые взаимодействуют в беговой деятельности.
- Проба проводится в соревновательный период, а значит должна нести поддерживающий характер [3].

Исходя из выше сказанных условий, была разработана проба полностью идентичная темповой тренировке легкоатлетов.

Суть пробы это выполнить темповую тренировку 4×1000 м. Прикладываемые усилия должны быть не более 70%, а значит темп спортсменов, должен быть равномерным, быстрым, но неблизким к пределу возможностей. Запланированный отдых, не более 3 минут. Количество повторений и длина отрезков, может корректироваться в зависимости от этапа подготовки или спортивной специализации спортсмена.

В исследовании участвовало 5 спортсменов из СШОР № 1, группы ССМ и ВСМ бегунов со специализацией 3000 м и 5000 м. Эксперимент проводился в легкоатлетическом манеже БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва».

Исследование проводилось по принципу повторности и специализации, через 4 дня после соревнований (чемпионат ЦФО). Проведенное испытание, не нарушает тренировочный процесс спортсменов, готовящихся к чемпионату России.

Перед испытанием, спортсменам были выданы нагрудные пульсометры Garmin, для измерения частоты пульса во время тренировки. Тренер выполнял функцию контроля, за эталонными отрезками (200 м).

Результаты исследования:

Таблица 1 – Результаты измерения времени по эталонным отрезкам

Группа	ВСМ			
И.Ф.	Тимофей Г.			
Подходы	<i>1-я 1000 м</i>	<i>2-я 1000 м</i>	<i>3-я 1000 м</i>	<i>4-я 1000 м</i>
Время по кругам (200 м)	1–33,3	1–33,6	1–33,1	1–33,8
	2–33,5	2–33,9	2–34,2	2–32,9
	3–33,1	3–33,8	3–33,2	3–33,4
	4–34,2	4–33,2	4–32,7	4–34,1
	5–32,8	5–32,1	5–33,3	5–33,8
Общее время.	2:45,3	2:44,5	2:46,4	2:45,1
И.Ф.	Михаил С.			
Время по кругам (200 м)	1–33,3	1–32,1	1–33,2	1–32,1
	2–34,7	2–32,3	2–32,1	2–33,5
	3–34,5	3–33,7	3–33,2	3–33,5
	4–33,6	4–33,6	4–34,4	4–32,1
	5–34,1	5–33,8	5–33,2	5–33,4
Общее время.	2:47,6	2:44,2	2:44,3	2:43,4
И.Ф.	Алексей Г.			
Время по кругам (200 м)	1–33,3	1–33,6	1–33,1	1–33,8
	2–32,5	2–33,5	2–32,5	2–33,0
	3–33,1	3–32,8	3–33,2	3–33,4
	4–33,2	4–33,2	4–33,7	4–33,1
	5–33,8	5–33,1	5–33,3	5–33,8
Общее время	2:44,1	2:44,6	2:44,5	2:45,6

Группа	ССМ			
И.Ф.	Николай С.			
Время по кругам (200 м)	1–35,3	1–34,6	1–34,1	1–33,8
	2–34,5	2–34,5	2–34,5	2–34,0
	3–34,1	3–35,8	3–34,2	3–34,4
	4–35,2	4–34,2	4–34,7	4–34,1
	5–35,8	5–34,1	5–34,3	5–34,8
Общее время	2:54,9	2:52,4	2:51,2	2:50,3
И.Ф.	Алексей П.			
Время по кругам (200 м)	1–34,3	1–34,6	1–34,1	1–33,8
	2–34,5	2–34,5	2–34,5	2–34,0
	3–34,1	3–34,8	3–35,2	3–34,4
	4–35,2	4–34,2	4–34,7	4–34,1
	5–33,8	5–34,1	5–35,3	5–33,8
Общее время	2:49,3	2:51,7	2:54,8	2:55,3

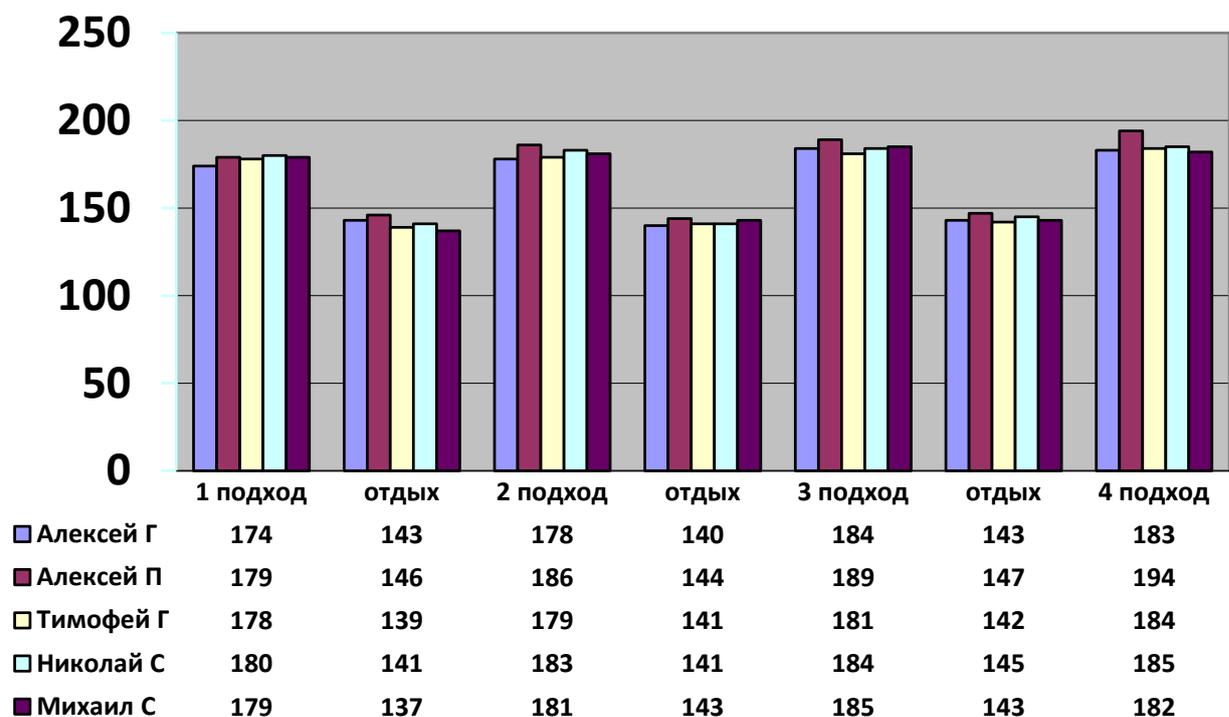


Рисунок 1 – Результаты измерения пульса  
(показатели пульса перед началом следующего подхода)

Проанализировав полученные результаты, были сделаны следующие выводы:

1. Результаты измерения эталонных отрезков у Алексея Г. и Тимофея Г. показали, что спортсмены полностью восстановились после крайнего старта. Время эталонных отрезков у испытуемых, идентичны.

Постепенное повышение пульса (Рис. 1), во время выполнения подходов, говорит о росте утомления спортсменов. Однако этот рост не сильный, а значит восприимчивость организма к нагрузке положительная.

2. Результаты Михаила С. и Николая С., на первых эталонных отрезках значительно ниже, чем последующих. Стабильность преодоления отрезков наблюдается только на 3 и 4 подходе, на 2 подходе стабильность слабая.

Показатели пульса не высокие, близкие к показателям 2 предыдущих участников эксперимента. По словам испытуемых, их самочувствие с каждым подходом улучшалось, что может говорить о появлении «разбеганности». Возможно, у этих бегунов присутствовала нервно-мышечная блокада, которая значительно снизилась путем повышения мышечного тонуса.

3. Стабильность преодоления отрезков у Алексея П. отмечается только на 2 подходе. Стоит отметить, что результаты каждого подхода были слабее предыдущего, а значит спортсмену было не достаточно того объема отдыха, что было предоставлено в тестировании.

Показатели пульса бегуна были не предельными, но значительно выше показателей других спортсменов. Показатели не были субмаксимальными, испытуемый все также преодолевал дистанцию в 70% от общего усилия.

Для тренера этот показатель говорит о недостаточном готовности спортсмена, и планировании дополнительной восстановительной плане.

4. Идентичность тестирования с соревновательной нагрузкой, позволило пробе грамотно вписаться в тренировочный процесс и благоприятно повлиять на него. Нагрузка оказала хороший поддерживающий эффект для спортсменов, позволила выйти из нервно-мышечной блокады и снять психологическое напряжение.

Успешность пробы также заключается в том, что она отображает две основные стороны управления тренировочным процессом, которые выделял Н.Г. Озолин, одни из которых это:

- определения состояния спортсмена, уровня подготовленности и функциональных систем;
- уточнение в связи с первым, стратегии подготовки, выбор средств и методов для достижения цели.

Исходя из выше сказанного, можно понять, что результаты проведенной пробы были полезны не только спортсменам, но и тренеру.

### **Заключение.**

Любое планирование тренировочного процесса зависит от работоспособности спортсмена, на всех этапах подготовки.

Поскольку успех спортивных достижений достигается от грамотного соотношения использования развивающей и восстановительной нагрузки, которая в свою очередь устанавливается в связи с состоянием работоспособности спортсмена и умения тренера оценивать его.

Проведенная проба выполнила цель оценивания состояния спортсмена. В процессе, её выполнения были вызваны все функциональные сдвиги, которые взаимодействуют при циклической работе, что дало возможность грамотно определить работоспособность бегунов.

Выбор средств и методов оценивания велик, а тренер исходя из своих знаний, должен подобрать лучший метод, который позволит ему оценить те качества, которые нужны для спортсмена.

### Список литературы

1. Вашляев, Б. Ф. Конструирование тренировочных воздействий: учебное пособие [Текст] / Б. Ф. Вашляев, И. Р. Вашляева, М. Г. Фарафонов.
2. Доценко, Н.А. Допинг как фактор влияния в современном спорте / Н.А. Доценко // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 8–4. С. 129–131.
3. Екатеринбург: Издатель Г.П.Калинина, 2006. 156 с.
4. Жалпанова, Л.Ж. Спорт, который вас убивает: учеб. пособие / Л. Ж. Жалпанова. – М.: Вече, 2007. 176 с.
5. Косихин, В.П. Система управления специальной физической и технической подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: автореф. ...д-ра пед. наук. М., 2012. 50 с.
6. Коца, Я.М. Спортивная физиология: учеб. пособ. [Текст] / Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 2006. 240 с.
7. Легкая атлетика: учебник для студентов институтов физической культуры / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. М.: Физическая культура, 2010. 490 с.
8. Оганджанов, А.Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: автореф. ... д-ра пед. наук. М., 2007. 50 с.
9. Фискалов, В.Д. Теоретические основы подготовки спортсменов: учеб. Пособие [Текст] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Волгоград: ВГАФК, 2006. 245 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ГРУППОВОЙ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ГАНДБОЛУ

З.Р. Совмиз, кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье освещены результаты анализа ресурсов групповой мотивации на примере команды по гандболу. Одним из значимых фактором эффективной и конкурентной работы команды является наличие у ее членов групповой мотивации. Установлено, что значимыми психологическими ресурсами ее развития у спортсменов-гандболистов являются: умение распознавать и правильно выражать свои эмоции, коммуникативные навыки, высокая социализированность, благоприятная атмосфера в команде, поощрение со стороны тренера независимости личности спортсменов.

*Ключевые слова:* спортивная команда, групповая мотивация, психологические ресурсы

Проблема повышения уровня конкурентоспособности спортсменов в современном спорте особенно актуальна. Данный процесс значительно усложняется, когда речь идет о командном спорте. Связано это с тем, что в успешности деятельности спортивной команды помимо мастерства спортсменов большую значимость обретают социально-психологические факторы группы. Одним из таких факторов является групповая мотивация [1, 2, 6].

Данный феномен является относительно новым явлением в рамках психологии в целом и, соответственно, недостаточно исследованным, тем более с точки зрения психологии спорта.

Известно, что мотивация группы представляет собой умение членов команды нести ответственность за результат деятельности группы, частью которой они являются; это оценка личного вклада каждого члена команды в общекомандную деятельность; это взаимосвязь между качеством межличностных отношений внутри команды и ее успешностью [6].

В связи с этим в современной науке начинает активно подниматься вопрос о том, за счет каких психологических ресурсов членов команды либо всей спортивной команды в целом как малой группы возможно увеличение уровня групповой мотивации и вместе с тем повышение конкурентоспособности команды.

Пилотное исследование проведено на 17 спортсменах юношеской сборной команды Краснодарского края по гандболу.

В качестве потенциальных ресурсов групповой мотивации нами исследованы следующие психологические феномены: копинг-стратегий, эмоциональный интеллект, психологическая зрелость, коммуникативные способности, организаторские склонности, психологический климат в команде, поддержка тренером автономности спортсмена, социальный интеллект, эмпатия. С целью выявления взаимосвязей между изучаемыми параметрами нами применялся коэффициент корреляции Спирмена.

Корреляционный анализ позволил выявить следующее: мотивация группы положительно взаимосвязана с уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта ( $r=0,518$ ;  $p\leq 0,01$ ); коммуникативными склонностями ( $r=0,521$ ;  $p\leq 0,01$ ); адаптивными командными копингами ( $r=0,577$ ;  $p\leq 0,01$ ); поддержанием тренером независимости спортсмена ( $r=0,734$ ;  $p\leq 0,01$ ); социализацией как компонентом зрелости ( $r=0,516$ ;  $p\leq 0,01$ ); внутренним контролем ( $r=0,546$ ;  $p\leq 0,01$ ); психологическим климатом группы ( $r=0,533$ ;  $p\leq 0,01$ ).

Таким образом, мы предполагаем, что высокий уровень групповой мотивации будет наблюдаться:

- при развитых коммуникативных способностях, что в команде подразумевает способность находить общий язык с коллегами и тренером, умение не только устанавливать, но и поддерживать оптимальные контакты с другими людьми, эффективно взаимодействовать с ними в ходе общения;

- при умении правильно оценивать свои эмоции, выражать их таким образом, чтобы они были доступны для восприятия и правильной интерпретации окружающими, что, соответственно, сводит к минимуму риск возникновения непониманий между коммуницирующими;

- при умении группы конструктивно справляться со стрессовыми факторами и использовать при этом командные ресурсы, что выражается во взаимной поддержке, взаимозаменяемости членов команды, адекватной критике, грамотном ролевом распределении, толерантном отношении к продуктивности других членов группы, делегировании полномочий, открытости новому;

- при ощущении спортсменами наличия поддержки со стороны тренера, при благоприятной оценке его как личности, не ограничивающей свободу, автономность, право выбора спортсмена; при подобном раскладе через уважительное отношение к значимому лицу-тренеру приходит понимание необходимости достижений целей, которые он ставит перед группой, т.е. появляется мотивация к достижению целей группы;

- при высоком уровне социализации как одном из показателей психологической зрелости, что выражается в хорошо усвоенном индивидом

социальном опыте, в умении интериоризировать в ценности социальный опыт, применять в нормы и шаблоны, принятие обществом, в своем поведении.

Н.В. Нозикова, освещая понятие «зрелость», отмечает, что психологическая зрелость группы выражается в умении грамотно и благополучно согласовывать личные цели с групповыми, а также устанавливать внутри команды тесные взаимоотношения [5].

А.С. Минаков на примере студенческой группы отмечает, что взаимоуважение, доброжелательное взаимодействие и сплоченность являются факторами, способствующими более качественной трудовой и учебной деятельности. Сам по себе групповой формат работы способствует формированию мотивации и коммуникации. В свою очередь, групповая мотивация способствует увеличению желания создавать и сохранять положительные отношения, расширять связи внутри группы [4].

По данным, представленным Н.А. Корбуковой, Н.П. Солтан, А.В. Тарасовым, эффективность работы в команде, благоприятный климат и мотивация группы в большей степени осуществляются благодаря тому, как спортсмены воспринимают и учитывают цели, поставленные тренером. Например, в командах, где тренеры поощряют и культивируют положительные особенности спортсменов, у команды присутствует большой потенциал к достижению высоких результатов [3].

Таким образом, вероятность роста групповой мотивации команде будет наблюдаться при развитых психологических особенностях, обеспечивающих грамотное взаимодействие и взаимопонимание между ее членами.

### Список литературы

1. Бедерникова, И.В. Факторы успешной командной работы / И.В. Бедерникова, Л.Н. Чугунова // Вестник СПбГУ. Серия 12. 2010. № 1. С. 222–227.
2. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2008. 209 с.
3. Корбукова, Н.А. Психолого-педагогические основы руководства спортивной командой / Н.А. Корбукова, А.В. Тарасов, Н.П. Солтан // Глобальный научный потенциал. 2018. № 10 (91). С. 23–26.
4. Минаков, А.С. Исследование влияния групповой мотивации на первичную адаптацию студентов к педагогической деятельности / А.С. Минаков // Межведомственный подход к сопровождению личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации: теория и лучшие практики: Материалы II Международной научно-практической конференции. Иркутск: Иркутский государственный университет, 2021. С. 201–204.

5. Нозикова, Н.В. Понятие «зрелость» и основные эпистемологические подходы к его исследованию / Н.В. Нозикова // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия гуманитарные науки. 2013. № 1. С. 81–87.

6. Черов, В.С. Личностные и социальные ресурсы групповой мотивации спортсменов футбольной команды / В.С. Черов, И.В. Харитонова // Психолого-педагогический взгляд на профессионально-ориентированное образование: Материалы Международной научно-практической конференции. Казань: ООО «Агентство международных исследований», 2019. С. 113–115.

## СПЕЦИФИКА АДАПТАЦИИ К СТРЕССУ У СПОРТСМЕНОВ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

С.В. Соколовская, кандидат психологических наук, доцент

Н.А. Морозова, магистрант

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский  
государственный университет им.Н.И.Лобачевского», г. Нижний Новгород, Россия

Т.О. Чуева, кандидат медицинских наук, доцент

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им.Н.И.Лобачевского», г.Нижний Новгород, Россия

ГБУ НО «Врачебно-физкультурный диспансер», г.Нижний Новгород, Россия

*Аннотация. В данной работе представлены результаты исследования адаптационного потенциала как показателя скорости восстановления после стресса высококвалифицированных спортсменов водных видов спорта. В исследовании приняли участие спортсмены спортивных сборных команд Нижегородской области по синхронному плаванию и академической гребле. Стрессовыми факторами выступали тесты сенсорномоторных реакций с аппаратным предъявлением стимулов, адаптационный потенциал оценивался по показателям вариабельность сердечного ритма. Субъективное впечатление о состоянии спортсменов фиксировалось с помощью опросника САН. Полученные результаты позволили выявить специфику психофизиологического состояния гребцов и синхронисток после стресса. Полученные данные будут использованы в качестве основы разработки программ психологической коррекции в соответствии с особенностями спортсменов водных видов спорта.*

*Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, стресс-индекс, спортсмены, реакция на стресс, адаптация.*

### **Введение.**

В спорте высших достижений выигрывает тот, кто лучше управляет своим эмоциональным состоянием и имеет большую вероятность реализации возможностей в конкурентной среде. Именно сверхмощная конкуренция является причиной высокой стрессогенности в спортивной сфере. Исследования показывают, что, главным стрессором выступает субъективное ощущение спортсмена неспособности выполнить поставленные задачи, обесценивание своих достижений, неуверенность в себе и демотивация [1, 4, 5]. При этом каждый вид спорта имеет свои специфические особенности. Не является исключением и различные водные виды спорта.

Специфика синхронного плавания выражается не только в сложнокоординированности, ритмичности, слаженности пары или команды, но и в экспрессии выступления, его эмоциональной насыщенности [3]. Недостаточно четкая отработка техники, командной координации, экспрессии, может являться дополнительным стрессором для спортсменов на соревнованиях.

Академическая гребля – это циклический вид спорта, при котором основное стрессовое воздействие на организм спортсмена во время соревнований связано с требованием преодоления расстояния с использованием скоординированных в команде физических усилий. Для выполнения требуемых физических усилий спортсменам необходимо научиться переживать значительное психическое напряжение, связанное в первую очередь с большими монотонными физическими нагрузками, во вторую – со слаженностью работы команды гребцов [2].

Несмотря на то, что физическая активность является хорошим способом борьбы со стрессом, чрезмерная физическая нагрузка может выступать как стрессор и способствовать развитию дистресса, срыву адаптационных возможностей организма [6].

**Целью нашего исследования** явилось изучение специфики психофизиологической реакции высококвалифицированных спортсменов водных видов спорта на стрессовую ситуацию и оценка их адаптационных возможностей через показатели скорости восстановления после стресса<sup>3</sup>.

#### **Методы и организация исследования.**

Исследование проводилось в период с февраля по июнь 2023 года на базе Медико-восстановительного центра ГБУ НО «Врачебно-физкультурный диспансер». В исследовании приняли участие 20 спортсменов, входящих в состав сборных команд Нижегородского региона водных видов спорта: синхронное плавание (возраст 15–16 лет, M=10), академическая гребля (возраст 15–16 лет, M=10).

Психофизиологическое тестирование организовывалось с помощью моделирования стрессовых ситуаций. В качестве стрессоров выступали тесты сенсомоторных реакций с аппаратным предъявлением стимулов: тест функциональной подвижности нервных процессов Хильченко, методика простой зрительно-моторной реакции М.П. Мороз. Ситуации стресса чередовались с паузами отдыха, что позволяло оценить реакцию спортсменов на стресс и степень восстановления после него. До и после стресс-тестов для диагностики функционального состояния использовалась методика «Вариационная кардиоинтервалометрия». Тестирование сопровождалось мониторингом длительности кардиоинтервалов. Регистрируемые сигналы оценивались по трем категориям: исходное значение, реактивность, степень восстановления. Использование показателей variability сердечного ритма

---

<sup>3</sup> Исследование выполнено в рамках реализации проекта федеральной экспериментальной площадки на тему «Разработка модели медико-биологического и психологического обеспечения подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд Нижегородской области с применением технологии динамического контроля и оценки функционального состояния спортсменов»

у спортсменов, по мнению, многих ученых [5, 7] позволяют объективно оценить уровень стресса. Психофизиологические тесты и физиологические сигналы регистрировались и обрабатывались с помощью АПК «БОСЛАБ» БИ 03К (ООО «КОМСИБ», г. Новосибирск).

Субъективные ощущения спортсменов оценивались с помощью опросника «Самочувствие, Активность, Настроение» (САН).

Статистическая обработка данных проводилась с использованием критерия Мак-Немара и критерия Пирсона  $\chi^2$  (хи-квадрат) с применением поправки Йейтса.

### Результаты исследования и их обсуждение

В процессе исследования были получены следующие результаты.

На первом этапе статистической обработки было проведено сравнение распределения переменной «Стресс-индекс» до применения стресс-тестов в группах спортсменов водных видов спорта. Сравнение не показало статистически значимых различий ( $p=0,8707$ ). Это говорит об однородности распределения внутригрупповых показателей стресса: в обеих группах примерно две трети спортсменов находились в состоянии нормального напряжения, одна треть – в состоянии компенсированного и выраженного дистресса.

На следующем этапе статистической обработки было проведено сравнение значений стресс-индекса в двух группах спортсменов, после воздействия стресс-тестов (рис. 1).

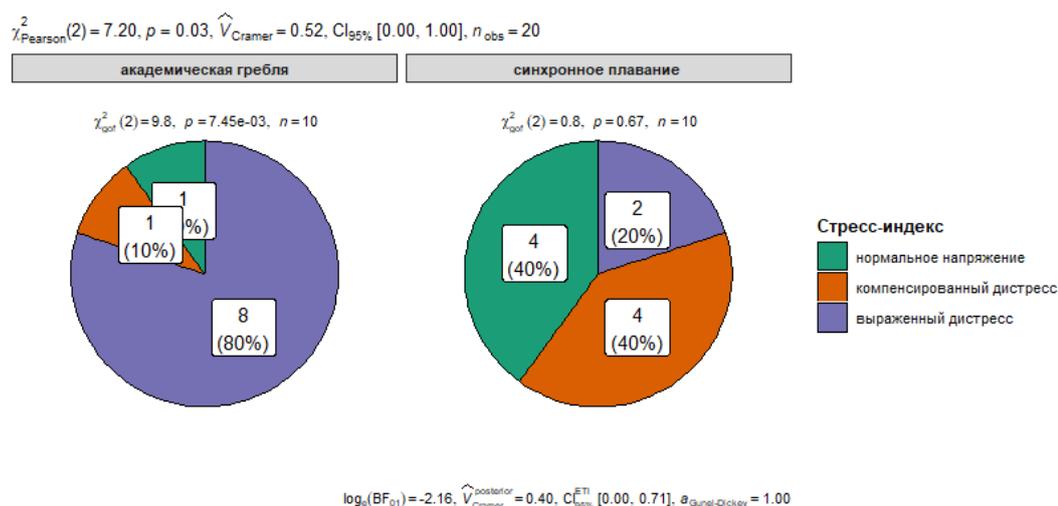


Рисунок 1 – Распределение переменной «Стресс-индекс» после применения стресс-тестов в группах спортсменов водных видов спорта

Сравнение результатов после использования стресс-тестов показало статистически значимые различия между группами спортсменов ( $p = 0,02732$ ,

$p < 0,05$ ). В группе занимающихся синхронным плаванием незначительно увеличились показатели компенсированного и выраженного дистресса. В то время, как у гребцов статистически значимо увеличился процент находящихся в состоянии выраженного дистресса ( $p = 0,04601$ ,  $p < 0,05$ ).

Можно предположить, что такая реакция на стресс и низкая степень восстановления спортсменов, занимающихся академической греблей, может быть следствием перетренированности, неправильного режима тренировок и отдыха. Поскольку академическая гребля является циклическим видом спорта, замедление процессов адаптации организма к изменяющимся условиям, может быть обусловлено спецификой длительных монотонных физических нагрузок, характерных для данного вида спорта.

В то время, как скорость адаптационных процессов у синхронистов по сравнению с греблей достаточно высока. Это может свидетельствовать о хорошей психологической подготовке спортсменов по синхронному плаванию, правильно подобранному режиму тренировок и отдыха. В тоже время, может указывать на специфику сложнокоординационного вида спорта, где быстрота реагирования на изменяющиеся условия является профессионально важным качеством.

Наличие статистически значимых различий в результатах исследования реакции на стрессовую ситуацию высококвалифицированных спортсменов водных видов спорта и их адаптационных возможностей через показатели скорости восстановления после стресса свидетельствуют о достижении нами поставленной цели нашего исследования.

Обработка результатов субъективных ощущений стрессовой ситуации спортсменов по опроснику САН так же показала различия в восприятии стрессовой ситуации спортсменами водных видов спорта.

Сравнение проводилось до применения стресс-тестов и после.

Статистически значимые различия результатов сравнения по шкале «Самочувствие» спортсменов, занимающихся академической греблей и синхронным плаванием до использования стресс-тестов не выявлены ( $p = 0,613$ ). У всех спортсменов доминирует высокая оценка своего состояния.

После применения стресс-тестов наблюдаются статистически значимые различия в показателях по шкале «Самочувствие» у спортсменов, занимающихся академической греблей и синхронным плаванием ( $p = 0,02842$ ,  $p < 0,05$ ). Гребцы по субъективным ощущениям более сдержанны, оценивают свою самочувствие статистически значимо ниже, чем синхронисты.

Статистически значимые различия по шкале «Активность» спортсменов, занимающихся академической греблей и синхронным плаванием до использования стресс-тестов не выявлены ( $p = 0,6447$ ), после

применения стресс-тестов различий в субъективных ощущениях состояния активности так же не выявлено ( $p = 0,1846$ ).

Статистически значимые различия по шкале «Настроение» спортсменов, занимающихся академической греблей и синхронным плаванием до использования стресс-тестов не выявлены ( $p=0,5796$ ). Спортсмены примерно одинаково оценивают свое настроение.

После применения стресс-тестов наблюдаются статистически значимые различия в показателях по шкале «Настроение» у спортсменов, занимающихся академической греблей и синхронным плаванием ( $p=0,0284$ ,  $p<0,05$ ). Статистически значим показатель низкой оценки настроения у синхронистов, в то время, как у гребцов низкие оценки отсутствуют. По нашему мнению это связано со спецификой вида спорта. Как уже отмечалось, синхронное плавание требует экспрессии, выражения эмоциональных переживаний спортсменов. Данная особенность позволяет более чувствительно субъективно реагировать на стрессовую ситуацию синхронистов, выражая это в понижении настроения.

### **Заключение.**

Таким образом, в результате исследования специфических реакций на стресс и адаптационных возможностей организма спортсменов высшего спортивного мастерства водных видов спорта мы выявили некоторые специфические особенности:

- спортсмены, занимающиеся академической греблей, по сравнению со спортсменами, занимающимися синхронным плаванием, объективно более сильно реагируют на изменяющиеся условия (стрессовые ситуации), проявляя признаки состояния выраженного дистресса, более длительно выходят из этого состояния. В то время, как синхронисты благодаря специфике сложнокоординационного вида спорта обладают относительной быстротой реагирования на изменяющиеся условия как профессионально важным качеством.

- гребцы довольно адекватно субъективно оценивают свое состояние (шкала самочувствие) после стрессовой ситуации, указывая на его ухудшение, в то время, как синхронисты благодаря чувствительности, экспрессивности на стрессовую ситуацию субъективно реагируют снижением настроения, объективно при этом справляясь с ней довольно хорошо.

На основе результатов исследования подтвердилось наше предположение, что спортсмены, занимающиеся разными видами водного спорта, имеют разную реакцию на стресс и степень восстановления после него. Исследование требует продолжения. Полученные данные можно использовать

для составления программ психокоррекции спортсменов водных видов спорта в зависимости от их специфики.

### Список литературы

1. Абрамова, В.В. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности / В.В. Абрамова, Ю.А. Иванькова // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2016. Т. 2, № 4 С. 35–37.
2. Горская, Г.Б. Личностные ресурсы спортсменов- представителей командных видов спорта как фактор сопротивляемости стрессу: динамический анализ / Г.Б. Горская // Рудиковские чтения: Материалы XIV Междунар. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта. – Москва, 2018. С. 49–52.
3. Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник. – 2-е изд., испр. и доп. изд.– Москва: Спорт, 2017. С. 304.
4. Папуша А.Т. Исследование значимости различных стресс-факторов пловцов высокой квалификации / А.Т. Папуша // Спортивный психолог. 2019. № 1 (52) 2019. С. 23–25.
5. Психофизиологические механизмы реагирования на стресс как ресурс спортивной успешности / Мажирина К.Г, Даниленко Е.Н, Джафарова О.А [и др.] // Человек Спорт Медицина. 2023. Т.23. № 1. – С. 165–172. DOI: 10.14529/hsm230122
6. Сарыг, С.К. Физиология стресса: учебно-методическое пособие / С.К. Сарыг, Ш.В. Куулар, У.В. Доржу – Кызыл: ТувГУ, 2018. 89 с.
7. Шлык, Н.И. Вариабельность сердечного ритма и методы ее определения у спортсменов в тренировочном процессе: метод пособие / Н.И. Шлык. – Ижевск: Удмуртский университет, 2022. С. 80.

## ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Т.И. Толстова, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физвоспитания,  
лечебной физкультуры и спортивной медицины

Н.И. Трушина, преподаватель кафедры физвоспитания,  
лечебной физкультуры и спортивной медицины

Г.В. Сулова, преподаватель кафедры физвоспитания,  
лечебной физкультуры и спортивной медицины

ФГБОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет имени  
академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации,  
г. Рязань, Россия

*Аннотация. В статье рассматриваются проблемы закаливания и его влияние на заболеваемость ОРВИ на примере детского сада. Было проведено анкетирование родителей и изучена медицинская документация детей по заболеваемости ОРВИ. Показано, что проводят закаливающие мероприятия 27,5% обследованных, не проводят – 72,5%. Проблема закаливания оказалась забытой, непопулярной. Студенты никак не связывают закаливание с уроками физической культурой. Это позволяет рекомендовать раздел «закаливание» как обязательный для формирования физической грамотности у студентов-медиков.*

*Ключевые слова: Закаливание, студенты-медики, физкультура, заболеваемость ОРВИ.*

Вновь поднять эту тему нам подсказал случай из практики, когда студенты по осени пожаловались на то, что занятия по физкультуре проводятся на свежем воздухе. Нет, дождя не было. Но, возможно, ветер иногда случался. Это, якобы, способствует их заболеваемости. Нас, поколение, которое и зимой катались на физкультуре на лыжах на улице, это, можно сказать, шокировало, и мы решили изучить состояние проблемы закаливания и влияние на заболеваемость ОРВИ детей на данный момент на примере ДООУ № 104 г. Липецка, где проживала наша студентка, имеющая доступ к садику.

Цель работы: изучить состояние проблемы закаливания и его влияние на заболеваемость ОРВИ детей.

Задачи:

1. Разработать анкеты для родителей с целью определения отношения к закаливанию, провести анкетирование.

2. Провести анализ медицинской документации для оценки заболеваемости детей ОРВИ.

3. Провести сравнительную оценку заболеваемости в зависимости от закаливающих процедур.

Материал и методы:

В исследовании участвовало 40 человек родителей, чьи дети посещали садик ДООУ № 104 г. Липецка.

Было проведено анкетирование родителей в ДООУ № 104 г. Липецка.

Была изучена медицинская документация детей о заболеваемости ОРВИ.

Была проведена математическая обработка результатов.

Обсуждение результатов:

Из данных проведенного анкетирования выявлено:

Проводят закаливающие мероприятия: 11 человек (27,5%).

Не проводят: 29 человек (72,5%).

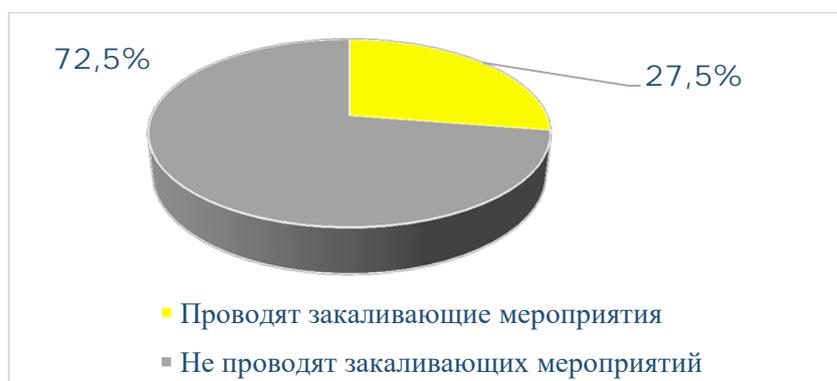


Рисунок 1 – Проведение закаливающих мероприятий

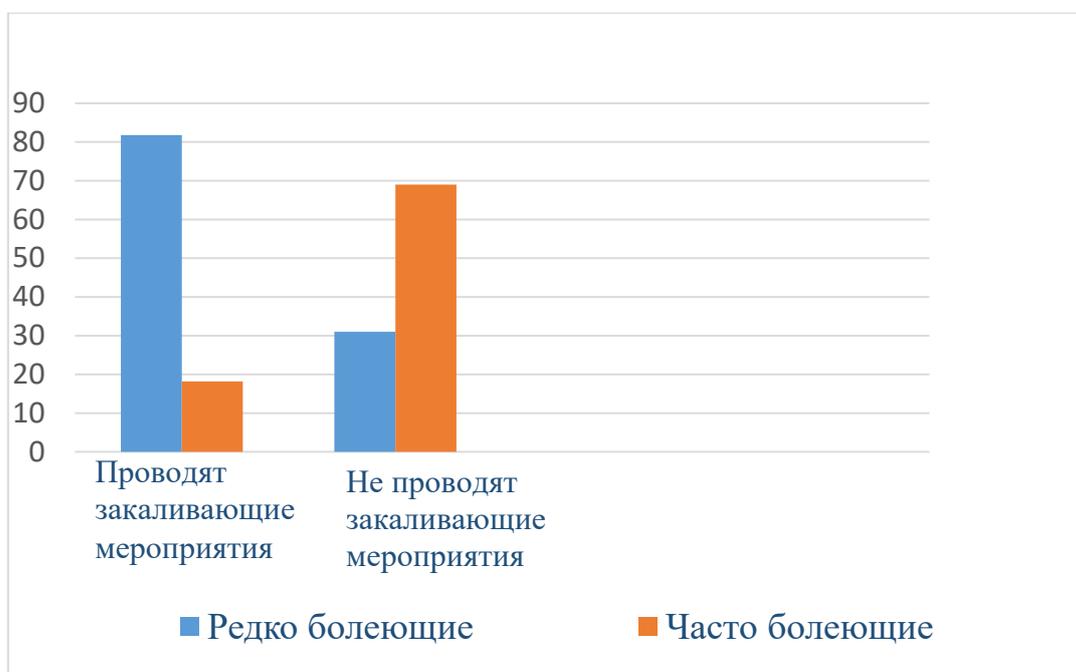


Рисунок № 2 – Влияние закаливания на частоту заболеваемости ОРВИ (%)

Нами было выявлено, что инициаторами закаливания детей, всегда являлись сами родители. Никаких рекомендаций от врачей или преподавателей они не получали. Сведения получали из интернета.

Анализ медицинской документации для оценки заболеваемости детей ОРВИ показал, что существует отличие в частоте простудных заболеваний среди детей в зависимости от проводимых закаливающих процедур. Среди проводящих закаливающие мероприятия дети почти в два раза реже болеют простудными заболеваниями.

Проведенное исследование доказало существование проблемы закаливания в детских дошкольных учреждениях, которая, в действительности, влияет на заболеваемость ОРВИ.

Родители и работники учреждения недостаточно осведомлены о закаливающих мероприятиях.

Подтверждена зависимость между частотой заболеваемости и закаливанием.

Родителям и работникам детского учреждения даны рекомендации по закаливающим мероприятиям.

Таким образом, исследование объяснило негативное отношение к занятиям на воздухе студентов. Проблема закаливания оказалась забытой, непопулярной. Студенты никак не связывают закаливание с уроками физической культурой. Это позволяет рекомендовать этот раздел как обязательный для формирования физической грамотности у студентов-медиков.

### Список литературы

1. Ермакова, Е.Г. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания. / Е.Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 3–1 (42). С. 104–107. DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10214
2. Абдулмуталимова, Н.Р. Здоровый образ жизни студента. / Н.Р. Абдулмуталимова // Наука, техника и образование. 2022. № 1 (84). С. 103–106.
3. Гордеев, К.С. Основы гигиены и закаливания / К.С. Гордеев, А.А. Жидков, Е.Л. Ермолаева, Е.С. Илюшина, Л.А. Федосеева // Современные научные исследования и инновации. 2021. № 12 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2021/12/97175>
4. Бурцев, Н. Правильное закаливание детей: от рождения до школы: [0+] / Николай Бурцев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. 125 с. ISBN 978-5-222-21511-1
5. Ципин, Л.Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб.: Копи-Р Групп, 2012. 103 с.
6. Буров, М. Закаляйся, как сталь: правильное закаливание и моржевание / М. Буров. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 218 с. ISBN 5-222-09666-1

## ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ В РАБОТЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Л.А. Турова, педагог-психолог

Т.В. Чугина, воспитатель

МАДОУ МО город Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад № 233»,  
г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Использование пальчиковых игр как средство для укрепления психофизического здоровья детей. Формирование позитивного отношения к окружающему. Развитие речи и произвольности познавательных процессов.*

*Ключевые слова: Пальчиковая игра. Познавательные процессы. Позитивное отношение к окружающему. Психо-эмоциональное состояние.*

У малышей в ясельной группе, в первые дни адаптационного периода шумно и напряженно. Активные протесты выражаются бурно и громко. Попадая в новую для себя обстановку к незнакомым людям, оторванный от мамы, ребенок пребывает в состоянии тяжелого стресса. Внимание и забота, и поддержка ребенка, которую получают дети от педагогов и нянечки помогают ребенку справиться с возникшей сложностью.

Большим помощником педагогам служат игрушки и игры. Среди игр и забав, которые используют педагоги, для улучшения эмоционального состояния ребенка, ведущее место занимают «потешки», «речевки», пальчиковые игры.

Магическое действие оказывают на ребенка хлопок в ладоши воспитателя. Это сигнал, который воспринимается ребенком, как начало действия. Дети повторяют действие им нравится хлопать в ладоши. Быстро меняется эмоциональный фон группы. Простое действие-хлопок в ладоши, А какие интересные процессы происходят при этом действии в организме растущего человека. Включается биохимическая лаборатория в результате ее работы мгновенно импульс от рецепторов, которых множество на ладонях, через проводящие пути попадают в наш центр управления - мозг в определенный его функциональный отдел, там начинается оживление, которое как свет от включенной лампочки разливается и активизирует окружающие его отделы мозга. Такая цепная реакция, вследствие которой активно включается в работу наш мозг. Систематическая работа с рукой ребенка активизирует речевой аппарат, развивается слуховое восприятие, благоприятно влияет на развитие познавательных процессов, таких как восприятие, внимание, память и наглядно-действенное мышление.

А главное, приносит детям радость. Помогает принять все новое, что пришло в их жизнь. У каждого воспитателя есть комплекс пальчиковых игр, которые он использует в практической работе. Педагог – психолог помогает подбирать для каждой возрастной группы игры и упражнения для руки, которые, помогают решать развивающие задачи,

Использование пальчиковых игр в старших группах приносит детям не меньше радости. Здесь используются более сложные варианты. Ученые находят старые, забытые, но очень интересные и забавные пальчиковые игры, которые использовались в старину. Они не потеряли актуальности а, главное интересны современным детям. Так с интересной подборкой нас познакомила психолог из Санкт-Петербурга М.С.Рузина. Она, в процессе поиска забытых или полузабытых народных игр-потешек предложила интересные варианты, которые хорошо восприняли старшие дети. «У бабы Фроси», «Солдаты». Дети легко запомнили текст и действие.

Если рассматривать с психологической стороны, то данные игры позволяют включать и активизировать целый комплекс психических процессов у детей. Это и эмоционально волевые процессы, память и особенно внимание и мелкая моторика кисти руки. Удовольствие, которое получают дети, играя в эти игры, усиливает эффективность развивающей задачи. Успех ребенка в игре формирует положительную самооценку, что является важнейшим в формировании личности самодостаточной, уверенной, с чувством внутренней компетентности.

Для детей подготовительной группы пальчиковая гимнастика помогает развивать мелкую моторику кисти руки, способствует укреплению мышц,

А специальные пальчиковые упражнения помогают сформировать правильный хват ручки, карандаша, управлять мышечным тонусом руки, снятию напряжения с кисти руки. Всеми любимое упражнение «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали...» или «Ветер дует нам в лицо...». Восстанавливает силу руки, улучшает кровообращение, сбрасывает эмоциональную нагрузку. Учит переключать внимание на другой вид деятельности и быстро возвращаться к основному занятию.

Таким образом, использование пальчикового тренинга позволяет решать многие важные программные задачи на протяжении всего пребывания ребенка в детском дошкольном учреждении. Родители детей с благодарностью говорят о том, как их ребенок дома показывает и рассказывает полученный опыт в группе. Как совершенствуется двигательные навыки и речевое развитие, успехи в графической деятельности.

### Список литературы

1. Сиротюк, А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. М.: Творческий центр Сфера. 2001.
2. Рузина М.С. Возможности пальчикового тренинга / М.С. Рузина // Психолог в детском саду № 1. Изд. 1998.
3. Кольцова, М.М. Ребенок учится говорить. Пальчиковый тренинг / М.М. Кольцова, М.С. Рузина – Санкт-Петербург. Изд. дом «МиМ». 1998 г.
4. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии – Санкт-Петербург. 1997 г.
5. Крупенчук, О.И. Научите меня говорить правильно – Санкт-Петербург. 2010. Серия «Уроки логопеда».

## ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»

Е.Е. Хвацкая, кандидат психологических наук, доцент

Н.Е. Латышева, кандидат педагогических наук

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», г. Санкт-Петербург, Россия

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», г. Нижний Новгород, Россия

*Аннотация.* Цель – представить дидактическое преломление результатов государственного задания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербургу по теме научно-исследовательской «Совершенствование психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры» (2021–2023) в виде дополнительной образовательной программы повышения квалификации с оценкой ее целесообразности на основе обратной связи от участников. Программа подразумевала смешанный формат проведения. В апреле и июне 2023 ее освоили тренеры, специалисты по инструкторской и методической деятельности, руководители спортивных организаций (всего  $n=96$ ). Оценка целесообразности проведена на основе опроса участников, посетивших не менее 80% занятий ( $n=32$ ).

*Ключевые слова:* психологические аспекты спортивной подготовки, повышение квалификации, тренер (тренер-преподаватель), психологическая компетентность.

В зарубежной спортивной психологии в последнее десятилетие активно исследуется «среда развития спортивных талантов» («athletictalentdevelopmentenvironments» (ATDEs) с акцентом на «целостный экологический подход» («holisticholisticecologicalapproach» (HEA). Данный подход подразумевает ориентацию на окружающую среду спортсменов как на сложное и динамичное целое, состоящее из множества взаимосвязанных параметров, уровней и областей (целостность), которая влияет на их развитие (экология) [5–7].

Экологический подход к развитию спортивно одаренных детей основан на создании среды, включающей объединение усилий всех субъектов спортивной карьеры (тренеры, родители) и на долгосрочности вместо установки на быстрый результат и др., что способствует развитию и стабильности эмоционального благополучия спортсменов [1], [3], [4].

Реконструкция стереотипа «тренер – сам психолог» в «тренер должен быть психологом» (А.Ц. Пуни) подразумевает наличие современных компетенций в психологической компоненте профессиональной деятельности.

Интернет-информация, с одной стороны, является доступной и привлекательной, но, с другой стороны, может быть некачественной, скорее популярной, нежели научно-обоснованной, усвоение которой тренерами может приводит к ошибочным и некорректным действиям в отношении спортсменов.

Поэтому важным является создание в противовес указанному программ повышения для лиц, принимающих непосредственное и опосредованное участие в спортивной подготовке, под эгидой признанных образовательных и спортивных организаций.

Представим опыт реализации дополнительной образовательной программы повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной подготовки» (108 часов) НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. В основе ее разработки – результаты двухлетних исследований по проблеме совершенствования психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры в рамках государственного задания по НИР (Приказ Минспорта России (Приказ Минспорта России от 22.12.2020).

Данная программа направлена на актуализацию и совершенствование знаний, умений и навыков специалистов в сфере спорта (прежде всего, тренеров) в отношении психологических компонентов спортивной подготовки и их реализации в профессиональной деятельности на основе ресурсного, проактивного подходов и принципа развития по отношению к спортсменам для повышения их конкурентоспособности, а также для реконструкции стереотипа «тренер – сам психолог».

Программа предполагает изучение основных психологических проблем спортивной деятельности, психологические и социально-психологические (средовые) условия повышения эффективности спортивной подготовки на разных этапах («от спортсмена», «от тренера» и «от родителя»), а также освоение слушателями определенных навыков психологической работы с субъектами спортивной деятельности.

Программа сопряжена со следующими обобщенными трудовыми функция и трудовыми функция, предусмотренными Профессиональными стандартами 05.003 Тренер (В/01.5, С/01.6, С/03.6, С/04.6, D/01.6, D/03.6, D/04.6, E/02.6) и 05.013 Тренер-преподаватель (А/04.6, А/06.6, А/09.6, В/02.7, В/04.7, В/06.7, В/11.7).

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца [2].

Планируемые результаты обучения заданы самостоятельно определенным разработчиком профессиональными компетенциями, а именно: ПК-1 – Способен выявлять структуру мотивацию спортсменов для ее

формирования, поддержания и коррекции с учетом этапа спортивной подготовки; ПК-2 – Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа результатов психологических обследований; ПК-3 – Способен в основе учитывать психологические условия повышения эффективности спортивной деятельности (тренировочного и соревновательного процессов) с учетом этапа подготовки; ПК-4 – Способен содействовать развитию внутренних, социально-психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды на этапах спортивной подготовки [2].

Структура Программы включает 6 разделов: «Психологическая характеристика спорта», «Психологические аспекты спортивной ориентации и отбора», «Основы возрастной психопедагогики спорта», «Личностные и социально-психологические ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов», «Тренер как средовой ресурс в спортивной подготовке» и «Родители спортсменов как средовой ресурс в спортивной подготовке».

Объем Программы – 108 часов, включая 70 часов – контактная работа (смешанный очный и он-лайн формат) и 38 – самостоятельная работа слушателей.

Общее количество участников – 96 человек (апрель 2023 – 45, июнь 2023 – 51). Отметим, что 50-75% занятий посетил каждый второй (50%, 48чел.).

Оценку целесообразности содержания Программы дали участники, посетившие не менее 80% лекционных и практических занятий (очно и он-лайн) (n=32) с помощью google-опроса.

Важным для нас был характер участия в Программе: около 70% респондентов отметили добровольность выбора Программы (в апреле больше, чем в июне).

Участники оценивали по 5-балльной шкале каждый из шести разделов Программы по двум параметрам – «познавательность» и «полезность», а также в целом качество обучения.

Слушатели дали очень высокую и высокую оценку познавательности указанных разделов (5 баллов – 79,2% и 4 балла – 20,8%) и их полезности для своей профессиональной деятельности (5 баллов – 79,6% и 4 балла – 20,3%).

Очень высокое качество обучения (5 баллов) отметило подавляющее количество участников (90,6%).

Рекомендованные для включения в Программу темы оказались сугубо индивидуальным «запросом», например, «психологическая готовность тренера к профессиональной деятельности», «трудные подростки с суицидальными наклонностями», «от 17 лет», «больше про мотивацию», «больше приемов для работы с родителями».

При этом ни одна из тем не была рекомендована к исключению или замены в содержании Программы.

Таким образом, для совершенствования дополнительной образовательной программы повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной подготовки» в работу со следующими потоками слушателей (в 2024 г.) добавлена позиция «индивидуальная консультация», что позволит повысить и качество обучения, и его привлекательность для потенциальных слушателей.

### Список литературы

1. Горская, Г.Б. Личностные и средовые факторы спортивной деятельности: монография / Г.Б. Горская. – Краснодар, 2022. 172 с.

2. Дополнительная образовательная программа повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной подготовки» URL: [http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//u144/upload/9\\_psihologicheskie\\_aspekty\\_sportivnoy\\_podgotovki.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//u144/upload/9_psihologicheskie_aspekty_sportivnoy_podgotovki.pdf) (Дата обращения: 28.09.2023).

3. Хвацкая, Е.Е. Отношение тренеров к спортивному психологу как фактор (условие) психологического сопровождения спортивного резерва / Е.Е. Хвацкая // Научно-педагогические школы Университета. 2023. № 8. С. 81–85.

4. Хвацкая, Е.Е. Психологическое сопровождение спортивного резерва / Е.Е. Хвацкая, В.С. Полканова, Л.К. Серова, В.Г. Федоров // Теория и практика физической культуры. 2023. № 6. С. 48–51.

5. Henriksen K., Stambulova N. Creating optimal environments for talent development: A holistic ecological approach //Routledge handbook of talent identification and development in sport. – Routledge, 2017. С. 270–284.

6. Stambulova N. B., Ryba T. V., Henriksen K. Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited //International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2021. Т. 19. №. 4. С. 524–550.

7. Henriksen K., Stambulova N. The social environment of talent development in youth sport //Frontiers in Sports and Active Living. 2023. Т. 5. С. 1127151. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1127151>

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВУЗОВ И РЫНКА ТРУДА: ОТРАСЛЬ СПОРТИВНОЙ РЕКЛАМЫ

П.Е. Царьков, кандидат социологических наук  
ФГБУ ФНЦ «Всероссийский научно-исследовательский институт  
физической культуры и спорта», г. Москва, Россия

*Аннотация.* В статье отражены результаты, исследовательской работы автора в области изучения факторов, способствующих взаимодействию вузов и работодателей, с целью выработки общей стратегии подготовки выпускников на примере профессиональной отрасли спортивной рекламы.

*Ключевые слова:* социология спорта, социология образования, доступность образования, реклама, взаимодействие образования и рынка труда.

Тема построения взаимодействия между системой высшего образования и рынком труда является довольно обсуждаемой. Причем, зачастую под таким взаимодействием понимают не только отношения «поставщик – потребитель», но и партнерские, – которые, по нашей гипотезе, как раз и ведут к общему видению профессии. М. Гибсон и Ю. Афонин, специалисты в области подготовки управленческих кадров для проектов с участием вузов и бизнеса, полагают, что «если ограничить внимание только совершенствованием механизмов рынка (более совершенные ценовые механизмы, более гибкие способы представления обучения, более качественная информация о рынке), то это также не приведет к максимальной выгоде, которую может принести совместная работа. Совершенствование рыночных механизмов – очень важная, но не единственная задача» [1].

В данной статье мы рассмотрим одно из «новых» направлений обучения – «Реклама» (в частности – спортивная).

Цель исследования:

Определить факторы, препятствующие и способствующие взаимодействию вузов и работодателей, а также их сообществ, с целью выработки общей стратегии подготовки выпускников и их оценки на выходе из вуза.

Задачи: выяснить, какие практики взаимодействия профессиональных сообществ и вузов существуют сегодня в Москве, каким образом они сложились, выявить практики взаимодействия вузов и работодателей, профессиональных сообществ.

Объект: московские вузы, готовящие специалистов по направлению «Реклама» с программой обучения, получившей государственную

аккредитацию, профессиональные сообщества и отдельные компании в сфере спортивной рекламы.

Предмет: модели построения и поддержания коммуникации о содержании учебных программ и способах оценки выпускников; способы трансляции требований рынка труда к выпускникам вузов.

Метод исследования - социологический анализ документов и текстов интервью.

Исследуемой группой были работодатели – московские компании различных отраслей: производство, услуги, реклама, СМИ и другие. В интервью участвовали специалисты по HR, руководители департаментов или рабочих групп, руководители отделов кадров, иногда – руководители компании. Вопросы касались оценки работающих выпускников и студентов. Другие источники информации – в основном, аналитические материалы и статистическая информация по теме – использовались как вспомогательные [4–5].

Модель отношений бизнеса и вузов дополняется отношениями с государственными структурами; существует термин «тройная спираль», обозначающий прочную систему взаимодействия данных институтов. Институтами в модели «тройной спирали» являются вуз, компания и правительство, отношениями – проекты, коммуникация и разделение ценностей друг друга.

Функции не жестко привязаны к каждому из институтов, могут пересекаться или даже меняться с одной на другую. Иногда вуз берет на себя роль бизнес-инкубатора; правительство – роль отрасли, финансируя и регулируя новые разработки; а компании, естественно, – роль вуза, занимаясь обучением сотрудников.

Авторы концепции «тройной спирали» говорят о трех базовых моделях взаимодействия государства, бизнеса и вуза [6]. Для стран бывшего характерна, главенствующая роль государства и регулирование им всех отношений производства и вузов. Действия государства (разработка нового стандарта специальности «Реклама», создание законодательства, благоприятного для проведения совместных исследований вузом и бизнесом) можно считать необходимыми, но, безусловно, недостаточными для создания эффективной системы коммуникации.

В опросе российских предприятий обучение в компании заняло первые места, по сравнению с курсами в государственных и негосударственных образовательных учреждениях [2]. Причем самым популярным (с точки зрения эффективности, по мнению компаний) стало обучение на рабочем месте и наставничество (46% предприятий считают такую форму наиболее эффективной), а курсы, организованные на предприятии, заняли второе место

(34% опрошенных поставили «4» и «5» баллов по 5-балльной шкале).

Существуют корпоративные университеты, созданные «по образу и подобию» традиционных, т.е. предоставляющие возможность получить степень бакалавра и магистра. Одним из таких является Национальный университет полупроводников (The National Semiconductor University) [1]. Это означает, что конкуренция между корпоративными и традиционными вузами становится все более осязаемой.

В некоторых работах отмечается, что акционеры и управляющие компаниями начали терять доверие к возможностям традиционных академических институтов. По их мнению, вузы уже не могут гарантировать соответствия своих «выходов» потребностям современным рынкам труда – конкурентным, существующим в глобализированной экономике.

Вузы слабо осознают потребности компаний, а длительность бизнес-циклов все сокращается – такое объяснение возникновения корпоративных университетов можно встретить довольно часто. Технологии дистанционного образования с успехом применяются в корпоративном обучении, что позволяет достичь равномерности навыков, в то время как к дистанционным технологиям в вузах абитуриенты относятся настороженно.

Корпоративный университет, тем не менее, имеет отличающуюся от традиционного вуза функцию. Посредством обучения он так же, как и вуз, увеличивает человеческий капитал профессионалов (настоящих, будущих и вероятных), однако это относится к специальному человеческому капиталу, применимому только в рамках данной компании. Система высшего образования, в свою очередь, имеет дело с общим человеческим капиталом. Совершенно не ясно, способен ли корпоративный университет воспитать в учащихся компетентный подход. Проблема формирования профессионала в своей области и коммуникации между вузами и рынком труда с помощью корпоративного университета не решается.

Моделью взаимодействия вуза и рынка труда корпоративный университет быть, по всей видимости, не может. Несмотря на то, что обучение в стенах компании избавило бы работодателя от дополнительных издержек, есть масса «но». И работодатель, и корпоративный университет находятся «по одну сторону баррикад» - на рынке труда.

Фактически, корпоративный университет – это часть компании-работодателя, поэтому транслирует взгляды работодателя, не всегда достаточно отрефлексированные, на профессионализм и необходимые квалификации.

Некоторые вузы могут создавать и выводить новые профессии на рынок труда. По данным нашего исследования, для Москвы это, скорее,

преувеличение, однако респонденты высказывают предположение, что традиционный университет всегда имеет больше возможностей «освежить» профессию, привнести в нее новые элементы, в отличие от корпоративного университета, воспроизводящего необходимые сотрудникам навыки.

Многие компании не имеют достаточно мощностей для организации образования своими силами, внутри компании, поэтому они заказывают такие услуги на рынке. Считается, что обучение сотрудников должно быть направлено на повышение их специфического человеческого капитала, в связи с проблемой оппортунизма работников – их возможного перехода в другие компании. Однако последние исследования показали, что обучение работников чаще всего направлено на развитие общих навыков [1].

Особенность специальности «спортивная реклама» заключается в том, что она всегда открывается при уже существующих факультетах – журналистики, истории, психологии– и обеспечивается, по большей части, преподавателями-предметниками с уже давно существующих на факультете кафедр. Портрет своего абитуриента и выпускника специальности «Реклама» (а это, как нам кажется, является показателем рефлексивности администрации относительно специальности) четко смогли описать представители лишь одного вуза.

Выводы: взаимодействие вузов и рынка труда в сфере рекламы носит частный, сетевой характер, профессиональные сообщества мало сотрудничают с вузами, в основном, во взаимодействие включены преподаватели-практики и представители компаний, набирающих студентов. Кроме того - большинство вузов приглашают преподавателей-практиков, однако не меняют учебный план с учетом требований рынка. Работодатели также не предпринимают шагов по усовершенствованию образовательной программы. Образовательная программа по специальности «спортивная реклама» формируется, как правило, в образовательной же среде (за основу берутся программы других вузов, консультации УМО), без влияния рынка труда.

Основными посредниками между вузом и рынком труда могут выступать кадровые агентства, которые «адресно» направляют выпускников по конкретным работодателям. Основными формами взаимодействия вузов и рынков труда являются: приглашение преподавателей-практиков, практика в компании, заключение договора о будущей работе студентов на предприятии, базовые кафедры, единые квалификационные стандарты, экспертная и общественная аккредитация.

## Список литературы

1. Гибсон М. Бизнес и высшее образование: опыт взаимодействия в Великобритании / М. Гибсон, А.Ю. Афонин // Университетское управление, 2004, № 4т (32).
2. Лазарева, О.В., Денисова И.А., Цухло С.В. Наем или переобучение: опыт российских предприятий. Препринт WP3/2006/11. Серия Проблемы рынка труда. ГУ-ВШЭ, 2006. С. 14.
3. Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотивации) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов [Текст]: отчет о НИР (заключит.) / ФГБУ ФНЦ ВНИИФК; рук. Абалян А. Г.; исполн.: Царьков П.Е. [и др.]. – М., 2020. 1025 с. № НИОКТР. АААА-А19-119042290098-5.
4. Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотивации) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов [Текст]: отчет о НИР (заключит.) / ФГБУ ФНЦ ВНИИФК; рук. Абалян А. Г.; исполн.: Царьков П.Е. [и др.]. Царьков П.Е. Инвалиды и доступное высшее образование: к истории вопроса // Образование и наука в России: состояние и потенциал развития. 2019. № 4. С. 490–501.
5. Etzkowitz H. The Triple Helix of University – Industry – Government. Implications for Policy and Evaluation. Working paper 2002. P. 3.

## ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДИНАМИКИ ОСВОЕНИЯ ЦЕЛЕВЫХ ЗАДАНИЙ

М.Ю. Челяп, воспитатель

М.Д. Гадисова, воспитатель

Н.И. Оржинская, учитель-логопед

МБДОУ МО город Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 23 «Вишенка»,  
г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Статья рассматривает вопросы формирования самооценки у детей дошкольного возраста. Кратко приведены обобщенные результаты применения системы индивидуальной лонгитюдной оценки при выполнении целевых заданий на примере работы в области физического развития детей.*

*Ключевые слова: дошкольники; самооценка; формирование личности.*

Известно, что в структуре самосознания личности самооценка лежит в самой основе и оказывает большое влияние на его другие компоненты. Способы формирования самооценки определяют характер развития Я-концепции. Самооценка интегрирует в сознании человека его образ самого себя, включающий как представление о своих умственных и физических возможностях, так и принципы, обосновывающие мотивацию поступков, формирование оценочных суждений относительно окружающих и себя [1].

Самооценка закладывается на самых ранних этапах онтогенеза, как только ребенок начинает контакт с социумом в виде общения с ближайшими значимыми взрослыми.

Генезис самооценки ребенка – весьма сложный и неоднозначный процесс. Он протекает под влиянием множества факторов, наиболее значимыми из которых, общепризнанно, являются: стиль воспитания и личный пример родителей. Также отмечается, что на самооценку опосредованно влияют порядок рождения ребенка в семье и принадлежность к определенной этнической группе. Сильно влияют на формирование самооценки ребенка характер его отношений со сверстниками, степень успешности в процессе освоения различных видов деятельности. Имеются данные от том, что уровень самооценки детей напрямую зависит от уровня самооценки родителей [3].

Образование и воспитание неразрывно связаны друг с другом. Вследствие этого, очевидно, что у маленького ребенка (в дошкольном возрасте) оценка его действий со стороны значимых для него взрослых (в

первую очередь – родителей) формирует их отношение к себе, то есть – самооценку. Именно те характеристики, которые используют родители для оценки хороших или плохих результатов впоследствии ложатся в основу оценочной системы ребенка и становятся своеобразным «мерилом», стандартами для оценки окружающих людей и себя. Постепенно авторитет значимых взрослых уступает место так называемым референтным группам: сверстникам, коллективам по интересам и т.п. То есть их ценности модифицируют представления ребенка о мире, своей ценности и своем месте в нем [2].

Открытое проявление характера начинается у детей как раз во время обучения в ДОУ (3–7 лет). С этого момента можно проследить ход формирования самооценки у каждого отдельного ребенка под влиянием перечисленных ранее факторов. Здесь можно прогнозировать развитие характерных черт личности, масштабы жизненных притязаний. Все это проявится позже в учебе, выборе ведущего вида деятельности, в межличностном и деловом общении. Переживание успеха в этом контексте является жизненной необходимостью, потому что неизбежные противоречия между объективным общественным положением человека и его субъективным восприятием себя выступает как основная движущая сила развития, которая нуждается во внутренней опоре на уверенность в себе. Снятие таких противоречий достигается в процессе игры, которая составляет ведущую деятельность в данном возрасте [1].

Интересен факт того, что в 6–7-летних детям свойственно достаточно адекватно оценивать свои результаты, но при этом значительно переоценивать свои личностные качества. Эту особенность детского самосознания еще называют таким термином как «оптимизм ребенка». С психической точки зрения данный механизм необходим для обеспечения благоприятного прогноза развития событий. Это делает его более активным, инициативным, стимулирует познавательную деятельность и формирует уверенность в общении с другими людьми. То есть можно сказать, что высокая и даже несколько завышенная самооценка является естественным средством развития личности дошкольника [1].

Возвращаясь к вопросу организации целенаправленного воспитательного процесса, отметим, что работа над формированием самооценки ребенка – это тонкий, хрупкий и многогранный процесс. Для создания оптимальных условий в этом направлении педагогам ДОУ и родителям следует с пониманием относиться к специфическим проявлениям развития самооценки у детей на этапе начала открытого проявления характера. В этой связи следует прислушаться к рекомендациям

специалистов, которые обращают внимание на спорность оценочных суждений в контексте сравнения детей между собой. Исключительно в редких случаях такой подход может сподвигнуть ребенка включиться в процесс соревнования и продемонстрировать свои волевые качества, осваивая целевое задание «не хуже, чем другие». В подавляющем большинстве случаев такое сравнение с другими вызывает у ребенка фрустрацию и приводит к отказу от дальнейшего освоения задания и достижения цели, которую ему, по ощущениям, навязывают извне.

Тем не менее, известно, что соревновательный метод в воспитательном процессе имеет больший эмоциональный заряд, чем методы поощрения и наказания. Возникает закономерный вопрос, как же можно его использовать, не создавая предпосылок к конфликтам и снижению самооценки детей? В нашем учреждении мы внедрили в практику систему оценки индивидуальной динамики освоения целевых заданий. Ее суть заключается в том, что целевое задание изначально оценивается для каждого ребенка как его индивидуальная точка отсчета. Со временем, отслеживается и анализируется только индивидуальная динамика показателей. В связи с тем, что среди всех параметров развития ребенка наиболее усредненными по группам являются показатели физического развития и физической подготовленности, мы взяли за основу в этой системе уровень овладения двигательными навыками (физкультурные упражнения) и оценку физической подготовленности. Эти показатели наглядны, их можно объективно оценить через измерения и их достаточно легко развивать посредством групповых занятий. У детей старшей и подготовительной групп успешно прошло внедрение визуально-аналоговых шкал, на которых педагог совместно с ребенком отмечал качества выполнения целевого задания. Полученные результаты показали, что метод эффективен, способствует формированию лучшего контакта ребенка с собой, позволяет в сравнении между детьми использовать не абсолютные значения, а скорость улучшений. Это дает педагогу возможность заслуженно высказать похвалу ребенку за приложенные усилия.

Таким образом, индивидуальный прогресс стимулирует ребенка к формированию высокой самооценки в большей степени, чем сравнение с другими детьми. На примере показателей физической подготовленности было установлено, что самооценка ребенка планомерно улучшается в зависимости от динамики улучшений целевых заданий, которые он выполняет.

### Список литературы

1. Белобрыкина, О.А. Развитие самосознания в детском возрасте: Монография. - Новосибирск: Изд. НГПУ, 2003. 215 с.
2. Валявко, С.М. Анализ формирования самооценки старших дошкольников // Системная психология и социология. 2016. № 3 (19). С. 5–11.
3. Жокина, П.А. О некоторых зарубежных подходах к изучению самооценки и уверенности в себе в зарубежной психологии / П.А. Жокина // Психолого-педагогическая поддержка детей с ограниченными возможностями здоровья: сб.науч.ст. Ч.2. М.: МГПУ, 2016. С. 46–59.

## НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.С. Чумакова, аспирант  
ФГБУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Повышение эффективности физического воспитания детей является важной задачей дошкольной педагогики. В статье представлен анализ современной научной и научно-методической литературы по проблеме основных направлений повышения эффективности данного процесса, а также современных нормативно-правовых документов, регламентирующих физическое воспитание.*

*Ключевые слова: дошкольное образование, физическое развитие, методики, дети дошкольного возраста.*

Результаты анализа научно-методических источников указывают на недостаточный уровень реализации физического воспитания в дошкольных образовательных организациях (ДОО). Проблема совершенствования процесса физического воспитания дошкольников остается актуальной в наши дни. Современные дети меньше двигаются, часто болеют, у них не в полной мере сформированы представления о ценности здорового образа жизни.

В системе дошкольного образования физическое воспитание представлено образовательной областью «Физическое развитие», о чем свидетельствует содержание федеральной образовательной программы (ФОП ДО) федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО).

Раздел ФОП ДО «Физическое развитие» регламентирует содержание:

- двигательной деятельности, основных движений, физических качества;
- формирование представлений о видах спорта;
- воспитание ценностей здорового образа жизни;
- воспитание социально значимых личностных качеств.

Конкретные рекомендации по физическому развитию детей от 2 месяцев до 8 лет подробно описаны в ФОП ДО, каждая дошкольная образовательная организация обязана следовать этому нормативному документу с 1 сентября 2023 г., но педагоги имеют право дополнительно внедрить парциальные программы по физическому воспитанию, отвечающие климатическим условиям местности, интересам воспитанников и запросам родителей.

Содержание физического воспитания включает конкретное описание по каждой возрастной группе следующих рекомендуемых средств:

- основных движений;
- общеразвивающих упражнений;
- строевых упражнений;
- подвижных игр;
- спортивных упражнений;
- формирования основ здорового образа жизни;
- активного отдыха.

Важным направлением, над которым работают современные ученые в сфере дошкольного образования является совершенствование методик физического воспитания. Этому вопросу посвящено значительное количество исследований, например:

Петикова Д.Л. предложила методику, интегрирующую развитие физических качеств и формирование основных движений детей с учетом их мотивации к конкретным физкультурно-спортивным направлениям (2019), Сабуркина О.А. доказала эффективность использования командных спортивных игр с физического и социально-психологического развития детей 6–7 лет. (2020), Кузнецова З.В. внедрила методику физического воспитания, основанную на ценностях кубанского казачества (2019). Галимская О.Г. предложила методику формирования двигательного опыта дошкольников в спортивных играх (2017).

Одним из эффективных направлений физического воспитания является применение народной педагогики (Н.А. Винокурова, М.И. Васильева, Е.Н. Гоголева, Г.Г. Горохова). Ученые и педагоги-практики, использующие в работе с детьми народных подвижных игры экспериментально обосновали эффективность такого подхода с целью развития физических качеств детей.

Автором И. В. Изаровской был предложен цикл упражнений фитнес-данс с целью развития базовых двигательных качеств детей 6–7 лет и улучшения их психоэмоционального состояния.

Современные ученые и педагоги-практики в своих исследованиях уделяют значительное внимание мониторингу физического развития и подготовленности детей: для оценки качества воспитательно-образовательной деятельности, планирования и корректировки этого процесса инструкторам по физическому воспитанию необходимо отслеживать полученную динамику, корректировать процесс и прогнозировать его результат, задействовать в работе родителей воспитанников. Современные подходы к этому феномену находят отражение в трудах таких ученых, как Е.А. Суховиенко, А. Б. Белинская, С. А. Беличева,

Е.А. Басанова и др. Вопросы, касающиеся проведения диагностики, форм ее организации и методов решаются непосредственно педагогическим коллективом каждой дошкольной образовательной организации (ДОО). По мнению В.Б. Тангрибердиевой, М.Р. Битяновой основной задачей диагностики является получение информации об индивидуальных особенностях развития ребенка.

Большинство исследований, направленных на повышение качества физического воспитания детей дошкольного возраста, имеют узконаправленный характер и не решают проблему глобально. Актуальным становится необходимость комплексного подхода к совершенствованию эффективности физического воспитания детей. Так, Н.И. Дворкина предложила модель формирования базовой физической культуры личности дошкольника, в работе Л.Н. Волошиной представлена система комплексного физического развития детей 3–7 лет «Играйте на здоровье». Гурьев С.В. разработал структурно-функциональную модель развития физических способностей у дошкольников, не посещающих ДОО.

Развитие физических качеств детей дошкольного возраста теоретически обосновано в работах В.И. Ляха, Т.И. Осокиной, Ю.К. Чернышенко, М.В. Сидоровой, Э.Я. Степаненковой, авторы также указывают на необходимость системно решать данный вопрос.

Таким образом, проблемы совершенствования эффективности физического воспитания в системе дошкольного образования не исчерпаны и ежегодно появляются новые актуальные исследования на эту тему. Проведенный анализ свидетельствует о необходимости проведения дальнейших исследований в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

### Список литературы

1. Волошина, Л.Н., Серых, Л.В. Проектирование программ воспитания здорового дошкольника. Опыт, проблемы, перспективы. / Л.Н. Волошина, Л.В. Серых // Дошкольное воспитание. 2022. № 4. С. 2–8.
2. Галимская, О.Г. Формирование двигательного-игрового опыта старших дошкольников посредством спортивных игр / О.Г. Галимская // 13.00.04 –Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, Тамбов. 2017. 28 с.
3. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей 3–6 лет. / Н.И. Дворкина // Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, 2002.
4. Ползикова, Е.В., Чернышенко, Ю.К. Динамика показателей физической и двигательной подготовленности детей 6–7 лет в условиях реализации традиционных программ физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях / Е.В.

Ползикова, Ю.К. Чернышенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. 2013. № 4. С. 11–14.

5. Распоряжение правительства Российской Федерации № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г.» : офиц. текст. – М.: 2021.

6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера. – 2023. 224 с.

## **ПРЕДРЕШЕННАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ ПРИ ВЫСОКОЙ ЦЕННОСТИ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА И НИЗКОЙ ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ КАК ПРИЧИНА ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ СПОРТСМЕНАМИ**

Н.С. Шумова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии  
Ц. Цуй, аспирант кафедры психологии, философии и социологии  
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

*Аннотация. В статье описываются психологические причины получения травм спортсменами, перешедшими на самбо с значительно отличающихся от самбо видов единоборств. При небольшом опыте занятий новым, сильно отличающимся видом единоборств, маленьком количестве, продолжительности и интенсивности тренировок, незначительности травм, полученных в обычной жизни, спортсмен не боится соперника.*

*Частоту получения самых разных видов травм на тренировках и соревнованиях, в том числе, травм позвоночника, обуславливает идентификационная регуляция, присвоение идентичности «перспективного спортсмена» социальным окружением. Опора на внешнюю регуляцию, принятие навязанной (предрешенной) идентичности при высокой ценности для социального окружения спортивного результата и более низкой по сравнению с ней ценностью жизни и здоровья побуждает спортсмена к излишнему риску, склонности к использованию новых, не до конца освоенных приемов, повышает готовность вступить в борьбу с соперником, оказывающим сильное сопротивление.*

*Ключевые слова: идентификационная регуляция, личность, развитие, кризис, саморегуляция, самоконтроль.*

Значимость социальной ситуации определяется человеком индивидуально. Эта значимость формируется и поддерживается его ожиданиями, связанными с надеждой достичь своей цели, желаемых ценностей или избежать нежелательных событий. Ценность собственной личности человеку легко определить, приняв социальные цели и ценности, интериоризовав даваемые ему окружающими оценки.

Развитие личности в группе проходит в несколько стадий. На первой стадии личность адаптируется к группе, проявляя конформизм, отказываясь от проявления индивидуальных черт. Усвоив нормы, формы и средства деятельности новой группы, на второй стадии (индивидуализации) личность начинает искать способы выражения своей индивидуальности. Эту стадию можно рассмотреть, как кризисный период в формировании личности, в котором вариативность поведения выше, чем в стабильный.

На третьей стадии (интеграции) личность сохраняет только те свои индивидуальные черты, которые воспринимаются группой как ценные для сохранения целостности и для дальнейшего развития группы.

Группа также может переживать кризис в своем развитии.

Пытаясь адаптироваться к более широкому социальному окружению, группа может чрезмерно жестко ограничивать проявления индивидуальности своих членов. У членов группы при этом возрастает диффузность самоидентичности, появляется характерный комплекс переживаний, связанный с чувством неполноценности и потери своего «Я». Этот комплекс связан с «расколом» самосознания на внешнее «Я» – защитно-идеализированное, доминирующее и «Я» реальное, глубинное – неразвитое, неэффективное, угнетенную структуру, несформированную из-за значительной фрустрации, разъединенных защитными механизмами личности [1]. Характерно, что «внешнее Я», взаимодействуя с другими, при значительном доминировании социальных целей и принципов сначала идеализирует, а затем дискредитирует эти принципы, ценности и цели.

Если же группа, напротив, пытается найти в себе уникальные черты, повышающие ее ценность для широкого социального окружения, она не обеспечивает индивидам устойчивого представления о себе и других, о перспективах, возникают при сохранении целостности и дальнейшем развитии личности в группе и группы в целом, перестает контролировать ключевые, изначальные ценности и убеждения. Нарастает потенциал изменения данной группы, усиливаются противоречия межличностных отношений, менее эффективно расходуются ресурсы. Личность может искать надежные нормы, знания, ценности и ориентиры в прошлом или обращаться к внешнему авторитету для поиска нового направления для развития. При этом как прошлому опыту, так и будущей перспективе часто даются ложные оценки.

При массовом кризисе идентичности больше усилий (в том числе, интеллектуальных) по разрешению проблемных ситуаций, получению новых знаний и навыков прилагают личности с позитивным представлением о себе, имеющие опыт успешной интеграции в разные группы, принимающие себя со своими особенностями и видящие больше вариантов их реализации, больше альтернатив [3]. Такие личности переживают больше положительных эмоций, имеют более высокий уровень самоконтроля, эффективнее используют внутренние ресурсы для выполнения задач. Напротив, лица, переживающие неполноценность и потерю своего «Я», с негативной самооценкой, как было сказано выше, защитно-идеализировано демонстрируют свою компетентность, не имея собственных ценностей, убеждений, научных знаний, автономной идентичности, менее склонны к риску и к научению.

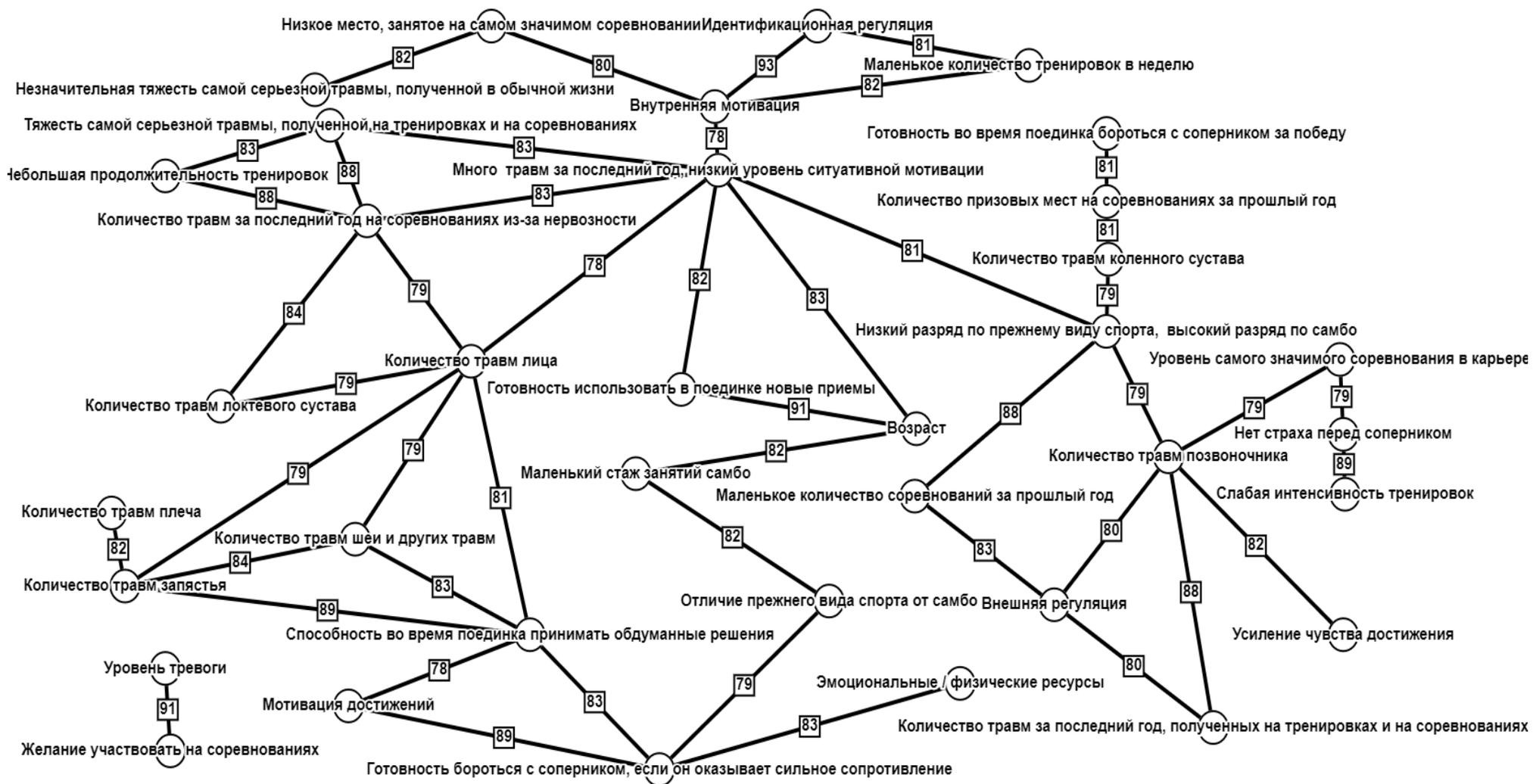


Рисунок 1 – Корреляционный граф взаимосвязей травматизма и психологических качеств **китайских** единоборцев, перешедших на занятия самбо в России (n=7). Отображены только достоверные взаимосвязи ( $r_{sp.эмп.} \geq r_{sp.кр.0,05} = 0,78$ ). В квадратах на линиях взаимосвязей между показателями приведен коэффициент ранговой корреляции Спирмена, для удобства восприятия умноженный на 100

Идентификационная регуляция – это саморегуляция, опирающаяся на отождествление социальных или культурных ценностей, норм, требований и других средств регуляции деятельности со своими собственными.

Такое отождествление – следствие получения личностно значимого результата при выполнении требований социума, при использовании средств регуляции, понимания важности и значимости социальных и культурных ценностей для данной личности.

При трансформации социальных норм или требований в личные ценности эти нормы и требования становятся регуляторами поведения. Так, изначально внешние регуляторы и ценности, в ходе совместной деятельности благодаря процессу интернализации (интериоризации), переходить во внутренний план.

Хотя при идентификационной регуляции мотивация изначально была внешне организованной, интернализация локуса каузальности (изменение локуса, из которого исходит побуждение к деятельности) возвращает поведению самодетерминированность. Внешне поставленные цели и ценности становятся личными целями и ценностями, а отнесение себя к людям, которые понимают их важность – частью идентичности человека. Так внешний контроль и регуляция становятся саморегуляцией и самоконтролем [2].

Благодаря этому ранее лишь подчиняющаяся требованиям личность может теперь свободно делать правильный выбор (то есть выбор, способствующий более надежному достижению отдаленных целей), развивает личностную автономию (перестает зависеть от ситуации), способность самостоятельно определять и регулировать собственную жизнь.

Приняв социальные цели и ценности, человек легко переходит к определению и ценности своей собственной личности на их основе.

Нами было проведено исследование 7 китайских единоборцев (4 чел. – 2-й разряд; 2 чел. – 1-й разряд, 1 чел. – кмс) возрастом 19–24 года, студентов РУС «ГЦОЛИФК», перешедших в России на занятия самбо.

Для выявления взаимосвязей между травматизмом, самооценкой, психологическими качествами самбистов и степенью отличия вида единоборств, которым наши испытуемые занимались раньше, от самбо, нами был проведен корреляционный анализ по 43 полученным показателям.

Корреляционные матрицы содержали 903 парных коэффициента ранговой корреляции по Спирмену.

Виды спорта, которыми раньше занимались спортсмены, были ранжированы по степени отличий (по возрастанию степени ограничений допустимых приемов). Наименьший ранг – у самбо, далее по возрастанию – сходные с самбо греко-римская борьба, вольная борьба, китайская борьба,

ушу, рукопашный бой. Самые высокие ранги были присвоены единоборствам, значительно отличающимся от самбо преобладанием ударной техники и полным запретом на захваты и броски (карате).

Из корреляционной матрицы достоверно значимыми ( $p \leq 0,05$ ) были 54 парных коэффициента (6,0%). На рисунке 1 отображено 39 достоверно значимых коэффициента корреляции из 54 (72,2%). Оставшиеся 27,8% коэффициентов – дополнительные взаимосвязи между теми же показателями, повышающие прочность и сложность сформированной структуры.

Как показало проведенное исследование, китайские самбисты, тренирующиеся в России, занимавшиеся в Китае видом спорта, сильно отличающимся от самбо, имеют высокий уровень идентификационной регуляции (скорее всего, предрешенную идентичность), редко и менее интенсивно тренируются.

Они склонны к риску, охотнее используют новые, не до конца освоенные приемы, готовы вступать в борьбу с соперником, оказывающим сильное сопротивление, не боятся соперника. Желание участвовать в соревнованиях у них высокое, они успешно выступают на крупных соревнованиях и чаще получают самые разные виды травм, в том числе, травм позвоночника.

Склонность к риску может определяться как незначительностью травм, полученных в обычной жизни и небольшим количеством тренировок (непониманием степени риска), так и более низкой ценностью собственной жизни и здоровья по сравнению с ценностью высокого спортивного результата для социального окружения.

### **Вывод**

1. Высокий уровень идентификационной регуляции (предрешенная идентичность) обусловлен внешней регуляцией, присвоением идентичности успешного спортсмена, часто занимавшего призовые места, способного побеждать, участвовавшего в крупных соревнованиях, но проигравшего их.

2. Частота получения самых разных видов травм на тренировках и соревнованиях, в том числе, травм позвоночника, повышается при снижении количества тренировок, низком страхе перед соперником, незначительности травм, полученных в обычной жизни, низкой ценности для социального окружения жизни и здоровья спортсмена по сравнению с ценностью высокого спортивного результата.

Такой комплекс способствует повышению частоты и тяжести травм, полученных на тренировках и соревнованиях, из-за излишней склонности спортсмена к риску, к использованию новых, не до конца освоенных приемов, готовности вступать в борьбу с соперником, оказывающим сильное сопротивление.

## Список литературы

1. Соколова, Е.Т., Николаева, В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях / Е.Т. Соколова, В.В. Николаева. – М.: Аргус, 1995. 359 с.
2. Таушанова, Т. А. Теория самодетерминации: автономная мотивация и организационные факторы её формирования / Т. А. Таушанова // Психологический журнал. – 2012. № 3–4. С. 85–89.
3. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
4. Шумова, Н.С. Взаимосвязь структуры личности с результативностью баскетболистов российской и китайской студенческих сборных команд / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский, Л. Сюнцэ // Теория и практика физической культуры.– № 1.– М., 2019. С. 17–20. <http://www.teoriya.ru/ru/node/9752>

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.С. Щербакова, преподаватель кафедры физвоспитания  
Н.Д. Железнова, обучающийся  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет имени  
И.Т. Трубилина, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В данной статье раскрывается психолого-педагогический аспект развития физического здоровья учеников и студентов, а также затрагивается несостоятельность современного образовательного процесса.*

*Ключевые слова: несостоятельность современного образовательного процесса, социально-психологическая, физическая активность, здоровый образ жизни, спортивные достижения.*

Мы живем в эпоху быстрого развития технологий, глобализации и информационного взрыва. Поэтому стоим на пороге новых вызовов и проблем, с которыми наше образование и спорт должны справиться.

Одной из основных проблем, с которыми мы сталкиваемся, является педагогическая и социально-психологическая несостоятельность современного образовательного процесса. Все чаще встречаемся с ситуациями, когда ученики не могут полностью реализовать свой потенциал из-за неэффективности образовательных методик и подходов или в незаинтересованности в учебный процесс. Возникают вопросы о том, как повысить мотивацию учащихся, как создать стимулирующую образовательную среду, которая поддерживает их развитие. Как привлечь их внимание и направить его в нужную сторону.

Аналогичные трудности существуют и в физкультурно-спортивной деятельности. Современная общественность страдает от проблем, связанных с недостаточной физической активностью, с образом жизни, и низким уровнем спортивного мастерства, увеличением заболеваний, ослабленное здоровье подрастающего поколения, значимо осложняет адаптацию к условиям учебного процесса, большинство студентов имеют хронические заболевания, состоят в специальных медицинских группах [1, 2].

Что же можно сделать, чтобы изменить эту ситуацию? Что ж, у каждого человека наверняка есть свой ответ на данный вопрос. Все больше учеников и студентов стали предпочитать сидячий образ жизни, удаленную работу, предполагающую непрерывное внимание в экраны телефонов или

компьютеров. Основная жизнь, общение, источник заработка-все в онлайн. С одной стороны, очень удобно иметь удаленную работу, но с другой, многие они забывают о своем здоровье. На мой взгляд, чтобы решить эту проблему, необходимо учитывать особенности каждого ученика и студента, разрабатывать новые программы тренировок специально и отдельно для каждого, чтоб студент или ученик имел право выбора, какой физической активностью ему заниматься.

Необходимо развивать физическое воспитание с помощью интерактивного учебного пособия для самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа студентов является одной из важных составляющих образовательного звена. Такой вид работы, позволяет не только преподавателю показать свою компетентность и эрудицию, но и уметь привлечь студентов к новым подходам учебной деятельности. Также учитывать медицинскую группу занимающихся, составлять программу с учетом возрастных и морфологических особенностей [3].

Каким образом мы можем мотивировать людей вести более здоровый образ жизни, улучшить физическую форму и повысить спортивные достижения? Первый шаг, который мы можем предпринять, — это создать информативные и увлекательные презентации, которые привлекут внимание и вызовут интерес нашей аудитории. Мы будем исследовать последние научные открытия в области физической активности и питания, и использовать эти данные для подкрепления наших аргументов. Кроме того, мы сможем включить в наши презентации интригующие факты, интересные статистические данные и личные истории успешных людей, чтобы проиллюстрировать пользу здорового образа жизни [5].

В заключении хочется отметить важность физической активности в жизни каждого человека. Каждый из нас имеет свойство лениться, откладывать на понедельник, забывать, но не каждый из нас умеет перебарывать себя, задумываясь о том, какую же пользу принесем себе, если прямо сейчас выполним пару физических упражнений. Поэтому, я считаю, что необходимо заинтересовывать студентов и учеников в физическом развитии, предлагать различные варианты тренировок, давать право выбора той или иной секции, занятия, упражнения, но не навязывать определенные стандарты физических упражнений. Главное помнить, что здоровье-основа нашей жизни и деятельности, без крепкого здоровья мы мало что сумеем в жизни.

## Список литературы

1. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс, 2002. С. 110–114.
2. Анисимов, О.С. Акмеологические основы рефлексивной самоорганизации педагога: творчество и культура мышления [Текст]: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / О.С. Анисимов – М., 2014. 86 с.
3. Тестовые методики ДЛЯ определения интеллектуального потенциала у детей и подростков: стандартизация и практическая апробация. Пособие для врачей и медицинских психологов. – СПб НИИ им. В.М. Бехтерева. 2008. 31 с.
4. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / Под ред. И.В. Равич-Щербо. - М.: 1988. С. 185–235.
5. Ульянов, Д.А. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни / Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко, А.П. Шкляренко // Теория и практика физической культуры. – 2013. № 6. С. 40–41.

## СЕКЦИЯ 5

### НАСЛЕДИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФОРУМОВ И РАЗВИТИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

---

УДК: 796.032

#### МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ И ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ПЕРЕСТАЛО ОБЪЕДИНЯТЬ, А СТАЛО «ЗОНОЙ ПОЛИТИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ»

Е.А. Еремина, кандидат педагогических наук, доцент

Д.В. Митрошкина, магистрант

А.А. Никулин, магистрант

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Работа посвящена обоснованию проблемы взаимосвязей в международном спортивном и олимпийском движении. Раскрыты отдельные аспекты политических взаимодействий разных стран, влияющих на спорт, который становится индикатором политического статуса. Актуальность, проведенного исследования обусловлена тем, что в современных сложных геополитических реалиях спортивное движение вместо проявления миротворческой роли, погружает в разжигание конфликтов. Изучены, допущенные МОК ошибки, предложены отдельные варианты решений конфликта интересов российских атлетов и международного спортивного сообщества, возглавляемого западными кукловодами. Выявлены особенности восприятия нейтрального статуса олимпийцев, как профессионалами, так и любителями. Определены предпосылки педагогической деятельности по выходу из «зоны политической борьбы».*

*Ключевые слова: международное спортивное и олимпийское движение, спорт, конфликт, нейтральный атлет, МОК, спортсмен, Россия.*

Современное общество в рамках международных отношений находит предназначение спорта не только как соревновательную деятельность и достижение наивысших результатов, но и как показатель социально-экономического и культурного развития страны. С древних времен спорт имел огромное влияние на моду, тренды, образ жизни, мышление, давал возможность сплочения, формировал верные ориентиры в жизни. Крупнейшие спортивные события находятся в центре внимания жителей по всему миру. Помимо взаимосвязей спортивных комитетов, федераций, спортсменов в международном спортивном и олимпийском движении большое место занимают политические взаимодействия разных стран, а спорт становится индикатором политического статуса. Вместо укрепления

дружбы между народами, установления атмосферы мира, проявления миротворческой роли, современное спортивное сообщество погружено в разжигание конфликтов, данный конфликт интересов и становится побудителем нашего исследования, делает его актуальным, как для профессионалов, так и любителей [2, 4].

С февраля 2022 г. по март 2023 г. МОК то отстраняет российских спортсменов от международного спортивного и олимпийского движения, то рекомендует допускать в качестве нейтральных атлетов, при этом выставлены требования о публичном отречении и полный отказ в участии командных видов спорта. Основная полемика в современной спортивной среде – это проблема возвращения российских спортсменов на международные арены. В России эти условия уже назвали политическими, при этом принцип «спорт вне политики» должен доминировать [1].

МОК в свежем заявлении указал, что нельзя противиться участию спортсменов в соревнованиях только на основании их гражданства, но условия все же выдвинули: «они (спортсмены) не должны представлять Россию (государство), публично выступить против СВО. Это заявление запустило еще активнее разделение среди спортивного сообщества. На одном фланге те, кто нейтральный статус считает предательством, хотя на последних Олимпийских играх уже не было флага и гимна, и не было сборной России. Многие общественные деятели считают унижением подписывать декларацию, по которой спортсмены должны будут отказаться от мамы, папы, страны.

На другом фланге те, кто видит проблему нереализованных спортивных карьер, а не противоборство флагов и политических систем. Можно проследить, что «против» – чиновники и бывшие чемпионы. А «за» – отдельные спортсмены, хотя среди элиты российского спорта достаточно тех, кто отказался от гипотетического выступления в нейтральном статусе.

Речь идет о спортсменах, которые не искали новое спортивное гражданство, которые продолжают тренироваться, не понимая будущего и перспектив, которые ждут – честно и терпеливо – когда им вернут возможность соревноваться среди лучших. Разве кто-то из них в чем-то подвел или скомпрометировал страну? Уехал из нее навсегда, как отдельные «испуганные любители малинового ффраппе и желтых самокатов» [1]?

По мнению Станислава Алексеевича Позднякова, абсолютно неприемлемы вообще любые формы деклараций для допуска к соревнованиям. С его точки зрения, идея основателя олимпийского движения барона Де Кубертена была в том, чтобы соревнования проходили в абсолютно мирном русле и давали всем участникам равные возможности,

которые предполагают в том числе свободный доступ к стартам без подписания каких-либо документов. Поэтому подписание любой бумаги, которую предлагает Международная спортивная федерация или на которой настаивает МОК, является стратегической ошибкой этих организаций и абсолютно неприемлемо. Станислав Алексеевич считает, что никакого подписания ни по каким условиям. Если человек подписывается, он оформляет, по большому счету, отречение от своей страны. В рекомендациях сказано: нейтральный атлет не должен ассоциироваться не только со своей страной, но и с национальным флагом, гимном, национальным олимпийским комитетом и национальной спортивной федерацией. Подписывая документы в такой формулировке, спортсмен теряет свою идентичность с Россией. Президент ОКР с огромным уважением относится к труду спортсменов и понимает, что некоторые из них будут подписывать документы подобного рода и уже подписывают. Но принять по-человечески это трудно.

У МОК, и тех, кто готовил подобного рода документ, задача проста – раздробить российское спортивное сообщество. Это всегда было стратегической задачей всех наших недоброжелателей – привести раскол в Россию. Обратите внимание, на кого в первую очередь был обрушен удар, кого не допустили даже со всеми возможными подписями – спортсменов армейских, динамовских клубов. То есть тех, кто, с точки зрения Запада, имеет более твердую гражданскую позицию. А еще отрубили командные виды спорта, где внести разобщенность между спортсменами гораздо сложнее благодаря сплоченности и личным связям, дисциплине [6].

Последние десять лет российский спорт штормит: история с Родченковым, пересмотр медального зачета Сочи-2014, непростые в политическом смысле Игры в Пхенчхане, Токио и Пекине, пандемия... Сейчас российский спорт в еще более сложных обстоятельствах.

Таким образом, предполагаемый раскол в спортивном сообществе и в мире запущен западными кукловодами. Наш спорт в растерянности после условий МОК – соглашаться или нет? МОК выставил России политические условия. «Что теперь будет?» Спорт окончательно погрузится в пучину политической борьбы, станет полем боя, как информационного, так и полем боя массовой культуры. К нашим спортсменам всегда было предвзятое отношение, короткий период потепления сменился вполне привычной для нас зимой. Нас и травили, нас и отстраняли, нас и проклинали, нас и боялись. Надеемся, начнут бояться по-прежнему, как привыкли бояться в советские времена. Спорт должен оставаться вне политики. И то, что сейчас это совсем не так, а как раз наоборот – неверный выбор менеджмента МОК из Лозанны [5].

Главная международная олимпийская организация не смогла противостоять политической волне. К сожалению, эта ситуация случилась. Но ОКР не опускает руки, потому что есть понимание, что правы: российский спорт не будет себя ломать в угоду политическим заказам Запада – по-другому это назвать невозможно. Мы не будем менять наше устройство: уходим от системы ведомственных спортивных клубов – ЦСКА, «Динамо», Росгвардии. Главная цель – продолжать совершенствоваться. В настоящий момент, необходимо выстроить стройный спортивный календарь и дать социальные гарантии спортсменам сборных команд. Сезонные спортивные календари всегда были скоординированы с международными соревнованиями. Поэтому вся индустрия спорта высших достижений оказалась в вакууме, непонятно к каким соревнованиям готовиться. Кроме того, спортсмены попали в ситуацию, когда в социальных сетях началась редкостная вакханалия в их адрес [3].

Тот хаос, который породил МОК, оказался очень чувствительным, но со временем человек адаптируется к любой нестандартной ситуации. Поэтому ОКР и Минспорт РФ сейчас ищут соревновательную нишу для спортсменов, создают новые условия, стараются мотивировать наш олимпийский резерв, понимая, что кризис не может продолжаться бесконечно. В какой-то момент придет осознание того, что нужно возвращать все на круги своя, потому что спорт наравне с культурой – две области, которые призваны строить мосты между странами. Главное, чтобы наши спортсмены оставались конкурентоспособны, и вся спортивная отрасль смогла вернуться на трек, с которого сошла.

Главная задача любого НОК – не только участие в мероприятиях, но и пропаганда истинных, незыблемых ценностей олимпизма. Будем и дальше на постоянной основе вести работу со спортсменами, объяснять, чем все это грозит. В настоящий момент у них могут возникнуть сложности с финансированием, потому что формально МОК запретил нам выделять средства на подготовку нейтральных спортсменов. Дальше эти атлеты попадают в некую команду беженцев без возможности участвовать в национальных соревнованиях, ведь чемпионат России проводит национальная федерация, с которой спортсмены не могут ассоциироваться.

В сентябре 2023 года президент Российской Федерации Владимир Путин на пленарном заседании Восточного экономического форума заявил, что в вопросе участия россиян на Играх в Париже нужно руководствоваться в первую очередь интересами спортсменов. Тем самым Путин оставил решение об участии за самими спортсменами. Много зависит сейчас от нашего спортивного сообщества – сможем ли мы противостоять натиску

коллег из Лозанны или сломаемся и разобьемся. При самом плохом варианте одни виды спорта, подписав декларации, будут принимать участие в международных соревнованиях, а другие станут искать собственный путь. На следующий год запланировано много альтернативных стартов. Возможно, что со временем такие соревнования расширят круг участников, привлекут глобальный интерес и, в конечном итоге, смогут стать если не альтернативой Олимпиадам, то, во всяком случае, противовесом. Все спортсмены, незаконно и несправедливо лишённые шансов на международные выступления, должны иметь право на профессиональную самореализацию и участие в соревнованиях, в которых их участие допускается. Каждый имеет право на занятия спортом. Это записано в декларации прав человека.

Ирина Винер называет позором для мира и фашизмом позицию МОК и международных федераций, а предложение мера Парижа о выступлении наших спортсменов команде беженцев недопустимым! Наша страна не приемлет право участия в Олимпийских играх, как привилегию – это право лучших и сильнейших спортсменов [7].

#### Список литературы

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения 10.10.2023).
2. Олимпийская хартия [Электронный ресурс] – URL: <https://noc.by/upload/New%20Folder/charter-26.06.2019-rus.pdf>, (дата обращения 05.10.2023).
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р) [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrK DQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения 10.10.2023)
4. Битарова, Л.Г. Политические аспекты становления Паралимпийского спорта / Л.Г. Битарова, Ю.Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. 2019. Т. 48.
5. Кучеренко, И.М. Международный опыт и инновационные решения в процессе организации Олимпийских Игр / И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, А.А. Юрченко // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы Международной научно-практической конференции. Краснодар. 2021. С. 345–347.
6. Самсоненко, Т.А., Дискриминационная риторика в международном олимпийском движении: ретроспективный анализ / Т.А.Самсоненко, Е.А.Еремина, В.Н.Нехай, Д.Д.Милова // В сборнике: Актуальные вопросы роли спорта в построении гражданского общества и народной дипломатии. Материалы Международной научно-практической конференции (с участием представителей государств-участников Содружества Независимых Государств, БРИКС), посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта. Казань. 2023. С. 281–286.
7. Винер заявила, что российских гимнасток не пустили на детские соревнования в Сингапуре источник: Sportmail.ru [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://sportmail.ru/article/gymnastics/58063051/> (дата обращения 03.10.2023)

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ОРИЕНТИРЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ

А.С. Еремина, магистрант

Т.Н. Поддубная, доктор педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Детско-юношеский спорт – значимое звено в развитии конкурентоспособности российского спорта. Система спортивного воспитания, популяризация здорового образа жизни, физической активности среди граждан страны, а также продвижение детско-юношеского спорта являются важной актуальной государственной задачей. Цель данного исследования заключается в выявлении проблем в секторе функционирования детско-юношеского спорта в Республике Крым в современных условиях и обосновании путей их решения. Авторами на основе современных методологических подходов и проведенного эмпирического исследования выявлены проблемы, которые позволили обозначить приоритетные ориентиры развития детско-юношеского спорта в Республике Крым. Проведенное исследование позволило внести собственные рекомендации по совершенствованию развития детско-юношеского спорта в Республике Крым, которые соответствуют Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, а также могут быть использованы при разработке региональных программ развития отрасли физической культуры и спорта, что составляет практическую значимость выполненного исследования.*

*Ключевые слова: детско-юношеский спорт, Республика Крым, проблема детско-юношеского спорта, перспектива детско-юношеского спорта, эмпирическое исследование.*

Развитие отрасли физической культуры и спорта в Российской Федерации является одним из приоритетных направлений государственной социальной политики, что определено в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. В числе важнейших составляющих развития данной отрасли выступает массовый охват населения занятиями физической культурой и спортом, начиная с детского возраста. Вполне очевидно, что развитие современного спорта прямо пропорционально степени развития детско-юношеского спорта как начальной ступени, формирующей его основу. Детско-юношеское спортивное движение – важное звено в развитии конкурентоспособности российского спорта, роста устойчивого развития государства. С другой стороны, этот вид спорта является серьезной конкурентоспособной альтернативой компьютерным играм, общению в социальных сетях, а также

средством профилактики негативных социальных проявлений в современной молодежной среде, таких, как алкоголизма, табакокурения, наркомании, преступности [5; 7]. Анализ ряда исследований (А. Евкова, С.В. Илюхина, Г.П. Коняхина, И.И. Самсонов и др.) [1; 3; 4; 6] указывает на важность популяризации детско-юношеского спорта, его дальнейшего развития и поднятия до уровня спорта высоких достижений, включая его управленческую составляющую. Данная позиция была обозначена Президентом РФ В.В. Путин 27 марта 2019 г.: «Перед государством стоит важная задача – создать экономическую базу для системы спортивного воспитания, вовлечения в систематические занятия физкультурой всех категорий и групп населения, включая детей и подростков» [2]. Все это особым образом актуализирует целесообразность выявления существующих проблем в данном сегменте и обоснование перспективных ориентиров по их решению.

Сведения, содержащиеся в данном исследовании, базируются на результатах метода SWOT-анализа, данных социологического исследования, основу которого составил онлайн-опрос. Процедура онлайн-опроса предполагала индивидуальное заполнение ответов на вопросы: каждому респонденту была отправлена ссылка, по которой он отвечал на вопросы в установленный срок. Использовался мессенджер Telegram. Опросник включал 13 вопросов, касающихся субъективного мнения респондентов о тенденциях развития детско-юношеского спорта в Республике Крым, удовлетворенности системой управления детско-юношеским спортом, комфортных условиях труда, состоянии спортивной инфраструктуры и др. Обработка результатов осуществлялась при помощи программы Microsoft Excel. В опросе приняло участие 153 человека (n=153) – специалистов по физической культуре и спорту, работающих в секторе детско-юношеского спорта (педагогов дополнительного образования, методистов, менеджеров, тренеров). Социологическим опросом были охвачены спортивные школы и комплексы г. Симферополь (ГБОУ ДО РК «Дворец детского и юношеского творчества», ДЮСШ № 1, ДЮСШ № 2, «СДЮСШОР Легкая атлетика», школа спортивного бального танца «Созвездие», спортивный комплекс «Динамо»). По стажу работы в секторе детско-юношеского спорта участники опроса были представлены следующим образом: преобладали респонденты со стажем работы до 5 лет (30,1%) и 5–10 лет (30,7%), остальные имели многолетний стаж работы – от 10 до 20 лет (20,3%) и свыше 20 лет (18,9%). В целом, использование данных методов как важнейших инструментов стратегического менеджмента позволило выявить объективные и субъективные стороны современного функционирования сектора детско-юношеского спорта в Республике Крым.

Анализ научно-теоретической базы по рассматриваемой проблеме, выполненное эмпирическое исследование позволили выявить три группы проблем в области функционирования детско-юношеского спорта в Республике Крым в современных условиях.

Первая группа проблем касается научно-методических аспектов детско-юношеского спорта. Прежде всего, это касается отсутствия унифицированного физкультурно-образовательного пространства, как всей страны, так и Республики Крым, в частности, следствием чего выступают неудовлетворительная обеспеченность спортивных организаций научно обоснованными программами. Также не в полной мере эффективно функционирует сегодня механизм выявления спортивной ориентации и отбора детей с учетом их индивидуальных возможностей с целью последующих занятий конкретными видами спорта.

Вторая группа включает административно-организационные проблемы, в числе которых нами выделены:

- несовершенный механизм межведомственного и межуровневого взаимодействия;
- не в полной мере использование в целях развития возможностей негосударственного сектора и государственно-частного партнерства;
- низкий уровень использования цифровых сервисов в работе физкультурно-спортивных организаций, а также в тренировочном процессе;
- отсутствие унифицированной федеральной цифровой системы, которая бы могла использоваться всеми физкультурно-спортивными организациями в секторе детско-юношеского спорта;
- неравномерная доступность (территориальная, инфраструктурная, финансовая) занятий физкультурой и спортом для различных категорий детей;
- непродуманность кадровой политики;
- слабый охват детей с ОВЗ и детей с инвалидностью занятиями физической культурой и спортом;
- слабый уровень физкультурного сервиса в электронном виде, в том числе отсутствие неиспользование в полной мере в физкультурно-спортивных организациях региона навигатора дополнительного образования;
- слабая информативная составляющая, касающаяся всех аспектов развития детско-юношеского спорта, например, на официальных сайтах физкультурно-спортивных организаций, региональных спортивных федераций.

Третью группу составили финансовые и материально-технические проблемы, а именно: слабые темпы обновления материально-технической

базы, уровень финансирования организаций, реализующих дополнительные образовательные программы физкультурно-спортивной направленности; отсутствие возможности финансирования в полном и необходимом объеме проводимых республиканских спортивных мероприятий, участия команд во Всероссийских мероприятиях; нехватка бассейнов для обучения детей плаванию; низкая заработная плата педагогического и тренерского состава; слабая система дополнительного стимулирования педагогического и тренерского состава; потребность в профессиональных кадрах.

Перспективными ориентирами развития детско-юношеского спорта в Республике Крым могут выступить мероприятия, направленные на решение обозначенных проблем. В качестве рекомендаций по совершенствованию развития детско-юношеского спорта в регионе предлагаем:

- продолжить ориентацию на модернизацию материально-технической базы спортивных и общеобразовательных школ, учреждений дополнительного образования, а также статистических и иных видов отчетно-учетных показателей детско-юношеского спорта, системы информационного обеспечения на официальных сайтах компетентных органов и физкультурно-спортивных организаций, в социальных сетях и мессенджерах;

- содействовать созданию условий для повышения эффективности подготовки спортивного резерва;

- осуществлять поиск дополнительных источников финансирования через построение эффективного механизма государственно-частного партнерства;

- продвигать цифровые сервисы в практике детско-юношеского спорта (Навигатор дополнительного образования Республики Крым, информационно-коммуникативная платформа «Сферум», информационная система «Документооборот», электронные портфолио педагогов и тренеров, конфигурация «Спортивная школа», электронный спортивный журнал тренера «Тренерская online», социальных сетей и др.);

- активно развивать адаптивные виды спорта для детей с ОВЗ и инвалидностью;

- разработать и внедрить эффективный механизм финансовой поддержки специалистов по физической культуре и спорту;

- повсеместно популяризировать детско-юношеский спорт.

Нам представляется, что серьезная систематическая работа по реализации обозначенных предложений будет содействовать поднятию детско-юношеского спорта в республике на новый качественный уровень, а также значительно увеличит показатель вовлеченности детей и юношества в занятия физической культурой и спортом.

## Список литературы

1. Евкова, А. Детско-юношеский спорт, как решение социальных проблем России: [Электронный документ]. URL: <https://www.evкова.org/referaty/detsko-yunosheskij-sport-kak-reshenie-sotsialnyih-problem-rossii-> (дата обращения 23.09.2023).
2. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта: [Электронный документ]. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/60152> (дата обращения 21.09.2023).
3. Илюхина, С.В. Современное состояние и проблемы развития услуг детско-юношеского спорта / С.В. Илюхина // Экономика и сервис: от теории к практике: мат. VI Междунар. науч.-практич. конф., Владимир, 20.03.2018 г. – Владимир: ВГУ. – Изд-во ВлГУ, 2018. С. 611–614.
4. Коняхина, Г.П. Юношеский спорт: учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. 2020. 70 с.
5. Самсонов, И.И. О гармонизации законодательства в сфере физической культуры, спорта и образования, концепции подготовки спортивного резерва и детско-юношеского спорта в Российской Федерации / И.И. Самсонов, К.Г. Клецов // Вестник спортивной науки. 2021. № 4. С. 31–36.
6. Современные тенденции развития физической культуры и спорта / А.Ю. Нагорнова, Л.И. Каспрук, И.А. Донина [и др.]. – Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2022. 119 с.
7. Koreneva, M.V. Some of the aspects of philosophical foundations of Olympism / M.V. Koreneva, N.Y. Melnikova, V.V. Melnikov // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере: материалы VII Междунар. науч.-практич. конф. Олимпийской академии Юга, Краснодар, 28–30 сентября 2021 г. – Краснодар: Олимпийская академия Юга, 2021. Р. 211–213.

## КРУПНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ РЕГИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕСТИНАЦИИ

Е.Л. Заднепровская, кандидат экономических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры спорта и туризма»

*Аннотация.* В статье отмечено, что крупные спортивные мероприятия являются действенным инструментом развития туристской дестинации благодаря инфраструктурному переустройству городского пространства и повышению интереса туристов к территории. На примере г. Сочи рассмотрены инфраструктурные преобразования, которые формируют конкурентные преимущества города для его дальнейшего социально-экономического развития, поскольку появляются новые спортивно-рекреационные зоны, деловые центры и т.д. Кратко рассмотрены схемы использования спортивного наследия для сглаживания негативных экономических последствий проведения крупных спортивных мероприятий, их скорейшей окупаемости разработаны. Отмечено, что спортивные мегасобытия дают хорошие возможности для активного продвижения (перепрофилирования) туристского продукта, увеличения туристского потока.

*Ключевые слова:* спортивное мероприятие, олимпиада, инфраструктура, гостиничный сектор, окупаемость расходов.

Крупные спортивные мероприятия являются действенным инструментом регионального развития туристской дестинации благодаря инфраструктурным преобразованиям и повышению интереса туристов к территории. В последние годы происходит переориентация мест проведения крупных спортивных мероприятий со столичных или областных (краевых) городов с развитой инфраструктурой на города, которые имеют политическое, туристское значение, но в которых необходима соответствующая материально-техническая (инфраструктурная) трансформация. Опыт проведения зимней Олимпиады в г. Сочи свидетельствует о том, что крупные спортивные мероприятия в подобных городах повышают имидж, инвестиционную и туристскую привлекательность территории, активизируют её постолимпийское экономическое развитие [1].

Крупные спортивные мероприятия отражают государственную политику в отношении дальнейшего развития организующего мега соревнования города. Организация и проведение масштабных спортивных игр является мультипликатором глобальной перестройки городского пространства.

Стратегия глобального обновления городского пространства включает инновационные, креативные действия, способствующие созданию комфортной современной городской среды. Таким образом, инфраструктурные преобразования формируют конкурентные преимущества города для его дальнейшего социально-экономического развития, поскольку появляются новые спортивно-рекреационные зоны, деловые центры и т.д [3; 4].

Далее продемонстрируем структуры, которые участвовали в финансировании спортивного строительства в г. Сочи в таблице 1.

Таблица 1 – Структуры, финансировавшие строительство инфраструктуры (данные: отчет ГК «Олимпстрой», РИА НОВОСТИ)

Структура	Сумма инвестиций, млрд.руб
НК «Роснефть»	12,9
ОППИ «Центробанк»	5,1
ОАО «УГМК-Холдинг»	3,5
ОАО «РЖД»	359,1
ПАО «Газпром»	224,1
ФДА «Росавтодор»	161,2
АСК «ОлимпСтрой»	139,0
Компании В. Потанина	81,8
ПАО «Сбербанк России»	81,7
Компании О. Дерипаски	34,7
ФСК ЕЭС	32,8
Управление делами Президента	30,0
«Топ-проджект» (структура группы «Ренова»)	14,0
Краснодарский край	169,1
Др. инвесторы	175,0

Отметим, что из общих расходов 1,524 трлн. рублей 269,0 млрд. рублей было израсходовано на возведение спортивной инфраструктуры (17,6%), остальные средства были направлены на развитие городской среды г. Сочи (82,4,2%). При этом, 309 млрд. рублей расходов приходится на частных инвесторов (20,3%), а 1,215 трлн.рублей – это средства государственного бюджета или связанных с государством компаний (79,7%).

В 2015 году была принята государственная программа Краснодарского края «Постолимпийское использование олимпийских объектов и развитие олимпийского туризма». Для сглаживания негативных экономических последствий проведения крупных спортивных мероприятий, их скорейшей окупаемости разработаны схемы использования спортивного наследия, в которые включены следующие мероприятия:

- перепрофилирование спортивных объектов;
- сдача в долгосрочную аренду разным компаниям;
- разбор спортивных объектов на материалы с целью строительства других объектов;
- изначальное строительство спортивных объектов на территории университетов и т.д.

В таблице 2 представлены расходы на строительство отдельных спортивных объектов г. Сочи, продемонстрировано, как объекты использовались во время олимпийских игр и как используются на данный момент.

Таблица 2 – Использование спортивных объектов в постолимпийский период (данные: отчет ГК «Олимпстрой», РИА НОВОСТИ)

Объект	Стоимость строительства, млрд руб.	Использование объекта
Ледовый дворец «Большой»	10,1	Хоккейный клуб «Сочи»
Ледовая арена «Шайба»	3,35	Всероссийский детский спортивно-оздоровительный центр
Конькобежный центр «Адлер-Арена»	1,143	Теннисный центр
Лыжно-биатлонный комплекс «Лаура»	53,556	По назначению
Горнолыжный центр и экстрим-парк «Роза Хутор»	85,7	По назначению
Трамплин «Русские горки»	77,2	По назначению
Санно-бобслейная трасса «Санки»	9,789	По назначению

Данные таблицы 2 свидетельствуют о том, что наиболее затратными спортивными объектами стали: горнолыжный центр и экстрим-парк «Роза Хутор» (85,7 млрд рублей, что составляет 31,8% от всех расходов на строительство спортивных объектов), трамплин «Русские горки» (77,2 млрд рублей, что составляет 28,7%), лыжно-биатлонный комплекс «Лаура» (53,6 млрд рублей, 19,9%). Данные объекты продолжают функционировать и работают по назначению.

Кроме того, к олимпийскому наследию относится и возведенный гостиничный сектор в количестве 35 гостиниц на 20 тыс. номеров (3-, 4- и 5-звездочных). Таким образом, общий городской номерной фонд был доведен

до 57 тыс. гостиничных номеров, что позволяет городу обслуживать 4,5–5 млн туристов каждый год.

Проведенные крупные спортивные соревнования оставляют серьезное инфраструктурное наследие, которое способствует увеличению туристского потока. По свидетельству городской администрации г. Сочи принял в 2022 году 7,2 млн туристов, что является максимальным показателем туристского потока в период за 100 лет и свидетельствует о высоких стандартах местного сервиса, уровень которого обеспечен соответствующей инфраструктурой. Кроме того, переформатирование регионального туристского продукта на олимпийский, спортивный, событийный турпродукт, дает новые возможности для его активного продвижения на качественно новом уровне [4; 5].

Таким образом, спортивные мегасобытия дают отличные возможности для активного продвижения (перепрофилирования) туристского продукта, увеличения туристского потока, но они будут иметь ограниченный, возможно краткосрочный эффект, если не будут подкреплены долгосрочной стратегией социально-экономического развития города в постолимпийский период [2].

### Список литературы

1. Волошинский, Е. Олимпийская мифология кризиса [Электронный ресурс] // URL: [http://sferav.ru/Статьи/Олимпийская\\_мифология\\_кризиса/](http://sferav.ru/Статьи/Олимпийская_мифология_кризиса/) (дата обращения: 21.09.2023).
2. Еремина, Е.А. Ответственное развитие региона как инструмент воспроизводства человеческого потенциала / Е.А.Еремина, В.Н.Нехай // в сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. – Краснодар. 2022. С. 187–189.
3. Кучеренко, И.М. Международный опыт и инновационные решения в процессе организации Олимпийских Игр / Кучеренко И.М., Еремина Е.А., Юрченко А.А. // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы Международной научно-практической конференции. Краснодар, 2021. С. 345–347.
4. РИА НОВОСТИ. Финансирование олимпийских объектов в Сочи и основные инвесторы. [Электронный ресурс]// URL: [http://riarealty.ru/analysis\\_info/20130226/399764764.html/](http://riarealty.ru/analysis_info/20130226/399764764.html/) (дата обращения: 21.09.2023).
5. Шпырня, О.В. Обзор развития рынка делового туризма в Российской Федерации/ Научный вестник Южного института менеджмента. 2019. № 4 (28). С. 109–112.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПЫТА ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРОВ КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФОРУМОВ В ОБУЧЕНИИ ДОБРОВОЛЬЦЕВ В ФГБОУ ВО КГУФКСТ

Д.А. Кружков, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия  
Абу Мосса Амжад, обучающийся  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», Сирийская Арабская Республика

*Аннотация.* В публикации рассматривается возможность использования нематериального наследия крупных международных спортивных форумов (в части образовательного контента тренингов для подготовки волонтеров) в системе базового обучения добровольцев в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». Представлен анализ образовательного контента и элементы обновленной программа обучения добровольцев. Даны рекомендации использования опыта подготовки добровольцев в ФГБОУ ВО КГУФКСТ.

*Ключевые слова:* тренинги для волонтеров, обучение добровольцев, образовательный контент, волонтерский центр, спортивный форум.

Волонтерский центр Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» за время своей работы не раз привлекался к организации и проведению крупных международных спортивных форумов, получая доступ к программам тренингов для волонтерского корпуса и персонала событий [1, 3]. Среди таких спортивных форумов:

- Международные спортивные молодежные лагеря движения «Поколения за мир» в 2010–2011 гг. в г. Сочи;
- Игры XXX Олимпиады 2012 года в г. Лондоне;
- I зимние Юношеские Олимпийские игры 2012 года в г. Иннсбруке;
- Всемирная студенческая летняя универсиада 2013 года в г. Казани;
- XXII Олимпийские зимние игры и XI Паралимпийские зимние игры 2014 года в г. Сочи;
- Чемпионат мира ФИНА по водным видам спорта 2015 года в г. Казани;
- I Европейские игры 2015 года в г. Баку;
- Чемпионат мира ИИХФ по хоккею на льду 2016 года в г. Москве;

- Кубок конфедераций ФИФА по футболу 2017 года;
- Чемпионат мира ФИФА по футболу 2018 года;
- II Европейские игры 2019 года в г. Минске;
- Всемирная студенческая зимняя универсиада 2019 года в г. Красноярске;
- Чемпионат Европы по регби 2020 года в г. Краснодаре;
- Чемпионат России по регби-7 в 2021–2022 годах в г. Краснодаре;
- Чемпионат России по гандболу 2023 года в г. Краснодаре.

Анализ образовательного контента, разработанного организаторами для обучения штатного и временного персонала данных мероприятий, позволил выявить наличие общего методического подхода при построении программ тренингов. Как правило, тренинги для волонтеров проходят в пять дней. Три дня уходит на базовое обучение, один день отводится на знакомство с объектами и один посвящается углубленному освоению той функции, которую предстоит выполнять во время мероприятия. В обязательном порядке в них включаются педагогические технологии, направленные на формирование у персонала ключевых компетенций, необходимых для качественного выполнения задач добровольческой деятельности:

- 1) иметь необходимый уровень теоретических знаний о предстоящем мероприятии;
- 2) ответственно относиться к выполнению добровольческих обязанностей и функций;
- 3) ставить цели команды выше личных интересов, уметь согласовывать свою деятельность с коллегами;
- 4) контролировать свое поведение и эмоции в процессе деятельности, уметь сохранять спокойствие и работоспособность;
- 5) обладать высокими коммуникативными навыками, уметь открыто взаимодействовать с разными категориями участников мероприятия;
- 6) терпимо относиться к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям;
- 7) уметь мотивировать других людей на выполнение целей, заряжать их позитивными эмоциями [2].

С целью повышения эффективности обучения добровольцев в ФГБОУ ВО КГУФКСТ, и в связи с расширением материально-технической базы университета, в реализуемый с 2012 года образовательный проект «Школа волонтера» предложено внести ряд корректив, направленных на практическую подготовку. Если ранее 90% времени отводилось теории, то, в связи с требованиями времени, предлагается сместить акцент на

отработку конкретных функций в условиях спортивных объектов различного типа.

Обновленная программа обучения добровольцев в ФГБОУ ВО КГУФКСТ выглядит следующим образом [4; 5].

День 1. Теоретическое обучение (актовый зал университета), в которое входит получение первичных представлений об истории университета, его месте в Ассоциации волонтерских центров России, основах добровольческой деятельности на спортивных мероприятиях разного уровня, многообразии функций, выполняемых добровольцами, основах личной и общественной безопасности при организации и проведении мероприятий дифференцированной направленности. В конце обучения регистрация на портале [www.dobro.ru](http://www.dobro.ru), прохождение онлайн курса «Основы добровольчества для начинающих», получение электронного сертификата.

День 2. Отработка навыков обслуживания соревнований, проводимых на плоскостных спортивных сооружениях (УСКП «Покровские озера»). Получение основ знаний по обслуживанию соревнований по футболу, легкой атлетике, теннису, ручному мячу, волейболу, баскетболу, военному многоборью и многоборью ВФСК ГТО. Отрабатываются функции транспортной логистики, встречи, сопровождения, навигации по объекту, работы со зрителями, помощь судьям и спортсменам, помощь медицинскому персоналу, антидопинг, анимация. Обучение пользованию средствами радиоэлектронной связи.

День 3. Отработка навыков обслуживания соревнований, проводимых на крытых спортивных сооружениях (легкоатлетический манеж, учебно-спортивный корпус). Получение знаний о специфике организации соревнований в закрытых помещениях по легкой атлетике, художественной и спортивной гимнастике, боксу, различным видам единоборств. Продолжается отработка функционала с учетом нахождения в закрытом пространстве.

День 4. Закрепление полученных знаний на комплексном объекте (центр водных видов спорта). Получение знаний об организации соревнований по плаванию, гребле на байдарках и каноэ, каноупуло, гребле на лодках «Дракон», сап-серфингу, обслуживанию на предприятиях размещения и общественного питания. Закрепление уже знакомых функций, знакомство с правилами размещения представителей различных клиентских групп в гостиничном предприятии и организации их питания во время проведения соревнований.

День 5. Презентации волонтерских команд, обмен опытом, впечатлениями, концертная программа, посвящение в волонтеры, вручение личных книжек добровольца.

Данный проект был частично реализован с обучающимися факультета сервиса и туризма в 2022 и 2023 годах. Полная апробация намечена на апрель 2024 года. Надеемся, что его полное развертывание будет способствовать повышению заинтересованности обучающихся ФГБОУ ВО КГУФКСТ в волонтерской деятельности и пополнению добровольческого корпуса университета новым контингентом.

### Список литературы

1. Кучеренко, И.М. Международный опыт и инновационные решения в процессе организации Олимпийских игр / И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, А.А. Юрченко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2021. С. 344–346.

2. Макрушина, И.В. Формирование универсальных компетенций дисциплины «Организация добровольческой (волонтерской) деятельности и взаимодействие с социально ориентированными НКО» в КГУФКСТ / И.В. Макрушина, Е.А. Еремина, Е.В. Ползикова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар, 2021. С. 113–118.

3. Шпырня, О.В. Социально-экономическая роль формирования наследия Чемпионата мира по футболу 2018 (на примере Краснодарского края) / О.В. Шпырня, А.И. Кузьменко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2021. С. 361–363.

4. Шпырня, О.В. Наследие международных спортивных форумов как фактор развития внутреннего туризма в Краснодарском крае / О.В. Шпырня, В.Г. Минченко, Е.Л. Заднепровская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 06–07 октября 2022 года / Редколлегия: А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. С. 527–529.

5. Ярмолинец, Л.Г. Педагогическая модель управления процессом подготовки городских волонтеров Чемпионата мира ФИФА 2018 года в условиях спортивного вуза / Л.Г. Ярмолинец, Е.А. Еремина, Д.А. Кружков // в сборнике: Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта. Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. Под общей редакцией А.А. Передельского. 2018. С. 773–779.

## ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Е.Ю. Кулебякина, старший преподаватель кафедры философии,  
культуроведения и социальных коммуникаций

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Г.В. Головина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
социально-культурной деятельности

ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры», г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В статье рассмотрен паралимпийский спорт как одно из важных направлений социокультурной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, который необходим как самим спортсменам, так и остальным людям, имеющим инвалидность, в качестве жизненного примера паралимпийцев, и здоровым людям, чтобы напомнить, какие сильные духом люди живут рядом с нами и как незаслуженно редко мы уделяем должное внимание их проблемам. В этой связи сформулированы некоторые рекомендации, направленные на повышение эффективности развития паралимпийского спорта в аспекте социокультурной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.*

*Ключевые слова: паралимпийский спорт, социокультурная реабилитация, инвалиды, ограниченные возможности здоровья.*

Паралимпийский спорт в условиях гуманизации современного спорта стал локомотивом развития не только паралимпийского движения, но и наметил позитивные тенденции в изменении отношения к самим инвалидам, способствовал эффективной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья в активную жизнь общества при успешном содействии их социализации и социокультурной реабилитации.

Кроме того, как справедливо утверждают Е.Л. Мишустина и А.С. Тришин, в социокультурной реабилитации «существует недооценка того обстоятельства, что физическая культура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей» [2].

Безусловно, паралимпийский спорт очень нужен как самим спортсменам, так и всем остальным людям с ограниченными возможностями здоровья, для которых истории паралимпийцев могут стать отличным жизненным примером и стимулом к спортивным достижениям. Но еще больше паралимпийский спорт необходим здоровым людям – чтобы лишний

раз вспомнить о том, какие сильные духом люди живут рядом с нами и как редко мы уделяем должное внимание их проблемам.

Прочитируем утверждение К.Е. Брюховой, полностью разделяемого нами. Она в своей научной статье утверждает, что «паралимпийский спорт создает психические установки, необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде, является фактором оздоровления и формирования здорового образа жизни, способствует профилактике инвалидизации населения» [1].

Кроме того, социокультурная реабилитация получила в последние годы широкое признание, и этому способствует:

- во-первых, развивающаяся теоретико-методологическая база и подготовка высококвалифицированных специалистов по социокультурной реабилитации, реализующих научные положения на практике [5];

- во-вторых, в результате нестабильности социально-экономического положения в современном обществе увеличивается количество нуждающихся в социальной защите и социокультурной поддержке.

Особого внимания заслуживают инвалиды, остро нуждающиеся в социокультурных реабилитационных мероприятиях, к которым можно отнести паралимпийский спорт.

В связи с вышеизложенным считаем, что паралимпийский спорт является важным и, по нашему мнению, наиболее действенным направлением социокультурной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.

Необходимо отметить, что методологическими основами исследования настоящей статьи, прежде всего, являются специальные научные разработки по проблемам социокультурной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья таких ученых, как Л.И. Акатова, С.В. Бесфамильная, Ю.М. Борисова, С.А. Васин, О.Ю. Голоден, Б.В. Зимина, Т.А. Колоколова, Л.В. Мерцаловой, Е.Л. Мишустина, Т.М. Молева, Э.К. Наберушкина, А.Я. Неумшакина, А.З. Свердлов, А.С. Тришин П.П. Храпылина, И.М. Язвина, Е.Р. Ярская-Смирнова и др.

За последние годы в области исследований паралимпийского спорта как направления социокультурной реабилитации инвалидов была проведена огромная научно-практическая работа. К числу специалистов этого направления относятся Н.Г. Астафьева, А.А. Баряев, К.Е. Брюхова, С.А. Воробьев, Ю.А. Кобзев, В.В. Храмов и многие другие.

Итак, очень сильным инструментом, способствующим социокультурной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, является паралимпийский спорт, к видам которого можно отнести следующие,

применимые в разные годы: лёгкая атлетика, настольный теннис, теннис на колясках, кёрлинг на колясках, баскетбол на колясках, регби на колясках, фехтование на колясках, бильярд, борьба, велоспорт, волейбол, голбол, силовые виды спорта, стрельба пулевая, лыжные гонки, танцевальный спорт, бочче, стрельба из лука, гребля академическая, конный спорт, парусный спорт, плавание, футбол 7×7, футбол 5×5, горные лыжи, дзюдо, следж-гонки на льду, следж-хоккей, биатлон, лаун-боул (игра в шары) и др.

При этом цель социокультурной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья можно сформулировать следующим образом: содействие в улучшении качества жизни человека, имеющего инвалидность, защита и представление его интересов в различных кругах, создание условий для выравнивания их возможностей в современном обществе, что отличает их интеграцию в общество и создает предпосылки для независимой полноценной жизни.

Очень важно, что при работе со спортсменами-паралимпийцами, как пишут в своей статье С.А. Воробьев, А.А. Баряев, «необходимо использовать индивидуальный подход при формировании программ спортивной подготовки с учетом нозологических особенностей спортсменов» [2; 3].

В заключении настоящей статьи сформулируем следующие рекомендации, направленные на повышение эффективности развития паралимпийского спорта как направления социокультурной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья необходимо [4]:

- развитие добровольного гражданского участия большего числа людей в решении проблемных вопросов применения паралимпийского спорта в многопрофильной комплексной социокультурной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование позитивного общественного мнения в аспекте активизации различных видов паралимпийского спорта как направления социокультурной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление негативных стереотипов в обозначенной тематике через средства массовой информации;

- внедрение в практическую деятельность новых социокультурных разработок реабилитации, развитие системы творческой и спортивной реабилитации людей с инвалидностью;

- подготовка и повышение квалификации кадров, работающих с инвалидами, с целью эффективной реализации возможностей паралимпийского спорта;

- оценка результатов социально-культурных проектов, акций, специальных мероприятий в позиционировании паралимпийского спорта в

качестве важнейшего направления социокультурной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, которая должна быть интегральной и учитывать субъективное мнение инвалидов о пользе проведенных мероприятий, в том числе и с помощью соответствующих социологических исследований;

- с целью успешной социализации людей с ограниченными возможностями здоровья на государственном уровне необходимо развивать различные формы паралимпийского спорта [6].

### Список литературы

1. Брюхова, К.Е. Современный паралимпийский спорт: перспективы его развития/ К.Е. Брюхова// Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. № 12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-paralimpiyskiy-sport-perspektivy-ego-razvitiya> (дата обращения: 23.09.2023).

2. Воробьев, С.А. Научно-методическое обеспечение в паралимпийском спорте/ С.А. Воробьев, А.А. Баряев // ТиПФК. 2023. № 9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchno-metodicheskoe-obespechenie-v-paralimpiyskom-sporte> (дата обращения: 01.09.2023).

3. Еремина, Е.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов / Е.А.Еремина, Т.А.Самсоненко // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань, 2020. С. 425–428.

4. Мишустина, Е.Л. Аксиологические параметры паралимпийского спорта / Е.Л. Мишустина, А.С. Тришин// Физическая культура, спорт – наука и практика. 2014. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aksiologicheskie-parametry-paralimpiyskogo-sporta> (дата обращения: 03.09.2023).

5. Проблема методологического подхода к исследованию спорта как феномена культуры / Е.А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. В. Мишина // Культурная жизнь Юга России. 2022. № 1(84). С. 93–100. DOI 10.24412/2070-075X-2022-1-93-100. – EDN HСJWVV.

6. Тонковидова, А.В. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности / А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 61–66.

## ПРОБЛЕМАТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАСЛЕДИЯ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА

В.Г. Минченко, кандидат педагогических наук, профессор  
А.И. Кузьменко, преподаватель кафедры теории и методики футбола и регби  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия  
К. Холматов, обучающийся,  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», Республика Таджикистан

*Аннотация.* Подробно рассматривается проблематика использования наследия чемпионата мира по футболу 2018 года. Подсчитаны расходы на содержание и эксплуатацию спортивных арен прошедшего чемпионата мира по футболу 2018 года, а также связанные с этим проблемы в регионах. Выявлены основные проблемы использования наследия чемпионата мира по футболу 2018 года. Предложены пути эффективного использования наследия чемпионата мира по футболу 2018 года.

*Ключевые слова:* чемпионат мира по футболу 2018 года, международный спортивный форум, наследие, спортивная арена, эксплуатация спортивных объектов, туризм.

Чемпионат мира по футболу 2018 года проводился в 11 городах Российской Федерации на 12 спортивных аренах, расположенных в г. Москва (две арены – «Открытие Банк Арена», «Лужники»), г. Санкт-Петербург («Газпром Арена»), г. Ростов-на-Дону («Ростов Арена»), г. Екатеринбург («Екатеринбург Арена»), г. Нижний Новгород («Нижний Новгород»), г. Самара («Самара Арена»), г. Сочи («Фишт»), г. Казань («Казань Арена»), г. Волгоград («Волгоград Арена»), г. Калининград («Калининград Арена»). По прошествии 5 лет после окончания чемпионата мира по футболу 2018 года возникают вопросы об использовании наследия данного международного спортивного форума. Это является одной из современных тенденций не только развития физической культуры и спорта, но вектором развития туристской индустрии в современных условиях [1].

Для начала необходимо подсчитать расходы на содержание и эксплуатацию спортивных арен прошедшего чемпионата мира по футболу 2018 года. Эксплуатация стадиона с условной средней вместимостью в 45000 болельщиков составляет около 300 млн рублей каждый год. Здесь стоит отметить для различных регионов это не всегда подъемная сумма. Например, для Москвы и Санкт-Петербурга найти подобные средства не составляет труда, а для остальных регионов это выливается в существенную проблему.

Именно в целях эффективного использования наследия чемпионата мира по футболу 2018 года была сформулирована соответствующая концепция [6, 7].

Согласно разработанной концепции использования наследия чемпионата мира по футболу 2018 года более 8 млрд рублей направлены на эксплуатацию спортивных арен. Также 1 млрд рублей зарезервирован на адаптацию арен к постсоревновательному периоду, а именно ограждения, защитные покрытия, рекламные конструкции. Также в данном контексте необходимо уделить особое внимание сервисной деятельности, а также использованию наследия международных спортивных форумов как фактора развития новых направлений подготовки обучающихся [2, 4].

При этом финансирование из средств федерального бюджета постоянно сокращается, так как запланировано его замещение за счет увеличения внебюджетных доходов, то есть каждая футбольная арена должна озаботиться поиском источников внебюджетного финансирования. При этом спортивные арены не должны использоваться как коммерческая недвижимость, что отдельно оговаривалось на заседании совета по развитию физической культуры и спорта.

Здесь возникают новые проблемы. Например, чтобы выйти на самоокупаемость, условный стадион в г. Саранск должен иметь схожие показатели по посещаемости как, например, «Открытие Банк Арена». Проблема заключается в том, что некоторые города, где были построены к открытию чемпионата мира по футболу 2018 года новые стадионы, численность населения составляет меньше 1000000. Соответственно в данном случае очень сложно обеспечить посещаемость достаточную для окупаемости расходов на эксплуатацию стадиона.

Если рассмотреть все спортивные арены, задействованные в проведении чемпионата мира по футболу 2018 года, то особняком здесь стоит «Газпром Арена» в г. Санкт-Петербург. Это обусловлено тем, что после проведения чемпионата мира по футболу 2018 года данный стадион принимал матчи чемпионата Европы по футболу 2020 года (из-за пандемии коронавируса COVID-19 он проводился не в 2020, а в 2021 году). Также «Газпром Арена» должна была принимать финал лиги чемпионов УЕФА в 2022 году, но из-за политических санкций он был перенесен, но, тем не менее, была проделана большая подготовительная работа.

Остальные футбольные стадионы имеют различные проблемы. На «Екатеринбург Арене» необходимо произвести демонтаж ряда конструкций, к «Открытие Банк Арене» есть претензии со стороны силовых структур по обеспечению безопасности, у фундамента «Самары Арена» появились трещины, на «Казань Арене», «Ростов Арене» и «Фиште» имеются серьезные

проблемы с качеством футбольного газона. Например, в сентябре 2023 года комиссия Российской премьер лиги на один месяц запретила проводить футбольные матчи на стадионе «Фишт», в результате чего ФК «Сочи» был обязан обменяться кругами с ФК «Спартак».

Большие проблемы имеются и стадиона «Лужники». После проведения чемпионата мира по футболу 2018 года на данном стадионе 2 раза сыграла сборная России по футболу, а также футбольный клуб ЦСКА принимал футбольный клуб «Реал Мадрид» в групповом этапе Лиги чемпионов УЕФА. Также там был сыгран суперфинал кубка России по футболу 2023 между футбольным клубом ЦСКА и ФК «Краснодар».

Самая сложная ситуация обстоит с футбольной ареной в г. Саранске. Еще до проведения чемпионата мира по футболу 2018 года возникало очень много вопросов к проведению матчей в данном городе. В 2020 году ФК «Мордовия» утратил профессиональный статус, затем в г. Саранске играл свои матчи ФК «Тамбов», который также утратил профессиональный статус.

Указанные выше проблемы характерны в основном для регионов, но, однако, как мы видим на примере стадиона «Лужники», есть проблемы в столичном регионе. Одним из наиболее эффективных инструментов сохранения и приумножения наследия международных спортивных форумов является туризм, особенно внутренний туризм, что особенно актуально после пандемии коронавируса [5]. Соответственно, можно сделать вывод, что необходимо развивать наследие международных спортивных форумов как фактор развития внутреннего туризма. В указанном контексте необходимо продвижение услуг въездного и внутреннего туризма в современных геополитических и экономических условиях [3]. Считаем, что указанные меры позволят более продуктивно использовать наследие чемпионата мира по футболу 2018 года.

### Список литературы

1. Векторы развития туристской индустрии в современных условиях: состояние, проблемы и перспективы / Т.Н. Поддубная, И.А. Каркавцева, Н.Н. Борникова [и др.]. – Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2022. 140 с.

2. Ползикова, Е.В. Сервисная деятельность / Е.В. Ползикова, Т.Н. Поддубная, Е.Л. Заднепровская, О.В. Шпырня. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. 100 с.

3. Шпырня, О.В. Продвижение услуг въездного и внутреннего туризма в современных геополитических и экономических условиях / О.В. Шпырня // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава

Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 148–150.

4. Шпырня, О.В. Наследие международных спортивных форумов как фактор развития новых направлений подготовки обучающихся в ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма / О.В. Шпырня // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 06–07 октября 2022 года / Редколлегия: А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. С. 523–526.

5. Шпырня, О.В. Развитие внутреннего туризма как фактор восстановления отрасли в условиях пандемии / О.В. Шпырня, З.М. Хашева // Вестник Удмуртского университета. Серия Биология. Науки о Земле. 2021. Т. 31. № 3. С. 345–348.

6. Шпырня, О.В. Социально-экономическая роль формирования наследия чемпионата мира по футболу 2018 года (на примере Краснодарского края) / О.В. Шпырня, А.И. Кузьменко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. С. 362–364.

7. Шпырня, О.В. Наследие международных спортивных форумов как фактор развития внутреннего туризма в Краснодарском крае / О.В. Шпырня, В.Г. Минченко, Е.Л. Заднепровская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 06–07 октября 2022 года / Редколлегия: А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. С. 527–529.

**ВКЛАД ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА  
В ФОРМИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВАЛОВОГО  
РЕГИОНАЛЬНОГО ПРОДУКТА В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ  
И ПРОВЕДЕНИЯ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА**

В.Г. Минченко, кандидат педагогических наук, профессор  
И.М. Кучеренко, кандидат географических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В представленной статье анализируется вклад индустрии туризма и гостеприимства в формирование дополнительного валового регионального продукта в процессе организации и проведения чемпионата мира по футболу 2018 года. Рассмотрена динамика внутренних и въездных туристских потоков, а также их влияние на валовый региональный продукт. Сделан вывод о существенном экономическом эффекте от проведения крупных международных спортивных форумов, особенностей регионального брендинга и межведомственного взаимодействия. Предложен положительный опыт использования наследия крупных спортивных форумов в других регионах страны.

*Ключевые слова:* чемпионат мира по футболу 2018 года, международный спортивный форум, валовый региональный продукт, индустрия туризма и гостеприимства, внутренний туристский поток, въездной туристский поток.

Реализация любого крупного международного спортивного форума сегодня в обязательном порядке рассматривается сквозь призму вклада индустрии туризма и гостеприимства в формирование дополнительного валового регионального продукта в процессе организации и проведения указанного мероприятия. Также очень важны в данном аспекте особенности регионального брендинга туристской территории [1]. Проведение в Российской Федерации международного спортивного форума – чемпионата мира по футболу 2018 года оказало позитивное репутационное воздействие на подавляющее число направляющих туристских рынков в плане того, что Российская Федерация является страной благоприятной для посещения туристами, но и на всю экономическую систему [6]. В результате проведения чемпионата мира по футболу 2018 года в Российской Федерации были сформированы точки роста экономики нашей страны. За период с 2013 по 2018 гг. были построены с нуля новые стадионы, современные аэропортовые комплексы, была оптимизирована не только транспортная и гостиничная инфраструктура, но также и энергетические, коммунальные и логистические комплексы. Основным результатом вклада индустрии туризма и гостеприимства в формирование дополнительного валового регионального

продукта в процессе не только организации, но и проведения чемпионата мира по футболу 2018 года является качественное улучшение комфорта проживания в регионах нашей страны.

В ходе организации и проведения чемпионата мира по футболу 2018 года одиннадцать регионов проведения матчей, как группового этапа, так и матчей на выбывание по системе *play off* (плюс финал) в общей сложности осуществили прием туристского потока более чем на 40% больше, чем за аналогичный отчетный период 2017 года. Въездные туристские потоки в процессе организации и проведения чемпионата мира по футболу 2018 года увеличились примерно на 50%.

Рассмотрим показатели, характеризующие въездные туристские потоки, по ряду регионов Российской Федерации. Столичный регион (Москва и Московская область) в процессе организации и проведения чемпионата мира по футболу 2018 года приняли около 3 млн. туристов, из них более 2 млн. составили въездной туристский поток. Указанный въездной туристский поток распределился следующим образом по направляющим странам (здесь указаны Топ 5): Китайская народная республика (223,2 тыс.), Соединенный Штаты Америки (167,4 тыс.), Германия (81,6 тыс.), Нидерланды (61,9 тыс.), Франция (45,1 тыс.). Общий объем внутреннего туристского потока в г. Москва по сравнению с 2017 г. увеличился на 4%, а объем въездного туристского потока – более чем на 50%.

Город Санкт-Петербург, в процессе организации и проведения чемпионата мира по футболу 2018 года, принял более 800 000 туристов. Из них более 500 000 составили въездной туристский поток, который в основном распределился по следующим странам: Бразилия, Египет, Иран, Марокко, Аргентина, Нигерия. Общий объем туристского потока в период организации и проведения чемпионата мира по футболу 2018 года вырос в Санкт-Петербурге на 50%, при этом объем въездного туристского потока увеличился более чем на 10%.

Город Сочи в процессе организации и проведения чемпионата мира по футболу 2018 года привлек в совокупности около 800 000 туристов, из них въездной туристский поток составил более 200 000 туристов. В относительных показателях увеличение совокупного объема туристского потока составило более 30%, а объема въездного туристского потока – более 90%.

Если брать не абсолютные, а относительные показатели в период организации и проведения чемпионата мира по футболу 2018 года, то такие города как Саранск, Самара, Нижний Новгород и Екатеринбург показали наилучшую динамику по привлечению въездного туристского потока.

Например, объемы въездного туристского потока в город Саранск увеличился более чем в 200 раз (в абсолютных цифрах это более 100 000 иностранных туристов). Въездной туристский поток здесь в основном распределился по следующим странам: Колумбия, Перу, США, Иран и Япония. Схожие показатели роста объемов въездного туристского потока имеет и Самара.

Процесс организации и проведения чемпионата мира по футболу 2018 года в Российской Федерации обеспечил для отечественной индустрии туризма и гостеприимства стратегический экономический эффект. Спустя пять лет после окончания данного международного спортивного форума, его наследие продолжает активизировать увеличение объемов внутреннего и въездного туристских потоков. В процессе организации и проведения чемпионата мира по футболу 2018 года объем внутреннего туристского потока в Российской Федерации увеличился в целом на более чем 20%.

Вклад индустрии туризма и гостеприимства в формирование дополнительного валового регионального продукта в процессе организации и проведения чемпионата мира по футболу 2018 года, например, в Краснодарском крае составил более чем 70%, а в республике Татарстан превысил 50%, что является лучшими показателями среди всех регионов, проводивших матчи, как группового этапа, так и матчи на выбывание по системе *play off* (плюс финал). Соответственно можно сделать вывод о существенном вкладе индустрии туризма и гостеприимства в формирование дополнительного валового регионального продукта в процессе организации и проведения чемпионата мира по футболу 2018 года, а также ее существенном влиянии на социально-экономическую сферу региона, где проводился международный спортивный форум.

В настоящее время именно Краснодарский край представляет собой наиболее показательную и наглядную демонстрацию того, как регион, уже со сформированной туристской, гостиничной, спортивной и транспортной инфраструктурой, имеет возможность на самом высоком уровне принимать крупные международные спортивные форумы, формируя тем самым вклад индустрии туризма и гостеприимства в дополнительный валовый региональный продукт. Это еще раз подчеркивает, что наследие международных спортивных форумов является важным фактором развития внутреннего туризма в Краснодарском крае [7]. Здесь стоит отметить, что в Краснодарском крае очень успешно было проанализировано использование как спортивных, так и туристских объектов XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, и каким образом трансформировать это наследие в туристский продукт в постолимпийский

период [2]. Все это позволит стать Краснодарскому краю глобально конкурентоспособным всесезонным инновационным санаторно-курортным и туристским центром [3].

При этом, если рассматривать влияние спортивных и туристских организаций при проведении чемпионата мира по футболу 2018 года в совокупности с другими экономическими показателями, то можно отметить, что влияние данного международного спортивного форума на экономику Краснодарского края в целом составило около 3%, что в абсолютных цифрах составило примерно 65 млрд рублей. Вклад индустрии туризма и гостеприимства в создание дополнительного валового регионального продукта составил в Краснодарском крае около 47 млрд рублей.

В целом по стране, по данным организаторов, влияние индустрии туризма и гостеприимства в формирование дополнительного валового регионального продукта в процессе проведения матчей, как группового этапа, так и матчей на выбывание по системе *play off* (плюс финал) составило до 20% годового ВРП.

Здесь стоит отметить, что продвижение услуг въездного и внутреннего туризма в современных геополитических и экономических условиях, а также в условиях окончания пандемии очень важно, что отмечается рядом авторов [4, 5].

Соответственно, можно сделать вывод о том, что индустрия туризма и гостеприимства является значимым элементом валового регионального продукта при оценке влияния проведения крупных международных спортивных форумов.

#### Список литературы

1. Заднепровская, Е.Л. Особенности регионального брендинга туристской территории / Е.Л. Заднепровская, Т.А. Джум, О.В. Шпырня. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. 100 с.

2. Коренева, М.В. Использование объектов наследия XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи в постолимпийский период на основе его трансформации в туристский продукт / М.В. Коренева, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня // Научный вестник Южного института менеджмента. 2019. № 2(26). С. 108–114.

3. Кучеренко, И.М. Современные тенденции развития внутреннего туризма через призму продвижения курортов Краснодарского края, как глобально конкурентоспособного всесезонного инновационного санаторно-курортного и туристского центра / И.М. Кучеренко, Е.В. Ползикова, А.А. Юрченко, О.В. Шпырня // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. № 12-4(114). С. 62–66.

4. Шпырня, О.В. Продвижение услуг въездного и внутреннего туризма в современных геополитических и экономических условиях / О.В. Шпырня // Материалы

научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 148–150.

5. Шпырня, О.В. Развитие внутреннего туризма как фактор восстановления отрасли в условиях пандемии / О.В. Шпырня, З.М. Хашева // Вестник Удмуртского университета. Серия Биология. Науки о Земле. 2021. Т. 31. № 3. С. 345–348.

6. Шпырня, О.В. Социально-экономическая роль формирования наследия чемпионата мира по футболу 2018 года (на примере Краснодарского края) / О.В. Шпырня, А.И. Кузьменко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. С. 362–364.

7. Шпырня, О.В. Наследие международных спортивных форумов как фактор развития внутреннего туризма в Краснодарском крае / О.В. Шпырня, В.Г. Минченко, Е.Л. Заднепровская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 06–07 октября 2022 года / Редколлегия: А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. С. 527–529.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ТРАДИЦИОННОГО ОЛИМПИЗМА КАК ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА РОССИИ В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ

Е.В. Ползикова, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия  
М. Кабардина, обучающийся  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, Республика Казахстан

*Аннотация.* В статье рассмотрены основные задачи Олимпийской Хартии, а также выделена основная цель олимпизма, которая состоит в том, чтобы поставить спорт на службу гармоничному развитию человечества с целью содействия мирному обществу, заботящемуся о сохранении человеческого достоинства, а также использование возможностей спорта без дискриминации. Однако, в соответствии с нынешней геополитической обстановкой, нарушаются основные принципы традиционного олимпизма, а их восстановление, возможными для нашего государства, способами является основной задачей России в спортивной сфере.

*Ключевые слова:* принципы олимпизма, олимпийское движение, Олимпийская Хартия, Международный олимпийский комитет, солидарность, честная игра.

В июне 1894 года в Париже произошло знаменательное событие – международный атлетический конгресс, который был организован по инициативе Пьера де Кубертена. Он был тем, кто придумал современную концепцию олимпизма. Самоорганизация МОК, произошедшая 23 июня 1894 года, относится к событиям, предшествующим Олимпиаде 2024 года, которая состоится через 130 лет. Олимпийская Хартия де Кубертена была основой для его деятельности. Три основные задачи выполняются ею [2]:

1. Олимпийское движение основывается на основополагающих принципах и неотъемлемых ценностях, которые определяются как основной закон.

2. Она служит базой деятельности Международного олимпийского комитета (МОК).

3. Основные права и обязанности трех главных составляющих Олимпийского движения определяются Международными спортивными федерациями, национальными Олимпийскими комитетами и Оргкомитетами по проведению Олимпийских игр. Соблюдение положений Олимпийской Хартии и исполнение своих обязанностей являются их неотъемлемыми обязательствами [1; 4; 7].

Основой для нормативного регулирования деятельности МОК является редакция Олимпийской Хартии, принятая на его 119-й сессии 7 июля 2007 года. Олимпийский комитет, созданный как международная неправительственная некоммерческая организация, имеет статус юридического лица. Этот статус был признан Швейцарским федеральным советом в соответствии с соглашением, заключенным 1 ноября 2000 года. Таким образом, Международный олимпийский комитет существует бессрочно и функционирует в форме ассоциации. Международная организация МОК, являющаяся неправительственной организацией, представляет собой частное юридическое лицо согласно швейцарскому праву. Следует отметить, что МОК приобрела свой статус в соответствии с национальным законодательством, заключив соглашение с Швейцарией. Это важное соглашение признает МОК в качестве международного правового субъекта, учитывая ценную роль, которую она играет в регулировании вопросов, затрагивающих интересы всего человечества [3; 6].

Возвышая и объединяя в сбалансированные целые достоинства тела, воли и разума, основные принципы олимпизма говорят о том, что это «философия жизни». Образ жизни, основанный на радости от усилий, воспитательной ценности положительных примеров, социальной ответственности и уважении ко всем основным этическим принципам, формируется путем соединения спорта с культурой и образованием. Целью олимпийского движения, которое ставит спорт на службу гармоничного развития человечества, является создание мирного общества, где заботятся о сохранении человеческого достоинства. Олимпийская Хартия де Кубертена подчеркивает важность возможности заниматься спортом для каждого человека без какой-либо дискриминации. Она призывает к духу олимпизма, который включает в себя взаимопонимание, дружбу, солидарность и честную игру [5]. В отношении России и Беларуси не соблюдаются принципы, гарантирующие осуществление прав и свобод, предусмотренных олимпийской хартией. Несмотря на то, что обеспечение этих прав должно происходить без какой-либо формы дискриминации, включая расовую, языковую, религиозную, политическую, цветовую, половую, сексуальную, мнений, национального и социального происхождения, обладания собственностью, рождения или иного статуса. Эта ситуация является современной. Создание дискриминационных условий для российских спортсменов и ОКР МОК нарушает все основные принципы олимпизма и приводит к исключению себя из этого движения. Можно рассмотреть демонстративный выход России из МОК и создание Олимпийского комитета стран БРИКС в качестве альтернативы. Данный комитет должен взять на

себя ответственность за возрождение традиций Пьера де Кубертена на Играх Доброй воли 2024, которые объединят лучших спортсменов из стран, объединяющих большую часть населения Земли. Опыт Китая и России в проведении игр, признанных лучшими за последние полвека, может пригодиться в этом деле. Вице-премьер и куратор спорта Дмитрий Чернышенко успешно организовал и провел зимние Олимпийские игры в Сочи в 2014 году.

### Список литературы

1. Бутусов, А.В. Политический характер информационных войн в сфере спорта А.В. Бутусов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Общественные науки. 2018 . Т. 4. № 14. С. 76–79.

2. Ефремова, В.Е. Смена парадигмы олимпийской ценности «уважение» в современном олимпийском движении и международных отношениях/ В.Е. Ефремова, Е.А. Еремина// Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере. Материалы VII Международной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. Краснодар, 2021. С. 52–55.

3. Кононенко А.В. Политика Российской Федерации в области спорта: новые ориентиры / А.В. Кононенко, Е.Н. Дорофеева, Н.В. Беспалова // Государственное и муниципальное управление. Учёные записки – СКАГС 2014. № 4. С 184–189.

4. Коренева М.В. Опыт реализации олимпийского образования в кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма для подготовки волонтеров с целью обслуживания гостей и участников спортивно-событийных мероприятий / М.В. Коренева, Д.А. Кружков, Е.А. Еремина // Современные тенденции развития международного туризма в мире и Республике Беларусь в условиях глобализации: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 20-летию основания кафедры международного туризма факультета международных отношений Белорусского государственного университета. – Белорусский государственный университет; главный редактор Л.М. Гайдукевич, 2018. С. 274–282.

5. Мариненко Н.И. Государственная политика Российской Федерации в области спорта в период санкций: экспертная оценка предложений по решению существующих проблем/ Н.И. Мариненко, С.М. Ножка // Особенности государственной политики России в условиях санкций: сб . трудов науч . конф . / науч . ред. С. А . Мельков, Ж. Ю . Данкова и др . Химки, 2020. С. 24–34.

6. Порошин Д.А. Проблема политизации спорта и международного олимпийского движения в свете антироссийских санкций 2022 года/ Д.А. Порошин // Вестник Забайкальского государственного университета. 2023. Т. 29, № 1.С 179–185.

7. Пуховская, Н.Е. Олимпийские игры 1980 и 2014 гг.: взаимосвязь спорта и политики / Н.Е. Пуховская, А.А. Макиева // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики.2016. № 7 (Ч . 2). С. 149–152.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ВОЛОНТЕРОВ КРУПНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Е.В. Ползикова, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Е.А. Соболева, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Армавирский государственный педагогический университет,  
г. Армавир, Россия

*Аннотация.* В статье подчеркивается, что саморазвитие и самообразование студентов-волонтеров играют важную роль в их подготовке к работе на крупных соревнованиях, а также представлены новаторские методы формирования и развития их лингвистической компетенции. Особое внимание уделяется программам лингвистической подготовки и способам их реализации. Авторы отмечают, что активное использование как иностранного, так и родного языка в процессе подготовки к работе на крупных соревнованиях будет способствовать развитию лингвистической компетенции студентов-волонтеров.

*Ключевые слова:* инновационный подход, лингвистическая компетенция, волонтеры, саморазвитие, преемственность образования.

Волонтерское движение, в независимости от уровня организации (международного или локального) всегда является аттрактивом для людей, которые принимают участие в этой деятельности безвозмездно, особенно если она направлена на решение социальных проблем. «В настоящее время волонтерская деятельность – один из наиболее распространенных видов общественной активности населения, получивший признание во всем мире» [3]. Во Всеобщей Декларации Добровольчества отмечается, что «развитие добровольчества (волонтерства) ...создает возможности людям приобретать новые знания и навыки, полноценно развивать свой творческий потенциал и уверенность в себе» [1]. Для волонтеров, активных молодых людей, очень важно иметь возможность использовать свой потенциал и стимулировать личностный рост не только для себя, но и для всего гражданского общества. Необходимо, чтобы волонтеры обладали определенными компетенциями, которые являются значимыми как для их профессионального, так и для личностного развития. Важно умение эффективно реагировать на разные ситуации общения и использовать инновационный подход для решения организационных задач, а также готовиться к общению на родном и иностранных языках [6].

Особое внимание важно обращать на подготовку волонтеров, особенно в языковом аспекте. В процессе языковой подготовки важно активизировать используемую лексику, особенно если лексика касается определенных мероприятий. Данная подготовка может применяться как для родного языка, так и для иностранного.

Авторы исследования подчеркивают, что такой подход несомненно будет полезен [2]. Способность человека адаптироваться к различным ситуациям общения и эффективно использовать различные речевые стратегии определяют коммуникативную компетенцию, согласно М.Н. Вятютневу. В нее также включен процесс установления целей коммуникации и определения темы и задач общения. Необходимо помнить, что любая деятельность всегда связана с коммуникативной компетенцией. Многообразие компонентов лингвистической компетенции выделяется исследователями, что объясняется сложностью и многогранностью процесса общения [2]. Развитие лингвистической коммуникативной компетенции через изучение иностранных языков является важным элементом успешного вступления в профессиональную сферу и эффективного общения. Оно помогает развить профессиональные навыки и раскрыть личностный потенциал [5]. Важно отметить, что волонтерам необходимо освоить английский язык в рамках дополнительного образования. Это связано с тем, что английский язык играет ключевую роль в межнациональном и межкультурном общении, что существенно взаимодействовать с представителями других стран. Чтобы достичь оптимального результата в обучении, необходимо внедрить новаторские подходы. Кроме того, для активизации добровольческой работы, важно разрастить систему подготовки задействованных в различных мероприятиях с благотворительными целями. Совершенствование системы дополнительного образования и внесение изменений в образовательные стандарты и учебные программы в профессиональных учебных заведениях – это необходимые шаги для достижения поставленной цели.

В Распоряжении Правительства Российской Федерации [5] содержатся указания по организации спортивных мероприятий, в которых особую роль играют обученные волонтеры, владеющие иностранными языками. Программы обучения иностранным языкам и тренинги по коммуникации на иностранном языке являются обязательными для волонтеров, поскольку в нашей стране недостаточно людей, владеющих иностранными языками. Одной из основных целей такого обучения является достижение определенного уровня коммуникативной компетенции, который позволит волонтерам адаптировать свою речь в соответствии с коммуникативными

задачами. В организации коммуникативного взаимодействия важно обладать знанием профессиональной лексики. Для успешного общения необходимо руководствоваться тем, что важно знать основные культурные и исторические особенности, а также традиции народов, основавшихся в том или ином регионе. Развитие важных навыков включает правильный выбор и использование лексики в зависимости от поставленной задачи, последовательное представление фактов, описание событий и создание тематических монологов. Волонтерам необходимо уметь формировать письменные сообщения, составлять презентационный материал и вести диалог на любую тему в зависимости от возникшей ситуации.

Окружающая среда идет на встречу учителям и студентам, поддерживая их в стремлении к развитию педагогической модели, основанной на участии всех сторон. Важную роль в этом процессе играет волонтерская деятельность, которая позволяет человеку оценить себя как часть общества и получить признание своих достижений. Самооценка и признание со стороны окружающих способствуют личностному росту, моральному развитию и воспитанию личности.

#### Список литературы

1. Всеобщая Декларация Добровольчества. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.molodezh67.ru/> (дата обращения 27.09.2023).

2. Вятютнев, М. Н. Коммуникативная направленность обучения русскому языку в зарубежных школах / М.Н. Вятютнев // Русский язык за рубежом, 1977. № 6. С. 38.

3. Дворникова, Е.В. Волонтерская деятельность как важнейшее условие нравственного воспитания современной молодежи/ Е.В. Дворникова// Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. Журнал: Проблемы современной науки и образования. № 9 (39), 2015. С. 207–209.

4. Смирнова, Е.В. Духовно-нравственное воспитание студентов средствами краеведения на иностранном языке /Е.В. Смирнова // Проблемы современной науки и образования. № 5 (35), 2015. С. 93–96.

5. Смирнова, Е.В. Особенности обучения студентов неязыкового вуза специальности «Гид-переводчик» в системе непрерывного дополнительного образования / Е.В. Смирнова// Приволжский научный журнал, 2014. № 4 (32). С. 310–314.

6. Ярмолинец, Л.Г. Педагогическая модель управления процессом подготовки городских волонтеров Чемпионата мира ФИФА 2018 года в условиях спортивного вуза / Л.Г. Ярмолинец, Е.А. Еремина, Д.А. Кружков// в сборнике: Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта. Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. Под общей редакцией А.А. Передельского. 2018. С. 773–779.

## СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ МУЗЕЙНОЙ РАБОТЫ В ОЛИМПИЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

В.П. Садченко, аспирант

Д.А. Белоков, кандидат исторических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»,  
г. Великие Луки, Россия

*Аннотация.* В статье раскрывается значение современных форм музейной работы в олимпийском образовании. Перечислены возможности деятельности музея в условиях информатизации общества. Показаны конкретные примеры новых форм работы Музея спорта и олимпийского движения Псковского края.

*Ключевые слова:* олимпийское образование, музей, спортивный музей, информатизация, общество.

Олимпийское образование – это процесс формирования знаний, ценностей и навыков, связанных с Олимпийскими играми и спортом в целом [6]. Спортивные музеи могут быть важными ресурсами для развития олимпийского образования, поскольку они предоставляют возможность для изучения истории спорта, понимания его значимости и влияния на общество, а также для знакомства с выдающимися спортсменами и их достижениями [1; 4].

В современном мире всё большее значение приобретает информатизация общества. Информатизация общества – это процесс увеличения роли и применения информационных технологий, а также возрастание объема информации в жизни общества. Этот процесс является одной из главных характеристик современного мира и включает в себя множество аспектов, таких как развитие информационных систем, компьютеризация, создание и использование баз данных, а также изменение культуры и поведения людей под воздействием информационных технологий [2; 5]. Современные музеи также должны приспосабливаться под информатизацию общества и использовать в своей работе информационные технологии.

В настоящее время некоторые современные формы работы уже используются в работе Музея спорта и олимпийского движения Псковского края.

Таблица 1 – Современные формы работы в музее

Современные формы музейной работы	Описание
Виртуальные экскурсии	Использование цифровых технологий для создания виртуальных туров по музею, которые можно просматривать с любого устройства.
Интерактивные выставки	Создание выставок с использованием интерактивных экспонатов, которые позволяют посетителям взаимодействовать с экспонатами и получать новые знания.
Образовательные программы	Разработка образовательных программ, направленных на развитие творческих способностей и расширение знаний посетителей. Музей может разработать специальные образовательные программы для детей и молодежи, которые помогут им узнать больше об истории спорта и Олимпийских играх.
Мобильные приложения	Создание мобильных приложений, которые позволяют пользователям получить доступ к информации о музее, его коллекциях и текущих выставках.
Дополненная реальность (AR)	Использование технологий дополненной реальности для создания интерактивного опыта посетителей музея. Можно использовать спользуйте распознавание образов и маркеры для привязки AR-контента к реальным экспонатам.
Онлайн-лекции и вебинары	Организация онлайн-лекций и вебинаров с участием известных ученых, историков и искусствоведов, которые могут быть доступны для всех желающих.
Арт-терапия и медитация	Создание специальных зон для релаксации и арт-терапии, где посетители могут отдохнуть и насладиться искусством.
Геймификация	Создание игровых элементов и квестов, которые помогут посетителям лучше понять экспонаты и историю музея.
Волонтерство	Привлечение волонтеров для помощи в организации мероприятий, экскурсий и других активностей музея.
Экскурсии в сочетании с мастер-классами	Музей может предлагать мастер-классы по различным видам спорта, чтобы посетители могли узнать больше о них и попробовать свои силы.
Интерактивные экскурсии	Делают невозможным пассивное участие экскурсантов в процессе посещения музея. Такая подача материала значительно усиливает остроту восприятия и делает экскурсию более полезной с точки зрения усвоенного материала.
Предоставление материалов для самостоятельного изучения	Музеи могут предоставлять материалы для самостоятельного изучения, такие как книги, брошюры, видео и онлайн-ресурсы, которые могут быть использованы для углубленного изучения темы.

1. Квест-игра. С 2017 года Музей спорта и олимпийского движения Псковского края проводит квест-игру «Равнение на олимпийцев». Игра включает в себя движение по маршруту, на котором расположены станции квест-игры. Задания на каждой из станций включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретические вопросы связаны с именами известных спортсменов Псковской области. А практическая часть задания включает игры различного характера, связанные с определенным видом спорта (велоспорт, стрельба из лука, академическая гребля, футбол и легкая атлетика). С 2017 года в проводимых квест-играх «Равнение на олимпийцев» приняло участие более 400 школьников города Великие Луки.

2. Волонтерство. Для проведения музейных мероприятий Музей привлекает волонтеров из числа студентов Великолукской государственной академии физической культуры и спорта. Волонтерство является одним из важных аспектов олимпийского образования, потому что волонтеры имеют возможность непосредственно участвовать в музейных мероприятиях, общаться со спортсменами и тренерами, изучать историю физической культуры, спорта и олимпийского движения в ходе своей волонтерской деятельности.

3. Предоставление материалов для самостоятельного изучения. С открытия Музея спорта и олимпийского движения Псковского края (2015 год) на материалах музея студентами Великолукской государственной академии физической культуры и спорта были написаны и защищены выпускные квалификационные работы уровня бакалавриата (5 работ) и магистратуры (4 работы).

4. Дополненная реальность. Музей спорта и олимпийского движения Псковского края подал заявку для регистрации на платформе «ARTEFACT», которая обеспечивает музеи мультимедиа-гидами с технологией дополненной реальности. Данная платформа позволяет реализовать публикацию мультимедиа-гида в мобильном приложении и на сайте цифровой платформы «Artefact» [3].

Таким образом, спортивные музеи должны использовать современные формы работы с посетителями для привлечения большего количества посетителей. Они также помогают музеям сохранять историю спорта и передавать знания о ней будущим поколениям. Некоторые из современных форм работы с посетителями включают в себя интерактивные выставки, виртуальные туры, образовательные программы и многое другое. В целом, спортивные музеи могут играть важную роль в развитии олимпийского образования, предоставляя возможность для изучения и понимания значимости спорта в обществе, а также для формирования интереса к спортивным достижениям и Олимпийским играм [7].

## Список литературы

1. Гиль, А.Ю. Изменения в деятельности музеев с учетом тенденций развития современного общества / А.Ю. Гиль // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 364. С. 49–53.
2. Биксалеев, А.А. Интерактивные формы взаимодействия с посетителями как современные тенденции развития музея / А.А. Биксалеев // Молодой ученый. 2016. № 22. С. 236–238.
3. Чаплыгина, Е.С. Интерактивные формы работы с посетителями современных музеев / Е. С. Чаплыгина // Молодой ученый. 2020. № 15 (305). С. 397–401.
4. Елютин, Ю.В. Роль Музеев спорта в контексте олимпийского образования учащейся молодежи / Ю.В. Елютин, О.А. Шкатов // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях. – Липецк, 2017. С. 9–10.
5. Баюров, В.И. Информационные технологии в системе олимпийского образования студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: / В.И. Баюров – М., 2004. 24 с.
6. Поликарпова, Г.М. Олимпийское образование и воспитание как предмет педагогического исследования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.М. Поликарпова. - Великий Новгород, 2003. 45 с.
7. Садченко, В.П. Возможности музейной педагогики в олимпийском образовании / В.П. Садченко, Д.А. Белюков // Вклад молодых ученых в разработку проблем физической культуры, спорта и олимпизма. Сборник статей II открытой научно-практической конференции обучающихся, посвященной 100-летию Министерства спорта и Году педагога и наставника в РФ (17 мая 2023 г.). – Великие Луки, 2023. С. 127–135.

**МОБИЛИЗАЦИЯ РЕСУРСОВ И МОТИВАЦИЯ  
КАК МЕХАНИЗМЫ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ  
ФОРСИРОВАННЫМ МЕГА-ПРОЕКТОМ  
(НА ПРИМЕРЕ ОЛИМПИАДЫ-2014 ГОДА В Г. СОЧИ)**

А.В. Тонковидова, старший преподаватель  
Е.А. Еремина, декан факультета сервиса и туризма, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия  
Т.И. Кривонос, обучающийся  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, Республика Казахстан

*Аннотация. Организация и проведение форсированных мегапроектов предполагает создание системы эффективного управления. Система эффективного управления форсированным мегапроектом Олимпиада-2014 года в г. Сочи включает в себя мобилизацию ресурсов и создание системы мотивации как на этапе подготовки, так и на этапе проведения мегапроекта. Согласованная система управления работой по мобилизации ресурсов обусловлена эффективной и слаженной различных министерств и ведомств, органов исполнительной власти, органов местного самоуправления. Механизмы мобилизации ресурсов реализованы были по шести основным направлениям: подготовка персонала оргкомитета мегапроекта, подрядчиков, стройки и проведение самих игр, подготовка волонтеров и подготовка эстафеты олимпийского огня. Механизмы мотивации были применены как во время подготовки (стройка и организация), так и проведения Игр. Мотивация была как положительная, так и отрицательная для подрядчиков (санкции за нарушение договора, сроков сдачи). Элементами общей системы повышения мотивации были: культура высоких достижений, система совокупного вознаграждения, программы мотивации.*

*Ключевые слова: Сочи-2014, мегапроект, мобилизация ресурсов, механизмы мотивации, управление, Олимпиада.*

Согласованная система управления работой по мобилизации ресурсов обусловлена эффективной и слаженной различных министерств и ведомств, органов исполнительной власти, органов местного самоуправления. Под руководством Д. Козака осуществляла работу комиссия, в составе которой были федеральные министры, главы федеральных агентств. Работа операционных штабов, включенных в комиссию, реализовывалась по следующим направлениям: строительство, транспорт, энергетика, СМИ, протокол и краевой оперативный штаб.

В сентябре 2013 года была запущена работа главного операционного центра. Система управления, которая была реализована в рамках тестовых

мероприятий, легла в основание организации управления мегапроектом, в качестве которого мы рассматриваем Олимпийские игры в Сочи-2014.

Механизмы мобилизации ресурсов были реализованы в полном объеме. В связи с тем, что в мегапроекте было задействовано свыше ста тысяч человек, требовались многовариантные подходы к организации людских ресурсов. Механизмы мобилизации ресурсов реализованы были по шести основным направлениям: подготовка персонала оргкомитета мегапроекта, подрядчиков, стройки и проведение самих игр, подготовка волонтеров и подготовка эстафеты олимпийского огня [2; 3].

По направлению подготовки персонала оргкомитета мегапроекта мобилизация ресурсов состояла в увеличении числа штатных сотрудников с 700 человек до 6 000 человек. Основной мотивацией служила возможность участия в мегапроекте. Мобилизация ресурсов предполагала вовлечение в работу на проекте международных экспертов, так и тесное взаимодействие с экспертами МОК. Это позволило достигать результатов требуемого уровня и прослеживать эффективность принимаемых решений и мероприятий (тестовых и во время проведения Игр).

Для пополнения трудового резерва Игр был создан Центр олимпийской карьеры, выполняющий работу по взаимодействию со службами занятости и сопровождая кандидатов при их трудоустройстве как на олимпийском направлении работы, так и их постолимпийское трудоустройство. Реализация данной работы велась в тесном взаимодействии с администрацией Краснодарского края, в том числе и Сочи. Для осуществления процесса трудоустройства была задействована единая медиаплатформа (портал [job.Sochi2014.com](http://job.Sochi2014.com)).

Мобилизация ресурсов при проведении стройки осуществлялась с 2007 по 2013 год, то есть на всем протяжении строительства. Привлечены были 20000 человек. Приоритет был у граждан РФ, но привлекались и жители ближнего зарубежья. Заинтересованность сотрудников формировалась за счет высокой заработной платы и льгот. Применялся, в том числе, и вахтовый метод.

Привлекались к участию в строительстве и студенческие отряды на конкурсной основе (в конкурсном отборе принимали участие 17000 человек, из которых прошли конкурсный отбор и прибыли на олимпийские объекты 1350 человек).

При проведении игр были задействованы 53000 человек, среди которых можно выделить временный и постоянный персонал Оргкомитета, персонал поставщиков, маркетинговых партнеров, подрядчиков. Предпочтение отдавалось опытным специалистам, которые ранее работали на спортивных

объектах Красноярска, Магнитогорска, Тюмени, Ханты-Мансийске. Подбор специалистов шел в соответствии с планом формирования и обучения эксплуатирующих объектов.

К проведению игр на семнадцати направлениях деятельности привлекались волонтеры (25 000 человек, 85% из которых были жителями других регионов РФ, или добровольцы из 66 стран). Для подготовки волонтеров была создана инфраструктура (26 площадок) путем проведения конкурсного отбора на право стать площадкой по подготовке волонтеров среди высших и средних учебных заведений РФ. Сопровождала данное направление работы по мобилизации ресурсов рекламная кампания в четырнадцати регионах, направленная на привлечение волонтеров. Путем многоступенчатого конкурсного отбора волонтеры допускались к работе на Играх, получая возможность бесплатного проживания, питания, посещения мероприятий, обеспечение униформой, бесплатным проездом. Данное направление по мобилизации ресурсов было отражено в законодательстве РФ в форме закрепления понятия «волонтер игр» по инициативе Оргкомитета.

Для мобилизации ресурсов также для сплочения жителей страны вокруг мегапроекта была запущена эстафета передачи олимпийского огня (65 000 км), потребовавшая дополнительных ресурсов (14 000 факелоносцев).

Механизмы мотивации были применены как во время подготовки (стройка и организация), так и проведения Игр. Мотивация была как положительная, так и отрицательная для подрядчиков (санкции за нарушение договора, сроков сдачи).

С августа 2013 года велись переговоры по согласованию положительной мотивации в форме льготной кредитной ставки), но была согласована лишь поддержка в форме морального поощрения и государственных наград. По итогам награды получили сто тридцать организаторов.

По направлению повышения мотивации проектных команд применялась положительная мотивации в виде премирования (виды премий: единая интегрированная надбавка, компенсация, премия за особые достижения, премия за промежуточные результаты и выполнение КПЭ, премия по итогам Игр). Премиальная часть составляла от тридцати до семидесяти процентов от базовой зарплаты. Элементами общей системы повышения мотивации были: культура высоких достижений, система совокупного вознаграждения, программы мотивации. В комплексе данные программы мотивации привели к низкой текучке кадров. Успех программы мотивации был связан с работой команды «Персонал». Руководители лично отвечали за реализацию программы мотивации [4].

Политика мотивации и признания проводилась по следующим направлениям: организация и проведение мероприятий постоянного действия, мероприятий-наград, мероприятий-развлечений, раздачу и розыгрыш предметов-наград [5].

Организация и проведение форсированных мегапроектов предполагают комплексное применение как программ мобилизации ресурсов, так и программ мотивации. Опыт проведения рассматриваемого мегапроекта, показавшего успешность применения обозначенных технологий, может взять за основу для реализации последующих проектов и мегапроектов [1; 6].

### Список литературы

1. Форсированные мегапроекты: российский опыт двух столетий / под.ред. П.А. Алферова и А.А. Музафарова. – М. : Школа управления СКОЛКОВО, 2023. 143 с.

2. Найдено, Е.А. Аксиология спорта / Е. А. Найдено // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 112–114.

3. Тонковидова, А.В. Коммуникация и изоляция в спорте / А.В. Тонковидова, Е.А. Найдено // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2021. № 1. С. 183–185.

4. Мишина, Т.В. гуманистические аспекты спорта / Т.В. Мишина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. – № 1. С. 109–111. – EDN NEDKOR.

5. Еремина, Е.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов/ Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко// в сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань, 2020. С. 42–428.

## К ВОПРОСУ ОБ ЭКСПЛУАТАЦИИ НАСЛЕДИЯ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА

О.В. Шпырня, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В представленной статье изучаются основные проблемы эксплуатации наследия чемпионата мира по футболу 2018 года. Был проанализирован опыт предыдущих мировых первенств, в частности в ЮАР и Бразилии. Также была изучена концепция наследия чемпионата мира по футболу, разработанная Министерством спорта РФ. В результате были обозначены ключевые проблемы и возможные варианты их решения. Предложено организовать использование потенциала внутреннего туризма в развитии наследия международных спортивных форумов. Обозначены пути эффективного использования спортивных объектов, с учетом потребности региона.

*Ключевые слова:* наследие, чемпионат мира по футболу в 2018 году, стадион, эксплуатация спортивных объектов, международные спортивные форумы.

Чемпионат мира по футболу в 2018 году прошел в Российской Федерации, задействовав 12 стадионах в 11 городах нашей страны. В подготовительный период, а именно, когда еще не было начато строительство основного числа арен чемпионата мира по футболу 2018 года, на уровне Правительства Российской Федерации было принято решение о формировании концепции наследия данного международного спортивного форума, чтобы обеспечить эффективное использование построенных арен в постсоревновательный период с учетом потребностей регионов субъектов федерации. Стоит отметить, что социально-экономическая роль формирования наследия чемпионата мира по футболу 2018 года является достаточно актуальным направлением для исследований [6].

Подобное решение было обусловлено тем, что предыдущие чемпионаты мира сталкивались с проблемами освоения наследия мировых и континентальных первенств по футболу. Например, с подобными проблемами столкнулись ЮАР и Бразилия после проведения соответственно чемпионатов мира по футболу в 2010 и 2014 гг. В результате даже появился термин «белый слон», обозначающий спортивные объекты, на которые были потрачены большие финансовые средства, но оказавшиеся абсолютно невостребованными после завершения соревнований по своей основной специализации. Основная причина подобной ситуации заключается в отсутствии футбольных (регбийных) клубов, имеющих потенциал собирать

схожую с чемпионатом мира по количеству и качеству аудиторию. В результате наблюдается ситуация, когда, спортивные арены, собиравшие десятки тысяч зрителей во время проведения чемпионата мира по футболу, сегодня используются как офисные помещения, автомобильные стоянки и т.п. В качестве примера можно привести стадион в столице Бразилии, вмещающий более семидесяти тысяч зрителей. Сегодня он является практически заброшенным, так как местный клуб не способен собрать на свои матчи необходимую аудиторию.

Именно поэтому Правительство Российской Федерации поручило Министерству спорта РФ совместно с регионами и при участии Российского футбольного союза еще до проведения чемпионата мира по футболу 2018 года сформировать эффективную модель эксплуатации объектов его наследия. В данном контексте необходимо учитывать новые модели социально-экономического развития, которые в частности описываются Х.А. Константиноиди, З.М. Хашевой, А.Г. Рубином [2].

Было принято решение о привлечении субъектами федерации стратегических партнеров для сотрудничества по эффективному освоению наследия чемпионата мира по футболу 2018 года. При этом изначально в планировании данного процесса было заложено, что на точку безубыточности при осуществлении менеджмента наследием чемпионата мира по футболу 2018 регионы выйдут к 2022 году. Однако реалии оказались немного другими, так как было выявлено достаточно много проблемы с эксплуатацией спортивных арен, в частности нехватка персонала с соответствующей квалификацией, имеющих возможность эффективно обслуживать и развивать спортивные арены и прилегающие территории; отсутствие должного уровня взаимодействия с РФС, премьер-лигой и ФНЛ. Еще одной важной проблемой, схожей с той, что столкнулись в Бразилии и ЮАР является то, что не на всех аренах выступают клубы премьер-лиги или даже ФНЛ. Например, на стадионе в Волгограде играет футбольный клуб «Ротор», выступающий в ПФЛ, а футбольный клуб «Мордовия» и вовсе в 2020 году лишился профессионального статуса. Футбольный клуб «Балтика», играющий на стадионе в Калининграде, только в 2023 году вышел спустя много лет в премьер-лигу.

Именно поэтому Министерство спорта Российской Федерации разработало «Концепцию наследия чемпионата мира по футболу». На сохранение и эффективное использование наследия чемпионата мира по футболу 2018 года предполагается потратить порядка 16 млрд руб. При этом спортивные арены с учетом коррекции первоначальных планов должны выйти на точку безубыточности к 2024 году. Очень важно при этом

учитывать актуальные аспекты реализации стратегии модернизации России и особенности трансформации отечественного и мирового социально-экономического пространства [3, 4].

Здесь стоит отметить, что не все спортивные арены чемпионата мира по футболу будут финансироваться из средств федерального бюджета. В федеральную программу наследия чемпионата мира по футболу 2018 года включены управляющие компании 7 стадионов, которые проектировались и были построены именно для чемпионата мира по футболу 2018 года: Волгоград, Калининград, Ростов-на-Дону, Саранск, Самара, Екатеринбург, Нижний Новгород. Указанные спортивные арены были спроектированы с учетом финансирования из федерального бюджета. В настоящее время они подведомственны Министерству спорта Российской Федерации, числясь на балансе ФГУП «Спорт-Инжиниринг». Стадионы «Лужники» (г. Москва), Фишт» (г. Сочи), «Газпром Арена» (г. Санкт-Петербург), «Казань Арена» (г. Казань), «Открытие Арена» (г. Москва) находятся на балансе соответствующих субъектов федерации или предпринимательских структур.

При этом все стадионы должны, как правило, использоваться по прямому назначению, а именно для проведения футбольных матчей. Но, как уже было сказано выше, здесь кроется одна из самых важных проблем, так как только на 9 стадионах выступают команды премьер-лиги, в Саранске местный клуб утратил профессиональный статус, а «Лужники», планировавшиеся как основная арена сборной России по футболу, не задействованы с 2022 года в виду отсутствия матчей из-за сложившейся геополитической ситуации. Единственный матч – финал кубка России 2023 г.

Еще одной проблемой является то, что до недавнего времени лишь несколько футбольных клубов в России способны были генерировать прибыль в результате продажи билетов, абонементов, VIP-лож, атрибутики, а также *match-day*. Однако в связи с внедрением FanID многие болельщики бойкотируют проведение матчей, что еще больше усугубляет ситуацию.

Как показывает текущая мировая практика, использование футбольных арен исключительно для проведения матчей не способно нивелировать затраты на эксплуатацию. В данном контексте интересным вариантом видится использование потенциала внутреннего туризма в развитии наследия международных спортивных форумов, особенно в постпандемийный период, что подтверждается в трудах ряда ученых [1, 5, 7]. Поэтому необходимо ввести практику многофункционального использования не только самых футбольных стадионов, но и прилегающей территории, в том числе для проведения различных событийных мероприятий.

## Список литературы

1. Векторы развития туристской индустрии в современных условиях: состояние, проблемы и перспективы / Т.Н. Поддубная, И.А. Каркавцева, Н.Н. Борникова [и др.]. – Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2022. 140 с.

2. Константиныди, Х.А. Новая модель социально-экономического развития: специфика трансформации постсоветского пространства / Х.А. Константиныди, З.М. Хашева, А.Г. Рубин // Современная научная мысль. 2018. № 6. С. 274–276.

3. Константиныди, Х.А. Актуальные аспекты реализации стратегии модернизации России: поиск модели эффективного хозяйственного развития / Х.А. Константиныди, В.В. Сорокожердьев, З.М. Хашева // Экономическая наука современной России. 2018. № 4 (83). С. 161–164.

4. Мазунина, М.В. Современные особенности трансформации социально-экономического пространства России и мира / М.В. Мазунина, В.В. Сорокожердьев, З.М. Хашева // Вестник Северо-Осетинского государственного университета имени К. Л. Хетагурова. 2021. № 1. С. 163–168.

5. Шпырня, О.В. Развитие внутреннего туризма как фактор восстановления отрасли в условиях пандемии / О.В. Шпырня, З.М. Хашева // Вестник Удмуртского университета. Серия Биология. Науки о Земле. 2021. Т. 31. № 3. С. 345–348.

6. Шпырня, О.В. Социально-экономическая роль формирования наследия чемпионата мира по футболу 2018 года (на примере Краснодарского края) / О.В. Шпырня, А.И. Кузьменко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. С. 362–364.

7. Шпырня, О.В. Наследие международных спортивных форумов как фактор развития внутреннего туризма в Краснодарском крае / О.В. Шпырня, В.Г. Минченко, Е.Л. Заднепровская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 06–07 октября 2022 года / Редколлегия: А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. С. 527–529.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСЛЕДИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФОРУМОВ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

О.В. Шпырня, кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В представленной статье подробно анализируется процесс использования наследия международных спортивных форумов в патриотическом воспитании современной молодежи. Обоснована необходимость использования наследия международных спортивных форумов в патриотическом воспитании современной молодежи. Для этого необходимо организовывать встречи со спортсменами именно на тех объектах, на которых они принимали участие в тех или иных соревнованиях. Также необходимо вести просветительскую работу на данную тематику в средних, средних профессиональных образовательных организациях, а также в высших учебных заведениях.

*Ключевые слова:* патриотическое воспитание, международные спортивные форумы, наследие, патриотизм, молодежь.

Процесс использование наследия международных спортивных форумов в патриотическом воспитании современной молодежи в существующих геополитических условиях трудно переоценить. Проведение специальной военной операции четко обозначило имеющиеся в современном обществе в целом и в молодежной среде в частности, проблемы. И многие из этих проблем связаны с патриотическим воспитанием. Мы считаем, что независимо от того, является ли молодой человек профессиональным спортсменом или болельщиком той или иной спортивной команды, наследие международных спортивных форумов способно сформировать гордость за свою страну, ее историю, культуру. Проблему формирования патриотизма активно исследуют многие ученые, в частности А.Н. Вырщиков, С.Н. Климов, М.Б. Кусмарцев, И.В. Метлик [1]. Д.В. Иванова и В.В. Константинова подробно анализируют организационно-педагогические условия гражданско-патриотического воспитания [2, 7].

Актуальность темы данного исследования обусловлена серьезным обострением геополитической обстановки в последние несколько лет, наличием накопившихся противоречий с рядом стран, попытками разрушения традиционных для граждан нашей страны ценностей как извне, так и изнутри. Сегодня мы наблюдаем беспрецедентные попытки исказить нашу историю, оспорить роль и значение нашей страны в победе над

фашизмом. Также имеют место попытки разжигания конфликтов на межнациональной и межконфессиональной почве. Современная молодежь сталкивается с агрессивными попытками внедрить у нас нетрадиционные нравственные и поведенческие модели.

Указанные выше факты обуславливают необходимость активизации патриотического воспитания современной молодежи, и одним из значимых элементов здесь должно стать наследие международных спортивных форумов.

Проведенный анализ патриотических настроений в целом, и в молодежной среде в частности, показал нам достаточно противоречивую картину. Если говорить в целом, то на фоне агрессивной политики и введения санкций против Российской Федерации значительно увеличилось число граждан нашей страны, воспринимающих патриотизм как защиту Родины – 44%. Также 34% населения нашей страны считают, что патриотизм подразумевает стремление к изменению положения дел в стране для обеспечения ей лучшего будущего, остальная часть под патриотизмом понимает сообщение правды о своей стране и текущем положении дел (рис. 1) [4].

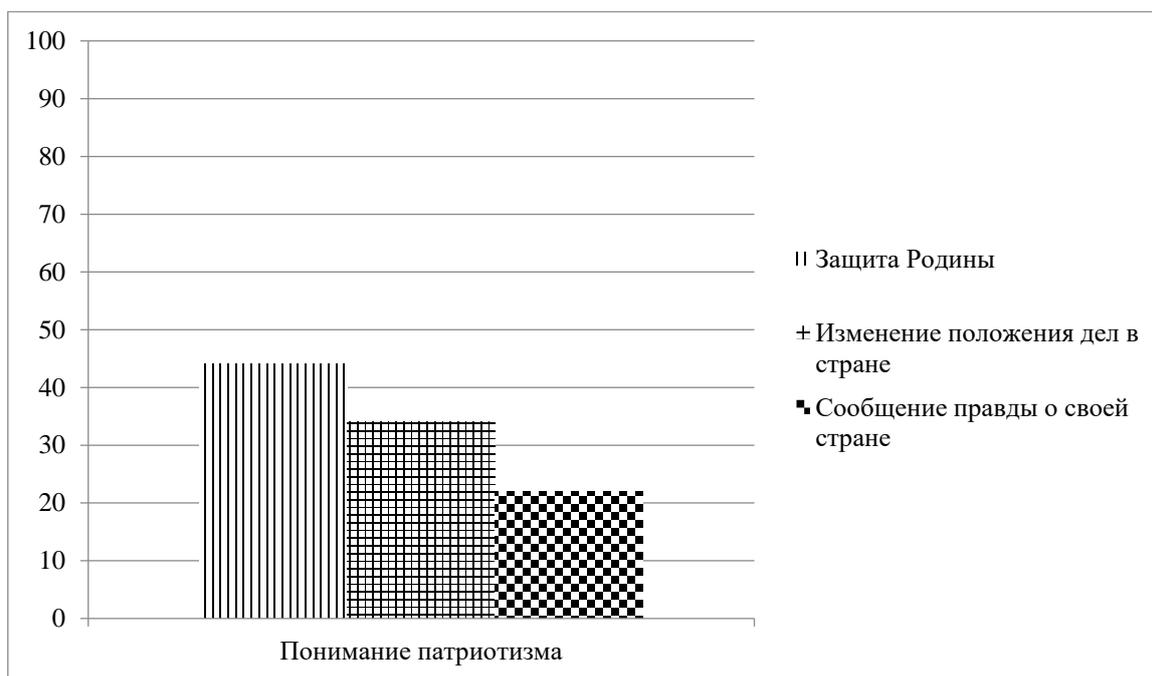


Рисунок 1 – Понимание патриотизма в российском обществе (по материалам исследования Всероссийского центра исследований общественного мнения в 2022 году)

В молодежной среде наблюдается несколько иная ситуация. В соответствии с мониторингом, осуществленным Всероссийским центром исследований общественного мнения по заказу Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский центр гражданского

и патриотического воспитания детей и молодежи», среди современной молодежи в возрасте от 14 до 35 лет доля патриотов в целом составляет 77%. Однако здесь стоит отметить, что, безусловными патриотами считают себя только 27% молодежи, в то время как в целом по стране этот показатель равен 54%. Настораживает тот факт, что 13% молодых граждан не считают себя патриотами (рис. 2) [4].

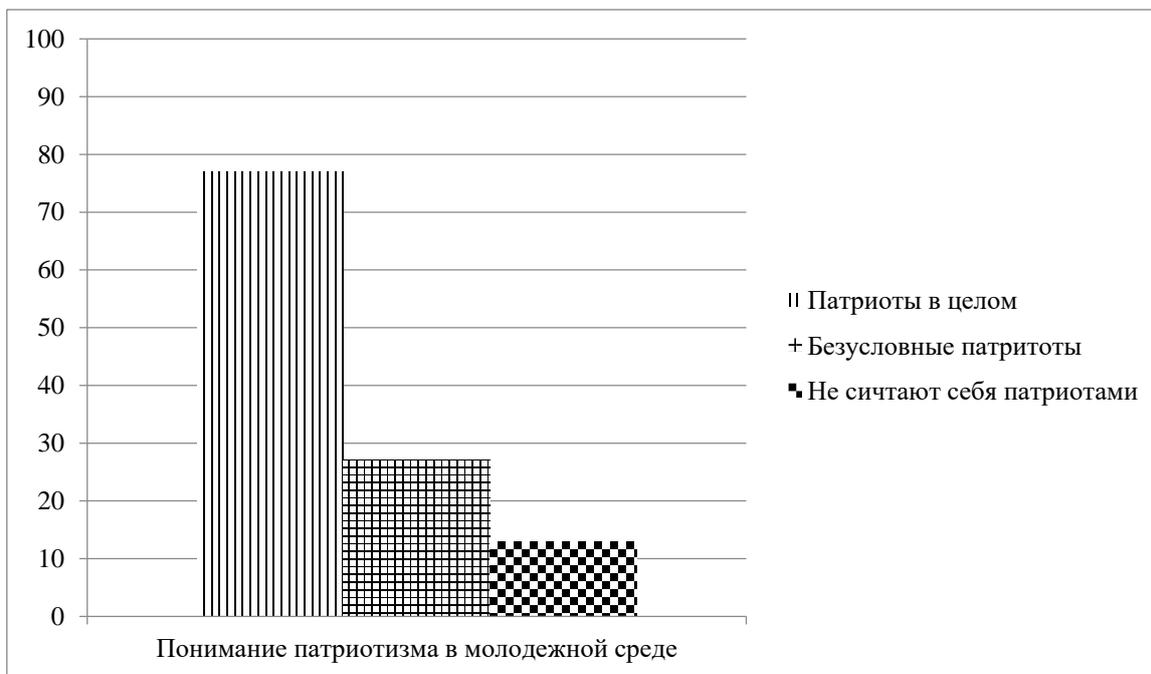


Рисунок 2 – Понимание патриотизма в молодежной среде (по материалам исследования Всероссийского центра исследований общественного мнения в 2022 году)

Сегодня мы можем наблюдать превалирование военно-патриотического направления в системе патриотического воспитания современной молодежи, и это действительно обусловлено реалиями сегодняшнего дня. Однако при этом необходимо помнить, что воспитание патриотических чувств возможно осуществлять также через физическую культуру, спорт и туризм. И именно на стыке этих отраслей мы можем эффективно задействовать наследие международных спортивных форумов. Например, популяризацию историко-культурного наследия региона в молодежной среде средствами туризма упоминают в коллективной монографии В.Г. Минченко, Т.Н. Поддубная, Е.Л. Заднепровская, Т.А. Джум [5]. Вопросы историко-культурных и природных аспектов развития познавательного туризма их влияния на различные процессы рассмотрели в своей монографии В.П. Казачинский, З.М. Хашева [3]. Сфера физической

культуры, спорта и туризма обладает огромным потенциалом для формирования патриотизма среди современной молодежи [6]. Данный процесс необходимо организовать через использование спортивных объектов в плане посещения спортивных мероприятий, участия в соревнованиях, организации добровольческой (волонтерской деятельности). Наследие международных спортивных форумов способно сформировать в молодежной среде чувство единения, гордости за спортивные победы наших атлетов на Олимпийских и Паралимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Для этого необходимо организовывать встречи со спортсменами именно на тех объектах, на которых они принимали участие в тех или иных соревнованиях. Также необходимо вести просветительскую работу на данную тематику в средних, средних профессиональных образовательных организациях, а также в высших учебных заведениях.

Указанные мероприятия позволят в максимальной степени задействовать наследие международных спортивных форумов в системе патриотического воспитания современной молодежи.

#### Список литературы

1. Вырщикова, А.Н. Российский патриотизм: истоки, содержание, воспитание в современных условиях: учебное пособие / А.Н. Вырщикова, С.Н. Климов, М.Б. Кусмарцев, И.В. Метлик; под общ. ред. А.К. Быкова и В.И. Лутовинова. М.: Планета, 2010. 336 с.
2. Иванова, Д.В. Организационно-педагогические условия гражданско-патриотического воспитания студентов вуза / Д.В. Иванова, В.В. Константинова // Вестник Марийского государственного университета. 2019. №3 (35). С. 344–351.
3. Казачинский, В.П. Историко-культурные и природные аспекты развития познавательного туризма в Краснодарском крае: монография / В.П. Казачинский, З.М. Хашева. – Краснодар, 2017. 243 с.
4. Основы патриотического воспитания граждан Российской Федерации: методические рекомендации Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи». М.: Роспатриот, 2022. 93 с.
5. Популяризация историко-культурного наследия региона в молодежной среде средствами туризма / В.Г. Минченко, Т.Н. Поддубная, Е.Л. Заднепровская, Т.А. Джум // Инновации в социальной работе: Коллективная монография. – Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2021. С. 35–45.
6. Современные тенденции развития физической культуры и спорта / А.Ю. Нагорнова, Л. И. Каспрук, И. А. Дониная [и др.]. – Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2022. 119 с.
7. Makrushina I.V. The postponement of Tokyo-2020 Olympic Games and its influence on the Olympic movement / I.V. Makrushina, D.A. Kruzhkov, E.A. Eremina // Physical culture and sport. Olympic education. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2021. С. 348–349.

## **КРЕАТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ КАК СРЕДСТВО ДОСУГА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВСЕМИРНОГО ФЕСТИВАЛЯ МОЛОДЕЖИ СОЧИ-2024**

А.А. Юрченко, кандидат педагогических наук, доцент  
Шосайд Умиджон Угли Бобоматов, обучающийся  
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, Республика Узбекистан

*Аннотация. В статье раскрываются особенности понятия креативность, креативное пространство, креативные объекты, креативный туризм применительно к развитию внутреннего туризма в нашей стране. Дается развёрнутая характеристика этих понятий. Определяется важность развития креативного внутреннего туризма в современных условиях.*

*На примере проведения в городе Сочи в 2024 году Всемирного фестиваля молодёжи анализируется роль и значение креативных объектов для организации досуга участников и гостей фестиваля. Отмечено, что город Сочи обладает потенциальными возможностями для создания креативных объектов. Есть большой опыт проведения международных форумов, фестивалей и других значимых мероприятий. В нём уже существует достаточно большое число арт-объектов и создаются новые тревел-форматы.*

*Ключевые слова: креативность, креативное пространство, креативный объект, креативный туризм, фестиваль молодёжи, досуг.*

Современный внутренний туризм в России переживает время расцвета и ускоренного развития. Это ставит на повестку проблему его качественного и по-настоящему эффективного развития. Задача осложняется высокими стандартами качества и искущённостью потребителя [6; 7]. Его трудно удивить чем-то новым и непросто выполнить возросшие запросы. Во многих случаях только творческий нестандартный подход, объединённый понятием креативность способен выполнить эти задачи.

Необходимо определить круг терминов и понятий в рамках, которых проблема может быть рассмотрена. Это, прежде всего, креативность, креативная деятельность, креативное пространство и креативный туризм.

Креативность применительно к отдельному человеку или группе лиц – это способность (исключительная способность) генерировать или порождать, создавать новые идеи, которые характеризуются прорывными свойствами или необычностью, носящая творческий оригинальный характер и позволяет решить порой необычным способом поставленные задачи.

Креативность характеризуется как нестандартный подход, уход от стереотипов и неизменно положительный результат при решении любых, даже самых сложных проблем [1].

Креативная деятельность может быть рассмотрена как производная от понятия креативность и является суммой признаков и свойств, отличающих в рамках деятельности креативного человека, от всех остальных. Она нацелена на какой-то объект, подлежащий преобразованию.

Данный объект можно назвать креативным пространством, т.е. место, где человек должен быть свободен в своём творчестве. Существует ряд определений креативного пространства, которые условно можно свести к трём обязательным элементам [1; 4; 6].

Креативное пространство – это место:

- где реализуется креативное творчество;
- рождаются новые идеи;
- территория, обладающая необходимыми ресурсами для его реализации.

Креативное пространство должно обладать целым рядом исключительных признаков и качеств, которых на любой другой территории нет. Отметим, прежде всего, особую атмосферу инноваций и рождения новых идей, дух команды и совместное творчество, вдохновение и инициативу, стремление и готовность к развитию и высокую мотивацию.

Понятие креативный туризм включает в себя все стороны креативного процесса от зарождения идей креативными людьми, до их воплощения в креативном пространстве. На определённом этапе своего развития креативность начинает ассоциироваться не только с деятельной творческой работой, креативным решением проблем и реализацией профессиональных творческих планов, но и с отдыхом, который тоже может обладать высокой степенью творчества и креативности [4; 7]. Креативный туризм способен не только развлекать, восстанавливать силы и предоставлять качественный отдых, но и обучать, развивать и совершенствовать творческие способности и не менее важное повышать креативный потенциал. Креативный туризм отличен от обычного туризма не только по форме, но и по содержанию. Его задача изменить человека изнутри, поменять его мировоззрение и дать ему необходимый опыт, позволив изменить собственную самооценку.

Для креативного туризма, его эффективного развития крайне необходимы не только креативные идеи и креативные люди, способные их реализовать, но и креативные пространства, креативные объекты, на которых всё задуманное может быть воплощено [1; 4; 6]. В городской среде, прежде всего, крупных городов, отыскать и креативно реализовать в последние годы подобные креативные объекты оказалось вполне выполнимым. В Москве и Петербурге такие объекты есть, и они успешно существуют уже не один год как место отдыха, общения и досуга. Реализация подобных проектов в

регионах страны, особенно в средних и небольших городах в значительной степени не реализована.

Высокий потенциал и ближайшую перспективу, на наш взгляд, для реализации подобных проектов имеют такие города как Сочи. Город-курорт на берегу Чёрного моря обладает объективными возможностями для развёртывания креативных объектов. Его географическое положение, разноплановая городская и курортная архитектура, туристская инфраструктура, объекты олимпийского наследия, тёплый субтропический климат и море способствуют привлечению множества талантливой креативной молодёжи [2; 6]. Отметим, в последнее время территория города Сочи принимает многочисленные и значимые мероприятия, такие как международные экономические форумы, музыкальные фестивали, фестиваль КВН, спортивные соревнования и пр.

Как неоднократно отмечали многие специалисты внутренний туризм начал набирать обороты развития именно в период пандемии. Появляются и создаются новые тревел-форматы, креативные объекты к которым стоит отнести малые архитектурные формы, монументальные и жанровые скульптуры [3; 5] и т.д.

В рамках развития международного молодёжного сотрудничества по указу Президента РФ в марте 2024 года федеральная территория Сириус примет Всемирный фестиваль молодёжи. Предположительно в фестивале примут участие около 20 тыс. чел., в том числе иностранные участники [2].

Молодёжный фестиваль соберёт креативную молодёжь, лидеров сферы бизнеса, медиа, культуры, образования, науки и других сфер [2].

Организаторами фестиваля подготовлена обширная культурная, спортивная и выставочная программа и не менее важная региональная программа (тематические туры по России и новым регионам). Помимо участия в культурно-досуговых программах участникам фестиваля можно предложить познакомиться с креативными объектами городской территории, посетить арт-пространства и насладиться ландшафтным и уникальным архитектурным стилем, что делает город одним из самых красивых курортов России [2; 5].

Как отмечает глава города-курорта Сочи А. Копаёгородский в городе разработали концепцию малых архитектурных форм и городской иллюминации. На данный момент наибольшая концентрация креативных арт-объектов, необычных памятников, монументальных и жанровых скульптур расположена в центре города, набережной, театральной площади, площади Искусств, пляжных зонах, олимпийском парке. Они достаточно быстро стали популярными среди многочисленных гостей города и местных жителей.

Среди представленных креативных объектов можно выделить отличающиеся по своему назначению и целям творческие пространства. Это прежде всего арт-место «Территория», в котором гостям и участникам фестиваля в качестве досуга предложат интересные и полезные мастер-классы, настольные игры – чему располагает мягкая и удобная бескаркасная мебель. Для интересующихся искусством рекомендуется посетить арт галерею «Форт», в которой работает выставка-продажа картин художников разного жанра, гончарная мастерская, концерты, интересные мастер-классы, арт-кафе, а во дворе историко-этнографический сквер и остатки крепостной стены Навагинского укрепления. Для проведения творческой встречи, коворкинга с неповторимым видом на горы предоставит арт-резиденция «Flacon» [5].

Таким образом, многофункциональные пространства Сочи и креативные объекты способны предоставить все необходимые условия для активного, интерактивного и комфортного проведения досуга молодежи в период проведения Всемирного фестиваля молодежи Сочи 2024.

#### Список литературы

1. Беспалова, А.А. Туристический потенциал креативного пространства города: состояние и перспективы реализации в России / А.А. Беспалова, Т.А. Рововая // Гуманитарий Юга России. 2018. Том 7. №1. С. 222–232.
2. Всемирный фестиваль молодежи 2024 в России. – Режим доступа: <https://fest2024.ru/> (дата обращения 20.09.2023).
3. Канкина, А.В. Внутрикorporативные праздники как инструменты PR / А.В. Канкина, Ю.Б. Рагер // Электронный сетевой политематический журнал «Научные труды КубГТУ». 2016. № 7. С. 98–104.
4. Михайлова А.В. Роль креативных пространств и креативного туризма в регионах Российской Федерации для формирования креатосферы/ А.В. Михайлова, Н.С. Шкурко // Креативная экономика. 2023. Том 17. № 8. С. 2873–2886.
5. Макрушина И.В. Ресурсный потенциал олимпийского наследия Краснодарского края/ И.В.Макрушина, Е.А.Еремина, А.И.Кузьменко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. 2019. С. 254–256.
6. Юрченко А.А. Развитие инновационных форм культурно-познавательного туризма в Краснодарском крае / А.А. Юрченко, Ю.Б. Рагер, Т.А. Самсоненко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2016. № 1. С. 131–133.
7. Юрченко А.А. Разработка мероприятий по привлечению туристов в северский район Краснодарского края на основе рекреационного потенциала / А.А. Юрченко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 154–156.



ЭКОИНВЕСТ

Отпечатано в типографии издательства «Экоинвест»  
350072, г. Краснодар, ул. Зиповская, 9  
Тел.: +7 (861) 944-65-01  
E-mail: [ecoinvest@mail.ru](mailto:ecoinvest@mail.ru)  
<http://publishprint.ru>

Подписано в печать 23.11.23.  
Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура Times New Roman.  
Печать цифровая. Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 36,97. Тираж 100 экз.  
Заказ № 2879.