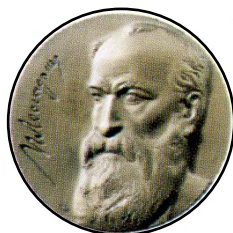


**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА и ЗДОРОВЬЯ
имени П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**



**Научно-теоретический журнал
УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА
имени П.Ф. Лесгафта
№ 5 (207) – 2022 г.**

Санкт-Петербург
2022

Научно-теоретический журнал
«Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», № 5 (207) – 2022 год.
Журнал основан в 1944 году

Зарегистрировано в Министерстве по делам печати, телерадиовещания и СМК РФ.
Рег. номер ПИ № ФС77-24491 от 22 мая 2006 г.

Перерегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия Рег. номер ПИ №ФС77-60293 от 19 декабря 2014 г.

ISSN 1994-4683. Подписной индекс 36621.

Журнал зарегистрирован в БД **Ulrich's Periodicals Directory** (<http://www.ulrichsweb.com>).

Учредитель: ФГБОУ ВО «**Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**». DOI: 10.34835

Scientific theory journal
"Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta", No. 5 (207) – 2022.
The journal was founded in 1944

ISSN_p 1994-4683, ISSN_e 2308-1961. A subscription index 36621.

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

The founder: **The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg**. DOI: 10.34835

Редакционная коллегия / Journal editorial board

Главный редактор / Head editor

д.п.н., профессор ТАЙМАЗОВ В.А. (Санкт-Петербург, РФ)

Члены редакционной коллегии / Members of editorial board

д.психол.н., профессор АШАНИНА Е.Н. (Россия)

д.п.н., профессор БАКУЛЕВ С.Е. (Россия)

д.психол.н., д.м.н., профессор БЕЛОВ В.Г. (Россия)

д.психол.н., профессор БУТОРИН Г.Г. (Россия)

д.психол.н., профессор ГОРБУНОВ Г.Д. (Россия)

д.п.н., профессор ГОРЕЛОВ А.А. (Россия)

д.психол.н., профессор ГОРЕЛОВА Г.Г. (Россия)

д.м.н., профессор ДЕМЧЕНКО Е.А. (Россия)

член-корр. РАО, д.п.н., профессор ЕВСЕЕВ С.П. (Россия)

д.п.н., профессор ЗАКИРЬЯНОВ К.К. (Казахстан)

член-корр. РАН, д.м.н., профессор КОНРАДИ А.О. (Россия)

д.п.н., профессор КУЛЬНАЗАРОВ А.К. (Казахстан)

д.п.н., профессор МОКЕЕВ Г.И. (Россия)

д.психол.н., профессор НЕДБАЕВА С.В. (Россия)

д.п.н., профессор ПОНОМАРЕВ Г.Н. (Россия)

д.психол.н., д.м.н., профессор РЫБНИКОВ В.Ю. (Россия)

д.психол.н., профессор СЕРОВА Л.К. (Россия)

академик РАН, д.м.н., профессор Шляхто Е.В.

д.п.н., профессор ЧИСТЯКОВ В.А. (Россия) – Ответственный редактор
MD, PhD, Professor Van ZWIETEN K.J. (Belgium)

© Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени
П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021

Адрес редакции:

190121, ул. Декабристов, 35, Санкт-Петербург, «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

тел.: +7(921)893-05-36. email: chistiakov52@mail.ru

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

Contact us: Lesgaft University, 190121, Dekabristov street, 35, St. Petersburg, Russian Federation, tel.: +7(921)893-05-36. <mailto:chistiakov52@mail.ru>

Electronic version of journal: <http://lesgaft-notes.spb.ru>

Номер подписан в печать 2022.05.31

Педагогические науки

УДК 796.011.3

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К САМОРАЗВИТИЮ СОТРУДНИКОВ ФСИН РОССИИ

Анна Николаевна Аксенова, кандидат педагогических наук, доцент, Евгений Геннадьевич Гордиенко, преподаватель, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Новокузнецк

Аннотация

Физическое совершенствование человека многогранный длительный процесс с накопительным фактором во времени. Проблема физического совершенствования в высших учебных заведениях усугубляется недостаточностью академического объема времени, отведенного на практические занятия по физической подготовке. Предполагается, что при высоком уровне сознательности, обучающиеся должны самостоятельно заниматься своим физическим развитием и совершенствованием физической подготовленности, что невозможно без мотивационного компонента. Изучение формирования мотивации к саморазвитию и совершенствованию является актуальной проблемой физического воспитания высшего образования.

Ключевые слова: сотрудники, физическая подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, мотивация, саморазвитие, совершенствование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p3-7

MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF FORMATION OF MOTIVATION FOR SELF-DEVELOPMENT OF EMPLOYEES OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

Anna Nikolaevna Aksenova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Evgeny Gen-nadievich Gordienko, the teacher, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract

Physical improvement of a person is a multifaceted long-term process with a cumulative factor in time. The problem of physical improvement in higher educational institutions is aggravated by the insufficient academic amount of time allocated for practical physical training. It is assumed that with a high level of consciousness, students should independently engage in their physical development and improvement of physical fitness, which is impossible without a motivational component. The study of the formation of motivation for self-development and improvement is an urgent problem of physical education of higher education.

Keywords: employees, physical training, physical development, physical fitness, motivation, self-development, improvement.

ВВЕДЕНИЕ

Готовность личности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации является одной из приоритетных задач в системе высшего профессионального образования. Саморазвитие и самосовершенствование подразумевает наличие и формирование мотивационного компонента, обеспечивающего добровольную целенаправленную работу личности. Формирование мотивационного компонента происходит в процессе выполнения поставленных задач, необходимых для достижения поставленной цели. Для того, чтобы достичь предполагаемой цели необходимо объективное оценивание собственного состояния, действий, результатов. Физическое воспитание, как ничто другое, способствует грамотному оцениванию своего физического состояния, анализу полученных результа-

тов и в конечном итоге достижению поставленной цели. Самосовершенствование личности тесно взаимосвязано с формированием мотивационного компонента, что обеспечивает единство психической и физической сферы личности человека [1].

Для многих специальностей физическое совершенствование является основополагающим фактором профессиональной успешности. Сотрудник Федеральной службы исполнения наказаний обязан иметь высокий уровень физического и психического развития, физической подготовленности, стрессоустойчивость, что способствует продолжительной продуктивной эффективности трудовой деятельности. Готовность личности к самосовершенствованию, формирование мотивации к самопознанию и саморазвитию способствует карьерному росту сотрудника в будущем. При этом именно физическое самосовершенствование, как один из параметров комплексного развития личности, является мотивационным компонентом.

Таким образом, целью нашего исследования явилось изучение средств физического воспитания в формировании мотивации у сотрудников ФСИН России.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Определить уровень мотивационного фактора сотрудников – готовности к саморазвитию и совершенствованию.
2. Определить уровень физической подготовленности сотрудников.
3. Разработать комплекс средств физической культуры для сотрудников, повышающих исходный уровень мотивации к саморазвитию и совершенствованию.

В исследовании приняли участие слушатели факультета профессионального обучения и дополнительного профессионального образования по основной программе профессионального обучения граждан, впервые принятых на службу в УИС Российской Федерации на должности рядового состава и младшего начальствующего состава. Общее количество исследуемых 50 человек (38 мужчин и 12 женщин). Средний возраст группы 27 лет.

Для определения уровня мотивации к саморазвитию и совершенствованию было проведено тестирование по методике Т.А. Ратановой и Н.Ф. Шляхты «Готовность к саморазвитию» [2]. Обработка результатов проведена с выделением 4 групп: А) «могу совершенствоваться, но не хочу знать себя»; Б) «могу измениться, хочу знать себя»; В) не хочу измениться, не хочу знать себя»; Г) «не могу измениться, но хочу знать себя».

Для определения уровня физической подготовленности были использованы стандартные тесты – 1) челночный бег 3x10, сек; 2) прыжок в длину с места, см; 3) комплекс силовых упражнений, кол-во раз (женщины); 4) подтягивание на перекладине, кол-во раз (мужчины); 5) наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, см.

После проведенного начального этапа исследования, на основании полученных результатов, был разработан комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Кроме того, использовался личностно-ориентированный подход по формированию мотивационных установок через воздействие на психоэмоциональную сферу.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведенное тестирование по методике Т.А. Ратановой и Н.Ф. Шляхты «Готовность к саморазвитию» выявило следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования готовности к саморазвитию слушателей, %

Показатель готовности к саморазвитию	А) «могу совершенствоваться, но не хочу знать себя»	Б) «могу измениться, хочу знать себя»	В) не хочу измениться, не хочу знать себя»	Г) «не могу измениться, но хочу знать себя»
мужчины	28,3	17,8	2,5	51,4
женщины	16,0	32,5	-	50,3

Исходя из данных, представленных в таблице 1, можно видеть, что наибольшее количество респондентов можно отнести к группе Г) (51,4% мужчин и 50,3% женщины): готовность к саморазвитию выражается в следующем виде – изменить себя не готов, не могу, но знать себя хочу. Наименьшее количество принадлежит к группе В): не готов измениться и не хочу знать себя. В группе Б), показывающей готовность к саморазвитию и совершенствованию, наибольшее количество принадлежит женщинам (32,5%).

Результаты тестирования физической подготовленности представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования физической подготовленности слушателей, %

Баллы	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовл.	«2» неудовл.
Тесты				
Мужчины				
1. Челночный бег 3х10, сек	22,1	47,5	28,6	1,8
2. Прыжок в длину с места, см	41,9	28,5	29,6	-
3. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	37,2	55,6	7,2	-
4. Наклон вперед из положения, стоя на гимн. скамье, см	7,7	41,3	35,2	5,8
Тесты				
Женщины				
1. Челночный бег 3х10, сек	12,4	32,8	52,3	2,5
2. Прыжок в длину с места, см	11,9	42,3	52,3	1,1
3. Комплекс силовых упражнений, кол-во раз	55,8	32,1	13,1	-
4. Наклон вперед из положения, стоя на гимн. скамье, см	59,8	30,1	9,1	-

Проведенное исследование физической подготовленности слушателей выявило:

1. У мужчин наибольшие затруднения вызвали тесты, характеризующие физические качества скорость, координацию и гибкость. На «отлично» и «хорошо» были сданы тесты, характеризующие силовые и скоростно-силовые качества.

2. У женщин худшие результаты были в тестах, характеризующих скоростно-силовые качества и скоростные, координационные качества. На «хорошо» и «отлично» сданы тесты на гибкость и силу.

Таким образом, в среднем слушатели, и мужчины, и женщины, показали хороший и удовлетворительный результат физической подготовленности. Если обратиться к индивидуальным результатам, то можно увидеть, что слушатели, отнесенные к группе В): не готов измениться и не хочу знать себя, имели неудовлетворительные результаты физической подготовленности. Это говорит о том, что неверие в себя, нежелание познать себя, нежелание саморазвития и совершенствования приводит к низким результатам физического развития, физической подготовленности и, соответственно, низкому профессиональному росту достижений.

Комплексы физических упражнений были разработаны с учетом индивидуального профиля физической подготовленности слушателей. Примерный индивидуальный план занятий составлен таким образом, чтобы подтянуть именно те физические качества, которые у данного сотрудника являются отстающими. Индивидуальный план занятий физической подготовкой предполагал дополнительную самостоятельную работу слушателей, так как сотрудники во время исследования проходили курсы по программе профессионального обучения, где дисциплине «Физическая подготовка» отведено 30 часов аудиторных практических занятий и 11 часов самостоятельной работы на совершенствование техники приемов задержания, сопровождения, защиты от оружия.

Индивидуальная работа предполагала наличие личностно-ориентированного подхода к формированию мотивации у каждого слушателя. Практически на каждом занятии проводилась беседа: сотрудникам с избыточной самоуверенностью нужно было указать, что их результаты физической подготовленности не являются выдающимися и требуют долгой, терпеливой работы по совершенствованию. Сотрудникам, неуверенным в своих силах и возможностях, наоборот, необходимо было акцентировать внимание на их сильные стороны и убедить в реальности изменений физической подготовленности до нужных кондиций. Также необходимо было указать, что без познания себя не возможно са-

моразвитие и совершенствование.

Для подтверждения положительной динамики в формировании мотивационного компонента в конце курса профессионального обучения было проведено повторное тестирование «Готовность к саморазвитию» (рисунок).

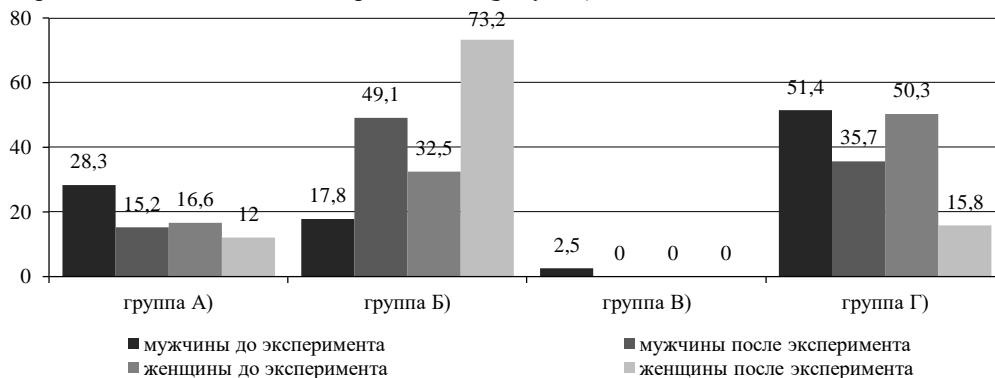


Рисунок – Результаты тестирования готовности к развитию до эксперимента и после эксперимента, %

Повторное проведение тестирования физической подготовленности выявило следующее – темпы прироста результатов в среднем составили 5–8%. Это говорит о том, что для получения достоверных результатов физической подготовленности необходимо большее количество времени, отведенное на практические занятия физической подготовкой. Так, например, мужчины челночный бег сдали на «хорошо» (47,8%) и «удовлетворительно» (30,1%), неудовлетворительных оценок нет. У женщин также челночный бег был сдан на «отлично» (13,5%), «хорошо» (33,4%) и «удовлетворительно» (53,1%), неудовлетворительных оценок нет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, можно сделать следующее заключение:

Проведенная работа по внедрению разработанных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных характеристик физической подготовленности каждого сотрудника, оказалась эффективной и способствует формированию мотивационного компонента. Существенно вырос показатель готовности к саморазвитию. Если на начало эксперимента к группе Б) относилось 17,8% мужчин и 32,5% женщин то, к концу эксперимента, это количество увеличилось вдвое и составило 49,1% у мужчин и 73,2% у женщин. Кроме того, значительно уменьшилось количество слушателей, которые считали, что способность к саморазвитию возможна без знаний о себе (группа А). Количество мужчин, которые считали, что не хотят изменяться и не хотят знать себя, после эксперимента приравнялось к 0% (группа В).

ЛИТЕРАТУРА

1. Курасбедиани, З.В. Формирование мотивации студентов к саморазвитию в процессе физического воспитания / З.В. Курасбедиани, С.В. Токарева, О.В. Котова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №11 (189). – С. 294–301.
2. Ратанова, Т.А. Психодиагностические методы изучения личности : учебное пособие / Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. – 5-е изд. – Москва : Флинта : Московский психолого-социальный ин-т, 2008. – 319 с.

REFERENCES

1. Kurasbediani, Z.V., Tokareva, S.V. and Kotova O.V. (2020), “Formation of students' motivation for self-development in the process of physical education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 294–301.

2. Ratanova, T.A. and Shlyakhta, N.F. (2008), *Psychodiagnostics methods of studying personality*, Flint : Moscow Psychological and Social Institute, Moscow.

Контактная информация: aksen-anna71@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2022

УДК 796.332:378

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ФУТБОЛИСТОВ
СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО ЗОНАМ ОТНОСИТЕЛЬНОЙ МОЩНОСТИ НА
ОСНОВЕ ИНДЕКСА ПУЛЬСОВОГО НАКОПЛЕНИЯ ДОЛГА**

Эльдар Асафович Аленуров, кандидат социологических наук, доцент, Михаил Никонорович Комаров, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, г. Москва; Александр Викторович Доронцев, кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань; Сергей Дмитриевич Старостин, преподаватель, Московский архитектурный институт, Москва

Аннотация

В статье классифицировались тренировочные средства футболистов студенческих команд по зонам относительной мощности. Цель исследования – повысить эффективность тренировочного процесса футболистов на основе рационального распределения тренировочных средств по зонам относительной мощности. Методика и организация исследования. Показатели физической и технико-тактической подготовленности определялись с использованием стандартных методик. Зоны относительной мощности выявлялись по величине показателя индекса накопления пульсового долга. В исследовании принимали участие 46 футболистов студенческих команд и 15 тренеров по футболу. Результаты исследования свидетельствовали о высокой эффективности структурирования тренировочных нагрузок по зонам относительной мощности у футболистов на основе определения индекса пульсового накопления долга, что обеспечило более высокий уровень их физической и технической подготовленности

Ключевые слова: студенты-футболисты, физические упражнения, физическая нагрузка, индекс накопления пульсового долга, соревновательная деятельность, физическая и техническая подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p7-10

**TRAINING EQUIPMENT DISTRIBUTION OF STUDENT TEAMS FOOTBALL
PLAYERS BY RELATIVE CAPACITY ZONES BASED ON THE PULSE DEBT
ACCUMULATION INDEX**

Eldar Asafovich Alenurov, the candidate of social science, senior lecturer, Mikhail Nikonorovich Komarov, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Russian State Social University, Moscow; Alexander Viktorovich Dorontsev, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Astrakhan State Medical University, Astrakhan; Sergey Dmitrievich Starostin, teacher, Moscow Institute of Architecture, Moscow

Abstract

The article classified the training facilities of football players of student teams according to the zones of relative power. The purpose of the study was to increase the efficiency of the training process of football players based on the rational distribution of training facilities over zones of relative power. Methodology and organization of the study. Indicators of physical and technical-tactical readiness were determined using standard methods. Relative power zones were identified by the value of the pulse debt accumulation index. The study involved 46 football players of student teams and 15 football coaches. The results of the study testified to the high efficiency of training loads structuring by zones of relative power among football players based on the determination of the pulse debt accumulation index, which ensured a

higher level of their physical and technical fitness.

Keywords: football students, physical exercises, physical activity, pulse debt accumulation index, competitive activity, physical and technical readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Оптимальное распределение тренировочных средств по зонам относительной мощности – важное условие успешности подготовки футболистов, повышение эффективности их тренировочного процесса [1, 4, 6]. Если в упражнениях циклического характера информативным критерием определения зоны относительной мощности является ЧСС, то в упражнениях ациклического характера данная закономерность в тренировочном процессе футболистов не проявляется [2, 3, 5, 7]. Это оказывает негативное влияние на эффективность управления процессом их подготовки.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Показатели физической и технико-тактической подготовленности определялись с использованием стандартных методик. Зоны относительной мощности выявлялись величине показателя индекса накопления пульсового долга. В исследовании принимали участие 46 футболистов студенческих команд и 15 тренеров по футболу города Москва.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Нами опрашивались 15 тренеров, которые работают с футболистами студенческих команд вузов. Стаж их педагогической работы по специальности варьировал от 3 до 20 лет, а возраст анкетированных – от 26 до 52 лет. Большинство (86,6%) тренеров классифицировали тренировочные нагрузки в футболе по показателям пульса, 6,7% респондентов использовали характеристики частоты сердечных сокращений избирательно, только в беговых упражнениях циклического характера, а 6,7% тренеров полагались на свой опыт, выбирая величину тренировочной нагрузки для своих учеников. Около половины (46,6%) обследуемых тренеров фиксировали показатели частоты сердечных сокращений за 10 секунд после выполнения упражнения. Другие (40,0%) специалисты определяли показатель частоты сердечных сокращений за шесть секунд, умножая его на 10, а остальные (13,4%) тренеры использовали временной отрезок 15 секунд, соответственно умножая полученный показатель на четыре.

Результаты опроса специалистов футбола свидетельствовали о том, что их мнения часто не совпадали при определении принадлежности специальных упражнений к той или иной зоне относительной мощности. Мы использовали индекс накопления пульсового долга (ИНПД), который характеризовал интенсивность физической нагрузки как циклического, так и ациклического характера.

На основе экспериментальных данных нами были выявлены основные специальные двигательные задания, которые тренеры наиболее часто применяли в подготовке футболистов студенческих команд. По нашим данным, в тренировочном процессе студентов-футболистов, большинство специальных физических упражнений находятся в зоне большой относительной мощности.

Методически правильно подобранные физические нагрузки футболистов студенческих команд являются основной для повышения эффективности их подготовки и физической работоспособности, результативности соревновательной деятельности. Взаимосвязь между физическим состоянием и величиной выполняемой физической нагрузки – важное условие для рационального планирования тренировочного процесса студенческих футбольных команд.

Нами на основе анализа литературных данных и собственных предварительных исследований были разработаны два варианта тренировочных программ подготовки футболистов студенческих команд. Тренировочные нагрузки футболистов контрольной и

экспериментальной групп соответствовали требованиям вузовской учебной программы по физической культуре. В этих группах была приблизительно одинаковая специфика распределения тренировочных средств по зонам относительной мощности (максимальная – 5,0%; субмаксимальная – 20,0%; большая – 55,0%; умеренная – 20,0%), специфическая (60,0%) и неспецифическая (40,0%) физическая нагрузка. В структуре специальных средств спортивной подготовки нами отдавалось предпочтение упражнениям технико-тактической направленности (55,0% времени), а в структуре неспецифических средств – кроссовой подготовке (31,0%).

Экспериментальный фактор состоял в точности определения зоны относительной мощности для каждого специального физического упражнения за счет способа оценивания физических нагрузок (контрольная группа – по показателям ЧСС, экспериментальная – индекса накопления пульсового долга).

Анализ показателей физической подготовленности свидетельствовал о том, что у футболистов экспериментальной группы выявлен более существенный прирост данных характеристик: достоверно изменились результаты прыжка вверх с места (11,6%, $p<0,01$), челночного бега 7×50 м (4,0%, $p<0,01$), бега на 3000 м (5,6%, $p<0,05$) бега на 60 м (3,6%, $p<0,05$). В контрольной группе показатели физической подготовленности также изменились, но они проявились менее выражено: существенно улучшились только результаты прыжка в длину с места (7,7%, $p<0,05$) и челночного бега 7×50 м (3,0%, $p<0,05$).

Результаты исследования свидетельствовали о более высокой точности структурирования тренировочных нагрузок по зонам относительной мощности у футболистов экспериментальной группы, что обеспечило более высокий уровень физической подготовленности в конечном обследовании у данного контингента обследуемых.

Анализ результатов 15 официальных футбольных матчей студенческих команд показал существенное различие как количественных, так и качественных показателей игровой деятельности спортсменов обеих групп. Футболисты экспериментальной группы существенно превосходили спортсменов контрольной группы по количеству технико-тактических действий (ТТД), выполняемых на низкой и средней скорости передвижения (3,9%, $p<0,05$), на высокой скорости (5,7%, $p<0,05$) и в борьбе с соперником (6,6%, $p<0,05$), набрали больше очков в первенстве вуза по футболу.

Нами также выявлены и различия показателей, характеризующих процент брака при выполнении технико-тактических действий. Особенно выраженное преимущество футболистов экспериментальной группы проявлялось при выполнении технико-тактических двигательных действий на высокой скорости и в борьбе с соперником.

ВЫВОДЫ

Распределение тренировочных средств по футболу по зонам относительной мощности с помощью индекса накопления пульсового долга обеспечивает более высокий суммарный тренировочный эффект по развитию физических способностей, технико-тактической подготовленности и повышает результативность футболистов студенческих команд.

ЛИТЕРАТУРА

1. Двигательная активность футболистов студенческих команд различного игрового амплуа /Э.А. Аленуров, В.А. Писарев., С.И. Семибратов, А.О. Звездова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 30–34.
2. Карпов В.Ю. Содержание технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта / В.Ю. Карпов, Р.Е. Петрунин, А.В. Родин // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2011. – № 4 (18). – С. 271–273.
3. Мониторинг физического состояния студентов психолого-педагогического вуза / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.Ю. Карпов, Ф.Р. Сибгатулина, Е.В. Ногина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – No. 10 (164). – С. 43–52.

4. Особенности применения копинг-стратегий в любительском футболе / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.И. Шарагин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12(166). – С. 322–326.

5. Особенности физического состояния футболистов различного игрового амплуа студенческих команд / Э.А. Аленуров, М.В. Еремин, А.Н. Лутков, С.В. Першиков // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 81–82.

6. Особенности физического развития, физической подготовленности и психомоторных функций у студентов занимающихся футболом / Э.А. Аленуров, О.Г. Рысакова, Е.С. Куманцова, В.И. Шарагин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4(206). – С. 10–14.

7. Повышение качества учебного процесса по физической культуре на основе обучения технике двигательных действий / В.А. Кудинова, В.Ю. Карпов, А.С. Болдов, Н.Н. Маринина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 61–63.

REFERENCES

1. Alenurov, E.A., Pisarev, V.A., Semibratov, S.I. and Zvezdova, A.O. (2021), “Motor activity of football players of student teams of various playing roles”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 193, No. 3, pp. 30–34.

2. Karpov, V.Yu., Petrunin, R.E. and Rodin, A.V. (2011), “The content of the technical training of athletes in team sports”, *Bulletin of Sochi State University of Tourism and Resort Business*, Vol.18, No.4, pp.271–273.

3. Boldov A.S., Gusev A.V., Karpov V.Yu., Sibgatulina F.R. and Nogina E.V. (2018), “Physical condition monitoring of psychology and pedagogical higher education institution’s student”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 164, No. 10, pp. 43–52.

4. Boldov, A.S., Gusev, A.V., Sharagin, V.I., Kalinin, A.D. and Komarov, M.N. (2018), “Features of application of coping strategies in amateur football”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 166, No. 12, pp. 322–326.

5. Alenurov, E.A., Eremin, M.V., Lutkov, A.N. and Pershikov, S.V. (2021), “University footballers’ game-position-specific physical fitness and physical development tests and analysis”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No.8, pp.18–20.

6. Alenurov, E.A., Rysakova, O.G., Kumantsova, E.S. and Sharagin, V.I. (2022), “Features of physical development, physical fitness and psychomotor functions of students engaged at football classes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 206, No. 4, pp. 10–14.

7. Kudinova, V.A., Karpov, V.Yu., Boldov, A.S. and Mariniina, N.N. (2021) “Motor skills training model to improve schools’ physical education service quality”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 61–63.

Контактная информация: alenurov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.05.2022

УДК 372.853

ФОРМИРОВАНИЕ ЧИТАТЕЛЬСКОЙ ГРАМОТНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ ТЕКСТОВ В КУРСЕ «ЕСТЕСТВОЗНАНИЕ»

Надежда Анатольевна Антонова, аспирант, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, преподаватель, Колледж физической культуры Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск; Ольга Робертовна Шефер, доктор педагогических наук, доцент, Светлана Васильевна Крайнева, кандидат биологических наук, Татьяна Николаевна Лебедева, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Николаевна Эрентраут, кандидат педагогических наук, доцент, Юлия Абдулловна Ахкамова, кандидат физико-математических наук, доцент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск

Аннотация

Дисциплина «Естествознание» в системе среднего профессионального образования включает три самостоятельных и целостных раздела «Физика», «Химия», «Биология». Анализ примерного содержания дисциплины позволяет установить, что оно опирается на межпредметные связи курсов физики и химии, физики и биологии, а также тесной взаимосвязи физики и медицины. В статье выделены принципы отбора учебного материала для осуществления межпредметных связей физики и химико-биологических дисциплин. Анализ сформированности читательской грамотности и взаимосвязи физики и химико-биологических дисциплин у студентов первого курса колледжа физической культуры «УралГУФК» на итоговой аттестации в форме дифференцированного зачета показал, что читательские умения освоены 73,14% студентов.

Ключевые слова: читательская грамотность, естествознание, физика, химия, биология, межпредметные тексты, среднее профессиональное образование, студенты колледжа.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p10-15

FORMATION OF READING LITERACY AMONG STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION BY MEANS OF INTERDISCIPLINARY TEXTS IN THE COURSE "NATURAL SCIENCE"

Nadezhda Anatolyevna Antonova, the post-graduate student, South-Ural State Humanitarian and Pedagogical University, teacher, College of Physical Training, Ural State University of Physical Training, Chelyabinsk; Olga Robertovna Shefer, the doctor of pedagogical sciences, docent, Svetlana Vasilyevna Kraineva, the candidate of biological sciences, Tatyana Nikolaevna Lebedeva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Nikolaevna Erentraut, the candidate of pedagogical sciences, docent, Yulia Abdullovna Akhkamova, the candidate of physical and mathematical sciences, docent, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

The discipline "Natural Science" in the system of secondary vocational education includes three independent and integral sections "Physics", "Chemistry", "Biology". The analysis of the approximate content of the discipline allows us to establish that it is based on the interdisciplinary connections of the courses of physics and chemistry, physics and biology, as well as the relationship of physics and medicine. The article highlights the principles of selection of educational material for the implementation of interdisciplinary connections of physics and chemical-biological disciplines. The analysis of the formation of reading literacy and the relationship of physics and chemical-biological disciplines among first-year students of the College of Physical Culture «Ural State University of Physical Culture» at the final certification in the form of a differentiated credit showed that 73.14% of students mastered reading skills.

Keywords: reading literacy, natural science, physics, chemistry, biology, interdisciplinary texts, secondary vocational education, college students.

ВВЕДЕНИЕ

В Челябинском колледже физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК» у специальности 49.02.02. «Адаптивная физическая культура» реализуется гуманитарный профиль профессионального образования, и дисциплина «Естествознание» изучается на базовом уровне ФГОС среднего общего образования с учетом специфики осваиваемой специальности. Это выражается в содержании обучения, количестве часов, выделяемых на изучение отдельных тем программы, глубине их освоения обучающимися, объеме и характере практических занятий, видах внеаудиторной самостоятельной работы студентов. Все это обуславливает необходимость повышения читательской грамотности среди студентов колледжа для развития личности, способной быстро ориентироваться в стремительном потоке информации, обдуманно выбирающей методы и способы ее хранения, обработки и передачи, умеющей выдвигать гипотезы и доказывать их опытным путем, способной к взаимодействию с окружающим миром, к непрерывному образованию и дальнейшему развитию.

Проблема повышения читательской грамотности среди школьников, студентов колледжей и вузов, возникшая вначале 90-х годов XX века, остается актуальной и в наши дни. Одной из целей государственной программы РФ «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642) является сохранение лидирующих мест в мировом рейтинге читательских способностей. Реализация этой программы опирается на планируемые результаты обучения, заложенные в ФГОС, в том числе в области читательской грамотности.

Характерными чертами читательской грамотности при изучении дисциплины «Естествознание» являются:

- анализ явлений, восприятие и интерпретация естественнонаучной информации;
- готовность самостоятельно добывать новые для себя естественнонаучные знания с использованием для этого доступных источников информации;
- умение использовать различные источники для получения естественнонаучной информации и оценивать ее достоверность для достижения поставленных целей и задач;
- владение понятийным аппаратом естественных наук, позволяющим познавать мир, участвовать в дискуссиях по естественнонаучным вопросам, использовать различные источники информации для подготовки собственных работ, критически относиться к сообщениям СМИ, содержащим научную информацию.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Формирование читательской грамотности возможно при изучении любой дисциплины. Рассмотрим особенности формирования читательской грамотности на примере преподавания интегрированной учебной дисциплины «Естествознание», включающей три самостоятельных и целостных раздела «Физика», «Химия», «Биология», для специальности 49.02.02. «Адаптивная физическая культура» среднего профессионального образования, область профессиональной деятельности которых предполагает адаптивное физическое воспитание детей, подростков и молодежи, отнесенных к специальным медицинским группам и с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных организациях. В процессе реализации содержания учебной дисциплины «Естествознание» необходимо понимать, что изучение раздела «Физика», позволяет обеспечить сформированность понятий и принципов устройства окружающего мира, протыкаемых процессов и явлений в живой и не живой природе. Этот раздел является системообразующим для других разделов дисциплины, поскольку физические законы лежат в основе химико-биологических процессов.

Отбор учебного материала для осуществления межпредметных связей физики, химии, биологии и медицины мы осуществляли на основе следующих принципов:

- материал межпредметного характера по физике, химии, биологии должен отражать изучаемые теории и законы при освоении дисциплины «Естествознание»;
- материал естественнонаучного характера, лежащий в основе примеров, должен быть межпредметным и связан с химико-биологическими дисциплинами, изучаемыми на старших курсах и дальнейшей профессиональной деятельностью студентов;
- материалы межпредметного содержания должны быть доступны для усвоения и не вызывать перегрузки обучающихся;
- материалы межпредметного содержания должны способствовать развитию естественнонаучного мышления и формированию научных представлений об окружающем мире;
- материалы межпредметного содержания должны способствовать конкретизации и обобщению научных понятий, изучаемых в курсе «Естествознания» и других химико-биологических дисциплинах по направлению данной подготовки студентов.

Для успешной реализации вышеобозначенных принципов необходимо, чтобы изучаемый межпредметный учебный материал соответствовал знаниям обучающихся, их

теоретической и практической подготовке, а также соответствовал методам и времени изучения каждой конкретной теме дисциплины «Естествознания». Межпредметный учебный материал не должен быть перегружен узкоспециализированной технологией, незнакомой обучающимся данной возрастной группы и выходящей за рамки общеобразовательных школьных программ по физике и химико-биологическим дисциплинам.

Правильный отбор учебного материала межпредметного характера должен формировать у обучающихся научное мировоззрение, убеждение в объективности характера изучаемых физических понятий и законов, а также убеждения в познаваемости законов природы и возможности использования полученных знаний для преобразования природы. Стоит отметить такую функцию учебного материала межпредметного содержания, как формирования у обучающихся межпредметных ассоциаций, когда изучаемые понятия рассматриваются в комплексе в зависимости от темы и вопросов, формируя межкультурные компетенции и расширяя кругозор обучающихся.

Программа дисциплины «Естествознание» обеспечивает формирование системы научных понятий, что позволяет развить и углубить представление обучающихся о естественнонаучных понятиях. Использование примеров из жизни и спортивного опыта позволяет более качественно закрепить знания и умения [1].

Будущий учитель адаптивной физической культуры должен обладать общими и профессиональными компетенциями, предусмотренными ФГОС СПО по данной специальности.

Для формирования данных компетенций приведем примеры учебных материалов в виде межпредметных текстов, способствующих формированию читательской грамотности с учетом специфики осваиваемой специальности. Приведем пример такого текста.

Кровообращение – физиологический процесс, в своей основе является физическим, так как связан с течением жидкости (гидродинамика), распространением упругих колебаний по сосудам (колебания и волны), механической работы сердца (механика), генерацией биопотенциалов (электричество). Дыхание связано с движением газа (аэродинамика), теплоотдачей (термодинамика), испарением (фазовые превращения).

В организме имеют место молекулярные процессы, которые в итоге определяют поведение биологических систем. Знание физики и химии необходимо для правильной оценки состояния организма, природы некоторых болезней, действия лекарств.

Многие методы диагностики и исследования основаны на использовании физических принципов и идей. Аргументируется это тем, что большая часть современных медицинских приборов, применяемых для диагностики и проведения исследований болезней, являются физическими приборами.

Другим примером текстов межпредметного содержания являются тексты, связанные с историей открытий, устройством и принципом действия физических приборов (термометра, тонометра, микроскопа, стетофонендоскопа, психрометра, динамометра, весов и других приборов).

Несомненный интерес также представляют и тексты, связанные с современными методами медицинских исследований человека и используемые для диагностики и реабилитации спортсменов (метод электрокардиографии, магнитно-резонансной томографии, компьютерная аксиальная томография, рентгенологическое исследования, ультразвуковые исследования). Такие исследования относят к отдельной современной науке – медицинской электронике, которая рассматривает особенности применения электронных систем для решения медико-биологических задач, а также устройство медицинской электронной аппаратуры с точки зрения раскрытия их физической природы.

Интерес для организации обобщения знаний и умений по дисциплине «Естествознание» представляют межпредметные тексты, в основе которых лежит предметная информация по геометрической оптике, колебательным системам, звуковым волнам. Это связано с тем, что профессиональная деятельность будущих учителей адаптивной физи-

ческой культуры напрямую связана с детьми, подростками и молодежью с ограниченными возможностями здоровья (ст. 79 ФЗ-273): с нарушениями слуха, зрения, с тяжелыми нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра, с задержкой психического развития, умственной отсталостью и другие.

Примерами тем таких текстов, которые могут быть рассмотрены в обучении являются: «Глаз как оптическая система в физике», «Дефекты зрения и их коррекция», «Близорукость и дальнозоркость», «Основной принцип действия очков», «Конструкция линз для очков», «Строение, функции и особенности органа слуха человека», «Принцип работы слухового аппарата», «Кохлеарная имплантация» и др.

Также интересными для повышения читательской грамотности будут, с нашей точки зрения, межпредметные тексты естественнонаучного содержания, связанные с биохимическими исследованиями внутренних сред организма.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В течение 2020-2021 учебного года при освоении будущими учителями адаптивной физической культуры дисциплины «Естествознание» организовывалась работа с межпредметными текстами, в том числе и профессионального содержания, с целью формирования у обучающихся колледжа физической культуры «УралГУФК», не только предметных, но и метапредметных умений – читательскую грамотность.

Итоговая аттестация, проведенная в форме дифференцированного зачета (июнь 2021 г.), показала, что читательские умения освоили на базовом уровне 73,14% студентов. Базовый уровень предполагает наличие читательской самостоятельности; желание применять в читательской деятельности методы и приемы, освоенные в дисциплине «Естествознание»; пересказывают текст только по наводящим вопросам преподавателя; умеют сформулировать тему произведения, но не идею; анализируют текст естественнонаучного содержания и оценивают свою читательскую деятельность по наводящим вопросам; трудно поддерживать диалог, высказывая оценочные суждения на основе текста.

Сравнение показателей по освоению умений, лежащих в основе читательской грамотности, первокурсниками 2020-2021 учебного года и первокурсников 2019-2020 учебного года (читательские умения осваивались на базовом уровне 60% студентов) свидетельствуют о приросте в 1,2 раза данного вида умения. Но всегда есть обучающиеся, не достигающие базового уровня. Уменьшение процента таких обучающихся мы видим в организации систематической работы с межпредметными текстами при изучении дисциплины «Естествознания».

ВЫВОДЫ

Организация учебного процесса дисциплины «Естествознания», способствующего формированию читательской грамотности, связано с применением достаточного и необходимого количества заданий в виде текстов межпредметного содержания, в том числе и профессиональной направленности. Что требует от преподавателя дисциплины «Естествознания» подбирать и/или разрабатывать соответствующий дидактический материал, осваивать методику формирования читательской грамотности и организовывать образовательный процесс по дисциплине «Естествознания» в свете требования ФГОС СПО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова Н.А. Элективный курс «Оптические явления» для обучающихся химико-биологического профиля // Актуальные проблемы развития среднего и высшего образования: XV Межвузовский сборник научных трудов. – Челябинск : Край Па, 2019. – С. 76–82.

REFERENCES

1. Antonova, N.A. (2019), “Elective course “Optical phenomena” for students of the chemical and biological profile”, *Actual problems of the development of secondary and higher education: XV Inter-*

УДК 796.03

**ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА НА РЕЗУЛЬТАТЫ
СОРЕВНОВАНИЙ РУКОПАШНИКОВ 12-13 ЛЕТ**

Татьяна Анатольевна Банку, кандидат педагогических наук, доцент, Школа педагогики, Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток; доцент, Приморская государственная сельскохозяйственная академия, г. Уссурийск; Татьяна Валериевна Пинчук, старший преподаватель, Ольга Викторовна Коротич, преподаватель, Приморская государственная сельскохозяйственная академия, г. Уссурийск

Аннотация

В статье приведены результаты исследования особенностей взаимодействия тренера и спортсменов рукопашников, определен доминирующий стиль управления спортсменами у тренеров по рукопашному бою Уссурийского городского округа в условиях тренировочной работы и соревновательной деятельности, а также выявлено влияние стиля управления тренера на результаты соревнований юных рукопашников 12-13 лет. Целью исследования было проведение анализа особенностей взаимодействия тренера и спортсменов-рукопашников. Научная новизна исследования заключается в практическом определении влияния стиля управления тренеров на результаты соревновательной деятельности рукопашников 12-13 лет. Полученные результаты могут оказать помощь тренеру по рукопашному бою психологически правильно организовать учебно-тренировочный процесс и добиться достижения спортсменами наивысших результатов в соревнованиях.

Ключевые слова: стиль деятельности, результаты соревнований, рукопашный бой, спортсмены 12-13 лет.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p15-18

INFLUENCE OF THE COACH'S ACTIVITY STYLE ON THE RESULTS OF HAND-TO-HAND COMBAT COMPETITIONS FOR 12-13 YEARS

Tatiana Anatolyevna Banku, the candidate of pedagogical sciences, docent, School of Pedagogy, Far Eastern Federal University, Vladivostok, docent, Primorsky State Agricultural Academy, Ussuriisk; Tatiana Valerievna Pinchuk, the senior teacher, Olga Viktorovna Korotich, the teacher, Primorsky State Agricultural Academy, Ussuriisk

Abstract

The article presents the results of a study of the peculiarities of the interaction between the coach and hand-to-hand athletes, defines the dominant style of management of athletes among the hand-to-hand combat coaches of the Ussuri city district in the conditions of training work and competitive activity, and also reveals the influence of the coach's management style on the results of competitions of young hand-to-hand fighters 12-13 years old. The purpose of the study was to analyze the features of the interaction between the coach and hand-to-hand athletes. The scientific novelty of the research lies in the practical determination of the influence of the coaches' management style on the results of the competitive activity of hand-to-hand fighters aged 12-13 years. The results obtained can help a hand-to-hand combat coach to organize the training process psychologically correctly and achieve the highest results in competitions by athletes.

Keywords: activity style, competition results, hand-to-hand combat, athletes 12-13 years old.

ВВЕДЕНИЕ

Каждое спортивное отделение, спортивная секция в целом являются особым сообществом, где взаимодействуют спортсмены и тренер-преподаватель. От стиля деятель-

ности тренера зависят многие вопросы подготовки спортсменов. Эффективность управления процессом спортивной подготовки спортсменов находится в прямой зависимости от того, какого стиля деятельности придерживается тренер. От выбранного стиля управления спортсменами напрямую зависят не только результаты соревновательной деятельности спортсменов, их достижения, но и здоровье, и благополучие [1, 2, 3].

Очевидно, что стиль педагогической деятельности в современных условиях, реализуемый в практике спортивной подготовки подрастающего поколения, зачастую приходит в противоречие с принципами и условиями формирования личности подростка [3, 4].

Одним из важных вопросов в рамках профессиональной педагогической деятельности является проблема выбора оптимального стиля деятельности с учетом психофизиологических особенностей юных спортсменов.

Известно, что стиль деятельности тренера выражается в приемах, применяемых в учебно-тренировочном процессе со спортсменами, побуждающих их проявлять ответственность, инициативность и выполнять все поставленные задачи, контролирующих процесс спортивной подготовки. Тем самым комфортный стиль для спортсменов может служить характеристикой качества педагогической деятельности тренера и его способности создавать особую атмосферу, способствующую достижению спортсменами высоких соревновательных результатов. В связи с этим актуален вопрос исследования влияния стиля деятельности тренера на результаты соревнований спортсменов. Особенно остро стоит этот вопрос в единоборствах и в работе с подростками, учитывая особенности переходного возраста. Цель исследования заключается в проведении анализа особенностей взаимодействия тренера-преподавателя и спортсменов рукопашников 12-13 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности деятельности спортивного тренера.
2. Определить доминирующий стиль управления спортсменами у тренеров по рукопашному бою.
3. Выявить влияние стиля управления тренера-преподавателя по рукопашному бою на результаты соревновательной деятельности спортсменов 12-13 лет.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В нашем исследовании принимали участие 12 тренеров-преподавателей по рукопашному бою Уссурийского городского округа. Средний арифметический показатель по группе испытуемых следующий: стаж тренерской работы – 9 лет; возраст – 32 года.

В нашем исследовании использовались следующие научные методы: анализ и обобщение информационных источников; анализ документальных материалов; педагогическое наблюдение; опрос тренеров; методы математико-статистического анализа.

Совместно с тренерами-преподавателями по рукопашному бою г. Уссурийска нами изучались протоколы соревнований за период август-декабрь 2020 г. с целью выявления занятых мест спортсменами определенных тренеров, участвующих в нашем исследовании:

- лично-командный турнир по рукопашному бою, посвященный памяти защитников о. Даманский (г. Дальнереченск);
- внутриклубные соревнования по рукопашному бою (г. Уссурийск);
- первенство Уссурийского городского округа (г. Уссурийск).

Педагогическое наблюдение проводилось на протяжении всего исследования с целью изучения стиля деятельности тренеров. Предметом наблюдения являлись показатели стиля деятельности на тренировках и соревнованиях, а именно коммуникативные возможности тренера, характер взаимоотношений тренер-спортсмен, оценка тренером действий спортсмена, дисциплина и др.

Опрос в виде анкетирования тренеров по рукопашному бою проводился на основе опросника «Диагностика стиля взаимодействия субъектов образовательного процесса» с

целью выявления у них доминирующего стиля деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Педагогическое наблюдение за тренерами на соревнованиях и во время учебно-тренировочного процесса не позволило выявить ярко выраженного проявления стиля деятельности. Большинство тренеров сочетают авторитарный и демократический стиль, иногда проявляются черты либерального стиля деятельности.

Для получения более достоверной информации тренерам был предложен опросник «Диагностика стиля взаимодействия субъектов образовательного процесса». Ниже приведены результаты обработки опросника.

Таблица 1 – Соотношение стилей деятельности тренеров по результатам опроса, %

	Авторитарный	Демократический	Либеральный
Е.В.	44	46	10
В.В.	48	38	14
Д.О.	32	50	18
Д.А.	28	46	26
В.В. ₂	32	46	22
А.А.	56	32	12
В.А.	44	44	12
А.А. ₂	44	48	8
А.С.	42	44	14
И.А.	52	28	18
Н.А.	52	34	14
К.К.	30	52	18
М	42	42	16

Исходя из полученных результатов, можно заключить, что данные педагогического наблюдения подтверждаются показателями нашего опроса.

Авторитарный стиль является доминирующим у четырех тренеров, что составляет 33,3%. Эти тренеры принимают решение безоговорочно и единолично, проявляют ярко выраженные установки, ждут от спортсменов только послушания и избирательно относятся к ним.

Демократический стиль является доминирующим у трех тренеров, что составляет 25,0%. Эти тренеры совместно со спортсменами принимают решения, проявляют уважение и доверие к ним, налаживают контакт с подростками, не наказывают.

Либеральный стиль наиболее ярко проявляется в работе со спортсменами у двух тренеров, что составляет 16,7%. Тренеры непоследовательны, в сложных ситуациях нерешительны, в общении доброжелательны.

В остальных случаях можно говорить о комплексном проявлении двух стилей (авторитарно-демократический), что составило 25,0%.

В таблице 2 представлены результаты соревнований Лично-командного турнира по рукопашному бою, посвященного памяти защитников о. Даманский (г. Дальнереченск).

Таблица 2 – Места, занятые рукопашниками 12-13 лет, на соревнованиях в Дальнереченске у тренеров различных стилей деятельности, кол-во

Стиль деятельности	7–10 место	4–6 место	1–3 место	Итого
Авторитарный	-	1	2	3
Демократический	4	-	-	4
Авторитарно-демократический	-	2	1	3
Итого	4	3	3	10

Расчеты линейной корреляции позволили выявить положительную связь между стилем деятельности тренера и результатами спортсменов на этих соревнованиях умеренной силы $K_r=0,42$.

Ниже представлены результаты внутри клубных соревнований.

Таблица 3 – Места, занятые рукопашниками 12-13 лет, на соревнованиях в Уссурийске у тренеров различных стилей деятельности, кол-во

Стиль деятельности	7–10 место	4–6 место	1–3 место	Итого
Авторитарный	3	2	1	6
Демократический	2	1	-	3
Авторитарно-демократический	5	-	2	7
Итого	10	3	3	16

По результатам обработки соревнований внутри клубного уровня была получена положительная связь, но слабой силы между стилем деятельности тренера и занятыми местами $K_r=0,2$. Можно предположить, что ранг проведения соревнований оказывает влияние на результаты спортсменов и на проявления стилей управления тренерами.

На третьем турнире Первенство Уссурийского городского округа также была выявлена слабая положительная связь $K_r=0,27$.

ВЫВОДЫ

К особенностям деятельности спортивного тренера следует отнести многоплановую работу, включающую такие виды как обучающую, воспитательную, спортивную, контрольно-оценочную, конструктивную, коммуникативную.

В исследовании был определен доминирующий стиль управления спортсменами в рукопашном бое:

- с доминированием авторитарного стиля – 33,3%;
- с доминированием демократического стиля – 25,0%;
- сочетание авторитарно-демократического стиля – 25,0%;
- с доминированием либерального стиля – 16,7%.

Выявлено влияние стиля управления тренерами по рукопашному бою на результаты соревновательной деятельности спортсменов 12-13 лет. Чем выше ранг соревнования, тем сильнее связь между стилем управления тренерами спортсменами ($K_r=0,42$) и чем ниже ранг соревнования, тем связь слабее ($K_r=0,2; 0,27$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Айзятуллова, Г.Р. Особенности взаимодействия стилей руководства воспитателей и дошкольников на занятиях по физической культуре / Г.Р. Айзятуллова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 48.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 352 с.
3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под ред. А.Е. Ловягиной. – Москва : Юрайт, 2016. – 338 с.
4. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / под ред. Л.Г. Уляевой. – Москва : Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 236 с.

REFERENCES

1. Aizyatullova, G.R. (2014), "Features of interaction of leadership styles of educators and preschoolers in physical education classes", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 48.
2. Ilyin, E.P. (2018), *Psychology of sports: monograph*, Peter, St. Petersburg.
3. Lovyagina, A.E. (2016), *Psychology of physical culture and sports: textbook and workshop for SPO*, Yurayt, Moscow.
4. Ulyayeva, L.G. (2014), *Psychological and pedagogical support of sports activities in the context of personal self-realization: monograph*, Publisher Marhotin P.Y., Moscow.

Контактная информация: tovachik@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2022

УДК 37.01

**ДЕОНТОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА:
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД**

Ирина Николаевна Батура, старший преподаватель, Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, Могилев, Республика Беларусь

Аннотация

Педагогические исследования в современном научном мире характеризуются переходом от мононаучных к полинаучным обоснованиям. Очевидным становится, что использование в них междисциплинарного подхода позволяет сохранить целостность педагогической науки и одновременно подчеркнуть ее интегративный характер. Исследовательское поле «деонтологическая компетентность будущего педагога» имеет междисциплинарную основу, анализируя, синтезируя и обобщая которую, мы повысим уровень его научного статуса и определим его ключевые характеристики.

Ключевые слова: междисциплинарный подход, деонтологическая компетентность будущего педагога, компоненты деонтологической компетентности, мотивационно-ценностный компонент, когнитивный компонент, деятельностный и рефлексивно-оценочный компоненты деонтологической компетентности будущего педагога.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p19-23

**DEONTOLOGICAL COMPETENCE OF A FUTURE TEACHER: AN
INTERDISCIPLINARY APPROACH**

Irina Nikolaevna Batura, the teacher, Mogilev State University named after A.A. Kuleshov, Mogilev, Republic of Belarus

Abstract

Pedagogical research in the modern scientific world is characterized by the transition from mono-scientific to polyscientific justifications. It becomes obvious that the use of an interdisciplinary approach in them allows us to preserve the integrity of pedagogical science and at the same time emphasize its integrative nature. The research field "deontological competence of a future teacher" has an interdisciplinary basis, analyzing, synthesizing and generalizing which, we will increase the level of his scientific status and determine his key characteristics.

Keywords: interdisciplinary approach, deontological competence of a future teacher, components of deontological competence, motivational-value component, cognitive component, activity and reflexive-evaluative components of deontological competence of a future teacher.

Использование междисциплинарного подхода в педагогике позволяет активно применять терминологию и различные контексты для комплексного изучения предметов и явлений в научном познании. Междисциплинарный подход, ориентирует нас на то, что при изучении деонтологической компетентности будущего педагога необходимо учитывать социально-политический, этнопсихологический и историко-культурный контексты, а значит, использовать подходы и методы комплекса научных дисциплин, в которых изучен и методологически обоснован данный феномен, что дает нам множественность представлений о предмете исследования.

Мы согласны с Е.А. Снопковой, которая утверждает, что «общий смысл междисциплинарности как исследовательского подхода может быть выражен процессами и процедурами схематизации объекта исследования в разных предметных проекциях и синтеза и/или конфигурирования знаний с помощью теоретических средств педагогики (что выступает одним из направлений решения проблемы «психологизации» или «социологизации» педагогики и повышения уровня ее научного статуса)» [3, с. 115]. Исследователь подчеркивает, что «с точки зрения, раскрытие факторов, детерминирующих необходимость междисциплинарного подхода и конфигуративных научных обоснований в совре-

менных педагогических исследованиях, разработка онтологических, методологических и аксиологических оснований междисциплинарного синтеза в рамках целостного педагогического исследования выступают важными, актуальными и нерешенными проблемами в области методологии педагогики» [3, с. 111].

Теоретический анализ проблемы деонтологической компетентности сориентировал нас рассуждать в таком направлении: рассматривать деонтологическую компетентность будущего педагога в русле понимания человека как субъекта общения, познания и труда и понимании деонтологической компетентности как части профессиональной компетентности и ее важной составляющей (И.А. Филатова, Е.В. Костомарова).

Мы рассматриваем деонтологическую компетентность будущего педагога с позиции структуры педагогической деятельности и структуры личности педагога. Данные структуры не будут конфликтовать между собой, так как многогранность и динамичность личности педагога реализуются во всех структурных компонентах педагогической деятельности. И охарактеризуем деонтологическую компетентность будущего педагога наличием системы знаний, отражающих содержательную сущность интеллектуальных, мировоззренческих и нравственных ценностей и способностью прогнозировать и конструировать процесс профессиональной деятельности с учетом ее специфики и в поле взаимодействия с учащимися коллегами и родителями [1].

Категориально-дефинитивный анализ понятия «деонтологическая компетентность» в границах научных исследований, посвященных проблемам формирования деонтологической компетентности специалистов различных областей, в частности педагогов, врачей, юристов, военнослужащих позволил определить ее структурно-компонентный состав с целью репликации научных знаний о данном феномене как объекте и предмете научного исследования.

Компонентный состав искомого понятия схож по количеству и содержательной части с компонентами деонтологической компетентности представителей различных специальностей и одновременно имеет существенные различия, как в названии, так и в наполнении компонентов содержанием. Так мотивационный (мотивационно-ценностный, мотивационно-личностный) компонент представлен в исследованиях посвященных деонтологической компетентности медицинских работников, будущих менеджеров образования, когнитивный компонент представлен в описании структурных единиц деонтологической компетентности, как студентов-медиков, так и педагогов.

Существенное отличие наблюдается в описании компонентного состава деонтологической компетентности студентов медицинского колледжа в подходе И.П. Слюсаревой, О.Д. Агамовой и Г.А. Карахановой, которые когнитивный и деятельностный компоненты объединяют в один – когнитивно-деятельностный, и определяют его как гностическую способность, способность к сотрудничеству и содействию. Авторы включают креативно-смысловой компонент в состав деонтологической компетентности, соединяя его с наличием у будущего специалиста профессионально-нравственной направленности и профессионально важных деонтологических качеств.

Л.В. Задорожная-Княгичкая включает в состав деонтологической компетентности менеджера образования когнитивно-деонтологический (система деонтологических знаний, норм поведения с позиции долга) и технологический (система приемов и навыков, обеспечивающих надлежащее поведение) компоненты – это отличает в общих подходах понимание сути предмета нашего исследования.

О.Д. Агамова и Г.А. Караханова вводят в состав деонтологической компетентности студентов медицинских учреждений среднего профессионального образования этический и правовой, личностно и коммуникативный компоненты, которые на наш взгляд дублируют когнитивно-деятельностный компонент.

Интерес для нашего научного исследования представляет мнение о компонентном составе деонтологической компетентности будущих педагогов в системе профессиональ-

ного образования С.С. Быковой. Исследователь наряду с когнитивным компонентом и деятельностным компонентом, включила в его состав репродуктивный компонент, который понимает, как умение использовать в практике образовательного процесса нормативные и правовые акты с опорой на профессиональный долг [2].

Рефлексивный (рефлексивно-оценочный) компонент в качестве системообразующего в составе деонтологической компетентности специалистов различных сфер присутствует у многих авторов (И.П. Слюсарева, К.К. Пашаян, Е.В. Костомарова) и наполняется следующим смыслом: устойчивая мотивация самопознания, проявление ответственности в процессе выполнения профессиональной деятельности, накопление и рефлексия передового профессионального опыта.

Г.М. Кертаева в качестве структурного компонента деонтологической компетентности социального педагога, кроме мотивационного и эмоционально-волевого компонентов, включает содержательно-операциональный компонент (степень усвоения основ педагогической деонтологии, осознание профессионального долга), который дублирует, по сути, мотивационный и деятельный компоненты.

Проведенный анализ содержательной стороны исследуемого нами понятия «деонтологическая компетентность будущего педагога» и его компонентов послужили основанием для констатации следующего: в научных исследованиях нет единого подхода к наполнению искомого понятия структурными единицами.

Синтезируя вышесказанное и, задавая дальнейшие ориентиры нашего исследования, мы придерживаемся мнения о том, что деонтологическая компетентность будущего педагога включает в себя следующие компоненты: мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностный и рефлексивно-оценочный.

И, если рассматривать деонтологическую компетентность будущего педагога с точки зрения междисциплинарного подхода, то можно утверждать, что она не является монообразованием, а включает, находящиеся в связи компоненты: мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностный и рефлексивно-оценочный, которые представлены на рисунке.

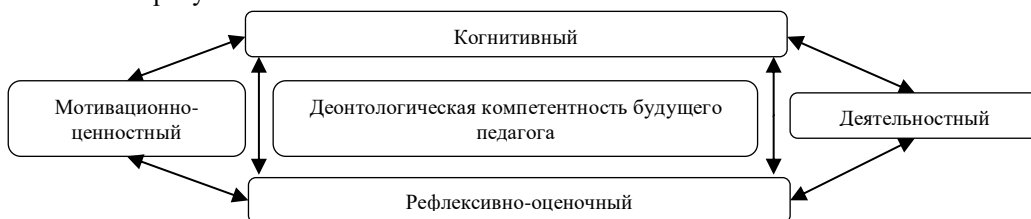


Рисунок – Структурная характеристика деонтологической компетентности будущего педагога

Компоненты, определенные нами как структурные единицы деонтологической компетентности будущего педагога представляют собой взаимосвязанные между собой подструктуры, имеющие ниже представленные базовые характеристики.

Мотивационно-ценностный компонент. Мотивация является неотъемлемой частью педагогической деятельности, как процесс побуждения к деятельности для достижения задач организации или личных целей. Мотивационно-ценностный компонент деонтологической компетентности будущего педагога совмещает осознанное, активно-положительное отношение к педагогической деятельности, ответственное отношение к выполнению поставленных задач, осознание необходимости постоянного совершенствования в профессии. Описываемый нами компонент дополняется устойчивой профессиональной мотивацией и деонтологически субъектной позицией будущего педагога как носителя социально-нравственных ценностей и ориентирован на познавательную мотивацию и усвоение системы деонтологических ценностей. Подчеркнем, что категория должностования проходит как ключевая и аксиологически ориентированная в вопросах

формирования деонтологической компетентности, отражающаяся в пяти базовых ценностных характеристиках: долг педагога перед обществом и государством, долг педагога перед профессией, долг педагога перед учащимися, долг педагога перед коллегами, долг педагога по отношению к самому себе.

Когнитивный компонент. Знания о деонтологии, как постоянно развивающейся составляющей профессионала в области педагогических наук с достаточным уровнем знаний, умений и навыков в области деонтологического вектора, которая имеет практико-ориентированный характер реализации норм профессиональной этики с позиции профессионального долга и проявляющаяся в деонтологической компетентности специалиста.

Вместе с освоением нового деонтологического инструментария у будущего педагога появится возможность выявлять недостаточную компетентность в области деонтологического знания, появится способность к успешному поиску и освоению, использованию необходимой и достаточной научной информации из научного деонтологического поля и включает:

- деонтологические знания (знание моральных, этико-деонтологических принципов педагогической деятельности, нормативно-законодательных актов, регулирующих педагогическую деятельность);

- фондовый запас специфических знаний в области деонтологического знания, присутствие константных аналитических способностей.

Деятельностный компонент. Данный компонент рассматривает с точки зрения деятельностной основы деонтологической компетентности, как отрасли этики о должном поведении, мы рассматриваем ее через категорию долга относительно государства и общества, собственной профессиональной деятельности и ее субъекта и характеризуем следующими параметрами:

- готовностью будущего педагога к позитивному взаимодействию со всеми участниками педагогического процесса;

- активным использованием в практике педагогической деятельности деонтологических знаний и навыков;

- навыками и квалификацией, необходимых будущему педагогу в целях успешной реализации выполнения профессиональных задач с опорой на деонтологические принципы;

- активность использования знаний в деонтологически детерминированных ситуациях в педагогическом процессе;

- навыками синтеза, обобщения, сравнения информации, умений ориентироваться в системе деонтологических ценностей.

Рефлексивно-оценочный компонент. Проявляется в способности будущего педагога управлять собой, своим поведением в деонтологически обусловленных педагогических ситуациях, эмоциями, процессами мышления, оценивать собственную профессиональную подготовленность в процессе рефлексии собственной деятельности, анализировать недочеты и ошибки, реализовывать прогностическую функцию, предполагает развитие регуляторных возможностей, устойчивости к стрессам, наличие психологических резервов, обобщение педагогического опыта.

Вышесказанное дает нам возможность резюмировать, что структура деонтологической компетентности будущего педагога представляет собой целостность компонентов (мотивационно-ценностного, когнитивного, деятельностного и рефлексивно-оценочного) обусловленную интегрированной природой самой компетентности. Содержание компетентности в контексте междисциплинарного подхода раскрывается через совокупность знаний, умений, опыта применения универсальных способов деятельности, ценностно-личностных ориентиров, сформированных в контексте формирования деонтологической компетентности будущего педагога. Здесь понятие компетентность выступает в качестве ведущего, универсального, имеет предпосылкой как знаниевые, так и навыковые состав-

ные части исследуемого нами понятия «деонтологическая компетентность будущего педагога».

Рассмотрев сущность, содержание деонтологической компетентности будущих педагогов, опираясь на междисциплинарный подход и определив ее структурные компоненты, мы полагаем, что, в первую очередь образовательное пространство учреждения высшего образования должно быть направлено на формирование знаний, умений, навыков на протяжении всего периода обучения. Так как образовательное пространство высшего учебного заведения благодаря своей непрерывности, системности, практической ориентированности, последовательности и нормативности обладает большим потенциалом для формирования деонтологической компетентности будущего педагога.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батура И.Н. Деонтологическая компетентность педагога: теоретический аспект / И.Н. Батура // Педагогическая наука и образование – 2021. – № 3. – С. 5–8.
2. Быкова С.С. Формирование деонтологической компетентности у будущих педагогов в системе профессионального образования / С.С. Быкова // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2012. – Т. 3, № 4. – С. 37–41.
3. Снопкова Е.И. Актуальность междисциплинарного подхода в педагогических исследованиях : научное обоснование / Е.И. Снопкова // Интеграция образования. – 2015. – Т.19, № 1. – С. 111–117.

REFERENCES

1. Batura, I. N (2021), “Deontological competence of a teacher: theoretical aspect”, *Pedagogical science and education*, No. 3, pp. 5–8.
2. Bykova, S.S. (2012), “Formation of deontological competence of future teachers in the system of vocational education”, *Bulletin of Vyatka State University for the Humanities*, Vol. 3, No. 4, pp. 37–41.
3. Snopkova, E.I. (2015) “Relevance of the interdisciplinary approach in pedagogical research: scientific justification”, *Integration of education*, Vol. 19, No. 1, pp. 111–117.

Контактная информация: pantsa76@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.05.2022

УДК 377.131.11

СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ВОЖДЕНИЯ АВТОМОБИЛЯ В УСЛОВИЯХ ТРАНСПОРТНОГО ПОТОКА У ДЕВУШЕК

Сергей Евгеньевич Бебинов, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Николаевна Кривошекова, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет, Омск

Аннотация

Изучение различных методов формирования водительских навыков с позиций системного подхода позволяет определить существующие причинно-следственные связи, определяющие последовательность обучения. В соответствии с этим цель исследования заключается в определении системообразующих факторов вождения автомобиля у девушек. В эксперименте приняли участие девушки, проходящие обучение в автомобильной школе ($n = 33$). Для оценки подготовленности использовался метод экспертных оценок развиваемых навыков с последующим факторным и регрессионным анализом полученных эмпирических данных. Результаты исследования свидетельствуют, что системообразующими факторами являются навыки расположения на полосе движения и выбора оптимального скоростного режима при маневрировании. По результатам проведенного исследования сделаны выводы о том, что полученная факторная структура навыков вождения автомобиля девушек выявила связи между признаками, направленными на обеспечение безопасного

управления автомобилем. Построенная регрессионная модель навыков вождения автомобиля в условиях транспортного потока показывает более тесные связи с формированием общего уровня подготовленности как осведомительно-коммуникативного навыка пользования зеркалами заднего вида, так и технических навыков управления автомобилем. Системообразующими факторами вождения автомобиля у девушек являются навыки расположения на полосе движения и выбора оптимального скоростного режима при маневрировании, которые с одной стороны, обеспечивают безопасное взаимодействие с другими водителями, а с другой позволяют вносить своевременные коррекции в управление автомобилем за счет изменения скорости движения при выполнении маневров.

Ключевые слова: навыки вождения автомобиля, методы обучения, функциональная система, уровень сформированности навыков, факторная структура навыков вождения, регрессионная модель водительских навыков.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p23-28

SYSTEM-FORMING FACTORS IN THE FORMATION OF DRIVING SKILLS IN TRAFFIC FLOW AMONG GIRLS

Sergey Evgenyevich Bebinov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Olga Nikolaevna Krivoschekova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Siberian State Automobile and Highway University, Omsk

Abstract

The study of various methods for the formation of driving skills from the standpoint of a systematic approach allows us to determine the existing cause-and-effect relationships that determine the sequence of training. In accordance with this, the purpose of the study is to determine the system-forming factors of driving a car in girls. The experiment involved girls studying at a driving school (n = 33). To assess preparedness, the method of expert assessments of developed skills was used, followed by factorial and regression analysis of the empirical data obtained. The results of the study indicate that the system-forming factors are the skills of positioning on the lane and choosing the optimal speed mode when maneuvering. Based on the results of the study, it was concluded that the resulting factor structure of the girls' driving skills revealed links between the signs aimed at ensuring safe driving. The constructed regression model of driving skills in traffic flow conditions shows closer links with the formation of the general level of preparedness of both the informative and communicative skill of using rear-view mirrors and the technical skills of driving a car. The system-forming factors of driving a car among girls are the skills of positioning on the lane and choosing the optimal speed mode when maneuvering, which, on the one hand, ensure safe interaction with other drivers, and on the other hand, allow timely corrections in driving by changing the speed of movement when performing maneuvers.

Keywords: driving skills, teaching methods, functional system, skill level, factorial structure of driving skills, regression model of driving skills.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональное обучение водителей реализуется широкой сетью учебных организаций. Используется разнообразные методические подходы к подготовке курсантов. Тем не менее, исследователи не имеют единого мнения о наиболее эффективной организации обучения. Так применение в подготовке водителей компетентностного подхода, предполагает формирование подготовленности курсантов в соответствии с имеющимися нормативными требованиями [5, 8]. Имеется и другое мнение, заключающееся в том, что формирование компетентности имеет узкую знаниевую направленность, делающую невозможной успешную деятельность в изменяющихся, незнакомых условиях [1].

Другое направление повышения качества обучения водителей заключается в совершенствовании организационно-управленческой структуры [7]. Суть этого подхода состоит в развитии взаимодействия между условиями, средствами и кадровым обеспечением обучения, составляющими учебно-методический комплект. По результатам исследований О.Н. Филатовой личностно-деятельностный, компетентностный и систем-

ный подходы объединены в единую дидактическую модель, поддерживающую целеполагание обучения [9].

Общим моментом различных направлений совершенствования профессионального обучения водителей является системность, позволяющая при более внимательном изучении выявить существующие причинно-следственные связи, определяющие последовательность освоения учебного материала. Отмечается, что рассмотрение процесса обучения как системы деятельности позволяет определить цель подготовки, решаемые задачи, сформировать изучаемые элементы, осуществить планирование обучения и его контроль [4]. Система учебной деятельности водителя объединяет несколько подсистем, совместное функционирование которых позволяет достичь общего результата обучения. Отдельную подсистему составляет совокупность формируемых у курсанта водительских навыков, вносящих значительный вклад в общий уровень подготовленности. Кроме этого необходимо учитывать гендерные аутостереотипы, которые у женщин проявляются в безопасности и преодолении неуверенности в себе, а у мужчин в самореализации и стремлении к общественному признанию профессионального успеха [3].

В соответствии с этим цель исследования заключается в определении системообразующих факторов вождения автомобиля у девушек.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте приняли участие обучающиеся в автомобильной школе девушки (n=33). Методом экспертных оценок изучалось формирование технических навыков управления автомобилем в соответствующих по интенсивности транспортных потоках [2]. Для определения системных взаимосвязей между навыками был проведен факторный анализ полученных эмпирических данных. На следующем этапе исследования вес каждого изучаемого показателя оценивался методом множественного регрессионного анализа. Модель уравнения регрессии имеет вид (1) [6]:

$$Y = a + b_1x_1 + b_2x_2 + \dots + b_px_p, \quad (1)$$

где Y – общий уровень подготовленности; a – коэффициент, показывающий значение Y при нулевой гипотезе; b_p – коэффициенты регрессии для соответствующего навыка, x_p – навыки вождения в условиях транспортного потока.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенный факторный анализ выявил два фактора, объясняющих 67% общей дисперсии изучаемой выборки (таблица).

В первом факторе большие веса имеет большое количество изучаемых показателей: навык перестроения между полосами, расположение на полосе движения, навык выбора оптимального скоростного режима при маневрировании, навык торможения автомобиля, своевременность переключения передач, навык пользования зеркалами заднего вида и подготовка рабочего места водителя. Эти переменные, во-первых, определяют количество получаемой водителем информации об условиях дорожного движения, а во-вторых составляют технику управления автомобилем. Поэтому фактор назван «оценка информации и техника вождения».

Таблица – Факторный анализ формируемых водительских навыков девушек

Показатель	Факторный вес	
	1	2
Подготовка рабочего места водителя	0,73	0,23
Пользование зеркалами заднего вида	0,69	0,29
Использование указателей поворотов	0,16	0,81
Своевременность переключения передач	0,62	0,32
Обеспечение безопасной дистанции	0,24	0,78
Выбор оптимального скоростного режима движения в тр. потоке	0,41	0,84
Торможение автомобиля	0,77	0,27

Показатель	Факторный вес	
	1	2
Выбор оптимального скоростного режима при маневрировании	0,70	0,55
Выбор оптимальной траектории движения при маневрировании	0,78	0,05
Расположение на полосе движения	0,65	0,44
Перестроение между полосами	0,76	0,46
Доля дисперсии, %	40	27

Со вторым фактором связаны навыки выбора оптимального скоростного режима движения при маневрировании и оптимального скоростного режима движения в транспортном потоке, обеспечения безопасной дистанции, использования указателей поворотов. Наличие выявленных связей характеризует организацию коммуникаций обучающегося водителя с участниками транспортного потока, что позволяет поддерживать оптимальную скорость движения и безопасную дистанцию. Фактор интерпретируется, как «обеспечение безопасности в транспортном потоке».

Полученная в исследовании факторная структура навыков вождения девушек демонстрирует значительную интегрированность изучаемых показателей в первый фактор. Такой характер связей подтверждает стремление курсанток к более безопасному управлению автомобилем. Этому способствует тесное взаимодействие между навыками получения информации об условиях вождения и показателями, определяющими технические параметры управления автомобилем. Полученная межфакторная связь навыка выбора оптимального скоростного режима при маневрировании усиливает взаимодействие между изучаемыми показателями, образуя единую систему управления автомобилем.

Осуществить прогноз успешности обучения девушек позволил регрессионный анализ формируемых водительских навыков. Адекватность построенной регрессионной модели определена коэффициентом детерминации, который составляет 99,4%. Полученный *t*-критерий Стьюдента ($<0,001$) подтверждает статистическую значимость полученных коэффициентов регрессии.

Расчитанные коэффициенты регрессии для формируемых водительских навыков имеют следующие величины: подготовка рабочего места водителя (x_1) – 0,91; пользование зеркалами заднего вида (x_2) – 0,93; своевременность переключения передач (x_3) – 1,32; обеспечение безопасной дистанции (x_4) – 1,04; определение оптимального скоростного режима движения в транспортном потоке (x_5) – 1,78; торможение автомобиля (x_6) – 1,30; выбор оптимального скоростного режима при маневрировании (x_7) – 0,95; выбор оптимальной траектории движения при маневрировании (x_8) – 0,92; расположение на полосе движения (x_9) – 1,07 и перестроение между полосами (x_{10}) – 0,74; использование указателей поворотов (x_{11}) – исключен, так как имеет большое количество корреляций с другими формируемыми навыками.

По результатам проведенных расчетов составлено следующее уравнение регрессии:

$$Y = 13,20 + 1,34x_9 + 1,12x_2 + 1,25x_4 + 1,11x_6 + 1,30x_7 + 1,12x_5 + 0,91x_1 + 1,12x_{11} + 1,50x_3.$$

Веса формируемых навыков вождения, характеризующие тесноту связи каждого из них с общим уровнем подготовленности, распределились следующим образом: расположение на полосе движения ($\beta=0,288$), пользования зеркалами заднего вида ($\beta=0,285$), обеспечение безопасной дистанции ($\beta=0,251$), торможение автомобиля ($\beta=0,247$), выбор оптимального скоростного режима при маневрировании ($\beta=0,173$). Наименьший вклад в регрессионную модель вносят использование указателей поворотов ($\beta=0,079$) и своевременность переключения передач ($\beta=0,065$).

Результаты регрессионного анализа свидетельствуют, что успешному обучению курсанток соответствует формирование навыков: переключения передач, расположения на полосе движения, выбора оптимального скоростного режима движения при маневрировании и выбора безопасной дистанции. При этом более тесные взаимосвязи с общим уровнем подготовленности имеют такие показатели, как пользование зеркалами заднего

вида и ряд технических навыков.

Сопоставление результатов факторного и регрессионного анализов выявило, что системообразующими факторами вождения автомобиля у девушек являются навыки расположения на полосе движения и выбора оптимального скоростного режима при маневрировании, которые входят в первый фактор, имеют более высокие коэффициенты регрессии и обладают более значительными β -коэффициентами. Эти элементы вождения обеспечивают безопасные боковые интервалы между участниками движения и повышают надежность маневрирования на перекрестках за счет своевременного регулирования скоростного режима движения.

ВЫВОДЫ

1. Полученная факторная структура навыков вождения автомобиля девушек выявила связи между признаками, направленными на обеспечение безопасного управления автомобилем.

2. Построенная регрессионная модель навыков вождения автомобиля в условиях транспортного потока показывает более тесные связи с формированием общего уровня подготовленности как осведомительно-коммуникативного навыка пользования зеркалами заднего вида, так и технических навыков управления автомобилем.

3. Системообразующими факторами вождения автомобиля у девушек являются навыки расположения на полосе движения и выбора оптимального скоростного режима при маневрировании, которые с одной стороны, обеспечивают безопасное взаимодействие с другими водителями, а с другой позволяют вносить своевременные коррективы в управление автомобилем за счет изменения скорости движения при выполнении маневров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аношкина В.Л. Образование. Инновации. Будущее. (Методологические и социокультурные проблемы) / В.Л. Аношкина, С.В. Резванов. – Ростов-на-Дону, 2001. – 176 с.
2. Бебинов С.Е. Взаимосвязи водительских навыков слушателей автошколы с их индивидуально-психологическими особенностями / С.Е. Бебинов, В.А. Сальников, О.Н. Кривошекова // Социальная психология и общество. – 2018. – Том 9, № 4. – С. 74–86.
3. Кобалевская А.И. Гендерные стереотипы участников дорожного движения : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Кобалевская Александра Ивановна. – Москва, 2012. – 34 с.
4. Логинов Д.В. Системный подход к программно-методическому обеспечению подготовки преподавателей вуза к выполнению комплекса ГТО в процессе спортивно-оздоровительных занятий / Д.В. Логинов, М.Г. Янова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 235–241.
5. Митин С.Н. Смена образовательных приоритетов: переход от знаний, умений, навыков к общим компетенциям / С.Н. Митин, И.А. Архипова // Симбирский научный вестник. – 2020. – № 1-2(39-40). – С. 70–76.
6. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А.Д. Наследов. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 392 с.
7. Пугенкова Г.Г. Организационно-педагогические условия повышения качества подготовки водителей в учреждении НПО : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Пугенкова Галина Григорьевна. – Москва, 2009. – 26 с.
8. Стародубцев, М.П. Компетентностный подход к реализации самостоятельной работы студентов / М.П. Стародубцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 271–274.
9. Филатова О.Н. Профессиональная подготовка будущих водителей в автошколе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Филатова Ольга Николаевна. – Н. Новгород, 2009. – 20 с.

REFERENCES

1. Anoshkina, V.L. and Rezvanov, S.V. (2001), *Education. Innovation. Future. (Methodological and socio-cultural problems)*. Rostov-on-Don.

2. Bebinov, S.E., Salnikov, V.A. and Krivoshchekova, O.N. (2018), “The relationship of driving skills of students of a driving school with their individual psychological characteristics”, *Social psychology and society*, Vol. 9, No. 4, pp. 74–86.

3. Kobalevskaya, A.I. (2012), *Gender stereotypes of road users*, dissertation, Moscow.

4. Loginov, D.V., Yanov, M.G. (2021), “A systematic approach to the software and methodological support for the preparation of university teachers for the implementation of the GTO complex in the process of sports and recreational activities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (193), pp. 235–241.

5. Mitin, S.N. and Arkhipova, I.A. (2020), “Changing educational priorities: the transition from knowledge, skills to general competencies”, *Simbirsk Scientific Bulletin*, No. 1-2 (39-40), pp. 70–76.

6. Nasledov, A.D. (2007), *Mathematical methods of psychological research. Analysis and interpretation of data*, Speech, St. Petersburg.

7. Putenkova, G.G. (2009), *Organizational and pedagogical conditions for improving the quality of driver training in an NGO institution*, dissertation, Moscow.

8. Starodubtsev, M.P. (2017), “Competence-based approach to the implementation of students' independent work”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.12 (154), pp. 271–274.

9. Filatova, O.N. (2009), *Vocational training of future drivers in a driving school*, dissertation, N. Novgorod.

Контактная информация: bebinov.ru@gmail.com

Статья поступила в редакцию 02.05.2022

УДК 377.131.11

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ВОЖДЕНИЯ АВТОМОБИЛЯ У ЮНОШЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ РАЗЛИЧИЯМИ

Сергей Евгеньевич Бебинов, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Николаевна Кривощечкова, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет, Омск

Аннотация

Успешность формирования водительских навыков в значительной степени определяет готовность обучающихся к безопасному участию в дорожном движении. Обучение связано с имеющимися у курсантов индивидуальными различиями. Цель исследования заключается в изучении уровня формирования навыков вождения автомобиля в условиях транспортного потока у юношей, различающихся типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. В эксперименте приняли участие юноши ($n = 43$), обучающиеся в АНО «УЦ «Технопарк» г. Омска. Использовались следующие методы: экспертных оценок, теппинг-тест, кинематометрия. Выявлен более высокий уровень формирования навыков у курсантов с низкой подвижностью возбуждения и преобладанием внутреннего возбуждения, когда в меньшей степени навыки развиваются у обучающихся, обладающих разными комплексами, включающими среднесильную нервную систему. Сформулированы выводы о том, что развитие водительских навыков находится под влиянием типологических особенностей, но более заметная связь имеется с типологическими комплексами, объединяющими однонаправленно действующие свойства. На более высоком уровне навыки развиваются у юношей с типологическим комплексом, способствующем проявлению двигательной памяти, работоспособности и внимательности. Отстают в формировании водительских навыков курсанты с индивидуальными особенностями, определяющими более низкий темп управления автомобилем и затрудняющими деятельность в условиях недостатка информации. Отмечается, что имеющиеся различия обучающихся автошколы необходимо учитывать при проектировании гибких индивидуальных образовательных траекторий.

Ключевые слова: способности, индивидуальные различия, обучение вождению автомобиля, транспортный поток, уровень сформированности навыков, типологические комплексы.

FORMATION OF DRIVING SKILLS IN BOYS IN ACCORDANCE WITH INDIVIDUAL TYPOLOGICAL DIFFERENCES

Sergey Evgenyevich Bebinov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Olga Nikolaevna Krivoschekova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Siberian State Automobile and Highway University, Omsk

Abstract

The success of the formation of driving skills largely determines the readiness of students for safe participation in road traffic. Training is connected with individual differences among cadets. The purpose of the study is to study the level of formation of car driving skills in traffic flow among young men who differ in the typological features of the manifestation of the properties of the nervous system. The experiment involved young men (n = 43) studying at the ANO "EC "Technopark" in Omsk. The following methods were used: expert evaluations, tapping test, kinematometry. A higher level of skill formation was revealed in cadets with low excitation mobility and a predominance of internal excitation, when skills are developed to a lesser extent in students with different complexes, including a medium-strong nervous system. Conclusions are drawn that the development of driving skills is influenced by typological features, but there is a more noticeable connection with typological complexes that combine unidirectionally acting properties. At a higher level, skills are developed in young men with a typological complex that contributes to the manifestation of motor memory, working capacity and attentiveness. Lagging behind in the formation of driving skills are cadets with individual characteristics that determine a lower rate of driving and make it difficult to work in conditions of lack of information. It is noted that the existing differences among students of a driving school must be taken into account when designing flexible individual educational trajectories.

Keywords: abilities, individual differences, learning to drive a car, traffic flow, skill level, typological complexes.

ВВЕДЕНИЕ

В многоуровневой системе профессионального образования определенный интерес представляет подготовка водителей автотранспортных средств. Современные условия дорожного движения предъявляют повышенные требования к компетентности выпускника автошколы, в которой особое место занимает уровень сформированности навыков вождения автомобиля в условиях транспортного потока. По имеющимся данным эти навыки распределяются на различных уровнях матрицы целей обучения водителей [12], что дает возможность выпускнику автошколы не только уверенно управлять транспортным средством, но и взаимодействовать с другими участниками транспортного потока, прогнозировать опасности поездки с учетом условий движения, индивидуальных особенностей и стиля вождения автомобиля.

По своему содержанию профессия водителя относится к первому типу [3]. Курсант автошколы должен обладать рядом некомпенсируемых качеств, обеспечивающих успешность подготовки и дальнейшую профессиональную надежность. Эти качества определяются имеющимися способностями, вопросу развития которых посвящено большое количество научных трудов. Но в тоже время остается ряд дискуссионных положений. Возникающие противоречия обусловлены тем, что под способностями подразумевают как врожденные, так и приобретенные возможности субъекта к реализации деятельности [8]. Тем не менее, авторы подтверждают, что основу способностей составляют задатки [1, 7, 9], которые разделяют на специальные, представляющие свойства нейронов и их цепей, и общие, – к ним относятся сила, подвижность и баланс нервных процессов, оказывающие влияние на психомоторную деятельность [10].

Отмечается возросшая актуальность повышения качества подготовки водителей с учетом индивидуальных различий в проявлении способностей. Одним из направлений является исследование влияния особенностей протекания нервных процессов на управ-

ление автомобилем [2, 6].

Цель исследования состоит в изучении развития водительских навыков юношей, различающихся типологическими особенностями, в условиях дорожного движения.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте приняли участие юноши ($n = 43$), обучающиеся в АНО «УЦ «Технопарк» г. Омска. Ранее участники эксперимента не имели опыта вождения. Среди водительских навыков изучались представленные в [2]. Обучение курсантов осуществлялось по гибким индивидуальным образовательным траекториям в соответствующих по интенсивности условиях транспортного потока [11]. Определялся уровень развития водительских навыков у курсантов с различной типологией.

Формирование навыков изучалось методом экспертных оценок. Сила нервной системы определялась выполнением теппинг-теста, а уровень подвижности, внутренний и внешний балансы между торможением и возбуждением кинематометрической методикой [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Экспериментально выявлены различия в характере развития водительских навыков у обучающихся, имеющих разные типологические особенности проявления свойств нервной системы. Более высокий уровень навыков имеют «инертные» курсанты с преобладанием внешнего и внутреннего возбуждения. Ниже подготовленность у лиц со среднеподвижным возбуждением, подвижным торможением, преобладанием внешнего торможения и уравновешенным внутренним балансом.

Но более значительные различия выявлены при сравнении результатов обучения в соответствии с несколькими типологическими особенностями, однонаправленно действующими на развитие навыков (таблица).

Таблица – Уровень навыков управления автомобилем по результатам педагогического эксперимента у юношей, типологическими комплексами

Навык	Более высокий уровень формирования навыков		Уровень формирования навыков ниже		p
	Свойства нервной системы	Уровень, баллы	Свойства нервной системы	Уровень, баллы	
Своевременность переключения передач	«Среднеподвижные» по возбуждению, с преобладанием внешнего возбуждения	20 ±0,10	«Подвижные» по торможению, с преобладанием внешнего торможения	13 ±0,43	<0,01
Обеспечение безопасной дистанции	«Инертные» по возбуждению, с преобладанием внешнего возбуждения	70 ±0,20	«Среднесильные», с преобладанием внешнего торможения	59 ±0,43	<0,01
Выбор оптимального скоростного режима движения в транспортном потоке	«Инертные» по возбуждению, с преобладанием внешнего возбуждения	70 ±0,10	«Подвижные» по торможению, с преобладанием внешнего торможения	60 ±0,60	<0,01
Торможение автомобиля	«Инертные» по возбуждению, внешне уравновешенные	70 ±0,10	«Среднесильные», «подвижные» по торможению	62 ±1,08	<0,01
Выбор оптимального скоростного режима при маневрировании	«Инертные» по возбуждению, с преобладанием внешнего возбуждения	70 ±0,14	«Подвижные» по торможению, с преобладанием внешнего торможения	58 ±1,11	<0,01
Выбор оптимальной траектории движения при маневрировании	«Инертные» по возбуждению, с преобладанием внешнего возбуждения	40 ±0,11	«Среднесильные», с преобладанием внешнего торможения	30 ±0,35	<0,01
Расположение на полосе движения	«Инертные» по возбуждению, внешне уравновешенные	70 ±0,11	«Среднесильные», «подвижные» по торможению	61 ±0,62	<0,01
Перестроение между полосами	«Инертные» по возбуждению, с преобладанием внешнего возбуждения	70 ±0,08	«Подвижные» по торможению, с преобладанием внешнего торможения	56 ±0,61	<0,01

На более высоком уровне формируются навыки вождения автомобиля у юношей, имеющих типологический комплекс, объединяющий низкую подвижность возбуждения и внешнее возбуждение. Ниже уровень формирования навыков: своевременности переключения передач (13 баллов; $p < 0,01$), выбор оптимального скоростного режима движения в транспортном потоке (60 баллов; $p < 0,01$) и при маневрировании (58 баллов; $p < 0,01$), перестроения между полосами (56 баллов; $p < 0,01$) имеют курсанты с подвижным торможением и преобладанием внешнего торможения. Отставание в развитии остальных навыков связано с различными типологическими комплексами, общим свойством в которых является среднесильная нервная система.

Полученные результаты исследования свидетельствуют, что более высокий уровень формирования навыков вождения связан с типологическим комплексом, обуславливающим проявление у обучающихся способностей к хорошей двигательной памяти, высокой работоспособности и внимательности [5]. Затрудняют формирование навыков типологические особенности, определяющие у курсантов не высокий темп деятельности и снижающие эффективность вождения в условиях недостаточной информационной определенности транспортного потока.

ВЫВОДЫ

1. Развитие водительских навыков находится под влиянием типологических особенностей, но более заметная связь имеется с типологическими комплексами, объединяющие однонаправленно действующие свойства.

2. На более высоком уровне навыки развиваются у юношей с типологическим комплексом, способствующем проявлению двигательной памяти, работоспособности и внимательности. Отстают в формировании водительских навыков курсанты с индивидуальными особенностями, определяющими более низкий темп управления автомобилем и затрудняющими деятельность в условиях недостатка информации.

3. Имеющиеся различия обучающихся автошколы необходимо учитывать при проектировании гибких индивидуальных образовательных траекторий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бебинов С.Е. Особенности формирования профессиональных водительских навыков : монография / С.Е. Бебинов, В.А. Сальников. – Омск : Изд-во СибАДИ, 2016. – 174 с.
2. Бебинов С.Е. Взаимосвязи водительских навыков слушателей автошколы с их индивидуально-психологическими особенностями / С.Е. Бебинов, В.А. Сальников, О.Н. Кривошекова // Социальная психология и общество. – 2018. – Т. 9, № 4. – С. 74–86.
3. Гуревич К.М. Дифференциальная психология и психодиагностика : избранные труды / К. М. Гуревич. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 336 с.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 464 с.
5. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 701 с.
6. Комарова С.В. Трудности в обучении управлению транспортным средством слушателей с разными индивидуально-типологическими особенностями / С.В. Комарова, Л.П. Петухова, М.В. Хохлова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 241–245.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 720 с.
8. Стригельская И.Ю. К вопросу о проблематике толкования и использования понятий «физические качества» и «физические способности» / И.Ю. Стригельская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 431–434.
9. Теплов, Б.М. Труды по психофизиологии индивидуальных различий / Б.М. Теплов. – Москва : Наука, 2004. – 444 с.
10. Шадриков, В.Д. Способности человека / В.Д. Шадриков // Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / сост. В.А. Бодров. – Москва : ПЕР ЭС ; Логос, 2007. – С. 285–293.

11. Bebinov S. Improving the efficiency of driver training with account for infrastructure characteristics of large cities / S. Bebinov, S. Porkhacheva, M. Simul // *Transportation Research Procedia* : 14, Saint Petersburg, 21–24 октября 2020 года. – Стю Petersburg, 2020. – P. 44–51.
12. Hatakka, M. From control of the vehicle to personal self-control; broadening the perspectives to driver education / M. Hatakka, E. Keskinen, N.P. Gregersen, A. Glad K. Hernetkoski // *Transportation Research Part F : Traffic Psychology and Behaviour*, Vol. 5, Issue 3, 2002. – P. 201–215.

REFERENCES

1. Bebinov, S.E. and Salnikov, V.A. (2016), *Features of the formation of professional driving skills: monograph*, SibADI, Omsk,
2. Bebinov, S.E., Salnikov, V.A. and Krivoshchekova, O.N. (2018), “The relationship of driving skills of students of a driving school with their individual psychological characteristics”, *Social psychology and society*, Vol. 9. No. 4, pp. 74–86.
3. Gurevich, K.M. (2008), *Differential psychology and psychodiagnostics: selected works*, Peter, St. Petersburg.
4. Ilyin, E.P. (2001), *Differential psychophysiology*, Peter, St. Petersburg.
5. Ilyin, E.P. (2004), *Psychology of individual differences*, Peter, St. Petersburg.
6. Komarova, S.V., Petukhova, L.P. and Khokhlova, M.V. (2019), “Difficulties in teaching vehicle control to students with different individual typological features”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (173), pp. 241–245.
7. Rubinshtein, S.L. (1999), *Fundamentals of general psychology*, Peter, St. Petersburg.
8. Strigelskaya, I.Yu. (2021), “On the issue of the interpretation and use of the concepts of "physical qualities" and "physical abilities"”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (194), pp. 431–434.
9. Teplov, B.M. (2004), *Proceedings on the psychophysiology of individual differences*, Science, Moscow.
10. Shadrikov, V.D. (2007), “Human abilities”, *Psychological foundations of professional activity: reader*, PER ES; Logos, Moscow, pp. 285–293.
11. Bebinov, S., Porkhacheva, S., Simul, M. (2020), “Improving the efficiency of driver training with account for infrastructure characteristics of large cities”, *Transportation Research Procedia*, pp. 44–51.
12. Hatakka, M., Keskinen, E., Gregersen, N.P., Glad, A., Hernetkoski, K. (2002), “From control of the vehicle to personal self-control; broadening the perspectives to driver education”, *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*. Vol. 5. Issue 3, pp. 201–215

Контактная информация: bebinov.ru@gmail.com

Статья поступила в редакцию 02.05.2022

УДК 796.323.2:796.015

ПОВЫШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ДЖАМПИНГА

Юлия Викторовна Белова, кандидат педагогических наук, доцент, **Мария Николаевна Поповская**, кандидат биологических наук, старший преподаватель, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки; **Геннадий Викторович Логунов**, старший преподаватель, Псковский государственный университет, Псков; **Алексей Сергеевич Бойков**, преподаватель, Великолукская государственная сельскохозяйственная академия, Великие Луки

Аннотация

Поиск эффективных и в то же время доступных средств для развития выносливости в спортивных играх привел к изучению возможности применения современных фитнес программ. В своем исследовании мы предположили, что функциональная подготовка баскетболисток группы спортивного совершенствования будет более эффективной при условии систематического применения в тренировочном процессе занятий фитнес-джампингом, направленных на развитие общей и специ-

альной выносливости игроков. Проведенное исследование на группе баскетболисток сборной академии доказало эффективность применения фитнес-джампинга как средства физической подготовки.

Ключевые слова: баскетбол, физическая подготовка, общая и специальная выносливость, фитнес-джампинг.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p32-35

INCREASING THE ENDURANCE INDICATORS OF BASKETBALL PLAYERS BY MEANS OF FITNESS JUMPING

Yulia Viktorovna Belova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Maria Nikolaevna Popovskaya, the candidate of biological sciences, senior teacher, Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports; Gennady Viktorovich Logunov, the senior teacher, Pskov State University; Aleksey Sergeevich Boikov, the teacher, Velikiye Luki State Agricultural Academy

Abstract

The search for effective and at the same time affordable means for developing endurance in sports games led to the study of the possibility of using modern fitness programs. In our study, we suggested that the functional training of basketball players of the sports improvement group will be more effective, provided that fitness-jumping is systematically applied in the training process. A study conducted on a group of basketball players from the academy team proved the effectiveness of the use of fitness-jumping as a mean of physical training.

Keywords: basketball, physical training, general and special endurance, fitness jumping.

ВВЕДЕНИЕ

Высокий уровень выносливости в баскетболе сказывается на организации всей игры, позволяет увеличить игровую активность, темп игры, расширяет диапазон технико-тактических действий, повышает точность бросков, особенно во второй половине матча [1].

Для расширения диапазона применяемых средств и методов тренировки, преодоления монотонности процесса развития выносливости специалисты предлагают использовать фитнес-технологии [2, 3].

Прикладной характер упражнений фитнес-джампинга в совокупности с высокой эмоциональностью содержания повышает интерес к тренировочному процессу, непрерывность и высокая интенсивность выполнения упражнений с большим количеством повторений обеспечивают необходимый тренировочный эффект.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО ВЛГАФК с участием сборной команды девушек по баскетболу, выступающей в Чемпионате АСБ РФ. В исследовании участвовала группа из 12 баскетболисток. Эксперимент проводился с октября 2020 по апрель 2021 г. Всего было проведено 14 занятий с экспериментальными воздействиями.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты первоначального тестирования позволили выявить средний, а по некоторым показателям ниже среднего уровень физической работоспособности и функционального состояния дыхательной системы баскетболисток. В течение первого этапа эксперимента, когда спортсменки тренировались с применением традиционных средств и методов развития выносливости, за три месяца произошла небольшая динамика показателей работоспособности, общей и специальной выносливости. Прирост показателей составил от 2,7 до 5,6 % и оказался недостоверным (таблица).

Таблица – Динамика показателей баскетболисток в ходе эксперимента

Показатели		1 этап		2 этап		Прирост (в %)		
		Начало	Конец	Начало	Конец	1 этап	2 этап	
Проба Штанге, с	x	51,3	52,7	52,7	57,5	2,7	9,1	
	σ	3,3	3,5	3,5	3,0			
	p	>0,05		<0,05				
Проба Генча, с	x	26,6	28,1	28,1	30,9	5,6	9,9	
	σ	2,1	2,1	2,1	2,0			
	p	>0,05		p<0,05				
ИГСТ у.е.	x	76,7	79,5	79,5	86,4	3,6	8,7	
	σ	4,9	4,9	4,9	3,8			
	p	>0,05		<0,05				
Проба Квергу, с	x	92,3	95,2	95,2	99,7	3,1	4,7	
	σ	0,6	0,9	0,9	1,3			
	p	>0,05		>0,05				
Челночный бег 40 с, м	x	187	194	194	210	3,7	8,2	
	σ	4,7	4,1	4,1	2,5			
	p	>0,05		<0,05				
Тест Bosco	Кол-во прыжков, раз	x	84,6	87,9	87,9	93,5	3,9	6,4
		σ	2,3	1,9	1,9	1,3		
		p	> 0,05		>0,05			
	Высота прыжка, см	x	84,6	87,9	87,9	18,9	4,7	5,5
		σ	2,3	1,9	1,9	0,9		
		p	>0,05		>0,05			
	Индекс ск.-сил. выносливости, %	x	87,1	89,5	89,5	95,4	2,7	6,7
		σ	1,0	1,3	1,3	1,8		
		p	>0,05		>0,05			

В соответствии с целью исследования и полученными результатами тестирования специальной выносливости и общей работоспособности было разработано содержание и проведён 2 этап формирующего эксперимента. В течение трех месяцев 1 раз в неделю баскетболистки дополнительно занимались фитнес-джампингом. Занятие имело традиционную структуру. Во время сессии джампинга спокойные шаги, покачивания и упражнения на баланс на мини-батутах чередовались с интенсивными спринтами и прыжками.

Как видно из таблицы, применение фитнес-джампинга привело к достоверному приросту показателей функционального состояния дыхательной системы и общей работоспособности. Результаты повторного тестирования специальной выносливости также повысились. Прирост показателей составил от 4,7 до 9,9 % и показал, что на 2 этапе произошли более значительные изменения показателей по сравнению с 1 этапом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, применение фитнес-джампинга показало свою эффективность для развития общей и специальной выносливости баскетболисток. В целом, нельзя сказать, что тренировки с применением фитнес-джампинга привели к кардинальному улучшению показателей общей и специальной выносливости баскетболисток группы спортивного совершенствования, но мы экспериментально обосновали, что применение этой программы дополнительно к содержанию специализированных тренировочных программ позволяет увеличить темпы прироста показателей выносливости, а также разнообразить содержание занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Олефиренко В.Н. Устойчивость эффективности технических действий как критерий оценки специальной выносливости баскетболистов / В.Н. Олефиренко, Н.Е. Слинкина, В.Е. Ковригин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 2. – С. 77–81.

2. Ивко И.А. Проведение дополнительных занятий по фитнесу для повышения общей физической подготовленности женской сборной команды вуза по баскетболу / И.А. Ивко, Н.Н. Красный // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2016. – № 1. – С. 92–99.
3. Низовцева Ю.Я. Применение фитнес элементов при подготовке студенток баскетболисток к соревнованиям / Ю.Я. Низовцева, И.А. Ерошенко, О.В. Клычкова, Г.А. Ушанов // Наука через призму времени. – 2018. – № 2 (11). – С. 109–111.

REFERENCES

1. Olefirenko, V.N., Slinkina, N.E. and Kovrigin V.E. (2017), "Technical actions effectiveness stability as a criterion of basketball players's special endurance evaluation", *Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University*, No. 2, pp. 77–81.
2. Ivko, I.A. and Krasnyj N.N. (2016), "Additional classes for fitness to increase overall physical fitness of the women's team university basketball teams", *Problems of improvement of physical culture, sport and Olympic*, No. 1, pp. 92–99.
3. Nizovceva, Yu.Ya., Eroshenko, I.A., Klychkova O.V. and Ushanov, G.A. (2018), "The use of fitness elements in the preparation of female basketball students for competitions", *Science through the prism of time*, Vol. 11, No. 2, pp. 109–111.

Контактная информация: kpn2003@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.04.2022

УДК 796.011

ВОЗРАСТНО-ПОЛОВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ 13-15 ЛЕТ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ХМАО-ЮГРЕ

Михаил Юрьевич Беляков, аспирант, Виктор Петрович Мальцев, кандидат биологических наук, доцент, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут; Алексей Максимович Филиппов, тренер, СК «Олимп», г. Сургут; Евгений Павлович Ротов, аспирант, Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут

Аннотация

В работе представлена оценка показателей антропометрии и уровня физического развития методом индексов подростков 13–15 лет (n=75), проживающих в ХМАО-Югре. Установлено, что возрастно-половое морфологическое развитие большинства обследованных подростков обоего пола соответствует коридору средних региональных значений. Возраст-половые особенности соматического развития подростков подчиняются общебиологической закономерности к увеличению, наличию возрастного перекреста (14 лет) и половой дифференциации изучаемых показателей (росто-весовые показатели девочек 14-15 лет стабилизируются, у мальчиков отмечен выраженный прирост показателей от 13 до 15 лет). Результаты оценки уровня физического развития позволили выделить группы риска (с дефицитными и избыточными показателями порядка 30–40% обследованной когорты подростков), что определяет необходимость проведения регулярного объективного контроля и организации здоровьесберегающего образовательного пространства.

Ключевые слова: антропометрия, физическое развитие, соматическое здоровье, подростки, обучающиеся.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p35-40

AGE-SEX CHARACTERISTICS OF THE MORPHOLOGICAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS AGED 13–15 LIVING IN THE HMAO-YUGRA

Mikhail Yuryevich Belyakov, the post-graduate student, Viktor Petrovich Maltsev, the candidate of biological sciences, docent Surgut State Pedagogical University, Surgut; Alexey Maksimovich Filippov, the coach, SC "Olimp", Surgut; Evgeny Pavlovich Rotov, the post-

Abstract

The article deals with the estimation of anthropometric indicators and the level of physical development in adolescents aged 13-15 (n=75) who live in the Khanty-Mansi Autonomous Area - Ugra. It was found out that the age and sex morphological development of the majority of investigated teenagers of both sexes corresponds to the regional averages. The peculiarities of the adolescents' development follow the general biological pattern of increasing anthropometric indicators. There is an age crossing (at the age of 14) and a sex differentiation of the anthropometry indices under study (indices of girls of 14-15 years old become stable, among boys a marked increase of the indices from 13 to 15 years old is registered). The results of the assessment of the level of physical development made it possible to identify risk groups (about 30-40% of the examined teenagers have deficit or excessive indices). It is therefore important to conduct objective monitoring of physical development and ensure the organization of a safe school environment.

Keywords: anthropometry, physical development, somatic health, adolescents, students.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из важных показателей медико-социального благополучия населения является состояние здоровья и уровень развития подрастающего поколения. В настоящее время специалисты отмечают высокий уровень заболеваемости подрастающего поколения. В России лишь 10% выпускников школ остаются здоровыми к концу обучения [1]. В связи с этим мониторинг объективных показателей здоровья позволяет регистрировать негативные сдвиги, выделять группы риска и реализовывать своевременные корректирующие мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, что является приоритетным направлением современной российской науки.

Активное становление организма присуще именно подросткам: резкое увеличение массы тела; окружности грудной клетки; длина тела достигает практически максимально возможного показателя. Периодический контроль антропометрических показателей будет способствовать обозначению групп риска, составлению рациона питания, определению дозировки и специфики физической нагрузки, что позволит детям в последующих периодах жизни избежать хронических заболеваний.

Климатические, географические и экологические факторы непосредственно влияют на физическое развитие детей. Каждый регион имеет свою динамику к сдвигам определенной направленности. Неблагоприятные техногенные воздействия совместно с суровыми климатическими условиями Ханты-Мансийского автономного округа – Югры оказывают влияние на морфофункциональное состояние организма обучающихся, именно поэтому так важно учитывать региональный аспект в вопросе роста и развития детей [2–4]. В этой связи изучение объективного соматического компонента здоровья обучающихся подросткового возраста с учетом региональной специфики имеет особый интерес.

Цель исследования – проанализировать особенности морфологического развития подростков 13–15 лет, проживающих в условиях ХМАО-Югры.

МЕТОДИКА И МЕТОДЫ

Обследовано 75 практических здоровых подростков, относящихся к 1-2 группам здоровья, обучающихся в МОУ СОШ № 19 г. Сургута. Возраст обследованных подростков 13–15 лет. Общая выборка дифференцирована по возрасту и полу. Обследование проведено на добровольной основе, с соблюдением биоэтических требований, от родителей (законных представителей) обследованных получено информированное согласие. Проведено основное антропометрическое исследование (длина тела, масса тела, обхват грудной клетки) по общепризнанным унифицированным методам. На основе показателей антро-

пометрии рассчитаны индексы, оценивающие особенности физического развития обследованных: Кетле, Рорера, Вервека-Воронцова. Описательный статистический анализ и анализ достоверности межгрупповых различий проводили с использованием программы Statistica 7.0. Анализ достоверности между группами мальчиков и девочек проводили с помощью U-критерия Манна-Уитни, сравнения групп в возрастном аспекте – с помощью H-критерия Краскела-Уоллиса.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Обобщенные результаты основных антропометрических показателей когорты обследованных подростков представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние показатели антропометрии когорты подростков 13–15 лет, $M \pm \sigma$ (CV).

Возраст	Пол	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ОГК (см)
13 лет	девочки (n=15)	155,1±6,8 ▲■ (4,4)	46,1±8,5 (18,5)	69,1±12,1 (17,4)
	мальчики (n=11)	151,6±6,2 ▲■ (4,1)	42,6±8,2 ▲■ (19,2)	63,9±8,4 ▲■ (13,1)
14 лет	девочки (n=13)	164,4±5,5 (3,3)	50,2±6,1 (12,1)	75,3±6,1 (8,1)
	мальчики (n=11)	163,3±5,6 (3,5)	54,9±5,7 (10,3)	77,1±8,3 (10,8)
15 лет	девочки (n=14)	164,3±6,2 (3,8)	51,0±5,0 (9,8)	75,1±3,8 (5,1)
	мальчики (n=14)	173,1±5,9* (3,4)	59,5±6,4* (10,8)	81,9±3,9* (4,7)

Примечание: * – достоверные межполовые различия, при $p \leq 0,001$; ▲ – достоверные различия в группах обследуемых 13 и 14 лет, при $p \leq 0,001$; ■ – достоверные различия в группах обследуемых 13 и 15 лет, при $p \leq 0,001$.

Анализ табличных данных показал, что средние показатели основных антропометрических данных соответствуют коридору средних показателей возрастно-половой региональной нормы [5]. В межполовом отношении установлено, что в возрасте 13 лет отмечается относительно большие показатели антропометрии девочек по сравнению с мальчиками того же периода развития в среднем на 3–10%. В возрасте 14 лет межполовые различия практически отсутствуют в показателе длины тела, показатели массы тела мальчиков относительно выше девочек (в среднем на 4 кг). Достоверные межполовые различия (при $p \leq 0,001$) наблюдаются в возрасте 15 лет во всех исследуемых антропометрических показателях, и констатируют значимо большие показатели антропометрии в среднем на 6–15% у мальчиков.

Имеются достоверные различия в показателях длины тела, обследуемых групп мальчиков и девочек 13-14 и 13–15 лет. Различия в показателях длины тела обследуемых обоего пола 14-15 лет не наблюдается. Масса тела и окружность грудной клетки не имеют достоверных различий при сравнении всех возрастных групп девочек. При этом анализ возрастных изменений показателей массы тела девочек 14 лет отмечает прирост показателя на 8% относительно девочек 13 лет. Все антропометрические показатели мальчиков 13 лет имеют достоверные различия в сравнении с показателями групп мальчиков 14 и 15 лет. Между собой последние группы достоверных различий в показателях антропометрии не имеют. Ежегодный возрастные изменения длины тела у мальчиков в среднем составляют 10 см. У девочек годовой прирост на этапе 14 лет – 11 см, в последующие интервалы наблюдения показатели сохраняют схожее выражение.

Полученные результаты антропометрии согласуются с данными других авторов, исследующих региональную специфику физического развития детей подросткового возраста [3, 4]. При этом показатели массы тела мальчиков 13 лет в нашем исследовании в среднем на 15% ниже аналогичных показателей, представленных в работах [2, 3].

Интересными для анализа выступают показатели вариативности исследуемых признаков. Из представленных таблицы 1 видно, что наименее вариативными являются показатели длины тела (показатели CV не превышают 5%), отражающую низкую степень рассеивания исследуемого признака. Среднюю выраженность изменчивости констатируют показатели массы тела и ОГК. Степень рассеивания массы тела обследованных подростков в 3-4 раза больше показателя длины тела (от 10 до 20%). В возрастном аспекте следу-

ет отметить факт большей однородности исследуемых признаков, что находит свое отражение в меньших показателях коэффициента вариации. Отмечается снижение вариативности показателей массы тела подростков от 13 к 15 годам в среднем в два раза.

На рисунке 1 представлены результаты поперечного исследования показателей длины тела, отражающих закономерности возрастной-половой изменчивости основного генетически детерминированного показателя антропометрии.

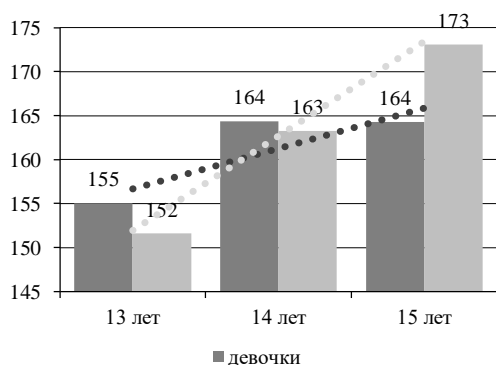


Рисунок 1 – Возрастные изменения показателей длины тела в когорте обследования, (n=75), см

Из данных рисунка видно, что возрастной перекрест показателя длины тела обследованной когорты подростков наблюдается в возрасте 14 лет. Выявленная особенность согласуется с общепризнанной закономерностью возрастнo-половой изменчивости антропометрических показателей растущего организма подростков. Общая положительная тенденция прироста показателя длины тела отмечается у обоих полов. При этом прироста показателя девочек в возрасте 14-15 лет не наблюдается, что вероятно указывает на стабилизацию ростовых процессов. В то же время у мальчиков ростовой

скачок происходит в возрастном аспекте трех наблюдаемых периодов.

При сопоставлении собственных результатов с данными других авторов, можно констатировать, что в целом второй ростовой скачок подростков, согласуется с общей тенденцией для региона [4], однако имеет свои особенности. Так в работе [3] отмечается, что ростовой скачок наблюдается в возрасте 12-13 лет, в то же время в ранее проведенном исследовании [2] отмечается, что ростовой скачок отмечается у подростков в 14-15 лет.

На основе антропометрических показателей подростков был определен ряд индексов, оценивающий гармоничность физического развития детей и определяющий конституционный тип телосложения (таблица 2).

Таблица 2 – Средние показатели индексов физического развития обследованной когорты подростков 13–15 лет, $M \pm \sigma$ (CV).

Возраст	Пол	Индекс Кетле	Индекс Рорера	Индекс Вервека-Воронцова
13 лет	девочки (n=15)	19,1±3,2 (16,6)	12,3±2,1 (17,4)	0,99±0,16 (16,1)
	мальчики (n=11)	18,5±3,2▲ (17,3)	12,2±2,1 (17,4)	1,04±0,13▲■ (12,9)
14 лет	девочки (n=13)	18,6±2,4 (12,9)	11,3±1,6 (14,5)	0,94±0,09 (9,4)
	мальчики (n=11)	20,7±2,6* (12,4)	12,7±1,8* (14,1)	0,88±0,09 (10,5)
15 лет	девочки (n=14)	18,9±1,7 (9,2)	11,5±1,3 (11,0)	0,93±0,06 (6,7)
	мальчики (n=14)	19,9±2,2 (10,9)	11,5±1,5 (12,6)	0,87±0,07* (8,5)

Примечание: * – достоверные межполовые различия, при $p \leq 0,001$; ▲ – достоверные различия в группах обследуемых 13 и 14 лет, при $p \leq 0,001$; ■ – достоверные различия в группах обследуемых 13 и 15 лет, при $p \leq 0,001$.

Анализ средних значений весо-ростовых индексов свидетельствует о средней выраженности исследуемых признаков, отражающих оптимальное соответствие массы тела и гармоничность физического развития у большинства обследованных подростков. Показатели индекса Рорера всех групп обследуемых в возрастном аспекте не имеют достоверных различий. В возрастной группе 14 лет выявлены межполовые статистически значимо большие значения показателя у мальчиков на 12,3%. Согласованные показатели отмечены и в показателях индекса Кетле. Выявлены достоверные различия у мальчиков 13 и 14 лет. В данном весо-ростовом индексе выражен годовой скачок показателей на 12% у мальчиков 14 лет. Межполовые различия, обследуемых подростков 14 лет составляет 11,3%. У детей 13 и 15 лет существенные межполовые различия отсутствуют. При исследовании конституционного типа телосложения по индексу Вервека-Воронцова отмечено, что

средние значения показателя соответствуют мезоморфному типу телосложения. Достоверные различия имеют группы мальчиков 13-14 и 13–15 лет. В сравнении показателей 13 и 14 лет происходит уменьшение индекса на 18%, при этом показатель индекса остается в пределах мезоморфного типа. Статистическое различие между группами обследуемых мальчиков 14-15 лет и девочек всех возрастных групп отсутствует. При этом наблюдаются межполовые различия подростков 15 лет и составляют 7% с наименьшим показателем у мальчиков. Межполовые различия обследуемых групп 13 и 14 лет в данном индексе отсутствуют.

Показатели вариативности исследуемых показателей согласовано изменяются с данными абсолютных значений антропометрии, и отражают повышение однородности изучаемых показателей от 13 к 15 годам в среднем в 1,5–2 раза.

На основе результатов индекса Ропера, оценивающего гармоничность физического развития детей, были выделены группы риска и их доли в зависимости от пола. Данные обобщены на рисунке 2.

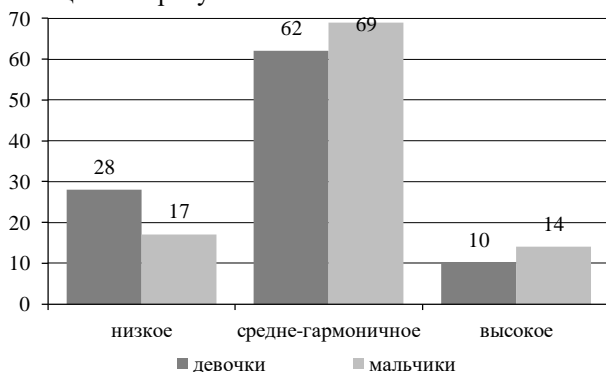


Рисунок 2 – Частота встречаемости уровней гармоничности физического развития подростков (n=75), %

Согласно результатам анализа уровня гармоничности физического развития подростков, наблюдается статистическое преобладание средне-гармоничного типа у обследованных подростков: девочки – 62%, мальчики – 69%. Мальчиков средне-гармоничного типа на 7% больше, чем девочек. Частота встречаемости девочки с признаками низкого уровня физического развития соответствует примерно трети обследованных, что на 11% больше показателя мальчиков.

Высокий уровень физического развития подростков составляет меньшую долю относительно низкого и средне-гармоничного развития девочек и мальчиков с результатом 10% и 14% соответственно. В целом полученные в нашем исследовании результаты согласуются с авторскими изысканиями [2, 4], констатирующими преобладание среднего уровня физического развития, свойственного 2/3 выборки обследования. Следует отметить, что в работе [2], согласовано нашим результатам число обследуемых девочек с низким уровнем физического развития преобладало над числом мальчиков, с аналогичным значением уровня. Однако, в нашей работе этот процент был в два раза выше, за счет согласованно меньшего числа подростков с высоким показателями физического развития.

Таким образом, проведенное исследование позволило выделить группы риска (низкого и высокого уровня физического развития), которые требуют контроля двигательного режима, физической нагрузки и коррекции рациона питания. При низком уровне развития рекомендуется увеличенная физическая нагрузка с акцентом на силовые упражнения; изменение рациона питания – употребление количества питательных веществ (БЖУ) до максимально приемлемых показателей для каждого индивида лично. При высоком уровне развития рекомендуется уменьшение количества БЖУ до нижнего предела допустимых показателей, увеличения двигательного режима и физической активности аэробной направленности.

ВЫВОДЫ

1. Результаты проведенного исследования констатируют оптимальный уровень физического развития большинства обследованных подростков вне зависимости от пола

и возраста обследованных, что находит свое отражение в соответствии средних антропометрических показателей возрастного-половым региональным нормам и превалировании средне-гармоничного типа физического развития у подростков когорты обследования.

2. Возрастно-половые изменения росто-весовых показателей подчиняются общебиологической закономерности к увеличению, наличию возрастного перекреста и половой дифференциации изучаемых показателей соматического развития организма подростков.

3. Проведенное обследование школьников позволило выделить группы риска по уровню физического развития, что выступает необходимым элементом объективного контроля уровня соматического здоровья подростков в структуре здоровьесберегающего образовательного пространства современной школы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Багнетова Е.А. Региональные аспекты культуры здоровья и образа жизни учащихся / Е.А. Багнетова // «Информационные технологии в науке, образовании, телекоммуникации и бизнесе»: мат-лы XXXVII междунар. конф. – Крым-Ялта-Гурзуф, 2010. – С. 123–124.

2. Говорухина А.А. Комплексная оценка физического развития детей разной этнической принадлежности, проживающих в условиях Ханты-Мансийского автономного округа / А.А. Говорухина, К.С. Конькова // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2020. – № 3. – С. 121–134.

3. Грицинская В.Л. Антропометрические показатели детей 8–14 лет в трёх городах России / В.Л. Грицинская, В.П. Новикова, В.С. Гладкая // Экология человека. – 2020. – № 11. – С. 38–45.

4. Койносов П.Г. Современные аспекты физического развития детей ХМАО – Югры / П.Г. Койносов // Научный медицинский вестник Югры. – 2019. – № 3 (21). – С. 47–52.

5. Тепляков А.А. Региональные нормативы физического развития детей пришлого населения среднего Приобья и их сравнительный анализ / А.А. Тепляков, А.И. Шамина, О.А. Якушина и др. // Journal of Siberian Medical Sciences. – 2015. – № 3. – С. 72.

REFERENCES

1. Bagnetova, E.A. (2010) "Regional aspects of health culture and lifestyle of students", Information technologies in science, education, telecommunications and business, *Proceedings of the XXXVII International Conference, Krym-Yalta-Gurzuf*, pp. 123–124.

2. Govoruhina, A.A., Konkova, K.S. (2020) "Integrated assessment of the physical development of children of different ethnicity living in Khanty-Mansi Autonomous District", *Ulyanovsk Medical and Biological Journal*, No. 3, p. 121–134.

3. Gricinskaya, V.L., Novikova, V.P., Gladkaya, V.S. (2020) "Anthropometric indices of children 8-14 years old in three cities of Russia", *Human Ecology*, No. 11, p. 38–45.

4. Kojnosov, P.G. (2019) "Modern aspects of physical development of children in KhMAD-Yugra", *Scientific Medical Bulletin of Yugra*, No. 3 (21), p. 47–52.

5. Teplyakov, A.A., Shamilina, A.I., Yakushina, O.A. et al. (2015) "Regional norms of physical development of children of the middle Priob'ye population and their comparative analysis", *Journal of Siberian Medical Sciences*, No. 3, p. 72.

Контактная информация: mal585@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.05.2022

УДК 796.011

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИЦ 7-10 ЛЕТ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Сергей Николаевич Блинков, кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный учитель РФ, Самарский государственный аграрный университет, г. Самара, Институт Возрастной физиологии Российской академии образования, Москва; Сергей Петрович Левушкин, доктор биологических наук, профессор, директор НИИ Спорта и спортивной

медицины Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), заместитель директора Института Возрастной физиологии Российской академии образования, Москва; Александр Николаевич Блеер, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО, заслуженный тренер России, Москва

Аннотация

Анализ мониторинга физического развития и физической работоспособности девочек 7-10 показал, что все исследуемые показатели достоверно ($p < 0,01$) повышаются от 7 лет до 10 лет. Так, наибольшими темпами выросли показатели в массе тела – на 34,8%, в динамометрии правой и левой кисти – на 50,18% и на 43,51% соответственно, что является фундаментом для дальнейшего развития силовых физических качеств у девочек младших классов. Вместе с тем, достоверный ($p < 0,01$) прирост в жизненной емкости легких – на 19,63% послужил основой для достоверно ($p < 0,01$) высокого прироста в стандартной нагрузочной пробе PWC170 – на 66,04%. Наиболее высокий прирост всех исследуемых показателей физического развития и физической работоспособности у девочек младших классов происходит в возрастной период от 7 лет до 8 лет. Данные настоящих исследований необходимо учитывать при организации процесса физического воспитания с девочками начальных классов.

Ключевые слова: школьницы, физическое развитие, возрастная динамика, физическая работоспособность, мониторинг.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p40-46

AGE DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PERFORMANCE RURAL SCHOOLGIRLS AGED 7-10 IN THE SAMARA REGION
Sergey Nikolaevich Blinkov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Honored Teacher of the Russian Federation Samara State Agrarian University; Sergey Petrovich Levushkin, the doctor of biological sciences, professor, director of the Federal State Budget Scientific Institution "Institute of Developmental Physiology of the Russian Academy of Education", Moscow; Alexandr Nikolaevich Bleer, the doctor of pedagogical sciences, professor, corresponding member of the RAW, honored trainer of Russia, Moscow

Abstract

The analysis of monitoring the physical development and physical performance of girls 7-10 showed that all the studied indicators significantly ($p < 0.01$) increase from 7 years to 10 years. Thus, the indicators in body weight increased the fastest – by 34.8%, in dynamometry of the right and left hands – by 50.18% and 43.51%, respectively, which is the foundation for the further development of strength physical qualities in elementary school girls. At the same time, a significant ($p < 0.01$) increase in the vital capacity of the lungs - by 19.63% served as the basis for a significantly ($p < 0.01$) high increase in the PWC170 standard load test – by 66.04%. The highest increase in all the studied indicators of physical development and physical performance in girls of the younger classes occurs in the age period from 7 years to 8 years. The data of these studies should be taken into account when organizing the process of physical education with primary school students.

Keywords: schoolgirls, physical development, age dynamics, physical performance, monitoring.

ВВЕДЕНИЕ

Показатели физического развития являются составной частью при оценке уровня физического здоровья детей и подростков, поэтому их исследование является обязательным при проведении профилактических медицинских осмотров. Учитывая то, что организм ребенка развивается гетерохронно и гетеродинамно, необходимо учитывать специфику возрастных периодов наиболее ускоренного роста и развития детей в различные возрастные периоды. Под физическим развитием понимают размеры и форму тела, соответствие их возрастной норме. Выраженное отклонение от нормативов физического развития, как правило, означает нарушение процессов роста и созревания организма. К ан-

тропометрическим показателям физического развития относятся: масса тела, длина тела, окружность грудной клетки, окружность талии. Одним из важных этапов роста и развития ребенка является младший школьный возраст, где происходит увеличение всех длинных и широтных размеров тела, как-то длины тела, массы тела, окружности грудной клетки, окружности талии, а также соматоскопических показателей. Также, в сторону увеличения изменяются физиометрические показатели физического развития. С показателями физического развития тесным образом связана физическая подготовленность. Эти показатели взаимно влияют друг на друга и способствуют либо повышению, либо понижению одного из них.

Физическое развитие различных поколений школьников происходит по-разному, периоды акселерации могут сменяться периодами децелерации и наоборот. Для этого проводят популяционные исследования с целью разработки стандартов и анализа процессов физического развития различных возрастно-половых групп. С этой целью по линии Министерства Просвещения Российской Федерации с апреля 2021 года проводится мониторинг физического развития и физической подготовленности школьников Российской Федерации. Также проводится углубленный мониторинг в нескольких образовательных организациях отдельных субъектов Российской Федерации.

Проведение исследования физического развития и физической работоспособности девочек младших классов в рамках Всероссийского мониторинга физического здоровья школьников позволит оценить уровень, динамику и тенденции физического развития и физической работоспособности школьниц 7–10 лет и позволит скорректировать работу по физическому воспитанию в общеобразовательных школах и даст возможность разработать программу по коррекции физического развития, оптимизации физического воспитания с целью повышения физической работоспособности как интегрального показателя здоровья.

В связи с вышеизложенным, нами было проведено исследование физического развития и физической работоспособности школьниц младших классов сельской общеобразовательной школы Самарской области.

Проблеме мониторинга физического развития и физической работоспособности школьников в новейшей истории посвящено великое множество научных исследований отечественных научных и научно-педагогических работников [1–8]. Данные исследований физического развития необходимы для оценки его уровня и тенденций в разных возрастно-половых группах. Такие данные необходимы специалистам по разным направлениям, как медикам, так и педагогам, как экономистам, так и физиологам для принятия конкретных стратегических решений дальнейшей работы со школьниками. В выводах результатов исследований в последние десятилетия можно проследить неуклонное снижение общей физической подготовленности (ОФП) учащейся молодежи. Снижается уровень беговой подготовки школьников и, как следствие, снижается уровень общей выносливости как физического качества, вносящего наибольший вклад в общий показатель физического здоровья [1–5].

В обычной школьной практике измерения показателей физического развития проводит медицинский работник школы и учитель физической культуры, правда если имеются соответствующие инструменты и приборы, как то кистевой динамометр, спирометр, калипер. Не в каждой школе такой простой и недорогой инструментарий имеется. Исследования физической работоспособности методом степ-эргометрии и тем более методом велоэргометрии в общеобразовательных школах проводят крайне редко. Однако оценку физической работоспособности можно провести, используя так называемый тест К. Купера, а именно для школьников это шестиминутный бег. Но в последнее время его в школах также проводят редко, так как его заменили конкретной средней и длинной дистанцией из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Как правило, результаты исследований по физической работоспособности и результаты в шестиминут-

ном беге совпадают и, можно с уверенностью сказать, что если испытуемый пробегает дистанцию в шестиминутном беге на высокий и выше среднего уровень, то и уровень физической работоспособности, оцененный методом степ-эргометрии или велоэргометрии, будет примерно таким же.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель нашего исследования: анализ возрастной динамики физического развития и физической работоспособности девочек сельской общеобразовательной школы в возрасте 7–10 лет. Исследование физического развития и физической работоспособности проводили в период сентябрь–октябрь 2021 года. В исследовании физического развития и физической работоспособности принимали участие 104 школьницы 1–4 классов в возрасте 7–10 лет обеих полов. Измерялись показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки, силы правой и левой кисти, жизненная емкость легких по методике Бунак В.В. [6]. Для оценки уровня физической работоспособности применяли метод PWC170 и ИНПД [7–8] при этом использовали метод степ-эргометрии с восхождением на ступеньку. Для девочек 7–8 лет высота ступеньки была 22 см, а для девочек 9–10 лет – 30 см. Темп восхождений на ступеньку в минуту для девочек 7–8 лет составлял – 15, а для девочек 9–10 лет – 20. Нагрузку выполняли в течение 3 минут.

Расчет PWC170 осуществляли по формуле: $PWC170 = W / (f_1 - f_0) * (170 - f_0)$.

Расчет мощности нагрузок при определении показателя PWC170 в степ-эргометрическом тесте производили по формуле: $W = P \times h \times n \times 1,3$,

где W – мощность предложенной нагрузки, Вт; P – масса тела испытуемого, кг; h – высота ступеньки, м; n – число восхождений, мин; 1,33 – коэффициент уступающей работы.

ИНПД рассчитывали по нижеприведенной формуле:

$ИНПД = ЧСС-1 + ЧСС-2 + ЧСС-3 + ЧСС-4 + ЧСС-5 \times ЧСС_{покоя}$ / время выполнения тестовых упражнений в секундах. ЧСС-1, ЧСС-2 и т. д. – пульс в 1-ю, 2-ю и т. д. минуту восстановления соответственно.

Производилась статистическая обработка результатов исследования. Для данных с нормальным распределением рассчитывали среднее (M) и ошибка среднего (m). При сравнении выборочных средних для данных с нормальным распределением использован критерий Стьюдента. Для всех видов анализа статистически значимыми считались значения $p < 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование физического развития указывает на то, что все исследуемые показатели достоверно ($p < 0,01$) повышаются от 7 лет до 10 лет. Так, наибольшими темпами достоверно ($p < 0,01$) выросли показатели в массе тела – на 34,8%. Промежуточное положение занимает прирост в показателе длины тела, где достоверный ($p < 0,01$) прирост составил 12,95%. Наименьший достоверный ($p < 0,01$) прирост произошел в показателе окружности грудной клетки – 8,74%. Вместе с тем, прирост силовых физиометрических показателей в динамометрии правой и левой кисти оказались еще выше. Так, прирост в силе правой и левой кисти достоверно ($p < 0,01$) составил 50,18% и 43,5% соответственно. Кроме того, величина прироста в таком физиометрическом показателе, как жизненная емкость легких достоверно ($p < 0,01$) составила 19,63% (таблица).

Если рассматривать результаты прироста в показателях физической работоспособности, оцениваемой нами по величине PWC170 и ИНПД, то мы выявили, что абсолютный прирост показателя PWC170 от 7 лет до 10 лет достоверно ($p < 0,01$) составил 66,04%, в то время как относительная величина PWC170 приросла на величину втрое меньшую – на 23,16%. Наряду с этим, прирост величины ИНПД от 7 лет до 10 лет достоверно ($p < 0,01$) составил 106,89%, что указывает на высокую физиологическую стоимость физи-

ческой нагрузки аэробного характера от 7 летнего до 10 летнего возраста. То есть восстановление ЧСС с повышением возраста увеличивается в два раза, что свидетельствует об уменьшении адаптационных способностей организма девочек к физической нагрузке в зоне умеренной мощности. Вероятно это еще связано и с тем, что в возрасте 10 лет у девочек происходит достоверное ($p<0,01$) уменьшение жизненного индекса на 11,25%. Данный факт входит в некоторое противоречие с мнением, что возраст 10 лет является «расцветом» аэробных способностей у девочек (таблица).

Важным показателем при оценке физиометрических показателей физического развития являются величины относительно массы тела испытуемых, то есть весо-ростовой индекс, индекс массы тела, жизненный индекс, силовой динамометрический индекс. Результаты наших изысканий показали, что показатели силового динамометрического индекса, как в динамометрическом индексе правой кисти, так и левой кисти от возраста 7 лет к возрасту 10 лет у девочек произошел достоверный ($p<0,05$) прирост – на 47,17% и на 42,39% соответственно. Данный факт указывает на повышение относительной силы мышц, в данном случае – силы кисти. Анализ прироста жизненного индекса показал, что данная величина достоверно ($p<0,01$) уменьшается от возраста 7 лет к возрасту 10 лет на 11,25%. А это значит, что снижается возможность кардиореспираторной системы по снабжению работающих мышц кислородом.

Данный факт коррелирует с увеличением показателя ИППД у девочек в течение всего младшего школьного возраста, а также с достоверным ($p<0,01$) повышением индекса массы тела и весо-ростового индекса на 19,36% и на 26,6% соответственно (таблица). Они хотя и остаются в пределах нормы и ни в коем случае еще косвенно не свидетельствуют о превышении массы тела, однако тенденция повышения данных величин очевидна.

Необходимо отметить, что наибольший достоверный ($p<0,01$) прирост всех рассматриваемых нами показателей физического развития происходит в возрастной период 7-8 лет. Так, антропометрические показатели, такие как длина тела, масса тела и ОГК увеличиваются на 5,05%, на 23,23% и на 3,9% соответственно (таблица).

Таблица – Возрастная динамика физического развития и физической работоспособности девочек 7–10 лет сельской общеобразовательной школы Самарской области ($M\pm m$)

№	Показатели физического развития	Девочки							
		7 лет	8 лет	Прирост (7-8 лет), %	9 лет	Прирост (8-9 лет), %	10 лет	Прирост (9-10 лет), %	Прирост (7-10 лет), %
1	Длина тела, см	124,58± 1,24	130,88± 1,35	5,05**	136,0± 1,16	3,91**	140,72± 1,49	3,47*	12,95**
2	Масса тела, кг	25,74± 1,26	31,72± 2,88	23,23**	33,3± 1,5	4,98	34,7± 1,57	4,2	34,8**
3	ОГК, см	63,84± 1,45	66,33± 2,1	3,9	67,37± 1,21	1,57	69,42± 1,43	3,04	8,74**
4	Весо-ростовой индекс, у. е.	206,6± 2,35	242,4± 2,48	17,33**	244,9± 2,76	1,03	246,6± 3,02	0,07	19,36**
5	Индекс массы тела, у. е.	16,5± 1,1	18,5± 0,92	12,1*	18,0± 0,97	-2,7	17,4± 1,0	4,21	-26,6**
6	Динамометрия правой кисти, кг	10,9± 0,57	13,2± 0,57	21,1**	15,5± 0,65	17,4**	16,37± 0,9	5,75	50,18**
7	Динамометрический индекс правой кисти, кг	42,34± 1,87	41,61± 1,95	-1,72	46,54± 2,23	11,85*	47,17± 2,36	1,35	11,4*
8	Динамометрия левой кисти, кг	10,25± 0,56	12,48± 0,59	21,7**	13,73± 0,66	10,0**	14,71± 0,87	7,13	43,51**
9	Динамометрический индекс левой кисти, кг	39,82± 1,76	39,34± 1,88	-1,2	41,23± 2,06	4,8	42,39± 2,12	2,81	6,45
10	Жизненная емкость легких, куб. см	1940,0± 54,95	2036,0± 52,7	4,95*	2296,2± 58,4	12,77**	2320,8± 77,9	1,03	19,63**
11	Жизненный индекс, усл. ед.	75,36± 3,45	64,18± 3,21	-14,83**	68,95± 3,57	7,43	66,88± 3,48	-3,0	-11,25**

	Показатели физической работоспособности								
		1	PWC ₁₇₀ , кг/м/мин/	237,9± 11,2	356,0± 22,08	49,6**	346,9± 18,1	-2,55	395,0± 27,7
2	PWC ₁₇₀ , кг/м/мин/кг	9,24± 0,43	11,22± 0,55	21,4*	10,51± 0,5	-6,32	11,38± 0,62	8,28	23,16**
3	ИНПД, усл. ед.	0,29± 0,028	0,4± 0,04	37,9**	0,62± 0,05	55,0**	0,6± 0,045	-0,05	106,89**

Примечание: ** – достоверно $p < 0,01$; * – достоверно при $p < 0,05$.

Физиометрические показатели физического развития также наибольшими темпами достоверно ($p < 0,01$) прирастают именно от возраста 7 лет к возрасту 8 лет. Так, сила правой и левой кисти увеличиваются соответственно на 21,1% и на 21,7% соответственно. Вместе с тем прирост в показателе ЖЕЛ происходит на год позже – от возраста 8 лет до 9 лет. Вызывает интерес, что период наибольшего прироста физической работоспособности, который происходит в возрастной период от 7 лет до 8 лет, не совпадает с периодом наибольшего прироста показателя ЖЕЛ. Очевидно, еще это связано с более высокой газотранспортной способностью кровеносной системы по переносу кислорода и усвоению его клетками мышечной ткани.

Результаты наших исследований имеют большое практическое значение, так как их необходимо учитывать при организации процесса физического воспитания с младшими школьниками. Особенно это имеет большое значение при развитии общей выносливости, а также силовой выносливости, так как во время подтягивания на низкой перекладине у девочек сила кистей рук имеет большое значение. Чем сильнее кисти рук, тем больше количество подтягиваний может сделать обучающаяся.

ВЫВОДЫ

1. Все исследуемые показатели физического развития и физической работоспособности у девочек младших классов достоверно ($p < 0,01$) повышаются от 7 лет до 10 лет.
2. Наибольшими темпами у девочек 7–10 лет выросли показатели в массе тела – на 34,8%, в динамометрии правой и левой кисти – на 50,18% и на 43,51% соответственно, что является фундаментом для дальнейшего развития силовых физических качеств у девочек младших классов.
3. Достоверный ($p < 0,01$) прирост в жизненной емкости легких в возрастной период от 7 лет до 10 лет – на 19,63% послужил основой для достоверно ($p < 0,01$) высокого прироста в стандартной нагрузочной пробе PWC₁₇₀ – на 66,04%.
4. Наиболее высокий прирост всех исследуемых показателей физического развития и физической работоспособности у девочек младших классов происходит в возрастной период от 7 лет до 8 лет.
5. Данные проведенных исследований необходимо учитывать при организации процесса физического воспитания с девочками начальных классов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Блинков С.Н. Влияние системы физкультурно-оздоровительной работы на физическое состояние сельских школьников / С.Н. Блинков, А.В. Крылова, С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 75–77.
2. Блинков С.Н. Влияние двигательных режимов различной направленности на физическую работоспособность девочек 10–17 лет разных типов телосложения / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 3 (18). – С. 41–44.
3. Блинков С.Н. Изменение показателей физического состояния сельских школьниц 7-17 лет разных соматотипов под воздействием двигательных режимов различной направленности / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин, В.П. Косихин // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 1 (119). – С. 42–48.

4. Блинков С.Н. Физическое состояние и соматическое здоровье студенток 19-20 лет / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин, В.П. Косихин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 20–24.
5. Блинков С.Н. Стандарты морфофункционального развития школьниц Ульяновской области разных типов телосложения / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин, И.М. Смоленская. – Ульяновск : Изд-во Ульяновск. гос. ун-та, 2007. – 24 с.
6. Бунак В.В. Антропометрия / В.В. Бунак. – Москва : Учпедгиз, 1941. – 368 с.
7. Карпман В. Л. PWC₁₇₀ – проба для определения физической работоспособности / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, В.Г. Любина // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 10. – С. 37–40.
8. Сонькин, В.Д. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности школьников: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Сонькин Валентин Дмитриевич. – Москва, 1990. – 50 с.

REFERENCES

1. Blinkov, S. N., Krylova A. V. and Levushkin S. P. (2008), “Influence of physical education and recreational system on the physical condition of schoolchildren in rural areas”, *Physical culture, formation, education, training*, No. 6. pp. 75–77.
2. Blinkov, S.N. and Levushkin, S.P. (2010), “The influence of motor modes of various directions on the physical performance of girls aged 10-17 years of different body types”, *Theory and practice of applied and extreme sports*, Vol. 18, No. 3, pp. 41–44.
3. Blinkov, S.N., Levushkin, S.P. and Kosikhin V.P. (2015), “Change of indicators of the physical condition of rural schoolgirls aged 7-17 years of different somatotype under the influence of the motor modes of various orientations”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 119, No. 1, pp. 42–48.
4. Blinkov, S.N., Levushkin, S.P. and Kosikhin V.P. (2017), “Physical state and somatic health of female students at the age of 19-20 years”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 152, No. 10, pp. 20–24.
5. Blinkov, S.N., Levushkin, S. P. and Smolenskaya I.M. (2007), *Standards of morphofunctional development of school students of the Ulyanovsk region of different types of a constitution*, publishing house Ulyanovsk State University, Ulyanovsk.
6. Bunak, V.V. (1941), *Anthropometry*, Uchpedgiz, Moscow.
7. Karpman, V.L. Belotserkovsky Z.B. and Lyubina V. G. (1969), “ PWC₁₇₀ - a test for determining physical performance”, *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 37-40.
8. Sonkin, V.D. (1990), *Power ensuring muscular activity of school students*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: blinkovsn@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.04.2022

УДК 378.147:004

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Марина Владимировна Богданова, кандидат педагогических наук, доцент, **Елена Николаевна Сорокина**, кандидат педагогических наук, доцент, **Елена Викторовна Тамошккина**, кандидат педагогических наук, доцент, **Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт, Невинномысск**

Аннотация

В условиях пандемии внедрение дистанционной формы обучения представляет собой инновационный подход в реализации непрерывного образования. В связи с этим возникла проблема адаптации студентов к обучению с применением дистанционных образовательных технологий. Актуальность проблемы обусловлена влиянием пандемии на вынужденный переход к дистанционному обучению и необходимостью его организации. Целью статьи является изучение проблем адаптации обучающихся в условиях самоизоляции к непрерывному обучению с использованием

дистанционных технологий. Важный фактор – определение социально-психологического состояния обучающихся: проблемы возникающие в процессе обучения и способы их устранения. Главное требование эффективности дистанционного обучения представляет собой активное взаимодействие преподавателя и обучающегося. Обучение необходимо рассматривать как взаимопроникновение двух деятельности: учения, как деятельности студента и обучения, как деятельности педагога. В связи с этим, был рассмотрен ряд адаптационных проблем, с которыми сталкивается профессорско-преподавательский состав, а также проблемы взаимодействия с обучающимися в процессе дистанционного обучения. Подходом к исследованию данной проблемы является анализ и обобщение. Основным результатом статьи является общая картина проблемы адаптации обучающихся к обучению с применением дистанционных технологий.

Ключевые слова: дистанционное обучение, дистанционные образовательные технологии, проблема адаптации, проблемы дистанционного обучения, обучение студентов, адаптация студентов, методы адаптации, особенности обучения, образовательные технологии, высшее образование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p46-50

PROBLEM OF ADAPTING STUDENTS TO LEARNING WITH THE APPLICATION OF DISTANCE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES

Marina Vladimirovna Bogdanova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Nikolaevna Sorokina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Viktorovna Tamoshkina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Nevinnomyssk State Humanitarian and Technical Institute, Nevinnomyssk

Abstract

In a pandemic, the introduction of distance learning is an innovative approach to the implementation of lifelong education. In this regard, the problem arose of adapting students to learning with the use of distance learning technologies. The urgency of the problem is due to the impact of the pandemic on the forced transition to distance learning and the necessary solution to its organization. The purpose of the article is to study the problems of adapting students in self-isolation to lifelong learning using distance technologies. An important factor is the definition of the socio-psychological state of students: problems arising in the learning process and ways to eliminate them. The main requirement for the effectiveness of distance learning is the active interaction of the teacher and the student. Learning must be viewed as the interpenetration of two activities: learning, as a student's activity, and learning, as a teacher's activity. In this regard, a number of adaptation problems faced by the teaching staff were considered, as well as the problems of interaction with students in the process of distance learning. The approach to the study of this problem is analysis and generalization. The main result of the article is a general picture of the problem of adaptation of students to learning using distance technologies.

Keywords: distance learning, distance learning technologies, adaptation problem, distance learning problems, educating students, students adaptation, adaptation techniques, specific education, educational technology, higher education.

На данный момент перспективным направлением становления и развития высшего профессионального образования является ее информатизация, которая базируется на повышении качества образовательной среды вузов; разработки и внедрении новых образовательных технологий, таких как обучение с применением дистанционных образовательных технологий, являющихся актуальными в условиях самоизоляции.

Система образования в Российской Федерации принимает необходимые меры по организации образования в условиях новой коронавирусной инфекции (Covid-19). Дистанционное обучение, в свою очередь, предоставляет широкий спектр возможностей и перспектив для повышения качества образовательных систем, для которых напряженная ситуация создает форсированные условия.

Обучение с применением дистанционных образовательных технологий является инновационным подходом в реализации непрерывного образования, благодаря которой технические средства и информационные технологии позволяют изменить методику освоения новых знаний, а также повысить самообразовательную активность человека [1].

В условиях самоизоляции можно выделить положительные стороны обучения с применением дистанционных технологий:

- снижение рисков заболевания;
- развитие самостоятельной работы обучающихся (взаимодействие в процессе обучения опосредовано компьютером, обучающийся превращается в активного участника образовательного процесса, т. е. при правильной организации обучения персональный компьютер становится не вспомогательным средством, а важнейшим составным учебно-образовательного процесса);
- доступность образовательных ресурсов, методических пособий, учебных материалов [2].

Отрицательным моментом дистанционного обучения является нехватка влияния человеческого фактора, т. е. «общение с компьютером». Наряду с этим можно отметить отсутствие соответствующей техники. Непрерывность процесса обучения, в данном случае, напрямую зависит только от технических факторов: наличия электроэнергии, исправность компьютерной техники, устойчивой работы сети Интернет. Продуктивность обучения также зависит от навыков работы с компьютером. Следует подчеркнуть прерывистость обучения и отсутствие постоянной обратной связи.

В случае дистанционного обучения, также необходимо затронуть тему адаптации. Под адаптационной способностью следует понимать способность обучающегося приспосабливаться к динамично меняющимся требованиям среды без ощущения дискомфорта и конфликта с данной средой. Адаптация, в свою очередь, является предпосылкой к активной познавательной деятельности обучающегося и создает необходимые условия для ее эффективности.

Рассмотрим ряд адаптационных проблем в процессе дистанционного обучения, с которыми сталкивается профессорско-преподавательский состав.

В процессе обучения с применением дистанционных технологий невозможно передать эмоциональную выразительность материала, нет обратной связи с обучающимися [3]. Также существует проблема идентификации личности обучающихся (многие остаются за «черными квадратами», а порой и отключают звук). Самостоятельность выполнения обучающимися заданий тоже является сомнительной.

Среди вышеизложенных проблем, также выделяют:

- проблема эффективной работы обучающихся;
- повышение мотивации к обучению;
- формирование благоприятного психологического климата.

Несмотря на отрицательные стороны, при дистанционном обучении работа преподавателя становится более творческой: он выполняет роль старшего товарища, находясь по одну сторону педагогического процесса с обучающимися. При этом у обучающихся раскрывается способность к саморазвитию: реализация спектра возможностей информационных образовательных технологий (осуществляется ввод и обработка текстовой, графической информации и т. д.).

Организация обучения с применением дистанционных образовательных технологий таит ряд адаптационных трудностей. Для обучающихся важной проблемой дистанционной формы обучения являются не технические сложности, а психолого-педагогические проблемы. Стоит отметить неготовность обучающегося к самоорганизации, трудность становления мотивации к обучению, ответственность за развитие, распределение времени на обучение. Неспособность к рациональному планированию самостоятельной работы, сложность общения по электронной почте, можно также отнести к ряду проблем адаптации [4].

На основании вышесказанного делаем вывод, что обучающиеся не адаптировались к обучению в дистанционной форме и отдают предпочтение посещению занятий в вузах; у обучающихся возникают проблемы с переходом на дистанционное обучение (проблемы

с выходом в интернет, отсутствие компьютерной техники, микрофона, веб-камеры); обучающимся необходимо «живое» общение; в период пандемии при дистанционном обучении у обучающихся возникает страх не сдать сессию.

Анализируя вышесказанное, необходимо уделить внимание решению данных проблем. Во-первых, техническая готовность обучающихся к дистанционному обучению, следует проверить проблему технической готовности, по возможности, содействуя решению проблемы. Во-вторых, обучить использованию ресурсов (Zoom, Skype и т. д.), оказывать помощь при возникновении трудностей в использовании вышперечисленных платформ. На базе вуза организовать для обучающихся методические вебинары, на которых будут рассмотрены проблемы использования информационных технологий, способы технической настройки персонального компьютера. В-третьих, важна роль профессорско-преподавательского состава. Должна быть организована обратная связь и содействие в решении возникающих у обучающегося проблем. Педагог находится в режиме постоянного взаимодействия, посредством социальных сетей, телефонной связи и т. д.

Данный ряд мер позволит обучающимся компенсировать дефицит общения, а также почувствовать поддержку со стороны преподавательского состава вуза. В этом случае снижается уровень социальной напряженности, происходит минимизирование страхов, создается комфортная образовательная среда, и как следствие, обеспечение процесса адаптации.

В настоящий момент, важным направлением работы ВУЗов является помощь обучающимся в адаптации к обучению с применением дистанционных технологий. Для организации дистанционного обучения на базе НГГТИ организован контакт с обучающимися посредством: электронной почты, мессенджеров, видеоконференций на платформе Zoom, ИОС НГГТИ. Также созданы все необходимые условия для адаптации.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что очень важно создать необходимые условия для адаптации обучающихся к дистанционному обучению. Следует учесть, что система обучения, в ближайшее время будет переживать трансформацию, которую обучающиеся должны принять. После эпидемии новой коронавирусной инфекции, возможно, часть занятий будет проходить в онлайн режиме, другие занятия – в дистанционной форме, но очевидно, что важной частью образовательного процесса будут очные занятия обучающихся. В любом случае, поддержку окажут образовательные организации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ткаченко Н.Н. Социально-психологическая адаптация студентов в образовательной среде разного типа // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. – 2018. – Т. 7, № 4 (25). – С. 358–360.
2. Кучер О.Н. Варианты включения дистанционных образовательных технологий, электронного обучения в учебный процесс вуза // *Современные проблемы науки и образования*. – 2017. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27008> (дата обращения: 01.03.2022).
3. Олейник Е.В. Изучение проблемы адаптации студентов вуза в условиях самоизоляции к on-line обучению с применением дистанционных образовательных технологий // *Современное педагогическое образование*. – 2020. – № 5. – С. 69–72.
4. Глазнева С.Е. Положительные и отрицательные стороны дистанционного обучения / С.Е. Глазнева, Е.А. Коняева // «Актуальные проблемы образования: позиция молодых»: материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции 2016 г, Челябинск : Золотой феникс, 2016, – С. 57–59.

REFERENCES

1. Tkachenko, N.N. (2018), “Socio-psychological adaptation of students in the educational environment of different types”, *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol. 7, No. 4 (25), pp. 358–360.
2. Kucher, O.N. (2017), “Options for the inclusion of distance educational technologies, e-learning in the educational process of the university”, *Modern problems of science and education*, No. 5,

available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27008>.

3. Oleinik, E.V. (2020), "Study of the problem of adaptation of university students in conditions of self-isolation to on-line learning with the use of distance educational technologies", *Modern Pedagogical Education*, No. 5, pp. 69–72.

4. Glazneva, S.E. and Konyaeva, E.A. (2016), "Positive and negative aspects of distance learning", *Actual problems of education: the position of the young*, materials of the All-Russian student scientific and practical conference, Golden Phoenix, Chelyabinsk, pp. 57–59.

Контактная информация: mas16895546@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 10.05.2022

УДК 796.011.3

О ПРОБЛЕМАХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Петр Владимирович Бородин, кандидат педагогических наук, доцент, Александра Владимировна Соколова, старший преподаватель, Светлана Александровна Моисеенко, кандидат педагогических наук, доцент, Татьяна Ивановна Коржева, заведующая кафедрой, Ольга Николаевна Чайка, старший преподаватель, Евгений Эдуардович Шиянов, преподаватель, Дальневосточный государственный медицинский университет, г. Хабаровск

Аннотация

В настоящее время новая коронавирусная инфекция (COVID-19) стала частью жизни человечества, которая затронула все отрасли жизнедеятельности общества. В пик ее заболеваемости, многим сферам деятельности, таким как: легкая и тяжелая промышленность, бизнес, спорт, искусство, сельское хозяйство и т.д., приходилось перестраивать и модифицировать свой быт и режим работы, а некоторым вообще пришлось временно приостановить свою деятельность. Трансформация у отдельных направлений происходит и в нынешнее время. Не осталась в стороне от новых вызовов всему человечеству и образовательная сфера, в которой уже два с половиной года практикуется дистанционный формат обучения. Дистанционное обучение является комплексом образовательных услуг вуза, предоставляемых с помощью информационно-образовательной среды. Авторы статьи отмечают, что самостоятельность и доступность в выборе учебных материалов является главным достоинством данного вида обучения, при этом существуют и определенные минусы – не разработанность обучающих курсов, отсутствие полноценного контроля над участниками процесса, практических занятий и т.д. В работе представлены результаты анкетного опроса студентов с 1 по 3 курс Дальневосточного государственного медицинского университета (г. Хабаровск). Основная цель исследования – это получение информации, касающейся отношения данной категории респондентов к учебному процессу по физическому воспитанию в вузе в связи с переходом на дистанционный формат обучения вследствие введения ограничительных мер, вызванных новой коронавирусной инфекцией.

Ключевые слова: студенты-медики, медицинский вуз, анкетирование, учебная деятельность, дистанционный формат обучения, COVID-19.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p50-57

ON THE PROBLEMS OF DISTANCE LEARNING FOR PHYSICAL EDUCATION OF MEDICAL STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Peter Vladimirovich Borodin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Aleksandra Vladimirovna Sokolova, the senior teacher, Svetlana Aleksandrovna Moiseenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Tatyana Ivanovna Korzheva, the department chair, Olga Nikolaevna Chaika, the senior teacher, Evgeny Eduardovich Shiyonov, the teacher, The Far State Medical Eastern Federal University, Khabarovsk

Abstract

Currently, a new coronavirus infection (COVID-19) has become a part of human life, which has affected all sectors of society. At the peak of its incidence, many areas of activity, such as light and heavy industry, business, sports, art, agriculture, etc., had to rebuild and modify their way of life and work, and some even had to temporarily suspend their activities. Transformation in some areas is happening at the present time. The educational sphere, in which distance learning has been practiced for two and a half years, has not remained aloof from new challenges to all mankind. Distance learning is a complex of educational services of the university, provided with the help of the information and educational environment. The authors of the article note that independence and accessibility in the choice of training materials is the main advantage of this type of training, while there are certain disadvantages - the lack of development of training courses, the lack of full control over the participants in the process, practical exercises, etc. The paper presents the results of a questionnaire survey of students from 1st to 3rd year of the Far Eastern State Medical University (Khabarovsk). The main purpose of the study is to obtain information regarding the attitude of this category of respondents to the educational process in physical education at the university in connection with the transition to a distance learning format due to the introduction of restrictive measures caused by a new coronavirus infection.

Keywords: medical students, medical school, survey, educational activities, distance learning, COVID-19.

ВВЕДЕНИЕ

Противостояние человечества новой коронавирусной инфекции продолжается и, к сожалению, пока не так результативно, как хотелось бы. А вирус продолжает мутировать [15]. В виду сложившихся обстоятельств в пик заболеваемости очередной волной пандемии COVID-19 все образовательные организации России вынужденно переходили на «гибридный формат обучения», а значительная часть – полностью на дистанционный формат обучения. В отечественной спортивной науке в последнее время огромное количество исследований посвящено проблемам физического воспитания студенческой молодежи, в связи с обучением в дистанционной форме в период высокого уровня заболеваемости новой коронавирусной инфекции. Ученые различных вузов и организаций страны активно ведут поиск и разработку универсальных «инструментов» по обучению физическому воспитанию молодых людей в период «дистанта». Авторы научных трудов О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер (2019), В.И. Григорьев, К.Ю. Шубин, О.Е. Пискун (2020), М.Н. Жегалова, А.В. Скирко, В.Я. Кутенков, Т.В. Гладкова (2021), И.Г. Калина, Н.П. Тагирова, Р.А. Айдаров, Н.А. Казакова (2021), Л.Т. Львова (2021), О.Л. Постол, О.Н. Панкратова (2021), И.Е. Прокопьев, Н.В. Австриевских, С.В. Шеменова (2021) и А.В. Соколова, Г.А. Могильченко, З.В. Ригель, А.С. Варнина (2021) выделяют отрицательные стороны данного формата обучения. Однако в период борьбы с распространением новой коронавирусной инфекции другого выхода в сложившейся ситуации не существует или пока не изобрели [5–9, 12–14]. В научных работах В.Б. Мандрикова (2002) С.А. Моисеевко (2006) П.В. Бородина с соавторами (2017, 2018, 2021) отмечается, что из года в год уровень здоровья и физической подготовленности студентов медицинских вузов России ухудшается [1–4, 10, 11]. Исходя из вышеизложенного, считаем, что подобный формат обучения медицинским вузам, да и большинству вузов страны нанесет только огромный вред. Более того, О.Б. Колесникова с соавторами (2019) отмечает, что в настоящее время преподавание спортивно-педагогических дисциплин с применением дистанционных образовательных технологий вызывает у специалистов в области физической культуры и спорта большие сомнения. Исследователь отмечает, что при всех плюсах дистанционного обучения, данное образование не сможет полностью заменить студентам вузов живое общение с преподавателями [8].

МЕТОДИКА

Анкетирование избранной категории респондентов было проведено с 28 января по 11 февраля 2022 г. в Дальневосточном государственном медицинском университете. В

опросе приняли участие 272 студента, обучающиеся на 1–3 курсах по специальностям: лечебное дело, педиатрия и стоматология. По гендерному признаку 56 человек (21%) опрошенных – мужчины, 216 человек (79%) – женщины, 18% (49 человек) принадлежит к возрастному диапазону до 18 лет, 76% (208 человек) к 19–21 годам, 4% (10 человек) к 22–25 годам и у 2% (4 человека) возраст составил старше 25 лет.

Все участники анкетного исследования – студенты очной формы обучения. Однако с 1 ноября 2021 года по 14 февраля 2022 года студенты занимались в дистанционном формате с использованием электронной информационно-образовательной среды медицинского вуза (ЭИОС). Основными компонентами ЭИОС являлись: образовательный портал (ОП), система видеоподкастов на платформе YouTube, сервис Cisco Webex Meeting и мобильное приложение WhatsApp. Студенты в указанные сроки выполняли теоретические тестовые задания в системе ОП и обратной связью в виде электронной ссылки прикрепляли выполненную ими практическую часть задания (видеофайл ОРУ, упражнений на развитие физических качеств, сдачи контрольных нормативов (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, тест на гибкость и т. д.)). По предусмотренному учебному плану (графику) молодые люди выполняли просмотр лекционного материала на платформе YouTube. По дополнительным вопросам студенты индивидуально связывались с преподавателями кафедры физического воспитания через сервис Cisco Webex Meeting и мобильным приложением WhatsApp. Обработка полученных данных была осуществлена с помощью программного обеспечения Microsoft World и Excel 2010.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате обработки данных анкетного опроса было установлено, что представителей обучающихся по специальности «лечебное дело» составило 47% (129 человек) от общего числа, «педиатрия» – 24% (65 человек) и «стоматология» – 29% (78 человек). В общем перечне студентов обучающихся на первом курсе составило 43% (116 человек), второкурсников – 31% (85 человек) и 26% (71 человек) студентов обучаются на третьем курсе. По итогам последней сессии было выявлено, что 59% студентов сдали экзамены на положительные оценки. Однако, чуть больше 40% обучающихся «закрыли» сессию на удовлетворительные оценки (рисунок 1).

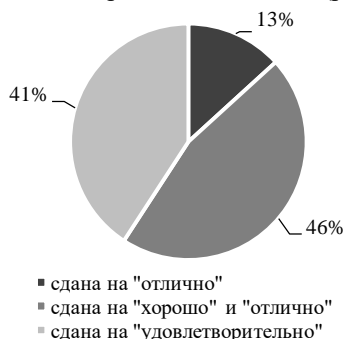


Рисунок 1 – Успеваемость студентов по итогам последней сессии

Студенты Хабаровского медицинского университета в начале учебного года ежегодно проходят плановый профилактический медицинский осмотр в консультативно-диагностической поликлинике ФГБОУ ВО ДВГМУ Минздрава России [1]. В ходе обработки данных анкет было установлено, что 62% респондентов имеют основную медицинскую группу, 10% студентов – подготовительную. Специальные медицинские группы 3А и 4Б имеют 21% и 7% опрошенных студентов, соответственно. Обращает на себя внимание состояние здоровья избранного контингента. Было выявлено, что у 15% респондентов имеются глазные болезни, 12% студентов обнаружено заболевания опорно-двигательного аппарата, 8% – заболевания

сердечно-сосудистой системы (таблица).

Таблица – Виды заболеваний исследуемых студентов

Нозология	Количество (человек)	(%)
Заболевания ОДА	43	12
Заболевания ЖКТ	30	9
Заболевания ДС	17	5
Заболевания нервной системы	7	2

Нозология	Количество (человек)	(%)
Заболевания выделительной системы	13	4
Заболевания ССС	29	8
Глазные болезни	51	15
Другое	24	7
Нет заболеваний	132	38

Также было определено, что 67% респондентов за последний год обучения не пропустили учебные занятия по болезни. Однако настораживает другой факт, что треть студентов все же имеют пропуски в учебе в связи с заболеванием (рисунок 2).

После было установлено, что адаптация к новому формату обучения у 31% респондентов прошла на «отлично», а у 50% студентов – на «хорошо». Однако следует отметить, что у 15% опрошиваемых студентов адаптация к дистанционному формату обучения прошла не так как они этого хотели. Оставшиеся участники исследования (4%) так и не смогли адаптироваться к дистанционному формату обучения.

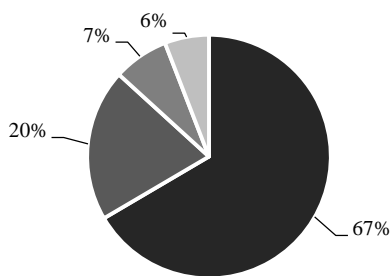
Было выявлено, что 76% респондентов удовлетворены процессом обучения по физическому воспитанию в дистанционном формате. Полученная цифра весьма не радует авторов данной статьи. Считаем, что у нынешних студентов медицинского вуза, будущих создателей здорового образа жизни, отмечается низкий уровень мотивации в освоении «физкультурной грамотности» и развитии высокого уровня здоровья и физической подготовленности. Полагаем, что для них предпочтительно освоить все вышесказанное за пределами вуза и скорее всего, самостоятельно, где качество овладения ими знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта будет регламентироваться самими студентами. При таком раскладе достоверно оценить их уровень теоретической и практической подготовленности по физическому воспитанию не представляется возможным. Однако стоит отметить, что четверть студентов не удовлетворены процессом обучения по физическому воспитанию в вузе в дистанционном формате (рисунок 3).

Далее, 28% респондентов отметили, что их учебная нагрузка в период «дистанта» в целом увеличилась, однако у 18% студентов она уменьшилась. У 35% опрошенных студентов учебная нагрузка не изменилась, а 19% затруднились ответить на поставленный вопрос. Для 41% студентов двигательный режим в процессе дистанционного обучения сократился, у 14% респондентов осталось на прежнем уровне (рисунок 4).

На вопрос «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой и спортом в период дистанционного обучения?» 31% студентов отметили, что занимаются один раз в неделю. Два раза в неделю активной двигательной деятельностью занимаются 33% респондентов, три раза в неделю – 22%, четыре раза – 7%, пять – 4% человек. Более 5-ти раз в неделю занимаются 3% обследованных студентов. При нахождении длительное время в статическом положении половина респондентов (49%) довольно часто испытывали дискомфорт со стороны опорно-двигательного аппарата, а 29% испытывали данный недуг иногда. Крайне редко ощущают и вовсе не испытывали дискомфорт со стороны костно-мышечной системы 6% и 16%, соответственно.

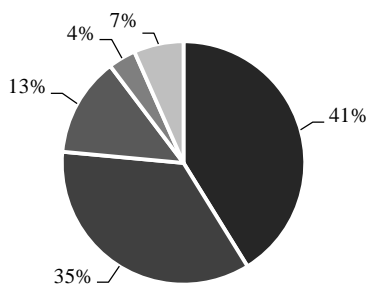
Пандемия коронавируса COVID-19 внесла существенные изменения в привычный образ жизни каждого человека нашей страны, в том числе студентов. Во время дистанционного обучения студенты вынуждены были заниматься физической культурой в ограниченных пространствах и условиях (дома, общежитие и т. д.). В частности, около треть респондентов (28%) были не удовлетворены данным сложившимся обстоятельством, а 33% удовлетворенность испытывали не всегда (рисунок 5).

На следующий вопрос, «Чего Вам не хватает во время занятий физической культурой в домашних условиях в период дистанционного обучения?» было выявлено, что студенты, больше всего нуждались в спортивном инвентаре и более свободного пространства для занятий активной двигательной деятельностью.



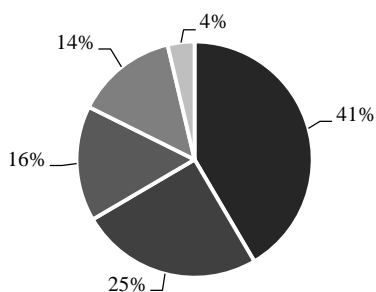
- не пропустили вообще
- до 5 дней
- от 5 до 10 дней
- свыше 10 дней

Рисунок 2 – Наличие пропусков в учебе по болезни у студентов-медиков за последний год обучения



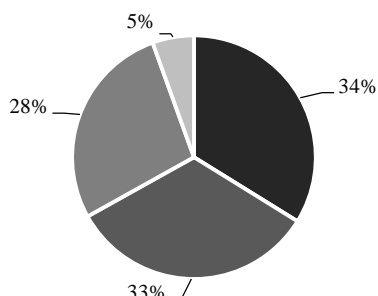
- удовлетворен полностью
- скорее да, чем нет
- скорее нет, чем да
- не удовлетворен
- затрудняюсь ответить

Рисунок 3 – Оценка удовлетворенности от процесса обучения физической культуре студентов-медиков в дистанционном режиме



- сократился
- скорее да, чем нет
- скорее нет, чем да
- не сократился
- затрудняюсь ответить

Рисунок 4 – Оценка двигательного режима студентов-медиков в процессе дистанционного обучения



- удовлетворен полностью
- удовлетворен, но не всегда
- не удовлетворен
- затрудняюсь ответить

Рисунок 5 – Оценка удовлетворенности от занятий физической культурой и спортом студентов-медиков в домашних условиях

Также студенты отметили еще один немало важный фактор, которое имеет огромное значение во время занятий – это базовые звания в области физической культуры и спорта. Добавим, что в данном вопросе респондентам предоставлялась возможность в выборе нескольких вариантов ответов (рисунок 6).



Рисунок 6 – Потребности студентов-медиков во время занятий физической культурой в период дистанционного обучения

Во время дистанционного обучения 88% обучающихся не осуществляли самоконтроль своего физического развития и функционального состояния в процессе занятий фи-

зической культурой и спортом. Лишь 12% респондентов на постоянной основе активно вели дневник самоконтроля.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Опросное исследование помогло выявить ряд проблем, касающихся качества организации учебного процесса по физическому воспитанию в медицинском вузе во время дистанционного обучения. Было выявлено негативное влияние пандемии (COVID-19) на уровень физической активности студенческой молодежи. Всего лишь 14% респондентов занимаются физической культурой и спортом более трех раз в неделю. Было установлено, что около четверти студентов не смогли перестроиться в дистанционный формат обучения, а 78% обучающихся в данный период часто испытывали дискомфорт со стороны опорно-двигательного аппарата во время учебы за компьютером. Большинство студентов, занимаясь физической культурой и спортом, довольно часто испытывали потребность в спортивном инвентаре, коллективе и знаниях в области ФКиС. Огромная процентная доля студентов (88%) во время дистанционного обучения не осуществляли самоконтроль своего физического развития и функционального состояния в процессе учебных занятий по физической культуре.

Условия самоизоляции способствовали дальнейшему укоренению среди студенческой молодежи малоподвижного образа жизни и, как следствие, снижению уровня их функционального состояния и общего состояния здоровья. В этой непростой ситуации профессорско-преподавательскому составу кафедры физического воспитания следует прилагать значительные усилия по раскрытию возможностей использования средств и методов физической культуры и спорта для укрепления здоровья и повышения функционального состояния организма человека, как в стенах вузов, так и за его пределами. Физические упражнения помогут сохранить физическое здоровье, психологическое состояние и высокий уровень работоспособности в течение времени вынужденной самоизоляции, а владение приемами самонаблюдения и самоконтроля позволит своевременно обнаружить изменения, происходящие в организме.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ показателей уровня физического развития и физической подготовленности студентов Дальневосточного государственного медицинского университета / П.В. Бородин, Т.В. Моор, Н.А. Цуман, В.Г. Тютюков, А.А. Небураковский, А.В. Захаров // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 44–50.*
2. О состоянии физического развития и физической подготовленности студентов медицинских вузов России / П.В. Бородин, С.А. Моисеенко, В.О. Ярошенко, В.Г. Тютюков, А.А. Небураковский, А.Л. Крамаренко // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 36–44.*
3. Бородин П.В. Позиционирование Дальневосточных медицинских вузов на фестивалях студенческого спорта «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, А.В. Захаров // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 59–63.*
4. Бородин П.В. Совершенствование методики физического воспитания студентов медицинского вуза на основе использования информационных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бородин Петр Владимирович. – Улан-Удэ, 2017. – 26 с.
5. Григорьев В.И. Гибридный формат организации физической подготовки студентов в условиях пандемии COVID-19 / В.И. Григорьев, К.Ю. Шубин, О.Е. Пискун // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 111–116.*
6. Новые реалии дистанционного обучения в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 / М.Н. Жегалова, А.В. Скирко, В.Я. Кутенков, Т.В. Гладкова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 135–140.*
7. Организация физкультурного образования в вузе в дистанционном формате в период пандемии коронавируса COVID-19 / И.Г. Калина, Н.П. Тагирова, Р.А. Айдаров, Н.А. Казакова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 126–130.*

8. Колесникова О.Б. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер // Известия Тульского государственного университета. Сер. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 10. – С. 23–40.
9. Львова Т.Г. Условия и содержание занятий по физической культуре студентов вуза во время самоизоляции и дистанционного обучения в 2020-2021 гг. в период пандемии COVID-19 / Т.Г. Львова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 158–164.
10. Мандриков В.Б. Методология профилирования физического воспитания студентов медицинских вузов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Мандриков Виктор Борисович. – Волгоград, 2002. – 40 с.
11. Моисеенко С.А. Совершенствование процесса физического воспитания студентов медицинских вузов на основе дополнительных занятий профессионально-прикладной направленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Моисеенко Светлана Александровна. – Хабаровск, 2006. – 21 с.
12. Постол О.Л. Использование оздоровительных гимнастик Востока на занятиях по физическому воспитанию для улучшения психического состояния студентов в период пандемии / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 247–251.
13. Прокофьев И.Е. Особенности организации студенческих онлайн-соревнований по футболу в условиях пандемии COVID-19 / И.Е. Прокофьев, Н.В. Австриевских, С.В. Шеменова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 253–256.
14. Двигательная активность как один из компонентов здоровья в период дистанционного обучения / А.В. Соколова, Г.А. Могильченко, З.В. Ригель, А.С. Варнина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 299–303.
15. О возобновлении спортивных тренировок после перенесения заболевания вызванного новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) / В.Г. Тютюков, А.В. Иванов, И.А. Яхин, Ю.В. Волненко, А.А. Кошелев, П.В. Бородин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 490–499.

REFERENCES

1. Borodin, P.V., Moore, T.V., Tsuman, N.A., Tyutyukov, V.G., Neburakovsky, A.A. and Zakharov, A.V. (2021), "Analysis of indicators of the level of physical development and physical fitness of students of the Far Eastern State Medical University", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 199, No 9, pp. 44–50.
2. Borodin, P.V., Moiseenko, S.A., Yaroshenko, V.O., Tyutyukov, V.G., Neburakovsky, A.A. and Kramarenko, A.L. (2021), "On the state of physical development and physical fitness of students of medical universities in Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 199, No 9, pp. 36–44.
3. Borodin, P.V., Tyutyukov, V.G. and Zakharov, A.V. (2018), "Positioning of far Eastern medical universities at the festivals of student sports "Physical culture and sports-the second profession of a doctor", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 163, No 9, pp. 59–63.
4. Borodin, P.V. (2017), *Improving methods of physical education of medical students based on the use of information technologies*, dissertation, Ulan-Ude.
5. Grigoriev, V.I., Shubin, K.Yu. and Piskun, O.E. (2020), "Hybrid format for organizing physical training of students in the context of the COVID-19 pandemic", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 188, No 10, pp. 111–116.
6. Zhegalova, M.N. Skivko, A.V., Kutenkov, V.Ya. and Gladkova, T.V. (2021), "New realities of distance learning in the context of a pandemic of a new coronavirus infection COVID-19", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 195, No 5, pp. 135–140.
7. Kalina, I.G., Tagirova, N.P., Aidarov, R.A. and Kazakova, N.A. (2021), "Organization of physical education at the university in a remote format during the COVID-19 coronavirus pandemic", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 192, No 2, pp. 126–130.
8. Kolesnikova, O.B., Pyanzina, N.N. and Schneider, M.G. (2019), "The use of distance technologies in the discipline", Physical culture and sports", *Bulletin of the Tula State University, Physical Culture.Sport*, No. 10, pp. 23–40.
9. Lvova, T.G. (2021), "Conditions and content of physical education classes for university students during self-isolation and distance learning in 2020-2021 during the COVID-19 pandemic", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 198, No 8, pp. 158–164.

10. Mandrikov, V.B. (2002), *Methodology for profiling physical education of medical students*, dissertation, Volgograd.

11. Moiseenko, S.A. (2006), *Improving the process of physical education of medical students on the basis of additional classes of professional and applied orientation*, dissertation, Khabarovsk.

12. Postol, O.L. and Pankratova, O.N. (2021), "The use of health-improving gymnastics of the East in physical education classes to improve the mental state of students during a pandemic", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 196, No 6, pp. 247–251.

13. Prokofiev, I.E., Austrian, N.V. and Shemeneva, S.V. (2021), "Features of the organization of student online football competitions in the context of the COVID-19 pandemic", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 192, No 2, pp. 253–256.

14. Sokolova, A.V. Mogilchenko, G.A., Rigel, Z.V. and Varnina, A.S. (2021), "Motor activity as one of the components of health during distance learning", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 196, No 6, pp. 299–303.

15. Tyutyukov, V.G. Ivanov, A.V., Yakhin, I.A., Volnenko, Yu.V., Koshelev, A.A. and Borodin, P.V. (2022), "On the resumption of sports training after suffering a disease caused by a new coronavirus infection (COVID-19)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 205, No 3, pp. 490–499.

Контактная информация: Borodinpetr@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.05.2022

УДК 378.18

РОЛЬ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Светлана Викторовна Бренч, кандидат педагогических наук, доцент, Радмир Илдарович Габдуллин, аспирант, Андрей Михайлович Кузьмин, доктор педагогических наук, профессор, Виктор Константинович Миловидов, профессор, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация

В статье представлен анализ понятия «профессиональная направленность», как одного из важнейших компонентов профессионального становления студентов. Охарактеризованы основные факторы, влияющие на профессиональную направленность студентов, рассмотрены условия построения планомерной внеучебной деятельности, как одного из элементов образовательного процесса. Определены критерии оценки качества внеучебной деятельности студентов в Уральском государственном университете физической культуры. Проведено исследование на предмет включенности обучающихся во внеучебную деятельность, организуемую вузом. Рассмотрена взаимосвязь предпочтений студентов с будущей профессиональной деятельностью.

Ключевые слова: студенты, внеучебная деятельность, профессиональная направленность, вуз физкультурно-спортивного профиля.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p57-61

ROLE OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN THE FORMATION OF PROFESSIONAL ORIENTATION OF UNIVERSITY STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS PROFILE

Svetlana Viktorovna Brench, the candidate of pedagogical sciences, docent, Radmir Il-darovich Gabdullin, the post-graduate student, Andrey Mikhailovich Kuzmin, doctor of pedagogical sciences, professor, Viktor Konstantinovich Milovidov, professor, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract

The article presents an analysis of the concept of "professional orientation" as one of the most important components of students' professional development. The main factors influencing the professional

orientation of students are characterized, the conditions for the construction of systematic extracurricular activities as one of the elements of the educational process are considered. The criteria for evaluating the extracurricular activities of students at the Ural State University of Physical Culture are determined. A study was conducted on the inclusion of students in extracurricular activities organized by the university. The interrelation of students' preferences with future professional activity is considered.

Keywords: students, extracurricular activities, professional orientation, university of physical culture and sports profile.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время имеет место переосмысление образовательной парадигмы в сфере высшего образования, происходящие процессы трансформации образовательного процесса определяют новые требования к содержанию обучения. Содержательная сторона учебного процесса характеризуется, прежде всего, систематизацией и обновлением знаний, которые должны формировать целостное представление о будущей профессиональной деятельности, а также обобщать фундаментальные и актуальные подходы.

Между тем, анализ и обобщение состояния педагогической практики и результатов научных исследований показывают, что сегодня в системе физического воспитания сохраняются тенденции, ориентированные преимущественно на развитие телесной природы человека. В связи с этим, остро стоят вопросы разработки системы физического воспитания, ориентированной на вооружение студентов опытом творческой и познавательной деятельности в сфере физической культуры и спорта, обучение знаниям и способам управления физической активностью, формирование навыков проектирования стратегий здорового образа жизни и коррекции своих физических состояний с учетом возникающих профессиональных и жизненных задач [4].

Цель исследования – провести анализ влияния внеучебной деятельности на профессиональную направленность студентов вуза физкультурно-спортивного профиля.

В настоящее время в сфере профессионального образования образования происходят изменения, которые формируют новый вектор его развития. В частности, большая роль в обучении студенческой молодежи отводится информатизации учебного процесса и поощрения самостоятельности обучающихся, что создает предпосылки для подготовки актуальных профессиональных кадров.

В настоящее время, в учебном процессе студентов, превалирует обучение на основе компетентностного подхода. Данный подход в системе высшего профессионального образования сегодня рассматривается как императив, вследствие направленности на улучшение взаимодействия с работодателями, повышение конкурентоспособности специалистов, обновление содержания, методологии и соответствующей среды обучения.

Стоит отметить, что отечественные исследования в области педагогики, в полной мере описывают критерии реализации компетентностного подхода, в рамках которого особую роль отводят формированию профессиональной направленности студентов.

Формирование профессиональной направленности начинается с первого курса в ходе изучения дисциплин и профессиональных модулей. Одним из важных направлений подготовки профессионала является внеучебная деятельность.

В отличие от учебного процесса по физическому воспитанию, который в вузах регламентирован и обеспечен основополагающими документами федерального уровня, а также государственным образовательным стандартом, внеурочная работа организовывается как самодеятельное движение. Несмотря на то, что ученых интересуют различные проблемы её совершенствования [1], концепции внеучебного физического воспитания студентов, представляющей собой определенную систему знаний об этом педагогическом феномене, пока не разработано. Говоря об организации учебного процесса и внеучебной деятельности, стоит отметить, что при физическом воспитании студентов в урочном формате основной целью является формирование навыков, знаний и умений, а также компетенций, направленных на становление будущего специалиста. Внеучебная деятельность

направлена, прежде всего, на решение задач оздоровительной и воспитательной направленности.

Основными аспектами оздоровительной направленности внеучебной деятельности являются вопросы организации физического воспитания, которые включают в себя взаимосвязь здоровья студентов с уровнем их физического состояния; влияния активного отдыха на процессы восстановления организма; взаимосвязи умственной нагрузки и физической работоспособности.

Воспитательная направленность внеурочного физического воспитания обусловлена его выраженным влиянием на психологическую и эмоциональную сферу студентов вуза. Эта важнейшая педагогическая характеристика учитывается во многих концепциях воспитательной работы различных образовательных учреждений.

Наибольший интерес с педагогической точки зрения в целом, а также в плане профессионального самоопределения студента, представляют те технологии организации внеучебной деятельности вуза, которые позволяют студенту проявить себя в роли субъекта: педагогические технологии как способы целесообразного взаимодействия между преподавателем и студентом, способствующие организации их жизнедеятельности, отношений, стимулирующие их активность и регулирующие профессиональную направленность [3].

Профессиональная направленность рассматривается исследователями как результат профессионального самоопределения, понимаемого как критериально – обеспеченный выбор профессии и детерминированного жизненным самоопределением, обоснованность и непротиворечивость которого зависит от сформированности механизмов, обеспечивающих свободный и ответственный выбор личности.

Важным аспектом в формировании профессиональной направленности студентов являются технологии внеучебной деятельности, которые включают в себя определенные средства, приемы и способы организации и самоорганизации студенческой молодежи. Данные технологии направлены также на формирование профессиональных ценностей студентов, а так и на реализацию задач профессионального воспитания в целом.

Главное отличие технологий, используемых в профессиональном самоопределении, – их твердая ориентированность на личность студента, на развитие его профессионально и социально ценных качеств, его творческой и социальной активности. Их выбор обуславливается нормами культуры профессиональной деятельности. Личностно-ориентированные гуманитарные технологии означают персонализацию педагогического взаимодействия, которая требует адекватного включения личностного опыта (чувств, переживаний, эмоций, соответствующих им действий и поступков) в этот процесс [2].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами был проведен анализ активности студентов относительно внеучебной деятельности в Уральском государственном университете физической культуры. В исследовании приняли участие 200 студентов с первого по четвертый курс.

В качестве критериев оценки участия студентов во внеучебном физическом воспитании были определены два фактора.

Первый – форма внеучебного физического воспитания различной степени двигательной активности: высокая, средняя и низкая. Чем выше двигательная активность формы занятий, тем выше оценка студентов.

Второй – форма участия студентов в том или ином виде внеучебного физического воспитания: участник мероприятия, организатор или судья мероприятия, болельщик. Чем выше была двигательная активность студентов, тем выше была и оценка за эту деятельность (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка деятельности студентов по внеучебному физическому воспитанию в Уральском государственном университете физической культуры в 2020-2021 учебном году (в баллах)

№	Мероприятие	Форма участия	Количество баллов
1	Спортивные и оздоровительные секции	Регулярное посещение (90 % занятий)	80
		Посещение более 70 % занятий	60
		Посещение не менее 50 % занятий	40
2	Внутривузовские соревнования	Участник одного соревнования	9
		Судья или организатор одного соревнования	6
		Активный болельщик одного соревнования	1
3	Городские соревнования	Участник одного соревнования	12
		Судья или организатор одного соревнования	9
		Активный болельщик одного соревнования	1
5	Спортивные праздники	Участник одного праздника	6
		Судья или организатор одного праздника	4
		Активный болельщик на одном празднике	1
6	Спортивные фестивали	Участник одного фестиваля	6
		Судья или организатор одного фестиваля	4
		Активный болельщик на одном фестивале	1
7	Спортивные викторины	Участник одной викторины	3
		Судья или организатор одной викторины	2
		Активный болельщик на одной викторине	1
8	Спортивные конкурсы	Участник одного конкурса	3
		Судья или организатор одного конкурса	2
		Активный болельщик на одном конкурсе	1

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В связи с представленными критериями, интересным представляется проанализировать субъективные представления респондентов о включенности в студенческую жизнь. 20% относят себя к активной части студенческой молодежи, причем к старшим курсам вовлеченность снижается. Любопытно отметить гендерные различия. Так, юноши считают себя чуть более активными, а девушки – чуть более информированными (таблица 2).

Таблица 2 – Включенность во внеучебную деятельность студентов УралГУФК (%)

Степень вовлеченности	По всей выборке	Пол	
		мужской	женский
Участвую во многих мероприятиях	19,9%	23,3%	18,7%
Знаю о проводимых мероприятиях	47,3%	43,2%	50,1%
Не интересуюсь теми мероприятиями, которые проводятся в вузе	7,4%	9,4%	6,3%
Прихожу в университет только учиться	25,5%	24,0%	25,0%
Количество ответивших	200	103	97

По результатам опроса четверть опрошенных в целом признается, что не испытывает ощущения ущемленности, неудовлетворенности от неучастия в мероприятиях, организованных на факультете, в вузе в целом.

При этом основным направлением внеучебного физического воспитания в вузе остается спортивное направление, которое заключается в организации и работе различных секций по видам спорта и предполагает непосредственную подготовку студентов к соревнованиям и участием в них. Характерной чертой такого внеурочного физического воспитания является проведение большого количества соревнований как вузовского уровня, так и городского, регионального уровней.

ВЫВОДЫ

Таким образом, организованная и правильно спланированная внеучебная деятельность вуза является важнейшим инструментом формирования профессиональной направленности студентов. Данная деятельность дает им возможность: реализовать свой потен-

циал в различных областях, как смежных с профессиональной деятельностью, так и отличных от нее; наладить не только вертикальную связь «преподаватель-студент», но и сформировать множество горизонтальных связей «студент-студент», которые качественно влияют на ощущение защищенности и комфорта при обучении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артемьев М.В. Внеучебная деятельность студентов как фактор, влияющий на выбор будущей профессии / М.В. Артемьев. // Психологическая наука и образование. 2003. – № 3. – С. 100–105.
2. Ломакина Т.Ю. Внеучебная деятельность студентов высшей школы в контексте реализации концепции непрерывного образования / Т.Ю. Ломакина, Д.А. Писаренко // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2020. – Т. 1, № 1 (65). – С. 20–32.
3. Петрунева Р.М. Воспитательная деятельность вуза: что оценивать и как? / Р.М. Петрунева // Высшее образование в России. – 2006. – № 4. – С. 99–102.
4. Тарасевич, И.В. Педагогические условия формирования интереса к будущей профессиональной деятельности у студентов вуза физкультурно-спортивного профиля / И.В. Тарасевич, В.А. Пегов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11(165). – С. 341–344.

REFERENCES

1. Artemyev, M.V. (2003), “Extracurricular activity of students as a factor influencing the choice of a future profession”, *Psychological science and education*, No. 3, pp. 100–105.
2. Lomakina, T.Y. (2020), “Extracurricular activities of higher school students in the context of the implementation of the concept of continuing education”, *Domestic and foreign pedagogy*, Vol 1, No. 1 (65), pp. 20–32.
3. Petruneva, R.M. (2006), “Educational activity of the university: what to evaluate and how?”, *Higher education in Russia*, No. 4. pp. 99–102.
4. Tarasevich, K.A. and Pegov, V.A. (2018), “Inconsistency of internet in creation views of a healthy lifestyle among the young generation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (165), pp. 341–344.

Контактная информация: brenchl@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.05.2022

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВОЕННОГО УЧЕБНОГО ЦЕНТРА В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРАЦИИ ВОЕННОГО И ГРАЖДАНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Максим Валерьевич Бугай, старший преподаватель, Оксана Валерьевна Мараховская, кандидат педагогических наук, доцент, Омский государственный технический университет, Омск; Андрей Владиславович Бобровский, кандидат педагогических наук, доцент, Омская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации; Елизавета Алексеевна Сокоренко, студентка, Омский государственный технический университет, Омск

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы в формировании и развитии студентов военного учебного центра на занятиях по физической культуре с элементами единоборств. Отмечена важность физической и психологической подготовленности будущих военных офицеров, для дальнейшей военной профессиональной деятельности. Роль педагогических подходов крайне важна для укрепления духовного здоровья, стрессоустойчивости, уравновешенности. Данные отличительные качества необходимы студентам военного учебного центра для формирования личности и прохождения дальнейшей воинской службы.

Ключевые слова: психологическая подготовленность, единоборства, физическая культура, военный, студент.

IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE MILITARY TRAINING CENTER IN THE CONDITIONS OF INTEGRATION OF MILITARY AND CIVILIAN EDUCATION

Maksim Valerievich Bugay, the senior teacher, Oksana Valerievna Marahovskaya, the candidate in pedagogical sciences, docent, Omsk State Technical University; Andrey Vladislavovich Bobrovskiy, the candidate in pedagogical sciences, docent, Omsk academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation; Elizaveta Alekseevna Sokorenko, the student, Omsk State Technical University

Abstract

The article deals with the problems in the formation and development of students of the military training center in physical culture classes with elements of martial arts. As well as the importance of physical and psychological readiness of future military officers for further military professional activities. The role of pedagogical approaches is extremely important for strengthening spiritual health, stress resistance, and balance. These specific qualities are necessary for students of the military training center to form a personality and pass further military service.

Keywords: psychological readiness, martial arts, physical culture, military, student.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к военным структурам. Прежде всего, это связано с тем, что сложившаяся вокруг Российской Федерации военно-политическая обстановка, крайне обостряется и требует особого внимания по сохранению спокойного существования в мире. Россия делает решительные шаги с целью стабилизации военного паритета в приграничных территориях и в зонах прерогативных интересов государства.

По этой причине в России приобретают популярность военные профессии, подготовка студентов по данному направлению осуществляется не только в специализированных вузах, но и в гражданских. Ежегодно увеличивается количество абитуриентов, поступающих в военные учебные центры, но при этом специалистов волнует проблема физической подготовленности студентов, поскольку уровень физической подготовленности является важнейшим комплексным показателем формирования готовности молодежи к профессиональному обучению и дальнейшему совершенствованию в выбранной профессии. Этот показатель у молодых людей, к сожалению, регрессирует. Одна из причин – снижение двигательной активности молодежи вследствие развития научно-технического прогресса. Кроме того, падает уровень их психологической стрессоустойчивости и уравновешенности. Вышеуказанные качества так же связаны с актуальными тенденциями и проблемами в воспитании молодежи. У молодых людей, которые поступают в военные учебные центры при гражданских вузах, все чаще выявляют различные формы болезней. Многочисленные исследования последних лет свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья молодежи. Большая часть юношей и девушек страдает хроническими заболеваниями. На здоровье подрастающего поколения отрицательно влияет малоподвижный образ жизни. Вместе с тем, оказывает влияние и патриотическое воспитание молодежи. Крайне важна роль философских подходов для укрепления духовного здоровья, стрессоустойчивости, уравновешенности.

Сложившаяся традиционная система вузовского образования не в полной мере отвечает потребностям современного уровня мировой цивилизации [1].

ПРЕДЛАГАЕМАЯ МЕТОДИКА

Основной целью исследования является повышение уровня физической и психологической подготовленности будущих офицеров, а также разработка взаимосвязи филосо-

фии и спорта в качестве методологического основания индивидуальной подготовки студентов военного учебного центра в условиях интеграции военного и гражданского образования. Предметом физического воспитания обучающихся высших учебных заведений выступает гармоничное развитие молодежи в формировании физического образования личности.

Актуальность популяризации здорового образа жизни, в данных обстоятельствах, отсутствует. Прежде всего, это связано с тем, что сложно переубедить значительную часть абитуриентов, которые поступают в военные учебные центры при гражданских вузах в том, что неправильное питание, вредные привычки ведут к регрессу физического и психологического состояния. В настоящее время в качестве актуальной проблемы современной студенческой молодежи выступает реализация работы по сохранению и укреплению собственного здоровья. К сожалению, будущие офицеры, обучающиеся в военных учебных центрах при гражданских вузах, имеют слабую физическую и психологическую подготовленность. Помимо этого, у них негативное отношение к учебно-тренировочным занятиям по физической культуре, отсутствуют потребности в занятиях спортом, в развитии физкультурной грамотности. Следовательно, перед преподавателями стоит важная задача, замотивировать студентов на личностное развитие, а не заставлять и переубеждать их. Мотивационной составляющей в формировании профессиональной готовности принадлежит особое место, потому что без мотива невозможна ни одна деятельность. Мотивы занимают важное место в структуре профессиональной готовности офицера к службе в войсках. Кроме того, существенным является формирование физически здорового и крепкого поколения [2], развитие личности каждого индивида средствами через применение новых методов в физическом воспитании.

В условиях интеграции военного и гражданского образования в современных условиях значительно (увеличивается) возрастает потребность в высококвалифицированных выпускниках военного учебного центра. В связи с этим, особую значимость приобретает формирование подготовленности к профессиональной деятельности у курсантов в Омском государственном техническом университете [3].

Как давно известно, в подготовку будущих военных по физической культуре входит легкая атлетика. В связи с этим была предложена новая экспериментальная методика подготовки студентов военного учебного центра. С помощью дополнительных учебно-тренировочных занятий, в рамках новой экспериментальной дисциплины – общая физическая подготовка с элементами единоборств, на примере боевого самбо и бокса. Особенность данной методики состоит в том, что широко используется интенсивное практическое обучение при ее освоении. Основу составляют большое количество практических занятий со студентами. Неотъемлемой частью является обязательная сдача контрольных нормативов, а также участие курсантов в спортивных соревнованиях различных единоборств. Данные контактные виды единоборств, считают очень травмоопасным, поэтому они запрещены в стандартной программе в высших учебных заведениях. Хотя, как давно известно, существует много спортивных дисциплин в физическом воспитании, которые проводятся во всех учебных заведениях страны, являются не менее травмоопасными. Контактные виды спорта такие, как: футбол, борьба, баскетбол.

На фоне этого проходил наглядный обзор в специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва по боксу, где работают лучшие специалисты тренеры-преподаватели. Обзор проводился как в бюджетных группах, в которых были спортсмены – профессионалы, так и в коммерческих группах, в которых занимались любители разной физической подготовленности и разных возрастов. Отследив динамику травматизма в специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва и сравнив её с несколькими высшими образовательными заведениями, пришли к выводу о том, что в первом случае число травматизма значительно ниже, чем во втором случае.

Известно, что в военных структурах, в перечень обязательной боевой подготовки входят такие единоборства как: самбо, дзюдо, бокс, армейский рукопашный бой, боевое самбо и т.д. Во время освоения таких боевых дисциплин развиваются не только физическая, но и психологическая подготовленность. Военнослужащие развивают в себе следующие качества: духовность, дисциплинированность, уравновешенность, моральную устойчивость. Данные качества необходимы для выполнения военно-профессиональных задач будущему военному, как в мирное время, так и в боевой обстановке. Современные условия жизни и подготовка молодежи к защите Отечества предъявляют высокие требования не только к физической подготовленности будущих офицеров, но и к его психологической надежности, эмоциональной устойчивости и способности оптимально реагировать на экстремальные воздействия, которые возникают в процессе обыденной и специальной деятельности. В настоящее время становятся привычными данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня психофизического состояния подрастающего поколения [4]. Адаптация к новым условиям социальной жизни, формирование самостоятельного мировоззрения приводит к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Перед усовершенствованием стандартной программы по физической культуре и введением новой экспериментальной методики, нами осуществлялся социологический опрос для студентов военного учебного центра. Социологический тест дал возможность выявить студентов желающих заниматься единоборствами на учебно-тренировочных занятиях. Более 90% всех опрошенных желали перейти с легкой атлетики на контактные виды спорта, на примере бокса и боевого самбо.

Для осуществления педагогического эксперимента, который проводился в течение двух учебных семестров с сентября 2018 года до мая 2019 года, было привлечено 18 студентов военного учебного центра. По завершении эксперимента сравнили результаты до и после проведения эксперимента, выполнили статистический анализ. Результаты эксперимента представлены в таблице.

Таблица – Статистика сдачи нормативов студентов военного учебного центра до и после эксперимента.

№	Прыжки в длину с места до эксперимента (см)	Прыжки в длину с места после эксперимента (см)	Подтягивания на перекладине до эксперимента	Подтягивания на перекладине после эксперимента	Бег 100 метров до эксперимента (сек.)	Бег 100 метров после эксперимента (сек.)
1	205	209	11	12	14,5	14,5
2	211	217	12	12	14,2	14,1
3	198	205	6	8	15,1	14,8
4	242	239	9	10	14,8	14,6
5	223	225	10	10	14,7	14,4
6	197	208	7	9	15,2	15,0
7	250	255	13	14	13,2	13,4
8	213	219	11	12	13,8	13,7
9	230	232	16	15	14,0	13,7
10	223	220	12	14	13,6	13,5
11	209	214	9	10	14,7	14,4
12	247	245	14	14	12,9	13,0
13	260	262	18	18	12,7	12,6
14	203	215	10	13	13,5	13,2
15	192	198	8	11	13,8	13,5
16	206	204	5	8	14,9	14,6
17	229	236	12	13	14,4	14,1
18	235	245	14	14	13,4	13,2
Сред. показ.	220,72	224,88	10,94	12,05	14,07	13,90

Статистические материалы доказали, что уровень подготовленности студентов военного учебного центра изменился в лучшую сторону. Средний показатель прыжка в длину с места вырос на 4,16 сантиметра, подтягивания на перекладине из положения вис улучшился на 1,11 раза, показатель бега на 100 метров вырос на 0,17 секунды.

ВЫВОД

Данные статистики доказывают, что внедренная в программу университета экспериментальная методика упражнений является более эффективной, чем стандартная методика. Экспериментальная программа даст возможность студентам стремиться к совершенствованию, саморазвитию, укреплению собственного характера. Кроме того, она позволит будущим офицерам военного учебного центра при гражданском университете, легче адаптироваться к тяготам и лишениям воинской службы.

Физическое воспитание позволяет формировать у студентов военного учебного центра фундаментальные культурные ценности. Для достижения быстрого эффекта психологического, физического формирования и развития будущих офицеров, молодым людям необходимо овладевать мужскими видами спорта, которые помогут им в дальнейшей военной службе. Кроме того, построение процесса общей физической подготовки в единоборствах с применением экспериментальной методики, способствует разностороннему развитию двигательных качеств студентов. Достижение высоких показателей двигательных качеств студентов военного учебного центра с помощью средств общей физической подготовки служит, функциональной основой для оптимального развития специальных физических качеств и эффективного совершенствования технической, тактической и психологической составляющих подготовленности молодых людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Панова Е.О. Содержание и организация физического воспитания студентов на основе приобщения к ценностному потенциалу физической культуры и спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Панова Евгения Олеговна. – Москва, 2012. – 24 с.
2. Бугай М.В. Мотивация студентов военного учебного центра в гражданском университете на занятиях по физической культуре / М. В. Бугай, А. Г. Балахмет // Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов : материалы Всероссийской. научной конференции с международным участием. – Омск, 2019. – С. 97–101.
3. Болотин А.Э. Педагогическая модель профессиональной подготовки 51 специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях в вузе, с использованием служебной деятельности в добровольных пожарных командах / А.Э. Болотин, В.С. Васильева//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №2(96). – С.14–19.
4. Москвич А.С. Социальное здоровье молодежи как фактор социально- экономического развития региона: на примере Хабаровского края : автореф. дис. ... канд. соц. наук / Москвич Анна Сергеевна. – Хабаровск, 2008. – 30 с.

REFERENCES

1. Panova, E.O (2012), *The content and organization of physical education of students on the basis of familiarization with the value potential of physical culture and sports*, dissertation, Moscow.
2. Bugay, M.V. and Balakhmet, A.G., (2019), “Motivation of students of the military training center at a civilian university in physical education classes”, *The role of physical culture and sports in the development of human capital and the implementation of national projects: mat. all-Russian scientific conference with international participation*, Omsk, pp. 97–101..
3. Bolotin, A.E. and Vasileva, V.S. (2013), “Pedagogical model of professional training of 51 specialists in protection in emergency situations at the university, using official activities in voluntary fire brigades”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 96, No.2, pp. 14–19.
4. Moscvich, A.S. (2008), *Social health of young people as a factor of socio-economic development of the region: on the example of the Khabarovsk Territory*, dissertation, Khabarovsk.

Контактная информация: maksim559155@mail.ru

УДК 796.035

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ ZUMBA FITNESS НА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЖЕНЩИН
ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Мария Игоревна Буланая, магистрант, Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент, Дарья Сергеевна Комаровских, студентка, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В статье представлены результаты экспериментальной работы влияния занятий танцевальной аэробикой Zumba Fitness на физическую подготовленность женщин первого зрелого возраста. Целью исследования было разработать и экспериментально обосновать методику влияния занятий танцевальной аэробикой Zumba Fitness на физическую подготовленность женщин первого зрелого возраста. Предполагалось, что организация занятий танцевальной аэробикой Zumba Fitness на основе реализации экспериментальной методики, позволит эффективнее, по сравнению с традиционными подходами, воздействовать на совершенствование физических способностей занимающихся, что в целом существенно увеличит эффективность процесса физического воспитания женщин первого зрелого возраста. Исследование проводилось в г. Краснодаре на базе фитнес-центра «Дом Физкультурника» ООО «ВСВ-Спорт» в течение шести месяцев, в нем приняло участие 26 женщин первого зрелого возраста. Контрольная группа занималась базовой аэробикой. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике занятий танцевальной аэробикой Zumba Fitness, в течение шести месяцев 2 раза в неделю по 60 минут. В работе представлена структура и содержание занятия в экспериментальной группе. Результаты педагогического эксперимента подтвердили правильность гипотезы исследования и показали, что использование методики танцевальной аэробики Zumba Fitness положительно влияет на развитие координационных способностей, быстроты, общей выносливости, гибкости связок и суставов организма женщин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: фитнес; танцевальная аэробика; Zumba Fitness; физическая подготовленность; женщины первого зрелого возраста.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p66-70

**INFLUENCE OF ZUMBA FITNESS DANCE AEROBICS CLASSES ON IMPROVING
THE PHYSICAL ABILITIES OF WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE**

Maria Igorevna Bulanaya, the master's student, Olga Sergeevna Trofimova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Daria Sergeevna Komarovskikh, the student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar; Evgeny Anatolyevich Mazurenko, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

The article presents the results of experimental work on the influence of Zumba Fitness dance aerobics classes on the physical fitness of women of the first mature age. The aim of the study was to develop and experimentally substantiate the methodology of the influence of Zumba Fitness dance aerobics classes on the physical fitness of women of the first mature age. It was assumed that the organization of Zumba Fitness dance aerobics classes based on the implementation of an experimental technique would make it possible, in comparison with traditional approaches, to influence the improvement of the physical abilities of those involved, which in general would significantly increase the effectiveness of the process of physical education of women of the first mature age. The study was conducted in Krasnodar on the basis of the fitness center "House of Physical Education" ООО "VSV-Sport" for six months, 26 women of the first mature age took part in it. The control group was engaged in basic aerobics. The experimental group was

engaged in Zumba Fitness dance aerobics classes according to the developed methodology, for six months 2 times a week for 60 minutes. The paper presents the structure and content of the lesson in the experimental group. The results of the pedagogical experiment confirmed the correctness of the hypothesis of the study and showed that the use of the Zumba Fitness dance aerobics technique has a positive effect on the development of coordination abilities, speed, general endurance, flexibility of ligaments and joints of the body of women of the first mature age.

Keywords: fitness; dance aerobics; Zumba Fitness; physical fitness; women of the first mature age.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время всё больше женщин стремится заниматься физической культурой, поскольку сохранение и поддержание здоровья, красоты и энергичности стали частью имиджа современной жизни [1]. Однако, множественные факторы жизнедеятельности современности негативно влияют на физическое состояние и психоэмоциональный фон женщин первого зрелого возраста, что ведет к ухудшению их состояния здоровья в целом [3].

За время существования фитнеса в России, индустрия физкультурно-оздоровительных технологий кардинально изменилась в методах, подходах и разнообразии направлений занятий оздоровительной физической культурой [2,4]. Многие авторы считают, что наибольший спрос на фитнес услуги наблюдается у женщин первого зрелого возраста, так как основной целью оздоровительных занятий данного контингента становится улучшение состояния здоровья, поддержание работоспособности и энергичности, а также коррекция телосложения [1, 4, 5].

Танцевальная аэробика Zumba Fitness представляет собой кардио тренировку в интервальном стиле, направленную на проработку большого количества мышечных групп без монотонных серий и повторений [5].

Высокая динамичность программы заключается в музыкальном сопровождении во время занятия, так как плейлист составлен из различных направлений и ритмов международной музыки, позволяющей на протяжении всей тренировки, находиться в тоне, а повышение и понижение ударности музыки благоприятно воздействует на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Однако остаются невыясненными закономерности влияния занятий танцевальной аэробикой Zumba Fitness на совершенствование физической подготовленности женщин 30–35 лет. Данное обстоятельство и послужило поводом для проведения исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику занятий танцевальной аэробикой Zumba Fitness и оценить ее влияние на физическую подготовленность женщин первого зрелого возраста.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование было организовано в городе Краснодаре на базе фитнес-центра «Дом Физкультурника» ООО «ВСВ-Спорт» и проводилось в течение 6 месяцев. В нем приняло участие 26 женщин первого зрелого возраста. До начала проведения основного педагогического эксперимента, нами было проведено педагогическое тестирование основных физических способностей женщин первого зрелого возраста, достоверных различий не выявлено, что говорит об однородности исследуемых групп.

Женщины контрольной группы занимались базовой аэробикой, женщины экспериментальной группы – танцевальной аэробикой Zumba Fitness. В содержание занятий танцевальной аэробикой Zumba Fitness входили следующие упражнения: шаги базовой аэробики; базовые шаги танцевальных направлений мира; силовые упражнения без использования отягощений; упражнения на развитие подвижности суставов. Занятие проводилось 55–65 минут и состояло из трех частей (таблица 1).

Таблица 1 – Структура и содержание занятия в экспериментальной группе

	Часть занятия	Дозировка	Содержание
1	Подготовительная	2 мин	Приветствие. Сообщение задач занятия.
		10–12 мин	Warm-up – это динамичная разминка с использованием шагов базовой аэробики, базовыми шагами латиноамериканских танцев: бачаты, сальсы, самбы, реггетона и т. д.; а также с элементами силовых упражнений без отягощений под музыку с ударностью 120–138 BPM.
2	Основная	1 мин	Отдых. Во время отдыха беседа о стилях танцев, которые будут разучиваться на занятии.
		35 мин	Разучивание шагов реггетона, меренге, urban-pop. В завершение основной части повторение шагов и танцевальных композиции кумби, разученной на предыдущем занятии. В структуре танца используются как аэробные, так и силовые элементы. Проведение батла между занимающимися для закрепления разученных танцевальных шагов.
3	Заклочительная	5–10 мин	Заклочительная часть (Cooldown). Танец низкой интенсивности с элементами стретчинга: moombahton. Упражнения йоги на ковриках под медленную музыку.
		2 мин	Подведение итогов занятия.

По окончании исследования мы повторно провели тестирование для выявления эффективности разработанной методики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогическое тестирование проводилось по следующим тестам: боковой наклон (см); наклон вперед стоя (см); координационные упражнения (балл); теппинг-тест (у.е.); проба Ромберга 2 (с); проба Ромберга 3 (с); 12-ти минутный беговой тест Купера; кистевая динамометрия правой и левой рук; бег на 30 метров со старта (с).

Женщины экспериментальной группы продемонстрировали достоверный прирост по всем контрольным тестам, оценивающим уровень физической подготовленности (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности женщин первого зрелого возраста в экспериментальной группе до и после проведения исследования

Тесты	Экспериментальная группа (n=14)		P	
	Исходное	Итоговое (через 6 месяцев)		
	M±m	M±m		
Боковой наклон (балл)	21,14±0,57	23,14±0,63	<0,05	
Наклон вперед стоя (см)	10,71±0,42	13,71±0,45	<0,05	
Координационное упражнение (балл)	1,85±0,23	2,64±0,13	<0,05	
Теппинг-тест (у.е)	1,71±0,12	2,21±0,15	<0,05	
Проба Ромберга 2 (с)	14,14±1,26	18,21±1,38	<0,05	
Проба Ромберга 3 (с)	16,64±1,67	21,78±1,68	<0,05	
12-ти минутный беговой тест Купера (м)	2172,71±1,66	2469,98±1,87	<0,05	
Динамометрия (кг)	Правая	27,11±1,29	29,87±1,32	<0,05
	Левая	24,26±1,18	26,74±1,20	<0,05
Бег на 30 метров со старта (с)	9,65±1,13	7,12±1,17	<0,05	

Примечание: достоверность критериев оценивалось по t-критерию Стьюдента

Положительно изменились результаты тестов: боковой наклон, наклон вперед стоя 28%, координационное упражнение 42,31%, теппинг-тест 29,17%, проба Ромберга 2, проба Ромберга 3. Значительно улучшились результаты 12-ти минутного бегового теста Купера на 297,27 метров, кистевая динамометрия правой руки на 2,76 кг, а левой руки на 2,48 кг, средняя скорость бега на 30 метров со старта увеличилась на 2,53 секунды.

В контрольной группе выявлены незначительные улучшения по следующим показателям физической подготовленности женщин 30–35 лет: наклон вперед стоя на 1,42 см; теппинг-тест на 0,5 у. е.; проба Ромберга 2 и 3 на 2,08 с и 2,58 с. Достоверность отмечена в результатах 12-ти минутного бегового теста Купера (улучшение на 218,57 метров); при-

рост показателей кистевой динамометрии правой и левой рук вырос на 3,66 кг и 2,9 кг; бег на 30 метров со старта также показал улучшения на 1,28 секунды. В целом были отмечены достоверные изменения в четырех тестах из десяти.

Экспериментальная работа выявила наибольший относительный прирост в тестах: наклон вперед стоя, координационном упражнении, пробе Ромберга 2, пробе Ромберга 3 и 12-ти минутном беговом тесте Купера.

Данные результаты показывают, что использование методики занятий танцевальной аэробикой Zumba Fitness влияет как на развитие координационных способностей, гибкости связок и суставов организма женщин первого зрелого возраста, так и на развитие скоростных способностей и общей выносливости, а занятия базовой аэробикой в большей степени оказывают влияние на развитие общей выносливости, быстроты и силы.

ВЫВОДЫ

Таким образом, после шестимесячного педагогического эксперимента на основе занятий танцевальной аэробикой Zumba Fitness произошли достоверные изменения в экспериментальной группе. Значительно улучшились показатели физической подготовленности женщин первого зрелого возраста. Следовательно, результаты педагогического эксперимента подтверждают гипотезу исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкина Н.И. Состояние здоровья женщин 30-35 лет, занятых интеллектуальным трудом / Н.И. Дворкина, О.Д. Рябова // «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование», материалы международной научно-практической конференции, г. Краснодар, 2021. – С. 170-171.
2. Ончукова Е.И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, О.В. Горбунова // «Трансформация социально-экономического пространства России и мира», материалы Международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2020.– С. 223–228.
3. Попова А.В. Потенциал фитнес-технологий в поддержании здоровья женщин 40–50 лет / А.В. Попова, С.А. Хазова, Я.А. Никитина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2020. № 4 (268). – С. 96–102.
4. Сударь В.В. Влияние занятий персональной фитнес-тренировкой силовой направленности на антропометрические показатели женщин первого зрелого возраста / В.В. Сударь, Н.И. Романенко // «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки», материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2021. – С. 287–289.
5. Трофимова О.С. Влияние музыкального сопровождения на эффективность занятий Zumba Fitness с женщинами 25-30 лет / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, М.И. Буланая // «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование» : материалы Международной научно-практической конференции г. Краснодар, 2021.– С. 238–240.

REFERENCES

1. Dvorkina, N.I and Ryabova, O.D. (2021), "The state of health of women 30-35 years old engaged in intellectual work", *Materials of the international scientific and practical conference "Physical culture and sport. Olympic education"*, Krasnodar, pp. 170–171.
2. Onchukova, E.I., Trofimova, O.S. and Gorbunova, O.V. (2020), "Opportunities of the fitness industry in the formation of human potential", *Materials of the International scientific and practical conference "Transformation of the socio-economic space of Russia and the world"*, Krasnodar, pp. 180–181.
3. Popova, A.V., Khazova, S.A. and Nikitina, Ya.A. (2020), "The potential of fitness technologies in maintaining the health of women 40-50 years old", *Bulletin of the Adygea State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*, No. 4 (268), pp. 96–102.
4. Sudar, V.V. and Romanenko, N.I.(2021), "The influence of personal fitness training of strength orientation on the anthropometric indicators of women of the first mature age", *Materials of the I All-Russian Scientific and practical conference with international participation "The state, problems and*

ways of improving sports and wellness training", Kazan, pp. 287–289.

5. Trofimova, O.S., Onchukova, E.I. and Bulanaya, M.I. (2021), "The influence of musical accompaniment on the effectiveness of Zumba Fitness classes with women 25-30 years old", *Materials of the International scientific and practical Conference "Physical culture and sport. Olympic education"*, Krasnodar, pp. 238–240.

Контактная информация: votrofim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2022

УДК 796.011.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ПОСЕЩАЕМОСТЬ СТУДЕНТАМИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Эльмира Камильевна Бутченко, преподаватель, Наида Джамалдиновна Тагирова, преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань

Аннотация

В статье рассматривается исследование воздействия музыки на результаты посещаемости, эффективности её применения и внедрения в процесс занятий физической культуры. Для установления влияния музыкального сопровождения была поставлена цель исследования: изучение и выявление эффективности выполнения физических упражнений под музыкальное сопровождение, проявления интереса и на динамику улучшения посещаемости студентов. В представленном эксперименте приняли участие 54 студента в возрасте от 18 до 25 лет, которые были распределены на две группы. Студенты, выбранные для исследования, состояли в основной медицинской группе. Проанализировав полученные данные в ходе исследования, можно заключить, что результаты эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии музыкального сопровождения, включаемого в занятия физической культуры, динамику положительных изменений мотивации к занятиям физической культуры у студентов.

Ключевые слова: студенты, музыкальное сопровождение, посещаемость, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p70-75

EFFECTIVENESS OF THE IMPACT OF MUSICAL ACCOMPANIMENT ON STUDENTS' ATTENDANCE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Elmira Kamilyevna Butchenko, the teacher, Naida Jamaldinivna Tagirova, the teacher, Astrakhan State Medical University, Astrakhan

Abstract

The article deals with the study of the impact of music on the results of attendance, the effectiveness of its application and implementation in the process of physical education. To establish the influence of musical accompaniment, the purpose of the study was set: to study and identify the effectiveness of performing physical exercises with musical accompaniment, expressions of interest and on the dynamics of improving student attendance. The presented experiment involved 54 students aged 18 to 25 years, who were divided into two groups. The students selected for the study were in the main medical group. After analyzing the data obtained during the study, it can be concluded that the results of the experiment indicate a positive influence of musical accompaniment included in physical education classes, the dynamics of positive changes in motivation for physical education classes among students.

Keywords: students, musical accompaniment, attendance, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время интерес к традиционным занятиям физической культурой существенно снизился, в связи с чем специалисты в области физического воспитания поднимают вопрос о необходимости повышения интереса и улучшения отношения посещае-

мости занятий [3]. Одной из главных задач преподавателей физической культуры должна стать задача по формированию у студентов устойчивой мотивации и повышению интереса к ним [2]. Большинство студентов отмечают положительное влияние физических упражнений на организм, но занимаются эпизодически, объясняя это высокой степенью занятости и нехваткой времени [5, 7]. Однако возможной причиной может быть слабая внутренняя мотивация, несформированность потребности в систематических занятиях физической культурой [4, 6].

Известно, что музыкальное искусство обладает огромным потенциалом воздействия на человека. Многие из нас во время занятий спортом слушают музыку – и это правильно, поскольку исследования в этой области показали, что она усиливает мотивацию и работоспособность к занятиям физической культурой и спортом [1].

Таким образом, мы предполагаем, что для решения данной проблемы целесообразно внедрить музыкальное сопровождение в занятия по физической культуре.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на кафедре физической культуры Астраханского Государственного Медицинского Университета, в котором приняли участие 54 студента в возрасте от 18 до 25 лет первого курса разных факультетов. Для достижения поставленной цели исследования был разработан план, состоящий из трёх этапов: 1) теоретический анализ проблемы; 2) педагогическое наблюдение; 3) педагогический эксперимент по внедрению музыкального сопровождения в занятия физической культурой.

Педагогическое наблюдение позволило выявить динамику отношения к занятиям физической культурой, а также отсутствие желания заниматься и посещать их.

В педагогическом эксперименте приняли участие студенты, которых распределили на две группы. На протяжении пяти месяцев, группа ($n_1 - 27$), выполняла физические упражнения под музыкальное сопровождение, а вторая группа ($n_2 - 27$), занималась в обычных условиях, без музыки. Критериями исследования послужили данные учета посещаемости учебных занятий студентами, согласно установленному расписанию. Математическая обработка числовых показателей, полученных в исследовании, осуществлялась с помощью пакета программ Statistika-6.0. Различия показателей между группами оценивали методами вариационной и разностной статистики по t-критерию Стьюдента и по ANOVA для непараметрических независимых выборок, и считали статистически значимыми при $p \leq 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

В ходе исследования были установлены основные проблемы снижения интереса и посещаемости студентами занятий физической культурой:

1) студенты, становясь старше, теряют мотивацию и интерес к занятиям физической культурой, в результате чего наблюдалась тенденция снижения в динамике посещаемости;

2) студентам, стандартные физические упражнения, которые они выполняют на занятиях, не вызывают положительных эмоций, и в большинстве своём полагают, что время, потраченное на занятия физической культурой, они могли бы потратить на что-то более полезное исходя из их понимания, например на изучение материалов по другим предметам;

3) традиционные занятия физической культурой несут характер однообразия, что сказывается на их посещаемости. Более того, большинство студентов отмечает, что основным принципом посещения занятий физической культурой в школе являлось только для получения оценки по предмету;

4) от преподавателя физической культуры студенты ожидают инициативности, предприимчивости и стимуляции их интереса к физической деятельности.

Вначале эксперимента со студентами была проведена беседа с целью выявления их интереса к предмету физическая культура. В результате которой выяснилось, что большинство из них находят причины для пропусков или поиска причины для пассивного участия в процессе занятий.

У студентов слабая личная психологическая мотивация к занятиям физической культуры, не сформировано понимание о её пользе для их здоровья и о возможности применения полученных знаний, двигательных умений и навыков в самостоятельных занятиях и повседневной жизни. Для многих из них физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера. Результаты общения со студентами показали, что учебный процесс, построенный в рамках нормативного подхода, где важны только нормативные показатели, вызывает нежелание заниматься физической культурой, непонимание сути и пользы занятий.

Показатели учета посещаемости студентами учебных занятий в начале эксперимента за период одного месяца, составили 8 академических часов: группой n_1 показатель посещаемости в процентном соотношении составил 70% – а это 6 академических часов; отсутствовало в этой группе 30% – 3 академических часа, из них по уважительной причине 10% – 1 час и 20% – 2 часа без уважительной причине. По тем же критериям оценивалось группа n_2 посещаемость которой составила 74% – 6 академических часов; пропуски занятий составило 26% – а это 2 академических часа, из них по уважительной 6% – 0,5 часа и 20% — это 1,5 часа без уважительной причины (рисунок 1).

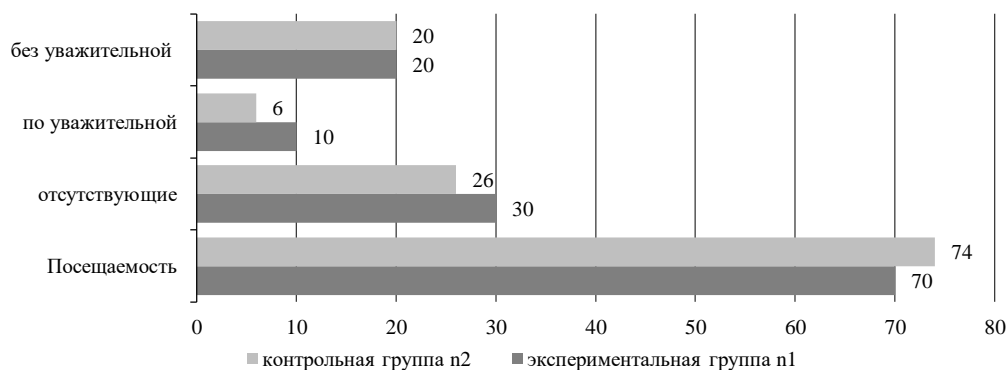


Рисунок 1 – Показатели учёта посещаемости в начале эксперимента (в процентном соотношении)

Отклонение от среднего показателя в группе n_1 составило 0,07; а в группе n_2 составило 0,1. Критическое значение ($p \leq 0,05$) 2; ($p \leq 0,01$) 2,66. Сумма выборки $n_1=151$, средний показатель=5,59; сумма выборки показателя $n_2=160$, средний показатель=6,15; $t_{\text{мп}}=1,1$. Полученное эмпирическое значение находится в зоне незначимости.

Проанализировав полученные результаты в начале исследования нами было принято решение о применении музыки в занятия физической культуры, с целью выяснить насколько музыкальное сопровождение и его использование может способствовать преодолению нарастающего утомления, повысить работоспособность и помочь избежать однообразия в проведении занятий, а также содействовать улучшению результатов показателей заинтересованности студентов к физической культуре.

Через два месяца, а это 18 академических часов выяснилось, что у занимавшихся в группе n_1 посещаемость повысилась и отношение стало более ответственным. Кроме того, стало понятно, что музыка повысила настроение занимающихся на занятиях физической культуры и оказала положительное воздействие на механизм работоспособности всего организма в целом. В результате чего мы получили следующие промежуточные данные по посещаемости: 83% от 18 часов, т.е. 15 академических часов составила посещаемость; 17% — это показатель отсутствующих, и он составил 3 часа, из которых 7% —

это 1 час отсутствующих по уважительной причине и 10% составило 2 часа без уважительной причины. А у студентов группы n_2 после двух месяцев эксперимента показатели изменились следующим образом: посещаемость составила 78% – 14 часов из 18 академических часов, 22% – 4 часа показатель отсутствующих, из них 6% – 1 часа по уважительной причине и 16% – 3 часа без уважительной причины (рисунок 2). Отклонение от среднего показателя в группе n_1 составило 0,08; а в группе n_2 составило 0,01. Критическое значение ($p \leq 0,05$) 2; ($p \leq 0,01$) 2,66. Сумма выборки $n_1=404$, средний показатель=14,94; сумма выборки показателя $n_2=379$, средний показатель=14,04; $t_{эмп}=5,9$. Полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости.

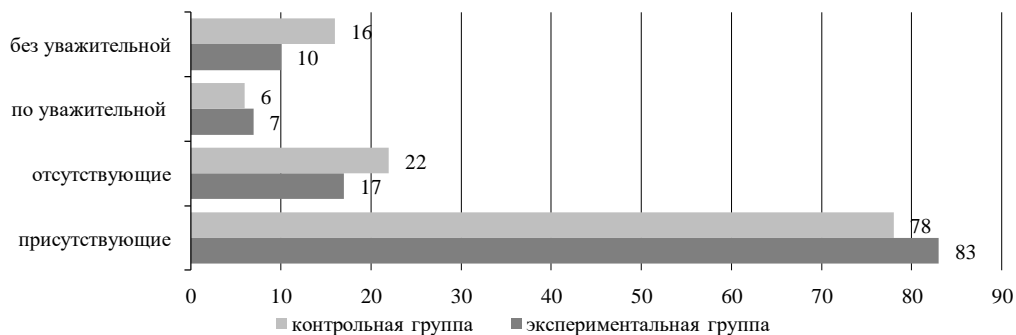


Рисунок 2 – Промежуточные показатели учёта посещаемости (в процентном соотношении)

Данные промежуточного исследования подтвердили положительное влияние музыкального сопровождения на результаты посещаемости студентов экспериментальной группы. Кроме того выяснилось, что в процессе занятий под музыку у студентов повышается не только работоспособность, но и посещаемость, возникает желание продолжать заниматься самостоятельно физической культурой и спортом, и приобщаться к ведению здорового образа жизни.

После завершения педагогического эксперимента, который длился пять месяцев, а это 46 академических часов, был проведён анализ выявления изменений, произошедших за период исследования. Посещаемость группы n_1 составила: 93% – а это 43 академических часа из 46 часов; 7% – это 2 часа показатель отсутствующих, из которых 3% составил 1 час отсутствующих по уважительной причине и 4% – 1 час без уважительной причины. А вот показатели контрольной группы n_2 остались почти без изменения: 84% составил показатель посещаемости — это 39 из 46 академических часов; 16% – 7 часов, составил показатель отсутствующих, из которых 5% – это 2 часа по уважительной причине и 11% – 5 часов, без уважительной причины (рисунок 3).

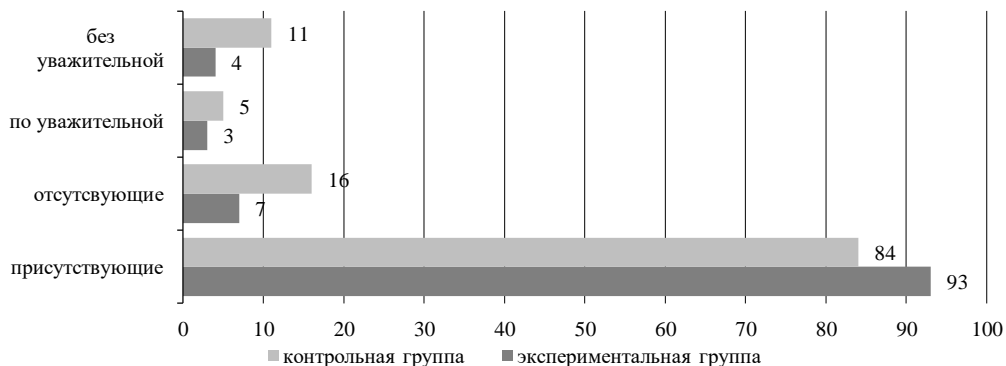


Рисунок 3 – Итоговые показатели учёта посещаемости (в процентном соотношении)

Отклонение от среднего показателя в группе n_1 составило 0,06; а в группе n_2 составило 0,01. Критическое значение ($p \leq 0,05$) 2; ($p \leq 0,01$) 2,66. Сумма выборки $n_1=1155$, средний показатель=42,78; сумма выборки показателя $n_2=1043$, средний показатель=38,63; $t_{\text{эмп}}=5,8$. Полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости.

До эксперимента в контрольной и экспериментальной группах соотношение показателей учета посещаемости занятий физической культуры было практически одинаковым. Результаты исследования выявили, что рост показателей экспериментальной группы обусловлен положительным влиянием применения музыкального сопровождения во время занятий физической культуры. Кроме того, студенты этой группы на протяжении всего исследования, были более продуктивны, активны и эмоциональны. В динамике контрольной группы также наблюдалась тенденция улучшения показателей, однако прогресс улучшения оказался намного ниже, чем в экспериментальной группе.

Полученные результаты педагогического исследования позволили сформулировать следующие выводы.

ВЫВОДЫ

Исследование позволяет утверждать, что занятия физической культуры с музыкальным сопровождением положительно влияет на посещаемость студентов и их работоспособность. Стоит отметить, что после эксперимента у студентов сформировалось понятие о значении и роли занятий физической культуры, о её пользе формирования у них здорового образа жизни. Следовательно, музыкальное сопровождение на современном этапе развития физкультурного образования может иметь большое значение для решения многих задач, поставленных перед методикой преподавания физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Доронцев А.В. Формирование у будущих врачей навыка профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта : дис. ... канд. пед. наук / Доронцев Александр Викторович. – Волгоград, 2009. – 137 с.
2. Доронцев А.В. Оценка факторов риска развития дезадаптивных реакций на физическую нагрузку различной направленности у мужчин среднего возраста / А.В. Доронцев, А.А. Светличкина // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № 1. – С. 135–141.
3. Доронцев А.В. Исследование методики выполнения темповых тяжелоатлетических упражнений при занятии кроссфитом / А.В. Доронцев, С.Ю. Попов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 47–51.
4. Effects of regular exercise on functional activity of cardio-vascular system / V.Yu. Karpov, S.Yu. Zavalishina, A.V. Romanova, I.R. Pozdnyakova, R.V. Kozyakov, V.I. Sharagin // International Journal of Pharmaceutical Research. – 2021. – Т. 13, № 1. – С. 408–412.
5. Karpov V.Yu, Physiological response of the physical capabilities of adolescents with sensorineural hearing loss to regular adaptive handball / V.Yu. Karpov, S.Yu. Zavalishina, A.V. Dorontsev // Biomedical and Pharmacology Journal. – 2021. – Vol. 14 (1). – P. 99–103.
6. The physiological response of the body to low temperatures / V.Yu Karpov., S.Y. Zavalishina, E.D. Bakulina, A.V. Dorontsev, A.V., Gusev, T.Y. Fedorova, V.A. Okolelova / J Biochem Technol, – 2021.– Vol. 12 (1). – P. 27–31.
7. Чичкова М.А. Влияние адаптивных нагрузок на параметры сердечно-сосудистой системы у пациентов с малыми аномалиями развития сердца и врожденной нейросенсорной тугоухостью. / М.А. Чичкова, А.А. Светличкина, М.А. Чичков // Астраханский медицинский журнал. – 2020. – № 1 (15). – С. 28–35.

REFERENCES

1. Dorontsev A.V. (2009), *Formation in future doctors of the skill of preventing morbidity by means of physical culture and sports*, dissertation, Volgograd.
2. Dorontsev, A.V. and Svetlichkina, A.A. (2020), “Assessment of risk factors for the development of maladaptive reactions to physical activity of various orientations in middle-aged men”, *Human. Sport. Medicine*, Vol. 20, No. 1, pp.135–141.

3. Dorontsev, A.V., Popov S.Yu. (2017), “Study of the methodology for performing tempo weightlifting exercises when doing crossfit”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10(152). pp. 47–51.

4. Karpov, V.Y., Zavalishina, S.Y., Romanova, A.V., Pozdnyakova, I.R., Kozyakov, R.V. and Sharagin, V.I. (2021), “Effects of regular exercise on functional activity of cardio-vascular system”, *International Journal of Pharmaceutical Research*, Vol. 13, No. 1, pp. 408–412.

5. Karpov, V.Yu., Zavalishina, S.Yu., Dorontsev, A.V. et al. (2021), “Physiological Response of the Physical Capabilities of Adolescents with Sensorineural Hearing Loss to Regular Adaptive Handball”, *Biomedical and Pharmacology Journal*, Vol. 14(1), pp. 99–103.

6. Karpov, V.Yu., Zavalishina, S.Y., Bakulina, E.D., Dorontsev, A.V., Gusev, A.V., Fedorova, T.Y. and Okolelova, V.A. (2021), “The Physiological Response of the Body to Low Temperatures”, *J Biochem Technol*, Vol. 12(1), pp. 27–31.

7. Chichkova M.A., Svetlichkina A.A and Chichkov M.A. (2020), “Influence of adaptive loads on the parameters of the cardiovascular system in patients with minor anomalies in the development of the heart and congenital sensorineural hearing loss”, *Astrakhan Medical Journal*, No. 1 (15), pp. 28–35.

Контактная информация: ishmeeva2008@ya.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2022

УДК 372.893

ИСТОРИЧЕСКИЙ ИСТОЧНИК КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ УМЕНИЙ НА УРОКАХ ИСТОРИИ В 9 КЛАССАХ

Дмитрий Владимирович Буйаров, кандидат философских наук, доцент, заведующий кафедрой, Благовещенский государственный педагогический университет, г. Благовещенск; Даниил Романович Скатов, учитель, Алексеевская гимназия, г. Благовещенск

Аннотация

В данной статье описан опыт формирования у учащихся 9-х классов Алексеевской гимназии г. Благовещенска исследовательских умений при помощи использования учителем исторических источников. Цель исследования – изучение опыта работы учащихся с историческими источниками и оценка влияния такой работы на формирование исследовательских умений. В исследовании приняли участие более 100 учащихся 9-х классов. В работе с учащимися применялись следующие методы: использование документа в целях доказательства или опровержения, использование документа в сочетании с другими источниками знаний – иллюстрациями, картами и т.д., сравнительный анализ документов. Можно отметить повышение у обучающихся познавательного интереса к истории, на основе формирования у них исследовательских умений.

Ключевые слова: исследовательские умения, история, исторический источник, урок, средство.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p75-79

HISTORICAL SOURCE AS A MEANS OF FORMING RESEARCH SKILLS IN HISTORY LESSONS IN 9 GRADES

Dmitry Vladimirovich Buyarov, the candidate of philosophical sciences, docent, department chair. Blagoveshchensk State Pedagogical University, Blagoveshchensk; Daniil Romanovich Skatov, the teacher, Alekseevskaya gymnasium, Blagoveshchensk

Abstract

This article describes the experience of developing research skills in students of the 9th grade of the Alekseevskaya gymnasium in Blagoveshchensk through the use of historical sources by the teacher. The purpose of the study is to study the experience of students working with historical sources and assess the impact of such work on the formation of research skills. More than 100 students of the 9th grade took part in the study. The following methods were used in working with students: the use of a document for

the purpose of proof or refutation, the use of a document in combination with other sources of knowledge - illustrations, maps, etc., a comparative analysis of documents. An increase in students' cognitive interest in history can be noted, based on the formation of their research skills.

Keywords: research skills, history, historical source, lesson, tool.

ВВЕДЕНИЕ

В современной школе на уроках истории невозможно обойтись без применения исторических источников. Они позволяют учащимся прикоснуться к реальной истории, почувствовать себя участниками тех событий, глубже проникнуться эпохой и узнать о нравственных, духовных и социальных проблемах, характерных для конкретной исторической эпохи. Использование источников помогает развитию исторического мышления, напрямую связанного с исследовательскими умениями. Под историческим мышлением понимают умения учащихся выбирать факты и явления, способность характеризовать и давать им оценку, используя различные исторические источники [4].

Применению исторических источников в школе, методам и приёмам работы с ними посвящены труды плеяды известных современных методистов: Е.Е. Вяземского, О.Ю. Стреловой, Т.А. Кругловой, Г.А. Голикова и другие. В своих работах они поднимают проблемы работы с историческими источниками и возможные пути их решения [3, 4].

Под историческими источниками подразумеваются все объекты антропогенного характера, отражающие исторический процесс и дающие возможность изучать прошлое человечества. Это не только созданные человеком объекты материальной культуры, но также и результаты взаимодействия людей с окружающей средой [3]. Для каждого исторического периода, насколько условно бы они не разделялись, характерно преобладание определённых типов источников. Так, для истории древности наиболее характерны археологические источники – наскальные рисунки, петроглифы, орудия труда. Для истории Новейшего времени – источники письменные, зачастую связанные с официальным делопроизводством [1].

Невозможно представить современный урок в средней школе без использования разнообразных источников и их анализа. Некоторые учителя следуют традиционным методам обучения, которые ограничивают понимание и усвоение учащимися учебного материала [8]. Сегодня главное – не подавать информацию в готовом виде, а научить учащихся различным умениям, которые помогут школьникам как в обучении конкретным школьным предметам, так и выборе жизненного пути, и профессиональном самоопределении. При таком подходе учителю необходимо акцентировать внимание на обучении учащихся основам исследовательской деятельности. Формирование исследовательских умений, обучение навыкам самостоятельной постановки целей и задач считаются приоритетными направлениями в современном историческом образовании. Эти навыки успешно формируются на уроках истории при работе с историческими источниками [6, 7].

При использовании исторических источников на уроках истории в школе к ним предъявляются определенные требования:

- отображение основных фактов и событий эпохи;
- соответствие цели и задачам обучения истории;
- быть доступным и понятным ученикам;
- быть связанным с программным материалом и способным помочь в углублении знаний по определённой теме [3].

Отсюда следуют, что учитель не может взять абсолютно любой источник, относящийся к проходимому периоду. Нужно быть избирательным и стараться подобрать исторический источник, а также форму работы в соответствии с возрастными и умственными способностями учащихся. Для выполнения этих задач учитель истории должен иметь высокую подготовку и сам владеть необходимыми исследовательскими умениями [8].

В современной школе наблюдается не очень высокий уровень развития у обучающихся исследовательских умений. Как было указано выше, важность данных умений при обучении другим предметам трудно переоценить. Ещё одной важной причиной для формирования у школьников исследовательских умений является и то, что учащиеся часто выбирают историю как дополнительный предмет в рамках сдачи ОГЭ. Кроме того, что работа с историческими источниками помогает в закреплении пройденного материала, в ОГЭ есть задания, напрямую связанные с историческим источником.

Цель исследования – изучение опыта работы учащихся с историческими источниками и оценка влияния такой работы на формирование исследовательских умений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ сформированности у учащихся 9-х классов исследовательских умений в ходе первого констатирующего эксперимента показал, что лишь 15% учащихся владеют данными умениями на должном уровне, предъявляемым ФГОС ООО. Соответственно, была поставлена цель – продолжить процесс обучения школьников при помощи исторических источников навыкам исследования: задавать нужные вопросы к источнику, анализировать его, обращать внимание на контекст, время создания источника и его автора и т. д.

Для формирующего эксперимента была выбрана тема «Особенности внутренней политики Александра III», в соответствии с учебным планом. Учащимся были предложены тексты документа «Манифест о незыблемости самодержавия от 29 апреля 1881 г.» [2] и документа «Новая монаршая милость государя императора Александра III. О выкупе земельных наделов» [5], а также ряд положений, которые было необходимо доказать или опровергнуть. Одним из примеров может послужить следующие задания: «Докажите с помощью текста источника, что Александр III придерживался консервативных взглядов в духе теории официальной народности» или «Докажите при помощи текста исторических источников факт того, что император Александр III проявлял большое внимание к проблеме бедности и малоземелья крестьян» Далее было предложено просмотреть фрагмент учебного видеоролика «Романовы. Серия 8» об Александре III и сделать вывод – действительно ли император заботился о народе так, как декларировал в своей речи.

Не всем учащимся удавалось справиться самостоятельно с поставленными задачами, поэтому для них была организована индивидуальная помощь. Самостоятельно справились с вопросами около 65% присутствующих на занятиях.

В ходе последующих констатирующих экспериментов были замечены существенные изменения в сформированности у учащихся 9-х классов исследовательских умений. Кроме того, необходимо отметить повышение мотивации и познавательного интереса к истории, даже у учащихся, которые ранее не проявляли особого интереса.

Но важно упомянуть, что на разработку таких заданий у учителя уходит больше времени, чем на подготовку к стандартному уроку с изучением нового материала. Кроме того, в ходе урока могут возникнуть различные сложности – от технических неполадок до проблем с пониманием текста источника учащимися. Несмотря на сложности, использование исторических источников на уроках истории крайне полезно и необходимо для формирования исследовательских умений.

ВЫВОДЫ

Применение исторических источников на уроках истории в 9-х классах, несомненно, играет важную роль в процессе преподавания истории в школе, в частности, помогает в формировании у учащихся исследовательских умений. Современный урок трудно представить без использования исторических документов. Учебный процесс исторического образования трансформируется в исследовательскую деятельность. Учитель подаёт материал не в готовом виде, а лишь направляет учащихся на их исследовательском пути. Успех на этом пути зависит от правильно подобранных документов, проработанного пла-

на учителя, уровня подготовки учащихся. В случае успеха учитель сможет наблюдать качественный рост исследовательских умений у учащихся, рост мотивации к изучению истории, углубление знаний по предмету. Школьник, владеющий исследовательскими умениями, может самостоятельно сделать вывод о причинах написания того или иного текста, а также чьи интересы и потребности он отражает. Умение работать с различной информацией помогает отличать факты от субъективного мнения, выявлять предвзятость. Предлагаемые задания и методы работы могут быть использованы учителями истории в других школах, а также адаптированы под другие возрастные группы и даже под другие предметы. Выпускники, обладающие исследовательскими умениями, смогут уверенно работать с любой информацией.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонцева В.А. Работа с историческими источниками в школе и вузе / В.А. Антонцева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 7. – С. 36–40.
2. Манифест о незыблемости самодержавия // Государство российское: власть и общество. С древнейших времен до наших дней. Сборник документов. Под ред. Ю.С. Кукушкина. – Москва : Изд-во Моск. университета, 1996. – С. 233–235.
3. Маркевич М.Ю. Исторические документы как средство формирования навыков исследовательской работы в 10-11 классах средней школы / М.Ю. Маркевич // Вестник науки и образования. – 2015. – № 6 (8). – С. 12–16.
4. Маркевич М.Ю. Применение исторических источников как средства формирования навыков исследовательской деятельности в средней школе / М.Ю. Маркевич // Вестник магистратуры. – 2015. – № 8 (47). – С. 36–39.
5. Новая монаршая милость государя императора Александра III. О выкупе земельных наделов: (Из Собрании узаконений и распоряжений правительства №1 1882 г.). – Санкт-Петербург: тип. К. К. Ретгера, 1882. – 31 с.
6. Токмянина С.В. Работа с письменными историческими источниками на уроках истории как одна из форм реализации компетентностного подхода в школьном историческом образовании / С.В. Токмянина // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 6. – URL: <https://human.snauka.ru/2016/06/15649> (дата обращения: 24.03.2022).
7. Anderson C. Using Primary Documents to Foster Historical Thinking Skills in A Secondary English as a Foreign Language Classroom / Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for The Master of Education Degree in the College of Education and Human Service Professions / C. Anderson // University of Minnesota Duluth, 2013. – URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/83128823.pdf> (дата обращения: 26.03.2022).
8. Ghada A. Historical Research Skills Development in Light of a Training Program for Secondary Stage History Teachers / A. Ghada // Journal of Education and Practice. – 2017. – Vol. 8. – № 10. – P. 38–53.

REFERENCES

1. Antontseva, V.A. (2018), "Working with historical sources at school and university", *International Journal of the Humanities and Natural Sciences*, No. 7. pp. 36-40.
2. Kukushkin, Yu.S. (1996), "Manifesto on the inviolability of autocracy", *The Russian State: Power and Society. From ancient times to the present day. Collection of documents*, Publishing House of Moscow University, Moscow. – pp. 233–235.
3. Markevich, M.Yu. (2015), "Historical Documents as a Means of Forming Research Skills in Grades 10-11 of Secondary School", *Bulletin of Science and Education*, No. 6 (8). pp. 12–16.
4. Markevich, M.Yu. (2015), "The use of historical sources as a means of developing research skills in secondary school", *Bulletin of the Magistracy*, No. 8 (47). pp. 36–39.
5. From the Collection of legalizations and government orders No. 1 (1882), New royal mercy of the Emperor Alexander III. (1882), *On the redemption of land plots*, type. K. K. Retgera, St. Petersburg.
6. Tokmyanina, S.V. (2016), "Work with written historical sources in history lessons as one of the forms of implementation of the competence-based approach in school history education", *Humanitarian scientific research*, No. 6, available at: <https://human.snauka.ru/2016/06/15649> (date accessed: 24.03.2022).

7. Anderson, C. (2013), “Using Primary Documents to Foster Historical Thinking Skills in A Secondary English as a Foreign Language Classroom”, *Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for The Master of Education Degree in the College of Education and Human Service Professions, University of Minnesota Duluth*, available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/83128823.pdf> (date accessed: 26.03.2022).

8. Ghada, A. (2017), “Historical Research Skills Development in Light of a Training Program for Secondary Stage History Teachers”, *Journal of Education and Practice*, Vol. 8, No. 10. – pp. 38–53.

Контактная информация: buyarov_d@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2022

УДК 796.011.3

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПОЛИАТЛОНОМ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ В ГОСПИТАЛЯХ ПО ЛЕЧЕНИЮ БОЛЬНЫХ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

Александра Владимировна Вайсбург, доцент, Тверской государственный технический университет, Тверь

Аннотация

В статье приводится анализ тенденций исследовательской активности за последние годы, посвященных вопросам студенческого спорта, проблемам и перспективам тренировок в период коронавирусной инфекции, спортивной подготовки студентов медицинских вузов. Приведены результаты исследования среди студентов-спортсменов ФГБОУ ВО «Тверской государственный медицинский университет» МЗ РФ по анализу влияния работы в госпиталях по лечению больных коронавирусной инфекцией на занятия полиатлоном, режим тренировок, спортивную карьеру, спортивные результаты и достижения. Половина опрошенных свидетельствует о негативном влиянии (недосып, нарушение режима сна и питания, сокращение времени на спорт, уменьшение количества тренировок, отсутствие физических и моральных сил для занятий, перераспределение тренировочного времени на учебный процесс). В качестве позитивного влияния подобного трудоустройства отмечаются повышение двигательной активности, выносливости, стрессоустойчивости, дисциплинированности и улучшение личных спортивных результатов.

Ключевые слова: спорт, студенты-медики, полиатлон, covid-19, работа, госпитали.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p79-82

TRANSFORMATION OF POLYATHLON CLASSES OF STUDENT-ATHLETES WHILE WORKING IN HOSPITALS FOR THE TREATMENT OF PATIENTS WITH CORONAVIRUS INFECTION

Alexandra Vladimirovna Vaisburg, the docent, Tver State Technical University, Tver

Abstract

The article provides an analysis of trends in research activity in recent years, devoted to the issues of student sports, problems and prospects of training during coronavirus infection, sports training of medical students. The results of a study among student-athletes of the Tver State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation on the analysis of the impact of work in hospitals for the treatment of patients with coronavirus infection on polyathlon classes, training regimen, sports career, sports results and achievements are presented. Half of the respondents indicate a negative impact (lack of sleep, violation of sleep and nutrition, reduction of time for sports, reduction in the number of workouts, lack of physical and moral strength for classes, redistribution of training time for the learning process). As a positive influence of such employment, an increase in motor activity, endurance, stress resistance, discipline and improvement of personal sports results are noted.

Keywords: sports, medical students, polyathlon, covid-19, work, hospitals.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы во всем мире и в России, в частности, существенно изменились условия занятиями физической культурой и спортом. С приходом коронавирусной инфекции, введением ограничений, локдауна, многие спортсмены оказались в ограниченных условиях для развития и поддержания своей физической формы, при этом получив больше возможностей для самоподготовки и развития. За последние годы в свет вышло немало работ, посвященных проблемам и перспективам тренировок в период коронавирусной инфекции. Среди них можно назвать труды Н.Ю. Маркушиной [1], Н.Г. Русоцкого [2]. Часть работ посвящена отдельно проблемам студенческого спорта в России [3]. При этом практически полностью отсутствуют работы, посвященные студенческому спорту среди студентов медицинских вузов [4].

Особенный интерес представляет категория студентов-медиков, от физической формы которых зависит будущее здоровье нации. С приходом коронавирусной инфекции существенно изменились условия тренировок и занятий студентов-медиков в связи с их параллельной работой в госпиталях по лечению больных коронавирусной инфекцией. Целью исследования является анализ влияния работы в госпиталях по лечению больных коронавирусной инфекцией студентов-спортсменов-полиатлонистов на занятия спортом, режим тренировок, спортивную карьеру, спортивные результаты и достижения.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Было проведено пилотажное, полевое, выборочное, разовое исследование. Использован метод глубинных интервью при помощи пейджинговых программ и сети интернет. Исследование было проведено в январе-феврале 2022 года со студентами-полиатлонистами ФГБОУ ВО «Тверской государственной медицинской университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО ТвГМУ МЗ РФ), работающими в госпиталях по лечению новой коронавирусной инфекции («красной зоне») различных больниц города. В исследовании принимали участие 14 студентов разных факультетов, с 3–5 курсы обучения и ординаторы, с различным стажем работы в «красной зоне». Среди информантов 8 человек – женщины, 6 – мужчины. 7 человек занимаются полиатлоном более 7 лет, 2 человека – 4–7 лет, 2 человека – 1–3 года.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Влияние работы в «красной зоне» на занятия спортом, режим тренировок и спортивную карьеру отметили большинство (9 человек) студентов-медиков-полиатлонистов ФГБОУ ВО ТвГМУ. Общее влияние трудовой занятости на жизнь студентов-спортсменов характеризуется нарушением режима дня (6 человек), сокращением времени на сон (5 человек), трудностями совмещения учебы, работы и тренировок (3 человека), нарушением режима питания, уменьшением количества свободного времени, сокращением количества тренировок и увеличением стрессов. Однако после работы в «красной зоне» студенты-спортсмены отмечают возрастание своей физической выносливости, двигательной активности, развитие дисциплинированности и навыков планирования своего времени.

Влияние работы в госпиталях по лечению больных коронавирусной инфекцией выражается больше всего в сокращении времени на спорт и уменьшении количества тренировок (5 человек), отсутствии физических и моральных сил для занятий, перераспределении спортивного времени на учебный процесс, невозможности планирования тренировок, учебы и работы.

Отсутствие влияния работы в «красной зоне» на тренировки и занятия спортом отмечают 4 студентов-медиков. В основном, это студентки 3 курса, со стажем работы в медицине до 1 года и совсем недавно работающие в госпиталях по лечению больных коронавирусной инфекцией (3–7 месяцев) в качестве младшего медицинского персонала с различным стажем занятий полиатлоном, не имеющие спортивных разрядов.

Большинство студентов признались, что в их спортивных результатах наблюдаются изменения после начала работы в «красной зоне» (9 человек). Среди подобных изменений отмечены как положительные, так и отрицательные последствия. Для 3 студентов-медиков спортивные результаты после начала работы улучшились. Подобные улучшения отметили студенты 3 курса с небольшим стажем работы в медицине, недавно работающие в госпиталях по лечению больных коронавирусной инфекцией, в качестве младшего медицинского персонала, занимающиеся полиатлоном более 7 лет, в своем большинстве имеющие заслуги – 2 разряд и кандидат в мастера спорта. Скорее всего, это обусловлено тем, что студенты работают в «красной зоне» не на полную ставку, работают недавно, нет накопленной физической усталости, остаются силы на занятия спортом и достижения.

О негативном влиянии работы на личные спортивные достижения заявили почти половина информантов (6 человек из 14 опрошенных). Это студенты различных факультетов, курсов, с разным стажем работы в медицине и госпиталях по лечению больных коронавирусной инфекцией, в основном, достаточно давно занимающиеся полиатлоном (более 4–7 лет), не имеющие спортивных разрядов, работающие в госпиталях ради получения высокой заработной платы. Некоторые из них связывают данное влияние с нарушением режима сна и питания.

Отрицают наличие влияния работы в «красной зоне» на свои спортивные достижения 5 опрошенных. Это студентки-медики, которые считают, что их образ жизни изменился после начала работы не более чем на половину, занятые на 0,5 ставки, с различным стажем работы в медицине и «красной зоне», в основном не имеющие спортивных разрядов, с разным стажем занятий полиатлоном.

ВЫВОД

Таким образом, студенты-спортсмены, работающие в госпиталях по лечению больных коронавирусной инфекцией, неоднозначно признают влияние занятости на спорт. Половина опрошенных свидетельствует о негативном влиянии (недосып, нарушение режима сна и питания, сокращение времени на спорт, уменьшение количества тренировок, отсутствие физических и моральных сил для занятий, перераспределение тренировочного времени на учебный процесс). При этом меньшее влияние работы на спортивное поведение и достижения отмечают студенты более младших курсов, работающие в «красной зоне» частично и недавно. Из них спортсмены-полиатлонисты, имеющие спортивные достижения, отмечают улучшение своей двигательной активности, повышение выносливости, стрессоустойчивости, дисциплинированности и улучшение личных спортивных результатов. Студенты-медики с большим стажем занятий спортом, не имеющие спортивных достижений, отмечают резкое негативное влияние работы в «красной зоне» на занятия спортом и спортивные результаты, продиктованные физиологическими нарушениями вследствие нарушения режимов питания, сна, обучения и тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Маркушина Н.Ю. Коронавирус и спорт: проблемы отмены крупнейших международных спортивных соревнований / Н.Ю. Маркушина, Н.М. Тимченко, Н.А. Точицкий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 308–312.
2. Русоцкий Н.Г. Занятия физической культурой и спортом в период пандемии / Н.Г. Русоцкий // Цифровая наука. – 2021. – №3. – С. 166–169.
3. Сергеева Ю.С. Особенности адаптации психофизиологического состояния студентов к условиям вынужденной самоизоляции в период дистанционного обучения / Ю.С. Сергеева, Т.Р. Лебедева, Е.А. Лубышев, С.С. Кубенин // Теория и практика физической культуры. – № 2. – 2022. – С. 4–50.
4. Шипиловская Г.И. Спорт как вид досуговой активности студентов медицинского вуза / Г.И. Шипиловская, Т.А. Андриянова // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2016. – Т.

REFERENCES

1. Markushina, N.Yu., Timchenko, N.M. and Tochitsky, N.A. (2020), "Coronavirus and sport: problems of cancellation of the largest international sports competitions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (181), pp. 308–312.
2. Rusotsky, N.G. (2021), "Physical culture and sports during the pandemic period", *Digital Science*, No.3, pp. 166–169.
3. Sergeeva, Yu.S., Lebedeva, T.R., Lubyshev, E.A. and Kubenin, S.S. (2022), "Features of adaptation of the psychophysiological state of students to the conditions of forced self-isolation during distance learning", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 47–50.
4. Shipilovskaya, G.I. and Andrianova, T.A. (2016), "Sport as a type of leisure activity of medical university students", *Bulletin of medical Internet conferences*, Vol. 6, No. 5, pp. 629–630.

Контактная информация: lassie1@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 27.04.2022

УДК 799.315.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ СЕВЕРО-ВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА К ИГРЕ «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ БИАТЛОН»

Диана Андреевна Варламова, студент, Лилиана Егоровна Неустроева, студент, Анна Дмитриевна Павлова, старший преподаватель, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация

Введение. Статья посвящена изучению интеллектуальной игры преследования ЖИПТО (с фр. Jeux Intellectuels de Poursuite pour Tous), практическая значимость которой заключается в формировании интереса к избранному виду спорта - к пулевой стрельбе, эффективного освоения элементов техники стрельбы. Цель исследования - определить и проверить методику игры «Интеллектуальный биатлон», чтобы в дальнейшем использовать игру в учебно-тренировочном процессе студентов как один из способов повышения интереса к избранному виду спорта и освоения элементов техники стрельбы. Организация и методы исследования. Нами была разработана анкета и проведен опрос, приняли участие 344 студента СВФУ, исследование показало о заинтересованности студентов интеллектуальным биатлоном. Для достижения большего эффекта была проведена апробация использования этой игры в учебно-тренировочном процессе, по результатам апробации можно сделать вывод: методику игры «Интеллектуальный биатлон» в дальнейшем можно использовать в учебно-тренировочном процессе студентов как один из способов повышения интереса к избранному виду спорта, освоения элементов техники стрельбы и для корректировки индивидуальной работы со студентами.

Ключевые слова: интеллектуальный биатлон, ЖИПТО, элементы техники стрельбы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p82-84

STUDY OF THE INTEREST OF STUDENTS OF THE NORTH-EASTERN FEDERAL UNIVERSITY IN THE GAME "INTELLECTUAL BIATHLON"

Diana Andreevna Varlamova, the student, Liliana Egorovna Neustroeva, the student, Anna Dmitrievna Pavlova, the senior teacher, North-Eastern University, Yakutsk

Abstract

Introduction. The article studies the intellectual game of pursuit JIPTO (Fr., Jeux Intellectuels de Poursuite pour Tous), which can be used in practice for forming an interest in the chosen sport, shooting, effective mastering of the elements of shooting technique. The purpose of the study is to determine and test the methodology of the game "Intellectual Biathlon" in order to further use the game in the educational and training process of students as one of the ways to increase interest in the chosen sport and master the

elements of shooting technique. Research Methods. We developed a questionnaire and conducted a survey covering 344 students from the North-Eastern Federal University. The survey showed that the students are interested in intellectual biathlon. To prove its efficiency, we tested this game in the training process. The testing let us conclude that intellectual biathlon can be further used in the process of training students as one of the ways to increase their interest in the sport they have chosen; to master elements of shooting skills; and to adjust individual approaches to students.

Keywords: intellectual biathlon, ЖИПТО, elements of the shooting technique.

ВВЕДЕНИЕ

Интеллектуальная игра преследования ЖИПТО (с фр. Jeux Intellectuels de Poursuite pour Tous) была изобретена профессором Григорием Васильевичем Томским, доктором физико-математических наук, юристом по международному праву, членом Союза писателей Франции, президентом федерации ФИДЖИП, вице-президентом ЕВРОТАЛАНТ, в течение 1992–2005 годов проработавшим экспертом высшей категории сектора образования ЮНЕСКО, и Постоянным представителем от Международной организации ФИДЖИП в ЮНЕСКО [2]. В Якутии ЖИПТО более известна как динамическая игра преследования (ДИП) «СОНОР (в переводе с якут. «преследователь, охотник»)). Первые экспериментальные площадки были созданы с 1992 по 1995 годы на базе школ и детских садов [1]. А позже были открыты в МБОУ «1-Жемконской СОШ им. П. С. Скрябина» Хангаласского улуса РС(Я) и во Дворце детского творчества г. Якутска. Интеллектуальный биатлон (ИБ) – это спортивная версия интеллектуальной командной игры преследования, в которой пятеро играющих должны уйти от «преследователя», обозначая свои передвижения по игровому полю выстрелами из пневматической винтовки по допустимым для совершения хода ячейкам [3]. ИБ является одним из семейства интеллектуальных игр ЖИПТО, которое имеет свои четко придуманные правила, следуя которым проводятся турниры и соревнования разного уровня. Для интеллектуального биатлона используется пневматическая винтовка МР-512 и установленная на дистанции 10 метров мишень в виде пчелиных сот, т.е. шестиугольной формы, всего их 255 ячеек, расположенные в 15 рядов из 17 ячеек. Участвуют две противоборствующие команды, в каждой которой должны быть 6 участников, 5 из них это «убегающие» расположенные в нижнем ряду и 1 «преследующий» в верхнем ряду. В начале игры «убегающие» (У) делают свой первый ход в две соты, а «преследующий» (П) в четыре соты, затем «У» ходит уже по одной соте, а «П» по две соты и так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из «У» достигнет до одной из трех определенных линий, которые оцениваются по одному баллу и по мере их преодолений они плюсоуются. Тем временем «П» должен не допускать их к линиям. Для этой игры нужен острый ум, смекалка, логическое мышление, командная слаженная работа, а также если потребуется нужно самопожертвование ради победы своей команды, т. к. есть огромное количество различных тактик. Побеждает та команда, которая набрала наибольшее количество очков из 15.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Цель исследования: определить и проверить методику игры «Интеллектуальный биатлон», чтобы в дальнейшем использовать игру в учебно-тренировочном процессе студентов как один из способов повышения интереса к избранному виду спорта и освоения элементов техники стрельбы. Для определения заинтересованности, осведомленности студентов к игре «Интеллектуальный биатлон» нами была изучена литература по интеллектуальному биатлону, разработана анкета-опрос. В исследовании приняли участие 344 студента (которые не занимаются пулевой стрельбой) Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова из них: 18,4% – студенты медицинского института, 14,9% – студенты ФТИ, 14% – студенты ИЕН, 11,7% – студенты ИЗФиР, 7,6 – студенты ИЯКН, 6,7% – студенты ГРФ, 6,1% – студенты ИТИ, 4,1% – студенты ИФКиС, 3,5% – студенты ИП, 3,2% – студенты ИФ, 2,9% – студенты АДФ и т. д. По ответам на вопросы

87,8% не знали кто создатель игры ЖИПТО, 93,3% никогда не играли в ИБ, но 1,5% есть когда-то игравшие в эту игру. 53,2% участников опроса хотели бы участвовать в мастер-классе по ЖИПТО и 54,9% приняли бы участие на МК.

ВЫВОДЫ

Таким образом, исследование показало о заинтересованности студентов интеллектуальным биатлоном. Для достижения большего эффекта была проведена апробация использования этой игры в учебно-тренировочном процессе, по результатам апробации можно сделать вывод:

1. ИБ – это игра с элементами стрельбы, поэтому для начинающих стрелков можно применить в учебно-тренировочном процессе как один из способов повышения интереса обучающихся.

2. В процессе игры легко усваиваются все элементы техники стрельбы: изготовка, прицеливание, управление дыханием, обработка спуска.

3. Так же во время игры четче раскрывается характер обучающегося, чем при обычном тренировочном процессе, что позволяет быстрее найти индивидуальный подход к нему.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голиков А.И. Жипто: все начиналось с мечты / А.И. Голиков // Конкорд.– 2019. – № 2 – С. 88–100.

2. Михайлов И.И. Интеллектуальный биатлон как средство развития и воспитания школьников / И. И. Михайлов, Л. М. Кокколова // Современное образование в России и за рубежом: теория, методика и практика: Мат-лы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 4 марта 2016 г.). – Чебоксары, 2016. – С. 66–68.

3. О перспективах использования интеллектуального биатлона при обучении кадет стрельбе из пневматического оружия / О.Г. Румба, А.В. Кузьменко, Б.Д. Болотов, И.С. Кузьменко // Сб. науч. статей и докладов итоговой науч. конф. слушателей, курсантов и соиск. института за 2016 г. / под ред. д-ра пед. наук, проф. В. Л. Пашуты. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 75–80.

REFERENCES

1. Golikov, A. I. (2019), “Jipto: everything started from a dream”, *Concorde*, No. 2, pp. 88–100.

2. Mikhailov, I. I. and Kokolova, L.M. (2016), “The intellectual biathlon as a means for developing and educating schoolchildren”, *Education in modern Russia and abroad: theory, methods and practice, proceedings of a conference, Cheboksary, Russia, 4 March 2016*, Cheboksary, pp. 66–68.

3. Rumba, O.G., Kuzmenko A.V., Bolotov B.D. and Kuzmenko I.S. (2017), “On prospects of using the intellectual biathlon in teaching cadets shooting from pneumatic weapons”, *2016 proceedings of a conference of the institute students*, St. Petersburg, pp. 75–80.

Контактная информация: diana2000174@gmail.com

Статья поступила в редакцию 06.05.2022

УДК 37

ВОЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ РОССИИ XVIII-XIX ВВ.: ОТРАЖЕНИЕ В ИСКУССТВЕ КУЛЬТУРНОГО ПРОСТРАНСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Ирина Владимировна Власова, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассмотрена структура военной культуры, особое внимание уделено ее духовной сфере и ценностно-нормативному аспекту. Проанализирована роль отражения в искусстве побед

российской Гвардии. На примере культурного пространства Санкт-Петербурга (архитектурные памятники, храмы, музеи) раскрывается историческое значение отображения подвигов российских воинов XVIII–XIX вв. в деле сохранения культурного наследия и формирования военной и гражданской элиты России. В Российской Империи военное образование являлось особой сферой внутренней политики. Выпускники военных заведений становились надежными защитниками Отечества, профессионалами, заслуженно получали ответственные должности в армии, на флоте и дипломатической службе. Наряду с религиозной составляющей, социальным положением, национальностью, образование, являлась фактором и социальным лифтом мобильности в России XVIII–XIX столетия. Благодаря система военного образования осуществляется военная социализация и инкультурация молодого поколения. Духовная сфера культуры, включающая военное образование, является детерминантой развития государства, важной составляющей в процессе формирования военной и гражданской элиты страны.

Ключевые слова: военное образование, военная культура, гвардия, культурное наследие, Отечество, искусство, традиции.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p84-88

**MILITARY EDUCATION IN RUSSIA IN THE 18TH-19TH CENTURIES:
REFLECTION IN THE ART OF THE CULTURAL SPACE OF ST. PETERSBURG**

*Irina Vladimirovna Vlasova, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg
Military Institute of the Russian National Guard Troops, Saint-Petersburg*

Abstract

The article considers the structure of military culture, special attention is paid to its spiritual sphere and value-normative aspect. The role of reflection in the art of the victories of the Russian Guards is analyzed. On the example of the cultural space of St. Petersburg (architectural monuments, temples, museums), the historical significance of displaying the exploits of Russian soldiers of the 18th-19th centuries is revealed. In the preservation of cultural heritage and the formation of the military and civilian elite of Russia. In the Russian Empire, military education was a special area of domestic policy. Graduates of military institutions became reliable defenders of the Fatherland, professionals, deservedly received responsible positions in the army, navy and diplomatic service. Along with the religious component, social status, nationality, education was a factor and social lift of mobility in Russia in the 18th-19th centuries. Thanks to the system of military education, military socialization and inculturation of the younger generation is carried out. The spiritual sphere of culture, including military education, is a determinant of the development of the state, an important component in the process of formation of the country's military and civilian elite.

Keywords: military education, military culture, guards, cultural heritage, Fatherland, art, traditions.

С Древних времен люди хотят жить в мире, но этого не происходит – проблема, над которой бьются философы, историки, политики, дипломаты много веков. Это прежде всего вопрос осмысления, отражения, сохранения и передачи накопленных знаний о войне. Приближение к разрешению данного вопроса обусловлено изучением господствующего мировоззрения той или иной исторической эпохи, национальных традиций, ментальных особенностей, формирующих ценности общемирового, государственного и личностного уровня в данный хронологический период.

Понятие «военная культура» в России начинает разрабатываться в 90-е годы XX века А.Б. Григорьевым. Согласно исследованиям автора, основными сферами проявления военной культуры являются: военная культура общества, военная культура государства, военная культура армии (вооруженных сил) и военная культура личности [2].

В начале XXI века в динамике исследования проблемы определяются несколько основных направлений:

1. Рассматривается исторический аспект развития военной культуры (Ю.Я. Киршин).
2. Активно раскрываются особенности и специфика ментальности военной компоненты российской культуры (В.Д. Грачева, В.Н. Гребенькова и В.В. Лысенко).

В структуре военной культуры ученые выделяют материальную, духовную и ценностно-нормативную подсистемы [2].

Духовная подсистема культуры отражает совокупность идей, убеждений, взглядов, верований и других элементов общественного сознания, отношения к войне и военному делу. Она воплощается в военной идеологии, военной науке, военной доктрине, военных традициях [2].

Ярким проявлением духовной сферы военной культуры является военное образование и механизмы сохранения, передачи традиций, их воплощение в искусстве. В рамках нашего исследования особое значение приобретает ценностно-нормативный аспект военной культуры, а именно, его регулирующее воздействие на военную деятельность, воплощение и отражение в искусстве.

В истории России военное образование имеет богатые традиции и играет определяющую роль в русской культуре вообще, и в военной культуре в частности.

Исследованиями духовной сферы военной культуры занимаются представители разных областей гуманитарного знания: историки, философы, культурологи, искусствоведы, правоведы, социологи, педагоги и др.

Формирование и развитие духовной сферы военной культуры теснейшим образом связано с генезисом военной культуры. Как важная составляющая русской культуры она разделила сложный, самобытный путь и историю формирования великой русской культуры.

История развития России — это история войн: в XVIII веке Россия вела и участвовала в 19 войнах и походах [1, с. 504]. В XIX веке Россия принимала участие в 18 войнах и кампаниях [1, с. 511]. Помогая союзникам по военным коалициям, Российская Империя провела 7 войн и 2 похода [1, с. 515].

В подавляющем большинстве эти войны были для русского оружия победоносными. Героическим победы, мужество и стойкость, проявленная нашими предками на полях сражений, а также профессионализм русских офицеров, во многом связаны с развитием системы военного образования, умением сохранять и передавать традиции, создавая новые. Сохранению памяти героев, в том числе, способствовали разные виды и жанры искусства (литература, архитектура, живопись).

Представители военной культуры России, всегда бережно относились к своему наследию, сохраняли и передавали его потомкам. Например, к 100-летию юбилею военного министерства, в Санкт-Петербурге 1914 году выпустили научное обозрение военного образования за 100 лет. «Столетие военного министерства 1802–1902 г. Главный штаб. Исторический опыт. Образование (обучение) войск. Часть I. Книга II. Отдел III. Уставы и наставления» [4]. Духовная сфера военной культуры XIX вв. сохранялась, передавалась и отражалась в периодических изданиях. Например, в XIX веке активно издавались: «Артиллерийский журнал», «Военный сборник», «Русский инвалид», «Кавалерийский журнал», «Разведчик», «Военный журнал», «Военная библиотека», «Инженерный журнал», «Оружейный сборник», «Варшавский военный журнал» и др. [4, с.111].

Наставления составлялись, разрабатывались и выпускались как для военных заведений, так и для представителей Генерального штаба [5].

В Российской Империи военное образование являлось особой сферой внутренней политики. Выпускники военных заведений становились надежными защитниками Отечества, профессионалами, заслуженно получали ответственные должности в армии, на флоте и дипломатической службе.

Наряду с религиозной составляющей, социальным положением, национальностью, образование, являлась фактором и социальным лифтом мобильности в России XVIII–XIX столетия.

Хорошее образование являлось привилегией дворянского сословия. С середины XVIII в. до второй половины XIX вв. военно-учебные заведения принимали только по-

томков дворянских родов. Дворяне были надежной опорой государственной власти. В недрах дворянского сословия исторически складывается особое отношение к служению Отечеству. Главным нравственно-психологическим регулятором взаимодействия между дворянами высшего круга служило «чувство чести» [3, с. 39].

Самой престижной военной службой считалась служба в гвардейских полках.

История Гвардия для России — это история элитных воинских частей, покрывших себя славой ратных подвигов как в России, так и по всей Европе. Любовь к Отечеству, служение и его защита в сложный момент представителей славного российского воинства проявлялись в различных направлениях их деятельности: в сражениях, в области управления государством, в искусстве (поэзия, музыка, живопись, архитектура).

Первые гвардейские формирования были созданы по указу Петра Первого и стали надежной опорой во всех начинаниях великого реформатора: на поле брани, строительстве мирной жизни.

Героические и трагические страницы истории нашего государства неразрывно связаны с историей развития и деятельностью Императорской Российской Гвардией (войны, государственные перевороты и т. п.).

Августейшие особы Российской империи были шефами – покровителями гвардейских полков и рассматривали Гвардию как носителя и продолжателя славных традиций прошедших войн. Представители Императорской Российской Гвардией проявляли величайшее государственное качество российского подданного – способность пожертвовать жизнью ради общего дела, ради Отчизны. Особое отношение к служению Отечеству в России основано на своеобразии русской культуры, идее национального сознания. Последняя в научном мире определяется как государственный патриотизм с элементами автократии, территориального величия и православия.

Гвардейская жизнь оживляла и определяла быт многих столичных городов нач. XVIII – кон. XIX вв. (парады, ландшафт города, архитектурные памятники). Она создавала архитектурный облик и особую атмосферу пространства города, навсегда увековеченную в его топонимике. Исторически формировалась культурная среда, способствующая развитию любви к Отечеству, что традиционно было связано с изучением истории и культуры Отечества, приобщением индивида к богатому философскому и литературному наследию России. Проявления любви к Отечеству представителей Русской Гвардии отражались в памятниках культуры, ставшими национальным достоянием России и признанными мировыми шедеврами. Культурное наследие бережно, часто ценой своей жизни, сохраняли работники культуры последующих поколений. К ним следует отнести:

- полковые храмы и музеи;
- памятники знаменитым полководцам России;
- триумфальные арки и колонны в честь доблестных побед русской гвардии;

Особенно эта закономерность проявляется в столичных городах. Например, в Санкт-Петербурге: полковые храмы и соборы – воплощение подвига русской гвардии (Спасо-Преображенский собор, Троице-Измайловский собор). Николо-Богоявленский Морской собор олицетворяет морскую славу России и т. п.

С начала XIX века кроме основного предназначения Полковые соборы выполняли функцию музея полка и являлись мемориальными комплексами, посвященными полковой истории, памяти гвардейцев. В большинстве из них хранились боевые трофеи, на стенах размещали памятные доски с именами погибших гвардейцев.

Триумфальные арки – яркий пример отражения доблести, героизма и мужества русского народа, воинских традиций в искусстве (Нарвские и Московские ворота).

Самый известный музей полководцу в Санкт-Петербурге, созданный на пожертвования военных и гражданских лиц – музей А.В. Суворову. Император Николай II, являлся покровителем и основным жертвователем для строительства музея. «Храм-Памятник» А.В. Суворову. Он был открыт в 1904 году, на выделенном Лейб-гвардии Преображен-

ским полком участке земли.

Также следует отметить, что в Санкт-Петербурге благодарными потомками в XIX веке, особо увековечена память героев Отечественной войны 1812 г. Это выражается не только в архитектуре, скульптуре, но и в живописи: в Эрмитаже, по указу императора Николая I, в 1836 году создана Военная галерея 1812 года. Великолепно оформленный, по проекту К. Росси зал, содержит 332 портрета русских генералов, участвующих в Отечественной войне 1812 года. Галерею украшают батальные сцены, основных битв этой великой войны.

Таким образом, отражение любви к Отечеству в произведениях искусства (архитектура, скульптура, живопись) происходит по следующим направлениям:

- сохранение памяти о героических и трагических событиях русской истории;
- сохранение традиций гвардейских полков, и распространение значительной части военной культуры России в мировом пространстве;
- увековечивание памяти воинов, ценой своей жизни, сохранивших и восстанавливающих наследие и символы доблести и героизма предков;
- укрепление влияния и значимости России в мировом пространстве.

Следовательно, отображение феномена служения Отечеству Русской Гвардии в искусстве содействует сохранению и передаче богатейшего культурного наследия, особой среды, способствующей развитию любви к Отечеству у последующих поколений.

Система военного образования регулирует социальное взаимодействие членов общества в военной сфере. Благодаря ей осуществляется военная социализация и инкультурация молодого поколения. Духовная сфера культуры, включающая военное образование, является детерминантой развития государства, важной составляющей в процессе формирования военной и гражданской элиты страны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев Ю.А. 300 лет военной истории Санкт-Петербурга / Ю.А. Алексеев, А.А. Будко, М.М. Галанов – Санкт-Петербург: Славия, 2003. – 575 с.
2. Бажуков В.И. Понятие военной культуры: проблемы становления / В.И. Бажуков // Социально-гуманитарные знания. – 2009. – № 1 – С. 284–296.
3. Бачинин, В.А. Этика: энциклопедический словарь / В.А. Бачинин, – Санкт-Петербург: Изд-во Михайлова В.А., 2005. – 287 с.
4. Наставление для руководства господ офицеров Генерального штаба 1 Армии при выборе лагерей и позиций. / главный редактор, генерал -квартирмейстер И.И. Батурлин. – Санкт-Петербург: Типография Генерального Штаба.1828. – 32 с.
5. Столетие Военного министерства. 1802–1902 / главный редактор, генерал от кавалерии Д. А. Скалон. – Санкт-Петербург : тип. т-ва М.О. Вольф, 1902–1914. – см

REFERENCES

1. Alekseev, Yu.A., Budko, A.A., Galanov, M.M. (2003), *300 years of the military history of St. Petersburg*, Slavia, St. Petersburg.
2. Bazhukov, V. (2009), “The concept of military culture: problems of formation”, *Social and humanitarian knowledge*, No. 1, pp. 284–296.
3. Bachinin, V.A (2005), *Ethics. Encyclopedic Dictionary*, publishing house Mikhailovsky V.A., St. Petersburg.
4. *Instruction for the leadership of gentlemen officers of the General Staff of the 1st Quartermaster General I.I. Baturlin (1828)*, Army in the selection of camps and positions, Printing house of the General Staff, St. Petersburg.
5. Cavalry General Skalon D.A. (1902–1914), *Centenary of the War Office. 1802–1902*, printing house. partnership M.O. Wolf, St. Petersburg.

Контактная информация: Vlasova_irhen@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.05.2022

УДК 37.018

ОСОБЕННОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ВОЕНИЗИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Александр Николаевич Волков, кандидат педагогических наук, декан, Елена Витальевна Быстрицкая, доктор педагогических наук, профессор, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, г. Нижний Новгород; Полина Александровна Гордеева, кандидат педагогических наук, профессор, Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Новосибирск

Аннотация

Введение. Современные студенты, в том числе и военизированных образовательных организаций, в рамках своей профессиональной и социальной деятельности очень часто участвуют в различных проектах, для которых организуются команды проектов, которые отличаются от коллективов (устойчивых учебных и профессиональных коллективов) многими параметрами. Поэтому подготовить в рамках образовательной организации будущих представителей силовых структур к этой социально значимой деятельности является в наше время актуальной и необходимой задачей. Данная статья предназначена для преподавательского состава военизированных образовательных организаций, а также образовательных организаций мастерства образования и министерства просвещения, для сотрудников, отвечающих за организацию профессиональной физической подготовки в подразделениях. Цель исследования – изучить соответствие ролевых функций участников проектных команд амплуа игроков в спортивной команде и описать выявленный потенциал физической культуры и спорта в отношении обеспечения успешности командообразования через сравнение урочной и внеурочной деятельности будущих сотрудников военных и силовых ведомств. Методика и организация исследования. Для проведения исследования были применены методы психологического тестирования, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, методы математической статистики для доказательства достоверности изменений. В результате проведенного исследования было выявлено, что все параметры коллективного взаимодействия могут быть целенаправленно сформированы у студентов военизированных образовательных организаций с применением (на основании) средств физической культуры и спорта. Для этого была разработана соответствующая программа, целью которой стало формирование на занятиях по физической подготовке не только компетенций сплоченного коллектива, но и навыков работы в проектной команде, а также способности формировать подобные команды на местах предстоящей работы (службы). Выводы. В рамках исследования определен потенциал физической культуры и спорта в структуре организации учебной и внеучебной деятельности военизированных образовательных организаций по отношению к формированию командного взаимодействия между студентами.

Ключевые слова: коллективное взаимодействие, спортивная команда, команда проекта, учебный коллектив, средства физической культуры, спортивно-массовая работа.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p89-94

FEATURES OF ENSURING TEAM INTERACTION IN PARAMILITARY EDUCATIONAL ORGANIZATIONS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Alexander Nikolaevich Volkov, the candidate of pedagogical sciences, dean, Elena Vitalievna Bystritskaya, the doctor of pedagogical sciences, professor, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin, Nizhny Novgorod; Polina Aleksandrovna Gordееva, the candidate of pedagogical sciences, professor, Novosibirsk Military Institute named after General of the Army I.K. Yakovlev of the National Guard of the Russian Federation, Novosibirsk

Abstract

Introduction. Modern students, including paramilitary educational organizations, very often participate in various projects within the framework of their professional and social activities, for which project

teams are organized, which differ from collectives (stable educational and professional collectives) in many parameters. Therefore, to prepare future representatives of law enforcement agencies for this socially significant activity within the framework of an educational organization is an urgent and necessary task in our time. This article is intended for the teaching staff of paramilitary educational organizations, as well as educational organizations of the Ministry of Education and the Ministry of Education, for employees responsible for the organization of professional physical training in the units. The purpose of the study is to study the correspondence of the role functions of project team members to the role of players in a sports team and to describe the identified potential of physical culture and sports in terms of ensuring the success of team building through a comparison of the scheduled and extracurricular activities of future military and law enforcement personnel. Methodology and organization of the study. Methods of psychological testing, pedagogical experiment, pedagogical observation, methods of mathematical statistics were used to conduct the study to prove the validity of changes. As a result of the conducted research, it was revealed that all the parameters of collective interaction can be purposefully formed among students of paramilitary educational organizations using (on the basis of) means of physical culture and sports. For this purpose, an appropriate program was developed, the purpose of which was to form not only the competencies of a cohesive team in physical training classes, but also the skills of working in a project team, as well as the ability to form similar teams in the field of upcoming work (service). Conclusions. Within the framework of the study, the potential of physical culture and sports in the structure of the organization of educational and extracurricular activities of paramilitary educational organizations in relation to the formation of team interaction between students is determined.

Keywords: collective interaction, sports team, project team, educational team, means of physical culture, mass sports work.

Одной из актуальных в настоящее время задач военизированных образовательных организаций выступает формирование у будущих специалистов военных и силовых ведомств компетенции в такой социально значимой деятельности, как способность реализовывать свой профессиональный потенциал в различных проектах, для которых организуются команды проектов, которые отличаются от коллективов (устойчивых учебных и профессиональных коллективов) многими параметрами. При этом потенциал физической культуры и как его составляющей – спорта в этом направлении выявлен достаточно слабо. В большей степени на этот потенциал влияют воспитательные мероприятия в рамках внеучебной деятельности, тогда как учебный процесс направлен на формирование профессиональных компетенций.

В настоящее время процесс социально направленной профессиональной деятельности в большей степени ориентирован на использование не силы коллектива, а сплоченной команды. При этом следует отметить, что для включения в коллектив студенты проходят три стадии социализации.

Первая стадия – адаптация к существующим требованиям, распорядку дня, строгой дисциплине, другим правилам и принципам организации жизни студентов военизированных образовательных организаций.

Вторая стадия – индивидуализация, когда у будущих представителей силовых структур, адаптированных к этой деятельности, хорошо проявляются индивидуальные способности, склонности, интересы, которые чаще всего хорошо реализуются во внеучебной деятельности. Здесь у них формируются лидерская культура и исполнительская культура.

Третья стадия – интеграция, когда члены учебного коллектива, благодаря своим индивидуальным способностям и склонностям, могут хорошо адаптироваться к процессу достижения целевых результатов. В частности, именно на этой стадии развития учебного коллектива очень успешно формируются проектные команды.

Коллектив отличается от команды не только количеством участников, наличием и сущностью особых целей общих и особенных у каждого участника, но также отличаются и видами взаимодействия.

Командное взаимодействие представляет собой некий комплекс совместных действий, действий членов команды по отношению друг к другу, по отношению к целевому

результату, по отношению к будущему продукту, что в совокупности должно позволить команде достичь общей цели. Команда обычно формируется на определенный промежуток времени и ровно до того момента, когда будет получен целевой результат проекта, а также продукт проекта [1].

Целью нашего исследования является выявление потенциала физической культуры и спорта в рамках учебной и внеучебной деятельности военизированных образовательных организаций по отношению к формированию командного взаимодействия между студентами и представление программы формирования командообразования на занятиях по физической подготовке будущих военнослужащих.

Американский ученый Роб Янг выделил в качестве характеристики (компоненты) этого командного взаимодействия ряд ключевых позиций, каждая из которых в принципе может формироваться не только во внеучебной деятельности воспитательного процесса военизированных образовательных организаций, но и в учебной деятельности, в том числе и средствами физической культуры [2].

Первым компонентом командного взаимодействия выступает целевая группа признаков взаимодействия, таких как: принятие общей цели, разделение этой цели на цели отдельных этапов и на цели деятельности отдельных членов команды. Например, это проявляется в спортивной команде в качестве игровых амплуа или специализированных видов спортивной деятельности (в легкой атлетике: стаеры, спринтеры, средневики). Это и принятие общих целей, и организация через самоорганизацию и самоуправление каждого члена коллектива, а также управление мини-коллективами по достижению этих целей. Можно привести управления мини-коллективом пример из спортивной игровой деятельности. «Голевую» передачу в игре дает наиболее мастеровые спортсмены, даже более мастеровые, чем те, кто находится в более выгодном положении и может провести результативную атаку – забить гол. Эти атаки могут осуществлять не только двое игроков. Игровую комбинацию могут реализовывать несколько игроков (мини-коллектив). При этом возникает ответственность у каждого члена этого мини-коллектива за принятие решения по отношению к собственной деятельности, т.е. или бить по ворот самому или провести ту самую «голевую» передачу. Это и есть целевые показатели, особенности командного взаимодействия, которые, как здесь представлено, могут вполне формироваться на основании спортивной деятельности [3, 4, 5].

Вторым компонентом выступает эмоциональный компонент, который заключается в общей мотивации, мотивации всех членов команды к единой цели. В спорте это мотивация к достижению высокого спортивного результата, к достижению командной победы. Но при этом в сфере спорта эмоциональное взаимодействие характеризуется большей глубиной, богатством, нежели в проектной команде. Это связано с тем, что здесь формируется не только межкомандное соперничество, но иногда и внутрикомандное соперничество, а также внутрикомандное сотрудничество, в отличие от команды проекта, где преобладает только командное сотрудничество и эмоционально окрашено только это направление. На этом же эмоциональном уровне необходимо хорошо знать и понимать особенности, индивидуальности личности другого представителя команды, потому что происходит взаимопринятие личности и согласование действий на физиологическом уровне (как это бывает в спорте – согласование двигательных действий), а также на психическом уровне, например, согласование в сфере безопасности и согласование в интеллектуальной сфере – понимание другого на вербальном и невербальном уровне. Социальное взаимодействие – это как раз совместное движение, в т.ч. физическое, механическое движение к общей цели, к общей победе. Это эмоциональные качества, которые определяют в общем эмоциональный настрой и знак, величину эмоционального настроения команды на достижение результата, т. е. командное взаимодействие часто определяет результат [3, 4].

Следующий – третий – компонент, который выделяет Роб Янг, это ценностный компонент, когда цель, которую должна достичь команда, становится приоритетной ценностью жизнедеятельности каждого члена этой команды, т. е. она затрагивает его главные стороны жизнедеятельности, его главные способности, его главные жизненные устремления. Например, в данном контексте, когда спорт одинаково важен и находятся на высоком уровне ценности жизни каждого представителя команды. Если мы говорим о проектной деятельности, например, о волонтерских проектах, то там желание и ценность помощи другим людям должны быть (и, скорее всего, является) также базовой ценностью всех людей, вступивших в команду волонтеров. В этом плане и спорт обладает достаточно высоким потенциалом по ценностному наполнению коллективного взаимодействия [3, 5].

Четвертый компонент – это организационный план командного взаимодействия. Он соотносится с тем, насколько сформированы функции лидеров и исполнителей в команде. В спортивной команде они очень ясны и закреплены часто формальными параметрами, например, должностью капитана команды, заместителя капитана команды и т.д. При этом организация идет по трем уровням: 1) это организация себя, самоорганизация, самоуправление, когда член команды может принять на себя ответственность за действие всех ее членов или определенной части команды, ответственность за общий результат; 2) это организация результативной работы в малых группах; 3) это организация взаимодействия всей команды для достижения общего целевого результата, когда, в отличие от формирования коллектива, взаимодействие происходит более интенсивно и сокращено по времени [5, 4].

В соответствии с этими факторами авторами было определено, что коллективное взаимодействие, которое является значимым направлением реализации профессиональной компетенции будущих представителей силовых структур, может формироваться средствами физической культуры и спорта в рамках учебного процесса и внеучебной деятельности. А каким образом использовать этот потенциал для организации коллективного взаимодействия как в учебной группе и спортивной команде, так и в команде будущих проектов, с тем, чтобы в дальнейшем выпускники военизированных образовательных организаций также могли самостоятельно организовывать подобные команды для достижения целевого результата, как раз и является проблемой настоящего исследования.

Сравним по некоторым основным параметрам сущность коллектива и команды. (таблица). На основании предоставленных в таблице данных можно сделать однозначный вывод о том, что формирование взаимодействия между студентами военизированных образовательных организаций необходимо по принципу коллектива с целью их широкой социальной включенности в разные жизненные процессы и в разные профессиональные и личные коллективы, а также нужна специальная деятельность по формированию коллективного взаимодействия, которая также имеет как личностный, так и профессиональный характер. В этой статье мы хотели бы вкратце представить программу формирования коллективного взаимодействия средствами спортивной деятельности («Мы – команда!»), разработанную в результате исследования.

Она состоит из нескольких этапов. Первый – диагностический этап. Обычно в команде проектов для выбора задач и диагностики особенностей членов команды используют психометрический тест и EOF-тест. Согласно этим тестам студент, самостоятельно выбирая на подсознательном уровне, позволяет диагностировать свои вероятностные функции в команде. Перечень этих функций достаточно понятен, это: лидер, организатор-медиатор (согласовывает, уравнивает), ответственный исполнитель (член команды с высоким уровнем внутренней саморегуляции, но с невысоким уровнем лидерских качеств), генератор идей (он же креативный лидер), а также некоторое число неопределившиеся. Они пока не знают свою функцию в команде, но по итогам тестовой работы можно понять в какую сторону, в каком направлении они могут быть полезны.

Таблица – Сравнительные характеристики коллектива и команды [1]

Параметры сравнения	Коллектив	Особенности команды
1. Влияние количества участников на достижение целевого результата.	Увеличение количества членов коллектива повышает количественные характеристики целевого результата, способствует повышению производительности труда и снижению количеству времени, потраченного на получение продукта.	В большой команде сложно организовать взаимодействие, изучить членов команды и точно делегировать полномочия. Оптимальное количество членов команды определяется количеством реализуемых функций и $\pm 20\%$ от общего количества членов.
2. Отношение к совместной цели	Цели деятельности изменяются со временем, и каждый участник реализует их автономно (или преимущественно автономно).	Присутствует общая цель, имеющая срочный характер, и участники не могут достичь этой цели в условиях автономности.
3. Наличие традиций	Существуют традиции, обязательные для исполнения всеми членами коллектива.	Существуют правила, которые вносят чаще динамику, чем стабилизацию в процесс деятельности.
4. Учёт личных интересов способностей и склонностей участников	Каждый участник, член коллектива, ориентирован на проявление своей индивидуальности и удовлетворения своих личных интересов даже в рамках коллективной совместной деятельности.	Без успеха командной работы не может быть и реализации личных интересов. Ценность команды состоит также в максимальном учёте и использовании личного потенциала каждого участника.
5. Отношение к сотрудничеству и соперничеству	Целевыми результатом является повышение сплочённости, увеличение удельной доли сотрудничества.	Жестко регламентированные задачи деятельности команды и её график подразумевают отдельные промежутки времени, когда превалирует развитие конкурентоспособности, стрессоустойчивости на основании соперничества, а также промежутки времени согласованности действий на всех трёх уровнях личности: физическом, психическом, социально личностном (Теплов).
6. Формы взаимодействия	Члены коллектива взаимодействуют между собой регулярно на основании традиционных форм взаимодействия.	Выбор формы взаимодействия зависит от этапа и содержания осуществляемой деятельности, и может носить нерегулярный характер.
7. Отношение к конфликтам	Разногласия и конфликты возникают на широком содержательном поле взаимодействия, включая межличностные отношения.	Конфликты возникают редко, так как члены команды осознают их негативные влияния на общий результат.

Эта диагностика может быть хорошо дополнена диагностикой в рамках любой подвижной игры, в особенности имеющей креативные интеллектуальные основы. В ней сразу выделяются и лидеры, и все остальные амплуа членов команды. Как правило, эти игры хорошо позволяют в учебном процессе и внеучебной досуговой деятельности выявлять, как будут реализовываться в команде именно те неопределёвшиеся. Смотря в каком амплуа этот студент выставлен в состав команды, вот в этом амплуа он и проявит себя какой-то доли успешности. А если амплуа менять, то можно понять в какой функции он будет больше полезен в коллективном взаимодействии.

Второй этап – направление на реализацию малых проектов. Эти проекты, в учебной деятельности реализуются в виде соревновательного и внесоревновательного типа, презентационного типа, фестивального и показательного типа. Сбор команд проектов можно начинать в учебной деятельности, например, когда мы строим учебно-тренировочный процесс в командах, набирая смешанные составы. Тогда где-то получают устойчивые командные связи «лидер плюс коммуникатор», «генератор идей плюс исполнитель», а где-то менее устойчивые связи. И именно в спортивных командных играх они прекрасно закрепляются. Таким образом, мало того, что при этом реализуется весь спортивный потенциал, формируется разные виды коллективного взаимодействия, и более того они начинают проявляться и быть заметными не только тренеру, не только самому студенту, но и всем окружающим. Что впоследствии хорошо будет влиять на их профессиональное самоопределение.

Таким образом, нами были определены основные особенности и различия команд от коллектива, условия и особенности взаимодействия в них, мы определили, что общего в командах, проектных и спортивных коллективах, в чём заключается потенциал учебной и внеучебной деятельности, и как его использовать для формирования коллективного взаимодействия студентов военизированных образовательных организаций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике (Классическое научное наследие. Физическая культура). – Москва : ТВТ Дивизион, 2017. – 328 с.
2. Роб Янг. Сила личности. Как влиять на людей и события / Роб Янг. – 2009. – URL: <https://www.litres.ru/rob-yang/sila-lichnosti-kak-vliyat-na-ludey-i-sobytiya-11080175/> (дата обращения: 01.04.2022).
3. Сараф М.Я. Эстетика спорта / М.Я. Сараф. – Москва : Знание, 1978. – 64 с.
4. Столяров В. Философия спорта и телесности человека. Книга I. Введение в мир философии спорта и телесности человека. – Москва : Litres, 2017. – 766 с.
5. Столяров В. Введение в социологию спорта, физической культуры и физкультурной двигательной деятельности. – Москва : Litres, 2017. – 450 с.

REFERENCES

1. Bernstein, N.A. (2017), *Selected works on biomechanics and cybernetics*, TVT Division, Moscow.
2. Rob Young. (2009), *The power of personality. How to influence people and events*, available at: <https://www.litres.ru/rob-yang/sila-lichnosti-kak-vliyat-na-ludey-i-sobytiya-11080175/>.
3. Saraf, M.Ya. (1978), *Aesthetics of sports*, Knowledge, Moscow.
4. Stolyarov, V. (2017), *Philosophy of sport and human physicality. Book I. Introduction to the world of philosophy of sports and human physicality*, Liters, Moscow.
5. Stolyarov, V. (2017), *Introduction to the sociology of sports, physical culture and physical culture motor activity*, Liters, Moscow.

Контактная информация: Wolkow.70.@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.05.2022

УДК 796.89

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОСТЯЗАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ МЕТОДИКИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ ИЗ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Алексей Павлович Волков, аспирант, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация

В статье выявлены факторы, определяющие необходимость использования состязательно-игровой методики в процессе тренировки девочек из группы начальной подготовки по рукопашному бою. К ним относятся: высокая эффективность применения состязательно-игровой методики в тренировочном процессе по рукопашному бою девочек из группы начальной подготовки; необходимость расширения средств и методов тренировки юных спортсменов по рукопашному бою из группы начальной подготовки; направленность применения состязательно-игровой методики на решение конкретных задач подготовки юных спортсменов по рукопашному бою; необходимость повышения интереса к тренировочным занятиям у юных спортсменов по рукопашному бою из группы начальной подготовки; направленность содержания применения состязательно-игровой методики на более эффективное повышение функциональных показателей; наличие высокой мотивации к занятиям у юных спортсменов по рукопашному бою в ходе применения состязательно-игровой методики.

Ключевые слова: факторы; состязательно-игровая методика; юные спортсменки по рукопашному бою; высокая эффективность; группа начальной подготовки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p94-98

FACTORS THAT DETERMINE THE NEED TO USE COMPETITIVE AND GAME METHODOLOGY IN THE PROCESS OF TRAINING YOUNG ATHLETES IN HAND-TO-HAND COMBAT FROM THE INITIAL TRAINING GROUP

Alexey Pavlovich Volkov, the post-graduate student, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Abstract

The article identified factors that determine the need to use competitive and game techniques in the process of training girls from the initial training group in hand-to-hand combat. These include: high efficiency of the use of competitive and game techniques in the training process for hand-to-hand combat of girls from the initial training group; the need to expand the means and methods of training young athletes in hand-to-hand combat from the initial training group; the focus of the application of competitive and game methods to solve specific problems of training young athletes in hand-to-hand combat; the need to increase interest in training sessions among young hand-to-hand combat athletes from the initial training group; focusing the content of the application of the competitive-game technique on a more effective increase in functional indicators; the presence of high motivation for classes among young athletes in hand-to-hand combat during the application of the competitive and game methodology.

Keywords: factors; adversarial and game methodology; young athletes in hand-to-hand combat; high efficiency; initial training group.

В настоящее время в тренировочном процессе по рукопашному бою девочек из группы начальной подготовки возникла проблема повышения интенсификации их подготовки. По мнению многих ученых, основным средством повышения интенсификации подготовки юных спортсменок по рукопашному бою является применение состязательно-игровой методики в тренировочном процессе.

Это позитивно сказывается на динамичности развития физических качеств, формировании технических навыков у юных спортсменок по рукопашному бою, повышении эффективности тренировочного процесса.

Данная тенденция в совершенствовании тренировочного процесса юных спортсменок по рукопашному бою требует внесения значительных изменений в содержание их подготовки. Применение состязательно-игровой методики в тренировочном процессе по рукопашному бою девочек из группы начальной подготовки должно иметь свое методическое обеспечение. Особенно актуален этот вопрос на ранних стадиях подготовки юных спортсменок по рукопашному бою. На данном этапе возникает необходимость в эффективном применении состязательно-игровой методики в тренировочном процессе юных спортсменок по рукопашному бою.

В специальной литературе по рукопашному бою распространено понимание применения состязательно-игровой методики в тренировочном процессе девочек из группы начальной подготовки. Системный анализ применения состязательно-игровой методики в тренировочном процессе позволяет расширить представление о повышении интенсификации подготовки спортсменов. [1].

Исследования, проведенные в данном направлении, свидетельствуют, что применение состязательно-игровой методики в тренировочном процессе по рукопашному бою девочек из группы начальной подготовки глубоко не изучено по содержательным характеристикам, целевым и структурным элементам.

Применение состязательно-игровой методики способствует более эффективному развитию физических качеств, формированию технических навыков у юных спортсменок по рукопашному бою. Вместе с тем, не разработана педагогическая модель применения

состязательно-игровой методики в тренировочном процессе по рукопашному бою девочек из группы начальной подготовки, не обоснованы организационно-дидактические условия, необходимые для ее реализации. Не установлены факторы, определяющие необходимость использования состязательно-игровой методики в процессе тренировки девочек из группы начальной подготовки по рукопашному бою.

По данной причине страдает эффективность применения состязательно-игровой методики в тренировочном процессе по рукопашному бою девочек из группы начальной подготовки. Не определен набор специализированных технических действий, компонентов двигательной активности, которые должны быть доведены до автоматизма у юных спортсменок по рукопашному бою в тренировочном процессе.

Таким образом, применение состязательно-игровой методики должно быть направлено на улучшение содержания двигательной подготовки юных спортсменок по рукопашному бою из группы начальной подготовки.

В рукопашном бое разнообразный характер технических действий способствует возникновению сложных ситуаций, в которых важна быстрота ее оценки и правильный выбор ответного действия в условиях дефицита времени. Установлено, что формирование данного навыка у юных спортсменок по рукопашному бою из группы начальной подготовки происходит более эффективно с применением состязательно-игровой методики в тренировочном процессе.

В литературе применение состязательно-игровой методики в тренировочном процессе трансформируется в типовые упражнения и моделирование элементов соревновательной деятельности. [1].

Моделирование элементов деятельности в поединках определяется необходимостью переработки информации в различных условиях соревновательной деятельности. Поэтому подбор упражнений и применение состязательно-игровой методики должны учитывать возрастные и гендерные особенности юных спортсменок по рукопашному бою.

Таким образом, актуальность данного исследования вызвана наличием противоречия между существующей объективной потребностью в хорошо физически и технически подготовленных юных спортсменках по рукопашному бою с одной стороны и необходимостью повышения качества тренировочного процесса по рукопашному бою девочек из группы начальной подготовки с другой стороны. Это можно сделать за счет применения состязательно-игровой методики в тренировочном процессе юных спортсменок по рукопашному бою из группы начальной подготовки. Однако не разработана педагогическая модель применения состязательно-игровой методики в тренировочном процессе по рукопашному бою девочек из группы начальной подготовки, не обоснованы организационно-дидактические условия, необходимые для ее реализации. Не установлены факторы, определяющие необходимость использования состязательно-игровой методики в процессе тренировки девочек из группы начальной подготовки по рукопашному бою. Поэтому выявление факторов, определяющих необходимость использования состязательно-игровой методики в процессе тренировки девочек из группы начальной подготовки по рукопашному бою, является важной педагогической целью.

Для достижения этой цели проводился опрос тренеров по рукопашному бою. К исследовательской работе было привлечено 38 испытуемых. Результаты этого исследования представлены в таблице. В ходе проведенного исследования были выявлены факторы, определяющие необходимость использования состязательно-игровой методики в процессе тренировки девочек из группы начальной подготовки по рукопашному бою. К ним относятся: высокая эффективность применения состязательно-игровой методики в тренировочном процессе по рукопашному бою девочек из группы начальной подготовки; необходимость расширения средств и методов тренировки юных спортсменок по рукопашному бою из группы начальной подготовки; направленность применения состязательно-

тельно-игровой методики на решение конкретных задач подготовки юных спортсменок по рукопашному бою; необходимость повышения интереса к тренировочным занятиям у юных спортсменок по рукопашному бою из группы начальной подготовки; направленность содержания применения состязательно-игровой методики на более эффективное повышение функциональных показателей; наличие высокой мотивации к занятиям у юных спортсменок по рукопашному бою в ходе применения состязательно-игровой методики.

Таблица – Факторы, определяющие необходимость применения состязательно-игровой методики в процессе тренировки юных спортсменок по рукопашному бою из группы начальной подготовки (n=38)

Ранг	Факторы	Ранговый показатель (в %)
1	Высокая эффективность применения состязательно-игровой методики в тренировочном процессе по рукопашному бою девочек из группы начальной подготовки	28,2
2	Необходимость расширения средств и методов тренировки юных спортсменок по рукопашному бою из группы начальной подготовки	21,8
3	Направленность применения состязательно-игровой методики на решение конкретных задач подготовки юных спортсменок по рукопашному бою	17,1
4	Необходимость повышения интереса к тренировочным занятиям у юных спортсменок по рукопашному бою из группы начальной подготовки	12,9
5	Направленность содержания применения состязательно-игровой методики на более эффективное повышение функциональных показателей	10,7
6	Наличие высокой мотивации к занятиям у юных спортсменок по рукопашному бою в ходе применения состязательно-игровой методики	9,3

Высокая эффективность применения состязательно-игровой методики в тренировочном процессе по рукопашному бою девочек из группы начальной подготовки была определена в роли наиболее значимого фактора. Данный фактор, по мнению респондентов, является наиболее значимым и определяющим необходимость использования состязательно-игровой методики в процессе тренировки девочек из группы начальной подготовки по рукопашному бою.

Вторым по значимости фактором, определяющим необходимость использования состязательно-игровой методики в процессе тренировки девочек из группы начальной подготовки по рукопашному бою, является необходимость расширения средств и методов тренировки для юных спортсменок. Расширение средств и методов тренировки для юных спортсменок по рукопашному бою является одной из наиболее сложных задач тренировочного процесса.

Важным фактором, по мнению респондентов, является направленность применения состязательно-игровой методики на решение конкретных задач подготовки юных спортсменок по рукопашному бою. Такими задачами являются развитие физических качеств и формирование технических навыков у юных спортсменок по рукопашному бою. Поэтому направленность применения состязательно-игровой методики на решение конкретных задач подготовки юных спортсменок по рукопашному бою является ценным фактором, определяющим необходимость использования состязательно-игровой методики в процессе тренировки девочек из группы начальной подготовки.

Применение состязательно-игровой методики вызвано необходимостью повышения интереса к тренировочным занятиям у юных спортсменок по рукопашному бою из группы начальной подготовки. Практика показала, что применение состязательно-игровой методики в ходе тренировочного процесса значительно повышает интерес к тренировочным занятиям у юных спортсменок по рукопашному бою из группы начальной подготовки. Кроме того, по мнению респондентов, направленность содержания применения состязательно-игровой методики на более эффективное повышение функциональных показателей и наличие высокой мотивации к занятиям у юных спортсменок по рукопашному бою в ходе применения состязательно-игровой методики также определяют необхо-

димось ее использования в процессе тренировки девочек из группы начальной подготовки по рукопашному бою.

ВЫВОД

Проведенные исследования свидетельствуют о необходимости учета выявленных факторов, определяющих необходимость использования состязательно-игровой методики в процессе тренировки девочек из группы начальной подготовки по рукопашному бою.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А. Показатели военно-профессиональной направленности кадетов образовательных учреждений пограничных органов ФСБ России, занимающихся полиатлоном / А.Э. Болотин, О.В. В.В. Бакаев, В.В. Челядинов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 3. – С. 15–22.

REFERENCES

1. Bolotin A.E., Bakayev V.V. and Chelyadinov V.V. (2016), "Indicators of the military-professional orientation of cadets of educational institutions of the border bodies of the FSB of Russia engaged in polyathlon", *Izvestia of Tula State University. Physical education. Sport*, No.3, pp. 15-22.

Контактная информация: ap_volkov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.05.2022

УДК 796.912.082.2

ВАРИАТИВНОСТЬ ПОДХОДОВ К ОБУЧЕНИЮ ЭЛЕМЕНТА «ТОДЕС» В ПАРНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Наталья Александровна Волыхина, кандидат педагогических наук, доцент, Оксана Борисовна Казакова, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В работе определены средства и вариации подходов обучения элементу «тодес» в тренировочном процессе, позволяющие качественно и более надёжно им овладеть. Научная новизна работы заключается в разработанном комплексе подводящих упражнений для повышения эффективности освоения и совершенствования элемента «тодес» спортивными парами в фигурном катании на этапе совершенствования спортивного мастерства. Результатом работы явилось систематизация и классификация существующих подходов к обучению элемента «тодес» в фигурном катании, что позволило выделить индивидуальные подводящие упражнения и парные.

Ключевые слова: парное катание, комплекс упражнений, тодес, вариативность подходов к обучению.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p98-102

VARIABILITY OF APPROACHES TO TEACHING THE "TODES" ELEMENT IN PAIR FIGURE SKATING AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

Natalia Aleksandrovna Volykhina, the candidate of pedagogic sciences, docent, Oksana Borisovna Kazakova, the docent, Lesgaft National state University of physical culture, sport and health, St. Petersburg

Abstract

The paper defines the means and variations of approaches to teaching the element "todes" in the training process, allowing you to master it qualitatively and more reliably. The scientific novelty of the

work lies in the developed complex of summing exercises to increase the efficiency of mastering and improving the "todes" element by sports couples in figure skating at the stage of improving sports skills. The result of the work was the systematization and classification of existing approaches to the training of the "todes" element in figure skating, which made it possible to distinguish individual summing exercises and pairs.

Keywords: pair skating, a set of exercises, todes, variability of approaches to learning.

ВВЕДЕНИЕ

Парное фигурное катание претерпевает изменения в усложнении техники выполняемых элементов. К таким элементам относятся «тодесы». Это не только один из сложных элементов, но и зрелищный, который показывает техническую сложность пары. В настоящее время обучение «тодесу» носит однотипный характер, но каждый тренер пытается найти такие вариации подходов к обучению, чтобы не только ускорить процесс обучения им, но повысить их стабильность выполнения. Уровень мастерства зависит не только от технической и физической подготовленности спортсменов, но и от так называемого «чувства партнера» [3]. Успех выполнения «тодеса» высшего уровня зависит также от качества реберности, гибкости и координации, эффектности позы, высокой скорости и музыкальности. Но в итоге сводится к тому, насколько рационально будет выполнено взаимодействие партнеров при выполнении «тодеса». Уверенное и качественное выполнение «тодеса», особенно в конце программы, повышает общий фон восприятия проката программы в парном катании [1, 2].

Цель работы – определение рациональных средств и подходов на формирование качественного и надёжного выполнения элемента «тодес» в парном фигурном катании.

Задачи: 1. Определение средств и методических приемов для овладения подходами к выполнению элемента «тодес» в парном фирном катании на этапе совершенствования спортивного мастерства; 2. Экспериментально обосновать и подтвердить эффективность применения разработанных средств и методических приемов выполнения элемента «тодес» фигуристами парного фигурного катания.

МЕТОДИКА

Эксперимент проходил в 2021-2022 г. со сборной командой СПб на базе катка «Клуб Т. Москвиной». Тренировочный процесс осуществлялся под руководством Олимпийской чемпионки по парному катанию Казаковой О.Б. В нем принимали участие контрольная и экспериментальная группы фигуристов-парников, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. В каждую группу входило по 8 пар, имеющих квалификацию 1 спортивный разряд.

В тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены разработанные средства и методические приемы совершенствования техники выполнения элемента «тодес» на основе специального комплекса подводящих упражнений. Контрольная группа занималась согласно индивидуальному плану тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной школы, в которой также отводилось время на совершенствование элемента «тодес». В начале и конце педагогического эксперимента было проведено контрольное испытание и экспертное оценивание по выявлению динамики показателей физической и технической подготовленности в обеих группах.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе педагогического наблюдения за тренировочной деятельностью фигуристов-парников и анкетного опроса специалистов, личного опыта были выявлены основные тенденции по оптимизации тренировочного процесса спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства, с учетом которых была выполнена разработка средств и методических приемов повышения эффективности овладения техникой элементом «тодес». В результате был разработан базовый мезоцикл подготовительного периода годич-

ного цикла тренировки для создания необходимого уровня физической и технической подготовленности для овладения и совершенствования элемента «тодес» (таблица 1).

Таблица 1 – Содержание базового микроцикла фигуристов-парников направленный на совершенствование элемента «тодес»

День недели	Задачи	Содержание занятия
ПН	Утренняя тренировка 120 мин; зал	Индивидуальное занятие технической направленности (тренер – пара): подводящие упражнения в зале
ПН	Вечерняя тренировка 180 мин; лед	Индивидуальное занятие технической направленности (тренер – пара): подводящие упражнения на льду, тодес в полной координации.
ВТ	Утренняя тренировка. 120 мин; зал	Хореографическая подготовка (групповое занятие): специальные комплексы упражнений на статическую силу мышц ног для партнера и выворотность для партнерши.
ВТ	Вечерняя тренировка 180 мин; лед	Индивидуальное занятие технической направленности (тренер – пара): подводящие упражнения на льду, тодес в полной координации.
СР	Утренняя тренировка 120 мин; зал	Групповое занятие специальной физической подготовки с акцентом на развитие гибкости и координационных способностей
СР	Вечерняя тренировка 180 мин; лед	Индивидуальное занятие технической направленности (тренер – пара): подводящие упражнения на льду, тодес в полной координации
ЧТ	Утренняя тренировка. 120 мин; зал	СФП на гибкость (групповое занятие): комплекс упражнений для развития подвижности в голеностопном, тазобедренном суставах и для развития подвижности позвоночного столба
ЧТ	Вечерняя тренировка 180 мин; лед	Самостоятельное занятие технической направленности (пара): подводящие упражнения на льду, тодес в полной координации
ПТ	Утренняя тренировка 120 мин; зал	Групповое занятие специальной физической подготовки с акцентом на развитие гибкости и координационных способностей
ПТ	Вечерняя тренировка 180 мин; лед	Индивидуальное занятие технической направленности (тренер – пара): подводящие упражнения на льду, тодес в полной координации.
СБ		Соревнования
ВС		Отдых

Таким образом, в базовом микроцикле специально-подготовительного периода было предусмотрено включение подводящих упражнений для овладения «тодесом» как в зале, так и на льду. Также было учтено, что для успешного выполнения этого элемента фигурного катания спортсмены-парники должны иметь определенный запас специальной физической подготовленности. Поэтому в микроцикле были предусмотрены отдельные занятия хореографической подготовки с акцентом на формирование выворотности позиции ног у партнерши и развития статической силы мышц для партнера.

Два раза в неделю в тренировочный процесс фигуристов-парников включали занятия (СФП) с реализацией на них специальных комплексов на гибкость и координацию.

Для повышения эффективности совершенствования элемента «тодес» фигуристами-парниками на этапе ССМ дополнительно была разработана последовательность реализации разработанных средств в экспериментальной группе, которая представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Последовательность овладения и совершенствования элемента тодес

Частные задачи	Средства	Методические указания
Сформировать представление о технике выполнения элемента тодес	Демонстрация образцовой техники тодеса	Метод рассказа и показа. Объяснение техники выполнения по фазам.
Проверить и оценить физическую подготовленность фигуристов	Тестирование на уровень развития координации, гибкости.	Тесты на физическую подготовленность проводятся 2 раза, В протокол заносится лучший результат.
Обучить технике выполнения тодеса	Выполнение тодеса по фазам	Метод расчлененного упражнения.
Способствовать совершенствованию выполнения тодеса	Выявление и исправление ошибок при выполнении тодеса	Ошибки техники в параграфе экспертное оценивание
Проверить и оценить исходный технический уровень выполнения тодеса	Тест: выполнение тодеса	Для оценивания используется метод экспертных оценок
Совершенствовать выполнение тодеса	Выполнение тодеса	Многочисленное повторение

Общая продолжительность педагогического эксперимента составила 3 месяца, за время которых было проведено 135 тренировочных занятия: 10 раз в неделю (утренняя тренировка в зале 120 минут и вечерняя тренировка на льду 180 минут).

В начале и конце педагогического эксперимента исследуемые из обеих групп (КГ и ЭГ) были протестированы на уровень физической подготовленности с помощью тестов и контрольных испытаний с целью оценки техники выполнения фигуристами-парниками «тодеса», также был использован метод экспертной оценки. Результаты, полученные в исследовании, были обработаны с помощью методов математико-статистической обработки данных. В качестве критерия достоверности был использован U-критерий Манна-Уитни.

Таблица 3 – Статистический анализ показателей физической подготовленности фигуристов из экспериментальной и контрольной групп в процессе педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	До эксперимента			После эксперимента		
	ЭГ	КГ	U; P	ЭГ	КГ	U; P
Повороты на ограниченной опоре	53,88±1,47	52,63±1,42	U=112 >0.05	40,13±1,03	50,13±1,27	U=10 <0.01
Ходьба по линии после раздражения вестибулярного анализатора	10,66±0,12	10,63±0,13	U=116.5 >0.05	9,43±0,05	9,75±0,05	U=30 <0.01
Проба Яроцкого	23,25±0,32	23,00±0,47	U=123 >0.05	29,06±0,21	25,13±0,58	U=0 <0.01
Прыжки в такт ударов метронома	3,56±0,13	3,44±0,13	U=112 >0.05	1,06±0,14	1,88±0,16	U=49 <0.01
Угол сгибания в голеностопном суставе	73,56±0,13	73,44±0,13	U=112 >0.05	65,44±0,93	72,31±1,69	U=27,5 <0.01
Угол разгибания в голеностопном суставе	181,56±0,53	181,93±0,54	U=115 >0.05	189,25±0,60	183,56±0,54	U=10 <0.01
Шпагат с опоры на ведущую ногу	183,57±0,64	183,37±0,61	U=123 >0.05	192,13±0,61	185,44±0,52	U=6,5 <0.01
Поднимание ноги вперёд из положения лёжа на спине	164,51±1,28	164,56±1,08	U=121 >0.05	177,69±1,36	166,63±1,01	U=13 <0.01
Прогиб назад из положения лёжа на животе	52,37±1,27	51,81±1,24	U=121 >0.05	40,69±0,93	49,51±1,21	U=13 <0.01

После проведения эксперимента между средними показателями в контрольной и экспериментальной группах выявлены статистически достоверные различия по U-критерию Манна-Уитни, $P < 0,05$ по всем тестам и контрольным упражнениям на показатели развития координационных способностей и гибкости. При этом необходимо отметить, что у исследуемых спортсменов-парников из экспериментальной группы прирост изучаемых показателей значительно выше, нежели чем в контрольной группе.

С целью оценки техники выполнения элемента «тодес» (вперед-внутри) был использован метод экспертной оценки. Динамика экспертной оценки в контрольной и экспериментальной группах в процессе педагогического эксперимента представлена в таблице 4.

Таблица 4 – Динамика экспертной оценки выполнения тодеса (вперед-внутри) в экспериментальной и контрольной группах в процессе педагогического эксперимента (балл)

Стат. показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
M±m	7,09±0,05	8,08±0,16	7,19±0,02	7,53±0,14
V%	1,79	5,21	0,83	5,03
P	U=0; P<0.05		U=16; P<0.05	

Из данных, которые представлены в таблице 4, следует, что исследуемые из экспериментальной группы имеют больший прирост в показателях технической подготовленности после проведенного педагогического эксперимента, они имеют более высокую экспертную оценку за выполнение выполнения элемента тодес: в ЭГ до эксперимента

экспертная оценка в среднем по группе составила $7,09 \pm 0,05$ балла, а после – $8,08 \pm 0,16$ балла. Значение U-критерия Манна-Уитни составило 0 и находится в зоне значимости. Различия между показателями статистически достоверны, $P < 0,05$.

Полученные данные говорят об эффективности разработанных средств и методических приемов по совершенствованию техники выполнения элемента «тодес» вперед-внутри, а также о том, что показатели координационных способностей и гибкости в большой степени влияют на эффективность освоения и совершенствования элемента «тодес» в фигурном катании.

ВЫВОДЫ

1. Тодес является обязательным элементом парного фигурного катания. Этот технический элемент делится на четыре типа, в зависимости от ребра, на котором скользит партнерша. То есть это может быть внутренний (inside) или наружный (outside) тодес, назад (back) или вперед (forward). Внутренние тодесы (вперед-внутри и назад-внутри) являются более простыми для овладения парами, но и имеют более низкую стоимость. Тодес назад-наружу является сложным, особенно для тех партнерш, которые имеют плохую выворотность и плохую гибкость. Поэтому можно заключить, что для освоения всех форм элемента тодес партнерши должны иметь высокие показатели технической и физической подготовленности.

2. Разработан комплекс средств и методических приемов с использованием специально направленных подводящих упражнений для освоения и совершенствования элемента «тодес» с учетом индивидуальных позиций партнеров при его исполнении. После проведения педагогического эксперимента между средними показателями в контрольной и экспериментальной группах выявлены статистически достоверные различия по U-критерию Манна-Уитни, $P < 0,05$ по всем контрольным испытаниям, особенно на показатели развития координационных способностей и гибкости, в также по результатам экспертного оценивания выполнения элемента тодес вперед-внутри. При этом необходимо отметить, что у исследуемых фигуристов-парников из экспериментальной группы прирост изучаемых показателей значительно выше, нежели чем в контрольной группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вагушева, Т.Н. Основы обучения подкруткам и выбросам в парном фигурном катании на коньках : учебное пособие / Т.Н. Вагушева. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 58 с.
2. Москвина, Т.Н. Произвольная программа парного катания : учебное пособие / Т.Н. Москвина, И.Б. Москвин. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 111 с.
3. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / И.В. Абсаламова, Е.В. Жгун, Л.С. Хачатуров, С.П. Кандыба, В.В. Агапова. – Москва : Советский спорт, 2006. – 154 с.

REFERENCES

1. Vagusheva, T.N. (2010), Basics of training in twists and outliers in pair figure skating, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg.
2. Moskvina, T.N. and Moskvina, I.B. (1984), Free program of pair skating, Physical Culture and Sports, Moscow.
3. Absalyamova I.V., Zhgun E.V., Khachaturov L.S., Kandyba S.P., Agapova V.V. (2006), Figure skating: An approximate program for the system of additional education of children: children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve. Soviet Sport, Moscow.

Контактная информация: natalanz@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.05.2022

УДК 796.051.2

ПРОЕКТНЫЙ ПОДХОД В РАЗРАБОТКЕ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С МЯЧОМ В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА

Сергей Викторович Галицын, доктор педагогических наук, профессор, Дмитрий Владимирович Чилигин, кандидат педагогических наук, доцент, Олег Зуфарович Зиганшин, доцент, Заслуженный тренер России по хоккею с мячом, Павел Дмитриевич Попов, преподаватель, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск

Аннотация

В данной работе рассмотрен вопрос применения проектного подхода в системе планирования развития видов спорта на примере хоккея с мячом в Хабаровском крае. Цель исследования заключалась в выявлении взаимосвязи развития хоккея с мячом с содержанием национальных проектов и региональной стратегией. Миссия русского хоккея в Хабаровском крае заключается во внесении существенного вклада в социально-экономическое развитие региона путем формирования единой, многоуровневой системы подготовки хоккеистов с мячом для самореализации и самоопределения человека в течение всей жизни на основе современной спортивной и научно-образовательной инфраструктуры, максимально учитывающей человеческий потенциал, интегрированной в международное пространство.

Ключевые слова: концепция, хоккей с мячом, проектный подход, Хабаровский край, национальные проекты, стратегия социально-экономического развития.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p103-106

PROJECT APPROACH IN DEVELOPING A CONCEPT FOR THE DEVELOPMENT OF BANDY IN THE KHABAROVSK TERRITORY FOR THE PERIOD UP TO 2030

Sergey Viktorovich Galitsyn, the doctor of pedagogical sciences, professor, Dmitry Vladimirovich Chiligin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Oleg Zufarovich Ziganshin, docent, Honored Bandy Coach of Russia, Pavel Dmitrievich Popov, the teacher, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk

Abstract

In this work, the issue of applying the project approach in the system of planning the development of sports on the example of ball hockey in the Khabarovsk Territory was considered. The aim of the study was to identify the relationship between the development of ball hockey and the content of national projects and regional strategy. The mission of Russian hockey in the Khabarovsk Territory is to make a significant contribution to the socio-economic development of the region by forming a single, multilevel system for training hockey players with the ball for self-realization and self-determination of a person throughout his life on the basis of modern sports and scientific and educational infrastructure that takes into account the human potential as much as possible, integrated into international space.

Keywords: concept, bandy, project approach, Khabarovsk Territory, national projects, social and economic development strategy.

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир меняется очень стремительно, экономика и технологии цифровизируются, привычный уклад жизни человека претерпевает колоссальные изменения. В условиях нестабильности, вызванной пандемией коронавируса, очень важно уже сегодня найти ответы на глобальные вызовы. Необходимо пересмотреть существующие социально-экономические Стратегии, связать их воедино, выстроить приоритеты и определить новый вектор развития на долгосрочную перспективу.

В этой ситуации существенно возрастает роль физкультурно-спортивной деятельности как фактора улучшения условий и качества жизни человека через его физическое и

духовно-нравственное развитие. Для этого необходимо наполнить новыми смыслами и содержанием существующие спортивные экосистемы, которые будут способствовать развитию потенциала «Человека» и «Региона».

Подобную практику можно наблюдать на примере реформирования высшего образования, где образовательные организации объединяются в консорциумы и выступают «драйверами» развития регионов и территорий. Аналогичная конструкция может быть выстроена на примере спортивных объединений и организаций. Такой спортивной средой в Хабаровском крае является сообщество по хоккею с мячом. Традиции этого вида спорта в нашем регионе прочно связывают своими корнями многие сферы жизни хабаровчан, влияют на их настроения и поведение.

Школа «русского» хоккея Хабаровского края широко известна своими победами и достижениями. За последние годы удалось немало сделать: построена самая большая в мире крытая арена для хоккея с мячом (на 10 тысяч человек), успешно проведены два Чемпионата мира, финалы Суперкубка и Кубка России, «СКА – Нефтяник» стал четырехкратным чемпионом страны, сформирована эффективная система подготовки кадрового и спортивного резерва, ведется научно-исследовательская работа, регулярно проводятся массовые соревнования по хоккею с мячом среди различных категорий населения, организовано волонтерское движение [2].

Однако в настоящее время, учитывая глобальные вызовы современности, следует пересмотреть подходы к пониманию и развитию хоккея с мячом на Дальнем Востоке России. Хоккей с мячом для хабаровчан – это не только большая игра и серия различных соревнований, но и часть всеобъемлющей Культуры, обладающей более глубинным смыслом, чем набор отдельных спортивных событий. Это опорный вид спорта в нашем регионе, позволяющий наиболее полно раскрыть человеческий потенциал и позитивно влиять на социально-экономическое развитие территорий [3].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Анализ и обобщение нормативно-правовой документации.
2. Сравнение и систематизация.

На первом этапе проанализированы нормативно-правовые документы федерального, регионального и отраслевого уровней. На втором этапе определялись взаимосвязи развития хоккея с мячом с содержанием национальных проектов, региональной и отраслевой стратегий.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Хоккей с мячом – это особенная инновационная экосистема, активно влияющая на развитие «Человека» и «Региона». Экосистема хоккея с мячом рассматривается, прежде всего, как: Базисными (опорными) компонентами региональной системы развития хоккея с мячом должны стать Национальные программы и проекты, Стратегия развития региона, отраслевая Стратегия и Программа развития вида спорта в стране, а главными ориентирами – потребности и интересы каждого человека, потребности общества и экономика региона (рисунок).

Трансформация национальных проектов в экосистему «Хоккей с мячом».

1. «Старшее поколение». В рамках направления «спортивное долголетие» планируется проект «Ветераны русского хоккея» – это серия соревнований, общественно-значимых и воспитательно-просветительских мероприятий и др. Создание комфортной спортивной среды для ветеранов хоккея, обеспечение физического и духовного благополучия.

2. «Укрепление общественного здоровья». Созданная система соревнований по хоккею с мячом в Хабаровском крае: детские, студенческие, взрослые, ветеранские; ночная лига и др., позволяет вовлечь различные группы населения в активные занятия спор-

том и тем самым способствовать укреплению здоровья и профилактике вредных привычек.

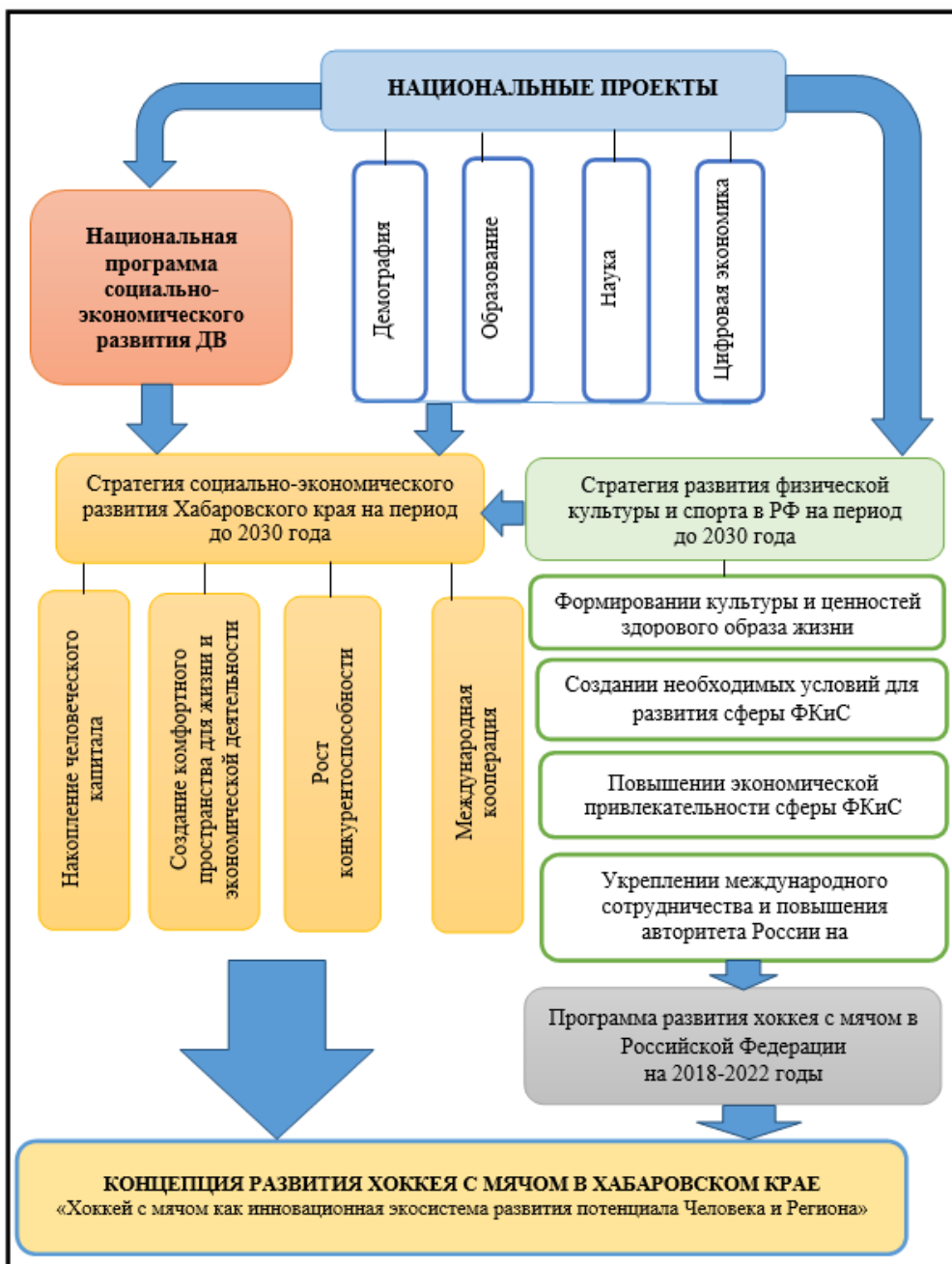


Рисунок – Структурная схема взаимосвязи развития хоккея с мячом с содержанием национальных проектов, стратегий и программ

3. «Спорт – норма жизни». Хоккей с мячом базовый вид спорта в Хабаровском крае. Четко выстроена вся система подготовки, начиная от спортивного резерва и заканчивая высококвалифицированными спортсменами, выступающими за профессиональный клуб и сборную России.

4. «Успех каждого ребенка» – выявить и развить талант ребенка в области искусств, спорта, естественнонаучных дисциплин и техническом творчестве. Выявить и развить талант ребенка в области хоккея с мячом главная задача на этапе начальной подготовки. Во взаимодействии с ДВГАФК осуществляется отбор детей на научной основе.

5. «Новые возможности для каждого». Хабаровский край один из немногих регионов, в котором реализуются программы дополнительного профессионального образования по хоккею с мячом. В ДВГАФК осуществляется переподготовка слушателей в рамках «Высшей школы тренеров по хоккею с мячом».

6. «Социальная активность». Региональный проект «Волонтеры русского хоккея» позволяет решать разнообразные задачи в сфере, касающейся хоккея с мячом. Накопленный опыт в этом направлении, создает условия для развития института наставничества.

7. «Экспорт образования». Тесное сотрудничество с Китайской Народной Республикой, Японией и заинтересованность данных стран в развитии русского хоккея позволяют привлечь иностранных граждан в образовательные организации высшего образования.

8. «Социальные лифты для каждого». Хоккей с мячом в Хабаровском крае самый Реальный социальный лифт для молодежи. Занимаясь данным видом спорта, можно достичь высоких спортивных достижений (стать Чемпионом мира, не переезжая из Хабаровского края); параллельно получить высшее образование и получить профессию инструктора по спорту, тренера, спортивного судьи и др. Один из важных факторов «удержания» молодежи на Дальнем Востоке.

ВЫВОДЫ

В заключении отметим, что в дальнейшем весьма важно определить Миссию хоккея с мячом для региона, стратегические цели, стратегические маркеры и характеристики, спрогнозировать трансформацию экосистемы до 2030 года, разработать программный продукт с выходом на стратегический результат.

Именно такой подход конструирования инновационной экосистемы хоккея с мячом, плотно увязанный с системой национальных проектов и программ, позволит придать новый импульс развития региона и положительно повлияет на социальные взаимодействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Исследование развития хоккея с мячом на Дальнем Востоке / С.В. Галицын, О.З. Зиганшин, П.А. Ткаченко, Д.В. Чилигин. // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 3-1 (57). – С. 17–19.
2. Развитие хоккея с мячом в Хабаровском крае на 2017-2021 годы (краевая целевая программа): учебное пособие / С.В. Галицын, О.З. Зиганшин, Д.И. Дьяков, П.А. Ткаченко, Д.В. Чилигин. – Хабаровск : ДВГАФК, 2017. – 67 с.
3. Галицын С.В. Развитие хоккея с мячом в Хабаровск крае : монография / С.В. Галицын, О.З. Зиганшин, П.А. Ткаченко. – Хабаровск: ДВГАФК, 2020. – 111 с.

REFERENCES

1. Galitsyn S.V., Ziganshin, O.Z., Tkachenko, P.A. and Chiligin, D.V. (2017), “Research on the development of ball hockey in the Far East”, *International Research Journal*, No. 3-1 (57), pp. 117–19
2. Galitsyn, S.V., Ziganshin, O.Z., Dyakov, D.I., Tkachenko, P.A. and Chiligin, D.V. (2017), *Development of bandy in the Khabarovsk Territory for 2017–2021 (regional target program): textbook*, DVGAFK, Khabarovsk.
3. Galitsyn, S.V., Ziganshin, O.Z. and Tkachenko, P.A. (2020), *Development of ball hockey in Khabarovsk Territory: monograph*, DVGAFK, Khabarovsk.

Контактная информация: popov-pavel96@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2022

УДК 373.21

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОГРАММ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ОСНОВЕ ВКЛЮЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

Геннадий Николаевич Германов, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, Екатерина Сергеевна Колесникова, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта международного класса, Анатолий Петрович Стрижак, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, Екатерина Геннадьевна Цуканова, кандидат педагогических наук, мастер спорта, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. Москва, Московский городской педагогический университет, Москва

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы включения упражнений из спортивных дисциплин в программы дошкольного образования. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования предусматривается формирование программ различной направленности, обеспечивающих преемственность образовательного процесса в сфере дошкольного, начального общего и дополнительного образования. Более того, в Федеральных стандартах спортивной подготовки, утвержденных в 2020–2022 гг. возраст начала занятий во многих видах спорта снизился до 6–7 лет, охватывает старшую и подготовительную группы ДОУ. Следует утверждать, что в дошкольных учреждениях необходимо создавать переходную ступень с целью подготовки к школе, а вместе с тем и для занятий спортом. Важными, на наш взгляд, для этого представляются упражнения из спортивных дисциплин, они могут быть включены в форме модулей, блоков в раздел программы, формируемый участниками образовательных отношений. В статье представлен анализ литературных источников к обоснованию проблемы. Показано положительное влияние занятий в лазании, перелезании (скалолазании) на психофизическую и двигательную подготовленность детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольное образование, примерные общеобразовательные программы, средний и старший дошкольный возраст, физическое воспитание, упражнения из спортивных дисциплин, скалолазание, экстремальный спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p107-114

IMPROVING PRESCHOOL EDUCATION PROGRAMS BASED ON THE INCLUSION OF EXERCISES FROM VARIOUS SPORTS DISCIPLINES

Gennady Nikolaevich Germanov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Ekaterina Sergeevna Kolesnikova, the candidate of pedagogical sciences, docent, international master of sports, Anatoly Petrovich Strizhak, the doctor of pedagogical sciences, professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Ekaterina Gennadievna Tsukanova, the candidate of pedagogical sciences, master of sports, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Moscow City University, Moscow

Abstract

The article discusses the inclusion of exercises from sports disciplines in preschool education programs. The federal state educational standard for preschool education provides for the formation of programs of various orientations that ensure the continuity of the educational process in the field of preschool, primary general and additional education. Moreover, in the Federal Standards of Sports Training, approved in 2020–2022, the start age in many sports has decreased to 6–7 years, covers the senior and preparatory groups of the DOW. It should be argued that in preschool institutions it is necessary to create a transitional stage in order to prepare for school, and at the same time for sports. Important, in our opinion, for this are exercises from sports disciplines, they can be included in the form of modules, blocks in the section of the

program formed by participants in educational relations. The article presents an analysis of literary sources to justify the problem. The positive effect of climbing on the psychophysical and motor fitness of preschool children is shown.

Keywords: preschool education, approximate general education programs, middle and senior preschool age, physical education, exercises from sports disciplines, climbing, extreme sports.

ВВЕДЕНИЕ

С полным основанием можно утверждать, что потенциал двигательной активности закладывается в среднем (5 лет) и старшем дошкольном возрасте (6-7 лет). Именно в этот период задатки под воздействием активной деятельности перерастают в способности, которые являясь пусковым моментом к выбору специальной деятельности, сами получают импульс развития в результате организованной деятельности, определяя дарование и призвание ребенка. Бесталанных детей не бывает, у каждого ребенка развивается свой спектр способностей, определяя у одних детей большие возможности к эстетической, у других к интеллектуальной, у третьих – к двигательной деятельности; так генерируется потенциал действия и складывается направление развития личности. Данный методологический посыл очень важен в методике дошкольного физического воспитания, поскольку построение примерных основных общеобразовательных программ дошкольного образования (далее ПООП ДО [3, 7, 11, 12]) в настоящий момент скорее ориентировано на социально-культурное и интеллектуальное развитие ребенка [1]; они не демонстрируют широкие возможности двигательной деятельности в прогрессировании психофизического развития детей [4, 5, 6].

Так, например, подчеркивая иерархию видов деятельности и ведущий ее тип, авторы ПООП ДО «Истоки» [7] в числе социально-личностного, познавательного-речевого, художественно-эстетического, физического развития отдают предпочтение общению, познанию, коммуникации, развивающей предметной деятельности, социальной игре (в самом широком аспекте, а не только подвижным играм). Более того, не создавая прецедента к активному освоению видов физической активности в данный период развития ребенка, мы упускаем возможности целевого развития способностей к спортивной деятельности (не стимулируем по Л.С. Выготскому развитие способностей в «зоне ближайшего развития»), и в результате приходится констатировать, что очень мало наблюдается двигательно-одаренных детей, пригодных в результате спортивного отбора к потенциальной рекордной деятельности [10, 13, 14, 15].

Принятый в 2013 году Федеральный государственный стандарт дошкольного образования установил совокупность основных требований к образовательной политике в этой сфере и определил структуру примерных программ дошкольного образования, разрабатываемых и утверждаемых дошкольными организациями самостоятельно в соответствии со Стандартом. В документе отмечается необходимость обеспечения вариативности и разнообразия содержания таких программ, указывается на реализацию возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей и способностей детей, на обеспечение преемственности образовательных программ дошкольного и начального общего образования. Следует утверждать, что в дошкольных учреждениях необходимо создавать переходную ступень для психического и физического развития детей и подготовке к школе будущих первоклассников средствами двигательной деятельности. Важными, на наш взгляд, для этого представляются упражнения из спортивных дисциплин, они могут быть включены в форме модулей, блоков в раздел программы, формируемый участниками образовательных отношений [2, 8, 15]. Вместе с тем, следует с некоторой осторожностью относиться к использованию соревновательного метода упражнений, чрезмерно интенсифицирующего двигательную деятельность [10, 13, 14].

С другой стороны, необходимо обеспечивать взаимосвязь программ дошкольного, начального общего и дополнительного образования. Так, например, в Федеральных стан-

дартах спортивной подготовки указывается, что в ряде дисциплин начальная подготовка начинается уже в 6 лет (спортивная, художественная гимнастика, синхронное плавание, акробатика). В Федеральных стандартах спортивной подготовки, утвержденных в 2020–2022 гг. возраст начала занятий во многих видах спорта снизился (футбол, теннис, плавание, скалолазание – 7 лет), хотя в большинстве видов спорта возраст начала занятий спортом по-прежнему 8-9 лет (баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон – 8 лет; легкая атлетика – 9 лет, и другие). В силу этого следует учесть многочисленные рекомендации исследователей по использованию в физическом воспитании дошкольников упражнений из различных спортивных дисциплин.

МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В дошкольном возрасте исследователи предлагают использовать многие виды спорта для физического развития детей, рекомендуют различные формы, методы организации образовательного процесса, актуализируют подготовительно-тренировочную деятельность [2, 9, 10, 13, 14, 15]. В таблице 1 приведены рекомендации ряда авторов по результатам проведенного контент-анализа исследовательских работ. Необходимо принять во внимание, что использование упражнений из игровых видов спорта и гимнастики приемлемо для детей дошкольного возраста [2, 8]: оправданными являются упражнения из основной гимнастики, подвижных игр; адекватны возрасту и развитию дошкольника упражнения из ритмической, художественной гимнастики, акробатики, беговые упражнения из легкой атлетики [15], элементы широко распространенных спортивных игр (передача, ловля, школа мяча П.Ф. Лесгафта и др.). Дети в возрасте 5–7 лет легко осваивают координационные упражнения, упражнения на ловкость и точность, быстроту и гибкость. Недопустимо использование скоростно-силовых упражнений из борьбы и длительных упражнений на выносливость [13, 14].

Таблица 1 – Виды спорта, рекомендуемые различными исследователями в занятиях дошкольников

Группы видов спорта	Спортивная дисциплина, вид спорта / ФИО исследователя, год
Игровые индивидуальные	Теннис (Гаспарян Е.П., 2013; Журавлева А.Ю., 2014; Князева Т.И., 2005; Степанова М.Е., 2021; Чжан Сяоюань, 2012). Городки (Ковалевский А.К., 2005).
Игровые командные	Подвижные игры (Бауэр О.П., 2005; Вайсвалавичене В.Ю., 2015; Волошина Л.Н., 2001; Миникаева Н.В., 2009; Решетов Д.В., 2010; Сегал И.В., 2008; Сидорова М.В., 2006; Тощкая Е.Н., 2011; Швалева Т.А., 2006). Баскетбол (Галимская О.Г., 2017; Сабуркина О.А., 2020). Футбол (Ермакова Ю.Н., 2010; Никонов В.Т., 2008; Завьялова Т.П., Стародубцева И.В., Колчанов Д.Ю., 2022). Минигандбол (Чепуркина А.А., 1997). Миниволлейбол (Иванова В.А., 2011).
Циклические	Легкая атлетика (Барабаш В.Г., 1999; Ветошкина Е.А., 2006; Германова А.А., 1999; Щепелев А.А., 2021). Плавание (Бетехтин Ю.О., 2010; Кисилева Н.В., 2007; Козлова О.С., 2015; Лобанова Ю.О., 2007; Овечкин Д.Г., 2008; Симина Т.Е., 2010; Герасимова Ю.С., 2009; Семенова С.С., 2000; Шмерко О.В., 2006).
Силовые и скоростно-силовые	Метание прицельное точное (Гурин В.В., 2002; Правдов Д.М., 2009; Юшкевич Д.Б., 2006). Общеразвивающие упражнения с дифференцированием мышечных усилий и доступным отягощением (Никуличева И.В., 2001; Колесникова Е.С., 2015; Котелевская А.В., 2010; Кувшинова О.А., 2003; Мухина М.П., 2003; Чайченко М.В., 2013; Черепов Е.А., 2002). Прыжки (Казанцева Н.В., 2015; Лукина Г.Г., 2003).
Сложнокоординационные эстетические	Гимнастика (Алпацкая Е.В., 2004; Беспашопошникова С.Ю., 2006; Гусева Т.А., 2005; Игонова Е.С., 2017; Камышникова Е.Г., 2007; Мирошников А.А., 2000; Мунирова Е.А., 2020; Руденко С.А., 1999; Салтымакова Л.П., 2005; Хмельков А.Н., 2004). Художественная гимнастика (Кабаева, А.М., 2018; Калугина Г.К., 2003; Лемешева С.Г., 2000; Нигматулина Ю.Р., 2018; Новикова Л.А., 2004; Первеева В.А., 2003; Соболева Н.Ю., 1993; Цаплева Т.В., 2001). Хореография (Юнусова Е.Б., 2011; Ушакова Ю.В., 2001). Эстетическая гимнастика (Исаева А.И., 2007). Акробатика (Козин Е.А., 2008). Фигурное катание (Михеев Р.В., 2008). Синхронное плавание (Жданкина Е.Ф., 2009; Золотов В.Н., 2009; Шмерко О.В., 2006).

Группы видов спорта	Спортивная дисциплина, вид спорта / ФИО исследователя, год
Ритмические и танцевальные	Аэробика (Горбунова О.В., 2008; Зайцева М.А., 2015; Руденко Л.К., 2009). Фитнес (Филимонова О.С., 2008; Бренч С.В., 2012). Ритмика (Беспашошникова С.Ю., 2006; Горина Е.В., 2006; Дзержинская Л.Б., 1997; Дмитриева Т.А., 2011; Дрень О.Е., 2003; Золотова М.Ю., 2001; Казакова М.С., 2002; Колесникова Н.Н., 1999; Кузьменко М.В., 2002; Максимова С.Ю., 2002; Нечаева Т.Б., 2015; Попова Т.В., 1998; Рыкова Л.А., 2005; Фомина Н.А., 2004; Шарманова С.Б., 1995). Танцы, народные и бальные танцы (Греков Ю.А., 2015; Некрасов А.С., 2006; Погребная Е.А., 2003; Эйдельман Л.Н., 2009; Михалова И.В., 2015). Чирлидинг (Агеева М.С., 2021).
Единоборства	Борьба (Тычнин Н.В., 2011). Каратэ (Перекопская М.А., 2002; Коробейников П.В., 2013).
Модельно-конструкторские	Предметное конструирование (Коноваленко С.В., 2006; Кузнецова В.Е., 2016).
Прикладные	Туризм (Завьялова Т.П., 2000, 2022). Пожарно-спасательный спорт – «Юный пожарный» (В.С. Бедрин, 2015; Каплан Я.Б., 2009; Шалагинов В.Д., 2021). Полосы препятствий (Шалагинов В.Д., Германов Г.Н., Рипа М.Д., 2017, 2018, 2021).
Экстремальные	Скалолазание (нет исследований)

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить целесообразность включения упражнений из спортивных дисциплин в образовательную область дошкольников 5–7 лет (средний и старший дошкольный возраст) и содействовать совершенствованию программного материала образовательного направления «Физическое развитие» (в ПООП ДО «Истоки» – область «Физическая культура», «Здоровье» и «Безопасность»; в ПООП ДО «Радуга» – «Физическое развитие» и т. п.).

Задачи исследования:

1. Провести сравнительный анализ содержания примерных общеобразовательных программ дошкольного образования в контексте применения упражнений из различных спортивных дисциплин.
2. Разработать содержание образовательной программы дошкольного образования на основе применения упражнений на ограниченной и подвижной опоре в ползании, лазании, перелезании.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной программы дошкольного образования на основе применения спортивных упражнений в скалолазании посредством освоения базовых упражнений данной спортивной дисциплины.

Таблица 2 – Контент-анализ общеобразовательных программ дошкольного образования в вопросе использования упражнений из различных спортивных дисциплин в процессе физического развития и двигательной подготовки дошкольников 5–7 лет

Содержание двигательной деятельности	Название ПООП ДО			
	Степаненкова Э.Я., 2009	Истоки, 2013	Радуга, 2014	Детство, 2014
Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, порядковые, строевые (физическое воспитание)	+	+	+	+
Подвижные игры, в том числе на воздухе, закаливание, гигиена (физическое воспитание)	+	+	+	+
Циклические локомоции: ходьба, бег (легкая атлетика, скольжение на лыжах, бег на коньках, плавание)	+	+	+	+
Игровые групповые локомоции (футбол, баскетбол, хоккей)	+	+	+	+
Ациклические индивидуальные локомоции (теннис, бадминтон, настольный теннис, городки)	+	+	+	+
Ациклические локомоции в противоборстве (ушу, карате, борьба)	–	–	–	–
Ациклические локомоции с препятствиями: лазание, перелезание (скалолазание)	+	+	+	+
Метания на дальность и на меткость (легкая атлетика, городки, кегли, керлинг)	+	+	+	+
Скоростно-силовые локомоции: прыжки (легкая атлетика, фигурное катание)	+	–	–	+

Содержание двигательной деятельности	Название ПООП ДО			
	Степаненкова Э.Я., 2009	Истоки, 2013	Радуга, 2014	Детство, 2014
Упражнения на силу динамические и статические (спортивная гимнастика, акробатика, единоборства)	+	–	–	–
Упражнения на выносливость (бег, плавание, велосезда, самокат)	+	–	+	+
Упражнения на координацию и ловкость (игры, гимнастика, акробатика, фигурное катание, санки)	+	+	+	+
Ритмические и танцевальные упражнения (танцы, аэробика, чирлидинг, гимнастика)	+	+	+	–
Упражнения на гибкость (художественная, спортивная гимнастика, акробатика)	+	+	+	+

Контент-анализ общеобразовательных программ дошкольного образования показал, что рекомендуемые программы опосредованно, через игровую и здоровьесберегающую культурно-сообразную деятельность, но не целенаправленно, содействуют развитию физических способностей и раскрытию возможностей освоения жизненно важных двигательных умений и навыков детьми дошкольного возраста. Им лучше удаются движения, требующие проявления быстроты, координации и гибкости, так называемых актуальных (развитых по возрасту) способностей, но их сила и выносливость пока еще находятся в зоне потенциального развития. Необходимость активно развивать двигательный потенциал (физические способности, знания, умения, навыки) с одной стороны, и различное по направленности содержание двигательной активности в различных примерных программах дошкольного образования с другой порождают противоречие и выдвигают для решения проблему в связи с отсутствием спортивных методик оптимального управления физическим развитием в дошкольном возрасте. И, соответственно, ставят вопросы: целесообразно ли раннее включение в процесс физического воспитания упражнений из различных спортивных дисциплин? Упражнения из каких спортивных дисциплин получают одобрение у специалистов физкультурной сферы и воспитателей дошкольных образовательных учреждений как доступные, оказывающие обучающий, развивающий и воспитательный эффект?

Для объективизации поставленных вопросов была проведена экспертная оценка возможности включения упражнений из различных спортивных дисциплин в раздел программы, формируемый участниками образовательных отношений. Было привлечено 12 экспертов, предложено ранжировать отмеченные в таблице 1 виды спорта. По результатам экспертизы первые пять позиций заняли: 1) основная гимнастика; 2) подвижные игры; 3) ритмическая гимнастика; 4) базовые упражнения легкой атлетики; 5) базовые упражнения в плавании. Коэффициент конкордации Кендала (согласованности) составил $W=0,832$ ($P<0,01$). Как видим, специалисты с большой осторожностью включают упражнения различных спортивных дисциплин в программу физического воспитания дошкольников, несмотря на то, что в указанных программах они заявлены, декларированы и рекомендованы к использованию [3, 7, 11, 12].

Среди потенциально важных прикладных упражнений, способствующих комплексному проявлению физических качеств, следует выделить упражнения на ограниченной и подвижной опоре в ползании, переползании, лазании, перелезании, которые являются базовыми действиями к освоению спортивно-соревновательных упражнений скалолазания. Вид спорта скалолазание стал олимпийской дисциплиной и впервые присутствовал в программе Игр XXXII Олимпиады, Токио 2020 (+1). Эксперты определили значимость данной спортивной дисциплины со средним весом, из двадцати видов спорта скалолазание классифицировалось на десятом месте. Тем не менее, в силу прикладности, разнообразия действий и потенциального развивающего влияния на ребенка эти упражнения в объеме до 60% были включены в экспериментальную программу, в ее вариативную часть (формируемую участниками образовательных отношений), использовались на

каждом занятии в различных вариациях, сочетаниях, исполнении.

Главными целями программы стали:

1. Разносторонность физического развития (комплексное развитие прикладных физических качеств).
2. Расширение круга прикладных двигательных умений и навыков.
3. Формирование интереса к систематическим занятиям видом спорта скалолазание.

Содержание действий составили: ползание, лазание на четвереньках прямо, змейкой 6–10 м; проползание между, под предметами и вокруг них; на наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); перелезание через несколько предметов подряд, через препятствия; ходьба на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, веревочной лестнице, канату, шесту; по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево; висы на канате, низкой и высокой перекладине; ходьба, повороты, приседания на ограниченной опоре, качающейся опоре; лазание по рукоходам; через полосы препятствий; и другие. В течение года варьировались условия выполнения двигательных заданий (состояние опоры – пол, скамейка, бревно, а также неподвижная, подвижная, ограниченная, качающаяся опора; усложнение исходных положений на опоре; высота снарядов; способы выполнения упражнений), изменение скорости, темпа и амплитуды движений; и прочее), обеспечивалась умеренная страховка.

В эксперименте приняло участие 20 детей в возрасте 7 лет. Из них были составлены 2 группы – экспериментальная (10 человек) и контрольная (10 человек). Для исследовательских массивов осуществлялась проверка гипотезы «Распределение не отличается от нормального». Однако первичные расчеты показали, что массивы данных не подчиняются нормальному распределению, в связи с чем, при расчетах использовался непараметрический критерий *U*-критерия Манна-Уитни. Анализ показал отсутствие достоверных различий в исходных данных.

Программа занятий в контрольной группе учитывала рекомендации научно-методической и программно-нормативной литературы. В ее содержание вошли доступные и интересные детям упражнения из основной гимнастики и подвижные игры.

В результате проведенного педагогического эксперимента выявлено положительное влияние экспериментальной программы на физические качества и двигательные умения детей дошкольного возраста (7 лет), хотя по ряду тестов не наблюдалось различий между экспериментальной и контрольной группой (оценивающих быстроту, скоростно-силовые способности, точность поражения цели в метаниях), тогда как в тестах на координацию движений, в оценке пространственных, временных и силовых параметров действия [9], характеризующих способность к перестройке движения в экстремальных условиях, в экспериментальной группе показатели оказались достоверно более высокими.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности и характеристика двигательных умений у дошкольников подготовительной группы (7 лет, мальчики) по окончании педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

Педагогические тесты	Опытные группы		Статистика	
	ЭГ	КГ	U	P
Бег на 20 м, с	6,2±0,5	5,7±0,4	24	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастич. скамейке, кол-во раз	7±1	4±1	12	<0,01
Подъем туловища из И.П. лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	13±2	7±1	9	<0,01
Наклон вперед из И.п. стоя на гимнастической скамье, см	-1±1	+3±1	11	<0,01
Прыжок в длину с места, см	96±12	108±14	31	>0,05
Метание малого мяча в цель, кол-во раз из 5 попыток, дистанция 3 м	2±1	2±1	48	>0,05
Фиксация И.п.: упор лежа на предплечьях, с (умение)	25±2	11±2	6	<0,01

Педагогические тесты	Опытные группы		Статистика	
	ЭГ	КГ	U	P
Фиксация И.п.: вис лежа на низкой перекладине, хват сверху, с (умение)	22±2	13±2	6,5	<0,01
Фиксация И.п.: стоя на одной, стопа другой прижата к колену, руки в сторону, с (умение)	10±2	4±1	9	<0,01
Тест фламинго (падений в мин), кол-во раз (умение)	8±1	13±2	16	<0,01
Шагающий тест Фукуда (отклонение от И.П.), см (умение)	55±11,2	73±17,4	24	<0,05
Гимнастическая скамья (повороты 360° за 20 с), кол-во раз (умение)	6±2	3±2	20	<0,05
Прыжок с вращением вокруг собственной оси, методика В. Старосты, °	345±35	215±40	8	<0,01

Примечание: Тесты взяты из ФС спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание». X – средние значения показателей в опытных группах, σ – среднеквадратическое отклонение; U – критерий Манна-Уитни, P – уровень значимости; $\alpha=95\%$, 99% – интервал доверительной вероятности. Выборочные средние арифметические несвязанных групп отличны, если при $n_1=10$ и $n_2=10$, уровне значимости различий $\alpha=95\%$, $U_{критический}=27 \geq U_{эмп}$, $\alpha=99\%$ $U_{критический}=19 \geq U_{эмп}$.

ВЫВОДЫ

Экспериментальное исследование подтвердило возможность включения упражнений из спортивных дисциплин в процесс образовательной подготовки дошкольников 5–7 лет (средний и старший дошкольный возраст), когда оправданными и адекватными возрасту и развитию признаются упражнения игровых видов спорта, движения циклического характера, из сложнкоординационных спортивных дисциплин, и даже отдельные упражнения экстремального характера (скалолазание).

ЛИТЕРАТУРА

1. Быстрицкая Е.В. Когнитивно-двигательные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста : учеб. пособие / Е.В. Быстрицкая, И.Ю. Бурханова, Г.Н. Германов. – Москва : Нижний Новгород, 2022. – 162 с.
2. Волошина Л. Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук 07 / Волошина Людмила Николаевна. – Екатеринбург, 2001. – 20 с.
3. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева [и др.]. – Санкт-Петербург : ДЕТСТВО ПРЕСС, 2014. – 352 с.
4. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду : учебное пособие для вузов / Т.П. Завьялова. – Москва : Юрайт, 2022. – 228 с.
5. Завьялова Т.П. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: занятия футболом: учебное пособие для вузов / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева, Д.Ю. Колчанов. – Москва : Юрайт, 2022. – 172 с.
6. Завьялова Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебное пособие для вузов / Т.П. Завьялова. – Москва : Юрайт, 2022. — 184 с.
7. Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Л. А. Парамоновой. – Москва : Сфера, 2013. – 320 с.
8. Карасева, О.А. Включение упражнений со спортивной направленностью в программы дошкольного образования: теоретический анализ и обоснование / О.А. Карасева, Г.Н. Германов // Молодые ученые: материалы межрегионал. науч. конф., посвященной году науки и технологий РФ (РГУФКСМИТ, 14-15 апреля 2021 г.). – Москва, 2021. – С. 149–151.
9. Колесникова, Е.С. Формирование у детей старшего дошкольного возраста способностей к дифференцировке мышечных усилий в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Колесникова Екатерина Сергеевна;. – Москва, 2015. – 24 с.
10. Перекопская, М.А. Педагогические условия формирования интереса у дошкольников к занятиям спортом (каратэ) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Перекопская Мария Анатольевна. – Челябинск, 2002. – 17 с.
11. Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова [и др.]; науч. рук. Е. В. Соловьёва. – Москва : Просвещение, 2014. – 232 с.
12. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации / Э.Я. Степаненкова. – Москва : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 96 с.

13. Степанова, М.Е. Формирование основ техники выполнения ударов у юных теннисистов 5-7 лет : автореф. дис. ... канд. пед. / Степанова Мария Евгеньевна. – Москва, 2021. – 22 с.
14. Тычинин, Н.В. Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Тычинин Николай Викторович. – Санкт-Петербург, 2011. – 24 с.
15. Щепелев, А.А. Методика занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Щепелев Александр Анатольевич. – Тамбов, 2021. – 24 с.

REFERENCES

1. Bystritskaya, E.V., Burkhanova, I.Yu. and Germanov, G.N. (2022), *Cognitive-motor games for children of preschool and primary school age: tutorial manual*, Moscow, Nizhny Novgorod.
2. Voloshina, L.N. (2001), *The influence of mobile games with sports elements on the development of motor abilities of children of older preschool age*, dissertation, Yekaterinburg.
3. Babaeva, T.I., Gogoberidze, A.G., Solntseva, O.V. et al (2014), *Childhood Exemplary Early Childhood Education Program*, Childhood press, St. Petersburg.
4. Zavyalova, T.P. (2022), *Methods of training and education in the field of preschool education. Tourism in kindergarten: textbook for universities*, Yurait, Moscow.
5. Zavyalova, T.P. (2022), *Theory and methodology of physical education in preschool institutions: football classes: a textbook for universities*, Yurait, Moscow.
6. Zavyalova, T.P. (2022), *Physical rehabilitation of preschoolers with posture and foot disorders by swimming aids: textbook for universities*, Yurait, Moscow.
7. Paramonova, L.A. (2013), *Origins: Approximate basic general education program of preschool education*, Sphere, Moscow.
8. Karaseva, O.A., Germanov, G.N. (2021), “Inclusion of sports-oriented exercises in early childhood education programs: theoretical analysis and rationale”, *Young scientists: materials from a scientific conference*, Moscow, pp.149–151.
9. Kolesnikova, E.S. (2015), *Formation in older preschool children of abilities to differentiate muscle efforts in the process of physical education*, dissertation, Moscow.
10. Perekopskaya, M.A. (2002), *Pedagogical conditions for the formation of interest among preschoolers in sports (karate)*, dissertation, Chelyabinsk.
11. Jacobson, C.G., Grizik, T.I., Doronova, T.N. et al (2014), *Rainbow. Approximate basic educational program of preschool education*, Enlightenment, Moscow.
12. Stepanenkova, E.Ya. (2009), *Physical education in kindergarten. Program and Guidelines*, Mosaic-synthesis, Moscow.
13. Stepanova, M.E. (2021), *Formation of the basics of the technique of performing strikes in young tennis players 5-7 years old*, dissertation, Moscow.
14. Tychinin, N.V. (2011), *Selection and preparation of preschoolers for wrestling classes*, dissertation, St. Petersburg.
15. Shchepelev, A.A. (2021), *Methodology of athletics with children 5-7 years old on the basis of integration of educational areas of the kindergarten program*, dissertation, Tambov.

Контактная информация: genchay@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2022

УДК 796.325

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

Егор Александрович Горбунов, преподаватель, Александр Владимирович Горбунов, доцент, Маргарита Сергеевна Винуцу, старший преподаватель, Ольга Федоровна Крикунова, доцент, Антон Денисович Хлыбов, студент, Волгоградский государственный технический университет, Волгоград

Аннотация

В статье поднимается вопрос влияния силовых упражнений тяжелой атлетики на скоростно-силовые качества волейболистов студенческой команды. Цель исследования – изучить влияние си-

ловых упражнений тяжелой атлетики на развитие прыгучести у студентов-волейболистов. Согласно цели поставлены задачи: 1) Разработать программу скоростно-силовой подготовки волейболистов средствами тяжелой атлетики; 2) Апробировать и доказать эффективность предложенной программы в мезоцикле тренировочного процесса студенческой волейбольной команды. Методы исследования: анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, метод контрольных испытаний, педагогический эксперимент, метод математической статистики. Анализ результатов эксперимента позволил установить повышение показателей скоростно-силовых качеств волейболистов в среднем на 6,7%.

Ключевые слова: волейбол, студенты-волейболисты, прыгучесть, силовые упражнения тяжелой атлетики.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p114-118

DEVELOPMENT OF JUMPING ABILITY IN VOLLEYBALL STUDENTS BY MEANS OF STRENGTH EXERCISES OF WEIGHTLIFTING

Egor Alexandrovich Gorbunov, the teacher, Alexander Vladimirovich Gorbunov, the docent, Margarita Sergeevna Vinshu, the senior teacher, Olga Fedorovna Krikunova, the docent, Anton Denisovich Khlybov, the student, Volgograd State Technical University

Abstract

The article raises the question of the influence of weightlifting strength exercises on the speed and strength qualities of the volleyball players of the student team. The aim of the study is to study the effect of weightlifting strength exercises on the development of jumping ability in volleyball students. According to the goal, the tasks are set: 1) To develop a program of speed and strength training of volleyball players by means of weightlifting; 2) To test and prove the effectiveness of the proposed program in the mesocycle of the training process of the student volleyball team. Research methods: analysis of scientific literature, pedagogical observation, method of control tests, pedagogical experiment, method of mathematical statistics. Analysis of the results of the experiment allowed us to establish an increase in the indicators of speed and strength qualities of volleyball players by an average of 6.7%.

Keywords: volleyball, volleyball students, jumping, weightlifting strength exercises.

ВВЕДЕНИЕ

Современный волейбол представляет очень высокие требования к физической, технической и тактической составляющей подготовки игроков.

Прыжковая подготовленность волейболиста в соревновательной деятельности в большей степени преобладает над всеми остальными [3].

Прыгучесть – это способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих (нападающий удар, подача мяча) и защитных действий (блокирование) [2].

Прыгучесть связана с взрывной силой. Взрывная сила – способность нервно-мышечного аппарата преодолевать сопротивление с максимально высокой скоростью мышечного сокращения. Она зависит от развития силы мышц и скорости сокращения мышечных волокон [4, 5].

Современная практика показывает, что скоростно-силовые качества весьма трудно поддаются развитию и должны соответствовать соревновательным условиям. Поэтому, необходимы методы, позволяющие воздействовать не только на собственно скоростные способности, но и на силовые качества, а так же скоростную выносливость [1].

В связи с этим выбор средств и методов, способствующих развитию прыгучести и повышению их эффективности в тренировочном и соревновательном процессах, являются актуальными.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Института Архитектуры и Строительства Волгоградского государственного технического университета, в котором принимали участие

студенты-спортсмены сборной команды по волейболу, с общим количеством 10 человек, среднего возраста $19,7 \pm 0,7$ лет, длины тела $184,6 \pm 1,7$ см, массы тела $79,9 \pm 1,1$ кг. Эксперимент длился с апреля по май 2022 года.

В мезоцикл спортивной тренировки была включена программа, включающая средства тяжелой атлетики. Величина отягощений для развития прыжковой направленности составляла 40–50% от максимального результата исследуемого. Данные упражнения скоростно-силовой направленности включались в процесс тренировочного занятия после основной части. Каждое упражнение делилось на подходы и количество повторений. В первый этап подготовки входили скоростно-силовые упражнения, вес отягощений которых составлял 40% от максимального, количество подходов в каждом упражнении составляло 2, количество повторений – 5. Второй этап подготовки – 45% от максимального результата, на данном этапе использовалось 3 подхода и 6 повторений для каждого упражнения. Третий этап подготовки – 50% от максимального результата исследуемого, на данном этапе количество подходов возросло до 5, а количество повторений до 8 раз. Интервал отдыха между каждым из упражнений не зависимо от этапа подготовки составлял одну минуту.

В начале и в конце эксперимента проводилось тестирование скоростно-силовых качеств. Выявлялась динамика их развития.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты исследования выявили динамику улучшения в развитие взрывной силы средствами тяжелой атлетики (таблица 1). В упражнении рывок штанги показатели увеличились на 7,2%, при подъеме штанги результат увеличивается на 6,2% и в силовом упражнении выпрыгивания со штангой – на 10,3%.

Таблица 1 – Результаты скоростно-силовых качеств волейболистов средствами тяжелой атлетики в процессе эксперимента

№	Испытуемые	Рывок штанги (кг)		Подъем штанги на грудь (кг)		Выпрыгивания со штангой (кг)	
		До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	Осипов	45	47	55	60	30	35
2	Осмоловский	55	60	65	67	30	35
3	Рыженко	50	52	60	63	40	45
4	Горбатов	45	50	50	55	30	35
5	Лазарев	50	55	60	62	30	36
6	Митрофанов	50	55	65	68	40	45
7	Растеряев	55	57	70	75	43	45
8	Малахов	60	65	75	78	45	48
9	Куцуба	50	55	60	65	35	38
10	Прачук	40	43	55	58	30	35
	Х ср.	50	53,9	61	65,1	35,3	39,5

В результате увеличились показатели прыгучести волейболистов по тесту прыжок в высоту по Абалакову на 11,1%, прыжок в длину с места – на 2,4% (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели развития специальной прыгучести у волейболистов в процессе эксперимента

№	Испытуемые	Прыжок в высоту по Абалакову (см)		Прыжок в длину с места, толчком с двух ног (см)		Прирост (см)	
		До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	Прыжок в высоту (см)	Прыжок в длину (см)
1	Осипов	41	45	219	225	4	6
2	Осмоловский	44	51	240	242	7	2
3	Рыженко	42	47	245	255	5	10
4	Горбатов	40	45	248	253	5	5
5	Лазарев	42	49	238	240	7	2

№	Испытуемые	Прыжок в высоту по Абалакову (см)		Прыжок в длину с места, толчком с двух ног (см)		Прирост (см)	
		До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	Прыжок в высоту (см)	Прыжок в длину (см)
6	Митрофанов	57	63	250	254	6	4
7	Растеряев	50	57	270	276	7	6
8	Малахов	45	50	225	231	5	6
9	Кущуба	44	49	237	250	5	13
10	Прачук	57	61	259	269	4	10
(n=10)	Σ	442	497	2431	2493	55	62
	x	44,2	49,7	243,1	249,3	5,5	6,2

Наибольший прирост прыгучести по тесту прыжок вверх показали студенты № 2, 5 и 7. По тесту прыжок в длину с места наилучшие показатели у испытуемых № 3, 9 и 10. Самые высокие результаты по сумме тестирования имеют студенты №7 и №10. По игровому амплу данные студенты являются диагональными игроками.

ВЫВОДЫ

- 1) Программа подготовки включала применение силовых упражнений с величиной отягощения 40–50% от максимальных усилий.
- 2) Полученные результаты свидетельствуют о том, что включение в тренировочный процесс упражнений тяжелой атлетики благоприятно влияет на развитие силы мышечных сокращений, что способствует увеличению взрывной силы и соответственно прыгучести в среднем на 6,7%. Самые высокие показатели прыгучести обнаружили у диагональных игроков. Положительная динамика прироста показателей подтверждает правомерность включения данной методики в тренировочный процесс для студентов – спортсменов занимающихся волейболом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Герасименко, К.С. Применение игрового метода для совершенствования скоростно-силовых способностей волейболистов / К.С. Герасименко, А.Н. Болгов, А.М. Карагодина // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 20–21 октября 2021 года. – Волгоград : Волгоградская, 2021. – С. 62–68.
2. Лосев, А.В. Педагогический анализ скоростно-силовых способностей волейболистов на основе прыжковой подготовки / А.В. Лосев, В.Ю. Шнейдер // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2019. – № 3. – С. 90–91.
3. Особенности физической подготовки студентов-волейболистов / И. Г. Горбань, Г. Б. Холодова, В. А. Гребенникова, Е. В. Удовиченко // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2020. – № 1(224). – С. 14–20.
4. Рязанов, А.А. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов / А.А. Рязанов, М.Ю. Богданов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – Т. 24, № 178. – С. 53–59.
5. Щетинина, С.Ю. Развитие прыгучести в тренировочном процессе волейболистов / С.Ю. Щетинина, Д.А. Кривошеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2(180). – С. 469–475.

REFERENCES

1. Gerasimenko, K.S., Bolgov, A.N. and Karagodina, A.M.(2021), "Application of the game method to improve the speed and strength abilities of volleyball players", *Theoretical and methodological aspects of training specialists for the sphere of physical culture, sports and tourism: collection of materials of the I International Scientific and Practical Conference*, Volgograd, October 20–21, 2021, Volgograd: Volgogradskaja, 2021, pp. 62–68.
2. Losev A.V. and Shnejder V.Ju. (2019), "Pedagogical analysis of speed and strength abilities of volleyball players based on jump training", *Theory and practice of physical culture and sport*, No. 3, pp. 90–91.

3. Gorban, I.G., Holodova, G.B., Grebennikova, V.A. and Udovichenko, E.V. (2020), "Features of physical training of volleyball students", *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta*, No.1(224), pp.14–20.

4. Rjazanov A.A. and Bogdanov M.Ju. (2019), "Development of speed and strength abilities of volleyball players", *Vestnik Tambovskogo universiteta. Serija: Gumanitarnye nauki*, Vol. 24, No.178, pp.53–59.

5. Shhetinina S.Ju. and Krivosheeva D.A. (2020), "Development of jumping ability in the training process of volleyball players", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 2(180). pp. 469–475.

Контактная информация: egor.gorbunov.1996@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.05.2022

УДК 797.21

ВЛИЯНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЛОВЦОВ

Светлана Александровна Григан, кандидат педагогических наук, доцент, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Северо-Западный институт управления, г. Санкт-Петербург; Светлана Геннадьевна Абольянина, кандидат педагогических наук, доцент, доцент, Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, г. Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматривается плиометрический метод тренировки, который может быть включен в тренировочную программу на суше. Одной из проблем для многих пловцов является неполное использование силы мускулатуры ног в так называемых «взрывных» видах деятельности, например, при отталкивании от стенки бассейна при выполнении поворота или старта. Часто пловцы, обладающие развитой мускулатурой ног, не могут оптимально использовать ее при выполнении «взрывной» тренировки, обеспечить взаимосвязь между мышечной силой и мощностью. Такой метод тренировки, называемый плиометрическим, используют некоторые спортсмены, так как он удобен, не дорогостоящий и может быть включен в тренировочную программу на суше. Цель исследования: выявить влияние плиометрии на спортивные результаты пловцов и дать практические рекомендации для тренировки на суше. Методика и организация исследования. В эксперименте участвовало 15 студентов. При подготовке спортсменов были использованы тренировки на суше с применением плиометрических упражнений. Результаты исследования и их обсуждение. В ходе эксперимента сравнили величины средних скоростей на дистанциях 50 и 100 м вольным стилем, показанных до эксперимента и соревнований после эксперимента. В ходе педагогического эксперимента, направленного на изучение влияния плиометрических упражнений при подготовке пловцов на их спортивные результаты, были выявлены изменения исследуемых показателей. Рост результатов у студентов-пловцов в результате дополнительных упражнений на суше заметно ускорился, таким образом, в результате применения в тренировочном процессе пловцов плиометрических упражнений, включенных в программу тренировок на суше, были улучшены результаты на соревнованиях.

Ключевые слова: «взрывная» тренировка, плиометрическая тренировка, плавание, упражнения на суше, действие сил торможения и сопротивления.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p118-121

INFLUENCE OF PLYOMETRIC TRAINING ON SPORTS RESULTS OF SWIMMERS

Svetlana Aleksandrovna Grigan, the candidate of pedagogical sciences, docent, Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, North-Western Institute of Management, St. Petersburg; Svetlana Gennadievna Abolyanina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Saint-Petersburg University of the

Abstract

The article discusses the plyometric method of training, which can be included in the training program on land. One problem for many swimmers is the underutilization of leg muscle strength in so-called "explosive" activities, such as pushing off the pool wall when performing a turn or start. Often swimmers with developed leg musculature cannot optimally use it when performing an "explosive" workout, to ensure the relationship between muscle strength and power. This training method, called plyometrics, is used by some athletes because it is convenient, inexpensive, and can be incorporated into a training program on land. Purpose of the study: to reveal the influence of plyometrics on sports performance of swimmers and to give practical recommendations for training on dry land. Methodology and organization of the study. The experiment involved 15 students. In the preparation of athletes, training on land with the use of plyometric exercises was used. Results of the study and their discussion. During the experiment, we compared the values of average speeds at distances of 50 and 100 m freestyle, shown before the experiment and competitions after the experiment. Research results and conclusions. In the course of a pedagogical experiment aimed at studying the influence of plyometric exercises in the preparation of swimmers on their sports results, changes in the studied indicators were revealed. The increase in performance among student swimmers as a result of additional exercises on land accelerated much, thus, as a result of the use of plyometric exercises in the training process of swimmers included in the training program on land, results in competitions were improved.

Keywords: explosive training, plyometric training, swimming, land exercises, braking and resistance forces.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из проблем для многих пловцов является неполное использование силы мускулатуры ног в так называемых «взрывных» видах деятельности, например, при отталкивании от стенки бассейна при выполнении поворота или старта. Часто пловцы, обладающие развитой мускулатурой ног, не могут оптимально использовать ее при выполнении «взрывной» тренировки, обеспечить взаимосвязь между мышечной силой и мощностью. Такой метод тренировки, называемый плиометрическим, используют некоторые спортсмены, так как он удобен, не дорогостоящий и может быть включен в тренировочную программу на суше.

К сожалению, большинство тренировочных программ на суше рассчитано на развитие мускулатуры верхней части тела и, как правило, разработке мышц ног уделяется мало внимания. Метод, применяемый тренерами, основан, прежде всего, на точной имитации движений пловца в воде, что позволяет развивать необходимую силу и мощность именно групп мышц, участвующих в движении, сводя к минимуму риск развития не участвующих в данном виде движений мышц. Дополнительная мышечная масса приводит к более глубокому погружению пловца, увеличивая действие сил торможения и сопротивления. Цель исследования – выявить влияние плиометрической тренировки на спортивные результаты пловцов и дать практические рекомендации для тренировки на суше.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте участвовало 15 студентов (10 юношей и 5 девушек), занимающихся в секции плавания, и имеющих разряды первый взрослый и кмс. Эксперимент проводился в течение четырех месяцев специализированной подготовки. При подготовке спортсменов были использованы тренировки на суше с применением плиометрических упражнений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

В ходе эксперимента был проведен анализ динамики спортивных результатов студентов-пловцов экспериментальной группы. Мы сравнили величины средних скоростей

на дистанциях 50 и 100 м вольным стилем, показанных на студенческих соревнованиях и соревнованиях после эксперимента. Результаты анализа динамики скорости плавания на дистанциях 50 и 100 м вольным стилем приведены в таблице, где показаны средние значения скорости плавания (M) и их стандартное отклонение (σ), а также коэффициент вариации (V).

Таблица – Динамика скорости плавания на дистанции пловцов

Этап подготовки	Параметр	Дистанция, м	
		50	100
До эксперимента	M , м/с	1,7	1,54
	σ , м/с	0,16	0,16
	V , %	6,1	6,7
После эксперимента	M , м/с	1,9	1,61
	σ , м/с	0,17	0,16
	V , %	6,7	6,9

Метод плиометрии был разработан в середине 60-х годов советским ученым Верхошанским, а затем, исследователи ГДР использовали его как тренировочный метод, с целью определения соотношения между мышечной силой и мощностью. Термин «плиометрия» происходит с греческого слова «плайтейн», означающего «увеличение», и слово изометрия. Уилт (1976) определяет термин полиметрия как тренировочные упражнения, используемые с целью выполнения мышцами действий изометрического типа, вызывающих растяжение.

Биомеханической основой плиометрии является использование кинетической энергии падающего тела, вызывающей растяжение мышц, как результат эксцентрического сокращения (удлинения). Последующее концентрическое сокращение (укорачивание) будет более мощным по сравнению с тем, если бы рецепторы сокращения-растяжения не были стимулированы, как в случае произвольного сокращения. Необходимо уяснить, что частота сокращений гораздо важнее, чем их количество. Физиологически, чем быстрее мышце приходится сокращаться под влиянием силы, тем больше величина последующего сокращения [1, 2, 3].

Точнее других, основные понятия плиометрии сформулировал Уилт (1976), предлагающий придерживаться следующих принципов при выполнении плиометрических упражнений:

1. Чем быстрее сокращается мышца, тем выше уровень напряжения;
2. Частота сокращений гораздо важнее, чем величина усилия;
3. Рекомендуется использовать принцип повышенной нагрузки, так как, более высокий уровень силы оказывает влияние только при работе, выполненной с более высокой интенсивностью, чем привычная.

Для достижения максимального эффекта пловцам рекомендуется прыгать вниз с тумбочки или платформы и сразу же после приземления немедленно выпрыгивать как можно быстрее и выше. Следует обратить внимание на то, чтобы пловцы приземлялись на переднюю, часть стопы и сгибали ноги в коленях, с целью избежание шока при приземлении во время фазы амортизации [2, 3].

Однако исследователи пока не пришли к единому мнению относительно оптимальной высоты прыжка для достижения максимального эффекта. Ученые считают, что она должна варьироваться в пределах 0,75–3,2 м. Дурсенев и Сколс считают, что оптимальной должна быть высота 0,75 м, в то время как Верхошанский полагает, что прыжок высоты 1,10 м оказывает наибольшее воздействие на развитие максимальной динамической силы. Другие исследователи считают, что прыжок в пределах 0,75–3,2 м дает значительный прирост мышечной силы благодаря работе исключительно эксцентрического характера. Было определено, что прыжок в «глубину» на суше с высоты 2,0 м и выше, намного эффективнее вертикального прыжка. Частота и продолжительность плиометрических тренировочных упражнений определяется индивидуально, в зависимости от со-

стояния спортсмена. Пловцы, имеющие большую, по сравнению с другими, силовую базу, могут использовать плиометрическую тренировку чаще других и включать в каждую тренировку большее количество прыжков. Суммируя данные различных исследований, пловцу рекомендуется включать плиометрическую тренировку в среднем два раза в неделю, в каждой тренировке не более 40 прыжков (интервалы отдыха между прыжками должны варьироваться от одной до двух минут). Менее тренированные спортсмены не должны включать больше одной плиометрической тренировки в неделю с 17–20 повторениями (прыжками). В этом режиме, согласно статистическим данным, не было зарегистрировано травм или побочных явлений. Во всех случаях рекомендуется включать день отдыха в тренировочный процесс.

Ввиду того, что плиометрическая тренировка замедляет нервно-мышечную реакцию, ее следует исключать из общей тренировочной программы непосредственно перед крупными соревнованиями сезона за 10–14 дней, чтобы обеспечить полное восстановление организма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе педагогического эксперимента, направленного на изучение влияния плиометрических упражнений при подготовке пловцов на их спортивные результаты, были выявлены изменения исследуемых показателей. Рост результатов у студентов-пловцов в результате дополнительных упражнений на суше намного ускорился, что подтверждено в таблице. Таким образом, в результате применения в тренировочном процессе пловцов плиометрических упражнений, включенных в программу тренировок на суше, были улучшены результаты на соревнованиях.

В целом, плиометрические упражнения в процессе тренировки позволяют развивать силу и мощность ног пловца достаточно простым, доступным и безопасным методом и может быть легко включена в программу тренировок на суше пловцов различных возрастных групп и квалификации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григан С.А. Анализ влияния основных факторов, определяющих эффективность тренировочного процесса пловцов / С.А. Григан, В.А. Бельмач // *Современные наукоемкие технологии.* – 2020. – № 3. – С. 138–142.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 3-е изд. – Москва : Советский спорт, 2020. – 216 с.
3. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн. 1. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 480 с.

REFERENCES

1. Grigan, S.A. and Belmach, V.A. (2020), “Analysis of the influence of the main factors that determine the effectiveness of the training process of swimmers”, *Modern science-intensive technologies*, No. 3, pp. 138–142.
2. Verkhoshansky, Yu.V. (2020), *Fundamentals of special strength training in sports*, 3rd ed., Soviet Sport, Moscow.
3. Platonov, V.N. (2012), *Sports swimming: the path to success: in 2 books*, Olympic Literature, Kiev.

Контактная информация: svetlana-grigan@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.04.2022

УДК 796.966

МЕТОДИКА ОТБОРА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Александр Владимирович Дегтярев, доцент, Фаиль Фарасатович Миргалимов, доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация

В статье, на основе системного подхода, раскрыты теоретические подходы и практические методики отбора юных спортсменов в хоккее с шайбой. Цель исследования: обосновать методики отбора юных хоккеистов на этапе начальной подготовки. В исследовании приняли участие 10 юных хоккеистов. Представлены данные по актуализируемым методикам: общей физической подготовки, игровые тесты, тест Торренса. Применение рейтинга позволяет выявить сильные и слабые стороны начинающих хоккеистов, контролировать адаптационные процессы, а элементы игры способствуют формированию лидерских качеств. Резюмируя представленные данные, считаем обратить внимание тренеров-практиков к важности применения системного подхода для выявления одаренных и перспективных спортсменов.

Ключевые слова: юные хоккеисты, методики тестирования в группах начальной подготовки, результаты тестирования.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p122-125

METHOD OF SELECTION OF YOUNG HOCKEY PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

Aleksandr Vladimirovich Degtyarev, the docent, Fail Farasatovich Mirgalimov, the docent, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract

Theoretical approaches and practical methods of selecting young athletes in ice hockey reveals in the article and based on a systematic approach. The purpose of the study: to prove the methods of choosing young hockey players at the stage of primary training. 10 young hockey players took part in the study. Data are presented on methods: general physical training, game tests, Torrance test. Using the rating allows you to identify the strengths and weaknesses of novice hockey players, control adaptation processes, and the elements of the game contribute to the formation of leadership qualities. Summarizing the presented data, we consider drawing the attention of practicing coaches to the importance of using a systematic approach to identify gifted and promising athletes.

Keywords: young hockey players, testing methods in groups of initial training, test results.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивный отбор, в контексте выбора методик, на современном этапе является дискуссионным. Отбор одаренных и перспективных юных хоккеистов опирается на научные подходы, однако в тренерской практике доминирует не системный подход, а оценка отдельных физических качеств.

В настоящее время в спорт приходят дети с 4–6 лет, поэтому вопрос о виде спорта и последующей успешной карьере напрямую связаны [3]. В некоторых тренерских кругах отвергается тестирование, во избежание психологической травмы, ожидания развития физических качеств в сенситивные периоды. Встречается и противоположная точка зрения. Тренеры-новаторы предлагают использовать методики отбора из разных видов спорта и внедрить их в хоккей. Для этого необходимо не только обладать знаниями по психофизиологии и спортивной медицины, но и постоянно их совершенствовать.

Цель исследования: обосновать методики отбора юных хоккеистов на этапе начальной подготовки.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Дизайн исследования определен алгоритмом выявления одаренных юных спортсменов (хоккеистов) на основе физических, эмоционально-когнитивных качеств.

Ниже представлен пример качеств, позволяющий найти более одаренных игроков.

1. Физические качества:

- умение ориентироваться в пространстве;
- способность выдерживать игровой режим;
- наличие гибкости и ловкости для совершения нестандартных движений;
- обладать реакцией на движущийся объект и координацию рук и ног.

2. Эмоционально-когнитивные качества:

- проявление лидерских качеств и умение быть вдохновителем результата игры;
- быстрое принятие решения на основе анализа игровой ситуации на площадке.

3. Специальные умения (катание на коньках):

- держать баланс на коньках и быстрое маневрирование;
- проявление взрывной скорости;
- индивидуальный игровой стиль, на основе нейромышечных свойств юного спортсменом.

4. Выбор позиции:

- интуитивно выбирать позицию для качественного броска;
- контролировать игру и соперников, и своей команды.

Рекомендуемые методы отбора юных хоккеистов в хоккее с шайбой

- простейшие тесты ОФП и последующее ранжирование для выявления сильнейшей десятки;

- морфофункциональные и специальные (вид деятельности) данные о родителях.

Предпочтение нужно отдавать юным спортсменам, родители, которых либо в прошлом были спортсменами, либо в настоящем заняты физическим трудом;

- когнитивные методики, для оценки уровня интеллекта (тест Торренса);

- дисциплина;

– выбор игрового амплуа на первоначальном этапе нецелесообразно. Для лучшего восприятия «чувства игры» начинающему спортсмену до 12 лет рекомендуется играть нападающим, защитником и вратарем. Дело здесь в том, что очень перспективный и мотивированный юный спортсмен устает психологически в игровых видах спорта от постоянного игрового амплуа, кроме этого смена деятельности – это активный отдых, способствующий быстрому восстановлению не только физической, но и когнитивной работоспособности;

– лидерские качества необходимо воспитывать, искусственно создавая психологические ситуации. Формирование лидерских качеств требует тщательного подхода, системной работы с созданием имитацией стресс-фактора.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В рамках изучения проблемы отбора юных хоккеистов на этапе начальной подготовки оценивались физические, психологические и когнитивные качества юных спортсменов [1, 2]. В исследовании приняли участие 10 юных хоккеистов. Применялось ранжирование на основе анализа результата выполненного теста или методики. Полученные результаты отражены в таблицах 1–4.

Таблица 1 – Результаты тестов общей физического подготовки (абс.)

Шифр игрока	Бег 30 м/с		Челнок 3x10 м/с		Отжимание (кол-во за 1 мин)		Пресс (кол-во за 30 сек)		Прыжок с места см		Сумма баллов	Итог. место
	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М		
1	6,3	3	9,6	4–6	14	8	29	4-5	147	2	22,5	3-4
2	5,9	1	9,5	3	16	7	31	2	148	1	14	1

Шифр игрока	Бег 30 м/с		Челнок 3x10 м/с		Отжимание (кол-во за 1 мин)		Пресс (кол-во за 30 сек)		Прыжок с места см		Сумма баллов	Итог. место
	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М		
3	6,5	7	10,3	10	20	5	29	4-5	133	5	31,5	6
4	6,4	4-6	10,1	8-9	13	9	24	8	123	8	38,5	9
5	6,0	2	9,4	2	23	2	28	6	143	3-4	15,5	2
6	6,4	4-6	9,6	4-6	22	3-4	25	7	143	3-4	24	5
7	6,4	4-6	10,3	9-10	34	1	32	1	132	6	22,5	3-4
8	6,6	8	10,0	7	22	3-4	16	10	122	9	37,5	8
9	6,7	9	9,6	4-6	17	6	30	3	117	10	33	7
10	7,2	10	10,1	8-9	6	10	20	9	129	7	44,5	10

Примечание: Р – результат, М – место.

Тесты, применяемые для оценки общей физической подготовки, позволяют выявить сильные физические качества юных хоккеистов, на основе этого можно планировать амплуа.

Таблица 2 – Результаты игровых тестов (абс.)

Шифр игрока	Из круга вышибалы (с)		Защитник крепости (с)		Заяц и волки (с)		Лучший вратарь в хоккее (пропущено из 10 бросков)		Лучший бомбардир в хоккее (забитых из 10 ударов)		Сумма баллов	Итог. место
	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М		
1	15,9	2	14,5	1	16,7	3	2	1	3	1-3	9	1
2	11,5	9	10,4	9	17,4	2	3	2-3	3	1-3	24,5	3
3	16,1	1	14,2	4	13,7	5	5	6-8	4	4-7	22,5	2
4	13,4	7	12,6	7	18,5	1	3	2-3	5	8-9	26	5
5	12,2	8	14,4	3	10,8	10	4	4-5	4	4-7	31	7
6	15,3	3	13,9	5	11,3	8	5	6-8	3	1-3	25	4
7	14,4	5	12,5	8	12,1	7	6	9-10	4	4-7	35	9
8	13,7	6	12,8	6	15,4	4	5	6-8	6	10	33	8
9	15,1	4	14,2	2	11,6	8	4	4-5	5	8-9	27	6
10	10,8	10	11,2	10	13,6	6	6	9-10	4	4-7	41	10

Примечание: Р – результат, М – место.

Оценивая результативность по игровым тестам, можно выявить начинающих спортсменов с высоким уровнем срочной адаптации сенсомоторной системы, обеспечивающей техничность и точность в сложно-координационных элементах хоккея.

Таблица 3 – Результаты теста Торренса (абс.)

Шифр игрока	Ориг-ть (баллы)	Беглость (баллы)	Гибкость (баллы)	Разработ-ть (баллы)	Сумма баллов	Итог. место
	Р	Р	Р	Р		
1	162	8	50	96	316	4
2	321	5	40	95	461	2
3	331	5	64	110	510	1
4	155	3	41	118	317	3
5	161	6	55	93	315	5-6
6	128	7	58	98	291	9
7	148	6	52	109	315	5-6
8	151	9	50	97	307	8
9	139	8	47	115	309	7
10	129	2	44	107	282	10

Примечание: Р – результат, М – место.

Когнитивная составляющая спортивного отбора и в современном и ретроспективном понимании занимает центральное положение совместно со специальными техническими приемами.

Таблица 4 – Итоги ранжирования в исследуемой группе (абс.)

Шифр игрока	Тест ОФП	Игровые тесты	Тест Торренса	Общая сумма	Место
1	3-4	1	4	7,5	2
2	1	3	2	6	1

Шифр игрока	Тест ОФП	Игровые тесты	Тест Торренса	Общая сумма	Место
3	6	2	1	9	3
4	9	5	3	17	5
5	2	7	5-6	14,5	4
6	5	4	9	18	6-7
7	3-4	9	5-6	18	6-7
8	8	8	8	24	9
9	7	6	7	20	8
10	10	10	10	30	10

На основании анализа полученных результатов были выявлены перспективные юные хоккеисты по физическим качествам, умению адаптироваться к психологическим и физиологическим стресс-факторам, креативно решать проблемы. Все качества логично взаимосвязаны между собой. При индивидуальной подготовке с учетом нагрузки необходимо учитывать данные особенности.

Были даны некоторые рекомендации по отбору юных хоккеистов, но каждый тренер может добавить свои тестовые упражнения по отбору. Уже с 7 лет можно к этим тестам добавить и тесты по СФП, что даст полное представление по физическим и техническим данным юных хоккеистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резюмируя представленные данные, считаем обратить внимание тренеров – практиков к важности применения системного подхода для выявления одаренных и перспективных спортсменов. Грамотно отобранные тесты и применение рейтинга позволит выявить сильные и слабые стороны начинающих хоккеистов, контролировать адаптационные процессы, а элементы игры будут способствовать формировать лидерские качества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнбергер Е.А. Методика регистрации и оценки показателей соревновательной деятельности юных хоккеистов / Е.А. Вайнбергер // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 1 (33). – С. 52–58.
2. Жаворонков С.С. Методика развития скоростных способностей у юных хоккеистов на этапе начальной специализации в годичном цикле подготовки / С.С. Жаворонков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 100–105.
3. Харина И.Ф. Практико-ориентированный подход выбора вида спорта для лиц с признаками синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Сообщение 1. Анализ опроса тренеров / И.Ф. Харина, С. А. Заварухина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 390–396.

REFERENCES

1. Vaynberger, E.A. (2022), "Methodology of registration and evaluation of indicators competitive activity of young hockey players", *Ural and Siberia bulletin of sports science*, No 1 (33), pp. 52–58.
2. Zhavoronkov, S.S. (2018), "Methods for young hockey players speed abilities development at the primary specialization stage in one-year training cycle", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 11 (165), pp. 100–105.
3. Kharina, I.F. and Zavarukhina, S.A. (2021), "Practical-oriented approach to choice of sport activity for persons with signs of a syndrome of attention deficiency and hyperactivity. Message 1. Coach survey analysis", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 9 (199), pp. 390–396.

Контактная информация: goalkiper-29@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.05.2022

УДК 796.422

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ ФРЕЙМ РАННИНГ (РЕЙС
РАННИНГ) СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА**

Игорь Викторович Дмитриев, доцент, Игорь Николаевич Ворошин, доктор педагогических наук, доцент. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В беге на 100 метров в паралимпийских легкоатлетических дисциплинах фрейм раннинг (рейс раннинг) силовая и скоростная выносливость являются специальными физическими качествами, от развития которых в значительной степени зависит результат в данном соревновательном упражнении. Из-за наличия у спортсменов таких видов поражений опорно-двигательного аппарата как спастика основных мышечных групп ног, или/и атаксия, или/и атетоз выбор средств и методов развития данных видов выносливости необходимо осуществлять через призму нозологического фактора. Основными средствами развития скоростной выносливости будут являться пробегание на фрейм ранне отрезков от 60 до 120 метров повторным методом. Для развития силовой выносливости наиболее эффективно и безопасно использовать определенные упражнения на тренажерных устройствах.

Ключевые слова: паралимпийская лёгкая атлетика, бег на 100 метров на фрейм ранне (рейс ранне), скоростная выносливость, силовая выносливость, специальная физическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p126-129

**MEANS AND METHODS OF ENDURANCE EVOLVING IN THE DISCIPLINES OF
FRAME RUNNING (WORLD PARA ATHLETICS)**

Igor Viktorovich Dmitriev, the docent, Igor Nikolaevich Voroshin, the doctor of pedagogical sciences, docent, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

In the 100-meter disciplines frame running (World Para Athletics), strength and speed endurance are special physical qualities, the development of which largely determines the result in this competitive exercise. There is a variety of lesions of the musculoskeletal system such as spasticity of the main muscle groups of the legs, or/and ataxia, or/and athetosis. It determines the choice of means and methods for the development of endurance, which must be carried taking into account the level of disease. The main means of speed endurance developing will be running segments from 60 to 120 meters by repeated method. To develop strength endurance, it is most effective and safe to use exercises on training devices.

Keywords: World Para Athletics, 100 meters-run on the Frame Runn, speed endurance, strength endurance, special physical training.

Ввиду наличия особенностей выполнения соревновательного упражнения – бега на 100 метров в легкоатлетических дисциплинах фрейм раннинг (рейс раннинг) спорта лиц с поражением ОДА, к которым необходимо отнести использование специального оборудования, ключевыми специальными физическими качествами будут являться силовая и скоростная выносливость [1]. Под скоростной выносливостью нами понимается вид выносливости, проявляемый в спортивной деятельности, характерной выполнением соревновательного упражнения с максимальной или близкой к максимальной интенсивности относительно продолжительное время (непрерывная циклическая работа, заключающаяся в выполнении нескольких повторяющихся движений) [2]. Силовая выносливость – это способность эффективно противостоять утомлению, вызванному относительно продолжительным выполнением двигательного действия со значительным, но не предельным внешним сопротивлением [2].

При формировании методики развития скоростной и силовой выносливости в исследуемых дисциплинах необходимо учитывать наличие у спортсмена таких поражений опорно-двигательного аппарата, как спастика основных мышечных групп ног, или/и атаксия, или/и атетоз, которые влияют на структуру двигательных действий соревновательного упражнения и определяют выбор доступных для выполнения средств развития специальных физических качеств [3].

Для подбора оптимальной дозировки средств развития скоростной и силовой выносливости в исследуемых дисциплинах необходимо учитывать тот факт, что на главных соревнованиях, в том числе на Чемпионате мира-2019 и на Чемпионатах Европы-2018 и 2021, забеги на фрейм раннах (рейс раннах) выполняются в один соревновательный круг, т. е. сразу осуществляется финальный этап [4].

Для развития скоростной выносливости целесообразно использовать бег со старта на отрезки от 60 до 120 метров с высокой интенсивностью – от 85 до 95% повторным методом. Данные средства соответствуют соревновательному упражнению по структуре локомоций. В них задействованы идентичные мышечные группы, идентичная амплитуда и направление движения, при этом выполняемое усилие близко по скорости к основным двигательным действиям, также идентичными являются режимы работы мышц. К таким средствам необходимо отнести:

- повторный бег на фрейм ранне на 60 метров – 6–8 раз со скоростью 90–95% от максимальной, отдых между повторами – 4–5 минут;
- повторный бег на фрейм ранне на 80 метров – 4–6 раз со скоростью 90–95% от максимальной, отдых между повторами – 6–7 минут;
- повторный бег на фрейм ранне на 120 метров – 2–3 раза со скоростью 85–90% от максимальной, отдых между повторами – 8–10 минут;
- повторный бег на фрейм ранне на 60 метров – 2 раза, затем на 80 метров – 2 раза, затем на 120 метров – 1 раз со скоростью 85–95% от максимальной, отдых между отрезками – 6–10 минут;
- повторный бег на фрейм ранне на 60 метров – 1 раз, затем на 80 метров – 1 раз, затем на 120 метров – 1 раз, затем на 80 метров – 1 раз, затем на 60 метров – 1 раз со скоростью 85–95% от максимальной, отдых между отрезками – 6–10 минут.

Необходимо отметить, что на базовом этапе подготовки на одной тренировке необходимо выполнять большее количество отрезков, при сравнении с предсоревновательным (специально-подготовительным) этапом.

Для контроля разграничения нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости в исследуемых дисциплинах, целесообразно использовать биохимическое тестирование – определение уровня концентрации лактата в сыворотке крови после выполненной нагрузки. При использовании средств, направленных на развитие скоростной выносливости, концентрация лактата после выполнения средства данной направленности может находиться в пределах от 7 до 18 ммоль/л.

Для развития специальных физических качеств в относительно больших объемах необходимо использовать средства, выполняемые на тренажёрных устройствах [5]. Большие объемы использования продиктованы возможностью реализации дополнительной страховки, что значительно снижает риски спортивной травмы. Использование тренажерного оборудования соответствует реализации принципов учета и нивелирования нозологических особенностей спортсмена [6]. В развитии скоростной и силовой выносливости в исследуемых дисциплинах целесообразно использовать так называемые «изолированные» тренажеры – направленные на акцентированное развитие одной группы мышц. При этом данные тренажеры на различных этапах подготовки могут решать различные задачи. Так, например, при использовании в ходе втягивающего мезоцикла с малыми весами, малой интенсивностью и с относительно большим количеством повторений выполняемые упражнения могут решать задачу по укреплению мышечно-связочного

аппарата вокруг сустава, что будет способствовать снижению риска спортивного травматизма и подготавливать данный сегмент опорно-двигательного аппарата к последующей более интенсивной работе в базовом мезоцикле. В базовом и в предсоревновательном мезоциклах выполнение аналогичного упражнения целесообразно осуществлять в других условиях – более высокий темп, изменение внешнего сопротивления, уменьшение количества повторений, что будет решать задачу развития силовой выносливости. Для работы на основные мышечные группы – это тренажер для жима ногами, тренажер для мышц сгибателей бедра, для разгибателей колена; на косвенные группы мышц – это гиперэкстензия, различные горизонтальные и наклонные доски для развития мышц брюшного пресса и косых мышц корпуса, тренажер «римский стул», различные тренажеры для тяги на среднюю часть спины.

Для развития силовой выносливости основных рабочих мышечных групп в исследуемых дисциплинах целесообразно использовать следующие средства, выполняемые на тренажерных устройствах:

- полуприседы с сокращенной амплитудой – 1/3 от «классического» приседа в «Машине Смита», с количеством повторений равным количеству движений, выполняемых одной ногой на соревновательной дистанции, с весом от 50% до 70% от собственного и со скоростью близкой к максимальной. Данное упражнение выполняется с 2–4 рабочими подходами (без учета разминочных). Отдых 5–6 мин;

- бег на тренажере «эскалатор» 20–25 секунд с максимальной скоростью. Данное упражнение выполняется с 2–3 рабочими подходами (без учета разминочных). Отдых 5–6 мин;

- наклонный жим ногами с акцентом на максимально быстрое выпрямление ног с количеством повторений равным количеству движений, выполняемых одной ногой на соревновательной дистанции, с весом от 70% до 90% от собственного. Данное упражнение выполняется с 2–4 рабочими подходами (без учета разминочных). Отдых 5 мин.

За одно тренировочное занятие, направленное на развитие силовой выносливости, выполнялось 1–2 из вышеперечисленных упражнений.

Для развития силовой выносливости основных рабочих мышечных групп, задействованных в беге на фрейм ранне, целесообразно комплексно использовать упражнения трех групп, первая из которых – выпады:

- на горизонтальной поверхности с весом 30–40% от собственного с количеством шагов равным количеству, выполняемому на соревновательной дистанции. 6–8 серий с отдыхом 3–4 мин;

- подъем по ступеням лестницы с весом 10–20% от собственного с количеством шагов равным количеству, выполняемых на соревновательной дистанции. 6–8 серий с отдыхом 3–4 мин.

Нагрузочный вес формируется за счет использования жилета с утяжелениями, или/и за счет использования воротника с песком.

Вторая группа упражнений – на подвздошно-поясничные мышцы. После выпадов в ходе основной части тренировочного занятия, из стойки боком к барьеру целесообразно выполнять поочередные перешагивания через барьер в зависимости от функциональных резервов и антропометрических особенностей с высотой от 25 до 76 см с количеством раз равным количеству шагов, выполняемых на соревновательной дистанции, 4–6 серий. Альтернативой данному упражнению являлось поочередное выполнение махов ногами вперед-назад с максимальной амплитудой с резиновым амортизатором, создающим сопротивление при движении ногой вперед, с количеством раз, равным половине количества шагов, выполняемого на соревновательной дистанции, 4–6 серий.

Третья группа упражнений – на бицепс бедра: в положении лежа на животе максимально быстрое сгибание ноги в колене с сопротивлением резинового амортизатора. После выполнения сокращения данной мышечной группы происходит максимально быстрое

расслабление, при этом нога возвращается в исходное положение из-за возвратного сокращения резинового амортизатора. Количество повторений в каждой серии равнялось половине количества шагов, выполняемых на соревновательной дистанции, 3-4 серии.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что развитие скоростной и силовой выносливости – это важнейшие задачи спортивной тренировки в дисциплинах фрейм раннинг (рейс раннинг) спорта лиц с поражением ОДА. Необходимо отметить, что тренировки, направленные на развитие данных физических качеств, необходимо использовать системно в эффективном сочетании друг с другом и с нагрузками, направленными на развитие других специальных физических качеств. В зависимости от мезоцикла подготовки недельный микроцикл может включать 1-2 тренировки, направленные на развитие одного и другого физического качества.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дмитриев И.В. Эволюция спортивно-функциональной классификации в дисциплинах фрейм раннинг (легкая атлетика) спорт лиц с поражением ОДА / И.В. Дмитриев, И.Н. Ворошин, Д.С. Зайко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, – 2022. – № 3 (205). – С. 92–96.
2. Ворошин И.Н. Предсоревновательная подготовка квалифицированных бегунов на 400 метров с учётом их генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств: дис. ... канд. пед. наук // Ворошин Игорь Николаевич. – Санкт-Петербург, 2006. – 168 с.
3. Ворошин И.Н. Рейсраннинг (фреймраннинг) в программе паралимпийской легкой атлетики / И.Н. Ворошин, Е.В. Михайлова, О.В. Шарова // Адаптивная физическая культура, – 2021. – № 2 (86). – С.42–43.
4. Ворошин И.Н. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в паралимпийской легкой атлетике (World ParaAthletics) / И.Н. Ворошин, В.Ю. Барябина, К.Е. Ворошина // Адаптивная физическая культура. – 2019. – № 2 (78). – С. 32–33.
5. Ворошин И.Н. Система спортивной тренировки легкоатлетов-паралимпийцев с поражением ОДА / И.Н. Ворошин, И.В. Дмитриев, Д.С. Зайко // Теория и практика физической культуры, – 2020. – №11 (987). – С. 74–76.
6. Ворошин И.Н. Система спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: диссертация ... д-ра пед. наук // Ворошин Игорь Николаевич. – Санкт-Петербург, 2018. – 386 с.

REFERENCES:

1. Dmitriev I.V., Voroshin I.N., Zayko D.S. (2018) "Evolution of sports and functional classification in the disciplines of frame running (World Para Athletics)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 205, No. 3, pp. 92–96.
2. Voroshin, I.N. (2006), *Precompetitive training of qualified 400-meter runners, taking into account their genetic predisposition to the development of special physical qualities*, dissertation, St. Petersburg.
3. Voroshin I.N., Mikhailova E.V., Sharova O.V. (2021), "Race Running (Frame Running) in the World Para Athletics program", *Adaptive Physical Culture*, Vol. 86, No. 2, pp. 42–43.
4. Voroshin, I.N., Baryabina, V.Yu. and Voroshina, K.E. (2019), "Features of training and competitive activities in World Para Athletics", *Adaptive Physical Culture*, Vol.78, No. 2, pp. 32–34.
5. Voroshin I.N., Dmitriev I.V., Zayko D.S. (2020) "Sports training system in application to paralympic track athletes with musculoskeletal disorders", *Theory and practice of physical culture*, Vol. 987, No. 11, pp. 74–76.
6. Voroshin, I.N. (2018), *The sports training system for the elite Paralympic athletes with physical impairment*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: i.dmitriev@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 28.05.2022

УДК 796.422

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО КАЧЕСТВА В ДИСЦИПЛИНАХ ФРЕЙМ РАННИНГ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА) СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

Игорь Викторович Дмитриев, доцент; Игорь Николаевич Ворошин, доктор педагогических наук, доцент. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Развитие скоростно-силового качества является одним из важнейших направлений специальной физической подготовки во многих видах спорта в том числе в беге на 100 метров в паралимпийских легкоатлетических дисциплинах фрейм раннинга (англ. Frame Running) – трехколесного беговела с велосипедным седлом, подгрудной опорой с рулевой и тормозной системами. Спортсмены, специализирующиеся в данных дисциплинах, имеют поражения опорно-двигательного аппарата, связанные с наличием значительных спастических проявлений в нижних конечностях или/и с атаксией, или/и с атетозом, поэтому выбор средств и методов развития скоростно-силового качества необходимо выполнять с учетом данных особенностей. Спортсмены не могут выполнять широко распространенные для развития данного физического качества средства – прыжковые упражнения, упражнения со свободными весами. Основными средствами развития скоростно-силового качества будут являться пробегания отрезков до 60 метров повторным методом, а также определенные упражнения на тренажерных устройствах.

Ключевые слова: паралимпийская лёгкая атлетика, скоростно-силовое качество, специальная физическая подготовка, бег на 100 метров на фрейм ранне.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p130-133

MEANS AND METHODS OF SPEED AND STRENGTH SKILLS EVOLVING IN THE DISCIPLINES OF FRAME RUNNING (WORLD PARA ATHLETICS)

Igor Viktorovich Dmitriev, the docent; Igor Nikolaevich Voroshin, the doctor of pedagogical sciences, docent. The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

Evolving of speed and strength skills is one of the directions of special physical training in many sports, including 100-meter running in the World Para Athlete disciplines of Frame Running - the three-wheeled running bike with a bicycle seat, chest support, steering and braking systems. Athletes specializing in these disciplines have lesions of the musculoskeletal system associated with the presence of significant spastic manifestations in the lower extremities or/and with ataxia, or/and with athetosis, therefore, the choice of means and methods must be carried out taking into account these features. Athletes cannot perform jumping exercises, exercises with free weights, which are widespread for the development of this physical quality. The main means of speed and strength skills evolving will be running segments up to 60 meters by repeated method, as well as certain exercises on training devices.

Keywords: World Para Athletics, speed and strength skills, special physical training, running 100 meters on the Frame Running.

Бег на фрейм раннах как новый способ передвижения спортсменов с тяжелой формой церебрального паралича был придуман Кони Хансен и Мансуром Сидики в начале 90х годов XX века в Дании [1]. Дисциплины фрейм раннинг – это уникальное явление, не имеющее аналогов в Олимпийском спорте. Данные дисциплины дают возможность самостоятельно передвигаться и соревноваться за счет собственных мышечных усилий спортсменам, имеющим значительные комплексные функциональные ограничения в нижних конечностях, верхних конечностях, значительные нарушения баланса корпуса, что не позволяет большинству из этих спортсменов выполнять самостоятельную ходьбу,

бег, а также делает большинство из них неконкурентоспособными на спортивной арене в беге на колясках.

Дисциплины легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА, частью которого является фрейм раннинг, требуют от спортсмена высочайшего уровня развития физической подготовленности, которая представляет собой развитие специальных физических качеств. Данные качества развиваются с помощью специализированных средств и методов на основе реализации принципов спортивной тренировки и принципов учета и нивелирования нозологических особенностей [2]. В основе развития специальных физических качеств лежит систематическое использование средств и методов подготовки (физические упражнения), которые повышают в организме спортсмена эффективность определенных биохимических процессов, позволяющих выполнять двигательные действия в определенных условиях. Под условиями нужно понимать длительность и интенсивность нагрузки. Данные биохимические процессы идентичны в олимпийских дисциплинах легкой атлетики и в легкоатлетических дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА. Поэтому можно сказать, что совокупность специальных физических качеств в легкоатлетических дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА аналогична дисциплинам олимпийской легкой атлетики [2]. Таким образом, установлено, что в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА в спринтерском беге на дистанции 100, 200 метров к специальным качествам необходимо отнести: скоростно-силовые качества (производная от качеств – быстрота и сила), скоростную выносливость (основа – гликолитическая мощность), силовую выносливость, взрывную силу (стартовая и разгоняющая), двигательско-координационное качество [3].

Скоростно-силовые качества – это производная от качеств быстроты и силы. Быстрота – это непределенное напряжение мышц, проявляемое в упражнении с высокой, близкой к предельной скоростью. Для повышения скорости определённого движения необходимо неоднократное повторение данного действия, но при этом, чем чаще повторяется двигательное действие, тем прочнее становится двигательный стереотип. В основе скоростно-силовых качеств лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющих совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движения [4]. В скоростно-силовых качествах отдельно выделяется взрывная сила (способность к проявлению большой величины силы в малое количество времени). Взрывная сила разделяется на стартовую и ускоряющую. Применительно к подготовке спринтеров отмечается, что скоростно-силовые упражнения должны применяться так, чтобы способствовать развитию силы мышц и скорости их сокращения и расслабления в соответствии со структурой движения, характером и величиной усилий, присущих спринтерскому бегу. Скоростно-силовые упражнения направлены на совершенствование способности к быстрому переключению режимов мышечной активности – от уступающей работы мышц к преодолевающей, а также способности к быстрому наращиванию мышечных усилий в начале рабочего напряжения [4].

Во всех атлетических видах спорта имеются общие закономерности, которые базируются на типичных педагогических, физиологических, биохимических процессах, используемых при формировании тренировочной и соревновательной деятельности. Наравне с этим в каждом виде спорта есть особенности, которые делают его уникальным. К особенностям дисциплин легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА необходимо отнести наполнение видов спортивной подготовки за счет использования специфических средств, методов. Некоторые компоненты или их части могут базироваться на общих закономерностях, справедливых для большинства видов спорта, но дополнительно могут иметь специфические для вида спорта особенности [5].

Спортивная подготовка в легкой атлетике спорта лиц с поражением ОДА требует учета возможностей, связанных с педагогическим аспектом – выбор доступных для каждого спортсмена средств и методов различных видов спортивной подготовки и контроля,

учитывающих особенности, связанные с поражением опорно-двигательного аппарата. Использование специального соревновательного оборудования накладывает отпечаток на подбор средств и методов различных видов подготовки, в том числе специальной физической подготовки [6].

Для акцентированного развития взрывной силы в дисциплинах фрейм раннинг нами рекомендуется использовать пробегание на фрейм ранне следующих отрезков, выполняемых со старта, и при этом необходимо выполнять измерение концентрации лактата в сыворотке крови после выполнения заключительного отрезка (в случае превышения установленного лимита при использовании данных средств в дальнейшем необходимо снижать количество пробегаемых отрезков):

– повторный бег на фрейм ранне на 20 метров с интенсивностью близкой к максимальной, отдых между повторами – 3-4 минуты, лимит концентрации лактата в сыворотке крови после выполнения заключительного отрезка – 4,9 ммоль/л. В ходе базового этапа данное средство необходимо использовать от 6 до 8 повторений за одно тренировочное занятие, в ходе предсоревновательного 3-4 повторения;

– повторный бег на фрейм ранне на 30 метров – 4-6 раз с интенсивностью близкой к максимальной, отдых между повторами – 4-5 минут, лимит лактата после выполнения заключительного отрезка – 4,9 ммоль/л. В ходе базового этапа данное средство необходимо использовать от 6 до 7 повторений за одно тренировочное занятие, в ходе предсоревновательного – 4-5 повторения.

В ходе некоторых занятий это средство целесообразно использовать соревновательным методом – спортсмены стартуют по 2-4 человека под команду тренера.

Для развития скоростно-силовых качеств в дисциплинах фрейм раннинг нами рекомендуется использовать пробегание на фрейм ранне следующих отрезков, выполняемых со старта, при этом периодически необходимо выполнять измерение концентрации лактата в сыворотке крови после выполнения заключительного отрезка (в случае превышения установленного лимита при использовании данных средств в дальнейшем необходимо снижать количество пробегаемых отрезков):

– повторный бег на фрейм ранне на 40 метров – 6-8 раз с интенсивностью близкой к максимальной, отдых между повторами – 5-6 минут, лимит лактата после выполнения заключительного отрезка – 6 ммоль/л;

– повторный бег на фрейм ранне на 50 метров – 4-6 раз с интенсивностью близкой к максимальной, отдых между повторами – 6-7 минут, лимит лактата после выполнения заключительного отрезка – 7 ммоль/л;

– повторный бег на фрейм ранне на 60 метров – 4 раза с интенсивностью близкой к максимальной, отдых между повторами – 7 минут, лимит лактата после выполнения заключительного отрезка – 8 ммоль/л;

– повторный бег на фрейм ранне на 30 метров – 2 раза, затем на 40 метров – 2 раза, затем на 50 метров – 2 раза с интенсивностью близкой к максимальной, отдых между повторами – 4-7 минут, лимит лактата после выполнения заключительного отрезка – 6 ммоль/л. Данное упражнение возможно выполнять в другом варианте – 1 раз повторный бег на фрейм ранне на 30 метров, затем 1 раз на 40 метров, затем 1 раз на 50 метров, затем 1 раз на 40 метров, затем 1 раз на 30 метров.

В ходе некоторых тренировочных занятий данное средство целесообразно использовать соревновательным методом.

Для успешной подготовки в дисциплинах фрейм раннинг нами рекомендовано использовать средства, направленные на развитие быстроты. Данные упражнения целесообразно выполнять по 1-2 раза за тренировочное занятие скоростно-силовой направленности в течение 6-8 с в максимальном темпе в количестве 2-3 серии:

– в положении лежа на спине «отбивка» ногами амортизирующей поверхности (ямы для прыжка в высоту или прыжка с шестом, медицинболлы, фитнес-полусферы с

резиновой поверхностью);

- переступание через линию как лицом, так и боком;
- продольная разномжка на мягкой поверхности (песок, гимнастический мат).

Необходимо еще раз подчеркнуть, что скоростно-силовое качество является ключевым в спортивной подготовке в дисциплинах фрейм раннинг (легкая атлетика) спорт лиц с поражением ОДА.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ворошин И.Н. Рейсраннинг (фреймраннинг) в программе паралимпийской легкой атлетики / И.Н. Ворошин, Е.В. Михайлова, О.В. Шарова // *Адаптивная физическая культура*, – 2021. – № 2 (86). – С.42–43.
2. Ворошин И.Н. Система спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: диссертация ... д-ра пед. наук // Ворошин Игорь Николаевич. – Санкт-Петербург, 2018. – 386 с.
3. Дмитриев И.В. Эволюция спортивно-функциональной классификации в дисциплинах фрейм раннинг (легкая атлетика) спорт лиц с поражением ОДА / И.В. Дмитриев, И.Н. Ворошин, Д.С. Зайко // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, – 2022. – № 3 (205). – С. 92–96.
4. Ворошин И.Н. Предсоревновательная подготовка квалифицированных бегунов на 400 метров с учётом их генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств: дис. ... канд. пед. наук // Ворошин Игорь Николаевич. – Санкт-Петербург, 2006. – 168 с.
5. Ворошин И.Н. Система спортивной тренировки легкоатлетов-паралимпийцев с поражением ОДА / И.Н. Ворошин, И.В. Дмитриев, Д.С. Зайко // *Теория и практика физической культуры*, – 2020. – №11 (987). – С. 74–76.
6. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С.П. Евсеев. – Москва : Принлето, 2021. – 600 с.

REFERENCES:

1. Voroshin I.N., Mikhailova E.V., Sharova O.V. (2021), "Race Running (Frame Running) in the World Para Athletics program", *Adaptive Physical Culture*, Vol. 86, No. 2, pp. 42–43.
 2. Voroshin, I.N. (2018), *The sports training system for the elite Paralympic athletes with physical impairment*, dissertation, St. Petersburg.
 3. Dmitriev I.V., Voroshin I.N., Zayko D.S. (2018) "Evolution of sports and functional classification in the disciplines of frame running (World Para Athletics)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 205, No. 3. pp. 92–96.
 4. Voroshin, I.N. (2006), *Precompetitive training of qualified 400-meter runners, taking into account their genetic predisposition to the development of special physical qualities*, dissertation, St. Petersburg.
 5. Voroshin I.N., Dmitriev I.V., Zayko D.S. (2020) "Sports training system in application to paralympic track athletes with musculoskeletal disorders", *Theory and practice of physical culture*, Vol. 987, No. 11, pp. 74–76.
 6. Evseev S.P., (2021), *Adaptive sport: a trainer's Handbook*, Pronleto, Moscow.
- Контактная информация:** i.dmitriev@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 28.05.2022

УДК 378.172

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА

Ольга Александровна Драгич, доктор биологических наук, доцент, Тюменский индустриальный университет, Государственный аграрный университет Северного Зауралья, г. Тюмень; Клавдия Александровна Сидорова, доктор биологических наук, профессор, Государственный аграрный университет Северного Зауралья, г. Тюмень; Анастасия Николаевна Созонова, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент, Сергей Анатоль-

евич Утусиков, старший преподаватель, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень

Аннотация

В статье представлен анализ данных по гигиене труда и отдыха студентов при различных форматах обучения, оказывающих влияние на работоспособность обучающихся в режиме учебного дня. Представлены рекомендательные меры, учитывающие определение типа собственного естественного ритма, чередование сложной и легкой работы, рациональное распределение умственной и физической нагрузки, что будет способствовать продуктивности умственного труда и улучшению состояния здоровья студентов. Авторы особо выделяют, что непосредственно сам учебный процесс и вся педагогическая деятельность преподавателей должны быть организованы таким образом, чтобы не способствовать развитию у обучающихся тех хронических заболеваний, с которыми они уже приходят со школьной скамьи, и не провоцировать развитие новых. Отмечается острая необходимость грамотного распределения времени труда и отдыха, что является одной из составляющих здорового образа жизни, так как разумное отношение к здоровью, знание своих способностей и сил, самоорганизация, способствует правильному режиму учебы и отдыха.

Ключевые слова: образ жизни, дистант, студенты, режим, обучение, активность, эмоции, здоровье.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p133-138

ASSESSMENT OF THE IMPACT OF LEARNING FORMAT ON STUDENT WORKABILITY

Olga Aleksandrovna Dragich, the doctor of biological sciences, docent, Tyumen Industrial University, State Agrarian University of the Northern Urals, Tyumen; Claudia Aleksandrovna Sidorova, the doctor of biological sciences, professor, State Agrarian University of the Northern Urals, Tyumen; Anastasiya Nikolaevna Sozonova, the candidate of agricultural sciences, docent, Sergey Anatolyevich Utusikov, the senior teacher, Tyumen Industrial University, Tyumen

Abstract

The article presents an analysis of data on occupational health and rest of students in various training formats that affect the performance of students in the mode of the school day. Recommendations are presented that take into account the determination of the type of one's own natural rhythm, the alternation of difficult and easy work, the rational distribution of mental and physical activity, which will contribute to the productivity of mental work and improve the health of students. The authors emphasize that the educational process itself and all pedagogical activities of teachers should be organized in such a way as not to contribute to the development of those chronic diseases in students with which they already come from school, and not to provoke the development of new ones. There is an urgent need for a competent distribution of time for work and rest, which is one of the components of a healthy lifestyle, since a reasonable attitude to health, knowledge of one's abilities and strengths, self-organization contributes to the correct mode of study and rest.

Keywords: lifestyle, distance learning, students, regimen, training, activity, emotions, health.

Потребность в труде – это биологическая составляющая индивидуума, выражающаяся в самоутверждении, самосознании, стремлению к достижению цели. Гигиена труда – неотъемлемая часть процесса трудовой и учебной деятельности студентов.

Профилактические мероприятия по поддержанию здоровья студентов является одной из основных гуманистических обязанностей всей системы отечественной высшей школы и профессорско-преподавательского состава любого образовательного учреждения. В первую очередь, это означает, что непосредственно сам учебный процесс и вся педагогическая деятельность преподавателей должны быть организованы таким образом, чтобы не способствовать развитию у обучающихся тех хронических заболеваний, с которыми они уже приходят со школьной скамьи, и не провоцировать развитие новых, как

это, к сожалению, в настоящее время нередко бывает, но и сохранить прежнее состояние их здоровья и даже улучшить его [1].

Профилактический компонент при обучении присутствует в той или иной степени в любом образовательном учреждении. Имеется в виду гигиена труда студента, под которой понимается психогигиена его познавательной деятельности, меры защиты его здоровья от неблагоприятных воздействий окружающей среды (в том числе и социальной), сопутствующих при получении высшего профессионального образования.

Овладение знаниями будущей профессии определяет результативность освоения всего учебного материала, что также оказывает влияние на показатели работоспособности студента на протяжении учебного дня.

Режим студента при очной форме обучения зависит от учебного процесса, и нацелен на достижение максимального результата, но при наименьших затратах энергии: физической и психической. Студент действует в жестких рамках в организации собственного режима, обусловленного временем подъема, выхода и времени начала лекций.

Кроме этого учебный режим студента в учебном заведении твердо упорядочен расписанием занятий, иных студенческих и учебных мероприятий.

В процессе получения профессиональных знаний студент оказывается в процессе организации собственной учебной деятельности, и также собственной ежедневной жизни в соответствии с получаемой информацией в вузе. Примером того является оптимизация времени в течение дня относительно к учебным целям и задачам. Ведение интеллектуальных, творческих и профессиональных возможностей роста, развития личности определяет положительный эмоциональный фон в процессе самоорганизации студента, т. к. достижение результата – это цель в получении профессионального образования [5].

Здоровый образ жизни – это грамотное распределение времени труда и отдыха. Разумное отношение к здоровью, знание своих способностей и сил, самоорганизация, способствует правильному режиму учебы и отдыха. Рациональный режим, собственные биологические ритмы – важные составляющие гигиены труда студента [2].

В сегодняшней ситуации повышенной готовности в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19), переход на дистанционное обучение студентов стало исключительной, но необходимой мерой. Новые условия предопределяют повышение мероприятий, обеспечивающих гигиену труда студентов при дистанционном образовании.

В новых условиях у студента повышается уровень не только учебной информации, но и иной, что объективно влияет на уровень психологической и эмоциональной нагрузки на центральную нервную систему, которая в таких условиях сильнее нуждается в профилактических мерах и защитных механизмах от воздействия на психику постоянно увеличивающегося потока и объема необходимых и далеко не очень нужных сведений.

Деятельность учебных заведений в условиях дистанционного образования в области гигиены студенческого труда и охраны здоровья существенно снижается. Студент в большинстве своем самостоятельно планирует мероприятия по гигиене собственного труда.

В связи с чем, в современной ситуации сопоставление, возможность рационального суточного режима при дистанционном обучении в сравнении с очной формой требует пристального внимания и актуального изучения.

Разработка необходимых рекомендаций для обучающихся существенно снизит психическую, физическую, умственную нагрузку.

В настоящей работе представлены сведения о гигиенических основах учебного труда при очном обучении и их сопоставление при дистанционном образовании.

Учебная деятельность студента не прекращается в условиях необходимости введения дистанционного образования. Где немаловажную роль играют гигиенические требования к труду, имеющие основу требований при очном обучении.

Дистанционно не следует ставить целью – решение задачи любым путем, доводя центральную нервную систему до истощения. При дистанционном обучении требуются перерывы в интеллектуальной деятельности, иной взгляд на задачу, поставленную в учебном процессе.

Необходимы положительные эмоции и даже ограничения от повседневных раздражителей, которые ранее не имели особенного значения, например, нагнетения информации в медиа.

Социально-биологические факторы, способствующие увеличению работоспособности студента, умственной и физической, а именно режим дня, гигиенически здоровое питание, гигиенически верный график учебы и отдыха особенно нашли свое подтверждение при дистанционном обучении.

Дистанционное обучение предполагает самостоятельную организацию занятий с учебным материалом. При этом повышается уровень самоконтроля, самоорганизации, адаптации к изменившимся обстоятельствам. Эти понятия в дистанционном обучении взаимосвязаны и имеют непосредственное отношение друг к другу. От самоорганизации студента в дистанционном обучении зависит время адаптации, т. е. насколько быстро обучающийся сможет адаптироваться к изменившимся условиям. И, наоборот, успешность адаптации влияет на самоорганизацию (саморегуляцию), а значит – на учебные результаты [4].

График работы, используемый при очном обучении, необходимо поддерживать и при дистанционном. То есть рациональное распределение времени подъема, труда и отдыха. Именно, таким образом, сохраняется продуктивная динамичность овладения знаниями.

Сохранение прежнего режима, используемого при очном обучении, позволяет студенту получать максимальную отдачу от деятельности при минимальных энергетических затратах. Это в итоге будет способствовать активной учебной деятельности вне стен учебного заведения [7].

Режим труда при дистанционном обучении и его поддержание в сравнении с очным обучением определяется, в том числе, подходом к организации собственного питания. Организация в распорядке и рационе питания это соблюдение энергетического баланса рациона питания и энергозатрат на осуществление им физической и умственной деятельности.

При дистанционном обучении, в режиме отдыха на первый план могут выступать хобби, физическая активность студента для повышения задействования иных функциональных систем, не связанных непосредственно с обеспечением умственной деятельности.

Хобби – это отличное от учебной деятельности студента деятельность, но является основой его интеллектуального или физического самосовершенствования, формой его самовыражения и способом неформальной самореализации [3].

Действенным, и возможно единственным способом снятия психоэмоционального и статического физического напряжения является организованная физическая активность, направленная на восстановление кровообращения и тонуса тех групп мышц, которые наиболее задействованы при работе с компьютером, что особенно актуально при дистанционном обучении. Физическая культура влияет на повышение работоспособности студента.

Период дистанционного обучения – это период приобретения новых знаний и умений именно во время отдыха от учебного процесса, повышение физической активности студента. Увлечение учебой в любом формате зависит от психологического климата в заданных рамках. Создание положительной психологической атмосферы требует гигиена труда студента. Таким образом, в период (кратковременный или долгосрочный) дистанционного образования учебная деятельность студента не останавливается. Подготовка к

зачетам и экзаменам, защите выпускной работы осуществляется по ранее существующему графику.

Рекомендательными мерами, обеспечивающими гигиену труда студентов при дистанционном образовании [6], являются:

- определение типа собственного естественного ритма;
- осуществление работы во время естественного дневного ритма;
- создание «кривой работоспособности» на основе собственного дневного ритма;
- чередование сложной и легкой работы в соответствии с «кривой работоспособности»;
- физическая активность;
- хобби;
- мотивация и вовлеченность в процесс обучения;
- чередование труда и отдыха;
- рациональное распределение умственной и физической нагрузки;
- рациональное правильное гигиеническое питание;
- гимнастика для мозга или психокинезиология (целостный подход к сбалансированию движения и взаимодействия мышечной системы, когнитивных функций и эмоций, способствующий усовершенствованию процесса обучения через движение);
- аутогенная тренировка.

Выполнение всех этих рекомендаций будет способствовать увеличению продуктивности умственного труда и поможет избежать нарушений в состоянии здоровья студента при дистанционном образовании.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грязева, Е.Д. Гигиена учебного труда студентов / Е.Д. Грязева, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова // Тула : Издательство ТулГУ. – Тула, 2013. – 158 с.
2. Драгич, О.А. Морфофункциональные основы двигательной активности организма / О.А. Драгич, К.А. Сидорова, Т.А. Юрина, Е.А. Ивакина // Библиотечно-издательский комплекс ТИУ. – Тюмень, 2021. – 163 с.
3. Влияние физической культуры на мировоззрение студента / О.А. Драгич, К.А. Сидорова, Ю.Я. Картавцев, Д. Козлова // «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами»: материалы VI Международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2020. – С. 49–52.
4. Драгич О.А. Анализ влияния санитарно-гигиенических условий на здоровье и работоспособность студенческой молодежи / О.А. Драгич, К.А. Сидорова, Т.А. Юрина // Естественные и технические науки. – 2020. - № 11. – С. 115–118.
5. Кирюшин, В.А. Гигиена труда / В.А. Кирюшин, А.М. Большаков, Т.В. Моталова. – Рязань : РязГМУ, 2014. – 262 с.
6. Лаптев А.П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.
7. Analysis of the features of adaptive reactions of the students in the urban environment / О.А. Dragich, K.A. Sidorova, T.A. Sidorova, A.G. Najmushina, M.A. Zharkova // Proceedings of the International Conference “Topical Problems of Philology and Didactics: Interdisciplinary Approach in Humanities and Social Sciences”. – Dushanbe, 2019. – P. 108–111.

REFERENCES

1. Gryazeva, E., Kuznetsov, O. and Petrova, G. (2013), *Hygiene of students' educational work*, TulSU Publishing House, Tula.
2. Dragich, O.A., Sidorova, K.A., Yurina, T.A. and Ivakina, E.A. (2021), *Morphofunctional foundations of motor activity of the organism*, Library and publishing complex of TIU, Tyumen.
3. Dragich, O.A., Sidorova, K.A., Kartavtsev, Yu.Ya. and Kozlova, D. (2020), “The influence of physical culture on the student's worldview”, *materials of the VI International Scientific and Practical Conference "Strategy for the development of sports and mass work with students"*, Tyumen, pp. 49–52.
4. Dragich, O.A., Sidorova, K.A. and Yurina, T.A. (2020), “Analysis of the influence of sanitary and hygienic conditions on the health and performance of student youth”, *Natural and Technical Sciences*,

No. 11, pp. 115-118.

5. Kiryushin, V.A., Kiryushin, V.A., Bolshakov, A.M. and Motalova, T.V (2014), *Occupational hygiene*, Ryazan.

6. Laptev, A.P. and Polievsky, S.A. (2007), *Hygiene: textbook for institutes and technical schools of physical culture*, Physical Culture and Sport, Moscow,.

7. Dragich, O.A., Sidorova, K.A., Sidorova, T.A., Najmushina, A.G. and Zharkova, M.A. (2019), "Analysis of the features of adaptive reactions of the students in the urban environment", *Proceedings of the International Conference "Topical Problems of Philology and Didactics: Interdisciplinary Approach in Humanities and Social Sciences"*, Dushanbe. pp. 108–111.

Контактная информация: odragic@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.05.2022

УДК 796.921

ИССЛЕДОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВНЫХ ТАЛАНТОВ ДЛЯ КАТАНИЯ НА БЕГОВЫХ ЛЫЖАХ В КИТАЕ

Ду Фэнкуй, аспирант, кафедра физического воспитания, Университет Хэйхэ; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва, Россия

Работа выполнена при финансовой поддержке отдела Фундаментальные научные исследования коммерческих расходов провинциальных университетов провинции Хэйлунцзян, 2021 г. № 2021-KYYWF-0713 «Сравнительное исследование построения и внедрения китайско-российской системы резерва талантов по лыжным гонкам»

Аннотация

Чтобы изучить базовую ситуацию с подготовкой резерва талантов по беговым лыжам в Китае, было изучено большое количество общедоступных документов для проведения анализа и сравнительного исследования, а также была изучена соответствующая ситуация с лыжными гонками в Китае. Результаты показывают, что резервные таланты Китая по лыжным гонкам в основном распределены в провинциях Хэйлунцзян, Цзилинь и Внутренней Монголии. Резервные таланты китайского проекта по беговым лыжам сформировали трехуровневую тренировочную сетку, и была установлена ступенчатая модель обучения. В связи с зимними Олимпийскими играми в Пекине экономически развитые провинции начали вкладывать человеческие, материальные и финансовые ресурсы в формирование команд по лыжным гонкам. Однако южные провинции отстают от северо-восточных по спортивным достижениям и резерву талантов.

Ключевые слова: Беговые лыжи в Китае, резервные таланты, система подготовки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p138-141

RESEARCH ON THE TRAINING SYSTEM OF RESERVE TALENT FOR CROSS-COUNTRY SKIING IN CHINA

Du Fengkui, the post-graduate student, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia

The work was financially supported by the Department of Fundamental Research of Business Expenditures of Provincial Universities in Heilongjiang Province, 2021 No. 2021-KYYWF-0713 "Comparative study of the construction and implementation of the Sino-Russian talent pool system in cross-country skiing"

Abstract

In order to study the basic situation of China's cross-country skiing reserve talent training, a large number of public documents were consulted to conduct analysis and comparative research, and the related situation of cross-country skiing in China was investigated. The results show that China's cross-country

skiing reserve talents are mainly distributed in Heilongjiang Province, Jilin Province and Inner Mongolia. The reserve talents of China's cross-country skiing project have formed a three-level training grid, and a stepped training model has been established. The proportion of reserve talents, development personnel and outstanding personnel is not balanced. In the context of the Beijing Winter Olympics, economically developed provinces have begun to invest human, material and financial resources to form cross-country skiing teams. However, the southern provinces lag behind the northeastern provinces in terms of sports performance and reserve talent reserves.

Keywords: Cross-country skiing in China, reserve talents, training system.

ВВЕДЕНИЕ

После основания Китайской Народной Республики 11 колледжей физического воспитания и первоначальные 38 отделений (отделений) физического воспитания высших обычных колледжей и университетов, созданные в период с 1952 по 1957 год, стали основной силой в содействии развитию физического воспитания. С тех пор была открыта китайская школьная спортивно-соревновательная спортивная база. В 1980-х годах Китай впервые участвовал в Олимпийских играх, и был огромный разрыв между показателями разных видов спорта и международным уровнем. В настоящее время в Китае подготовка резерва по лыжным гонкам в основном осуществляется по трехуровневой системе обучения в период плановой экономики. Развитие лыжных гонок в Китае происходит относительно поздно, технический уровень отстает, а резервные силы спортсменов недостаточны. Поэтому большое значение имеет изучение смежных вопросов, таких как резерв талантов в лыжных гонках.

РЕЗУЛЬТАТЫ И АНАЛИЗ

Беговые лыжи в Китае, ограниченные экономическим развитием и оборудованием площадок, начались относительно поздно по сравнению с большинством европейских стран. Только на 13-х зимних Олимпийских играх 1980 года Китай выбрал двух спортсменов для участия в международных соревнованиях по лыжным гонкам и, таким образом, представил современные технологии лыжных гонок. Потом постепенно накапливался опыт и формировал эшелонированное строительство, но определенный отрыв от традиционно сильной страны лыжных гонок все же есть.

В целях содействия развитию горнолыжного спорта и увеличения времени тренировок спортсменов на снегу при поддержке правительства Китая в 2019 году в провинции Цзилинь был построен первый в Китае крытый горнолыжный курорт — Beishan Indoor Cross-Country Ski Resort. Высокопрофессиональный проект, отечественный Первый четырехсезонный туннель для беговых лыж, отремонтированный и расширенный в масштабной пещере ПВО, является тренировочной базой национальной сборной по лыжным гонкам, построенной в рамках подготовки к зимним Олимпийским играм 2022 года. В нем можно проводить тренировки без вакансий в течение всего года и повышать гарантию и безопасность тренировок.

Таблица 1 – Список соревнований предыдущих Национальных зимних игр по лыжным гонкам в Китае

Год	Игры	Место	Количество участвующих единиц	Количество спортсменов
1959	1	Харбинь, Цзилинь	12	122
1965	2	-	-	-
1976	3	Харбинь,	14	972
1979	4	Шанчжи, Урумчи	12	227
1983	5	Харбинь	7	603
1987	6	Цзилинь	15	573
1991	7	Харбинь	35	664
1995	8	Цзилинь	33	579
1999	9	Чанчунь	30	1168
2003	10	Харбинь	34	846
2008	11	Цицикар	35	1000

Год	Игры	Место	Количество участвующих единиц	Количество спортсменов
2012	12	Цзилинь	43	1067
2016	13	Урумчи, Чанцзи	52	1389

Как видно из таблицы 1, соревнования по лыжным гонкам проводились в Северо-Восточном Китае в 1954 г., а 1-е Национальные зимние игры проводились в Харбине и Цзилине в 1959 г., которые проводились каждые 4 года и проводились 13 раз. Однако в этот период вторые Зимние игры все еще находились под влиянием Культурной революции и не проводились в течение десяти лет. Дело не только в том, что Зимние игры не проводились успешно, но и в том, что многие мероприятия не проводились, что было тенденцией развития под социальным фоном в то время. 3-е зимние игры 1976 г. продолжались, и количество участников существенно выросло. В 2022 г Пекин и Чжанцзякоу успешно примут 24-е зимние Олимпийские игры, заложив основу для стремительного развития лыжных гонок и способствуя развитию лыжных гонок.

Центр управления проектами зимних видов спорта предусматривает в «Правилах осуществления регистрации спортсменов», что спортсмены, участвующие в соревнованиях провинциального уровня или выше, должны быть зарегистрированы как спортсмены, а зарегистрированные спортсмены допускаются к участию в конкурсе только при наличии регистрационного удостоверения. Спортсмены, не прошедшие регистрацию, считаются снятыми с соревнований. Поскольку некоторые спортсмены в каждом подразделении покидают спортивную команду или меняют подразделения каждый год, а некоторые новички присоединяются одновременно, то каждый год будут происходить некоторые изменения в количестве зарегистрированных подразделений в каждом подразделении.

Таблица 2 – Список регионального распределения резервных талантов по лыжным гонкам в Китае

Резервный талант	Резервные таланты (количество человек)
Провинция Цзилинь	228
Провинция Хэйлуцзян	260
Провинция Фуцзянь	91
Провинция Цзянси	51
Провинция Хэнань	171
провинция Сычуань	33
Провинция Гуйчжоу	1
Провинция Шэньси	16
Синьцзян-Уйгурский автономный район	21
Внутренняя Монголия	96
Всего	968

Из регионального распределения талантов резерва по лыжным гонкам в таблице 2 видно, что количество зарегистрированных талантов резерва по лыжным гонкам составляет 968 человек. Количество резервных талантов в лыжных гонках невелико. Региональное распределение резервных талантов также очень неравномерно. Большинство спортсменов находятся в провинциях и городах Цзилинь, Хэйлуцзян и Хэнань. Количество резервных талантов в других областях относительно невелико. При поддержке национальной политики была реализована выставка «Северный лед на юге». Северный снег переехал в Юг, а Юг начал придавать большое значение лыжным гонкам. С развитием проекта, особенно в контексте зимних Олимпийских игр в Пекине, экономически развитые провинции начали вкладывать человеческие, материальные и финансовые ресурсы в формирование команды по лыжным гонкам.

Как показано в таблице 3, в соревнованиях по лыжным гонкам зарегистрировано 5 резервных учебных подразделений, но количество резервных талантов, принадлежащих этим учебным подразделениям, сильно различается. В спортивных школах имеется 190 резервных талантов, в детско-юношеских спортивных школах – 684, в спортивных шко-

лах и спортивных школах по отдельным видам спорта – 69, в спортивных школах – 21, в общеобразовательных спортивных школах – 4. Это показывает, что резервная сила этого проекта в основном сосредоточена в двух основных учебных подразделениях традиционных спортивных школ нашей страны и любительских спортивных школах, а подготовка резервных сил средних и высших учебных подразделений отсутствует. Нехватка резервных талантов серьезно ограничивает повышение конкурентоспособности лыжных гонок и увеличение размера команды.

Таблица 3 – Распределение запасных талантов в учебных подразделениях в различных провинциях лыжных гонок в моей стране

Блок спортивной подготовки	Цзи-линь	Хэй-лунцзян	Цзянси	Гуйчжоу	Фуцзянь	Хэнань	Сычуань	Шэньси	Синьцзян	Внутр. р. Монголия	Всего
Спортивная школа	105	43	4							38	190
Дочерняя спортивная школа		21									21
Единая спортивная школа		68		11							69
Спортивная средняя школа					4						4
Любительская спортивная школа	123	128	47		87	171	33	16	21	58	684

Структурно разделен и проанализирован возрастной статус запасных талантов в лыжных гонках в Китае (таблицы 2–4). Возраст резервных талантов в лыжных гонках в основном сосредоточен в диапазоне 9–15 лет. Спортсмены в возрасте 10–13 лет находятся на ранней стадии обучения. У них большой спортивный опыт и прочная основа, на которой легко вырабатываются хорошие спортивные привычки; лучший тренировочный возраст – 14 лет. В возрасте 18 лет физический и умственный рост спортсменов имеет тенденцию быть стабильным и зрелым. Это лучший тренировочный период для спортсменов и подходит для упражнений особого качества.

Таблица 4 – Исследование возраста резервных талантов, участвующих в соревнованиях по лыжным гонкам в Китае

Возраст	9-10	11-12	13-15	16-18 лет и старше	Всего (чел.)
Резервные таланты (чел.)	242	474	194	58	968
(%)	25	49	20	6	100

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования позволяют сформулировать основные выводы:

- таланты Китая по лыжным гонкам в основном распределены в трех регионах: провинция Хэйлунцзян, провинция Цзилинь и Внутренняя Монголия;
- резервные таланты Китая по лыжным гонкам в основном сосредоточены в возрасте 9–15 лет; возрастной этап 11-12 лет является лучшим периодом для раннего обучения и подготовки спортсменов-лыжников; таланты резерва лыжных гонок Китая сформировали трехуровневую тренировочную сетку и установили ступенчатую модель обучения;
- в резервных лыжных гонках есть недостатки, количество резервных талантов в лыжных гонках в Китае относительно невелико, а эшелонирование резервных талантов не сбалансировано;
- конференция по развитию беговых лыж способствовала увеличению проектов по беговым лыжам в Китае. При поддержке и руководстве китайского правительства снег переместился с севера на юг, поскольку команды тренеров по беговым лыжам начали формировать спортивные команды в южных городах, чтобы увеличить базу резервных талантов для лыжных гонок.

Контактная информация: 34781859@qq.com

Статья поступила в редакцию 18.05.2022

УДК 797.22

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В ЛАСТАХ

Павел Павлович Дудченко, кандидат педагогических наук, Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Тула

Аннотация

В статье представлены результаты исследований автора по обоснованию педагогической модели подготовки квалифицированных пловцов в ластах к соревнованиям. Установлено, что основополагающие компоненты педагогической модели тренировочного процесса не в полной мере соответствуют требованиям и задачам современной подготовки квалифицированных пловцов в ластах к соревнованиям. Нарушается главный принцип подготовки квалифицированных пловцов в ластах к соревнованиям – нацеленность тренировки для достижения пика формы непосредственно к главному старту соревнований. Соответственно тренировочный процесс должен носить многогранный характер и включать ряд компонентов, направленных на развитие физических качеств, на быстрое восстановление организма после высоких нагрузок, на формирование правильных технических и тактических навыков плавания.

Ключевые слова: педагогическая модель; квалифицированные пловцы в ластах; соревнования; тренировочный процесс.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p142-145

STRUCTURE AND CONTENT OF PEDAGOGICAL MODEL FOR TRAINING QUALIFIED SWIMMERS IN FINS

Pavel Pavlovich Dudchenko, the candidate of pedagogical sciences, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University

Abstract

The article presents the results of the author's research on the justification of the pedagogical model of training qualified swimmers in flippers for competitions. It was established that the fundamental components of the pedagogical model of the training process do not fully meet the requirements and tasks of modern training of qualified swimmers in flippers for competitions. The main principle of preparing qualified swimmers in flippers for competitions is violated - the focus of training to reach the peak of form directly for the main start of the competition. Accordingly, the training process should be multifaceted in nature and include a number of components aimed at the development of physical qualities, at the rapid recovery of the body after high loads, at the formation of the correct technical and tactical swimming skills.

Keywords: pedagogical model; qualified swimmers in flippers; competitions; training process.

Анализ подготовки квалифицированных спортсменов к соревнованиям свидетельствует, что имеется множество причин, связанных с недостаточным обоснованием основополагающих компонентов педагогической модели тренировочного процесса [1, 2]. Это же касается подготовки квалифицированных пловцов в ластах.

В силу этого основополагающие компоненты педагогической модели тренировочного процесса не в полной мере соответствуют требованиям и задачам современной подготовки квалифицированных пловцов в ластах к соревнованиям. Подменяется главный принцип подготовки квалифицированных пловцов в ластах к соревнованиям – нацеленность тренировки для достижения пика формы непосредственно к главному старту сезона. Соответственно тренировочный процесс должен носить многогранный характер и включать ряд компонентов, направленных на развитие физических качеств, на быстрое восстановление организма после высоких нагрузок, на формирование правильных технических и тактических навыков плавания [2].

Современная система подготовки квалифицированных пловцов в ластах к соревнованиям характеризуется недостаточной эффективностью. Процесс подготовки квали-

фицированных пловцов в ластах к соревнованиям главным образом направлен на повышение физической готовности спортсменов, без учета решения других задач. Все это показывает объективность существующей задачи, связанной с обоснованием педагогической модели подготовки квалифицированных пловцов в ластах к соревнованиям.

Таким образом, главной задачей подготовки квалифицированных пловцов в ластах к соревнованиям является повышение эффективности организации тренировочного процесса. Аналогичные неблагоприятные моменты наблюдаются и в других сферах организации и проведении тренировочного процесса с квалифицированными пловцами в ластах к соревнованиям. С целью решения этой задачи нами была разработана соответствующая педагогическая модель подготовки квалифицированных пловцов в ластах к соревнованиям (рисунок).

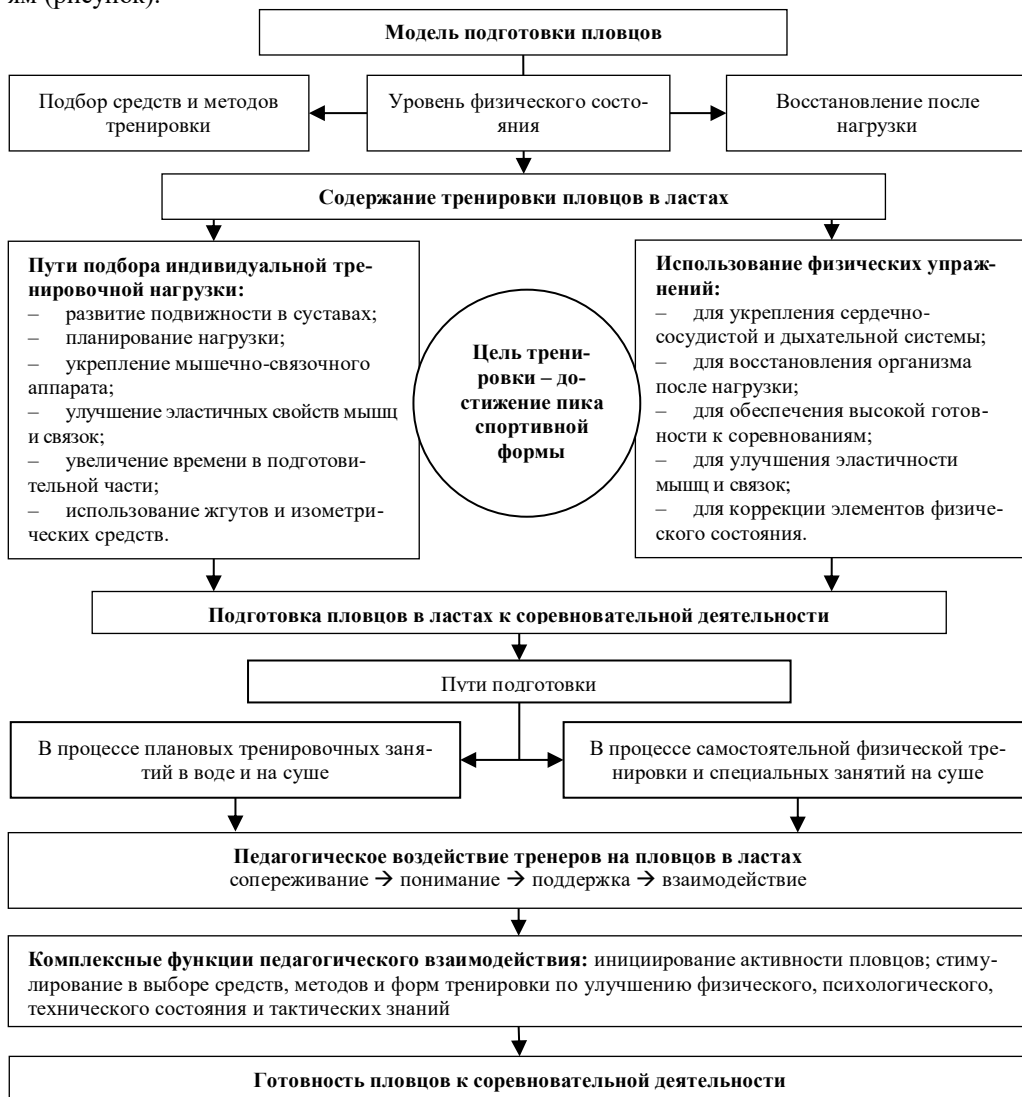


Рисунок – Структура и содержание педагогической модели подготовки квалифицированных пловцов в ластах к соревнованиям

Проведенные исследования свидетельствует, что комплексное применение средств и методов тренировочного процесса, направленных на развитие физических качеств,

быстрое восстановление после высоких нагрузок, формирование правильных технических и тактических навыков у квалифицированных пловцов в ластах, играют значительную роль для повышения эффективности их подготовки к соревнованиям [2].

Установлено, что занятия с комплексным применением средств и методов тренировки обладают высокой ценностью для достижения пика формы непосредственно к главному старту. Для занятий с комплексным применением средств и методов тренировки характерно решение специальных задач, связанных с достижением пика формы спортсменами непосредственно к главному старту на соревнованиях.

Выросли требования к сердечной, сосудистой, мышечной и дыхательной системам квалифицированных пловцов в ластах при подготовке к соревнованиям. Для квалифицированных пловцов в ластах следует применять комплексный подход к использованию средств и методов.

Важнейшим направлением повышения эффективности тренировочного процесса с квалифицированными пловцами в ластах является подбор средств и методов тренировки. Правильно наметить направления улучшения качества тренировочного процесса с квалифицированными пловцами в ластах поможет выработка четкого понимания сути данного процесса в рамках соответствующей системы подготовки спортсменов непосредственно к главному старту на соревнованиях.

Установлено, что тренировочный процесс тесно связано с поэтапным формированием правильных технических и тактических навыков, физических качеств у квалифицированных пловцов в ластах. Развитие физических качеств и формирование правильных технических и тактических навыков должно проходить постепенно с направленностью на высокий конечный результат. Поэтому для квалифицированных пловцов в ластах следует применять комплексный подход к использованию средств и методов тренировки.

Формирование навыков плавания, физических качеств у квалифицированных пловцов в ластах должно осуществляться последовательно, с учетом решения поэтапных задач тренировочного процесса. Поэтапное развитие физических качеств и формирование правильных технических и тактических навыков плавания у квалифицированных пловцов в ластах предполагает понимание тренерами цели и задач тренировочного процесса. Осознание важности поэтапного развития физических качеств и формирования правильных технических и тактических навыков плавания у квалифицированных пловцов в ластах является неотъемлемой частью повышения эффективности тренировочного процесса.

Содержание педагогического воздействия тренера должно стимулировать мотивацию у пловцов, активизировать их деятельность на тренировках. Педагогическое воздействие на пловцов должно восприниматься ими положительно. Оно должно позитивно влиять на психику, сознание и волю спортсменов.

ВЫВОД

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической модели подготовки квалифицированных пловцов в ластах к соревнованиям. Использование данной модели позволит более эффективно применять комплексы средств и методов тренировки в ходе подготовки квалифицированных пловцов в ластах к соревнованиям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин А.Э. Показатели военно-профессиональной направленности кадетов образовательных учреждений пограничных органов ФСБ России, занимающихся полиатлоном / А.Э. Болотин, О.В. В.В.Бакаев, В.В. Челядинов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 3. – С. 15–22.
2. Новосельцев О.В. Факторы, определяющие высокую эффективность обучения студентов плаванию брассом / О.В. Новосельцев, А.Э. Болотин // Ученые записки университета имени

REFERENCES

1. Bolotin A.E., Bakayev V.V. and Chelyadinov V.V. (2016), “ Indicators of the military-professional orientation of cadets of educational institutions of the border bodies of the FSB of Russia engaged in polyathlon”, *Izvestia of Tula State University. Physical education. Sport*, No. 3, pp. 15–22.
2. Novoseltsev, O.V. and Bolotin A.E. (2013), “ Factors determining the high efficiency of teaching students to swim breaststroke/O.V. Novoseltsev, A.E. Bolotin”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 106, No. 12, pp. 112–115.

Контактная информация: a_sdd@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.05.2022

УДК 796.91

АНАЛИЗ КИНЕМАТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ДВИЖЕНИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ В ПРОЦЕССЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ 500 МЕТРОВ

Николай Андреевич Дьяченко, кандидат педагогических наук, профессор, Александр Игоревич Кузнецов, преподаватель, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Екатерина Андреевна Морозова, тренер по конькобежному спорту, Спортивная школа олимпийского резерва имени А.А. Прокуророва, г. Муром

Аннотация

В предложенном исследовании была предпринята попытка анализа взаимозависимости результата бега на 500 метров и времени прохождения отдельных отрезков этой дистанции с дискретностью 50 метров у высококвалифицированных конькобежцев спринтеров. В качестве критериев для анализа были использованы корреляционные зависимости суммарного результата в беге на 500 метров и времени отдельных отрезков дистанции. Корреляционная матрица взаимосвязи исследуемых показателей позволила определить вклад каждого из отрезков дистанции в общий результат. Примененная методика исследования позволяет оценить взаимосвязь кинематических параметров в процессе прохождения спринтерской дистанции в конькобежном спорте. Выявленные закономерности позволяют моделировать кинематические параметры бега по прямой и по повороту и определять пути увеличения скорости бега по дистанции.

Ключевые слова: конькобежный спорт, кинематические параметры, корреляционные зависимости, взаимосвязь отдельных компонентов исследуемого двигательного действия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p145-148

ANALYSIS OF THE KINEMATIC STRUCTURE OF MOVEMENT OF HIGHLY QUALIFIED SKATERS DURING THE PROCESS OF PASSING A DISTANCE OF 500 METERS

Nikolai Andreevich Dyachenko, the candidate of pedagogical sciences, professor, Alexander Igorevich Kuznetsov, the teacher, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Ekaterina Andreevna Morozova, the speed skating coach, A.A. Prokurov Sports School of the Olympic Reserve, Murom

Abstract

In the proposed study, an attempt was made to analyze the interdependence of the integrative indicator and the time of passage of separate segments of the distance with a discreteness of 50 meters among highly qualified sprinters speed skaters. As the analysis criteria, the correlation dependences of the total result in the 500-meter sprint and the time of separate segments of the distance were used. The correlation matrix of the interconnection of the studied indicators made it possible to determine the contribution of

each of the distance segments to the overall result. The applied research methodology makes it possible to assess the relationship of kinematic parameters in the process of passing the sprint distance in speed skating. The revealed regularities make it possible to model the kinematic parameters of running in a straight line and along a turn and to determine the ways of increasing the speed of running along a distance.

Keywords: speed skating, kinematic parameters, correlation dependences, interconnection of individual components of the investigated motor action.

Актуальность исследования. Плотность показываемых результатов в процессе спортивной деятельности высококвалифицированных конькобежцев на соревнованиях различного уровня говорит о возросшей конкуренции. Часто результаты победителей и призеров определяются сотыми и даже тысячными долями секунды [4]. Поэтому возникает необходимость количественного контроля параметров тренировочной деятельности с высокой дискретностью исследуемых кинематических параметров. Современные методики позволяют оценивать отдельные компоненты кинематики движений с высокой точностью [1]. Это позволяет оценивать вклад отдельных компонентов в общий результат. Особенности кинематики конькобежного спорта заключаются в достаточно сильно различающихся частях дистанции – в беге по повороту и по прямой. Анализ результатов этих компонентов позволяет моделировать параметры их совершенствования [3].

Цель исследования: выявить взаимозависимость времени прохождения отдельных отрезков дистанции и суммарного результата в беге на 500 метров у высококвалифицированных конькобежцев.

Методы исследования: видеоанализ забегов высококвалифицированных конькобежцев спринтеров с целью оценки времени прохождения отдельных, пятидесятиметровых отрезков дистанции.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для анализа использовались видеозаписи прохождения соревновательной пятисотметровой дистанции 18 ведущих мировых конькобежцев спринтеров, а также официальных протоколов соревнований V этапа Кубка мира в Ставангере (Норвегия) [4].

Кинематика прохождения дистанции анализировалась с дискретностью 50 метров с целью определения взаимосвязи времени прохождения отдельного отрезка дистанции с интегральным показателем, то есть с результатом пятисотметровой дистанции.

Проведенное исследование показало, что анализ отдельных кинематических параметров является одним из важнейших инструментов оценки структуры движений высококвалифицированных конькобежцев. Полученные результаты позволяют оценить вклад каждого из отрезков в суммарный результат.

Данные по прохождению отдельных отрезков дистанции приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Время прохождения отдельных отрезков дистанции (с) в процессе бега по дистанции 500 м. (n=18)

Испытуемый	50 м	100 м	150 м	200 м	250 м	300 м	350 м	400 м	450 м	Итог. рез-т
R. Krech	6,207	3,814	3,689	3,220	3,120	3,158	3,152	3,077	3,147	35,17
A. Kuznetsov	6,250	3,846	3,750	3,163	3,098	3,158	3,109	3,175	3,158	35,15
M. Whitmore	6,316	3,879	3,719	3,226	3,109	3,120	3,103	3,093	3,147	35,04
R. Mulder	6,207	3,846	3,758	3,114	3,098	3,061	3,120	3,180	3,163	35,03
Y. Oikawa	6,102	3,797	3,711	3,141	3,130	3,130	3,163	3,120	3,180	35,08
R. Haga	6,143	3,814	3,711	3,197	3,098	3,109	3,056	3,093	3,147	34,97
A. Yesin	6,102	3,838	3,681	3,243	3,125	3,093	3,046	3,082	3,098	34,94
A. Hvammen	6,143	3,838	3,696	3,066	3,093	3,093	3,180	3,066	3,141	34,96
R. Murashov	6,061	3,814	3,659	3,158	3,093	3,056	3,098	3,046	3,087	34,74
A. St.-Jean	6,143	3,879	3,727	3,136	3,093	3,125	3,130	3,077	3,114	35,11
L. Dubreuil	6,143	3,797	3,614	3,175	3,125	3,093	3,114	3,103	3,136	34,88
K. Verbij	6,207	3,838	3,696	3,130	3,114	3,061	3,082	3,158	3,087	34,87
M. Poutala	6,207	3,814	3,719	3,226	3,114	3,098	3,093	3,087	3,147	35,02
G. Junio	6,250	3,789	3,673	3,120	3,066	3,098	3,125	3,147	3,175	34,88
A. Was	6,061	3,797	3,659	3,297	3,136	3,109	3,152	3,125	3,163	35,22

Испытуемый	50 м	100 м	150 м	200 м	250 м	300 м	350 м	400 м	450 м	Итог. рез-т
W. Dutton	6,020	3,766	3,629	3,130	3,103	3,125	3,147	3,169	3,209	35,02
P.Kulizhnikov	6,207	3,854	3,673	3,209	3,072	3,051	3,051	3,025	3,061	34,71
A. Lacruix	6,102	3,814	3,659	3,163	3,125	3,125	3,147	3,158	3,214	35,2
M	6,159	3,824	3,690	3,173	3,106	3,103	3,115	3,110	3,143	34,99
±m	0,078	0,031	0,039	0,056	0,019	0,032	0,039	0,046	0,041	0,145

С целью оценки взаимозависимости времени прохождения отдельных выделенных отрезков дистанции 500 метров ($\Delta l=50$ м) был проведен углубленный анализ корреляционных связей и построена корреляционная матрица взаимозависимых исследуемых признаков (таблица 2) [2].

Таблица 2 – Корреляционная матрица взаимозависимости времени прохождения отдельных отрезков дистанции и итогового результата в беге на 500 метров высококвалифицированных конькобежцев спринтеров ($n=18$)

№	Признак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0–50 м	1		0,552*	0,559*						
2	50–100 м		1	0,629**						-0,519*	
3	100–150 м			1							
4	150–200 м				1						
5	200–250 м					1					5,545*
6	250–300 м						1			0,599**	0,788***
7	300–350 м							1		0,0643**	0,558*
8	350–400 м								1	0,662**	
9	400–450 м									1	0,670*
10	Итог. рез-т										1

Примечание: * – коэффициент корреляции достоверен, $p<0,05$; ** – коэффициент корреляции достоверен, $p<0,01$; *** – коэффициент корреляции достоверен, $p<0,001$.

Корреляционная матрица была построена при помощи компьютерной программы statgraphics plus. Из построенной матрицы были выделены значимые признаки при различных уровнях достоверности.

Корреляционный анализ позволил выявить сильную связь времени прохождения отдельного пятидесятиметрового отрезка дистанции от 250 до 300 метров (вторая половина переходной прямой) и суммарного результата ($r=0,788$). Средняя корреляционная связь выявлена между суммарным результатом и отрезками дистанции от 200 до 250 метров (первые 50 метров переходной прямой) ($r=0,545$), от 300 до 350 метров (первая половина второго поворота) ($r=0,558$) и отрезка от 400 до 450 метров (первые 50 метров финишной прямой) ($r=0,670$).

Следовательно, эффективность прохождения спринтерской дистанции в высокой степени зависит от бега по второй (переходной) прямой, а значит совершенствование структуры бега по прямой является одной из главных задач в тренировочном процессе в конькобежном спринте.

Так же анализ корреляционной матрицы позволяет говорить о том, что выявленные в прямой корреляционной связи зависимости проявляются и во взаимосвязи отдельных признаков, а именно в проявлении этих связей между отдельными отрезками дистанции. При этом выделенные звездочками главные решающие компоненты позволяют говорить о том, что процесс увеличения скорости бега по дистанции в большой степени зависит от скорости бега по прямым.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенного исследования можно сделать следующий вывод: скорость бега по прямой в высокой степени оказывает влияние на суммарный результат в беге на 500 метров у высококвалифицированных конькобежцев. Полученные результаты позволяют моделировать кинематическую структуру прохождения соревновательной дистанции и вносить корректировки в тренировочный процесс с учетом данных модельных

кинематических параметров.

Одним из путей повышения скорости бега по прямой на наш взгляд является коррекция силовой асимметрии ведущих мышечных групп. В этой связи оценка влияния бега по прямой, ее роль в суммарном результате является необходимым компонентом уменьшения контрлатеральной силовой асимметрии с целью увеличения скорости бега по прямой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дьяченко Н.А. Анализ современных методик исследования техники движений конькобежцев (по материалам зарубежных источников) / Н.А. Дьяченко, Д.С. Рыбкин, А.И. Кузнецов // Труды кафедры биомеханики университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – Т. 13, № 1. – С. 26–35.
2. Катранов А.Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований : учебное пособие/ А.Г. Катранов, А.В. Самсонова ; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2005. – 131 с.
3. Кузнецов, А.И. Силовая асимметрия как критерий оценки реализации двигательных программ в конькобежном спорте / А.И. Кузнецов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 2. – С. 19–23.
4. Морозова Е.А. Факторный анализ составляющих спортивного результата сильнейших конькобежцев мира на дистанции 500 м // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – № 1. – С. – 22–28.

REFERENCES

1. Dyachenko, N.A., Rybkin, D.S. and Kuznecov, A.I. (2019), "Analysis of modern methods of research technique of skaters movement (by material of foreign sources)", *Trudy kafedry biomehaniki universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 13 No.1, pp. 26–35.
2. Katranov, A.G. and Samsonova, A.V. (2005), *Computer processing of data from experimental studies*, SPbGUFK im. P.F. Lesgafta St. Petersburg.
3. Kuznecov, A.I. (2021), "Strength asymmetry as a criterion for evaluating the implementation of motor programs in speed skating", *Physical culture, sport – science and practice*, No. 2, pp. 19–23.
4. Morozova, E.A. (2017), "Factorial analysis of sports result components among the strongest speed skaters of the world at 500 meters distance", *Russian Journal of Physical Education and Sport*, No. 1, pp. 22–28.

Контактная информация: a.kuznecov@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 06.05.2022

УДК 796.853.23

ВЛИЯНИЕ УМЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ НАСТРОИТЬ СЕБЯ НА СХВАТКУ НА ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ

Александр Васильевич Еганов, доктор педагогических наук, профессор, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация

Введение. Участие в соревновании вызывает у дзюдоистов нервно-эмоциональное напряжение и занимает все более значимое место в регуляции поведения спортсмена. При этом, даже у высококвалифицированных дзюдоистов, наблюдаются негативные психические состояния. Следовательно, для оптимизации психологической настройки на схватку спортсменов требуются специальные воздействия психологического характера. Цель исследования. Изучить влияние умения психологически настроить себя на схватку на характеристики подготовленности дзюдоистов. Методика и организация исследования. Диагностика психофизического состояния и соревновательной деятельности дзюдоистов изучались по методике самооценки по десятибалльной шкале. Результаты. Выявлено, что группа дзюдоистов с высоким умением психологически настроить себя на схватку, по сравнению с низким, превосходят на достоверном уровне по следующим показателям

подготовленности: скоростным, скоростно-силовым способностям, объёму эффективной техники в положении борьбы стоя, надёжности атаки в положении борьбы стоя, умению «навязывать» свою тактику, распределению сил в динамике схватки, психическому состоянию перед схваткой, более крепкому, полноценному сну в ночь перед соревнованием и интегральному показателю подготовленности спортивному результату. При этом имеют более низкую спортивно-личностную тревожность. Выводы. Выявленные закономерности позволили определить направленность педагогических воздействий на психическую сферу и на отдельные показатели физической, технической, тактической и психологической подготовки дзюдоистов.

Ключевые слова: дзюдоисты, психологическая подготовка, поединок, соревновательная деятельность, техника, тактика, физическая подготовка, ночной сон, тревожность, спортивный результат.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p148-154

ABILITY TO PSYCHOLOGICALLY ADJUST ONESELF TO THE FIGHT INFLUENCE OVER JUDOKAS FITNESS CHARACTERISTICS

Alexander Vasilyevich Eganov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract

Introduction. Participation in the competition causes nervous and emotional tension among judokas and occupies an increasingly significant place in the regulation of athlete behavior. At the same time, even highly qualified judokas have negative mental states. Consequently, special psychological influences are required to optimize the psychological adjustment to the athletes' fight. Research aim is to study the influence of the ability to psychologically adjust oneself to the fight over judokas fitness characteristics. Research methods and organization. Judokas psychophysical state and competitive activity diagnostics were studied by the method of self-assessment on a ten-point scale. Results. It was revealed that a group of judokas with a high ability to psychologically adjust themselves to a fight, compared with a low one, are superior at a reliable level in the following fitness indicators: high-speed, speed-strength abilities, the volume of effective technique in the standing wrestling position, the reliability of the attack in the standing wrestling position, the ability to «impose» their tactics, the distribution of forces in the dynamics of the fight, the mental state before the fight, a stronger, full-fledged sleep the night before the competition and the integral indicator of fitness sports result. At the same time, they have lower sports and personal anxiety. Conclusions. The revealed patterns made it possible to determine the direction of pedagogical influences over the mental sphere and on individual indicators of physical, technical, tactical and psychological training of judokas.

Keywords: judokas, psychological training, fight, competitive activities, technique, tactics, physical fitness, night sleep, anxiety, sport result.

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка к соревнованию вызывает у дзюдоистов нервно-эмоциональное напряжение и занимает все более значимое место в регуляции поведения спортсмена в процессе состязательной деятельности. Состязательная деятельность дзюдоистов связана с контактом соперника и характеризуется многосторонним воздействием на занимающихся, требующим развития комплекса психофизических качеств и двигательных навыков.

Экстремальная ситуация, сложное сочетание физических, технических и психических предъявляемых к спортсмену требуют предельного напряжения физических и психических сил, на которые оказывают воздействие множество эндогенных и экзогенных сбивающих факторов. При этом, как показывает практика спорта, отмечает в своей работе В.Н. Смоленцева, даже у высококвалифицированных спортсменов на соревнованиях наблюдаются негативные психические состояния [9].

В условиях состязания сильным психогенным фактором, отрицательно влияющим на психические состояния, является чрезмерное волнение, тревога, эмоциональная не-

устойчивость, неуверенность, предстартовая апатия или лихорадка, и т. п. [3, 8, 10]. Вследствие этого эмоциональное состояние, проявляющееся у спортсмена незадолго до соревнований и во время их, становится менее устойчивым. В этот период усиливаются реакции тревожного ожидания, волнения, наблюдаются неадекватное реагирование на ситуацию в период подготовки к состязанию.

На предстартовое состояние спортсменов также оказывают влияние свойства личности, поскольку личность проявляется в относительном постоянстве ее психического склада. Следовательно, как отмечает С.Е. Бакулев с соавт., [1] это позволяет предвидеть поведение данной личности в той или иной ситуации спортивной деятельности.

В предстартовой ситуации может возникнуть психологическое состояние фрустрации как одной из форм проявляющееся в переживаниях, тревоге, раздражительности, вызывает изменения в различных системах организма (сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной, мышечной), а эффективность деятельности спортивной деятельности значительно снижается. В нашей работе [12] показано, что мужчины с высоким уровнем умений оптимизировать психическое состояние при стрессе в сравнении с группой мужчин с низким уровнем достоверно имеют более высокие численные значения показателей: умение выхода из стрессовых ситуаций, умение регулировать эмоционально-волевою сферу и знание приемов самоуправления стрессоустойчивостью.

Приближение ответственных соревнований усиливает напряжение в психической сфере организма спортсмена, сопровождаемое трудно управляемым эмоциональным волнением, мешающим многим спортсменам показать свой лучший результат [3]. Очевидно влияние предстартового психического состояния на результат спортивной деятельности [6, 7, 8].

Следовательно, для оптимизации психологической настройки на схватку спортсмену требуются специальные воздействия психологического характера. А.Г. Левицкий с соавт. [5] изучал влияние воздействия ментального тренинга на качественную активность проведения технических действий самбистов в стойке в условиях соревнований. Применение разработанной недельной программы ментального тренинга, в процессе педагогического эксперимента положительно повлияло на снижение чувства беспокойства, страха, психологию самбистов и как результата воздействий – на проведение бросков с более высокой качественной оценкой их выполнения.

Специальная психологическая подготовка, касающаяся умения психологически настроить себя на схватку, направлена на формирование готовности к конкретному предстоящему соревнованию и поединку направлена на регуляцию готовности к наилучшему выполнению технических действий в конкретной ситуации.

Настраиваться психологически спортсмен может несколько недель. В период за 2-3 дня до начала состязания или непосредственно перед схваткой, у спортсмена отчетливее проявляются признаки соревновательной доминанты [4, с. 253].

При формировании готовности к поединку необходимо уделять умению у единоборцев регулировать свое эмоциональное состояние с целью сохранения психической энергии в предсоревновательный период и достижению мобилизационной готовности перед ответственным поединком, до и во время соревнований, настраиваться на поединок с основным соперником [7].

Для понимания сути проблемы, основываясь на теоретический анализ [9, 10, 11], не претендуя на введение нового определения понятия, уточним некоторые из них, как они нами понимаются в данной работе.

Умение психологически настроить себя на схватку в процессе состязательной деятельности, – это способность целостного функционирования психической сферы деятельности дзюдоиста отражающая в данном моменте времени её функциональные возможности актуальных и активизирующих функции нервной системы, уравнивания организма с внешней и внутренней средой и способность мобилизовать свои психиче-

ские, технические и физические возможности в сложной экстремальной ситуации. Нервно-психическое состояние сопровождается с напряжением мускулатуры тела, лица, учащенным дыханием, концентрацией внимания или уверенностью в своих силах, на ощущении лёгкости, бодрости, уверенного взгляда и способности к их регуляции.

Психологическая подготовленность спортсменов высокой квалификации, может быть решающей в достижении высокого спортивного результата. Тем не менее, подготовке психологически настроить себя на схватку дзюдоистов пока не уделяется должного внимания.

Цель исследования. Изучить влияние умения психологически настроить себя на схватку на характеристики подготовленности деятельности дзюдоистов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Материал был получен в период 2012-2022 годы в городе Челябинске на контингенте обследуемых сборных команд России, челябинской и тюменской, пермской областей, занимающихся дзюдо. В тестировании принимали участие спортсмены мужского и женского пола в количестве 53 дзюдоиста в возрасте от 17 до 26 лет, со стажем занятий от четырех до пятнадцати лет. Средний уровень спортивного результата в пределах первого спортивного разряда в количестве 17 человек в расчет не принимался.

Группа обследуемых была разделена на две подгруппы. В первую подгруппу вошли дзюдоисты с низким уровнем умения психологически настроить себя на схватку в количестве 14 спортсмена. Во вторую подгруппу вошли дзюдоисты с высоким уровнем умения психологически настроить себя на схватку в количестве 22 спортсмена.

По показателям роста, массе тела и возрасту статистически значимых различий между подгруппами не выявлено ($t=0,25-1,49$, при $P \geq 0,15-0,81$).

Оценка достоверности межгрупповых различий результатов констатирующего исследования проводилась по t-критерию Стьюдента для независимой выборки.

Диагностика психофизического состояния, соревновательной деятельности и спортивный результат дзюдоистов изучались по методике, предложенной в нашей работе [2].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты статистических сравнений двух групп дзюдоистов с высоким и низким уровнем умения психологически настроить себя на схватку свидетельствуют о том, что выявлены очевидные различия по показателям подготовленности. Как видно из таблицы группа дзюдоистов с высоким умением психологически настроить себя на схватку, по сравнению с низким, превосходят на достоверном уровне ($t=-2,25-4,79$, при $P \leq 0,02-0,01$) по следующим показателям подготовленности: скоростным, скоростно-силовым способностям, объёму эффективной техники в положении борьбы стоя, надёжности атаки в положении борьбы стоя, умению «навязывать» свою тактику, распределению сил в динамике схватки, психическому состоянию перед схваткой, более крепкому, полноценному сну в ночь перед соревнованием и интегральному показателю подготовленности спортивному результату. При этом имеют более низкую спортивно-личностную тревожность.

Таблица – Результаты статистических сравнений показателей подготовленности двух групп дзюдоистов с высоким и низким уровнем умения психологически настроить себя на схватку, $\bar{x} \pm m$

Показатели подготовленности	Умение психологич. настроиться на схватку		t	P
	Низкое, n=14	Высокое, n=22		
Умение настраивать себя психологически на схватку	6,13±0,59	8,68±0,18	-5,02	≤0,01
Уровень скоростных способностей	6,10±0,29	7,18±0,31	-2,38	≤0,02
Уровень скоростно-силовых способностей	6,18±0,40	7,18±0,25	-2,25	≤0,03
Объём эффективной техники в положении борьбы стоя	5,94±0,37	7,24±0,32	-2,61	≤0,01
Надёжность атаки в положении борьбы стоя	5,89±0,45	6,93±0,23	-2,26	≤0,03
Надёжность защиты в положении стоя	6,29±0,50	7,13±0,32	-1,49	≥0,15

Показатели подготовленности	Умение психологич. настроиться на схватку		t	P
	Низкое, n=14	Высокое, n=22		
Объём эффективной техники в положении лёжа	6,09±0,51	6,15±0,52	-0,09	≥0,93
Надежность атаки в положении лёжа	5,72±0,30	5,89±0,41	-0,29	≥0,77
Надежность защиты в положении лёжа	7,57±0,35	7,41±0,44	0,26	≥0,83
Умение «навязывать» сопернику свою тактику	5,67±0,42	7,32±0,34	-2,97	≤0,01
Распределение сил в динамике схватки	6,14±0,43	7,23±0,31	-2,09	≤0,04
Психическое состояние перед схваткой	6,23±0,44	8,23±0,25	-4,25	≤0,01
Сон в ночь перед соревнованием	5,90±0,52	8,05±0,41	-3,19	≤0,01
Тревожность спортивно личностная	22,8±1,08	16,7±0,73	4,79	≤0,01
Спортивный результат	58,5±2,94	68,1±1,49	-3,22	≤0,01

Примечание: $\bar{x} \pm m$ – среднее значение \pm стандартная ошибка средней величины; t – двухвыборочный t-тест по критерию Стьюдента для независимой выборки; P – уровень достоверности между группами; \leq – различия между группами статистически достоверны; \geq – различия между группами статистически недостоверны; – достоверные изменения выделены жирным шрифтом.

По показателям технической подготовленности надежности защиты в положении борьбы стоя, объёму эффективной техники в положении борьбы лёжа, а также надёжности атаки и надёжности защиты в положении лёжа, статистических различий между группами не выявлено. Это свидетельствует о том, что влияние умения психологически настроить себя на схватку на данные характеристики соревновательной деятельности дзюдоистов оказывают воздействие в меньшей мере.

Таким образом, результаты статистических сравнений выявили закономерности, оказывающие влияние умения психологически настроить себя на схватку на характеристики физической, технической, тактической и психологической подготовленности дзюдоистов проявляющиеся в условиях соревнований.

Выявленные закономерности позволяют определить направленность педагогических воздействий на различные системы организма, относящихся к психической сфере и разделам физической, технической, тактической, психологической подготовки, оказывающих положительное влияние на спортивный результат дзюдоистов. Следовательно, процесс обучения дзюдоистов должен быть направлен на формирование знаний, умений и навыков по каждому показателю. При формировании умения психологически настроить себя на схватку дзюдоист должны знать:

- методику регуляции скоростных, скоростно-силовых способностей с использованием мышечных ощущений групп мышц: рук, туловища, ног;
- использование в схватке имеющегося арсенала объёма эффективной техники и способов повышения надёжности атаки в положении борьбы стоя;
- реализацию умений «навязывания» сопернику своей индивидуальной тактики ведения единоборства и распределению сил в динамике схватки;
- методику оптимизации психического состояния перед схваткой и умение его регулировать;
- средства регуляции спортивно-личностной тревожности;
- способы отхода к более полноценному сну в ночь перед соревнованием.

Дальнейший процесс психологически настроить себя на схватку дзюдоистов должен быть направлен на разработку индивидуальной методики на различных этапах подготовки, акцентируя внимание на соревновательный период. Обучение и формирование умений и навыков актуальных предстартовых состояний и их психорегуляции перед схваткой должен включать методику с применением наиболее эффективных средств и методов воздействия на психическую сферу, технику, тактику, включающих ментальный тренинг, аутогенную, психомышечную тренировку и другие методы воздействия.

ВЫВОДЫ

Дзюдоисты с высоким умением психологически настроить себя на схватку, по сравнению с низким, превосходят на достоверном уровне по следующим показателям

подготовленности: скоростным, скоростно-силовым способностям, объёму эффективной техники в положении борьбы стоя, надёжности атаки в положении борьбы стоя, умению «навязывать» сопернику свою тактику, распределению сил в динамике схватки, психическому состоянию перед схваткой, более крепкому полноценному сну в ночь перед соревнованием и интегральному показателю подготовленности спортивному результату. При этом имеют более низкую спортивно-личностную тревожность.

Выявленные закономерности позволяют определить направленность педагогических воздействий на различные системы организма дзюдоистов, относящихся к психической сфере и разделам физической, технической, тактической, психологической подготовки, оказывающих положительное влияние на спортивный результат.

ЛИТЕРАТУРА

1. Система объективного контроля предстартового состояния в тхэквондо / С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, А.В. Павленко, В.А. Чистяков, О.Е. Пискун // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – 2 (132). – С. 46–49.
2. Еганов А.В. Теория и методика двигательной дихотомии в спортивных видах единоборств на этапах многолетней подготовки / А.В. Еганов : монография. – Челябинск : «Уральская Академия», 2021. – 232 с.
3. Еганов В.А. Аутогенная тренировка перед началом соревновательного боя / В.А. Еганов, П.В. Слепцов // Актуальные проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Российской Федерации : Всерос. науч.-практ. конф. ; УралГУФК. – Челябинск, 2011. – С. 91–94.
4. Ильин Е.П. Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена / Е.П. Ильин // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : хрестоматия по психологии / сост. И.П. Волкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 384 с.
5. Левицкий А.Г. Взаимосвязь дополненного ментального тренинга и технических действий в стойке / А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, М.А. Ковалев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 86–91.
6. Лямзин Е.Н. Психологический настрой как один из факторов успешной тренировки / Е.Н. Лямзин, А.Л. Острица, Г.С. Мариев // Актуальные исследования. – 2021. – № 38 (65). – С. 65–67.
7. Попова М.В. Психологическое сопровождение при формировании готовности к поединку у единоборцев-юниоров / М.В. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 75–78.
8. Сабирова, И.А. Модальная индивидуализация психологических воздействий в стрелковом спорте / И.А. Сабирова, Г.Н. Германов, А.В. Черных, С.В. Седоченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 127–130.
9. Смоленцева, В.Н. Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 13.00.04 (психол. науки) / Смоленцева Валентина Николаевна. – Санкт-Петербург, 2006. – 52 с.
10. Шумилин А.П. Концепция психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки дзюдоистов / А.П. Шумилин, А.И. Чикуров, Г.Д. Бабушкин // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 7. – С. 43–47.
11. Юров И.А. Психологическое сопровождение в спорте / И.А. Юров // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 75–76.
12. Eganov, A.V. Effect of permanent mood on the mental health of students / A.V. Eganov, V.S. Bykov, L.A. Romanova, V.Y. Kokin // *Gazzetta medica italiana archivio per le scienze mediche : A Journal on Internal Medicine and Pharmacology*. – 2018, SUSU. – Suppl 1. – №3. – Vol. 177. – pp. 40–42.

REFERENCES

1. Bakulev, S.E., Simakov, A.M., Pavlenko, A.V., Chistyakov, V.A., Piskun, O.E. (2016), “The system of the pre-start state objective control in taekwondo”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafte*, No. 2 (132), pp. 46–49.
2. Eganov, A.V. (2021), *Theory and methodology of motor dichotomy in martial arts sports at the stages of long-term training, monograph*, Ural Academy, Chelyabinsk
3. Eganov, V.A. and Sleptsov, P. (2011), “Autogenic training before the competitive combat start”, *Actual problems and prospects for the development of student sports in the Russian Federation, All-*

Russian Scientific and Practical Conference, UralSUPC, Chelyabinsk, pp. 91–94.

4. Ilyin, E.P. (2002), *The state of the highest readiness and performance of an athlete, Sports psychology in the works of domestic specialists, textbook on psychology*, comp. I. P. Volkova, Peter, St. Petersburg.

5. Levitsky, A.G., Matveev, D.A. and Kovalev, M.A. (2013), “The relationship of augmented mental training and technical actions in the stance”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (103), pp. 86–91.

6. Lyamzin, E.N., Ostranitsa A.L., Mariev G.S. (2021) “Psychological attitude as one of the factors of successful training”, *Current research*, No. 38 (65), pp. 65–67.

7. Popova, M.V. (2010) “Psychological support in the formation of readiness for a duel among junior martial artists”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 10, pp. 75–78.

8. Sabirova, I.A., Germanov G.N., Chernykh A.V., Sedochenko S.V. (2014). “Modal individualization of psychological influences in shooting sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9(115), pp. 127–130.

9. Smolentseva, V.N. (2006), *Psycho-regulation skills formation in the process of long-term training of athletes*, dissertation, St. Petersburg.

10. Shumilin, A.P., Chikurov, A.I. and Babushkin, G.D. (2011), “The concept of psychological and pedagogical support of judokas pre-competitive training”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 43–47.

11. Yurov, I.A. (2009), “Psychological support in sports”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6, pp. 75–76.

12. Eganov, A.V., Bykov, V.S., Romanova, L.A., Kokin, V.Y. (2018), “Effect of permanent mood on the mental health of students”, *Gazzetta medica italiana archivio per le scienze mediche : A Journal on Internal Medicine and Pharmacology*, SUSU. – Suppl 1, No. 3, Vol. 177, pp. 40–42.

Контактная информация: eganov@bk.ru

Статья поступила в редакцию 16.05.2022

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
Алевтина Юрьевна Жмыхова, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Анатольевна Ерохина, кандидат педагогических наук, доцент, Лариса Владиславовна Антипкина, старший преподаватель, Сергей Владимирович Небрatenko, доцент, заслуженный тренер РФ, Астраханский государственный технический университет, Астрахань; Ольга Владимировна Морозова, кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный университет, Астрахань

Аннотация

В статье проводится анализ студентов технического университета по тестированию общего уровня физических кондиций (ОУФК), функциональным пробам и тестовым испытаниям нормативов «Готов к труду и обороне». Целью исследования, является овладение широким спектром концептуальных и методических подходов для оценки различных параметров физического развития и физической подготовленности студентов 1-3 курсов технического университета, в целях коррекции их физического развития, проверки эффективности средств и методов педагогического воздействия. Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» представлена в высших учебных заведениях как важнейший компонент целостного развития личности. Потребность в совершенствовании системы управления практических занятий в физическом воспитании студентов противопоставлена отсутствию практических рекомендаций, которые направлены на улучшения здоровья, физических и функциональных показателей студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, физическая подготовленность, физические и функциональные показатели, анализ.

ANALYSIS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS

Alevtina Yuryevna Zhmykhova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Olga Anatol'yevna Erokhina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Larisa Vladislavovna Antipkina, the senior teacher, Sergei Vladimirovich Nebratenko, the docent, honored coach of the Russian Federation, Astrakhan state technical university; Olga Vladimirovna Morozova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Astrakhan state university

Abstract

The article analyzes the students of a technical university on testing the general level of physical condition (OUFK), functional tests and test tests of the standards "Ready for work and defense". The purpose of the study is to master a wide range of conceptual and methodological approaches for assessing various parameters of physical development and physical fitness of 1-3 year students of a technical university, in order to correct their physical development, test the effectiveness of means and methods of pedagogical influence. The elective discipline "Physical culture and sport" is presented in higher educational institutions as the most important component of the integral development of the individual. The need to improve the management system of practical classes in the physical education of students is opposed to the lack of practical recommendations that are aimed at improving the health, physical and functional indicators of students.

Keywords: physical culture, students, physical fitness, physical and functional indicators, analysis.

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» представлена в высших учебных заведениях как важнейший компонент целостного развития личности и является составной частью профессионально-прикладной физической подготовки студентов в течение всего периода обучения.

Цель нашего исследования – оценка различных параметров физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов 1–3 курсов технического университета, в целях коррекции их физического развития, проверки эффективности средств и методов педагогического воздействия.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ материалов по данной проблеме проводился на студентах по тридцати специальностям обоего пола, в возрасте от 17–22 года Астраханского государственного технического университета (АГТУ), отнесенных к основной медицинской группе [2].

В течении учебного года со студентами технического университета проводилось тестирование общего уровня физических кондиций (ОУФК), функциональные пробы и тестовые испытания по нормативам ГТО.

По результатам исследований, проведенных в 2021 году, в которых приняли участие 430 юношей и 208 девушек «Астраханского государственного технического университета» можно провести следующий анализ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В способе оценки физической кондиции человека, включающем проведение комплекса контрольных тестов, проводится сравнение результатов с нормативными показателями, выявление разницы между тестовыми показателями участника и нормативными возрастными показателями, определение отношения выявленной разницы между каждым тестовым показателем (результатом) [1].

По 6-ти тестовым заданиям – общего уровня физических кондиций, выполненных юношами (рисунок 1), мы видим, что все результаты тестовых заданий, ниже норматив-

ных показателей, кроме упражнения на пресс – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд и ловли падающей линейки – быстрота реакции.



Рисунок 1 – Результаты тестирования юношей общего уровня развития физических кондиций

Следует обратить внимание на вестибулярный аппарат (проба Ромберга) за счет увеличения упражнений на развитие координационных способностей студентов.

Недостаточно развиты мышцы верхнего плечевого пояса – это видно из тестов: удержание упора лежа на полусогнутых руках и сгибание и разгибание рук в упоре лежа. А также гибкость (наклон вперед из положения сидя), тоже ниже средних показателей у юношей.

Анализируя общий уровень физических кондиций девушек, мы видим следующее (рисунок 2), что тестовые испытания – удержание статического равновесия (проба Ромберга), ловля падающей линейки, наклон вперед, поднимание и опускание туловища находятся в пределах нормы. Большие трудности у девушек выявлены в выполнении тестовых испытаний на силу мышц рук, также как у юношей, они ниже нормы.



Рисунок 2 – Результаты тестирования девушек общего уровня развития физических кондиций

Подводя итог общего уровня физических кондиций по 6-ти испытаниям, можно отметить следующие средние значения юношей (-0,088) и девушек (-0,143) как удовлетворительное физическое состояние.

Анализ результатов средних показателей проведенных со студентами функциональных проб показывает, что индекс массы тела юношей (398,75) и девушек (346,82) соответствует среднему показателю нормы.

Время восстановления после нагрузки (20 приседаний в течение 30 секунд), также соответствует средним показателям нормы: юноши – 1,49 и девушки – 1,56.

Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку (индекс Руфье) у юношей (7,06) и девушек (7,65), тоже соответствует среднему показателю нор-

мы. Состояние дыхательной системы студентов по функциональным пробам Штанге (60,42 с) и Генче (34,9 с) – время задержки дыхания на вдохе и выдохе, также соответствует среднему показателю нормы.

При оценке вегетативных реакций на нагрузку — это ортостатическая проба (юноши – 13,09, девушки – 15,79) и клиностатическая проба (юноши – 6,6), девушки – 6,39), также выявлено, что средние показатели этих проб соответствуют норме.

Из этого следует, что уровень функционального состояния исследуемых нами студентов соответствует возрастным нормам.

Рассматривая результаты шести испытаний тестирования студентов по нормативам ГТО, по 5-ти балльной шкале нормативной оценки, можно сделать следующие выводы. Средние показатели бега на 2000 м (девушки – 14,94 мин.) и бег 3000 м (юноши – 15,58 мин.) составляет – 0 баллов. Это говорит о том, что необходимо обратить внимание на развитие физического качества – выносливость у юношей и девушек, учитывая, что функциональная проба сердечно-сосудистой системы у студентов в норме. Значит нужно увеличить нагрузку и давать больше упражнений на развитие общей выносливости.

Большие трудности в выполнении нормативов выявлены у студенток при выполнении прыжка в длину с разбега (2,57 м) – 0 баллов, и прыжка в длину с места (1,71 м) – 2 балла, что не скажешь о юношах – у них 3 балла за выполнение прыжковых тестов (с разбега – 3,84 м, с места – 2,26 м).

Средний показатель развития скоростных качеств по тесту челночный бег 3 x 10 м, у девушек немного выше (8,65 с) – 3 балла, юноши – 2 балла (7,78 с).

В тестовом испытании подтягивание, мышцы рук лучше развиты у девушек (на низкой перекладине) – 3 балла (13,61) и 1 балл (8,61) у юношей (на высокой перекладине).

Также трудности в выполнении нормативов выявлены у студентов обоего пола по метанию гранаты – 0 баллов, у девушек (13,25 м), а у юношей (28,2 м).

ВЫВОДЫ

1. По тестовым заданиям общего уровня физических кондиций, выполненных юношами, необходимо обратить особое внимание на развитие гибкости, вестибулярного аппарата за счет увеличения упражнений на развитие координационных способностей студентов, а также упражнений для развития силы мышц рук как у юношей, так и у девушек;

2. Уровень функционального состояния исследуемых нами студентов по анализу результатов средних показателей функциональных проб, показывает соответствие возрастным нормам, в связи с этим можно увеличивать физическую нагрузку студентам на занятиях физической культуры и спортом;

3. Анализ тестовых испытаний ГТО, по 5-ти балльной шкале нормативной оценки, показал, что необходимо давать больше подводящих и подготовительных упражнений студентам по технике метания, развивать мышцы верхнего плечевого пояса, мышцы ног у девушек и больше упражнений для развития общей выносливости у студентов обоего пола.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Снижение показателей физической подготовленности студентов технического университета, объясняется малым временем, выделенным на «Элективную дисциплину Физическая культура и спорт» – 2 часа в неделю, что позволяет лишь поддерживать необходимый уровень здоровья, и то с большим трудом, и 2 часа – на самостоятельную работу студента, которые в основном не выполняют эти требования. Таким образом, проводя постоянный контроль динамики состояния физического здоровья учащейся молодежи, проводится коррекция их физического и психического развития, проверка эффективности

средств и методов педагогического воздействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вавилов, Ю. Н. Проверь себя / Ю.Н. Вавилов, Е.А. Ярыш, Е.П. Какорина // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58–63.
2. Динамика уровня физической кондиции в период пандемии студентов - бакалавров, обучающихся в техническом вузе / И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, И.А. Кузнецов, О.О. Куралева, Ю.П. Шишкина, А.Ю. Жмыхова // Обзор педагогических исследований. – 2021, – Т. 3, № 2 – С. 168–172.

REFERENCES

1. Vavilov, Yu. N., Yarysh E.A., Kakorina E.P. (1997), "Check yourself", *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 58–63.
2. Lakekina, I.A., Begmetova, M.Kh., Kuznetsov, I.A., Kuraleva, O.O., Shishkina, Yu.P. and Zhmykhova, A.Yu. (2021), "Dynamics of the level of physical condition during the pandemic of students - bachelors studying at a technical university", *Review of Pedagogical Research*, Vol. 3, No. 2, pp. 168–172.

Контактная информация: alevtinajm@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.05.2022

УДК 796.8:378

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ, РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Светлана Юрьевна Завалишина, доктор биологических наук, профессор, Российский государственный социальный университет, г. Москва; Александр Леонидович Юрченко, доцент, Финансовый университет при правительстве Российской Федерации, Москва; Александр Викторович Доронцев, кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань; Олег Анатольевич Разживин, кандидат педагогических наук, доцент, Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Елабуга

Аннотация

Увеличить свою физическую подготовку современные юноши могут в ходе регулярных физических тренировок, в том числе путем занятий единоборствами. Систематические тренировки в рамках рукопашного боя улучшают двигательные возможности и укрепляют мышечную и нервную системы организма. Цель исследования - установить влияние занятий рукопашным боем на уровень физических возможностей современных юношей. Методика и организация исследования. Наблюдались 32 юноши, являвшихся клинически здоровыми. Из их числа сформировали группу исследования (17 человек), которая дополнительно к академическим физкультурным занятиям, тренировалась в рамках рукопашного боя 3 раза в неделю. Группа контроля (15 юношей) сохранила невысокую мышечную активность в виде участия в быту и двух учебных занятий в университете на протяжении недели по физической культуре. Соматическое состояние всех юношей определяли по результатам общепринятых тестов. Полученные данные были обработаны с использованием стандартного корреляционного анализа и с применением критерия Стьюдента(t). Результаты исследования и их обсуждение. Систематические занятия рукопашным боем приводят к существенному повышению общей устойчивости тела и улучшению координационных возможностей. Тренировки по рукопашному бою усиливают общую физическую подготовленность, повышают четкость реализации движений конечностями при существенном увеличении общей выносливости. Выводы. Регулярные тренировки в рамках рукопашного боя повышают у юношей уровень выносливости, координацию, силовые характеристики и скоростные параметры.

Ключевые слова: юноши, физические возможности, рукопашный бой, координация, тренировка, физическая подготовка, выносливость.

FUNCTIONAL FEATURES OF STUDENTS' ORGANISM REGULARLY HAND FIGHTING ENGAGED

Svetlana Yurievna Zavalishina, the doctor of biological science, professor, Russian State Social University, Moscow; Alexander Leonidovich Yurchenko, the candidate of pedagogical science, docent, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow; Alexander Viktorovich Dorontsev, the candidate of pedagogical science, docent, Astrakhan State Medical University, Astrakhan; Oleg Anatolievich Razjivin, the candidate of pedagogical science, docent, Elabuga Institute (branch) of Kazan (Volga region) Federal University, Elabuga

Abstract

Modern young men can increase their physical fitness during regular physical training, including through martial arts. Systematic hand-to-hand combat training improves motor abilities and strengthens the muscular and nervous systems of the body. Purpose of the study - to establish the influence of hand-to-hand combat on the level of physical capabilities of modern young men. Methodology and organization of the study. 32 young men who were clinically healthy were observed. Of these, a study group (17 people) was formed, which, in addition to academic physical education, trained in hand-to-hand combat 3 times a week. The control group (15 boys) retained low muscle activity in the form of participation in everyday life and two training sessions at the university during a week in physical culture. The somatic state of all young men was determined according to the results of generally accepted tests. The obtained data were processed using standard correlation analysis and using Student's t test (t). Research results and discussion. Systematic hand-to-hand combat leads to a significant increase in the overall stability of the body and an improvement in coordination capabilities. Hand-to-hand combat training enhances overall physical fitness, increases the clarity of the implementation of limb movements with a significant increase in overall endurance. Conclusions. Regular training in hand-to-hand combat increases the level of endurance, coordination, strength characteristics and speed parameters in young men.

Keywords: young men, physical capabilities, hand-to-hand combat, coordination, training, physical fitness, endurance.

ВВЕДЕНИЕ

Наращивание на регулярном уровне мышечной активности на любом этапе онтогенеза способно усиливать жизнеспособность, улучшать ход всех физиологических процессов, устранить или ослабить имеющиеся дисфункции [1, 2]. Регулярная физическая активность повышает уровень развития опорно-двигательного аппарата и интенсифицирует во всем организме все жизненные процессы [3]. Общей характерной чертой современного социума становится большая распространенность среди населения слабой мышечной активности и высокая частота встречаемости детренированности. Это особенно распространено среди молодежи, что может иметь негативные последствия для их трудовой деятельности.

Данная ситуация требует поиска вариантов выхода основной части людей молодого возраста из гиподинамии и привлечения ее к систематическим мышечным нагрузкам оздоровительного характера [4]. Только общая активизация может обеспечить стимуляцию основных морфофункциональных характеристик молодого организма и особенно кардиореспираторной системы [5]. В этой связи весьма значим поиск вариантов дозированной физической активизации молодежи [6]. В этой связи современная физическая культура и спорт испытывают острую потребность в совершенствовании методик повышения физической активности молодых людей для стимуляции их организма в физическом плане [7].

Твердая уверенность в необходимости таких исследований связана с потребностью в существенном оздоровлении молодого поколения путем повышения имеющихся резервов всех внутренних органов [8].

Весьма важно для любого общества уровень общего здоровья его молодых членов, проходящих обучение с целью профессиональной подготовки, которые скоро должны будут приступить к активной трудовой деятельности. При этом основная часть студентов юношеского возраста по причине их высокой включенности в непрерывную интенсивную учебную деятельность имеют низкий уровень физической активности и поэтому обладают невысоким физическим потенциалом [9]. Ясно, что для их оздоровления и большей эффективности обучения у них следует повышать общую двигательную активность [10]. Как один из вариантов решения данной проблемы в юношеском возрасте можно использовать регулярные занятия рукопашным боем параллельно с обычными академическими занятиями физической культурой.

Цель работы: установить динамику физических возможностей современных юношей в ходе регулярных занятий рукопашным боем.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Работа проведена на 32 полностью здоровых студентах университета юношеского возраста (17–21 год). Наблюдавшиеся юноши были поделены на две сравнимые группы. Группа первая была названа группой исследования (17 человек). Эти юноши добровольно приступили к регулярным занятиям рукопашным боем в университетской секции по единоборствам, продолжая посещать академические физкультурные занятия. Тренировки по рукопашному бою велись 3 раза в неделю при длительности занятий не менее одного часа. Группа вторая стала группой контроля (15 человек). Она включала юношей, пожелавших продолжать прежний физически неактивный образ жизни и испытывать ощутимые физические нагрузки лишь 2 раза в неделю на обычных учебных занятиях по физической культуре. У всех обследованных юношей отслеживали параметры основных традиционных функциональных тестов, позволяющих оценить уровень их физического развития.

Статистическая обработка полученных в работе результатов исследования осуществлена методами вариационной статистики с применением программы «StatSoft, Inc.». Статистическая значимость отличий цифровых значений между группами определяли по критерию Стьюдента (*t*). Присутствие корреляционных связей между учитываемыми параметрами выясняли при расчете величины коэффициента корреляции Пирсона.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

При взятии в исследование у юношей отмечен невысокий исходный уровень общих физических возможностей (таблица). В ходе первого обследования скоростно-силовые их параметры были снижены. Об этом говорили данные выполненных у них тестов: бег на дистанцию длиной в 30 м за $5,9 \pm 0,63$ с, бег на дистанцию длиной в 60 м за $10,4 \pm 0,73$ с, протяженность в $1,46 \pm 0,23$ м выполненного в длину прыжка. В начале наблюдения обследованные студенты показали способность пробежать за период в 6 минут $925,0 \pm 32,63$ м, что свидетельствовало об их слабых физических выносливостях. Учитывая число совершаемых юношами при взятии под наблюдение подтягиваний на горизонтальной перекладине ($5,0 \pm 0,75$ повторений). Считалось, что они имели низкие силовые возможности. Кроме того, у них было исходно слабое развитие координационных возможностей, на что указывали невысокие их результаты по челночному бегу 4×9 ($12,2 \pm 0,84$ с) и по количеству выполненных за четверть минуты прыжков со скакалкой ($26,8 \pm 1,82$ повторений).

С самого начала занятий рукопашным боем в группе исследования весьма непросто для исполнения тестом оказались подтягивания на перекладине, упражнения с подъемом тела из позиции лежа и выполнение челночного бега. Очень сложным для юношей было безошибочное осуществление спортивных действий и поддержание ритма вдоха и выдоха. Также в дебюте рукопашных тренировок в группе исследования имело место раннее развитие утомления, сопровождавшееся большим количеством неверным

движений, снижения их скорости и быстрое уменьшение уровня общего внимания в ходе спортивных занятий.

Таблица – Параметры физического состояния обследованных

Характеристика физического состояния	В начале наблюдения, М±m, n=32	В конце наблюдения, М±m	
		Группа исследования, n=17	Группа контроля, n=15
Расстояние прыжка в длину с места, м	1,46±0,23	2,14±0,15, p<0,01	1,56±0,17
Дистанция, пробегаемая за 6 минут, м	925,0±32,63	1183,0±49,35, p<0,05	930,0±58,62
Количество совершаемых подтягивание на перекладине, повторений	5,0±0,75	8,2±0,49, p<0,01	5,5±0,18
Количество совершаемых подъемов туловища из позиции лежа за 1 минуту, повторений	24,6±1,42	37,2±1,52, p<0,01	24,9±1,42
Продолжительность челночного бега 4х9, с	12,2±0,84	9,0±0,65, p<0,01	11,3±0,59
Количество прыжков с использованием скакалки за 25 с, повторений	26,8±1,82	43,6±1,76, p<0,01	28,2±1,87
Время пробегания дистанции 30 м, с	5,9±0,63	4,5±0,11, p<0,01	5,8±0,12
Время пробегания дистанции 60 м, с	10,4±0,73	7,9±0,89, p<0,01	10,1±0,93

Примечание: p – математич. значимость изменений параметров в ходе выполненного научного наблюдения.

На момент завершения проведенного исследования у лиц, составивших контрольную группу, не отмечено достоверной динамики учитываемых показателей. Через 6 месяцев рукопашных тренировок в группе исследования получено существенное снижение интенсивности субъективной утомляемости. Об этом также у обследованных юношей говорило уменьшение величины их пульса в ходе рукопашных занятий (уровень пульса при окончании наблюдения в условиях нагрузки уменьшился на 29,8%, составив 113,7±7,5 ударов в минуту).

Спустя полгода систематических тренировок по рукопашному бою в группе исследования уровень физической развитости обследованных увеличился (таблица). На это указывало нарастание скоростно-силовых потенциалов наблюдаемых (сокращение на 31,1% времени преодоления бегом дистанции в 30 м, укорочение на 31,6% временного промежутка, который тратился на бег по дистанции в 60 м, нарастание на 46,6% длины прыжка), повышение силовых параметров (рост на 64,0% количества осуществляемых на турнике стандартных подтягиваний, повышение на 51,2% возможных актов подъема корпуса из лежачего положения за период в 1 минуту). Также в группе исследования найдено улучшение координационных свойств (сокращение на 35,5% временного интервала челночного бега, нарастание на 62,7% числа подпрыгиваний на спортивной скакалке), при увеличении потенциала выносливости (рост на 25,2% расстояния, которое можно было преодолеть за 6 минут бегом).

У наблюдавшихся юных рукопашников группы исследования отмечено наличие корреляционных связей между периодом выполнения челночного бега и длительностью преодоления бегом расстояния в 30 метров ($r=0,683$; $p<0,049$). Количество совершаемых при помощи скакалки прыжков за определенный интервал времени было корреляционно связано с расстоянием, преодолеваемым прыжком в длину ($r=0,521$; $p<0,051$). Скоростные возможности, демонстрируемые в ходе бега на дистанцию в 30 метров у рукопашников коррелировали с числом выполняемых на турнике подтягиваний ($r=0,672$; $p<0,061$).

Найденные положительные влияния на организм занятий рукопашным боем были во многом связаны с рационализацией выполняемых юношами двигательных действий и повышением их четкости. У юношей группы исследования спустя полгода тренировок значимо увеличилась рациональность движений, обеспечивающих прыжки, и увеличилось количество возможных подтягиваний. Достигнутые на фоне рукопашных занятий результаты свидетельствовали о росте у юных рукопашников ловкости, силовых возможностей и улучшения общей координации [11].

В ходе регулярных тренировок по рукопашному бою у юношей повышалась общая мышечная тренированность, росла четкость выполнения спортивных движений и нарас-

тали имеющиеся физические резервы у наблюдающихся юношей [12]. Также у юношей, составивших группу исследования, спустя полгода регулярных спортивных занятий произошло увеличение общей локомоторной устойчивости тела. Этот результат следует связывать с существенным развитием в ходе рукопашных занятий основной массы мышц тела и особенно конечностей и с повышением четкости работы вестибулярного анализатора [9, 10].

ВЫВОДЫ

Вследствие полугодовых рукопашных тренировок у юношей возросли физические возможности повысилась точность совершаемых движений, и произошло функциональное совершенствование дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Регулярные рукопашные тренировки повысили у занимавшихся юношей силовые характеристики, скоростные параметры, координацию и увеличили общую выносливость. Тренировки по рукопашному бою могут значительно увеличивать общие физические и двигательные возможности юношей, проходящих обучение в университете.

ЛИТЕРАТУРА

1. Оценка функции внешнего дыхания у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта / И.Н. Медведев, О.В. Марандыкина, Ф.П. Сибгатулина, М.С. Антонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021.– № 4(194). – С. 298–303.
2. Makhov A.S. Physiological and morphological peculiarities of children with Down's syndrome: A brief review / A.S. Makhov, I.N. Medvedev // Bali Medical Journal. – 2020.–№9 (1). – P. 51–54.
3. Karpov V.Yu. The State of Cardiac Activity in Greco-Roman Wrestlers on the Background of Different Options for Weight Loss / V.Yu. Karpov, I.N. Medvedev, A.V. Dorontsev, A.A. Svetlichkina, A.S. Boldov // Bioscience Biotechnology Research Communications. – 2020. –№13 (4). –P. 1842–1846.
4. Функциональные возможности сердца у студентов, занимающихся футболом / И.Н. Медведев, В.Ю. Карпов, А.А. Антонов, Н.В. Кириллова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2021.– № 6 (196). – С. 192–196.
5. Динамика общей физической подготовленности студентов первокурсников при регулярных занятиях физической культурой / В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, В.И. Шарагин, О.А. Разживин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 118–123.
6. Медведев И.Н. Коррекция тромбоцитарной активности у лиц молодого возраста с высоким нормальным артериальным давлением с помощью регулярных физических тренировок / И.Н. Медведев, А.П. Савченко // Российский кардиологический журнал. – 2010. – Т.15, № 2. – С. 35–40.
7. Possibilities of Students' Health Improvement through Physical Training in the Aquatic Environment / V.Yu. Karpov, I.N. Medvedev, M.N. Komarov, A.V. Dorontsev, E.S. Kumantsova, O.G. Mikhailova // Journal Of Biochemical Technology. – 2021. –№12(4). – P. 67–71.
8. Physiological peculiarities of erythrocytes, rheological characteristics in persons of the second mature age at the start of regular exercises after lasting hypodynamia / N.V. Vorobyeva, E.V. Skripleva, A.V. Skriplev, T.V. Skoblikova // Annual Research & Review in Biology. –2018. – Т.24. №3. – С. 1–9.
9. Bikbulatova, A.A. Platelets' Functional Peculiarities in Persons of the Second Mature Age with Spinal Column Osteochondrosis of the Second Degree /A.A. Bikbulatova, E.G. Andreeva, I.N. Medvedev // Annual Research & Review in Biology. – 2017. – Т. 21, №1. – С.1–9.
10. Махов А.С. Влияние регулярной физической активности на функциональный статус при астении / А.С. Махов, И.Н. Медведев // Теория и практика физической культуры. – 2022.– № 2. – С. 46.
11. Никишин И.В. Функциональные возможности дыхательной системы у студентов, занимающихся спортивной ходьбой / И.В. Никишин, В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, Т.И. Афиногенова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022.– №1(203). – С. 272–277.
12. Воробьева, Н.В. Общий функциональный статус астенизированных рукопашников юношеского возраста / Н.В. Воробьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021.– № 6. – С. 18.

REFERENCES

1. Medvedev, I.N., Marandykina, O.V., Sibgatulina F.R., and Antonova, M.S. (2021), “Function of external respiration among athletes game sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.4(194), pp. 298–303.
2. Makhov, A.S. and Medvedev, I.N. (2020), “Physiological and morphological peculiarities of children with Down’s syndrome: A brief review”, *Bali Medical Journal*, No. 9 (1), pp. 51-54. DOI:10.15562/bmj.v9i1.1099.
3. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Dorontsev, A.V., Svetlichkina, A.A. and Boldov, A.S. (2020), “The State of Cardiac Activity in Greco-Roman Wrestlers on the Background of Different Options for Weight Loss”, *Bioscience Biotechnology Research Communications*, No. 13 (4), pp. 1842–1846.
4. Medvedev, I.N., Karpov, V.Yu., Antonov, A.A., and Kirillova, N.V. (2021), “Heart functional capabilities at practicing students footballers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.6(196), pp. 192–196.
5. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Sharagin, V.I. and Razjivin, O.A. (2021), “Dynamics of first-grade students general physical preparedness during regular physical education classes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (198), pp. 118–123.
6. Medvedev, I.N. and Savchenko, A.P. (2010) “Platelet activity correction by regular training in young people with high normal blood pressure”, *Rossiyskiy kardiologicheskij zhurnal*, Vol. 15, No. 2, pp. 35–40.
7. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Komarov, M.N., Dorontsev, A.V., Kumantsova, E.S., and Mikhailova, O.G. (2021), “Possibilities of Students’ Health Improvement through Physical Training in the Aquatic Environment”, *Journal Of Biochemical Technology*, No. 12 (4), pp. 67–71.
8. Vorobyeva, N.V., Skripleva, E.V., Skriplev, A.V., and Skoblikova, T.V. (2018), “Physiological peculiarities of erythrocytes, rheological characteristics in persons of the second mature age at the start of regular exercises after lasting hypodynamia”, *Annual Research & Review in Biology*, Vol. 24, No. 3, pp. 1–9.
9. Bikbulatova, A.A., Andreeva, E.G., and Medvedev, I.N. (2017), “Platelets’ Functional Peculiarities in Persons of the Second Mature Age with Spinal Column Osteochondrosis of the Second Degree”, *Annual Research & Review in Biology*, Vol. 21, No. 1, pp. 1-9.
10. Makhov, A.S. and Medvedev, I.N. (2022), “Effect of regular physical activity on functional status in asthenia”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 46.
11. Nikishin, I.V., Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., and Afinogenova, T.I. (2022), “Functional capabilities of the respiratory system at students engaged in sport walking”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 272–277.
12. Vorobyeva, N.V. (2021), “General functional status of astenized children of young age”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 6, pp. 18.

Контактная информация: lmedv1@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 29.05.2022

УДК 796.966

КОНКРЕТИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ РАЗНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Юрий Иванович Захаров, студент, Галина Анатольевна Кузьменко, доктор педагогических наук, доцент, Татьяна Константиновна Ким, доктор педагогических наук, доцент, Московский педагогический государственный университет. Москва

Аннотация

Цель исследования: конкретизировать информативность и содержательную определенность тестов по оценке общей и специальной физической подготовленности хоккеистов разных игровых амплуа. Методы и организация исследования: сравнительно-сопоставительный, факторный, кластерный, корреляционный анализ и построение корреляционных плеяд, методы описательной статистики. Научные изыскания проводились на базе хоккейного клуба «Актобе», Pro Hokei Ligasy (г. Актобе), Республика Казахстан, квалифицированные хоккеисты 16–18 лет (n=32). Выявление весо-

мых факторов позволило охарактеризовать особенности распределения компонентов общей и специальной физической подготовленности квалифицированных хоккеистов в факторы, свойственные амплу вратарей, защитников, нападающих. Охарактеризовано состояние их общей и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП). Сравнительный анализ кластерной организации переменных ОФП и СФП у квалифицированных хоккеистов разного игрового амплу позволяет осмыслить особенности их сопряженного взаимовлияния, где базовые кластеры – это компоненты специальной физической подготовленности. Содержание корреляционных плеяд взаимосвязей переменных ОФП и СФП у квалифицированных вратарей, защитников и нападающих позволяет учитывать в эффектах тренировочного процесса их положительные и отрицательные зависимости. Наличие в тестировании беговых тестов на 100 и 400 м актуализирует их сопоставление с программой соревновательной деятельности, где наблюдается содержательное единство только в факторе длительности времени.

Ключевые слова: квалифицированные хоккеисты, общая и специальная физическая подготовленность, игровые амплу, скоростно-силовые способности, конкретизация программы контроля.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p163-172

COMPONENT CONTINGENCY OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN THE DEVELOPMENT OF QUALIFIED HOCKEY PLAYERS SPEED-STRENGTH ABILITIES

Yury Ivanovich Zakharov, the student, Galina Anatolyevna Kuzmenko, the doctor of pedagogical sciences, docent, Tatyana Konstantinovna Kim, the doctor of pedagogical sciences, docent, Moscow State Pedagogical University

Abstract

The purpose of the study: to specify the information content and meaningful certainty of tests for assessing the general and special physical preparedness of hockey players of different playing positions. Research methods and organization: comparative-matching, factorial, cluster, correlation analysis and construction of correlation pleiades, methods of descriptive statistics. Scientific research was carried out on the basis of the Aktobe hockey club, Pro Hokei Ligasy (Aktobe), the Republic of Kazakhstan, qualified hockey players aged 16-18 (n=32). The identification of significant factors made it possible to characterize the features of the components' distribution of qualified hockey players general and special physical preparedness into factors inherent in the positions of goalkeepers, defenders, forwards. The state of their general and special physical preparedness is characterized. Comparative analysis of the cluster organization of GPP and SPP variables among qualified hockey players of different playing positions let us to comprehend the features of their conjugate mutual influence, where the basic clusters are the components of special physical preparedness. The content of the correlation pleiades of GPP and SFP variables interrelations of qualified goalkeepers, defenders and forwards allows us to take into account their positive and negative dependences in the effects of the training process. The presence of running tests for 100 and 400 meters actualizes their comparison with the competitive activity program, where there is a meaningful unity only in the time duration factor.

Keywords: qualified hockey players, general and special physical fitness, playing roles, speed and strength abilities, specification of the control program.

Соревновательная деятельность в хоккее с шайбой характеризуется нестандартной программой взаимодействия партнеров при противоборстве с соперником в условиях жесткого физического контакта, требует от хоккеистов оптимального развития комплекса соревновательно значимых качеств, в перечне которых скоростно-силовые способности занимают одно из ведущих мест. Анализ специальной литературы выявил, что в структуре общей и специальной физической подготовки в хоккее на льду уделяется большое внимание направленному воспитанию скоростно-силовых способностей. Широкий диапазон применяемых тактик и стратегий ведения хоккеистами соревновательной деятельности, характеризующий неоднородность команды, включая амплу хоккеистов, усиливает весомость реализации задачи совершенствования различных соревновательно

значимых способностей, обеспечивающих успешность противоборства сопернику.

М.И. Романов с соавторами (2021) актуализирует «необходимость синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов» [4, с. 382]. В то время, как В.Ю. Егоров с соавторами (2020) видят «пути повышения эффективности тренировочного процесса в комплексном применении средств, направленных на развитие скоростно-силовых способностей., их взаимосвязи с технико-тактической подготовленностью хоккеистов» [1, с. 68]. Исследования А.А. Кузьменко (2020) с соавторами выявили «ряд противоречий и трудностей в реализации скоростно-силовых способностей, где возрастающие требования к скорости исполнения технико-тактических комбинаций не подкреплены способностью к оперативной рациональной перестройке, согласованию и скоординированности действий; динамические усилия, реализуемые на индивидуально предельной скорости, искажают координационную структуру последующих действий; запаса координационного адаптационного потенциала не хватает на полное обеспечение работы в актуальных отрезках соревновательной деятельности. Более сложные в координационном плане упражнения выступают базовым кластером к освоению умений к максимальному проявлению скоростно-силовых способностей в более простых упражнениях. К условиям формирования готовности юных хоккеистов к реализации скоростно-силовых способностей относятся: на этапе результирующей отработки двигательных действий – внимание сопряженному формированию технико-тактических действий и направленному воспитанию скоростно-силовых способностей. Отработка технических элементов и их комбинаций в комплексе с преемственным ростом скорости выполнения двигательных действий и проявляемых динамических усилий» [2, с. 60]. Что, согласно суждениям В.В. Плотникова, Л.В. Михно, П.М. Пудло, актуализирует значимость педагогического внимания к непосредственным параметрам игровой деятельности, поскольку информация о «критериях эффективности игры и их взаимосвязях друг с другом у нападающих и защитников на этапе углубленной специализации» [3, с. 78] и определяет базовые запросы на конкретизацию содержания тренировочных заданий с акцентом на повышение общей и специальной физической подготовленности. Также, по мнению И.А. Чичелова, Л.В. Михно, А.В. Точицкого, возможность повышения спортивной квалификации квалифицированных хоккеистов непосредственно связана с совершенствованием содержания тренировочной деятельности [5, с. 218]. Отмеченное в совокупности позволяет судить об актуальности рассматриваемой проблемы сопряженной взаимосвязанности компонентов общей и специальной физической подготовки в сочетании с технико-тактической подготовкой при совершенствовании скоростно-силовых способностей у квалифицированных хоккеистов. Вместе с тем, анализ информационных источников и беседы с тренерами показали, что в настоящее время нет единого подхода к выбору тестов оценки физической подготовленности хоккеистов, включая скоростно-силовые способности.

В связи с этим цель исследования: конкретизировать информативность и содержательную определенность тестов по оценке общей и специальной физической подготовленности хоккеистов разных игровых амплуа.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, сравнительно-сопоставительный, факторный (Factor Loadings (Unrotated) (Spreadsheet9) Extraction: Principal components (Marked loadings are >0,700000)), кластерный, корреляционный (Correlations (Spreadsheet9) Marked correlations are significant at $p < 0,05000$ N=32 (Casewise deletion of missing data) анализ и построение корреляционных плеяд, методы описательной статистики. Научные изыскания проводились на базе хоккейного клуба «Актобе», Pro Hokei Ligasy (г. Актобе), Республика Казахстан, квалифицированные хоккеисты 18–27 лет (n=32).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Обобщенная характеристика применяемых в хоккейной лиге Республики Казахстан – Pro Hockey League – тестов при отборе в команду, используемых тренерами по физической подготовке, классифицирует их на тесты внеледовой и ледовой подготовленности. Проведено выявление значимых параметров распределения компонентов общей и специальной физической подготовленности (ОФП, СФП) квалифицированных хоккеистов в факторы, характеризующие особенности, свойственные спортсменам разного игрового амплуа: вратарям, защитникам, нападающим. Тесты для оценки общей и специальной физической подготовленности квалифицированных хоккеистов обладают значимыми факторными весами, что говорит об их вкладе в интегративные показатели готовности эффективно действовать в вариативных ситуациях соревновательной деятельности. Важно выделить, что у вратарей и нападающих выявлены факторы первого и второго порядка, отражающие «сопряженное задействование компонентов ОФП и СФП в контексте изменчивости игровой ситуации и их влияние на вариативность координационной структуры деятельности» (таблица 1), хотя рассматриваемые компоненты подготовленности для вратарей далеко не специфичны, а в большей степени характеризуют общую и специальную подготовленность. Тогда как у защитников все переменные сливаются в один фактор, имеющий значительный вес, что говорит об одинаковой степени значимости и «интегративной связанности компонентов ОФП и СФП в контексте вариативного ситуативного запроса».

Сравнительно-сопоставительный анализ показателей ОФП и СФП квалифицированных хоккеистов (таблица 2) позволяет констатировать недостаточно высокий уровень развития скоростной выносливости, демонстрируемый в тесте «Бег на 100 м», что говорит о низкой его валидности для оценки физической подготовленности хоккеистов. Аналогичные результаты получены при выполнении теста «Прыжок в длину с места», что позволяет предположить: либо – о формальном подходе спортсменов к сдаче нормативов; либо – о недостаточном уровне развития качеств в несвойственной хоккеистам биомеханической структуре движений.

Таблица 1 – Соорганизация компонентов подготовленности у квалифицированных хоккеистов разного игрового амплуа

Переменные (компоненты подготовленности)	Факторы 1-го и 2-го порядка квалифиц-х хоккеистов разного амплуа				
	Вратари		Защитники	Нападающие	
	Фактор 1: Сопряженное задействование компонентов ОФП и СФП в контексте вариативного ситуаций первого порядка	Фактор 2: Влияние вероятностных ситуаций второго порядка на вариативность координационной структуры деятельности	Фактор 1: Интегративная связанность компонентов ОФП и СФП в контексте вариативного ситуативного запроса	Фактор 1: Сопряженное задействование компонентов ОФП и СФП в контексте вариативного ситуаций первого порядка	Фактор 2: Влияние вероятностных ситуаций второго порядка на вариативность координационной структуры деятельности
Подтягивания, кол-во раз	0,536	-0,844	0,812	0,642	-0,066
Прыжок в длину с места, м	-0,686	0,727	0,881	0,442	-0,819
Прыжок в высоту с двух шагов, см	0,999	0,0425	0,776	0,708	-0,642
Бег 100 м, с	-0,948	-0,318	-0,914	-0,927	-0,035
Бег 400 м, с	-0,749	0,662	-0,943	-0,849	-0,246
Бег на коньках 1 круг влево, с	-0,844	-0,536	-0,966	-0,774	-0,448
Бег на коньках 1 круг вправо, с	-0,691	-0,723	-0,892	-0,952	-0,060
Бег на коньках 36 метров лицом вперед с шайбой, с	-0,973	-0,230	-0,868	-0,939	-0,163
Бег на коньках 36 метров спиной вперед без шайбы, с	-0,997	0,072	-0,922	-0,881	-0,069

Таблица 2 – Результаты контроля общей и специальной физической подготовленности квалифицированных хоккеистов, май 2021 года

Переменные (компоненты подготовленности)	Амплуа хоккеистов					
	Вратари, n=8		Защитники, n=8		Нападающие, n=8	
	М	σ	М	σ	М	σ
Подтягивания, кол-во раз	7,00	0,894	11,27	3,322	11,20	2,782
Прыжок в длину с места, м	1,73	0,137	2,02	0,181	2,00	0,203
Прыжок в высоту с двух шагов, см	27,00	1,789	33,36	5,971	33,40	5,011
Бег 100 м, с	15,43	0,745	14,44	1,234	14,25	1,001
Бег 400 м, с	72,67	1,862	69,00	6,833	75,07	5,373
Бег на коньках 1 круг влево, с	22,67	0,516	14,26	0,412	14,44	0,354
Бег на коньках 1 круг вправо, с	26,33	1,862	14,79	0,503	14,70	0,423
Бег на коньках 36 м лицом вперед с шайбой, с	9,40	0,410	5,99	0,362	6,05	0,392
Бег на коньках 36 м спиной вперед без шайбы, с	11,80	0,675	7,32	0,481	8,08	0,513

Сравнение результатов бега на коньках «1 круг влево» и «1 круг вправо» актуализирует необходимость усиления функционального сближения и гармонизации нагрузки различной координационной направленности.

Защитники демонстрируют большую скоростно-силовую подготовленность к «бегу на коньках 36 м с ведением шайбы» и «спиной вперед» по сравнению с нападающими, что также требует пристального внимания при планировании содержания тренировочного занятия, направленного на специальную подготовку игроков линии атаки, которые также должны быть способны возвращаться в свою зону.

Кластерная организация компонентов подготовленности вратарей, защитников и нападающих в хоккее с шайбой (рисунок 1) позволяет констатировать:

- для вратарей – крайнюю обособленность теста «бег на 400 м, с» и характеризует их общую работоспособность, способность к ритмической деятельности, тогда как соревновательная деятельность вратаря аритмична, нестандартно по координационной программе, реализуется в темпе, существенно превышающем темп локомоций в данном тесте; вместе с тем базовыми кластерами выступают варианты «бега на 36 м» и «прыжок в высоту с двух шагов» (отражающие показатели скоростной выносливости, взрывной силы), в сопряжении с тестом «бег на коньках 1 круг вправо» – как менее освоенный и обладающий большей координационной сложностью – актуализируют разносторонность подготовленности;

- для защитников и нападающих в базовые кластеры встраиваются компоненты специальной физической подготовленности – «бег на коньках 1 круг влево» и «вправо», а также – «бег на коньках 36 м лицом вперед с шайбой» сопряжено с тестом «бег на коньках 36 м спиной вперед без шайбы»;

Анализ корреляционных плеяд, представленных на рисунках 2а, 2б, 2в, позволяет констатировать отрицательные связи с «небеговыми» тестами, оценивающими общую физическую подготовленность, что требует расширения спектра тестов в сторону их большей схожести с локомоторикой соревновательных действий и комбинаций и темпоритмовыми особенностями их комплексирования.

Соотнося показатели общей и специальной физической подготовленности квалифицированных хоккеистов-защитников с данными их соревновательной активности и результативности, важно отметить, что они находятся в средних кластерах, выступая связующим звеном между исследуемыми показателями подготовленности к реализации компонентов соревновательной деятельности (таблица 3).

Тогда как у нападающих наблюдается несколько иная картина сопряжения исследуемых показателей общей и специальной подготовленности с результативностью игры, что говорит о большем количестве интегративных связей между показателями ОФП и СФП, создающих базу для полноценной соревновательной активности и результативности игры в хоккее с шайбой (таблица 4).

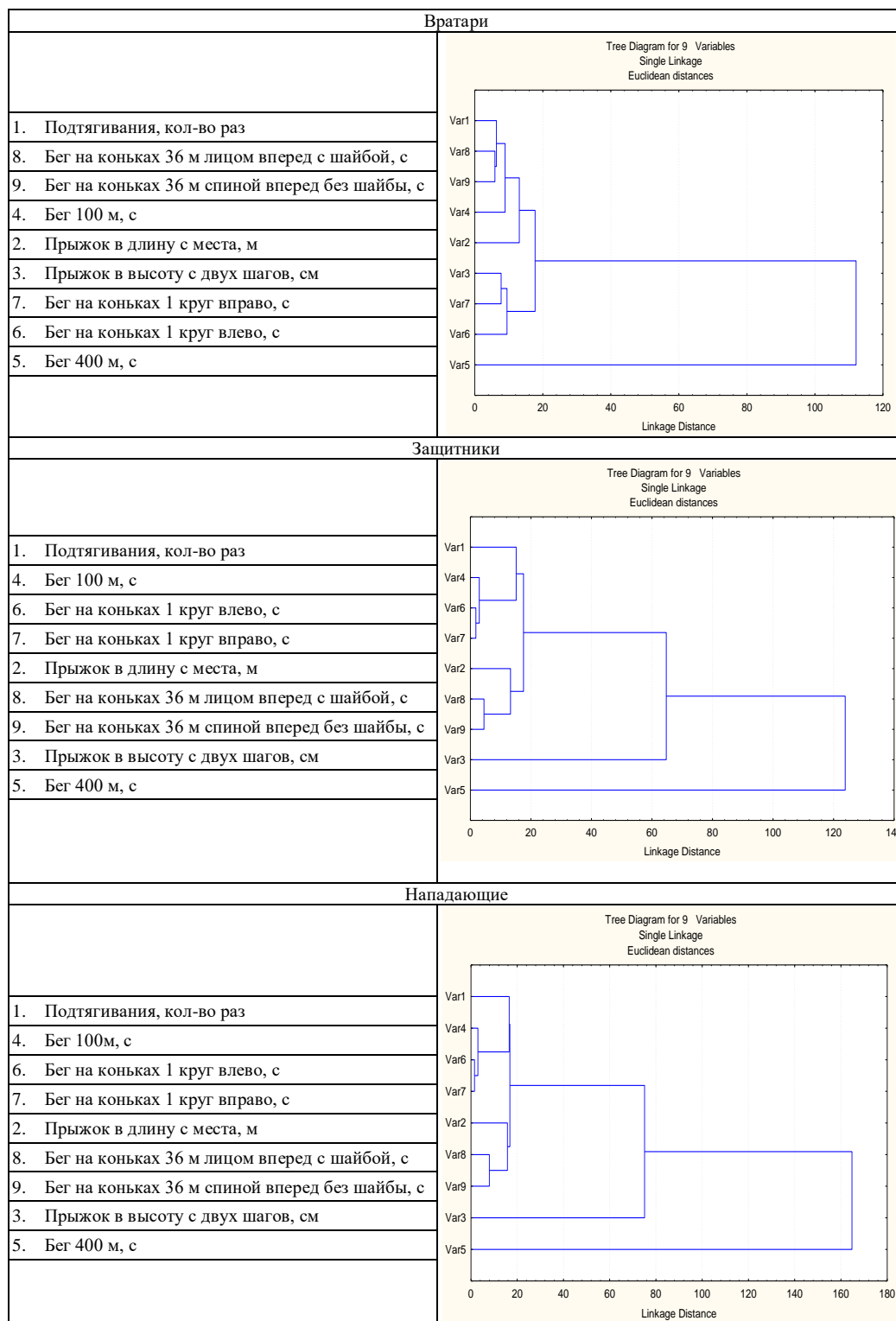
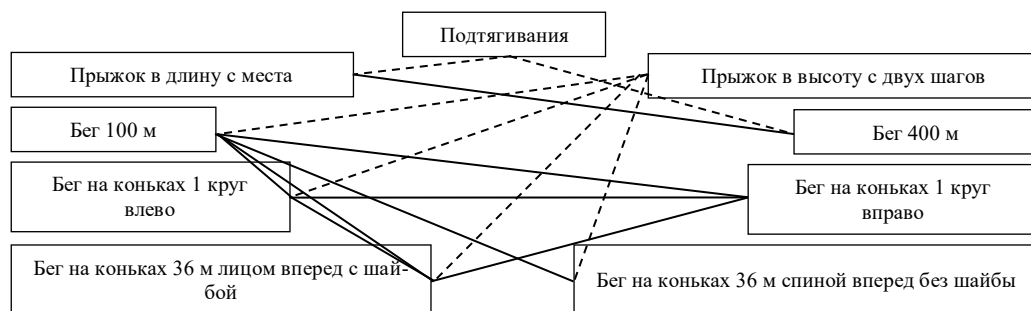
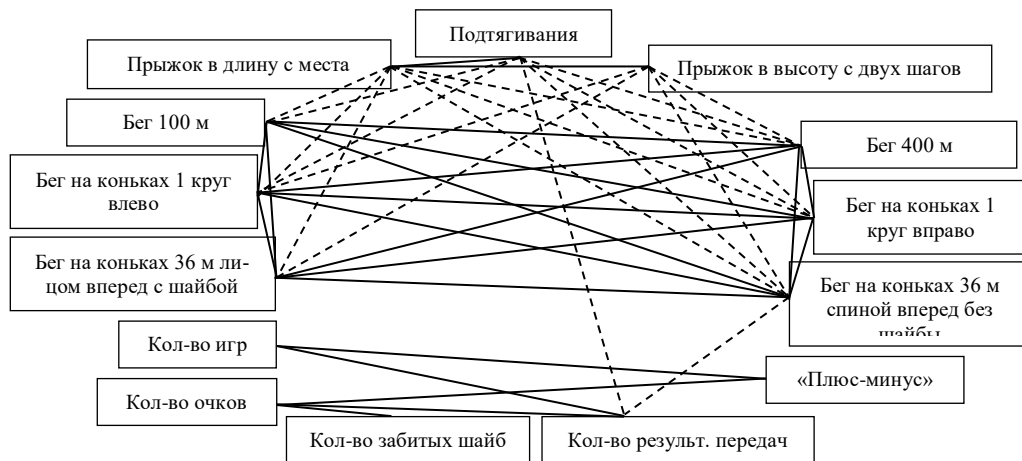


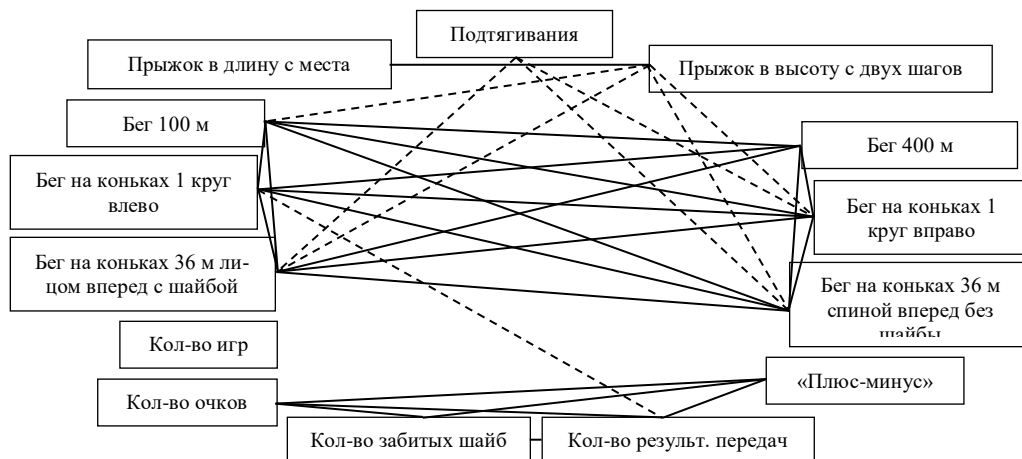
Рисунок 1 – Сравнительный анализ кластерной организации переменных ОФП и СФП у квалифицированных хоккеистов разного игрового амплуа



а)



б)



в)

Примечание: пунктир – отрицательные связи; сплошная – положительные связи.

Рисунок 2 – Корреляционные плеяды взаимосвязей переменных ОФП и СФП у квалифицированных хоккеистов: а – вратарей ($r=0,98-0,84$); б – защитников ($r=0,96-0,70$); в – нападающих ($r=0,93-0,58$)

Таблица 3 – Сравнительный анализ кластерной организации переменных ОФП и СФП у квалифицированных хоккеистов-защитников

Исследуемые переменные квалифицированных хоккеистов-защитников	Фактор 1: «Общ. и спец. физ. под-ть и соревновательная активность»		Фактор 2: «Соревновательная результативность»	Данные кластерного анализа сопряженных взаимосвязей исследуемых переменных квалифицированных хоккеистов-защитников
	Фактор 1	Фактор 2		
1. Подтягивания, кол-во раз	-0,842027	0,017240		
14. коэффициент надежности	-0,615479	-0,713911		
4. Бег 100 м, с	0,875557	-0,277321		
6. Бег на коньках 1 круг влево, с	0,929684	-0,254979		
7. Бег на коньках 1 круг вправо, с	0,906321	-0,084480		
11. Кол-во очков (бросков)	-0,618775	-0,762362		
13. % отраженных передач	-0,602101	-0,738612		
2. Прыжок в длину с места, м	-0,764947	0,487595		
12. Кол-во пропущенных шайб	-0,425197	-0,538635		
8. Бег на коньках 36 м лицом вперед с ш., с	0,834573	-0,241291		
9. Бег на коньках 36 м спиной вперед без ш.,с.	0,951712	-0,034736		
10. Кол-во игр	-0,836118	-0,341423		
3. Прыжок в высоту с двух шагов, см	-0,637403	0,604177		
5. Бег 400 м, с	0,874465	-0,350933		

Таблица 4 – Сравнительный анализ кластерной организации переменных ОФП и СФП у квалифицированных хоккеистов разного игрового амплуа

Исследуемые переменные квалифицированных хоккеистов-нападающих	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 2	Данные кластерного анализа сопряженных взаимосвязей исследуемых переменных квалифицированных хоккеистов-нападающих
1. Подтягивания, кол-во раз	-0,423	0,733	-0,146	
4. Бег 100м, с	0,855	-0,363	-0,048	
6. Бег на коньках 1 круг влево, с	0,827	0,014	-0,449	
7. Бег на коньках 1 круг вправо, с	0,893	-0,343	-0,013	
2. Прыжок в длину с места, м	-0,516	-0,153	-0,770	
8. Бег на к. 36 м лицом вперед с ш., с	0,835	-0,447	-0,160	
9. Бег на к. 36 м спиной вп-д без ш.с.	0,842	-0,285	-0,147	
12. Кол-во пропущенных шайб	-0,438	-0,780	0,080	
13. % отраженных передач	-0,621	-0,576	0,086	
14. коэффициент надежности	-0,522	-0,707	0,168	
11. Кол-во очков (бросков)	-0,609	-0,762	0,094	
3. Прыжок в высоту с двух шагов, см	-0,666	0,222	-0,611	
10. Кол-во игр	-0,326	-0,506	-0,552	
5. Бег 400м, с	0,854	-0,117	-0,155	

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование позволяет охарактеризовать представленный тестологический материал по оценке скоростно-силовых способностей в формате общей и специальной физической подготовленности хоккеистов Pro Hockey League разных игровых амплуа и конкретизировать информативность тестов и их содержательную определенность.

Применяемые тесты на оценку ОФП, включая беговые тесты на 100 и 400 м – требуют предметного анализа деятельности, осуществляемой в данных тестах и в программе соревновательной деятельности, где некоторая содержательное единство наблюдается только в факторе длительности времени: бег 400 метров обобщенно соотносится с временем работы в смене игровой пятерки, а бег 100 м – с фрагментом этой смены, но кардинально отличающимся многообразием содержания в деятельности хоккеистов всех игровых амплуа, вариативностью разнонаправленных ускорений при гибкой программе передвижения с шайбой и без шайбы, в противоборстве с соперниками и в игровых взаимодействиях с партнерами в разных зонах игровой площадки и с различным сочетанием векторов передвижения.

Общепринятое понимание смысла методического положения, где показатели ОФП выступают базовым основанием к полноценной реализации компонентов СФП, с учетом результатов кластерного анализа, несколько трансформируется – в ключе «базовые кластеры – это именно компоненты СФП», и «вариативность тестологического аппарата СФП и их большая координационная сложность на фоне проявления дифференцировочной способности становятся основанием для включения в их исполнительскую структуру временных, энергетических (функциональных) режимов их исполнения, свойственных тестам ОФП», что подтверждено нам как на контингенте юных хоккеистов [2], так и материалами данного исследования на контингенте квалифицированных хоккеистов, где освоение специфики движения на уровне вариативного двигательного навыка позволяет полноценно проявиться скоростно-силовым способностям в тестах ОФП.

ЛИТЕРАТУРА

1. Егоров В.Ю. Развитие силовых, скоростно-силовых способностей и совершенствование технико-тактической подготовленности хоккеистов / В.Ю. Егоров, А.А. Тихончук, Е.И. Одоров // *Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.* – 2020. – № 4. – С. 68–71.
2. Кузьменко А.А. Условия формирования готовности юных хоккеистов к реализации скоростно-силовых способностей при выполнении сложных технических действий / А.А. Кузьменко, Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко // *Теория и практика физической культуры.* – 2020. – № 7. – С. 60–62.
3. Плотников В.В. Взаимосвязь критериев оценки эффективности игры у хоккеистов на этапе углубленной специализации в соответствии с игровым амплуа в команде / В.В. Плотников, Л.В. Михно, П.М. Пудло // *Культура физическая и здоровье.* – 2018. – №2 (66). – С. 78-80.
4. Факторы, определяющие необходимость синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов / М.И. Романов, А.И. Нечаев, А.А. Колодовски, А.А. Фомичев // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 3 (193). – С. 382–386.
5. Чичелов И.А. Повышение спортивной квалификации хоккеистов в условиях образовательного процесса в вузе / И.А. Чичелов, Л.В. Михно, А.В. Точицкий // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2017. – № 1 (143). – С. 218–223.

REFERENCES

1. Egorov, V.Yu., Tikhonchuk, A.A. and Odorov, E.I. (2020), “The development of power and speed-strength abilities and enhancement of technical tactical readiness of hockey players”, *Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies*, No. 4, pp. 68–71.
2. Kuzmenko, A.A., Kim T.K. and Kuzmenko G.A. (2020), “Conditions for training junior hockey players to implement speed-strength capabilities when performing complex coordinated technical actions”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 60–62.

3. Plotnikov, V.V., Mihno, L.V. and Pudlo, P.M. (2018), "Interrelation between the criteria of efficiency assessment of hockey players' performance at the stage of detailed specialization according to the in-game roles in the team", *Kultura Fizicheskaya i zdorove*, No. 2 (66), pp. 78–80.

4. Romanov, M.I., Nechaev, A.I., Kolodovsky, A.A., Fomichev, A.A. (2021), "Factors determining the need to synchronize the development of speed-power qualities and coordination abilities of young hockey players", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (193), pp. 382–386.

5. Chichelov, I.A., Mihno, L.V., Tochickij, A.V. (2017), "Increasing of hockey players sport qualification in terms of educational process at the university", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 1 (143), pp. 218–223.

Контактная информация: kuzmenkoga2010@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.04.2022

УДК 796.015.68

ИННОВАЦИОННАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ФСИН РОССИИ

Максим Валерьевич Звягинцев, кандидат педагогических наук, доцент, Кузбасский Институт ФСИН России; Юлия Владимировна Арышева, старший преподаватель, Максим Владимирович Баканов, кандидат технических наук, заведующий кафедрой, Сергей Владимирович Степанов, кандидат технических наук, доцент, Кемеровский Государственный Университет, Кемерово

Аннотация

Повышение уровня физической подготовленности является актуальной проблемой в образовательном процессе. Для повышения эффективности предлагается использование различных форм организации занятия, методик проведения занятия, средств физического воспитания и др. Перспективным видится изменение подходов к организации всего процесса физического воспитания, смещение акцента с процесса физической подготовки на формирование профессиональной спортивной культуры личности. Ключевым в этом процессе будет изменение структуры организации занятия по физической подготовке. В статье разбирается существующая структура занятия по физической подготовке, предлагается инновационная структура и приводятся объективные данные подтверждающие эффективность предлагаемой нами разработки. Данные полученные в ходе исследования измерения частоты сердечных сокращений с помощью кардиодатчика Wahoo и специального приложения для фиксации изменения частоты сердечных сокращений Wahoo.

Ключевые слова: структура занятия, физическая подготовка, курсанты, уровень физической подготовленности, уголовно-исполнительная система, кардиодатчик.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p172-176

INNOVATIVE STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING FOR CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

Maxim Valerievich Zvyagintsev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia; Yulia Vladimirovna Arysheva, the senior teacher, Maksim Vladimirovich Bakanov, the candidate of technical sciences, head of the department, Sergey Vladimirovich Stepanov, the candidate of technical sciences, docent, Kemerovo State University, Kemerovo

Abstract

Increasing the level of physical fitness is an urgent problem in the educational process. To improve efficiency, it is proposed to use various forms of organizing a lesson, methods of conducting a lesson, means of physical education, etc. It seems promising to change approaches to the organization of the entire process of physical education, shifting the emphasis from the process of physical training to the formation

of a professional sports culture of the individual. The key in this process will be a change in the structure of the organization of physical training classes. The article analyzes the existing structure of physical training classes, proposes an innovative structure and provides objective data confirming the effectiveness of our proposed development. Data obtained during the study of measuring heart rate using the Wahoo heart rate sensor and a special application for recording changes in heart rate Wahoo.

Keywords: class structure, physical training, cadets, level of physical fitness, penitentiary system, cardiosensor.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема повышения уровня физической подготовленности курсантов образовательных учреждений ФСИН России является «вечной» и постоянно актуальной. Это выражается в том, что сотрудники во время исполнения своих должностных обязанностей могут сталкиваться и сталкиваются с физическим сопротивлением специального контингента. Физическое сопротивление выражается в отказе от выполнения законных требований сотрудников, активном сопротивлении действиям сотрудников, зачастую в нападении на сотрудников и совершении побегов. Всё это, наряду с необходимостью поддержания высокого уровня здоровья и физической подготовленности и является определяющим фактором повышения значимости физической подготовки при обучении курсантов.

Для повышения уровня физической подготовки принимается ряд мер, таких как вовлечение курсантов в физкультурно-спортивную деятельность, увеличение количества профессионально-прикладных видов спорта, заключение договоров о взаимном сотрудничестве с различными общественными организациями, однако это пока практически не сказывается на общем уровне физической подготовленности курсантов. Происходит это по ряду причин: недостаточный охват курсантов физкультурно-спортивными мероприятиями, ограниченность сборных команд по видам спорта (как количественную, так и качественную), низким уровнем физической подготовленности курсантов, поступающих на первый курс в образовательные учреждения.

С 2018 года, на базе Кузбасского института ФСИН России ведутся исследования, направленные на повышение уровня физической подготовленности, мотивации к занятиям спортивной деятельностью, вовлечение курсантов в спортивную деятельность. Всё это привело к формированию нового понятия «Профессиональная спортивная культура личности» (ПСКЛ) [2]. Было сформулировано определение «Профессиональной спортивной культуры личности», определены компоненты этого понятия, выделены критерии формирования этих компонентов, предложена методика определения сформированности профессиональной спортивной культуры личности [3]. В дальнейшем была разработана педагогическая концепция и педагогическая технология формирования профессиональной спортивной культуры личности у курсантов образовательных учреждений ФСИН России. Одним из ключевых моментов технологии формирования ПСКЛ курсантов является организация учебного занятия по физическому воспитанию курсантов.

ОСНОВАНИЯ ЧАСТЬ

Структура учебного занятия по физическому воспитанию определена приказом № 301 от 12 ноября 2001 года «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России» [1]. В данном приказе определено, что занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть, согласно приказу, включает в себя: построение (принятие рапорта, оглашение цели и задач занятия) и упражнения разминки (ходьба, бег, ОРУ). В основной части выделено: выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также сдаче нормативов, если такие предусмотрены планом занятия. Заключительная часть содержит упражнения заминки, а также подведение итогов и выставление отметок [1]. Данная структура организации и проведения учебного занятия весьма приблизительна и не отвечает современным тенденциям. Приблизительна, потому

что не даёт конкретных рекомендаций по тому, в какой части занятия проводить упражнение на развитие физических качеств или осуществлять спортивную деятельность. Не отвечает современным требованиям по тому, что не создаёт тренировочного эффекта, не позволяет демонстрировать максимально возможные достижения в выполнении отдельных упражнений, отсутствует соревновательная деятельность.

Для решения этих проблем перспективным видится использование «блочной» системы построения учебных занятий. Блочная система впервые предложена С.И. Петуховым в построении урока физической культуры [4]. Одним из эффективнейших способов повышения уровня физической подготовленности является спортивная тренировка, в технологии формирования ПСКЛ курсантов, постарались приблизить учебное занятие к спортивной тренировке. Используя «блочный» метод построения занятия, выделяем в структуре занятия следующие элементы:

- 1 блок «Организационный», в нём происходит построение, рапорт, обозначение цели и задач занятия;
- 2 блок «Динамической разминки», в нём происходит выполнение упражнений, направленных на подготовку организма к решению двигательных задач занятия;
- 3 блок «Статической разминки», в этом блоке выполняются общеразвивающие упражнения;
- 4 блок «Тренировочный», в данном блоке происходит обучение или совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств;
- 5 блок «Соревновательный» в нём выполняются физические упражнения, направленные на демонстрацию максимальных возможностей, а также подготовку к соревнованиям или сами соревнования;
- 6 блок «Заключительный» в нём решается задача снижения нагрузки и переход к обычному состоянию организма;
- 7 блок «Организационный», данный блок направлен на доведение информации для самоподготовки, выставлении отметок и рапорт.

Таким образом, данная структура учебно-тренировочного занятия за счёт чёткого распределения нагрузки будет более технологичной и способной повысить качество проведения занятия.

Цель исследования – практически обосновать разработанную структуру учебно-тренировочного занятия.

Задачи исследования:

- провести пульсометрию занятий, проводимых по обычной структуре и по разработанной инновационной;
- сравнить полученные результаты;

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве основного метода исследования проводилась пульсометрия испытуемого. Пульсометрия осуществлялась с помощью кардиодатчика Wahoo и специального приложения для фиксации изменения частоты сердечных сокращений Wahoo. Пульс фиксировался каждые 5 минут, за одно занятие проводилось 18 фиксаций частоты сердечных сокращений. Исследование проводилось с января по март 2022 года. Было проведено по 10 занятий (10 занятий по обычной структуре (контрольная группа) и 10 занятий по инновационной структуре (экспериментальная группа)). На занятиях изучался раздел программы «Боевые приёмы борьбы». Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики, вычислялось среднее арифметическое показание пульса. В ходе исследования были получены следующие результаты (рисунок).

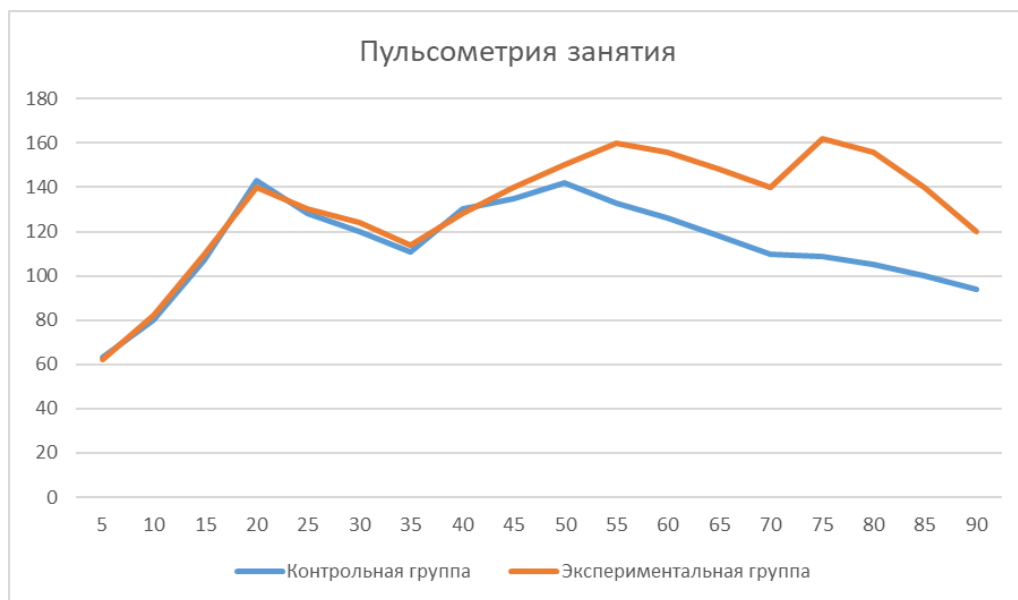


Рисунок – Результаты исследования

Полученные данные в процессе пульсометрии говорят о том, что нагрузка, получаемая в ходе реализации инновационной структуры проведения занятия по физической подготовке выше, чем нагрузка, получаемая в ходе проведения обычного занятия. Инновационная структура позволяет получать трёх пиковую нагрузку в одном занятии, и если первый пик примерно одинаков, то второй и третий пики нагрузки существенно выше. Это позволяет получать более качественный тренировочный эффект, что делает похожим занятие на спортивную тренировку.

ВЫВОДЫ

1. Для повышения качества физической подготовки курсантов образовательных учреждений ФСИН России необходимо использовать принципы спортивной подготовки, в том, числе и организовывать занятия по типу спортивной тренировки;
2. Для повышения качества проводимого занятия необходимо отказаться от привычной структуры его организации и использовать «блочный» принцип организации занятия, это необходимо для чёткого понимания назначения каждой части занятия её целей, задач и способов реализации.
3. Разработанная инновационная структура занятия по физической подготовке может быть реализована не только в образовательных учреждениях ФСИН России, но и в других схожих образовательных учреждениях.
4. Проведённое исследование показало эффективность разработанной инновационной структуры проведения занятия по физической подготовке для курсантов образовательных учреждений ФСИН России.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы: Приказ Минюста РФ от 27 августа 2012 г. N 169 // ГАРАНТ : [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/70228944/> (дата обращения: 01.04.2022).
2. Звягинцев М.В. Профессиональная спортивная культура личности – новое понятие теории и практики физической культуры / М.В. Звягинцев // Научный симпозиум «Интеграция естественнонаучного и социально-гуманитарного знания в сфере физической культуры и спорта, посвящённый 95-летию журнала «ТиПФК», 4 декабря 2020 г. Москва : ГЦОЛИФК, 2020. – С. 59–64.

3. Звягинцев М.В. Оценка уровня сформированности профессиональной спортивной культуры личности на основе социологического инструментария. / М.В. Звягинцев, Е.Н. Звягинцева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6 (994). – С. 72–75.

4. Петухов, С.И. Формирование здоровья и развитие младших школьников в системе физического воспитания: теория и практика (монография) / С.И. Петухов. – Новокузнецк, 2000. – 107 с.

REFERENCES

1. Ministry of Justice of Russia (2012), “On the approval of the Manual on the physical training of employees of the penitentiary system of the Ministry of Justice of Russia”, *Order of the Ministry of Justice of the Russian Federation of 27/08/2012*, 2001 No. 169, available at: <https://base.garant.ru/70228944/>

2. Zvyagintsev, M.V. (2020), “Professional sports culture of a personality – a new concept of the theory and practice of physical culture”, *Scientific symposium “Integration of natural science and social and humanitarian knowledge in the field of physical culture and sports, dedicated to the 95th anniversary of the journal Theory and Practice of Physical Culture”*, December 4, 2020, SCOLIPE, pp. 59–64.

3. Zvyagintsev, M.V. and Zvyagintseva, E.N. (2021), “Assessment of the level of formation of a professional sports culture of a person based on sociological tools”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6 (994), pp. 72–75.

4. Petukhov, S.I. (2000), *Formation of health and development of younger schoolchildren in the system of physical education: theory and practice (Monograph)*, Novokuznetsk.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.04.2022

УДК 796.015.58

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА УЧАЩИХСЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Татьяна Андреевна Зенкова, кандидат педагогических наук, доцент, Станислав Александрович Шенгеля, кандидат социологических наук, доцент, Ростовский государственный университет путей сообщения, Ростов-на-Дону; Елена Юрьевна Шутьева, старший преподаватель, Татьяна Валентиновна Зайцева, старший преподаватель, Донской государственной технической университет, г. Ростов-на-Дону

Аннотация

Введение. В современных условиях тренировочный процесс в детско-юношеской спортивной школе требует разработки и внедрения новых инновационных технологий для получения эффективного прироста результатов по общефизической и специальной подготовке занимающихся. Цель исследования – теоретически обосновать, составить и апробировать программу использования метода круговой тренировки как инновационной технологии в тренировочном процессе в детско-юношеской спортивной школе. Методика и организация исследования. Период проведения 4 месяца – с января 2021 года по апрель 2021 года. Экспериментальная группа занималась по методике, разработанной авторами, а контрольная группа занималась по традиционной, ранее утвержденной методике. Выборка испытуемых: 24 юноши в возрасте 16-17 лет. Все юноши посещают секцию по рукопашному бою. Для диагностики скоростно-силовых способностей испытуемых применялись следующие тесты: бег 100 м; челночный бег 3×10 м; бег 30 м; прыжки с места; подъем туловища, подтягивание. Результаты. Представлены результаты диагностики физических качеств обучающихся в детско-юношеской спортивной школе. Разработаны и апробированы на экспериментальной группе два комплекса круговой тренировки, а также комплекс упражнений по специальной подготовке. Проведенное тестирование по окончании контрольного этапа (достоверность $p \leq 0,05$), позволило констатировать значительный прирост результатов экспериментальной группы по большинству используемых тестов. Выводы. Проведенный анализ психофизиологических особенностей развития и физических качеств, занимающихся в отделении рукопашного боя, позволил использовать метод круговой тренировки в качестве инновационной технологии, изменив

традиционный подход к нему, добавив элементы новизны.

Ключевые слова: тренировочный процесс, инновации, нововведение, спортсмены, рукопашный бой, круговая тренировка, тесты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p176-181

USING THE CIRCUIT TRAINING METHOD FOR THE EFFICIENCY OF THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS OF THE CHILDREN AND YOUTH SPORTS SCHOOL

Tatyana Andreevna Zenkova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Stanislav Alexandrovich Shengelaya, the candidate of sociological sciences, docent, Rostov State Transport University, Rostov-on-Don; Elena Yurievna Shuteva, the senior teacher, Tatyana Valentinovna Zaitseva, the senior teacher, Don State Technical University, Rostov-on-Don

Abstract

Introduction. In modern conditions, the training process in a children's and youth sports school requires the development and implementation of new innovative technologies to obtain an effective increase in the results of general physical and special training of those involved. The purpose of the study is to theoretically substantiate, compile and test a program for using the circuit training method as an innovative technology in the training process in a youth sports school. Methodology and organization of the study. The holding period is 4 months - from January 2021 to April 2021. The experimental group was trained according to the methodology developed by the authors, and the control group was trained according to the traditional, previously approved methodology. Sample of subjects: 24 young men aged 16-17 years. All young men attend the hand-to-hand combat section. The following tests were used to diagnose the speed-strength abilities of the subjects: 100 m run; shuttle run 3*10 m; run 30 m; jumping from a place; lifting the body, pulling up. Results. The results of the diagnostics of the physical qualities of students in the children's and youth sports school are presented. Two sets of circular training, as well as a set of exercises for special training, have been developed and tested on the experimental group. The testing carried out at the end of the control stage (significance $p \leq 0.05$) made it possible to state a significant increase in the results of the experimental group in most of the tests used. Conclusions. The analysis of the psycho-physiological features of development and physical qualities of those involved in the hand-to-hand combat department made it possible to use the method of circular training as an innovative technology, changing the traditional approach to it, adding elements of novelty.

Keywords: training process, innovation, innovation, athletes, hand-to-hand combat, circuit training, tests.

ВВЕДЕНИЕ

В современных реалиях развития общества, и, в частности модернизации образования, использование традиционных форм занятий физической культурой в учебных заведениях характеризуется уменьшением положительного результата у занимающихся. Возникает определенная неудовлетворенность от занятий.

Детско-юношеская спортивная школа обеспечивает наиболее благоприятные условия для привлечения подрастающего поколения к занятиям спортом. Однако школы зачастую используют традиционные формы обучения, что не способствует развитию интереса молодого поколения к спорту. Все это не может быть осуществлено без масштабного привлечения молодежи в детско-юношеские спортивные секции. В этом процессе не последнее место занимает использование инновационных технологий в тренировочном процессе. Сочетание оригинальности и нетривиальности подхода может обеспечить достижение высоких спортивных результатов. При характеристике физических качеств обучающихся в детско-юношеской спортивной школе специалисты отмечают активный прирост развития всех основных качеств [2, 3].

Цель исследования: теоретически обосновать, составить и апробировать программу использования инновационных технологий в тренировочном процессе отделения по рукопашному бою в детско-юношеской спортивной школе.

Объект исследования: тренировочный процесс в детско-юношеской спортивной школе. Предмет исследования: использование инновационных технологий в тренировочном процессе в детско-юношеской спортивной школе на примере секции по рукопашному бою.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Были применены методы педагогического тестирования, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Для диагностики скоростно-силовых способностей испытуемых применялись следующие тесты: прыжки с места; бег 100 м; челночный бег 3×10 м; бег 30 м; подъем туловища, лежа на спине за 12 сек; подтягивание из положения виса на низкой перекладине [1].

Выборка испытуемых: 24 юноши в возрасте 16-17 лет (12 вошли в экспериментальную группу, 12 – в контрольную группу). Все юноши посещают секцию по рукопашному бою. Для проведения диагностических действий было выделено специальное время – перед тренировками.

Исследование проводилось в три этапа: 1) выявлен уровень развития физических качеств у юношей из экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группы; 2) на формирующем этапе исследования была разработана и внедрена программа использования инновационных технологий в тренировочный процесс юношей из экспериментальной группы; контрольная группа (КГ) тренировалась без изменений в тренировочном плане; 3) произведена повторная диагностика физических качеств юношей из экспериментальной и контрольной группы; было выполнено сравнение полученных результатов.

Эксперимент продолжался 4 месяца – с января 2021 года по апрель 2021 года. Экспериментальная группа занималась по методике, разработанной авторами, а контрольная группа занималась по традиционной, ранее утвержденной методике.

Анализ результатов рассчитывался методом математической обработки, для установления степени достоверности различий: средняя арифметическая величина, среднее стандартное отклонение, критерий достоверности различий Манна-Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На начальном этапе исследования в обеих группах проведено сравнение силовых и скоростно-силовых способностей: прыжки с места, бег 30 м, бег 100 м, бег 1000 м, челночный бег, подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание (таблица 1).

Таблица 1 – Силовая и скоростно-силовая подготовка обучающихся на начальном этапе исследования

Параметры	Среднее значение в ЭГ	Среднее значение КГ	Величина U-критерия Манна-Уитни	Достоверность, р
Бег, 100 м	12,94	12,86	85	p>0,05
Подъем туловища, лежа на спине за 12 с	10	10	88	p>0,05
Челночный бег, 3x10 м	12,3±2,3	11,9±2,5	87	p>0,05
Прыжки с места см	212	214	85	p>0,05
Бег, 30 м	6,6±1,7	6,5±1,5	86	p>0,05
Бег, 1000 м	6,1±2,3	6,0±2,6	87	p>0,05
Подтягивание из положения виса	15±5,5	16±7,5	88	p>0,05

Нужно отметить, что здесь отмечается отсутствие статистически достоверных различий в обеих группах (p>0,05). Как видно из табл. 1, результаты диагностики на исходном уровне исследования позволяют отметить, что силовой и скоростно-силовой уровень у юношей, как экспериментальной, так и контрольной группы приблизительно равен, что позволяет проводить их дальнейшее корректное сравнение.

В качестве инновационной технологии на формирующем этапе работы был выбран метод круговой тренировки, но изменен традиционный подход к нему, добавлены элемен-

ты новизны, что обеспечило инновационность (рисунки 1, 2).

Упражнение	Назначение
☐	☐
☞ прямые удары с гантелями 1-2 кг	☞ развитие взрывной силы
☞ напрыгивание двумя ногами	☞ развитие взрывной сил мышц ног
☞ планка в упоре лежа	☞ развитие выносливости
☞ "берпи" (прыгнул-упал-отжался)	☞ развитие выносливости
☞ скручивания из положения лежа	☞ развитие гибкости
☞ махи ногами влево-вправо у стенки	☞ развитие гибкости нижних конечностей
☞ бег в упоре у стенки	☞ развитие быстроты
☞ отбивание теннисного мяча от стенки	☞ развитие быстроты
☞ прыжки через скамейку	☞ совершенствование координации
☞ кувырок вперед	☞ повышение устойчивости

Рисунок 1 – Комплекс круговой тренировки № 1

Упражнение	Назначение
☐	☐
☞ отжимания в мостике	☞ развитие силы мышц рук и пресса
☞ поднимание прямых ног перпендикулярно туловища из положения лежа	☞ развитие силы
☞ удержание уголка сидя	☞ развитие выносливости
☞ Выпрыгивания из приседа с прямым ударом)	☞ развитие выносливости
☞ Вращение блина (10 кг) вокруг туловища в наклоне	☞ развитие гибкости
☞ Выпады в прыжке	☞ развитие гибкости нижних конечностей
☞ Максимально быстрое нанесение ударов ногами	☞ развитие быстроты
☞ В прыжке в вверх выполнить хлопок	☞ развитие быстроты
☞ Пластиковый меч подбрасывается одной рукой, ловится – другой.	☞ совершенствование координации
☞ кувырок назад	☞ повышение вестибулярной устойчивости

Рисунок 2 – Комплекс круговой тренировки № 2; в каждом комплексе 10 упражнений, по два упражнения на развитие каждого качества; временной интервал: 40 с. – упражнение, 10 с. – отдых

Для того чтобы установить результативность внедренной на формирующем этапе экспериментальной методики, был произведен повторный замер у исследуемых юношей из экспериментальной и контрольной группы. Для повторного (контрольного) замера были использованы те же тесты и методики, что и для первичного (констатирующего) замера (таблица 2).

Таблица 2 – Силовая и скоростно-силовая подготовка обучающихся на контрольном этапе исследования

Параметры	Среднее значение в ЭГ	Среднее значение КГ	Величина U-критерия Манна-Уитни	Достоверность, р
Бег, 100 м	11,36	12,43	58	$p \leq 0,05$
Подъем туловища, лежа на спине за 12 с	13	10,5	58	$p \leq 0,05$
Челночный бег, 3x10 м	9,7	10,6	54	$p \leq 0,05$
Прыжки с места см	220	216	45	$p \leq 0,01$
Бег, 30 м	5,3	7,2	44	$p \leq 0,01$
Бег, 1000 м	4,5	5,3	57	$p \leq 0,05$
Подтягивание из положения виса	20±1,6	17±2,7	58	$p \leq 0,05$

В результате анализа полученных данных отмечаем, что юноши из экспериментальной группы смогли достоверно улучшить свои показатели физических качеств по сравнению с юношами из контрольной группы, показатели которых изменились мало за время эксперимента.

ВЫВОДЫ

Использование инновационных технологий в тренировочном процессе в детско-юношеской спортивной школе делает процесс развития физических качеств у юношей более эффективным. Метод круговой тренировки способен выступить в качестве инновационной технологии, если изменить традиционный подход к нему, добавив элементы новизны. Результаты диагностики на констатирующем этапе исследования показали, что силовой и скоростно-силовой уровень у юношей, как экспериментальной, так и контрольной группы приблизительно равен, что позволило проводить их дальнейшее корректное сравнение, несмотря на то, что здесь отмечается отсутствие статистически достоверных различий в обеих группе ($p > 0,05$).

Полученные результаты указывают на правильный подбор средств: экспериментальная группа – подъем туловища, лежа на спине за 12 сек. увеличился с 10 до 13 раз, подтягивание из положения виса на низкой перекладине с 15 до 20 раз, контрольная группа – подъем туловища, лежа на спине за 12 сек. в увеличился с 10 до 10,5 раз, подтягивание из положения виса на низкой перекладине с 16 до 17 раз. Комплексы круговой тренировки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей занимающихся, также способствовали получению положительных сдвигов в экспериментальной группе: бег 100 м, челночный бег, бег 30 м, бег 1000 м. Минимальный прирост зафиксирован в тестировании прыжки в длину с места с 216 см до 220 см.

Теоретически обоснованно использование инновационных технологий в тренировочном процессе в детско-юношеской спортивной школе. Составленная и апробированная программа инновационных технологий в рукопашном бое с помощью метода круговой тренировки, позволила выявить эффективный прирост показателей физических качеств и специальной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лукичев Д.В. Структура факторов, определяющих необходимость использования многофункциональной тренировки для развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя / Д.В. Лукичев, Ф.Е. Селькин // Известия Российской Военно-медицинской академии. – 2019. – Т. 38, № 3. – С. 136–138.
2. Развитие силовых способностей старших школьников средствами атлетической гимнастики на уроках физической культуры / А.П. Матвеев, В.Ю. Карпов, Ф.Р. Сибгатулина, Н.Г. Пучкова, В.И. Шаррагин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 167–172.
3. Совершенствование скоростно-силовых способностей спортсменов 15-16 лет, занимающихся армейским рукопашным боем / Н.Г. Пряникова, Р.В. Козьяков, Ю.Б. Кашенков, Д.А. Ива-

REFERENCES

1. Lukichev, D.V. and Selkin, F.E. (2019), “The structure of factors that determine the need to use multifunctional training for the development of speed-strength qualities in hand-to-hand combat fighters”, *Proceedings of the Russian Military Medical Academy*, No. 3, Vol. 38, pp. 136–138.
2. Matveev, A.P., Karpov, V.YU., Sibgatulina, F.R., Puchkova, N.G. and Sharagin V.I. (2017), “Development of strength abilities of senior schoolchildren by means of athletic gymnastics at physical education lessons”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (154), pp. 167–172.
3. Pryanikova, N.G., Kozyakov, R.V., Kashenkov, YU.B. and Ivanov, D.A. (2020), “Improving the speed-strength abilities of athletes aged 15–16, engaged in army hand-to-hand combat”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 425–430.

Контактная информация: zata-70@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.05.2022

УДК 796.964

НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ УГЛОВЫХ УДАРОВ ИГРОКАМИ КОМАНДЫ «СКА – НЕФТЯНИК» В МАТЧАХ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ СРЕДИ КОМАНД СУПЕРЛИГИ

Олег Zufarovich Ziganshin, доцент, заслуженный тренер России, Павел Дмитриевич Попов, преподаватель, Дмитрий Евгеньевич Гришин, студент, Артём Олегович Зимин, магистрант, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск

Аннотация

В современных реалиях соревновательной деятельности в хоккее с мячом стандартные положения играют большую роль в достижении результата. В хоккее с мячом 30% от общего количества забитых голов приходится на стандартные положения. В связи с этим эффективность нейтрализации стандартных положений и в частности углового удара во многом определяет результат соревновательной борьбы, что свидетельствует о достаточной актуальности исследования. В связи с этим практическая значимость работы заключается в разработке практических рекомендаций, направленных на повышение нейтрализации угловых ударов соперников в хоккее с мячом.

Ключевые слова: хоккей с мячом, угловые удары, нейтрализация, надежность, игроки, вратарь, технико-тактические действия в защите, «СКА – Нефтяник».

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p181-183

NEUTRALIZATION OF CORNER KICKS BY THE PLAYERS OF THE SKA-NEFTYANIK TEAM IN MATCHES OF THE RUSSIAN BANDY CHAMPIONSHIP AMONG SUPER LEAGUE TEAMS

Oleg Zufarovich Ziganshin, the docent, Honored Trainer of Russia, Pavel Dmitrievich Popov, the teacher, Dmitry Evgenievich Grishin, the student, Artem Olegovich Zimin, the master student, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk

Abstract

In the modern realities of competitive activities in bandy, standard positions play a large role in achieving results. In bandy, 30% of the total number of goals scored is in standard provisions. In this regard, the effectiveness of neutralizing standard provisions and in particular angular impact largely determines the result of competitive wrestling, which indicates the sufficient relevance of the study. In this regard, the practical significance of the work lies in the development of practical recommendations aimed at increasing the neutralization of corner kicks by opponents by the players of the bandy team “SKA – Neftyanik”.

Keywords: bandy, corner kicks, neutralization, reliability, players, goalkeeper, technical and tactical actions in defense, “SKA – Neftyanik”.

В соответствии с программой исследования была выявлена динамика угловых ударов в ворота команды «СКА – Нефтяник» и их нейтрализация игроками команды в матчах Чемпионата России по хоккею с мячом среди команд Суперлиги в спортивном сезоне 2020-2021 гг.

В таблице представлена статистика пропущенных голов после розыгрышей угловых ударов, которые выполняли соперники команды «СКА – Нефтяник» в период с 2018 по 2021 гг.

Таблица – Статистика пропущенных голов с угловых ударов командой «СКА – Нефтяник» в матчах Чемпионатов России по хоккею с мячом в период с 2018 по 2021 гг.

	Сезон 2018/2019	Сезон 2019/2020	Сезон 2020/2021
Всего пропущено голов	76	87	98
Пропущенные голы с угловых ударов	19	23	14
% пропущенных голов с угловых ударов	25%	26,4%	14,3%

В спортивном сезоне 2018/2019 гг. с угловых ударов было пропущено 19 голов, что составило 25% от общего количества пропущенных голов. В сезоне 2019/2020 гг. команда «СКА – Нефтяник» пропустила 23 гола с угловых ударов, что составило 26,4% и в сезоне 2020/2021 гг. команда пропустила 14 голов – 14,3%. Следует отметить, что на протяжении трех спортивных сезонов команда «СКА – Нефтяник» пропускала больше 14 голов с угловых ударов.

В ходе исследования была выявлена динамика нейтрализации угловых ударов в ворота команды «СКА – Нефтяник», выполненных соперниками в матчах Чемпионата России по хоккею с мячом в спортивном сезоне 2020/2021 гг., которые проходили в краевом дворце хоккея с мячом «Арена – Ерофей» г. Хабаровск (рисунок 1).

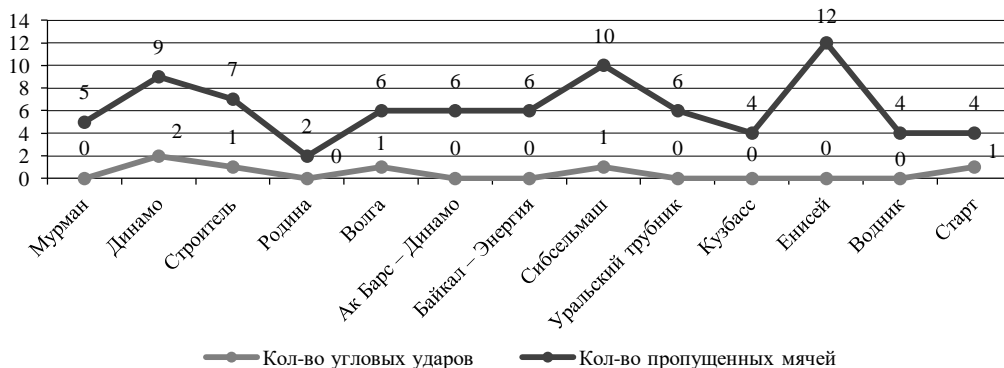


Рисунок 1 – Динамика нейтрализации угловых ударов в ворота команды «СКА – Нефтяник», выполненных соперниками в матчах Чемпионата России по хоккею с мячом в спортивном сезоне 2020/2021 гг.

Низкий процент нейтрализации угловых ударов команда «СКА – Нефтяник» показала в матчах против команд «Динамо» и «Старт» 77,8% и 75%, соответственно. В матчах с командами «Строитель», «Волга» и «Сибсельмаш» процент нейтрализации варьировался от 83,4% до 90%. Стопроцентная нейтрализация была зафиксирована в 8 матчах против команд «Мурман», «Родина», «Ак Барс – Динамо», «Байкал – Энергия», «Уральский трубник», «Кузбасс», «Енисей» и «Водник». Средний процент нейтрализации угловых ударов составил 92,6%, что характеризует надежность технико-тактических действий игры в защите при стандартных положениях.

На рисунке 2 показана динамика нейтрализации угловых ударов в ворота команды «СКА – Нефтяник», выполненных соперниками в «гостевых» матчах Чемпионата России по хоккею с мячом в спортивном сезоне 2020/2021 гг.

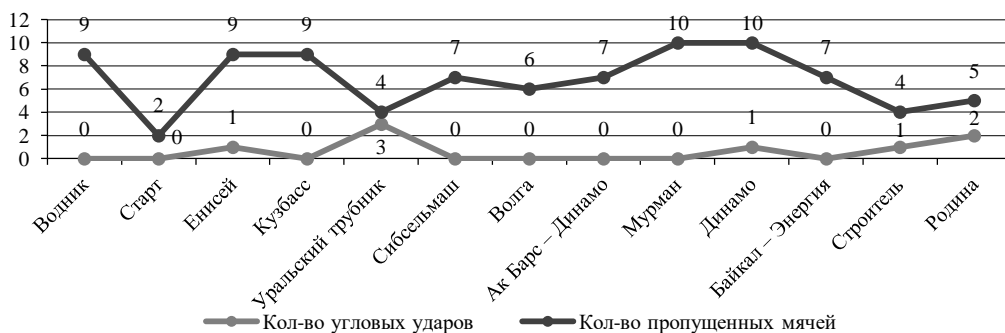


Рисунок 2 – Динамика нейтрализации угловых ударов в ворота команды «СКА – Нефтяник», выполненных соперниками в «гостевых» матчах Чемпионата России по хоккею с мячом в спортивном сезоне 2020/2021 гг.

Низкий процент нейтрализации угловых ударов команда «СКА – Нефтяник» показала в матче против команды «Уральский трубник» – 25%. В матчах против команд «Родина», «Строитель», «Енисей» и «Динамо» процент нейтрализации угловых ударов варьировался от 60% до 90%.

Со стопроцентной нейтрализацией угловых ударов закончились 8 матчей, соперниками команды «СКА – Нефтяник» были «Водник», «Старт», «Кузбасс», «Сибсельмаш», «Волга», «Ак Барс – Динамо», «Мурман» и «Байкал – Энергия».

Средний процент нейтрализации угловых ударов в «гостевых» матчах составил 91%. Примерно равные значения нейтрализации угловых ударов в «домашних» и «гостевых» матчах свидетельствуют о надежных технико-тактических действиях в защите.

В ходе исследования были выявлены индивидуальные технико-тактические действия в защите игроков команды «СКА – Нефтяник» при нейтрализации угловых ударов, выполненных соперниками.

Всего игроками команды «СКА – Нефтяник» участвующими в перехвате мяча при угловых ударах было заблокировано 64 удара. Большую часть угловых ударов заблокировали Юрий Викулин – 19, что составило 11,2% от общего количества угловых ударов, выполненных соперниками в ворота команды «СКА – Нефтяник», Василий Грановский – 14 угловых ударов, что составило 8,2% и Юрий Бондаренко – 12 угловых ударов, что составило 7%. Максим Рязанов заблокировал 6 угловых ударов – 3,5%, Денис Потемин – 5 угловых ударов – 3%, Туомас Мянття – 4 угловых удара – 2,3% и по 2 угловых удара заблокировали Юрий Шардаков и Дмитрий Сидоров, что составило по 1,2%. Игроки, располагающиеся в «стенке» за линией ворот блокировали угловой удар 14 раз. Вратари команды «СКА – Нефтяник» ловили или отбивали мячи 17 раз после розыгрышей угловых ударов. Игроки команды «СКА – Нефтяник» выполнили 3 перехвата мяча, из них 2 перехвата – Юрий Шардаков и 1 раз – Юрий Викулин.

Таким образом, для нейтрализации угловых ударов игроки команды «СКА – Нефтяник» используют выбегание на перехват мяча с лицевой линии – 39,4%, выстраивание «стенки» за линией ворот – 8,2%, игру вратаря – 10%.

Контактная информация: porov-pavel96@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.04.2022

УДК 796.034.2

МОТИВАЦИЯ К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ СПОРТСМЕНОВ-ВETERANОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ МОРСКОГО МНОГОБОРЬЯ

Игорь Васильевич Зуб, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова

ва, Санкт-Петербург; Александр Васильевич Иваненко, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича, Санкт-Петербург

Аннотация

Ветеранское спортивное движение имеет глобальное развитие, ему посвящено много научных публикаций, которые отражают различные аспекты этого движения в олимпийских видах спорта. Не олимпийские или национальные виды спорта, менее интересны для исследователей, но популярны для участников. Один из таких видов спорта – морское многоборье. Комплекс морского многоборья включает в себя пять видов спорта. В ветеранских соревнованиях принимают участие спортсмены имеющие различную спортивную квалификацию и пришедшие в морское многоборье из других видов спорта. В статье рассмотрены результаты анкетирования и опроса спортсменов-ветеранов, выступающих в соревнованиях по морскому многоборью. Проведенное исследование показывает, что в соревнованиях ветеранов по морскому многоборью принимают участие мужчины в возрасте от 35 лет до 75 лет и старше. Каждый четвертых участник ветеранских соревнований не имел спортивных разрядов и званий, но они, как показывает исследование, занимались спортом в годы учебы в школе и других учебных заведениях, затем продолжали занятия с оздоровительной целью. Систематические тренировки и выступления на соревнованиях ветеранов-многоборцев имеют различную мотивацию. Мотивы занятий морским многоборьем объединены в группы: улучшение результатов, поддержание спортивной формы, общение с коллегами, проверка своих сил.

Ключевые слова: ветеранский спорт, морское многоборье, мотивация, режим тренировочных занятий.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p183-188

MOTIVATION FOR PARTICIPATION IN COMPETITIONS OF ATHLETES-VETERANS OF THE ST. PETERSBURG FEDERATION OF MARINE ALL-AROUND

Igor Vasilyevich Zub, the candidate of pedagogical sciences, docent, department chair, Admiral Makarov State University of Maritime and Inland Shipping, St.-Petersburg; Alexander Vasilyevich Ivanenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, department chair, Bonch-Bruевич Saint-Petersburg State University of Telecommunications, St. Petersburg

Abstract

The article considers the results of a questionnaire and a survey of veteran athletes competing in sea all-around competitions. The conducted research shows that men aged 35 to 75 years and older take part in the competitions of veterans in the sea all-around. Every fourth participant of veteran competitions did not have sports categories and titles, but, as the study shows, they were engaged in sports during their years of study at school and other educational institutions. Then they continued their classes with a health-improving purpose. Systematic training of veteran all-rounders have different motivations. The motives for practicing the sea all-around are grouped into groups: improving results, maintaining athletic fitness, communicating with colleagues, testing your strength.

Keywords: veteran sport, sea all-around, motivation, training regime.

ВВЕДЕНИЕ

Ветеранское спортивное движение получило развитие во всем мире. Участие в соревнованиях побуждает спортсменов к систематическим тренировкам, тем самым способствует поддержанию спортивной формы не зависимо от возраста. Активный образ жизни ветеранов спорта – это наглядный пример спортивного долголетия и активной жизнедеятельности для молодого поколения.

В связи с возрастными особенностями и ранее полученными спортивными травмами не все ветераны могут заниматься ранее избранным видом спорта, которому они посвятили многие годы. Потребность организма в физических нагрузках приводит их в те виды спорта, в которых они могут себя реализовать. Одним из таких видов спорта явля-

ется морское многоборье.

Морское многоборье, как и многие другие виды многоборий, является комбинированным видом спорта, сочетающим циклические и ациклические виды спорта. Комплекс морского многоборья включает в себя три циклических вида спорта (бег, плавание, гребля на ялах), один ситуационный вид спорта (парусные гонки на ялах) и один ациклический (прицельный) – стрельбу из пневматического пистолета. Во время парусных гонок на ялах чередуются статические и динамические физические нагрузки, в зависимости от гоночной ситуации, течения, силы и направления ветра. В комплекс зимнего морского многоборья входят бег, плавание, стрельба. Соревновательные дистанции для ветеранов отличаются от дистанций установленных правилами соревнований для действующих спортсменов.

Циклические виды спорта способствуют развитию, а в зрелом и пожилом возрасте поддержанию физической работоспособности. У ветеранов спорта отмечается экономичная работа сердца при физической нагрузке и в состоянии покоя [1]. Циклическая, аэробная нагрузка в течение долгих лет тренировки благоприятно влияет на сохранение когнитивных функций головного мозга и его образований, отвечающих за функции зрительной и пространственной ориентации [2]. Занятия спортом оказывают положительное влияние на вестибулярный аппарат, способствуя сохранению поструральной устойчивости в пожилом возрасте [3].

В проведенном исследовании [4] указывается такой факт, что в ветеранском спорте высоких результатов достигают те спортсмены, которые в молодости выполнили нормативы кандидата или мастера спорта. Авторы объясняют это тем, что выступления на таком уровне не достигали предельных результатов, но это им не мешает выступать в ветеранском спорте.

Цель исследования: определить возрастные группы участников соревнований, их спортивную квалификацию и мотивацию участия в соревнованиях.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основными методами исследования являлись опрос и анкетирование. В исследовании приняли участие 40 респондентов, выступающих на ветеранских соревнованиях по морскому многоборью. Средний возраст участников составил 59 лет.

Для анализа результатов опроса все респонденты были разделены на возрастные группы, которые приняты в ветеранском спорте. В морском многоборье отсутствуют возрастные группы, победители определяются при умножении полученного результата на возрастной коэффициент.

Респондентам предлагалось ответить на следующие вопросы:

1. Ваш возраст (полных лет).
2. Ваш стаж занятий морским многоборьем.
3. Каким видом спорта до прихода в морское многоборье Вы занимались?
4. Какой у Вас спортивный разряд или спортивное звание.
5. Как часто Вы тренируетесь?
6. Какая цель вашего участия в соревнованиях?

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Благодаря анализу ответов респондентов были получены следующие результаты. Наиболее представительной является возрастная группа 70–75 лет (27%). Состав возрастных групп по процентному отношению к участвующим в анкетировании расположен в следующей последовательности (рисунок 1): 60–65 лет (16%), 55–60 лет (16%), 65–70 лет (11%), 40–45 лет (8%), 35–40 лет (6%), 45–50 лет (5%). Более половины респондентов (54%) старше 60 лет, что позволяет говорить о том, что морское многоборье включает в свой комплекс виды спорта, которые используются большинством возрастного населения

страны как оздоровительные. К таким видам спорта можно отнести бег, плавание, гребля.

Для занятий стрельбой необходимо посещать тир, что вызывает определённые сложности из-за отсутствия таковых в свободном доступе в Санкт-Петербурге. Хожение на ялах под парусом также доступно не каждому ветерану, из-за отсутствия материальной части (ял с парусным вооружением).

По спортивным разрядам и званиям получены следующие результаты (рисунок 2): наибольшую группу составили ветераны, которые в период занятий спортом выполнили норматив 1-го спортивного разряда (37%), вторую по величине группу составили спортсмены, которые не имели разряда (25%). Звание мастера спорта имеют 18% респондентов, разряд кандидата в мастера спорта имели 12%. Спортивное звание мастера спорта международного класса имеют 8% ветеранов. Значительная часть ветеранов морского многоборья (62%) не выступали на высоком уровне в пик своей спортивной формы.

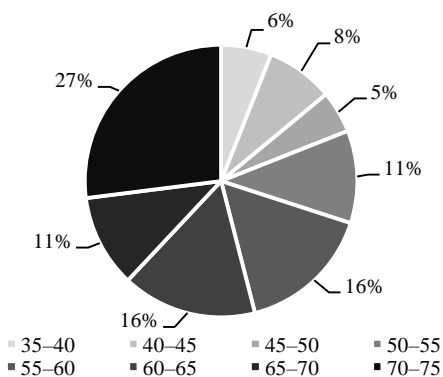


Рисунок 1 – Распределение респондентов по возрастным группам

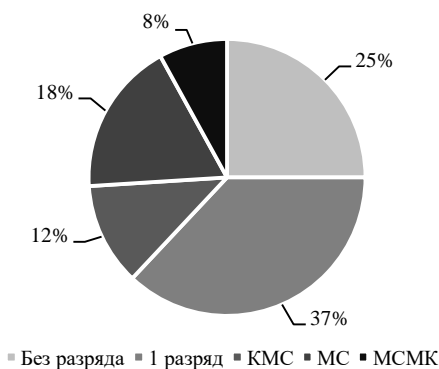


Рисунок 2 – Распределение респондентов по спортивным разрядам и званиям

На вопрос: «Как часто Вы тренируетесь?», респонденты ответили следующим образом (рисунок 3): ежедневно (47%), 2 раза в неделю (21%), 3 раза в неделю (16%) и раз в неделю (16%). Из этого следует, что 37% спортсменов-ветеранов тренируются для поддержания спортивной формы, 16% для физической рекреации, а большая часть (47%) тренируются ежедневно, для достижения спортивных результатов.

Ответы на вопрос: «Ваш стаж занятий морским многоборьем?» показали (рисунок 4), что большинство респондентов (39%) занимаются морским многоборьем меньше 10 лет, что говорит о том, что заниматься этим видом спорта они начали в «ветеранском» возрасте. Стаж занятий до 50 лет и выше 50 лет имеют 30% ветеранов, это те ветераны, которые занимались не только морским, но и другими видами многоборий или одним из видов спорта входящим в комплекс морского многоборья.

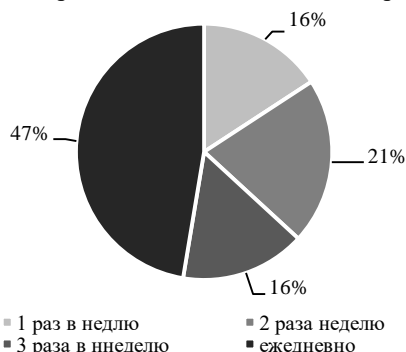


Рисунок 3 – Распределение ответов на вопрос «Как часто Вы тренируетесь?»

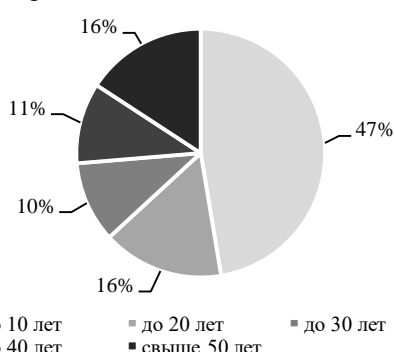


Рисунок 4 – Распределение ответов на вопрос «Ваш стаж занятий морским многоборьем?»

Как видно из диаграммы (рисунок 5) на вопрос: «Каким видом спорта до прихода в морское многоборье Вы занимались?», что большинство респондентов пришло в морское многоборье из офицерского многоборья (троеборья), в комплекс которого входят бег, плавание и стрельба. Данный вид спорта идентичен морскому троеборью, которое проводится в зимний период, основное отличие – это оружие и дистанции для бега и плавания. Вторым, по количеству ранее занимавшихся ветеранов спортом является плавание (22%). Далее идет легкая атлетика (17%) и почти одинаковое количество участников, пришедших в ветеранское движение морского многоборья из единоборств (6%) и стрелкового спорта (5%). Данные анализа показывают, что большинство респондентов (94%) практиковали один или несколько видов спорта входящих в морское многоборье.

Цели выступления на соревнованиях, которые ставят перед собой респонденты (рисунок 6), обобщены в четыре группы, так как ответы многообразны и отличаются по стилистике, но их смысловая нагрузка позволила провести группировку, в которой отражены основные цели и направления мотивации ветеранов для занятий и выступлений на соревнованиях по морскому многоборью. Улучшение результатов ставят перед собой 32% респондентов. При опросе, что они подразумевают под улучшением результатов, ответ был почти одинаков – победа на соревнованиях. Второй по значимости мотив – поддержание спортивной формы (26%), и третьими по значимости мотивами для ветеранов – это проверка собственных сил (21%) и общение с коллегами (21%). Третья позиция мотивов в сумме составляет 42%, к этой группе относятся спортсмены-ветераны, которые находят оздоровительные и социальные стороны в тренировочном процессе и соревнованиях.



Рисунок 5 – Распределение ответов на вопрос «Каким видом спорта до прихода в морское многоборье Вы занимались?»



Рисунок 6 – Какая цель вашего участия в соревнованиях по морскому многоборью среди ветеранов?

ВЫВОДЫ

Анализ анкетирования показал, что занятия и выступления на соревнованиях по морскому многоборью возможны в любом возрасте и с различной спортивной квалификацией. Этому способствует то, что в комплекс морского многоборья входят виды спорта, которыми можно заниматься для оздоровительных целей. Почти половина спортсменов-ветеранов тренируются ежедневно (47%), но из этой категории не все ставят своей целью улучшить спортивные результаты для победы на соревнованиях, часть спортсменов ставит целью поддержание спортивной формы.

Участие в соревнованиях имеет различную мотивацию, но в любом случае, спортсмены с различной квалификацией тренируются, находят время для участия в соревнованиях, на которых не только улучшают свои результаты, но и находят общение с единомышленниками. Учитывая возрастные группы участников, можно констатировать, что занятия и участие в соревнованиях продлевает время активной жизни человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Особенности аппарата кровообращения и физической работоспособности у ветеранов спорта / В.В. Сагитова, З.Б. Белоцерковский, А.В. Смоленский [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 1. – С. 62–68.
2. Радченко А.С. Многолетняя циклическая аэробная тренировка сохраняет здоровье мозга человека в пожилом возрасте (краткий обзор иностранной литературы) / А.С. Радченко, В.В. Давыдов, А.Н. Калиниченко // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. – 2016. – Т. 24, – № 4. – С. 152–163.
3. Возрастная динамика вестибулярной устойчивости у лиц с разным уровнем физической активности / А.Н. Долецкий, Р.Е. Ахундова Р.Е., А.Е. Ткаченко А.Е. [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4 (30). – С. 50–60.
4. Столяр Л.М. Особенности возрастных изменений физических способностей на основе результатов в видах лёгкой атлетики у спортсменов старших возрастных групп / Л.М. Столяр, К.Э. Столяр, С.Ю. Витько // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 419–424.

REFERENCES

1. Sagitova, V.V., Belotserkovsky, Z.V., A.V. Smolensky, A.V., Lubina, B.G., Mikhailova, A.V., Kaydinova, A.A. and Kuzin, V.V. (2008), "Features of the circulatory apparatus and physical performance among sports veterans", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 62–68.
2. Radchenko, A.S., Davydov, V.V. and Kalinichenko, A.N. (2016), "Long-term cyclic aerobic training preserves the health of the human brain in old age (a brief review of foreign literature)", *I.P. Pavlov Russian Medical Biological Herald*, Vol. 24. No. 4, pp. 152–163.
3. Doletsky, A.N., Akhundova, R.E., Tkachenko, A.E., Tomareva, I.V., Anciperov, V.V. and Sentyabrev, N.N. (2019), "Age dynamics of vestibular stability in persons with different levels of physical activity", *Physical education and sports training*, No. 4 (30), pp. 50–60.
4. Stolyar, L.M., Stolyar, K.E. and Vitko, S.Yu. (2020), "Features of age-related changes in physical abilities based on results in athletics in athletes of older age groups", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (183), pp. 419–424.

Контактная информация: zubiv@gumrf.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2022

УДК 796.034

АНАЛИЗ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПО ВИДАМ СПОРТА

Нелли Васильевна Зырянова, кандидат биологических наук, доцент, Елена Александровна Васильева, старший преподаватель, Сергей Петрович Мецержаков, доцент, Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, Москва

Аннотация

В статье описываются результаты анкетирования первокурсников, поступающих в вуз, распределение студентов-спортсменов, обладающих взрослыми спортивными разрядами, по видам спорта, проводится сравнение полученных данных с данными Министерства спорта РФ. Установлено, что доля обладающих взрослыми разрядами спортсменов среди студентов вчетверо выше, чем в среднем по стране среди детей 5–18 лет (общей популяции), распределение по видам спорта отличается от общей популяции, максимально увеличена доля квалифицированных пловцов, шахматистов и волейболистов.

Ключевые слова: студенты, анкетирование, виды спорта, квалифицированные спортсмены.

ANALYSIS OF THE DISTRIBUTION OF STUDENTS-ATHLETES BY SPORTS
Nelly Vasilyevna Zyryanova, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Elena Alexandrovna Vasilyeva, the senior teacher, Sergey Petrovich Meshcheryakov, the docent, Russian state University of oil and gas, Moscow

Abstract

The article describes the results of a questionnaire survey of first-year students, the distribution of qualified students-athletes by sports, and compares the data with the data of the Ministry of Sports of the Russian Federation. It has been established that the proportion of qualified athletes among students is four times higher than the national average among children aged 5-18 years (general population), the distribution by sports differs from the general population, the proportion of qualified swimmers, chess players and volleyball players is maximized.

Keywords: students, questionnaire survey, sports, qualified athletes.

ВВЕДЕНИЕ

Министерство спорта Российской Федерации ежегодно собирает статистические данные о количестве детей и подростков, занимающихся физкультурой и спортом, количестве спортивных школ, других образовательных учреждений, имеющих спортивные секции, о численности занимающихся теми или иными видами спорта, о количестве спортсменов, имеющих разряды и звания, что позволяет анализировать и корректировать состояние сферы физической культуры в стране в соответствии с приоритетами, обозначаемыми правительством РФ. В вузах же положение дел с занятиями студентов спортом и набор видов спорта зависят в большинстве случаев от имеющей инфраструктуры вуза и его финансовых возможностей, а не от предпочтений и спортивной квалификации студентов, популярности и тенденций развития того или иного вида спорта в стране. Литературные данные относительно различий в востребованности тех или иных видов спорта студентами демонстрируют согласованные векторы развития студенческого спорта, учитывающие ограниченные возможности вузов. Наиболее востребованными в студенческой среде видами спорта являются игровые футбол, волейбол, баскетбол [3–5] при одновременном снижении популярности и сокращении числа занимающихся в таких традиционных общедоступных видов спорта как бег, лыжи, тяжелая атлетика [2], хотя, следует отметить, возможны условия, в которых желание заниматься легкой атлетикой у студентов резко возрастает [1].

Задачей настоящего исследования являлся анализ распределения студентов, обладающих спортивными разрядами, по видам спорта, сравнение полученных данных с данными Министерства спорта [6], а также выявление приоритетов абитуриентов в выборе вуза в зависимости прошлых занятий спортом.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Кафедра физического воспитания и спорта РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина ежегодно в сентябре проводит анкетирование всех первокурсников, поступивших на обучение в вуз, и получает таким образом около полутора тысяч анкет, представляющих собой большой массив данных о состоянии здоровья студентов и их квалификации и предпочтениях в области физкультуры и спорта. В 2020 и 2021 годах в наш вуз были зачислены около трех тысяч первокурсников, из них 2804 заполнили анкету. В анкете, среди прочих, были и такие вопросы как: «Имеете ли вы спортивный разряд?», «Если в предыдущем вопросе Вы ответили «да», то по какому виду спорта и какой разряд?». Следует отметить, что в нашем анкетном опросе не конкретизировалось время выполнения квалификационных норм спортсменом, не было требования указывать только действующие разряды, так что значительная часть опрошенных первокурсников указывали спор-

тивный разряд, полученный ими за несколько лет до поступления в вуз, в 10–15-летнем возрасте, и даже ранее. Результаты анализа ответов на вопросы анкеты сравнивали с данными из отчета Министерства спорта за 2019 г о численности обладателей спортивных разрядов и званий среди учащихся образовательных учреждений России в возрасте от 5 до 18 лет [6].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Из 1452 студентов, поступивших в РГУ нефти и газа в 2021 г и заполнивших анкету, взрослые спортивные разряды имел 281 человек (1 – МС, 51 – КМС, 87 – 1 разряд, 80 – 2 разряд, 62 – 3 разряд). Из 1352 студентов, поступивших в 2020 г, спортивные разряды имели 228 человек (7 – МС, 32 – КМС, 65 – 1 разряд, 80 – 2 разряд, 44 – 3 разряд). Таким образом, из 2804 первокурсников, заполнивших анкету, в прошлом получили взрослые спортивные разряды 509 человек или 18% (таблица 1), что согласуется с данными Мудриевской с соавт. [5].

Таблица 1 – Количество студентов, занимавшихся отдельными видами спорта, и доли видов спорта

Виды спорта	Кол-во занимавшихся	% от общ. ч. студентов
Плавание	99	3,5
Легкая атлетика	42	1,5
Футбол	40	1,4
Волейбол	35	1,2
Шахматы/шашки	28	1,0
Дзюдо	24	0,86
Лыжные гонки/биатлон	23	0,82
Восточные единоборства (каратэ/ушу/айкидо/тхэквондо)	21	0,75
Баскетбол	20	0,71
Хоккей	19	0,68
Стрельба	16	0,57
Борьба (вольная/греко-римская)	15	0,53
Танцы	14	0,50
Самбо	14	0,50
Настольный теннис	13	0,46
Спортивная гимнастика/акробатика	13	0,46
Художественная гимнастика	13	0,46
Бокс	12	0,43
Рукопашный бой/ММА/кикбоксинг	12	0,43
Теннис	10	0,36
Горные лыжи/сноуборд	9	0,32
Пауэрлифтинг/тяжелая атлетика	9	0,32
Спортивное ориентирование	7	0,25
Конный спорт	6	0,21
Фигурное катание	6	0,21
Гребля	5	0,18
Гандбол	5	0,18
Туризм	4	0,14
Бадминтон	2	0,07

Как видно из таблицы 1, больше всего квалифицированных спортсменов пришло в вуз из плавания (3,5% от общего числа поступивших). Доля студентов, занимавшихся легкой атлетикой, футболом и волейболом – следующих по распространенности видов спорта, – была ниже в два и более раз и составляла, соответственно, 1,5%, 1,4% и 1,2%.

По данным Росстат в России в 2019 г насчитывалось 23136266 детей в возрасте 5–18 лет. Эта цифра была принята нами за численность общей популяции детей в возрасте от 5 до 18 лет в России (далее «общая популяция»).

Для выявления различий в составе квалифицированных спортсменов, поступающих в наш университет и в общей популяции, были проанализированы показатели отчета

Министерства спорта за 2019 год [6]. По данным Министерства спорта в России в детско-юношеских спортивных школах и спортивно-физкультурных секциях при бюджетных учреждениях в 2019 г занимались физкультурой и спортом 3221023 ребенка в возрасте 5–18 лет, то есть, 14% от общей популяции.

По состоянию на конец 2019 года наибольшее число детей тренировались в секциях футбола, баскетбола, борьбы (вольной и греко-римской), волейбола, плавания, легкой атлетики, баскетбола, дзюдо, бокса, лыжных гонок, хоккея, самбо, художественной гимнастики, шахмат, настольного тенниса, спортивной гимнастики, тхэквондо, тяжелой атлетики. Всего этими видами спорта занимались 2502182 ребенка или 77,7% от общего числа детей 5–18 лет, занимавшихся спортом (таблица 2). В дальнейшем мы анализировали именно этот набор наиболее распространенных видов спорта. Согласно отчету Минспорта, из числа занимающихся физкультурой и спортом детей приблизительно 26% имели спортивные разряды и звания, что составляет 3,7% от общей популяции.

Таблица 2 – Численность детей 5–18 лет, занимающихся физкультурой и спортом в системе дополнительного образования, и распределение спортивных разрядов и званий по видам спорта согласно отчету Министерства спорта 5-ФК за 2019 г

Вид спорта	Число детей, занимающихся этим видом спорта	Число обладателей спортивных разрядов и званий	МС	КМС	1	2-3
Футбол	420244	108045	17	963	3749	103305
Борьба (вольная и греко-римская)	246860	91627	1748	7897	6313	75390
Волейбол	225796	56752	54	711	1550	54431
Плавание	221194	93723	747	2869	5241	84758
Легкая атлетика	202146	100787	866	3239	5896	90516
Баскетбол	183724	54264	54	525	2307	51366
Дзюдо	161188	57896	879	3334	4242	49350
Бокс	152178	51414	711	3412	2483	44688
Лыжные гонки	132953	57927	313	671	9203	47688
Хоккей	96797	25510	43	443	1330	23694
Самбо	88570	34354	806	2761	1358	29284
Художественная гимнастика	83964	52704	262	5001	7906	39458
Шахматы	76330	27847	71	612	917	26219
Настольный теннис	67682	18406	260	521	637	16974
Спортивная гимнастика	62661	29556	408	1526	1872	25698
Тхэквондо	49893	17921	392	2031	877	14538
Тяжелая атлетика	30002	13542	634	1462	1048	10285

Среди первокурсников нашего университета, судя по результатам анкетирования, обладателей спортивных разрядов и званий в перечисленных видах спорта насчитывается 14,6%, то есть, доля обладателей спортивных разрядов и званий (квалифицированных спортсменов) по этим видам спорта в университете значительно больше, чем в общей популяции. Так, доля квалифицированных пловцов среди студентов приблизительно в 9 раз больше, чем в общей популяции, квалифицированных легкоатлетов – в 3,4 раза больше, квалифицированных футболистов – в 3 раза больше и т. д. (рисунок и таблица 3). Эти показатели наводят на мысль о высокой организующей и мотивирующей роли спорта в жизни подрастающего поколения.

В среднем среди первокурсников университета в 4 раза больше квалифицированных спортсменов, чем в общей популяции, однако структура распределения обладателей разрядов и званий по видам спорта в университете несколько отличается от таковой в общей популяции. Так, в школьном возрасте максимальное число детей, по данным Минспорта, занимаются футболом, борьбой, волейболом. Больше всего обладателей спортивных разрядов и званий среди футболистов, легкоатлетов и борцов. А в РГУ нефти и газа им. Губкина максимальное число квалифицированных спортсменов пришло из плавания, на втором месте по числу квалифицированных спортсменов находится легкая атлетика, футбол – лишь на третьем месте, волейбол – на четвертом, а борьба – на двенадцатом.

Следует отметить также высокую долю школьников и студентов, выбирающих для занятий спортом единоборства (самбо, дзюдо, вольную и греко-римскую борьбу, тхэквондо, бокс): в общей популяции детей 5–18 лет таковых насчитывается приблизительно 3%, что в три раза больше доли занимающихся футболом, самым популярным, судя по отчету министерства, видом спорта. Среди первокурсников университета квалифицированных единоборцев насчитывается всего 2,42% от общего числа поступивших, что меньше доли квалифицированных пловцов, но больше доли любого другого вида спорта.

ВЫВОДЫ

1. Среди первокурсников, поступающих в РГУ нефти и газа, доля квалифицированных спортсменов приблизительно в четыре раза больше, чем в среднем по России.
2. Распределение квалифицированных спортсменов, поступивших в РГУ нефти и газа, по видам спорта отличается от среднего распределения по стране.
3. Среди первокурсников РГУ нефти и газа относительно общей популяции детей 5–18 лет в России в наибольшей степени увеличены доли квалифицированных пловцов, шахматистов и волейболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арнст Н.В. Спортивная культура студентов в процессе физического воспитания в вузе / Н.В. Арнст // Вестник Томского государственного педагогического университета – 2010. – № 4 (94). – С. 103–107.
2. Братков К.И. Анализ основных тенденций в российской системе подготовки спортивного резерва по олимпийским видам спорта / К.И. Братков // Вестник спортивной науки – 2013. – № 4. – С.16–19.
3. Гомбоев Б.Б. Особенности распределения студентов по специализациям дисциплины «Прикладная физическая культура» на примере Сибирского федерального университета/ Б.Б. Гомбоев, Н.В. Сурикова, А.М. Выshedko // Вестник Томского государственного университета – 2019. – №445. – С. 170–177.
4. Гордюшкина В.Ю. Популярные виды спорта среди студентов / В.Ю. Гордюшкина, З.П. Череп, Т.А. Андреевко // Наука-2020 – 2019. – № 10 (35). – С.53–57.
5. Мудриевская Е.В. Анализ физкультурно-спортивных интересов студентов первого курса высшего учебного заведения / Е.В. Мудриевская, О.Г. Ковальчук // Омский научный вестник – 2010. – № 4 (89). – С.143–146.
6. Министерство спорта Российской Федерации – Подготовка спортивного резерва. Сводный отчет 5-ФК по РФ за 2019 год: [сайт]. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/> (дата обращения: 08.04.2022)

REFERENCES

1. Arnst, N.V. (2010), “Student’s sport culture in the process of physical education at the university”, *Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, No. 4, pp. 103–107.
2. Bratkov, K.I. (2013), “Analysis of main trends in the system of the sports reserve training of Russian Federation in Olympic sports”, *Sports Science Bulletin*, No 4, pp.16–19.
3. Gomboev, B.B., Surikova, N.V., Vyshedko, A.M. (2019), “Distribution pattern of students by specializations of the discipline “Applied physical culture” on the example of the Siberian Federal University”, *Tomsk State University Journal*, No 445, pp. 170–177.
4. Gordushkina, V.Y., Cherep, Z.P., Andreenko, T.A. (2019), “Popular sports among students”, *Science-2020*, No 10, pp. 53–57.
5. Mudrievskaya, E.V., Kovalchuk, O.G., (2010), “Analysis of physical culture and sports interests of first-year students of a higher education”, *Omsk Scientific Bulletin*, No 4 (89), pp. 143–146.
6. Ministry of sport of the Russian Federation – Sport reserve training. Summary report 5-FK RF 2019: available at: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/> (accessed: 08.04.2022)

Контактная информация: fis@gubkin.ru

Статья поступила в редакцию 03.05.2022

УДК 796.011.3

КРОССФИТ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПРОКУРОРСКИХ РАБОТНИКОВ

Виктор Сергеевич Казанцев, старший преподаватель, Иркутский Юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации, Иркутск

Аннотация

В статье обоснована эффективность и значимость использования кроссфита в профессионально-прикладной физической подготовке будущих прокурорских работников. Целью исследования является обоснование внедрения кроссфита в образовательный процесс вуза в виде профессионально-прикладной физической подготовки будущих прокурорских работников. Согласно результатам исследований кроссфит по сравнению с общей физической подготовкой оказывает комплексное воздействие на организм занимающихся, а также позволяет в короткое время обеспечить высокий уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: кроссфит, профессионально-прикладная подготовка, прокурорские работники, напряжённость труда.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p194-196

CROSSFIT AS AN EFFECTIVE MEANS OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING FOR FUTURE PROSECUTORS

Viktor Sergeevich Kazantsev, the senior teacher, Irkutsk Law Institute (branch) of the University of the prosecutor's office of the Russian Federation, Irkutsk

Abstract

The article substantiates the effectiveness and significance of using crossfit in the professional and applied physical training of future prosecutors. The purpose of the study is to substantiate the introduction of crossfit into the educational process of the university in the form of professionally applied physical training of future prosecutors. According to the results of research, crossfit, in comparison with general physical training, has a complex effect on the body of those involved, and also allows you to provide a high level of physical fitness in a short time.

Keywords: crossfit, vocational training, prosecutors, tenseness labor.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время эффективность использования кроссфита в профессионально-прикладной подготовке студентов ведомственных вузов, осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности государства, обоснована и доказана [1, 4]. Существуют исследования, доказывающие безопасность использования кроссфита в образовательном процессе вуза при соблюдении ряда условий [2]. Однако, нет ни одного исследования, обосновывающего и доказывающего эффективность использования кроссфита в профессионально-прикладной физической подготовке будущих прокурорских работников.

Прокурорская деятельность определяется как сложный интеллектуально-практический вид деятельности с высокой степенью напряжённости труда. Напряжённость труда связана с высоким уровнем психоэмоциональной нагрузки, ненормированным режимом труда, повышенной моральной ответственностью, которая определяется через право применения власти от имени закона, а также социальной значимости принятых решений и их возможных последствий. Все эти аспекты предъявляют высокие требования к когнитивным, психофизическим, организационно-управленческим и регуляторным качествам, высокий уровень которых необходимо поддерживать и обеспечивать эффективной системой профессионально-прикладной психофизической подготовки.

Целью исследования является обоснование внедрения кроссфита в образовательный процесс вуза в виде профессионально-прикладной физической подготовки будущих прокурорских работников. Эффективность системы специальной физической подготовки предлагаем обеспечивать, в рамках предлагаемой темы, качественным подбором средств обеспечения высокого уровня физической подготовленности в условиях лимита времени, связанного с ненормированностью режима труда. Спецификой кроссфита является использование компактных серий высокоинтенсивных упражнений различной направленности, что обеспечивает его комплексный и многофункциональный характер, а также позволяет в короткое время обеспечить поддержку высокого уровня физической подготовленности [3]. Высокий уровень психоэмоциональной устойчивости также будет обеспечиваться с помощью системы кроссфита, так как специфика организации кроссфита связана с необходимостью постоянного переключения и адаптации к разным видам физической деятельности (упражнения силового, прыжкового характера), смены интенсивности и режима выполнения предлагаемых упражнений (статический и динамический режим).

Разработанная нами методика кроссфита предполагает наличие у студентов знаний и навыков, связанных с измерением, анализом и оценкой текущей физической подготовленности, сравнительной оценки динамики этой подготовки в течении цикла занятий, оценки влияния нагрузки на организм и способов её своевременной коррекции. Все эти знания и навыки необходимы в силу довольно высокого риска травм в результате форсирования интенсивности и объёма нагрузки при использовании кроссфита [4]. В основе методики лежит использование интервального метода с лимитированными короткими периодами отдыха. В содержании системы кроссфит представлены следующие компоненты: силовые упражнения с отягощениями и с собственным весом; упражнения прыжкового характера и статические упражнения.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимало участие 58 юношей 17–19 лет, которые в течение 9 месяцев по 4 академических часа в неделю занимались в группах общей физической подготовки. Одна группа занималась с использованием традиционных средств физической подготовки, другая использовала систему кроссфита. Уровень физической подготовленности измерялся с помощью тестов на измерение силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Для оценки динамики изменения уровня физической подготовленности тестирование проводилось в начале, в середине и в конце эксперимента. Степень достоверности результатов эксперимента определялась с помощью t-критерия Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В середине эксперимента удалось получить данные, имеющие достоверную значимость по t-критерию Стьюдента в экспериментальной группе по сравнению с контрольной: прыжок в длину с места ($t=3,8$; $P>0,001$); жим лёжа ($t=3,5$; $P>0,001$); подтягивание на перекладине ($t=1,9$; $P>0,05$); отжимание ($t=1,7$; $P>0,05$). В конце эксперимента были получены данные, показывающие достоверные изменения по всем тестовым заданиям: прыжок в длину с места ($t=5,4$; $P>0,001$); жим лёжа ($t=5,3$; $P>0,001$); подтягивание на перекладине ($t=4,7$; $P>0,001$); отжимание ($t=2,8$; $P>0,01$); челночный бег ($t=2,5$; $P>0,01$).

ВЫВОДЫ

Согласно результатам исследований, использование системы физических упражнений кроссфит в сравнении с традиционными средствами физической подготовки позволяет получить более качественные изменения уровня физической подготовленности в

более короткий срок, а также оказывает многофункциональное воздействие (качественные изменения уровня физической подготовленности происходят в различных физических качествах), что позволяет отнести кроссфит к эффективным средствам профессионально-прикладной физической подготовки будущих прокурорских работников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Обоснование содержания высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфита / А.Г. Галимова, М.Д. Кудрявцев, В.А. Глубокий, Г.Я. Галимов // Вестник Байкальского государственного университета. – 2017. – № 1. – С. 143–148.
2. Внедрение кроссфита в образовательный процесс вуза / Н. В. Казанцева, В. С. Казанцев, Е. В. Глазова, О. И. Кузьмина, О. А. Швачун // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6 (172). – С. 105–107.
3. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов / Д. А. Кокорев, Д. В. Выприков, И. М. Бодров, А. Г. Буров // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 16–18.
4. Колегов, А.Л. Применение кроссфита в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел / А.Л. Колегов // Гуманитарные науки. – 2019. – № 4 (48). – С. 91–98.
5. Mehrab, M. Incidence and Patterns Among Dutch CrossFit Athletes / M. Mehrab, G.A. Kraan, N.M. Mathijssen // *Orthopedic Journal of Sports Medicine*. – 2017. – Vol. 5, Iss. 12. – URL : <https://www.pubfacts.com/detail/29318170/Injury-Incidence-and-Patterns-Among-Dutch-CrossFit-Athletes> (дата обращения: 01.05.2019).

REFERENCES

1. Galimova, A.G. et al. (2017), “Justification of the content of high-intensity multifunctional training crossfit”, *Bulletin of the Baikal State University*, No. 1, pp. 143–148.
2. Kazantseva, N. V. et al. (2019), “Implementation of CrossFit in the educational process of the university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (172), pp. 105–107.
3. Kokorev, D. A. et al. (2016), “Methods of using functional all-around (crossfit) in the process of physical education of students”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 16–18.
4. Kolegov, A. L. (2019), “The use of crossfit in the physical training of employees of internal affairs bodies”, *Humanitarian sciences*, No. 4 (48), pp. 91–98.
5. Mehrab M., Kraan G.A., Mathijssen, N.M. (2017), “Injury Incidence and Patterns Among Dutch CrossFit Athletes”, *Orthopedic Journal of Sports Medicine*, Vol. 5, issue 12, available at: <https://www.pubfacts.com/detail/29318170/Injury-Incidence-and-Patterns-Among-Dutch-CrossFit-Athletes>.

Контактная информация: Kazanez79@mail/ru

Статья поступила в редакцию 19.05.2022

УДК 796.82

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ ЭТНИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ)

Ольга Владимировна Кайгородцева, кандидат биологических наук, доцент, Татьяна Александровна Линдт, старший преподаватель, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; Оксана Викторовна Сыдыкова, инструктор-методист по спорту, Спортивная школа олимпийского резерва, Горно-Алтайск

Аннотация

В статье рассматривается морфофункциональный статус борцов греко-римского стиля на этапе начальной подготовки (11 лет) с учетом этнических особенностей (на примере Республики Алтай). По результатам проведенного исследования определено, что уровень физического развития и функционального состояния соответствует средневозрастным нормам. При учете этнических

особенностей юных спортсменов обнаружено, что борцы-алтайцы отличаются более высокими значениями массы тела, показателями обхвата грудной клетки (покой, вдох, выдох) и более низким диастолическим артериальным давлением по сравнению с борцами, входящими в группу сравнения. Полученные в ходе исследования данные, о морфофункциональном статусе борцов греко-римского стиля, могут быть использованы для совершенствования педагогического контроля, индивидуализации и своевременной коррекции тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки.

Ключевые слова: борьба, греко-римский стиль, функциональные показатели, физическое развитие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p196-200

MORPHOFUNCTIONAL STATUS OF NOVICE WRESTLERS GRECO-ROMAN STYLE, TAKING INTO ACCOUNT ETHNIC CHARACTERISTICS (ON THE EXAMPLE OF THE ALTAI REPUBLIC)

Olga Vladimirovna Kaigorodtseva, the candidate of biological sciences, the docent, Tatyana Aleksandrovna Lindt, the senior teacher, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk; Oksana Viktorovna Sydykova, the instructor-methodologist, Budgetary institution of the Altai Republic Olympic Reserve Sports School, Gorno-Altaiisk

Abstract

The article considers the morphofunctional status of Greco-Roman wrestlers at the stage of initial training (11 years), taking into account ethnic characteristics (on the example of the Altai Republic). According to the results of the study, it was determined that the level of physical development and functional condition corresponds to the average age norms. Taking into account the ethnic characteristics of young athletes, it was found that Altai wrestlers differ in higher body weight values, chest circumference (rest, inhalation, exhalation) and lower diastolic blood pressure compared to wrestlers in the comparison group. The data obtained in the course of the study on the morphofunctional status of Greco-Roman wrestlers can be used to improve pedagogical control, individualization and timely correction of the training process at the initial stage of sports training.

Keywords: wrestling, Greco-Roman style, functional indicators, physical development.

ВВЕДЕНИЕ

Морфофункциональные особенности спортсменов имеют немаловажное значение при отборе и достижении высокого спортивного результата в разных видах спорта. Уровень физического развития и функционального состояния систем организма спортсменов оказывают существенное влияние на проявление различных физических качеств [3]. Тип и степень адаптации к физическим нагрузкам определяются возрастом, полом, этнической принадлежностью, спортивной дисциплиной и интенсивностью занятий спортом [5].

На сегодняшний день определены морфофункциональные особенности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля, установлены модельные характеристики в зависимости от весовой категории. Существенные отличия состоят в том, что борцы греко-римского стиля отличаются от юношей, не занимающихся спортом широкими плечами, узким тазом, короткими руками, но длина ног различная и зависит от весовой категории спортсмена [3].

В исследовании А.В. Шумакова выявлено, что морфометрические признаки борцов греко-римского стиля сибирского региона (на примере Красноярского края) заметно отличаются от модельных характеристик, описываемых в научной литературе. Кроме того, выявлены неблагоприятные сочетания размерных признаков борцов, лимитирующих уровень технической и тактической подготовки, в соответствии с весовыми категориями [4]. Таким образом, в научно-методической литературе, в основном, представлены данные, касающиеся высококвалифицированных спортсменов. Однако, исследований, по-

священных морфофункциональным особенностям юных борцов с учетом этнических особенностей, недостаточно. Все вышесказанное обуславливает необходимость и актуальность настоящего исследования по данной проблеме.

Цель исследования – Изучить морфофункциональный статус начинающих борцов греко-римского стиля с учетом этнических особенностей (на примере Республики Алтай).

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 30 юных спортсменов, занимающиеся греко-римской борьбой (этап начальной подготовки, стаж занятий – 1 год) на базе бюджетного учреждения Республики Алтай «Спортивная школа олимпийского резерва». Возраст испытуемых составлял 11 лет. Вся выборка исследуемых была разделена на две группы: первая группа – алтайцы (n=15), вторая группа – группа сравнения (ГС), в которую вошли дети, не относящиеся к данной этнической группе (n=15).

Оценка физического развития проводилась по общепринятым методикам, рассчитывались антропометрические индексы. Функциональное состояние юных борцов определялось по показателям дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Оценку уровня функционирования системы кровообращения и определение её адаптационного потенциала проводили по интегративному показателю – индекс функциональных изменений (ИФИ), который определялся в баллах [2].

Анализ полученных результатов исследования проводился с помощью статистического пакета «Statistica 6.0». Для оценки изучаемых показателей вычислялась средняя арифметическая величина выборочной совокупности (M). Показателем варьирования полученных результатов являлась ошибка репрезентативности (m). Достоверность различий между изучаемыми показателями проводилась с помощью метода Манна-Уитни. Критический уровень значимости (p) при проверке статистических гипотез принимался за 0,05.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате проведенного исследования выявлено, что юные борцы греко-римского стиля на этапе начальной подготовки по физическому развитию не имеют существенных различий в зависимости от этнических особенностей и эти показатели соотносятся с возрастными нормами. Достоверные различия между алтайцами и группой сравнения выявлены по массе тела и окружности грудной клетки в покое (таблица 1). Тогда как длина тела и окружность грудной клетки при глубоком вдохе и выдохе у юных спортсменов не имели достоверных различий.

Таблица 1 – Показатели физического развития начинающих борцов греко-римского стиля, M±m

Показатель, ед. изм.	Алтайцы	ГС	
Масса тела, кг	42,1±1,50*	39,0±1,57	
Длина тела, см	146,1±0,83	145,3±1,90	
Окружность грудной клетки, см	вдох	77,1±0,93	75,1±1,50
	выдох	70,8±1,05	68,4±1,51
	покой	71,5±1,07*	68,7±1,49

Примечание: * – различия достоверны при p≤0,05.

Следующим шагом была проведена оценка физического развития борцов греко-римского стиля с помощью антропометрических индексов: индекс Эрисмана, весо-ростовой индекс Кетле (ИК), индекс Пинье.

Среднегрупповые значения весо-ростового индекса Кетле в обеих группах соответствовали гармоничному развитию спортсменов. Однако у спортсменов алтайской этнической группы он был достоверно выше, чем в группе сравнения (таблица 2). Выявлено также, что у 5 человек из первой группы ИК был выше 21,0 кг/м², тогда как в группе сравнения только у 2.

При анализе среднегрупповых показателей индекса Пинье, характеризующего крепость телосложения, выявлено, что обследуемые группы сравнения и алтайцы имеют астеничный тип телосложения. При этом в группе алтайцев у 3 человек выявлено нормостеничное телосложения, а у борцов группы сравнения у 2. Также во второй группе выявлено большее количество детей, у которых индекс Пинье характеризуется астеническим типом телосложения («очень слабое телосложение») (11 человек), тогда как у алтайцев – 9. Вероятно, в этот возрастной период, данный факт может быть связан с тем, что в препубертатный и начале пубертатного периодов у подростков отмечается существенное увеличение прироста линейных размеров тела, происходит так называемый пубертатный скачок роста.

Таблица 2 – Оценка физического развития борцов греко-римского стиля, $M \pm m$

Индексы		Группы	
		Алтайцы	ГС
Эрисмана, см		-1,6±0,84*	-3,9±1,07
Кетле, кг/м ²		19,7±0,65*	18,3±0,61
Пинье, усл.ед		32,5±2,20*	37,5±2,32
Сила мышц кисти, кг	правая рука	18,7±0,92	19,1±0,52
	левая рука	17,1±0,86	17,3±0,60
Силовой индекс, %	правая рука	44,6±2,19*	50,2±2,01
	левая рука	41,2±2,41	45,3±1,89

Примечание: * – различия достоверны при $p \leq 0,05$.

Оценка развития грудной клетки юных борцов осуществлялась с использованием индекса Эрисмана. По данному показателю у спортсменов разных этнических групп выявлены следующие данные: в группе сравнения 7 спортсменов имели узкую грудную клетку, тогда как у алтайцев – 8; нормальная грудная клетка чаще встречается в ГС, чем у алтайцев (6 и 4 соответственно); широкая грудная клетка выявлена у 3 алтайцев и у 2 борцов ГС.

При определении развития абсолютных и относительных значений силы мышц кисти (правой и левой) не выявлено достоверных различий у юных борцов-алтайцев и группы сравнения (таблица 2).

Греко-римская борьба относится к скоростно-силовым видам спорта, где предъявляются повышенные требования к деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системам [1]. Наиболее доступными показателями оценки функционального состояния является частота сердечных сокращений, артериального давления, частота дыхания и жизненная емкость легких. Данные показатели у спортсменов обеих групп находятся в пределах средневозрастной нормы.

При исследовании дыхательной функции юных спортсменов-борцов выявлено, что частота дыхания составляет в среднем 18 раз в минуту в обеих группах. Жизненная емкость легких выше у мальчиков в группе сравнения, чем у борцов-алтайцев, хотя среднегрупповые значения не имеют достоверных различий (таблица 3).

Таблица 3 – Физиометрические показатели начинающих борцов греко-римского стиля, $M \pm m$

Показатель	Группа	
	Алтайцы	ГС
ЖЕЛ, мл	1580,0±112,63	1780,0±61,88
ЖИ, мл/кг	37,8±2,51*	46,9±2,31
ЧСС, количество раз в мин	77,7±1,32	77,3±1,26
АДс, мм. рт.ст.	96,7±1,80	97,7±2,88
АДд, мм. рт.ст.	64,7±2,15	69,3±1,82
ИФИ	1,7±0,05	1,7±0,06

Примечание: * – различия достоверны при $p \leq 0,05$.

По мнению Ozo U. с соавторами этническая принадлежность является важным фактором, определяющим сердечную адаптацию к физическим нагрузкам у спортсменов

[5]. При исследовании основных показателей гемодинамики (ЧСС, АДс и АДд) достоверных различий между изучаемыми группами не выявлено. У борцов-алтайцев среднегрупповые показатели диастолического давления несколько ниже, чем у борцов группы сравнения (таблица 3).

Критерием уровня адаптационных возможностей целостного организма и компенсаторно-приспособительных механизмов системы кровообращения выступает индекс функциональных изменений (ИФИ). В проведенном исследовании нами было выявлено, что юные спортсмены, не зависимо от этнической принадлежности, имеют равный адаптационный потенциал, который соответствует удовлетворительной адаптации.

ВЫВОД

Таким образом, по результатам проведенного исследования борцов греко-римского стиля на этапе начальной подготовки (11 лет) было выявлено, что уровень физического развития и функционального состояния соответствует средневозрастным нормам. При учете этнических особенностей юных спортсменов (на примере Республики Алтай) обнаружено, что борцы-алтайцы отличаются более высокими значениями массы тела, показателями обхвата грудной клетки (покой, вдох, выдох) и более низким диастолическим артериальным давлением по сравнению с борцами, входящими группу сравнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абраменко В.А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля : дис. ... канд. пед. наук / Абраменко Владимир Александрович. – Малаховка, 2013. – 171 с.
2. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – Москва : Медицина, 1997. – 236 с.
3. Реди Е.В. Морфофункциональные характеристики спортсменов / Е.В. Реди // Вопросы устойчивого развития общества. – 2020. – № 4-1. – С. 175–178.
4. Шумаков А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства : на примере Красноярского края : дис. ... канд. пед. наук / Шумаков Алексей Васильевич – Красноярск, 2018. – 190 с.
5. Ozo U. The Impact of Ethnicity on Cardiac Adaptation / U. Ozo, S. Sharma // Eur Cardiol – 2020. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7479545/> (дата обращения 10.02.2022).

REFERENCES

1. Abramenko, V.A. (2013), *Methodology of special strength training of qualified Greco-Roman style wrestlers*, dissertation, Malakhovka.
2. Baevsky, R.M. and Berseneva, A.P. (1997), *Assessment of the adaptive capabilities of the body and the risk of developing diseases*, Medicine, Moscow.
3. Redi E.V. (2020), “Morphofunctional characteristics of athletes”, *Issues of sustainable development of society*, No. 4-1, pp. 175–178.
4. Shumakov, A.V. (2018), *Preparation of Greco-Roman style wrestlers at the stage of improving sports skills: on the example of the Krasnoyarsk Territory*, dissertation, Krasnoyarsk.
5. Ozo, U and Sharma, S. (2020), “The Impact of Ethnicity on Cardiac Adaptation”, *Eur Cardiol*, available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7479545/> (date accessed 10.02.2022)

Контактная информация: kaigorodceva-olg@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.04.2022

УДК 796.332:612.062

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Владимир Юрьевич Карнов, доктор педагогических наук, профессор, Илья Николаевич Медведев, доктор медицинских наук, профессор, Российский государственный социаль-

ный университет, г. Москва; Алексей Алексеевич Рязанцев, кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань; Александра Сергеевна Селиверстова, ассистент, Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Елабуга

Аннотация

Биологические характеристики системы дыхания в очень значимой мере определяют эффективность занятий спортом. В этой связи необходим мониторинг функциональных свойств дыхательной системы и у юных спортсменов, в том числе игровых видов спорта. Цель исследования – выявить функциональные характеристики дыхательной системы юных футболистов. Методика и организация исследования. Наблюдение осуществлено на 45 юных спортсменах в возрасте 17–20 лет, регулярно тренирующихся не менее 3 лет: 2 раза в неделю – 15 юношей, 4 раза в неделю – 14 юношей и 6 раз в неделю – 16 юношей. Группа контроля состояла из 22 юношей в возрасте 17–20 лет, никогда ранее спортом не занимавшихся. Во всех случаях оценивали показатели системы дыхания и проводили их стандартную статистическую обработку. Результаты исследования и их обсуждение. У юных футболистов выяснены значимые уровни объемных и скоростных показателей дыхательной системы. Максимальное их развитие имело место у футболистов тренирующихся 6 раз в неделю. Ясно, что футбольные тренировки по мере их учащения повышают уровень развития мышц туловища и способствуют увеличению диаметра трахеи и бронхов, наращивая общие физические возможности спортсменов. Выводы. В случае регулярных футбольных тренировок отмечается увеличение развития легких и функциональных возможностей дыхательной мускулатуры, которые возрастают по мере роста частоты занятий в течение недели.

Ключевые слова: спорт, футбол, физические нагрузки, системы дыхания, легкие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p200-205

FUNCTIONAL FEATURES OF THE RESPIRATORY SYSTEM AT YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Vladimir Yurievich Karpov, the doctor of pedagogical science, professor, Ilya Nikolaevich Medvedev, the doctor of medical science, professor, Russian State Social University, Moscow; Alexey Alekseevich Ryzantsev, the candidate of pedagogical science, docent, Astrakhan State Medical University, Astrakhan; Alexandra Sergeevna Seliverstova, the assistant, Elabuga Institute (branch) of Kazan (Volga region) Federal University, Elabuga

Abstract

The biological characteristics of the respiratory system to a very significant extent determine the effectiveness of sports. In this regard, it is necessary to monitor the functional properties of the respiratory system in young athletes, including team sports. Purpose of the study - to find out the functional characteristics of the respiratory system of young football players. Methodology and organization of the study. Observation was carried out on 45 young athletes aged 17-20 years who regularly train for at least 3 years: 2 times a week - 15 boys, 4 times a week - 14 boys and 6 times a week - 16 boys. The control group consisted of 22 young men aged 17-20 who had never been involved in sports before. In all cases, the indicators of the respiratory system were evaluated and their standard statistical processing was carried out. Research results and discussion. Significant levels of volumetric and speed indicators of the respiratory system have been found out in young football players. Their maximum development took place in football players training 6 times a week. It is clear that football training, as it becomes more frequent, increases the level of development of the muscles of the trunk and contributes to an increase in the diameter of the trachea and bronchi, increasing the overall physical capabilities of athletes. Conclusions. In the case of regular football training, there is an increase in the development of the lungs and the functionality of the respiratory muscles, which increase as the frequency of training increases during the week.

Keywords: sports, football, exercise, respiratory systems, lungs.

ВВЕДЕНИЕ

Поддержание оптимума здоровья возможно вследствие высокой регулярной мышечной активности, что возможно при помощи разных видов спорта [1, 7]. Футбольные

тренировки являются доступным и массовым видом спорта, что весьма значимо для юных спортсменов [5]. Юные футболисты в ходе своих тренировок часто испытывают весьма выраженные физические нагрузки, стимулирующие работу всего организма и повышающие общую физическую подготовленность [9]. Это ведет к нарастанию степени функционального развития и уровня адаптивных возможностей отдельных органов и всего организма [2].

Выраженность развития всей системы дыхания является очень важной для результативных занятий любым видом спорта за счет наращивания общих физических возможностей индивидуума [4, 10]. В этой связи для создания основ высокой эффективности физических тренировок требуется большая развитость всех элементов системы, реализующей дыхание. Весьма значимыми показателями могут считаться высокий диаметр бронхов, значительное развитие системы альвеол и достаточная развитость мышц, обеспечивающих дыхательный процесс [8]. Одним из весьма популярных видов спорта в молодежной среде является футбол. По этой причине существует большая потребность в уточнении степени развитости системы дыхания у среднестатистических футболистов юного возраста с разной частотой, тренирующихся на протяжении недели.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе проведено обследование 45 спортсменов в возрасте 17–20 лет, которые регулярно на протяжении не менее 3 лет подряд занимались игрой в футбол: тренировались 2 раза в неделю 15 человек, тренировались 4 раза в неделю 14 человек, тренировались 6 раз в неделю 16 человек по не менее 1 часу за одну тренировку. Группа контроля собрана была из 22 юношей в возрасте 17–20 лет, ранее не имевших отношения к занятиям спортом и имевших низкую ежедневную мышечную активность. Взятые в исследование спортсмены имели спортивную квалификацию не ниже второго взрослого разряда. Все взятые под наблюдение юноши являлись клинически здоровыми и не имели жалоб на свое здоровье.

Регистрация биологических характеристик системы дыхания у обследованных юношей проводили с помощью аппарата «Спиро-Спектр», выпущенного предприятием НейроСофт (Россия). С его помощью выяснялись величины объемных и скоростных характеристик системы дыхания. Была выполнена математическая обработка всех полученных результатов исследования с использованием программы Microsoft Office Exell, 2010 с вычислением величины критерия Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

Большую биологическую значимость для состояния здоровья и достижения спортивного результата признают за величиной жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Она отражает площадь дыхательной поверхности легких, реализующей обмен газами. По мере увеличения этого показателя возрастает интенсивность диффузии в кровь кислорода и активизируется выход из ее состава углекислого газа, что стимулирует ход общего метаболизма. У испытывающих физические нагрузки объем ЖЕЛ способен весьма существенно повышаться, будучи тесно связанным с регулярностью испытываемых физических нагрузок [6]. Весьма часто также находится связь между величиной жизненной емкости легких и демонстрируемой любыми категориями тренирующихся спортивной эффективностью.

В осуществленном наблюдении величины ЖЕЛ в группе, ставшей контролем, оказалась $4,15 \pm 0,23$ л (таблица). У наблюдавшихся футболистов эта величина была выше. Минимальной у спортсменов значение ЖЕЛ было у юношей, занимавшихся футболом 2 раза в неделю – $5,30 \pm 0,17$ л, больше ее величина была у тренирующихся 4 раза в неделю – $5,48 \pm 0,25$ л и еще выше она была у тренирующихся 6 раз в неделю – $5,82 \pm 0,17$ л.

Сходная закономерность найдена в группах наблюдавшихся футболистов для величины форсированной жизненной емкости легких (ФЖЕЛ). В группе контроля объем

ФЖЕЛ составил всего $3,73 \pm 0,42$ л. У наблюдавшихся футболистов данный параметр оказался значимо больше, выходя на максимальное значение у тренирующихся 6 раз в неделю $-5,99 \pm 0,29$ л.

Величина просвета бронхов обладает высокой значимостью для успешности акта внешнего дыхания. Чем больше этот показатель, тем ниже будет сопротивление бронхиального дерева вдыхаемой струе воздуха и тем больший объем воздуха вдыхается в случае форсированного вдоха на фоне явной нагрузки. При нарастании величины просвета бронхов облегчается вентиляция легких и понижаются энергозатраты на этот процесс. По этой причине степень проходимости всего комплекса бронхов определяет интенсивность обменных процессов в тканях спортсменами.

Таблица – Состояние дыхательных параметров у футболистов

Параметры ды-хат. функции	Тренировки 2 раза в неделю, n=15(1)	Тренировки 4 раза в неделю, n=14(2)	Тренировки 6 раз в неделю, n=16(3)	Контроль, n=22	p1-2	p2-3	p1-3
ФЖЕЛ, л	$5,32 \pm 0,22$, p<0,01	$5,65 \pm 0,16$, p<0,01	$5,99 \pm 0,29$, p<0,01	$3,73 \pm 0,42$			<0,05
ЖЕЛ, л	$5,30 \pm 0,17$, p<0,01	$5,48 \pm 0,25$, p<0,01	$5,82 \pm 0,17$, p<0,01	$4,15 \pm 0,23$			<0,05
ОФВ1, л	$4,52 \pm 0,25$, p<0,01	$4,83 \pm 0,13$, p<0,01	$5,36 \pm 0,14$, p<0,01	$2,85 \pm 0,26$			<0,05
ОФВ 0,5, л	$3,32 \pm 0,17$, p<0,01	$3,49 \pm 0,18$, p<0,01	$3,82 \pm 0,20$, p<0,01	$1,75 \pm 0,22$			<0,05
ОФВ1/ФЖЕЛ, %	$84,96 \pm 0,22$, p<0,01	$85,48 \pm 0,36$, p<0,01	$89,48 \pm 0,26$, p<0,01	$76,41 \pm 0,47$			
ОФВ1/ЖЕЛ, %	$85,28 \pm 0,49$, p<0,01	$88,14 \pm 0,43$, p<0,01	$92,09 \pm 0,55$, p<0,01	$68,67 \pm 0,61$			
Тпос, с	$0,09 \pm 0,005$, p<0,01	$0,08 \pm 0,008$, p<0,05	$0,07 \pm 0,007$, p<0,01	$0,12 \pm 0,05$	<0,05	<0,05	<0,01
Твзд, с	$1,86 \pm 0,19$, p<0,05	$1,72 \pm 0,17$, p<0,05	$1,62 \pm 0,12$, p<0,01	$2,31 \pm 0,12$			<0,05
МОС25, л/с	$8,25 \pm 0,22$, p<0,01	$8,47 \pm 0,37$, p<0,01	$8,88 \pm 0,26$, p<0,01	$6,36 \pm 0,17$			
МОС50, л/с	$6,12 \pm 0,37$, p<0,01	$6,35 \pm 0,29$, p<0,01	$6,63 \pm 0,32$, p<0,01	$4,32 \pm 0,24$			
МОС75, л/с	$3,02 \pm 0,32$, p<0,01	$3,31 \pm 0,26$, p<0,01	$3,49 \pm 0,23$, p<0,01	$2,35 \pm 0,18$			<0,05
СОС25-75, л/с	$5,27 \pm 0,26$, p<0,01	$5,48 \pm 0,33$, p<0,01	$5,76 \pm 0,21$, p<0,01	$4,31 \pm 0,29$			<0,05

Примечание: p – статистическая значимость различий между учтенными параметрами у разных групп футболистов и группой контроля.

Объемная величина выдоха проводимого форсировано за половину секунды и в ходе одной секунды (ОФВ0,5 и ОФВ1) оказались наибольшими у юношей, тренирующихся 6 раз в неделю ($3,82 \pm 0,20$ л и $5,36 \pm 0,14$ л). Данная ситуация обеспечивала у этой группы юношей функционально наиболее оптимальное отношение значения ОФВ1 к жизненной емкости легких и отношения значений ОФВ1 к форсированной жизненной емкости легких.

У футболистов, тренирующихся в неделю 6 раз, отмечена способность выдыхать максимальное количество воздуха на протяжении первых 0,5 и 1 секунды процесса выдоха. У тренирующихся 2 раза в неделю эти показатели оказались наименьшими. Соотношения параметров ОФВ1 со значениями жизненной емкости легких и форсированной жизненной емкости легких во всех группах футболистов характеризовались как высокие с невыраженными отличиями между собой и при достоверном превалировании во всех случаях над величинами контроля.

У юношей, вошедших в группу контроля, величина ОФВ1 оказалась на уровне $2,85 \pm 0,26$ л, а значение ОФВ 0,5 составила $1,75 \pm 0,22$ л. При этом у них соотношение показателя ОФВ1 со значением ЖЕЛ составило $68,67 \pm 0,61\%$, а с параметром ФЖЕЛ $76,41 \pm 0,47\%$.

У самых физически активных футболистов отмечены максимальные уровни объёмной скорости при разном проценте (СОС25-75) от значения ФЖЕЛ, уровня мгновенной объёмной скорости акта выполнения выдоха в условиях 75%, в условиях 50% и в условиях 25% от параметра ФЖЕЛ (значения МОС75, МОС50, МОС25).

Значение мгновенной объёмной скорости у футболистов, тренирующихся 6 раз в неделю, при выполнении акта выдоха на 25% от уровня ФЖЕЛ было $8,88 \pm 0,26$ л/с, на 50% от уровня ФЖЕЛ – $6,63 \pm 0,32$ л/с, по окончании акта выдоха на 75% от значения ФЖЕЛ $3,49 \pm 0,23$ л/с. В интервале от 25% до 75% от значения ФЖЕЛ показатель средней объёмной скорости оказался у них $5,76 \pm 0,21$ л/с. Данным футболистам уступали спортс-

мены, тренировавшиеся 2 и 4 раза в неделю. В тоже время параметры всех обследованных футболистов были больше уровня контроля, что говорило о весьма выраженной тренированности их экспираторных мышц и об оптимальном просвете трахеобронхиальной системы.

У юношей, включенных в исследование, выполнено определение длительности периода выдоха ФЖЕЛ (Твйд) и длительности реализации выдоха при максимальной объёмной скорости проведения выдоха (Тпос). Вторая величина оказалась наименьшей у тренирующихся 6 раз в неделю ($0,07 \pm 0,007$ с) по сравнению с остальными спортсменами.

Оценивая полученные результаты исследования легочной вентиляции у регулярно занимающихся футболом, можно говорить, что у них мышцы, реализующие явления вдоха и выдоха, были весьма развиты, а просвет трахеи и бронхов на всем протяжении был весьма значителен [11, 12]. Наиболее сильный выдох могли совершить тренирующиеся 6 раз в неделю. При этом тренирующиеся 2 или 4 раза в неделю уступали им по уровню возможностей их дыхательной системы. При этом параметры системы дыхания у всех футболистов сильно превосходили уровень развития дыхательной системы юношей группы контроля. Это говорило о биологически весьма «выгодных» последствий от регулярных футбольных тренировок не зависимо от их частоты в неделю по сравнению с наличием только бытовой нагрузки.

ВЫВОДЫ

Повышение резервных возможностей системы, обеспечивающей дыхание, определяет рост ее функциональных возможностей у посещающих футбольные тренировки. Для таких юношей свойственно наличие выраженных объемных и скоростных характеристик дыхательной системы. Этот эффект создается при условии регулярных занятием футболом, тренирующих мышцы, реализующих дыхание и оптимальном просвете трахеи и бронхов. При повышении частоты футбольных тренировок на протяжении недели у юных футболистов повышается функциональное совершенство системы внешнего дыхания, достигающее весьма высокого уровня при тренировках 6 раз в неделю.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Возрастная динамика и биологическая зрелость показателей физического развития и специальной работоспособности, лимитирующих скорость плавания / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов // Новые исследования. – 2009. – № 4 (21). – С.15–22.
2. Завалишина С.Ю. Физиологически оправданный вариант формирования здорового образа жизни молодежи средствами физического воспитания / С.Ю. Завалишина, А.С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 15.
3. Капилевич Л.В. Физиологический контроль технической подготовленности спортсменов / Л.В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С. 12–15.
4. Каченкова Е.С. Физкультурно-оздоровительная тренировка мужчин 50-60 лет как средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы / Е.С. Каченкова, И.В. Кулькова, С.Ю. Завалишина, Е.С. Ткачева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 62–64.
5. Комарова Н.А. Характеристика функционального состояния дыхательной системы спортсменов-игровиков с разными соматотипами / Н.А. Комарова, С.И. Погодин // Science Time. – 2017. – № 4 (40). – С. 135–140.
6. Махов А.С. Физиологическая реакция сердечно-сосудистой системы у представителей разных видов спорта на вестибулярные раздражения / А.С. Махов, С.Ю. Завалишина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 97.
7. Завалишина С.Ю. Функциональная оптимизация молодого организма средствами физического воспитания / С.Ю. Завалишина, А.С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 58.
8. Махов А.С. Функциональные возможности сердца юношей, начавших регулярные занятия футболом / А.С. Махов, С.Ю. Завалишина // Теория и практика физической культуры. – 2022. –

№ 4.– С. 8.

9. Махов А.С. Функциональные возможности организма сохранять равновесие тела в условиях мышечного утомления у представителей разных спортивных специализаций / А.С. Махов, С.Ю. Завалишина // Научный поиск: личность, образование, культура. – 2021.– № 2 (40).– С. 32–36.

10. Сафронова Н.С. Особенности функционального состояния дыхательной системы спортсменов-стрелков / Н.С. Сафронова, А.В. Фоменко, Д.Г. Ситкевич, П.С. Сафронова // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия. – 2015.– Т. 1 (67), № 4. – С. 44–52.

11. Шамсутдинова М.Е. Особенности параметров внешнего дыхания у мужчин с различным уровнем физической работоспособности и выносливости / М.Е. Шамсутдинова, И.В. Мирошниченко // Вестник Оренбургского государственного университета. –2016.–№ 11.– С. 75–79.

12. Influence of physical exercise on the activity of brain processes / N.V. Vorobyeva, T.I. Glagoleva, G.S. Mal, S.Y. Zavalishina, I.I. Fayzullina // Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences. – 2018.–Т. 9, № 6. – С. 240–244.

REFERENCES

1. Bulgakova, N.Zh. and Popov, O.I. (2009), “Age dynamics and biological maturity of physical development indicators and special performance limiting swimming speed”, *New Research*, No.4 (21), pp. 15–22.

2. Zavalishina, S.Yu. and Makhov, A.S. (2020), “Physiologically justified version of the formation of a healthy way of life of young people with means of physical education”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 15.

3. Kapilevich, L.V. (2010), “Physiological control of technical preparedness of athletes”, *Theory and practice of physical culture*, No.11, pp. 12–15.

4. Kachenkova, E.S., Kulkova, I.V., Zavalishina, S.Yu. and Tkacheva, E.S. (2020) “Health-improving training of 50-60 year-old males in prevention of cardiovascular diseases”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 62–64.

5. Komarova, N.A. and Pogodin, S.I. (2017), “Characteristics of the functional state of the respiratory system of athletes-playing with different somatotypes”, *Science Time*, No. 4 (40), pp. 135–140.

6. Makhov, A.S. and Zavalishina, S.Yu. (2021), “Physiological reaction of cardiovascular system to vestibular irritation in athletes in different sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 97.

7. Zavalishina, S.Yu. and Makhov, A.S. (2022), “Physical education for functional optimization of young body”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 58.

8. Makhov, A.S. and Zavalishina, S.Yu. (2022), “Functional capabilities of the heart of young men who started regular football activities”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 8.

9. Makhov, A.S. and Zavalishina, S.Yu. (2021), “Functional possibilities of the body to maintain body equilibrium in conditions of muscle fatigue in representatives of different sports specializations”, *Scientific search: personality, education, culture*, No. 2 (40), pp. 3–36.

10. Safronova, N.S., Fomenko, A.V., Sitkevich, D.G., and Safronova, P.S. (2015), “Features of the functional state of the respiratory system of athletes-shooters”, *Scientific Notes of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky. Biology. Chemistry*, Vol. 1 (67), No. 4, pp. 44–52.

11. Shamsutdinova, M.E. and Miroshnichenko, I.V. (2016), “Features of external respiratory parameters in men with different levels of physical performance and endurance”, *Bulletin of the Orenburg State University*, No. 11, pp. 75–79.

12. Vorobyeva, N.V., Glagoleva, T.I., Mal, G.S., Zavalishina, S.Y., and Fayzullina, I.I. (2018), “Influence of physical exercise on the activity of brain processes”, *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, Vol. 9, No. 6, pp. 240–244.

Контактная информация: vu2014@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.05.2022

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ НАГРУЗКИ И СПОСОБЫ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Евгения Викторовна Кичко, старший преподаватель, Анжелика Андреевна Бюрокланд, старший преподаватель, Ирина Анатольевна Венедиктова, старший преподаватель, Северо-Западный Государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, Санкт-Петербург; Владислав Иванович Дубатовкин, старший преподаватель, Московский государственный университет пищевых производств, Москва

Аннотация

В статье приведены и рассмотрены способы совершенствования скоростно-силовой подготовки студентов на занятиях физической культуры. Многолетний опыт работы в высшем учебном заведении со студентами показывает, что занятия легкой атлетикой, не всегда находят понимание среди студентов. Актуальной задачей на сегодняшний день, является поиск, развитие и внедрение в учебный процесс различных форм воспитания скоростно-силовых качеств студентов. Исследования направлены на выявление динамики роста психофизического качества – быстрота и взрывная сила, с помощью контрольных тестов, зачётных и промежуточных нормативов. Результаты проведенного исследования позволили сформировать основные направления совершенствования учебного процесса по физической культуре в вузе студентов медицинского профиля. Использование пошагового алгоритма методов повышения скоростно-силовых способностей с учетом особенностей практического учебного модуля позволило повысить физическую работоспособность студентов в среднем на 12%.

Ключевые слова: быстрота, взрывная сила, комплекс ГТО, методика, студент, тренировка, скоростно-силовые качества, физические свойства, физическая культура, энергозатраты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p206-210

SPEED AND POWER LOADS AND WAYS TO IMPROVE THEM IN THE PREPARATION OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Evgeniya Viktorovna Kichko, the senior teacher, Angelika Andreevna Byurkland, the senior teacher, Irina Anatolyevna Venediktova, the senior teacher, I.I. Mechnikov Northwestern State Medical University, St. Petersburg; Vladislav Ivanovich Dubatovkin, the senior teacher, Moscow State University of Food Production, Moscow

Abstract

The article presents and discusses ways to improve the speed and strength training of students in physical education classes. Many years of experience in higher education with students shows that athletics classes do not always find understanding among students. An urgent task today is the search, development and introduction into the educational process of various forms of education of speed and strength qualities of students. The research is aimed at identifying the dynamics of the growth of psychophysical quality - speed and explosive power, with the help of control tests, credit and intermediate standards. The results of the study made it possible to form the main directions for improving the educational process in physical culture at the university of medical students. The use of a step-by-step algorithm of methods for increasing speed and strength abilities, taking into account the features of the practical training module, allowed to increase the physical performance of students by an average of 12%.

Keywords: speed, explosive force, GTO complex, methodology, student, training, speed and strength qualities, physical properties, physical culture, energy consumption.

Физическая культура, является основным компонентом развития личности. Оздоровительная и воспитательная функции физической культуры в полной мере реализуются в целенаправленном физическом воспитании студентов. Наиважнейшей задачей физического воспитания является гармоничное развитие и совершенствование их физических

качеств, таких как быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Скоростно-силовые качества человека – это способность к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Они характеризуются умеренным напряжением мышц, проявляемых с необходимой, часто максимальной мощностью в физическом упражнении, выполняемых на высокой скорости, не достигающей максимальной скорости и мощности. Скоростно-силовые качества делятся на две составляющие – быстроту и взрывную силу. Быстрота – это способность совершать движения в минимальный для данных условий отрезок времени. Взрывная сила – это способность человека выполнять двигательное действие и при этом достигать максимальных показателей силы в предельно короткое время. Скоростно-силовая подготовка занимает важное место в оптимизации жизнедеятельности, она считается необходимой составляющей физического здоровья. Особое значение эта задача возникает в процессе обучения студентов на занятиях физической культуры на фоне ухудшения их физической подготовленности, наличия в среднем у 40% студентов хронических заболеваний и снижения двигательной активности в целом.

Изучением скоростно-силовой подготовки занимаются многие специалисты в разных областях науки не одно десятилетие. Большинство исследователей раскрывают биологические и физиологические аспекты развития быстроты и взрывной силы. Широту исследований охватывает достаточно большой возрастной период увеличения быстроты, в основном от 12 до 20 лет, когда рекомендовано интенсивно развивать данное качество. Студенческий возраст предполагает дальнейшее совершенствование этого процесса совершенно в иных условиях, учитывая особенности будущей профессиональной деятельности будущих специалистов.

Решить задачу совершенствования быстроты во многом не позволяет отсутствие развитой спортивной инфраструктуры во многих вузах, сокращение часов для практических занятий и вынужденная замена основных модулей на второстепенные и, как результат, другая направленность занятий по физической подготовке.

Целью исследования является повысить эффективность программ по физической культуре и спорту для студентов с помощью научно-обоснованного внедрения технологии и методологической структуры применения средств и методов физического совершенствования скоростно-силовых возможностей с использованием нормативов комплекса ГТО для тестирования студентов. Научная новизна теоретически обоснована, разработана и экспериментально проверена методика совершенствования выносливости студентов медицинского профиля в учебном процессе. Важно находить эффективные формы и подходы в способах воспитания и совершенствования быстроты у обучающихся, опираясь на современные технологии и интересы студентов, с учетом требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Критериями эффективности служили показатели проведения тестирования и сравнение их между собой в экспериментальной группе. Экспериментальным путем доказано, что для укрепления здоровья и физического развития студентов с помощью совершенствования быстроты на дистанции 100 метров, взрывной силы, при помощи прыжков в длину с места и со скакалкой, становится основной задачей исследования. Как показывает многолетний опыт работы в вузе, упражнения на скорость, на сегодняшний день особой популярностью среди студентов не пользуются. Хотя если выбирать между забегами на длинную дистанцию (3000 м) и бег на короткую дистанцию (60м. и 100м.) многие предпочитают короткие дистанции. Поэтому актуальной задачей является поиск, развития и применения различных форм быстроты и взрывной силы студентов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Чтобы определить динамику роста быстроты в учебных группах студентов вуза на протяжении года занятий, были предложены следующие упражнения, включенные в про-

межуточное тестирование и зачётные нормативы мужчин: прыжки через скакалку, бег 100 метров, прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку в рамках комплекса физических упражнений используются как замена занятиям на кардио тренажерах. Польза такого вида тренинга позволяет включать его в комплекс, направленный не только на интенсивные энергозатраты, но и на наращивание мышечной массы, улучшение прыгучести и работы вестибулярного аппарата. В таблицу 1 включены нормативы, взятые из государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» VI ступень (мужчины)

Таблица – Нормативы, взятые из государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» VI ступень (мужчины)

№	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Прыжки через скакалку за 1 мин.	Бег 100 метров (с)	Прыжки в длину с места (см)
1	высокий	5	150	14,1	240
2	выше среднего	4	140	14,1	225
3	средний	3	130	14,4	210
4	низкий	2	120	14,8	200

С начала сентября 2020 года по конец июня 2021 года, проводились исследования среди 40-ка студентов в экспериментальной группе, Северо-Западного Государственного медицинского университета имени И.И. Мечникова, Санкт-Петербург, очной формы обучения, с целью оценки готовности к физическим нагрузкам на скоростно-силовые качества. Студенты, составляющие контрольную группу в количестве 40-ка человек, тестировались в обычном режиме в конце семестра. В октябре все студенты прошли предварительное тестирование, для фиксации первичного результата. Далее, в контрольной группе тесты проводились, как положено, раз в семестр, а в экспериментальной группе раз в месяц. Бег на скорость проводился по беговой дорожке стадиона. Максимальное количество участников забега – 20 человек. Прыжки в длину с места проводился в секторе для прыжков, на открытом воздухе и спортзале, количество участников тестирования – 40 человек. Прыжки со скакалкой проводились в спортивном зале.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Стоит отметить, что после продолжительной экзаменационной сессии и каникул, показатели у всех категорий ухудшились, но при непрерывных занятиях физической культурой прослеживается тенденция восстановления до прежнего уровня и дальнейшее развития физической подготовленности студентов. Несмотря на месячный перерыв, многие студенты, привыкшие к нагрузкам, продолжали занятия самостоятельно, на каникулах. Результаты ежемесячных тестирований были занесены в таблицы и благодаря им, можно проследить тенденцию прохождения испытаний, в учебных группах (таблица 2). В результате испытаний были установлены следующие показатели в экспериментальных группах в % соотношении.

Таблица 2 – Тенденции прохождения испытаний, в учебных группах

Высокий уровень						
Курс	Сентябрь-октябрь	Ноябрь-декабрь	Январь	Февраль-март	Апрель	Май-июнь
I	43%/9 чел.	45%/9 чел.	45%/9 чел.	43%/8 чел.	43%/9 чел.	46%/10 чел.
II	40%/8 чел.	40%/8 чел.	45%/9 чел.	44%/8 чел.	43%/9 чел.	50%/11 чел.
III	27%/5 чел.	30%/6 чел.	35%/7 чел.	35%/7 чел.	35%/7 чел.	35%/7 чел.
Выше среднего						
Курс	Сентябрь-октябрь	Ноябрь-декабрь	Январь	Февраль-март	Апрель	Май-июнь
I	30%/5 чел.	35%/7 чел.	36%/7 чел.	40%/8 чел.	35%/7 чел.	39%/8 чел.
II	25%/4 чел.	29%/5 чел.	34%/7 чел.	35%/7 чел.	29%/5 чел.	34%/7 чел.
III	39%/8 чел.	41%/8 чел.	35%/7 чел.	40%/8 чел.	30%/6 чел.	41%/8 чел.

Средний						
Курс	Сентябрь-октябрь	Ноябрь-декабрь	Январь	Февраль-март	Апрель	Май-июнь
I	14%/3 чел.	14%/3 чел.	19%/4 чел.	11%/2 чел.	15%/3 чел.	16%/3 чел.
II	25%/5 чел.	20%/4 чел.	16%/3 чел.	16%/3 чел.	21%/4 чел.	21%/4 чел.
III	16%/3 чел.	20%/4 чел.	14%/3 чел.	19%/4 чел.	21%/4 чел.	22%/5 чел.
Низкий						
Курс	Сентябрь-октябрь	Ноябрь-декабрь	Январь	Февраль-март	Апрель	Май-июнь
I	20%/4 чел.	5%/1 чел.	0%/0 чел.	0%/0 чел.	10%/2 чел.	5%/1 чел.
II	19%/4 чел.	17%/3 чел.	17%/3 чел.	16%/3 чел.	10%/2 чел.	5%/1 чел.
III	20%/4 чел.	10%/2 чел.	15%/3 чел.	5%/1 чел.	20%/4 чел.	5%/1 чел.

Данные результаты позволили дать оценку по основным критериям развития быстроты для студентов медицинского профиля обучения. Построение учебно-тренировочного процесса по физической культуре в группах медицинского профиля обучения, необходимо проводить с учётом формирования модели профессионально-прикладной физической подготовки. В основе данной модели, обеспечивающей наиболее эффективную работу работников медицинских специальностей – скоростно-силовая подготовка, как профессионально значимое физическое качество. В возрастную категорию VI ступени ГТО входят лица мужского и женского пола в возрасте от 18 до 29 лет, что соответствует возрастным критериям обучающихся в вузе студентов. В нашем случае тестирование производилось с мужской частью обучающихся.

При помощи проведённого эксперимента была протестирована работа групп мышц, шеи, рук, туловища и ног, задействованных в подготовке к скоростно-силовой работе при профессиональной деятельности студентов – медиков. Приобретённые ранее умения и навыки совершенствуются в ходе учебного процесса и позволяют, при наличии такой модели, улучшить развитие процесса физического воспитания в вузе. Занятия легкой атлетикой включены в программу по физической культуре с первого курса, но для улучшения психофизической подготовки будущих специалистов, необходимо проводить забеги на короткие дистанции 30 м., 60 м. и 100м., способствующие улучшению физического состояния студента, что было доказано в процессе эксперимента. Установлено, что студентам проще всего выполнять задания на воспитание быстроты, на дистанциях 30 и 60 метров. При забегах на расстоянии 100 метров, требуется более длительная подготовка, так как на этой дистанции распределение нагрузки не такое равномерное, как на 30 и 60 метрах. В прыжках через скакалку, в первую очередь, были затруднения с навыком владения скакалкой. Вторым препятствием оказалась техника самих прыжков. Постепенно, в процессе тренировки, студенты успешно овладели навыками, и по истечении третьего месяца учебно-тренировочных занятий прыжки через скакалку проходили без особых усилий в штатном режиме. При прыжках в длину с места, трудности возникали в основном с неправильной техникой прыжка – постановка ног, правильное отталкивание и приземление. Второй проблемой стало недостаточное развитие мышц ног, отвечающих за взрывную силу, в момент толчка от поверхности.

Повышения работоспособности организма на основе различных видов двигательной активности, предусмотренных при разработке обязательных программ физического воспитания, являются основой формирования скоростно-силовой подготовки студентов. Существуют методики для развития быстроты, силы, координации, выносливости и ловкости, и реализация этих методик помогает достигать высокого уровня подготовки спортсмена.

Инструментами для развития скоростно-силовой подготовки являются упражнения, в которых задействованы в определённых скоростных режимах различные группы мышц. Такая мышечная работа в основном обеспечивается анаэробным источником – интенсивность работы может быть взрывной, общая продолжительность упражнений на скорость составляет от минуты (прыжки через скакалку) до нескольких десятков секунд (бег 30, 60 и 100 метров). В подготовке к соревнованиям и улучшении физической фор-

мы, используются упражнения циклического характера, такие как бег на различные спринтерские дистанции, катание на коньках, езда на велосипеде, использование круговой тренировки с применением упражнений на скорость и взрывную силу. Основными требованиями к круговой тренировке являются выполнение упражнений проводимых в зонах высокой и средней производительности, продолжительностью 30–45 минут, при полном привлечении как крупных, так и более мелких групп мышц. Прыжки в длину с места, в высоту и через скакалку, можно включить как один из этапов круговой тренировки. Альтернативой могут служить прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах.

ВЫВОДЫ

В основу методики совершенствования скоростно-силовой направленности, предложены упражнения аэробного и анаэробного характера. Учитывая специфику подготовки студентов-медиков, разработан учебный модуль «легкая атлетика». На базе элективных курсов по физической культуре и общефизической подготовки, предлагается использовать интервальный метод, который включает упражнения с регулярной и переменной нагрузкой, строго управляемые и запланированные периоды восстановления (время отдыха между упражнениями составляет 30 сек.–2 минут). Таким образом, тренировочный эффект будет иметь место не только во время выполнения тренировочных нагрузок, но и в период релаксации.

Методом круговой тренировки для развития быстроты и прыгучести, пользуются многие ведущие сборные команды по легкой атлетике. Метод включает в себя выполнение упражнений с участием различных групп мышц и функциональных систем в соответствии с типом непрерывной или интервальной работы. Спортсмен выполняет до 10 упражнений на «станциях», проходя их по 1–3 раза, в зависимости от уровня подготовки. Применяя один или несколько других методов для тренировки, каждый раз определяется направление нагрузки для развития заявленного качества, в данном случае – быстроты и прыгучести.

Контактная информация: evgeniya-kichko@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2022

УДК 796.332

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ФУТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В ВЕРОЯТНОСТНЫХ УСЛОВИЯХ

Михаил Никонорович Комаров, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, Москва

Аннотация

Цель работы – разработать наборы специальных тренировочных средств футболистов в вероятностных условиях для повышения эффективности их соревновательной деятельности. Методика и организация исследования. В работе использовались традиционные способы определения показателей физической и технической подготовленности футболистов. Исследование проводилось в период 2020-2021 учебный год, принимало участие 31 футболист студенческой команды РГСУ, проанализированы 24 технических протоколов футбольных матчей. Результаты исследования и их обсуждение. Для футболистов экспериментальной группы характерна более высокая эффективность выполнения специальных двигательных действий, они существенно превосходили соперников по уровню двигательной активности, результативности выполнения двигательных действий. При анализе игровой деятельности футболистов экспериментальной группы обращала на себя внимание сбалансированность их показателей сформированности двигательных действий: технико-тактические приемы выполняли в основном быстро и точно, допускали меньше грубых ошибок в

процессе игры. Вывод. Уровень сформированности двигательных действий в вероятностных условиях оказывает существенное влияние на эффективность показателей соревновательной деятельности футболистов студенческих команд.

Ключевые слова: студенты-футболисты, физические упражнения, двигательные действия, вероятностные условия, физическая и техническая подготовленность, соревновательная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p210-214

. FORMATION OF STUDENT TEAMS FOOTBALL PLAYERS' MOTOR ACTIONS AT PROBABILISTIC CONDITIONS

Mikhail Nikonorovich Komarov, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Russian State Social University, Moscow

Abstract

The purpose of the study was to develop sets of special training facilities for football players in probabilistic conditions to increase the effectiveness of their competitive activities. Methodology and organization of the study. The work used traditional methods for determining the indicators of physical and technical fitness of football players. The study was conducted during the 2020-2021 academic year, 31 football players of the RSSU student team took part, 24 technical protocols of football matches were analyzed. Results of the study and their discussion. The football players of the experimental group are characterized by a higher efficiency of performing special motor actions, they significantly surpassed their rivals in terms of the level of motor activity, the effectiveness of motor actions. When analyzing the game activity of the football players of the experimental group, attention was drawn to the balance of their indicators of the formation of motor actions: technical and tactical techniques were performed mostly quickly and accurately, they made fewer gross mistakes during the game. Conclusions. The level of formation of motor actions in probabilistic conditions has a significant impact on the effectiveness of indicators of competitive activity of football players of student teams.

Keywords: football students, physical exercises, motor actions, probabilistic conditions, physical and technical readiness, competitive activity.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время формирование специальных двигательных действий у футболистов студенческих команд в основном происходит в стандартных условиях [2, 4, 7]. Это обуславливает большое количество технических ошибок в игре, низкую эффективность игровой деятельности команд [1, 3, 5, 6]. Не разработанность методики формирования специальных двигательных действий футболистов студенческих команд вузов в вероятностных условиях и обуславливает актуальность данного исследования.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами проверялась возможность формирования двигательных действий у футболистов студенческой команды вуза, целенаправленно используя различные тренировочные средства в вероятностных условиях. В тренировочном процессе спортсменов экспериментальной группы использовались физические упражнения в вероятностных условиях, посредством увеличения количества альтернатив выполнения специальных двигательных действий, изменения пауз отдыха между упражнениями, ускорения и замедления движения.

Для развития координационных способностей физические упражнения имели следующие особенности:

- повышалась сложность специальных двигательных действий с включением новых элементов;
- использовалось многообразие форм выполнения специальных движений футболиста;

– применялась неожиданность решений двигательных задач.

Основные задачи:

- формирование способности дифференцировать параметры специальных двигательных действий;
- формирование точности выполнения движения;
- овладение навыками резко контрастных способов выполнения специального упражнения;
- формирование навыков одновременного выполнения движений руками, ногами, головой и туловищем с разной скоростью.

Для совершенствования быстроты специальных двигательных действий использовались следующие упражнения:

- жонглирование мячом с постоянным изменением темпа и направления движения;
- отбор мяча по сигналу;
- удары мячом по воротам на точность и быстроту, постепенно изменяя силу удара, направление полета мяча, расстояние до ворот;
- игра 1х1 с изменением размеров площадки.

Нами использовались следующие упражнения в вероятностных условиях:

- передачи мяча с изменением расстояния, направления передачи, точности передачи на ход по заданию;
- удары по воротам на точность по заданию (после ведения с различной скоростью передвижения);
- передачи мяча с учетом конкретной игровой ситуации;
- приоритет ведения или передачи мяча в конкретной игровой ситуации;
- ведение мяча с изменением направления движения с различной скоростью передвижения;
- штрафные удары по воротам с различной скоростью разбега;
- перехват мяча после длинной передачи;
- перехват мяча после короткой передачи;
- передачи мяча с контрастными заданиями;
- передачи мяча с подвижной площадки.

Футболисты контрольной группы применяли традиционную методику спортивной подготовки, в основном используя специальные двигательные действия в стандартных условиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В процессе проведения педагогического эксперимента проверялась эффективность методики формирования двигательных действий у футболистов-студентов вузов в вероятностных условиях.

В начальном обследовании показатели физической подготовленности существенно не различались, а вот за период исследования выявлены уже различные приросты данных показателей: прыжок в длину с места (контрольная – 4,9%, $p < 0,05$; экспериментальная – 5,5%, $p < 0,05$), дальность удара мяча (контрольная – 4,6%, $p < 0,05$; экспериментальная – 7,3%, $p < 0,01$), бег на 3000 м (контрольная – 4,0%, $p < 0,05$; экспериментальная – 5,9%, $p < 0,05$), челночный бег 3х10 м (экспериментальная – 6,8%, $p < 0,05$).

Следовательно, нами выявлено некоторое преимущество футболистов экспериментальной группы по уровням развития физических способностей, которое обусловлено, на наш взгляд, прежде всего, более высоким уровнем развития координационных способностей.

Нами было проанализировано 24 технических протоколов футбольных матчей, сыгранных данным контингентом обследуемых, на основе которых учитывалась резуль-

тативность их соревновательной деятельности.

Игроки экспериментальной группы имели преимущество над соперником по показателям борьбы за мяч после навесной передачи, демонстрируют более высокий процент точных длинных (69,4%) и коротких (81,5%) передач. Игроки этой команды выполняли штрафные удары точнее (76,5%). Данные показатели игроков контрольной группы менее выражены: точность коротких передач составила 71,9%, длинных передач – 61,3%, штрафных ударов – 60,1%.

При анализе игровой деятельности футболистов экспериментальной группы обращала на себя внимание сбалансированность их показателей сформированности двигательных действий: технико-тактические приемы они выполняли в основном быстро и точно, допускали меньше грубых ошибок в процессе игры. Эффективность реализации штрафных ударов у футболистов экспериментальной группы выше (8,3%), чем у игроков контрольной (6,8%). По нашим данным, более высокую точность и результативность штрафных ударов игроки экспериментальной и контрольной групп выполняли во второй половине первого тайма.

У футболистов контрольной группы ошибки при выполнении технических действий чаще всего были выявлены при ведении и передачах мяча, а у игроков экспериментальной группы – при обыгрывании соперника во время скоростного ведения мяча.

У спортсменов экспериментальной группы отмечалось существенное увеличение (9,0%, $p < 0,05$) количества коротких и средних передач мяча (конечное обследование). Увеличение их количества обусловлено прежде всего достоверным увеличением числа передач мяча «на ход» (8,2%, $p < 0,05$). Вместе с тем, количество длинных передач мяча за анализируемый период изменилось незначительно (4,1%, $p > 0,05$).

У футболистов экспериментальной группы существенно увеличилось количества быстрых прорывов (5,7%, $p < 0,05$), прострельных и навесных передач мяча (12,9%, $p < 0,05$), обводок соперника (7,6%, $p < 0,05$), отбора (9,6%, $p < 0,05$) и перехвата мяча (5,2%, $p < 0,05$), количество передач мяча головой (7,4%, $p < 0,05$) и ударов ногами по воротам (6,9%, $p < 0,05$). У футболистов контрольной группы достоверно увеличилось лишь количество передач мяча головой (6,3%, $p < 0,05$).

Нами анализировалась взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности футболистов студенческих команд. В конечном обследовании у спортсменов экспериментальной группы между данными показателями выявлено 16 достоверных взаимосвязей (начальное обследование – 10 взаимосвязей) из 50 возможных. Наиболее существенно (конечное обследование) у них коррелировали результаты челночного бега 3x10 м с характеристиками «слалома» с ведением мяча 3x30 м ($r=0,717$) и показателями передачи мяча на точность ($r=0,606$). Результаты бега на 15 м с высокого старта взаимосвязаны с характеристиками «слалома» с ведением мяча 3x30 м ($r=0,646$) и количеством точных передач мяча в игре ($r=-0,604$). Результаты прыжка вверх с места взаимосвязаны с количеством точных передач мяча в игре ($r=0,714$), а показатели челночного бега 3x10 м – с характеристиками точности выполнения 11-метровых ударов по воротам ($r=-0,650$) и точности штрафных ударов по воротам ($r=-0,604$).

У футболистов контрольной группы в конечном обследовании выявлено 13 достоверных взаимосвязей между показателями их физической и технической подготовленности. Наиболее значимо у них коррелировали результаты бега на 15 м с высокого старта с характеристиками «слалома» с ведением мяча 3x30 м ($r=0,672$), количеством точных передач мяча в игре ($r=-0,624$).

ВЫВОДЫ

Уровень сформированности специальных двигательных действий в вероятностных условиях оказывает существенное влияние на эффективность показателей соревновательной деятельности футболистов студенческих команд, увеличивает количество досто-

верных взаимосвязей между анализируемыми характеристиками физической и технической подготовленности. Это обеспечивает более высокий уровень физической подготовленности футболистов, на котором возможно более успешно реализовать сформированные новые их технические возможности в условиях игровой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Двигательная активность футболистов студенческих команд различного игрового амплуа / Э.А. Аленуров, В.А. Писарев., С.И. Семибратов, А.О. Звездова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 3 (193). – С. 30–34.
2. Карпов В.Ю. Содержание технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта / В.Ю. Карпов, Р.Е. Петрунин, А.В. Родин // *Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела.* – 2011. – № 4 (18). – С. 271–273.
3. Мониторинг физического состояния студентов психолого-педагогического вуза / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.Ю. Карпов, Ф.Р. Сибгатулина, Е.В. Ногина // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – No. 10 (164). – С. 43–52.
4. Особенности применения копинг-стратегий в любительском футболе / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.И. Шарагин [и др.] // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 12(166). – С. 322–326.
5. Особенности физического состояния футболистов различного игрового амплуа студенческих команд / Э.А. Аленуров, М.В. Еремин, А.Н. Лутков, С.В. Першиков // *Теория и практика физической культуры.* – 2021. – № 8. – С. 81–82.
6. Особенности физического развития, физической подготовленности и психомоторных функций у студентов занимающихся футболом / Э.А. Аленуров, О.Г. Рысакова, Е.С. Куманцова, В.И. Шарагин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2022. – № 4(206). – С. 10–14.
7. Повышение качества учебного процесса по физической культуре на основе обучения технике двигательных действий / В.А. Кудинова, В.Ю. Карпов, А.С. Болдов, Н.Н. Маринина // *Теория и практика физической культуры.* – 2021. – № 7. – С. 61–63.

REFERENCES

1. Alenurov, E.A., Pisarev, V.A., Semibratov, S.I. and Zvezdova, A.O. (2021), “Motor activity of football players of student teams of various playing roles”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 193, No. 3, pp. 30–34.
2. Karpov, V.Yu., Petrunin, R.E. and Rodin, A.V. (2011), “The content of the technical training of athletes in team sports”, *Bulletin of Sochi State University of Tourism and Resort Business*, Vol.18, No.4, pp.271–273.
3. Boldov A.S., Gusev A.V., Karpov V.Yu., Sibgatulina F.R. and Nogina E.V. (2018), “Physical condition monitoring of psychology and pedagogical higher education institution’s student”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 164, No. 10, pp. 43–52.
4. Boldov, A.S., Gusev, A.V., Sharagin, V.I., Kalinin, A.D. and Komarov, M.N. (2018), “Features of application of coping strategies in amateur football”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 166, No. 12, pp. 322–326.
5. Alenurov, E.A., Eremin, M.V., Lutkov, A.N. and Pershikov, S.V. (2021), “University footballers’ game-position-specific physical fitness and physical development tests and analysis”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No.8, pp.18–20.
6. Alenurov, E.A., Rysakova, O.G., Kumantsova, E.S. and Sharagin, V.I. (2022), “Features of physical development, physical fitness and psychomotor functions of students engaged at football classes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 206, No. 4, pp. 10–14.
7. Kudinova, V.A., Karpov, V.Yu., Boldov, A.S. and Marinina, N.N. (2021) “Motor skills training model to improve schools’ physical education service quality”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 61–63.

Контактная информация: mnkomarov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.05.2022

УДК 796.035

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА (ДИСЦИПЛИНА «ФУТЗАЛ»)

Иван Владимирович Колесников, тренер, Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа, Хабаровск; Ольга Юрьевна Зинченко, кандидат педагогических наук, тренер, Хабаровская краевая спортивная школа Олимпийского резерва, Хабаровск; Анна Петровна Колесникова, старший преподаватель, Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск; Станислав Александрович Ревва, старший преподаватель Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток

Аннотация

В представленной статье приведены данные исследования показателей физической и технической подготовленности футболистов с нарушением слуха в дисциплине «Футзал» Хабаровской краевой спортивно-адаптивной школы. Целью исследования было выявить уровень показателей физической и технической подготовленности у спортсменов согласно нормативам Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (ФССП). Структура тренировочного процесса с неслышащими футболистами имела свои особенности, учитывались различные нарушения как в двигательной сфере, так и в функциональных системах организма и здоровья в целом. Но, в методике подготовки футболистов с нарушением слуха возникают проблемы, не хватает квалифицированных специалистов в области адаптивной физической культуры, сурдопереводчиков, которые бы помогали в коммуникационной и социальной среде спортсменам, а также соревновательного опыта за пределами своего региона.

Ключевые слова: футзал, физическая подготовка, адаптация, нарушение слуха, спорт глухих.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p215-218

ANALYSIS OF THE PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS WITH HEARING IMPAIRMENT (DISCIPLINE "FUTSAL")

Ivan Vladimirovich Kolesnikov, the trainer, Khabarovsk regional sports-adaptive school, Khabarovsk; Olga Yurievna Zinchenko, the candidate of pedagogical sciences, trainer, Khabarovsk regional sports school of Olympic reserve, Khabarovsk; Anna Petrovna Kolesnikova, the senior teacher, Pacific State University, Khabarovsk, Stanislav Alexandrovich Revva, the senior teacher, Far Eastern Federal University, Vladivostok

Abstract

The presented article presents the data of the study of indicators of physical and technical readiness of football players with hearing impairment in the discipline "Futsal" of the Khabarovsk regional sports-adaptive school. The aim of the study was to identify the level of indicators of physical and technical readiness among athletes in accordance with the standards of the Federal Standard of Sports Training for the sport of sports for the deaf (FSSP). The structure of the training process with deaf football players had its own characteristics, various disorders were taken into account both in the motor sphere and in the functional systems of the body and health in general. But, in the methodology of training footballers with hearing impairments, there are problems, there are not enough qualified specialists in the field of adaptive physical culture, sign language interpreters who would help athletes in the communication and social environment, as well as competitive experience outside their region.

Keywords: futsal, physical training, adaptation, hearing impairment, sports of the deaf.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные игры являются одним из основных средств физической реабилитации людей с ограниченными возможностями. Футзал (мини-футбол) – это игра, в которой могут принимать активное участие и люди, имеющие нарушение слуха [1].

В области методики мини-футбола одним из основных разделов является улучшение показателей физической и технической подготовленности спортсменов. В связи с

этим целью исследования стало изучение данных сторон игры у неслышащих футболистов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В основу работы положены результаты педагогических исследований на тренировочных занятиях по мини-футболу, направленные на изучение физической и технической подготовленности неслышащих футболистов. В исследовании приняли участие 12 спортсменов из Хабаровской краевой спортивно-адаптивной школы, занимающихся футболом тренировочного этапа. Возраст спортсменов – от 25 до 40 лет.

В качестве основных методов исследования были использованы: теоретический анализ и обобщение литературных источников; контент-анализ документальных материалов; тестирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Тестирование спортсменов проводилось согласно нормативам Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (ФССП) [2].

Показатели общей и специальной физической подготовленности неслышащих футболистов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели общей и специальной физической подготовленности футболистов

Игроки	Общая физическая подготовленность					Специальная физическая подготовленность	
	Выносливость, не более 4мин	Силовая выносливость		Скоростно-силовые способности		Собственно-силовые способности	Скоростные способности
		Подъем туловища из положения лежа на спине (к-во раз) не менее 20	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (к-во раз) не менее 20	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (к-во раз) не менее 30	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (к-во раз) не менее 50		
1	4,15	20	18	30	50	17	6,6
2	4,05	20	19	30	50	16	5,8
3	3,55	23	20	29	45	17	5,4
4	4,20	20	20	30	48	17	5,5
5	3,20	25	21	31	50	20	5,2
6	3,58	20	20	32	50	18	5,7
7	3,35	22	20	30	45	17	5,7
8	4,00	20	20	30	50	17	6,3
9	3,24	25	25	30	48	17	6,2
10	3,49	20	20	30	50	17	6,0
11	3,50	20	20	30	50	19	5,9
12	3,52	24	20	30	50	17	6,1

Анализ результатов исследования показал следующее: основные показатели общей и специальной физической подготовленности в группе футболистов с нарушением слуха выполнены в среднем в пределах нормы, что установлены ФССП. Отличались показатели в лучшую сторону у более молодых спортсменов в таких тестах, как на выносливость – 3,20 мин., на силовую выносливость – 25 раз и собственно-силовые способности (выбрасывание мяча на дальность (м)) – до 20 м., а также скоростные способности (бег 30 м с ведением мяча (с)) – 5,2 с.

Также можно сказать и о показателях технической подготовленности у неслышащих футболистов: удар на дальность выполнен от 49 до 55 м, удар по мячу на точность с 11 м в 1/3 ворот из ударов по воздуху от 2 до 3 попаданий и жонглирование от 19 до 21 раза. Тестовое задание (ведение мяча 20 м с обводкой 5 стоек) спортсмены показали от

5,8 с до 6,9 с. Данный тест не входит в ФССП. Стоит отметить, что более возрастные футболисты намного техничнее выполняли задания. Сказывается опыт и техническая подготовка спортсменов (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели технической подготовленности футболистов

Игроки	Удар на дальность (сумма ударов двух ног, м) (55 м по ФССП)	Удар по мячу на точность с 11 м в 1/3 ворот из ударов по воздуху (число попаданий) (3 по ФССП)	Жонглирование (к-во раз) (20 по ФССП)	Ведение мяча 20 м с обводкой 5 стоек (с)
1	50	3	20	6,3
2	51	3	20	6,1
3	51	3	19	6,6
4	55	3	20	6,3
5	55	3	20	5,8
6	54	2	20	6,7
7	53	3	21	6,6
8	53	3	20	6,4
9	50	3	20	6,9
10	49	3	20	6,6
11	54	3	21	6,3
12	53	3	20	6,8

Так как у неслышащих спортсменов наблюдается неуверенность в движениях, проблемы с вестибулярным аппаратом, им трудно сохранять статическое и динамическое равновесия, ориентировка в пространстве имеет низкий уровень развития, все это учитывалось в построение и организации тренировочного цикла.

В работе со спортсменами особая роль отводилась показу, в сочетании с доступными для них объяснениями с помощью жестов, тактильной и устной речи. Во время тренировок использовались и видеосъемки. Так футболистам было легче увидеть свои ошибки, понять и далее более правильно выполнять технику упражнения или некоторых элементов игры.

Тренировочные занятия футболистов с нарушением слуха начинались всегда с разминки. Во время неё шла подготовка всего организма.

В разминке обязательно выполнялись общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног; различные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами, спиной вперед, ускорения, скоростные рывки с изменением направления движения; упражнения для развития гибкости; координационные и прыжковые упражнения, а также бег с мячом, ведение мяча по залу.

В основной части тренировочного занятия решались такие задачи, как закрепление и совершенствование техники и тактики; умение применять технико-тактические действия в двусторонних играх; развитие физических качеств.

Неслышащие спортсмены на тренировках играют без слухового аппарата. За счет своей интуиции так они лучше чувствуют друг друга, что потом помогает им и на соревнованиях. Тренировки заканчивались, как правило, двусторонней игрой с отработкой технических навыков и элементов тактики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На Дальнем Востоке количество команд, занимающихся футболом среди спортсменов с нарушением слуха за последние годы хоть и стало меньше, но игроки из Хабаровска, Комсомольска-на-Амуре, Владивостока, Благовещенска, Якутска все равно продолжают тренировочный процесс, встречаются в региональных и краевых соревнованиях. Но спортсменам не хватает соревновательной практики за пределами своего региона, из-за финансовых трудностей. Не хватает квалифицированных специалистов в области физической подготовки футболистов с нарушением слуха, сурдоперевод-

чиков, которые бы помогали в коммуникационной и социальной среде спортсменам.

Несмотря на все это, уровень физической подготовки футболистов с нарушением слуха показывает выше среднего и соответствует нормативам ФССП. Но хотелось бы в дальнейшем повысить мотивацию спортсменов, выезжая на Всероссийские соревнования, а не участвовать только в пределах своего края.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая и техническая подготовленность, психофизиологические особенности глухих и слабослышащих футболистов / И.Н. Калинина, А.А. Тарасенко, А.В. Кобец, В.А. Белова. // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, № 3. – URL: <https://svbskfmba.ru/arkhiv-nomerov/2021-4/kalinina2021r> (дата обращения : 21.04.2022).

2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих : приказ Министерства спорта Российской Федерации № 70 от 3 февраля 2014 г // ГАРАНТ : [информационно-правовой портал]. – URL. : <https://base.garant.ru/70620534/> (дата обращения : 21.04.2022).

REFERENCES

1. Kalinina, I.N., Tarasenko, A.A., Kobets, A.V. and Belova, V.A. (2021), "Physical and technical readiness, psychophysiological features of deaf and hearing-impaired footballers", *Modern issues of biomedicine*, Vol. 5, No. 3, available at: <https://svbskfmba.ru/arkhiv-nomerov/2021-4/kalinina2021r> (date of access 21.04.22).

2. Ministry of Sports of the Russian Federation (2014), "On the approval of the federal standard of sports training for the sport of deaf sports", *Order dated February 3, 2014 No. 70*, available at: <https://base.garant.ru/70620534/> (date of access 21.04.22).

Контактная информация: hockey-78@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.05.2022

УДК 378.4

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ К ЗАНЯТИЯМ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ (РЕЗУЛЬТАТЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ)

Виктор Витальевич Коноплев, аспирант, Анжелика Николаевна Сазонова, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток

Аннотация

В статье представлены результаты обследования студентов первых курсов вузов Приморского края, обучающихся на программах бакалавриата и специалитета различных направлений подготовки. Результаты анкетирования и анализа научной литературы по проблеме формирования мотивации к научно-исследовательской деятельности использовались для выявления преемственности между общим и высшим образованием на предмет привлечения студентов первых курсов к занятиям исследовательской деятельности и для обозначения особенностей формирования мотивации к таким занятиям.

Ключевые слова: мотивация, научная деятельность студентов, высшее образование, образовательный процесс, внеучебная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p218-222

MOTIVATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO WORK IN SCIENTIFIC RESEARCH ACTIVITIES (SURVEY RESULTS)

Viktor Vitalievich Konoplev, the post-graduate student, Angelica Nikolaevna Sazonova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Far Eastern State Federal University, Vladivostok

Abstract

The article presents the results of a survey of first-year students of universities in Primorsky region, studying undergraduate and specialist programs at various levels of training. The results of the survey and analysis of scientific literature on the problem of the formation of motivation for research activities to identify the continuity between general and higher education in attracting first-year students to subject-research activities and to determine the features of the formation of motivation for such activities.

Keywords: motivation, research activities of students, higher education, educational process, extracurricular activities.

Изменения, происходящие в современном обществе, ускорение темпов научно-технического прогресса оказывают значительное влияние и на содержание современного образования, и на его организацию. Сегодня владение исследовательскими компетенциями – обязательное требование к специалистам самых разных областей, залог успешного осуществления профессиональной деятельности в различных сферах. После введения многоуровневой системы высшего образования и изменений, связанных с вхождением отечественной системы образования в болонский процесс, одной из наиболее актуальных является проблема формирования мотивации к занятиям научно-исследовательской деятельностью обучающихся различных уровней и направлений подготовки. Для обучения студентов, данный вид деятельности является эффективным, ввиду активации их интересов при проведении исследований в рамках одного или нескольких направлений, что положительно сказывается на повышении мотивации к учебным дисциплинам и будущей профессии [3].

Результаты исследований (И.А. Петрикеева, А.О. Шевелина, В.П. Сорихина и др.) позволили выявить тот факт, что, первостепенным мотивом занятий научной деятельностью для студентов младших курсов является получение материальных благ (повышенные стипендии, гранты и др.). К другим частыми мотивам относят: стремление к профессиональному становлению и востребованности в будущем, получение диплома о высшем образовании, удовлетворение от деятельности в составе научного кружка, повышение качества обучения и авторитета среди преподавателей. Но зачастую студенты младших курсов имеют весьма смутные представления об особенностях и целях научно-исследовательской деятельности ввиду несформированности в школьные годы положительного образа учёного и ценности научной деятельности [4, 6].

Документы сферы образования (ФЗ "Об образовании в РФ", ФГОСы разных уровней и направлений и др.) указывают на необходимость формирования исследовательских умений, начиная с уровня общего образования. Главной задачей исследовательской деятельности в школе является формирование положительного образа к занятиям научно-исследовательской деятельностью и подготовка к будущей профессиональной деятельности [8].

Мотив – процесс, придающий смысл совершения различных действий. Формирование мотивации учащихся к научно-исследовательской деятельности начинается с уровня общего образования в условиях образовательной школы. Данный процесс осуществляется через создание таких условий, как: организация школьных научно-практических конференций, подготовка и защита индивидуальных проектов, выявление способных детей к ведению исследовательской деятельности; построение индивидуальных образовательных траекторий; создание центров проектной и исследовательской деятельности на базе учебных заведений; повышение требований к компетентности работников образования, использование системы поощрений и др. [2,9].

Продолжение процесса формирования мотивации учащихся к занятиям необходимо осуществлять, начиная с младших курсов с учётом специфики обучения на данном этапе на основе внутренних и внешних мотивов. Студенты первых курсов не способны на решение сложных научных задач, но посредством проведения лекционных и семинарских занятий, они способны овладеть методами анализа научной литературы, обобщения и систематизации. Преподавателю необходимо создавать условия,

мотивирующие студентов для занятий научно-исследовательской деятельностью, посредством организации и проведения семинаров, круглых столов, конференций среди студентов младших курсов, грантовых и стипендиальных конкурсов [1, 7].

Проблема формирования мотивации студентов младших курсов к занятиям научно-исследовательской деятельности входит в сферу наших научных интересов. Формирование исследовательских и поисковых компетенций студентов осуществляется, прежде всего, в процессе включения в учебно-исследовательскую деятельность. «Научно-исследовательская деятельность студентов» предполагает самостоятельную познавательную деятельности студентов, направленную на поиск инструментов, позволяющих решать разнообразные проблемы практической сферы. Проблемой организации научно-исследовательской деятельности студентов занимаются многие исследователи, но проблема мотивации и включенности в научную деятельности с первого курса остается актуальной и сегодня [1, 3, 5, 7, 9].

Среди студентов 1-ых курсов было проведено анкетирование. Его цель – выявление зависимости между занятиями научно-исследовательской деятельностью в школе и положительной мотивацией к занятиям научно-исследовательской деятельностью в ВУЗе. Попытаемся найти подтверждение предположению о том, что организация научно-исследовательской и проектной деятельности в общеобразовательной школе оказывает положительной влияние на формирование мотивации к научно-исследовательской деятельности студентов младших курсов и на их включенность в эту деятельность.

Для выявления зависимости включенности в исследовательскую деятельность в школьные годы на мотивацию к исследовательской деятельности студентов первых курсов, нами была разработана авторская анкета смешанного типа, состоящая из 31 вопроса, касающихся: вовлеченности в научную деятельность; заинтересованности научной деятельностью; оценки качества научной деятельности университета; личного опыта научно-исследовательской деятельности студентов 1-ых курсов. В рамках данной статьи анализируются лишь ответы на те вопросы, которые могут позволить обнаружить зависимость между занятиями научной деятельностью в школе и занятиями такой деятельностью в ВУЗе.

В анкетировании приняли участие 235 студентов 1-х курсов, обучающихся на программах бакалавриата и специалитета в ВУЗах Приморского края (ДВФУ; ТГМУ; ПГСХА). Направления подготовки представляли для нас некоторый интерес, но не имели принципиального значения.



Рисунок – Направления подготовки студентов 1-х курсов, участвовавших в анкетировании

Данные анкетирования были обработаны с помощью методов математической статистики (корреляционный анализ) в программе «IBS SPSS Statistics». Результаты представлены в таблице.

Опыт занятия научно-исследовательской деятельностью во время обучения в общеобразовательной школе имели – 48,7 %, т.е. менее половины опрошенных.

Таблица – Корреляционный анализ ответов на вопросы, касающихся включенности студентов в исследовательскую деятельность в школьные и студенческие годы

Ро Спирмена	Вопрос		№2	№3	№4	№5
	№1	Коэффициент корреляции	,431**	,288**	,267**	,341**
	№2	Коэффициент корреляции	-	,419**	,271**	,440**
№1. Принимали ли Вы в школьные годы участие в научно-практических конференциях или научных проектах?						
№2. Увлекло ли Вас занятие научной (проектной) деятельностью?						
№3. Планировали ли Вы заниматься научно-исследовательской деятельностью в дальнейшем, когда еще обучались в общеобразовательной школе?						
№4. Знакомы ли Вы с деятельностью университета, направленной на развитие студенческой науки?						
№5. Были ли вы ранее участником междисциплинарных исследований?						
Примечание: ** – корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).						

Корреляционный анализ Спирмена (таблица) позволяет сделать следующие выводы:

– студенты, которые принимали в школьные годы участие в научно-практических конференциях, в студенческие годы увлечены занятием научной (проектной) деятельностью в ВУЗе; для них же характерно стремление получать информацию о деятельности университета направленной на развитие студенческой науки и участие в междисциплинарных исследованиях;

– студенты, увлеченные занятиями научной деятельностью, планировали заниматься ею в школьные годы, знакомы с деятельностью университета направленной на развитие студенческой науки и ранее являлись участниками междисциплинарных научных исследований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

После обработки данных анкетирования методами математической статистики, были обнаружены значимые зависимости между занятиями научно-исследовательской деятельностью в школе и положительной мотивацией к занятиям научно-исследовательской деятельностью, вовлеченностью в научные мероприятия – конференции, междисциплинарные исследования. Полученные результаты могут быть полезны учителям общеобразовательных школ, преподавателям высшей школы для организации образовательного процесса и внеучебной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арсентьева М.В. Особенности научно-исследовательской работы студентов младших курсов обучения / М.В. Арсентьева // Известия Тульского государственного университета. Технические науки. – 2017. – № 11-2. – С. 208–210.
2. Долгова В.М. Создание современных условий для научно-исследовательской деятельности как способ мотивации к занятиям научным творчеством / В.М. Долгова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всероссийской научно-методической конференции, Оренбург, 03–05 февраля 2016 года. – Оренбург г: Оренбургский государственный университет, 2016. – С. 3014–3017.
3. Опыт привлечения студентов к научно-исследовательской деятельности / А.В. Любин, А.В. Степанов, М.С. Малезик, Н.И. Перепелицын // Вестник Северо-Осетинского государственного университета имени К. Л. Хетагурова. – 2015. – № 1. – С. 113–117.
4. Петрикеева, И.А. Проблемы мотивации обучающихся к занятиям научно-исследовательской деятельностью / И.А. Петрикеева, А.О. Шевелина // Цивилизационные перемены в России : материалы научно-практической конференции, Екатеринбург, 04–05 апреля 2018 года. – Екатеринбург : Уральский государственный лесотехнический университет, 2018. – С. 110–117.
5. Сазонова, А.Н. О некоторых особенностях организации научной деятельности магистрантов - будущих педагогов / А. Н. Сазонова // Письма в Эмиссия. Оффлайн. – 2013. – № 2. – С. 1969.

6. Сорикина, В.П. Исследование мотивов студентов 1-3 курсов направления подготовки "Организация работы с молодежью" к занятиям научно-исследовательской деятельностью в вузе / В. П. Сорикина // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2017. – Т. 16, № 3(142). – С. 166–174.

7. Старикова, И.В. Научно-исследовательская работа студентов как часть подготовки высококвалифицированных специалистов / И.В. Старикова, Н.В. Питерская, Т.Н. Радышевская // Colloquium-journal. – 2018. – № 7-5(18). – С. 34-35.

8. Страхова, Н.В. Научно-исследовательская работа обучающихся старших классов как составная часть довузовской подготовки абитуриентов / Н.В. Страхова, С.А. Шубина // Актуальные проблемы совершенствования высшего образования : материалы XIII научно-методической конференции с международным участием, Ярославль, 22–23 марта 2018 года / Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. – Ярославль : Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2018. – С. 252-253.

9. Храмова, Н.А. Формирование мотивации и умений исследовательской деятельности студентов в условиях многоуровневой системы образования / Н.А. Храмова, Н.Г. Пфаненштиль // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020. – № 2(107). – С. 219–225.

REFERENCES

1. Arsenteva, M.V. (2017), "Features of the research work of undergraduate students", *News of the Tula State University. Technical science*, Vol. 11, No. 2, pp. 208-210.

2. Dolgova, V. M. (2016), "Creation of modern conditions for research activities as a way of motivation for scientific creativity", *University complex as a regional center of education, science and culture: Proceedings of the All-Russian Scientific and Methodological Conference*, Orenburg: Orenburg State University, pp. 3014–3017.

3. Lyubin, A.V. Stepanov, A.V. Melezhhik, M.S. and Perepelitsyn, N.I. (2015), "Experience in attracting students to research activities", *Bulletin of the North Ossetia State University named after K.L. Khetagurov*, No. 1, pp. 113–117.

4. Petrikeeva, I.A. and Shevelina, O.A. (2018), "Problems of motivating students to engage in research activities", *Civilizational changes in Russia: Proceedings of the scientific and practical conference, Ural State Forestry Engineering University, Yekaterinburg*, pp.110–117.

5. Sazonova, A.N. (2013), "On some features of the scientific activity of undergraduates-waiting teachers", *Letters to Emission. Offline*. No. 2. pp. 1969.

6. Sorikhina, V.P. (2017), "Organization of work with youth" for research activities at the university", *Scientific notes of the Russian State University*, Vol. 142, No. 3. pp. 166–174.

7. Starikova, I.V. Piterskaya, N.V. and Radyshevskaya, T.N. (2018), "Research work of students as part of the training of highly qualified specialists", *Colloquium-journal*, Vol. 18, No. 7-5. pp. 34–35.

8. Strakhova, N. V. and Shubina N. V. (2018), "Research work of high school students as an integral part of pre-university training of applicants", *Actual problems with the first higher education: Proceedings of the XIII scientific and methodological conference of RIAC with participation*, Yaroslavl State University P.G. Demidova, Yaroslavl, pp. 252–253.

9. Khramova, N.A. and Pfanenstil, N.G. (2020), "Formation of students' motivation and research skills in a multilevel education system", *Bulletin of the Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev*, Vol. 107, No. 2, pp. 219–225.

Контактная информация: kon_victor10@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2022

УДК 796.322.2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОЭФФИЦИЕНТА ПЕРСПЕКТИВНОСТИ, КАК МАРКЕРА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДАХ ЖЕНСКИХ ГАНДБОЛЬНЫХ КЛУБОВ

Владимир Васильевич Костюков, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, заведующий кафедрой, Ольга Николаевна Костюкова, кандидат

педагогических наук, доцент, Анна Владимировна Проскура, старший преподаватель, Дмитрий Александрович Немец, преподаватель, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

В статье приводятся результаты проведенного исследования по определению уровня физической и технической подготовленности гандболисток трех команд (юношеской, молодежной и основной) женского гандбольного клуба «Кубань» г. Краснодара, осуществленного в августе 2021-го года. Представленный фактологический материал подтверждает целесообразность использования разработанного коэффициента перспективности в качестве информативного маркера хорошего качества процесса спортивной подготовки игроков команд различной квалификации, входящих в структуру женских гандбольных клубов.

Ключевые слова: гандбольные клубы, женские команды, гандболистки, физическая и техническая подготовленность, коэффициент перспективности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p222-227

USING THE COEFFICIENT OF PROSPECTS AS ATHLETES' PREPAREDNESS MARKER IN THE TEAMS OF WOMEN'S HANDBALL CLUBS

Vladimir Vasilyevich Kostyukov, the doctor of pedagogical sciences, professor, honored coach of Russia, department chair, Olga Nikolaevna Kostyukova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Anna Vladimirovna Proskura, the senior teacher, Dmitry Aleksandrovich Nemetz, the teacher, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

The article presents the results of the study to determine the level of physical and technical fitness of handball players of three teams (young, youth and basic) of the women's handball club "Kuban" in Krasnodar, carried out in August 2021. The presented factual material proves the expediency of using the developed coefficient of prospects as an informative marker of the good quality of the process of sports training of players of teams of various qualifications that are part of the structure of women's handball clubs.

Keywords: handball clubs, women's teams, handball female players, physical and technical fitness, coefficient of prospects.

ВВЕДЕНИЕ

Российский женский гандбол продолжает развиваться как внутри субъектов нашей страны (увеличивается число отделений гандбола в спортивных организациях, осуществляющих процесс спортивной подготовки по этому олимпийскому виду спорта, расширяется календарь региональных и всероссийских турниров, образовалась и укрепляется организационно-методически спортивная дисциплина вида спорта гандбол – пляжный гандбол, укрепляются инфраструктурно и финансово-экономически женские гандбольные клубы, включающие под одним брендом по 2-3 команды и так далее), так и на международной арене (женская сборная России по гандболу – чемпион XXXI Олимпийских игр 2016-го года в Рио-де-Жанейро (Бразилия), а также серебряный призер XXXII Олимпийских игр 2021-го года (Токио-2020) в Японии, российские женские гандбольные клубы находятся на лидирующих позициях в европейских кубках (женская Лига чемпионов Европейской гандбольной федерации (ЕГФ) и женский Кубок ЕГФ) [2, 4].

В структуре каждого женского гандбольного клуба тренируются две-три самостоятельные гандбольные команды различного уровня спортивной подготовленности. Основная или первая (главная) команда, как правило, играет в Суперлиге, вторая команда – в Высшей, Первой или молодежной лиге, третья, как правило, это юные спортсменки 15–17-ти лет, соревнуется со своими сверстницами в юношеском первенстве России.

Таким образом, в женских гандбольных клубах России складывается проблемная ситуация, заключающаяся в том, чтобы спортсменки разного уровня игровой подготовленности эффективно тренировались и соревновались, в клубных командах, постепенно переходили с одного уровня подготовленности на другой с минимальными потерями (отчисление в связи со снижением уровня подготовленности, уменьшением мотивации или из-за серьезной травмы).

В качестве эффективного средства дифференцирования игроков и команд в женском гандболе и других игровых видах спорта, успешно используется сравнительная оценка критериев исполнительских умений спортсменок на разных этапах тренировочно-соревновательного процесса [3, 5].

Необходимость форматирования рекомендаций по преемственности процесса спортивной подготовки игроков команд разной квалификации в женских гандбольных клубах и обусловила проведение настоящего исследования на примере ГК «Кубань» г. Краснодар, с целью обоснования целесообразности применения коэффициента перспективности в их тренировочном процессе, как информативного маркера качества этого процесса.

МЕТОДИКА

Обследовались шестьдесят три гандболистки разного возраста (от 15-ти до 26-ти лет) и спортивной квалификации (от второго разряда до заслуженного мастера спорта), представляющие юношескую, молодежную и взрослую (основную) команды женского гандбольного клуба «Кубань», г. Краснодара.

Уровень физической и технической подготовленности спортсменок определялся по результатам выполнения батареи из 12-ти тестов, представленных в Примерной программе спортивной подготовки по гандболу [3].

Количественные величины коэффициентов перспективности рассчитывались как частное от деления средних значений оценок результатов выполнения гандболистками тестов, характеризующих их физическую и техническую подготовленность [4].

Результаты тестирований гандболисток обрабатывались методами математической статистики [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Итоги тестирования ($M \pm m$) приводятся в таблице 1 (общая физическая подготовленность – 7 тестирующих процедур). Как следует из массива среднегрупповых значений результатов выполнения и оценок тестов (в очках), характеризующих общую физическую подготовленность взрослых, молодых и юных спортсменок женского гандбольного клуба «Кубань» города Краснодара (таблица 1), сумма оценочных очков за семь тестов в команде «Кубань-1» составила $32,1 \pm 0,61$ очка, в команде «Кубань-2-ДЮСШ» – $29,9 \pm 0,54$ очка, в команде «Кубань-3-ДЮСШ» – $27,9 \pm 0,42$ очка.

Таблица 1 – Среднегрупповые значения результатов выполнения и оценок тестов, характеризующих общую физическую подготовленность взрослых (команда «Кубань-1», $n=15$ человек), молодых (команда «Кубань-2-ДЮСШ», $n=26$ человек) и юных (команда «Кубань-3-ДЮСШ», $n=22$ человека) спортсменок женского гандбольного клуба «Кубань» города Краснодара (сентябрь 2021-го года, $n=63$ человека)

№	Показатели подготовленности и результаты / Обследуемые	Общая физическая подготовленность							
		Бег 30 м (с/очки)	Прыжок в длину с места, (см/очки)	Метание мяча 1 кг (м/очки)			Тройной прыжок (см/очки)	Тест Ку-пера (м/очки)	Сумма очков за ОФП
				Правой	Левой	Двумя руками			
		($m \pm M$)	($m \pm M$)	($m \pm M$)	($m \pm M$)	($m \pm M$)	($m \pm M$)	($m \pm M$)	
1	«Кубань-1» рез. очки	4,4±0,44	222,5±1,83	22,9±0,44	12,2±0,13	9,2±0,05	704,7±3,50	2496±6,13	
		4,3±0,32	5,4±0,34	5,3±0,42	4,5±0,34	4,5±0,23	4,3±0,33	3,8±0,24	32,1±0,61

№	Показатели подготовленности и результаты / Обследуемые		Общая физическая подготовленность							
			Бег 30 м (с/очки)	Прыжок в длину с места, (см/очки)	Метание мяча 1 кг (м/очки)			Тройной прыжок (см/очки)	Тест Купера (м/очки)	Сумма очков за ОФП
					Правой	Левой	Двумя руками			
		(m±M)	(m±M)	(m±M)	(m±M)	(m±M)	(m±M)	(m±M)	(m±M)	
2	«Кубань-2-ДЮСШ»	рез.	4,6±0,01	215,3±0,82	17,7±0,11	10,5±0,31	8,0±0,03	698,3±1,92	2414,6±6,0	
		очки	4,3±0,23	0,8±0,21	4,0±0,14	4,4±0,92	3,9±0,21	4,4±0,24	4,2±0,20	29,9±0,54
3	«Кубань-3-ДЮСШ»	рез.	4,7±0,01	201,6±0,83	15,2±0,13	8,8±0,14	7,0±0,04	603,9±1,64	2107,3±4,93	
		очки	3,9±0,24	3,9±0,24	4,0±0,22	4,2±0,23	4,1±0,24	3,9±0,22	3,7±0,23	27,9±0,42

Несмотря на то, что для разного возраста различны цифровые значения выполняемых тестирующих процедур (например, результат в беге на 30 м, оцениваемый как «хороший» (4 очка), для спортсменок старше 17-ти лет равен 4,3–4,4 с в зависимости от амплуа, для спортсменок не старше 17-ти лет равен 4,6 с, а для юных гандболисток не старше 15-ти лет равен 4,7 с), наблюдается увеличение сравнительных оценочных значений результатов тестирования в зависимости от уровня спортивной квалификации гандболисток.

Разница в количественных значениях небольшая, но она четко прослеживается и может служить показателем перспективности гандболисток при осуществлении педагогического контроля в командах женского гандбольного клуба (в нашем исследовании – женского гандбольного клуба «Кубань» город Краснодар).

Выявленные значения коэффициента перспективности (КП) составляют 1,08 единиц при анализе уровня подготовленности гандболисток команд «Кубань-2-ДЮСШ» и «Кубань-3-ДЮСШ», а также, те же 1,08 единиц при сравнении уровней подготовленности гандболисток команды «Кубань-1» и «Кубань-2-ДЮСШ». Видимо коэффициент перспективности КП=1,08 единиц является универсальным для команд женского гандбольного клуба «Кубань» и его целесообразно использовать в процессе контроля качества и коррекции (при необходимости) тренировочно-соревновательных мероприятий в командах этого клуба.

Вообще структура женских гандбольных клубов, имеющих две-три команды разной спортивной подготовленности, ориентирована на то, чтобы, во-первых, успешно выступала в играх чемпионатах России по гандболу среди женских команд Суперлиги основная команда (это главная цель женского гандбольного клуба). При этом необходимо готовить резерв для основной команды и постоянно осуществлять ротацию игроков в клубных командах женских гандбольных клубов. Хорошо, когда слаженно работают юношеские и молодежные команды в женских гандбольных клубах и в состав основной команды всегда есть кандидаты из других клубных команд.

Таблица 2 – Среднегрупповые значения результатов выполнения и оценок тестов, характеризующих специальную физическую и техническую подготовленность взрослых (команда «Кубань-1», n=15 человек), молодых (команда «Кубань-2-ДЮСШ», n=26 человек) и юных (команда «Кубань-3-ДЮСШ», n=22 человека), спортсменок женского гандбольного клуба «Кубань» города Краснодара (сентябрь 2021-го года, n=63 человека)

№	Показатели подготовленности и результаты / Обследуемые		Специальная физическая и техническая подготовленность					
			Обводка на 30 м (с: %)			Выходы (с/очки)	Челночный бег 100 м (с/очки)	Сумма очков за СФП и технич. подготовленность
			Правой (с/очки)	Левой (с/очки)	Правой / левой (%//очки)			
		(m±M)	(m±M)	(m±M)	(m±M)	(m±M)	(m±M)	
1	«Кубань-1»	рез.	6,5±0,73	7,5±0,02	86,8±0,93	19,7±0,40	23,9±0,24	
		очки	4,7±0,34	3,9±0,23	5±0,41	4,1±0,24	4,9±0,22	22,6±0,55
2	«Кубань-2-ДЮСШ»	рез.	7,1±0,02	7,5±0,02	94,7±0,44	20,5±0,02	25,9±0,03	
		очки	4,5±0,21	4,5±0,22	3,5±0,44	4,5±0,22	4,3±0,21	21,3±0,64
3	«Кубань-3-ДЮСШ»	рез.	7,7±0,01	8,2±0,02	93,9±0,33	21,2±0,03	26,5±0,05	
		очки	4,2±0,23	4,0±0,24	2,7±0,31	4,7±0,13	5,5±0,21	20,1±0,54

Если состав основной команды укомплектован, то лучших резервистов можно отдавать в аренду в другие профессиональные российские команды, чтобы молодые воспитан-

ницы женского гандбольного клуба имели игровую практику, росли в плане повышения уровня игровой подготовленности, достигали вершин игрового мастерства, «стучались» в юношеские и молодежные гандбольные сборные региона, субъекта Российской Федерации, национальную сборную страны.

Сведения об изменениях среднегрупповых значений и оценок результатов тестирования специальной физической и технической подготовленности спортсменок в клубных командах женского гандбольного клуба «Кубань» города Краснодар приводятся в таблице 2.

Как следует из таблицы 2 сумма очков за СФП и техническую подготовленность составила от $20,1 \pm 0,5$ очка в команде «Кубань-3-ДЮСШ», $21,3 \pm 0,4$ очка в команде «Кубань-2-ДЮСШ» и $22,6 \pm 0,55$ очка в команде «Кубань-1», то есть при сохранении определенного увеличения значений сравнительной суммы очков.

Коэффициент перспективности в данном случае составил 1,06 единиц и подтвердил свою прогностическую значимость.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что:

а) в женских гандбольных клубах, имеющих в своей структуре несколько команд, участвующих в первенствах и чемпионатах России существует (по результатам изучения и анализа данных специальной отечественной и зарубежной литературы) проблема их качественной подготовки и целесообразной внутри клубной ротации юных, молодых и взрослых спортсменок;

б) постоянный мониторинг уровня подготовленности гандболисток в командах женских гандбольных клубов является обязательным при определении в них качества процесса спортивной подготовки;

в) в качестве практически значимого показателя готовности юных (не старше 15-ти лет) и молодых (не старше 17-ти лет) гандболисток в женском гандбольном клубе «Кубань» города Краснодара, зарекомендовал себя «коэффициент перспективности-ПК», который между командами этого клуба составил 1,06–1,08 единицы. Игроки, достигшие приведённых количественных значений коэффициента перспективности, могут претендовать на «повышение в классе» в своем клубе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – Киев : Олимпийская литература, 2008. – 127 с.

2. Зайцев Ю.Г. Модельные весоростовые показатели, возраст и анализ высококвалифицированных гандболисток и тенденции развития игры в период 2008–2018 годов / Ю.Г. Зайцев, В.В. Костюков, Л.А. Дмитренко и другие // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2019. – № 2. – С. 28–34.

3. Игнатьева В.Я. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, А.Я. Овчинникова, М.А. Петрова; под общ. ред. В.Я. Игнатьевой. – Москва : 2016. – 152 с.

4. Сравнительные оценки физической и технической подготовленности спортсменок в командах женских гандбольных клубов (на примере ГК «Кубань») / В.В. Костюков, Б.Ф. Курдюков, О.Н. Костюкова, И.В. Смирнова, Е.К. Кашкаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 200–205.

5. Тхорев, В.И. Энергетическая стоимость соревновательной и тренировочной деятельности. Информационные материалы / В.И. Тхорев. – 2-е изд. испр. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2016. – 32 с.

REFERENCES

1. Denisova, L.V., Khmel'nitskaya, I.V. and Kharchenko, L.A. (2008), *Measurements and Methods of Mathematical Statistics in Physical Education and Sports: textbook for universities*, Olympic Liter-

ature, Kiev.

2. Zaitsev, Yu.G., Kostyukov, V.V. and Dmitrenko, L.A. (2019), “Model all growth rates, age and analysis of highly qualified handball players and trends in the development of the game in the period 2008-2018”, *Physical education, sport – science and practice*, No. 2, pp. 28–34.

3. Ignatieva, V.Ya., Tkhorov, V.I., Ovchinnikova, A.Ya. and Petrova, M.A. (2016), *Approximate program of sports training in the sport "Handball"*, Moscow.

4. Kostyukov, V.V., Kurdyukov, B.F., Kostyukova, O.N., Smirnova, I.V. and Kashkarov, E.K. (2021), “Comparative assessments of physical and technical fitness of female athletes in the teams of women's handball clubs (on the example of the Kuban Group of Companies)”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 200–205.

5. Tkhorov, V.I. (2016), *The energy cost of competitive and training activities. Informational materials*, Krasnodar.

Контактная информация: sport-igry@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.05.2022

УДК 796.015.47

ЭКВИВАЛЕНТНОСТЬ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО И КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ КАНДИДАТОВ НА ПОСТУПЛЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФСИН РОССИИ

Евгений Вячеславович Кошкин, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Пермский институт ФСИН России, г. Пермь; Татьяна Андреевна Полякова, доцент, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь; Андрей Александрович Смирнов, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский военный институт войск национальной гвардии России, г. Пермь; Михаил Иванович Ключников, кандидат юридических наук, доцент, Владимирский юридический институт ФСИН России, г. Владимир; Наталья Сергеевна Григорьева, старший преподаватель, Ольга Анатольевна Степанова, старший преподаватель, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, г. Ульяновск

Аннотация

Введение. Высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов обусловлены спецификой социально-экономического строя в стране, а также внутренним регламентом силовых ведомств. Сегодня наблюдается снижение уровня здоровья и уровня физической подготовленности молодежи. Президентом нашей страны инициировано возрождение комплекса ВФСК ГТО для оздоровления нации. Переработанный современный комплекс ГТО, подчиняясь основной цели оздоровления нации, все же сохраняет в себе военно-прикладную направленность. Цель исследования. Выявить эквивалентность испытаний комплекса ВФСК ГТО и контрольных нормативов по физической подготовке для кандидатов на поступление в образовательные организации ФСИН России. Методика и организация исследования. В работе использовался сравнительный и корреляционный анализ нормативов комплекса ГТО для юношей и девушек V ступени (16-17 лет) и нормативов по физической подготовке для кандидатов на обучение в образовательные организации ФСИН России из числа гражданской молодежи, не служившей в армии. Результаты исследования и их обсуждения. Результаты сравнительного и корреляционного анализа свидетельствуют о том, что в концепции нового комплекса ГТО заложена установка предусматривающая подготовку молодежи к службе в армии, а также правоохранительной системе. Выводы. Современный комплекс ГТО подчиняясь основной цели оздоровления населения страны, сохранил свою направленность подготовки к военной и правоохранительной деятельности. Подготовка молодежи к выполнению норм ГТО окажет положительное влияние на сдачу контрольных нормативов при поступлении в вузы ФСИН России.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, уголовно-исполнительная система, физическая подготовка.

EQUIVALENCE OF TESTS OF THE VFSK TRP COMPLEX AND CONTROL STANDARDS FOR PHYSICAL TRAINING FOR CANDIDATES FOR ADMISSION TO EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

Evgeny Vyacheslavovich Koshkin, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm; Tatyana Andreevna Polyakova, the docent, Perm State Humanitarian and Pedagogical University, the city of Perm; Andrey Aleksandrovich Smirnov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Military Institute of the National Guard Troops, Perm; Mikhail Ivanovich Klyuchnikov, the candidate of legal sciences, docent, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Vladimir; Natalia Sergeevna Grigorieva, the senior teacher, Olga Anatolievna Stepanova, the senior teacher, I.N. Ulyanov State Pedagogical University, Ulyanovsk

Abstract

Introduction. High requirements for the level of physical fitness of law enforcement officers are due to the specifics of the socio-economic system in the country, as well as the internal regulations of law enforcement agencies. Today, there is a decrease in the level of health and physical fitness of young people. The President of our country initiated the revival of the VFSK TRP complex for the improvement of the nation. The redesigned modern TRP complex, while obeying the main goal of improving the nation's health, still retains a military-applied orientation. Purpose of research. To identify the equivalence of the tests of the complex of the VFSK TRP and the control standards for physical training for candidates for admission to educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia. Methodology and organization of research. The work used a comparative and correlation analysis of the standards of the TRP complex for boys and girls of the V stage (16-17 years) and the standards for physical training for candidates for training in educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia from among civilian youth who did not serve in the army. Results of the study and their discussion. The results of the comparative and correlation analysis indicate that the concept of the new TRP complex includes an installation that provides for the preparation of young people for service in the army, as well as the law enforcement system. Conclusions. The modern TRP complex obeys the main goal of improving the health of the country's population, and has retained its focus on training for military and law enforcement activities. Preparing young people to meet the TRP standards will have a positive impact on passing the control standards for admission to universities of the Federal Penitentiary Service of Russia.

Keywords: VFSK TRP, penal system, physical training.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка в вузах силового профиля является базовой частью профессионального становления выпускников. Процесс физической подготовки в ведомственных и гражданских вузах кардинальным образом отличается по объему, интенсивности и направленности нагрузки. Очевидно, что и пороговые требования к кандидатам на обучение различаются. Высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов обусловлены спецификой социально-экономического строя в стране, а также внутренним регламентом силовых ведомств [3].

Анализ исследований в области педагогики и медицины свидетельствует о снижении уровня здоровья и физической подготовленности молодежи. В связи с чем, Президентом Российской Федерации принято решение о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Возрождение комплекса ВФСК ГТО направлено на привлечение общества к физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни, акцентируя особенное внимание на молодежи [4].

Комплекс ГТО модернизируется и развивается в соответствии с экономической и политической обстановкой в стране и мире. Анализ содержания старого и нового ГТО

свидетельствует об изменениях в следующих параметрах их содержания: возрастная ступень, результативная ступень, альтернативные нормативы, вид стрелкового оружия. Изменения коснулись и нормативной составляющей комплекса. Сравнительный анализ нормативов нового варианта комплекса ГТО и его праотца подчеркивают его оздоровительную направленность на современном этапе [2].

Переработанный современный комплекс ГТО, подчиняясь основной цели оздоровления нации, все же сохраняет в себе военно-прикладную направленность. Испытания комплекса ГТО носят разнонаправленный характер и их можно разделить на пять блока: 1) силовые способности; 2) общая и специальная выносливость; 3) двигательнo-координационные способности; 4) гибкость; 5) скоростные способности. Уровень развития физических качеств необходимый для выполнения испытаний комплекса ГТО имеет сходство с профессиональной физической подготовкой обучающихся в вузах силового профиля. Логично предположить, что комплекс ГТО возможно рассматривать как средство подготовки молодежи к службе в силовых структурах [1].

Цель исследования – выявить эквивалентность испытаний комплекса ВФСК ГТО и контрольных нормативов по физической подготовке для кандидатов на поступление в образовательные организации ФСИН России.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для более ясной картины рассмотрим требования нормативов комплекса ГТО для юношей и девушек V ступени (16-17 лет) и нормативов по физической подготовке для кандидатов на обучение в образовательные организации ФСИН России из числа гражданской молодежи, не служившей в армии, предусмотренные наставлением по физической подготовке (НФП) для сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС), а также выявим корреляционную взаимосвязь.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнительный анализ результатов, представленный в таблице 1, свидетельствует, о более высоких требованиях нормативов комплекса ГТО по сравнению с нормативами НФП УИС для абитуриентов в проявлении скоростно-силовых качеств, силовых способностей. Однако нормативные требования комплекса ГТО к блоку выносливость значительно уступают нормативным требованиям НФП УИС для абитуриентов.

Таблица 1 – Сравнительный анализ нормативов НФП УИС для абитуриентов и ВФСК ГТО V ступени у мужчин

Наименование упражнений	Нормативы мужчины НФП			Нормативы мужчины ГТО		
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Золото	Серебро	Бронза
Бег 100 м. (сек)	13.6	14.2	14.8	13.4	14.3	14.6
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	14	11	9
Бег 3000 м. (мин.сек)	11.55	12.20	12.45	12.40	14.30	15.00

Рассмотрим сравнительный анализ результатов у женщин, представленный в таблице 2. Любопытно отметить, что у женщин совпадает только один норматив, характеризующий уровень развития скоростно-силовых качеств женщин, который выше у ВФСК ГТО. Нормативы, характеризующие проявление силовых способностей (НФП УИС для абитуриентов – КСУ 1; ВФСК ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа и поднимание туловища из положения лежа на спине) и выносливости отличаются (НФП УИС для абитуриентов – бег 1000 м; ВФСК ГТО – бег 2000 метров). Однако, в ходе проведения корреляционного анализа нами выявлена сильная взаимосвязь между нормативами НФП УИС для абитуриентов и ВФСК ГТО у женщин, характеризующих силовые способности ($r=0,688$) и выносливость ($r=0,784$).

Таблица 2 – Сравнительный анализ нормативов НФП УИС для абитуриентов и ВФСК ГТО V ступени у женщин

Наименование упражнений	Нормативы женщины НФП			Нормативы женщины ГТО		
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
Бег 100 м. (сек)	16.5	17.1	17.5	16.0	17.2	17.6
Комплекс силовых упражнений I (кол-во раз)	30	26	24	-	-	-
Бег 1000 м. (мин.сек)	4.25	4.45	5.00	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	16	11	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	-	-	-	50	40	30
Бег 2000 м. (мин.сек)	-	-	-	9.50	11.20	12.00

Таким образом, очевидно, что в концепции нового комплекса ГТО заложена установка, предусматривающая подготовку молодежи к службе в армии, а также правоохранительной системе.

ВЫВОДЫ

1. Современный научно-технический прогресс привел к малоподвижному образу жизни, особенно среди молодежи, которые «живут» в гаджетах.
2. Возрождение комплекса ГТО направлено на формирование физической культуры личности, мотивацию к здоровому образу жизни и оздоровлению нации.
3. Современный комплекс ГТО, подчиняясь основной цели оздоровления населения страны, сохранил свою направленность подготовки к военной и правоохранительной деятельности.
4. Сравнительный анализ нормативов НФП УИС для абитуриентов и ВФСК ГТО V ступени, которые предусматривают возрастные границы 16-17 лет, свидетельствует о том, что подготовка молодежи к выполнению норм ГТО окажет положительное влияние на сдачу контрольных нормативов при поступлении в вузы ФСИН России.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бобков В.В. Рациональный подбор состава испытаний при подготовке обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО V и VI ступеней : дис. ... канд. пед. наук / Бобков Виталий Викторович. – Москва, 2019. – 169 с.
2. Булгакова О.В. Интерактивная методика подготовки студенток технического вуза к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Булгакова Ольга Викторовна. – Красноярск, 2019. – 194 с.
3. Дудус А.Н. Направленность проведения физической подготовки в образовательных организациях ФСИН России / А.Н. Дудус, Е.В. Кошкин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической подготовки : материалы межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 2018. – С. 118–124.
4. Нохрин, М.Ю. Значимость выполнения норм «Готов к труду и обороне» в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы / М.Ю. Нохрин, Е.В. Кошкин // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сборник материалов XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Сургут, 2017. – С. 355–358.

REFERENCES

1. Bobkov, V.V. (2019), *Rational selection of the composition of tests in the preparation of students for passing the standards of the GTO complex V and VI stages*, dissertation, Moscow.
2. Bulgakova, O.V. (2019), *Interactive methodology of training female students of a technical university to fulfill the norms of the VFSK "Ready for labor and defense "(GTO)*, dissertation, Krasnoyarsk.
3. Dudus, A.N. and Koshkin, E.V. (2018), "Orientation of physical training in educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia", *Actual problems and prospects of physical training development, materials of the inter-university scientific and practical conference*, St. Petersburg, pp. 118–

124.

4. Nohrin M.Y., Koshkin E.V. (2017), "The significance of the implementation of the norms "Ready for work and defense" in the professional activity of employees of the penal system", *Improving the system of physical education, sports training, tourism and health improvement of various categories of the population, collection of materials of the XVI All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation*, Surgut, pp. 355–358.

Контактная информация: kochkin.evg@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 06.05.2022

УДК 794.1

ФОРМИРОВАНИЕ АЛГОРИТМА МЫШЛЕНИЯ У ШАХМАТИСТОВ 4-2 РАЗРЯДОВ

Сергей Владимирович Кравцов, старший преподаватель, Анастасия Игоревна Храмова, старший преподаватель, Ольга Евгеньевна Федорова, старший преподаватель, Виталий Николаевич Савченко, старший преподаватель, Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток

Аннотация

Статья посвящена проблеме формирования алгоритма мышления шахматистов 2-4 разрядов. Цель исследования — формирование алгоритма мышления шахматистов 2-4 разрядов, упрощающего процесс мышления и объема усваиваемой информации. В работе предложена методология построения алгоритма, использование которого позволяет значительно уменьшить время на прогнозирование партии, затраты на выбор хода и возможность принятия максимально эффективного решения при сокращении требуемого объема знаний. Использование предложенной методики приводит к значительному улучшению качества игры, основанному на формировании системного мышления и поиска хода, в отличие от дискретного набора знаний. Таким образом, можно сделать вывод об эффективности использования предложенного алгоритма в процессе подготовки шахматистов, как при выборе хода, так и в других направлениях теоретической подготовки шахматистов.

Ключевые слова: шахматисты, алгоритм мышления, упрощение, процесс мышления.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p231-237

FORMING THE WAY OF THE THINKING CHEES PLAYERS 4-2 RATE

Sergey Vladimirovich Kravtsov, the senior teacher, Anastasia Igorevna Khramova, the senior teacher, Olga Evgenievna Fedorova, the senior teacher, Vitaly Nikolaevich Savchenko, the senior teacher, Far Eastern Federal University, Vladivostok

Abstract

The purpose of the study is to form a thinking algorithm for chess players of 2-4 categories, which simplifies the process of thinking and the amount of information to be assimilated. The paper proposes a methodology for constructing an algorithm, the use of which can significantly reduce the time for predicting a game, the cost of choosing a move, and the possibility of making the most effective decision while reducing the required amount of knowledge. The use of the proposed methodology leads to a significant improvement in the quality of the game, based on the formation of systemic thinking and the search for a move, in contrast to a discrete set of knowledge. Thus, we can conclude that the proposed algorithm is effective in the process of training chess players, both in choosing a move and in other areas of theoretical training of chess players.

Keywords: chess players, thinking algorithm, simplification, thinking process.

ВВЕДЕНИЕ

Шахматы, являясь интеллектуальным видом спорта, всегда занимали высокое место в рейтинге популярности в РФ. Российские спортсмены традиционно занимают при-

зовые места в международных соревнованиях, чемпионатах Европы и первенства мира. Во второй половине прошлого века тогда еще советская шахматная школа вне всякой конкуренции была первой в мире, а звание чемпиона мира почти полвека принадлежало нашей стране (за исключением трехлетнего периода, когда чемпионом мира был Роберт Фишер 1972–1975 гг.). На данном этапе развития шахматного движения в Российской Федерации наблюдается тенденция к привлечению к данному виду спорта молодежи и школьников. В некоторых регионах Шахматы вводятся как обязательный предмет в школьной программе, а в качестве факультативных в вузах. Как следствие появляется широкая категория шахматистов, имеющих начальные шахматные разряды и желающих прогрессировать дальше. Однако существует целый ряд объективных причин, по которым этот процесс совершенствования существенно замедляется и, в конечном итоге, приводит к прекращению занятий шахматами. Хорошо известна печальная статистика, что из 30 человек начинающих разрядниками становятся 2-3 человека.

Одним из наиболее значимых факторов является то, что при современном все ускоряющемся процессе жизни методы тренировки остаются прежними. По крайней мере это касается объема необходимой информации, которую должен освоить шахматист (знание дебютов, технические приемы, точные позиции эндшпиля и т. д.) и как следствие больших временных затрат, необходимых для овладения этими знаниями. В результате, по идее, у шахматистов формируется, может и эффективный, но чрезвычайно сложный метод выбора хода.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

На основании вышеизложенного нами была оставлена задача формирования базового алгоритма принятия решения, позволяющего шахматистам 2–4 разрядов непосредственно за доской находить оптимальное решение в условиях соревновательной деятельности.

Исследования проводились на базе шахматного клуба Дальневосточного Федерального Университета с привлечением 20 шахматистов, обладающих международным шахматным рейтингом 1600–1780, что в среднем соответствует 2 разряду по шахматам.

В процессе достижения поставленных целей далеко не всегда результат равен количеству усилий, которые затрачиваются для его достижения. Иногда мы делаем много, а получаем мало. Иногда наоборот. То, что мы рассчитываем получить в результате, как правило, отличается от того, что мы получаем. При этом большая часть усилий не даёт желаемых результатов.

На любом этапе шахматной партии перед шахматистом стоит задача проанализировать складывающуюся в игре ситуацию, оценить позицию и выбрать как конкретный ход в данной сложившейся ситуации, так и оптимальный план игры в целом.

В основу идеи повышения эффективности тренировок спортсменов и освоения ими необходимых технических навыков с использованием базового алгоритма принятия решений был положен принцип Парето, – который в наиболее общем виде формулируется как «20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий – лишь 20% результата». Принцип Парето тесно связан с понятием эффективности и может использоваться как базовая установка в анализе факторов эффективности какой-либо деятельности и оптимизации её результатов: правильно выбрав минимум самых важных действий, можно быстро получить значительную часть от планируемого полного результата, при этом дальнейшие улучшения неэффективны и могут быть не оправданы.

Используя данный принцип при анализе методик обучения шахматам, мы пришли к заключению, что большинство из них если не неэффективны, то сильно энергозатратны и содержат чрезмерную информационную перегрузку, не существенную для улучшения качества игры. В качестве примера можно привести алгоритм, рекомендуемый для использования начинающим шахматистам (рисунок 1).

По нашему мнению, базовой составляющей мастерства шахматиста любого уровня является развитие навыков применения алгоритма мышления. Однако для подготовки начинающих шахматистов необходимо разрабатывать и использовать алгоритмы, адаптированные под возрастные особенности и объем шахматных знаний. Фактически мы также использовали идеи П.Я. Гальперина, связанных с поэтапным формированием умственных действий. М.М. Ботвинник отмечал: «Когда шахматные мастера играют за доской, то, скорее всего, соревнуются не только они, но и их алгоритмы. Так и продвигается познание шахмат».

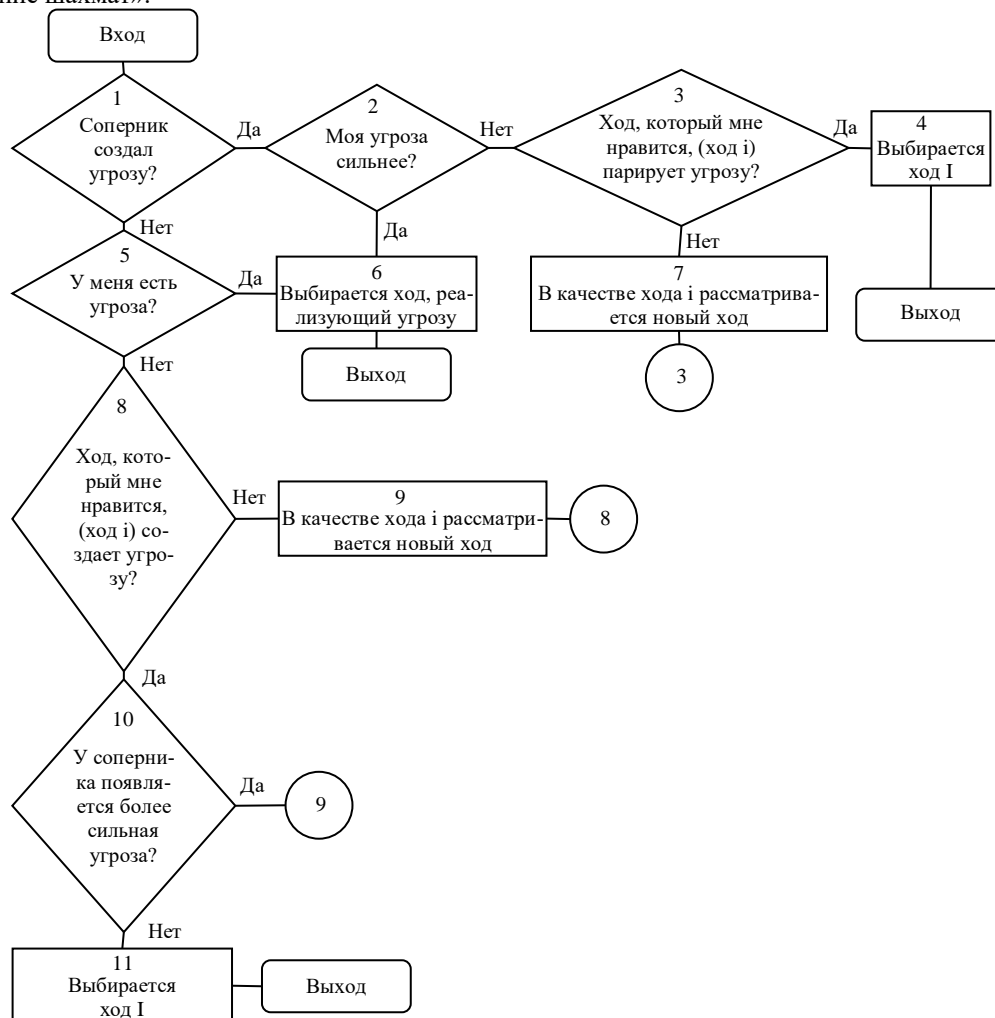


Рисунок 1 – Блок-схема алгоритма выбора хода, составленная начинающим шахматистом. Источник: [1, с. 301]

По аналогии с математикой, где последовательность действий, приводящих к решению какой-либо задачи, называют алгоритмом решения этой задачи, последовательность действий, выполняемых шахматистом при выборе хода, будем называть алгоритмом выбора хода [1, с. 364].

Как отмечает В.А. Чехов, в шахматах при формировании алгоритма должны быть выполнены следующие условия:

а) алгоритм должен быть логически не противоречивы, то есть любая ситуация должна заканчиваться выбором хода;

б) алгоритм должен адекватно отображать наиболее существенные стороны процесса выбора хода;

в) алгоритм должен обеспечивать выбор объективно сильного (лучше, сильнейшего) продолжения, по крайней мере, с достаточно высокой вероятностью;

г) алгоритм должен быть эффективным по времени реализации [2, с 87].

Умение быстро и точно рассчитывать варианты, используя алгоритмы анализа и принятия решений, во многом определяет практическую силу шахматиста.

Каждый шахматист, совершенствуя свое мастерство, формирует свой стиль игры, свою форму систематизации накопленных знаний и их применения, то есть, по сути, выстраивает свой алгоритм игры.

При этом большинство шахматистов предпочитают не совершенствовать мастерство путем изучения дебютов, эндшпилей, основ стратегии, комбинации и других подобных элементов, а не активным использованием алгоритма выбора хода.

Основная идея предложенной автором методики (алгоритма выбора хода) – упрощение процесса мышления и объема усваиваемой информации – находит отражение и в шахматной литературе, где появляются книги (например: 100 endgames position you must know), идея которых сводится к тому, что все практически значимые знания по дебютной фазе партии или по эндшпилю собраны в одной книге и, как следствие, просты для усвоения и применения.

В работе предложена методология построения алгоритма, использование которого позволяет значительно уменьшить время на прогнозирование партии, затраты на выбор хода и возможность принятия максимально эффективного решения при сокращении требуемого объема знаний.

Сейчас в шахматах все больше и больше идет тенденция к увеличению спортивной составляющей. Творческий элемент, также как и элемент искусства, отходит на второй план. Поэтому и был разработан данный алгоритм мышления целью которого было при минимальных затратах усилий достижения стабильных практических и спортивных результатов

Для начинающих юных шахматистов выполнение задания по оценке любой позиции вообще психологически достаточно сложно. Поэтому нами предложен алгоритм, в котором используется минимальное количество основных технических приемов, к которым относятся:

1. Профилактическое мышление.
2. Тактика (шахи взятия нападения).
3. Улучшение позиций своих фигур.

Анализируя данную схему поиска хода на шахматной доске, нужно обратить внимание, что в отличие от других алгоритмов нахождение лучшего или максимально приближенного к лучшему ходу заметно упрощено и состоит всего из трех шагов, после прохождения, которых шахматист определяет возможные ходы-кандидаты и, с помощью методов логики и сравнения делает выбор.

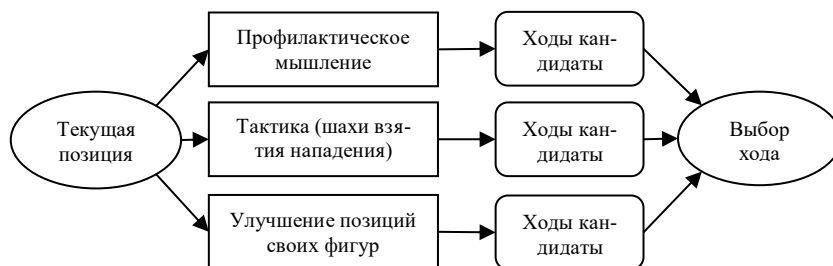


Рисунок 2 – Блок-схема алгоритма выбора хода, предложенная автором

Описывая данную схему более простым языком, можно преподнести ее следующим образом:

- шаг первый – шахматист смотрит, есть ли у соперника тактические или стратегические угрозы;
- шаг второй – шахматист смотрит конкретные ходы (шахи, взятия, нападения);
- шаг третий – посмотреть, как можно улучшить позицию каждой из своих фигур.

В среднем на каждом шаге мы находим 1–3 хода, а, в общем, в алгоритме от 2 до 6. и, как уже говорилось выше, выбираем логически лучший ход (при этом мы не берем в расчет ситуации, когда ход строго единственный по правилам шахмат либо исходя из позиции).

При проведении исследования основной целью было формирование у спортсменов такого способа мышления. При этом объем дебютной и эндшпильной теории (особенно в части детальной проработки), а также время, затраченное на теоретическую подготовку, были значительно уменьшены.

В процессе занятий, решая предложенные примеры, шахматисты практически построчно озвучивали цепочку рассуждений, приводящих к выбору хода.

Также стоит отметить, что при сравнении выборки хода при применении нашего алгоритма и анализа компьютерной программой «Сток фиш» мы в 90% случаев попадаем в одну из первых линий этой программы.

При теоретической проверке данного алгоритма (брали случайную позицию из практической партии и находили ход, следуя алгоритму) в 90% ход, который мы считали лучшим, попадал и в три топовых шахматной программы «Сток фиш», считающейся на данный момент сильнейшей в мире, которой пользуются элитные шахматисты.

Данный алгоритм также применим к активным шахматам и игре в блиц, которые сейчас популярны в современных шахматах. Более того, учитывая укороченный контроль времени, его можно еще больше упростить: в первом пункте анализируя только угрозы соперника, во втором только шахи и взятия, а в третьем улучшая только худшую фигуру.

В рамках эксперимента практическая апробация на интернет шахматных платформах показала его полную практическую валидность.

Для проведения экспериментального исследования на базе шахматного клуба ДВФУ была сформирована группа шахматистов, имеющих средний текущий рейтинг и разрядные нормы, отвечающие требованиям (таблица 1). В качестве контрольной использовалась группа юных шахматистов клуба «Чайка» г. Владивостока (таблица 2).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В оценку и учет показателей попадали соревнования входящие в календарный план соревнований приморской шахматной федерации по классическим шахматам (чемпионат города, чемпионат края, фестиваль «город у моря 2021», «белая ладья», чемпионат Сибири и дальнего востока, мемориал Зайцева.)

Таблица 1 – Динамика рейтинга группы, занимавшейся о авторской методике

Спортсмен	Год рождения	Разряд	Динамика рейтинга в соревновательном периоде					
			1	2	3	4	5	6
1 спортсмен	2009	I	1754	1762	1769	1773	1785	1794
2 спортсмен	2010	II	1803	1794	1822	1837	1841	1854
3 спортсмен	2011	II	1719	1722	1744	1757	1774	1785
4 спортсмен	2010	II	1782	1826	1831	1856	1864	1887
5 спортсмен	2009	III	1676	1754	1759	1767	1771	1779
6 спортсмен	2011	III	1489	1508	1510	1514	1520	1530
7 спортсмен	2011	III	1539	1542	1548	1554	1567	1573
8 спортсмен	2012	Юю	1378	1387	1393	1403	1418	1426
9 спортсмен	2012	Юю	1367	1370	1375	1380	1389	1392
10 спортсмен	2010	Юю	1366	1370	1375	1372	1376	1378

Таблица 2 – Динамика рейтинга контрольной группы

Спортсмен	Год рождения	Разряд	Динамика рейтинга в соревновательном периоде					
			1	2	3	4	5	6
1 спортсмен	2009	I	1919	1926	1933	1947	1968	1982
2 спортсмен	2010	II	1721	1704	1723	1729	1736	1741
3 спортсмен	2009	II	1784	1831	1854	1868	1876	1898
4 спортсмен	2011	II	1680	1682	1679	1682	1685	1685
5 спортсмен	2010	III	1764	1765	1769	1771	1778	1780
6 спортсмен	2009	III	1538	1529	1571	1579	1585	1596
7 спортсмен	2010	III	1487	1487	1489	1491	1495	1491
8 спортсмен	2012	III	1502	1500	1511	1516	1521	1524
9 спортсмен	2011	Юо	1375	1377	1379	1381	1385	1386
10 спортсмен	2010	Юо	1330	1337	1339	1341	1343	1344

В целом группы сравнимы, однако средний рейтинг и возраст шахматистов контрольной группы в среднем уступает аналогичным показателям спортсменам из второй группы.

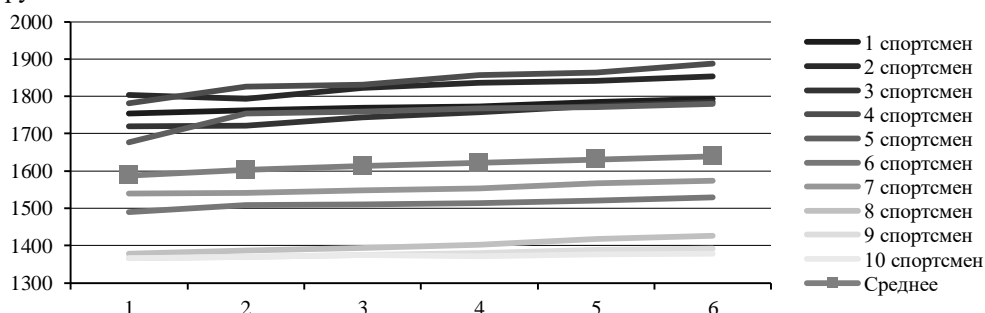


Рисунок 3 – Динамика рейтинга группы, занимавшейся по авторской методике

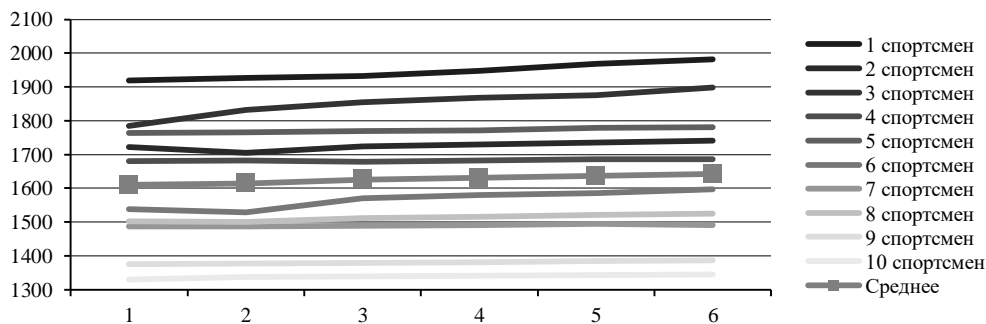


Рисунок 4 – Динамика рейтинга контрольной группы

Однако как видно из рисунка 4 уровень прироста пунктов рейтинга в экспериментальной группе, более стабилен и отличается быстрым ростом.

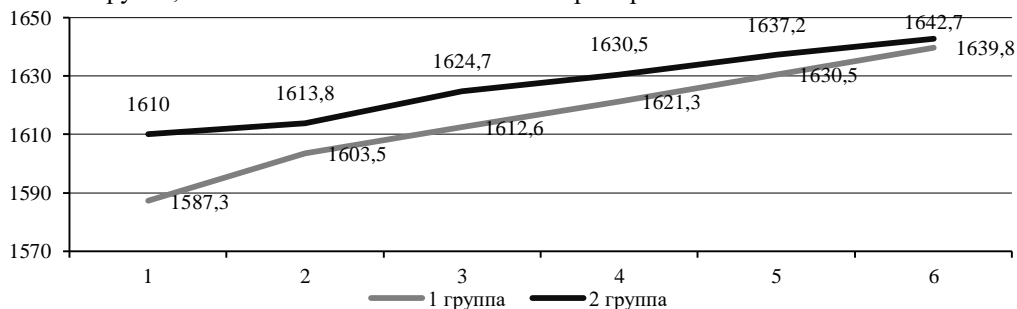


Рисунок 5 – Динамика среднего рейтинга испытуемых групп

Также следует отметить, что схожие результаты наблюдаются и в соревнованиях с укороченным контролем (блиц и активные шахматы), где сравнивались показатели обеих групп, но статистический анализ не проводился.

ВЫВОДЫ

Подводя итоги, можно сказать, что формирование первоначального алгоритма мышления имеет огромное значение и приводит к значительному улучшению качества игры, основанному на формировании системного мышления и поиска хода, в отличие от дискретного набора знаний. Второй, на наш взгляд, существенный аспект это упрощение можно использовать и в других направлениях теоретической подготовки шахматистов, при изучении других аспектов, таких как построение дебютного репертуара, минимизации технических приемов и т. д.

Таким образом, можно сделать вывод об эффективности использования предложенного алгоритма в процессе подготовки шахматистов 2–4 разрядов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дыдышко В.И. Логика современных шахмат / В.И. Дыдышко. — Минск : Полымя, 1984. — 432 с.
2. Чехов В. Программа подготовки шахматистов I разряда – кандидатов в мастера спорта / В. Чехов, В. Комляков. – Москва : Можайский полиграфкомбинат, 2009.– 304 с.

REFERENCES

1. Dydysko, V. I. (1984), Logic of modern chess, Polymya, Minsk.
2. Chekhov, V. and Komlyakov, V. (2009), Training program for chess players of the 1st category - candidates for master of sports, Mozhaik polygraph plant. Moscow.

Контактная информация: khramova_anastasiya@dvfu.ru

Статья поступила в редакцию 19.04.2022

УДК 377.5

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В КОЛЛЕДЖЕ

Вера Юрьевна Кротова, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

Аннотация

Статья посвящена актуальной проблеме профессионального самоопределения выпускников колледжа. Целью нашей работы был анализ терминов профессиональной ориентации и самоопределения. Рассмотрены цели и задачи профориентационной работы. Обозначены компоненты, отражающие социальную ответственность специалиста в области физической культуры и спорта. При работе со студентами-спортсменами важно помнить о том, что необходимо поддерживать не только спортивную мотивацию, но учебную, которые в комплексе будут способствовать комплексному личностному росту будущего специалиста. Проведенное исследование отражает трудности, с которыми могут сталкиваться будущие выпускники, важно учитывать специфику приобретаемой профессии.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, студент-спортсмен, профориентационная работа, статус профессиональной идентичности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p237-242

PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF STUDENTS-ATHLETES TRAINING IN COLLEGE

Vera Yurievna Krotova, the candidate of Pedagogical sciences, docent, Voronezh State Sports Academy, Voronezh

Abstract

The article is devoted to the actual problem of professional self-determination of college graduates. The purpose of our work was to analyze the terms of professional orientation and self-determination. The goals and objectives of career guidance work are considered. The components reflecting the social responsibility of a specialist in the field of physical culture and sports are indicated. When working with student-athletes, it is important to remember that it is necessary to maintain not only sports motivation, but also educational motivation, which together will contribute to the comprehensive personal growth of the future specialist. The conducted research reflects the difficulties that future graduates may face, it is important to take into account the specifics of the acquired profession.

Keywords: professional self-determination, student-athlete, career guidance work, professional identity status.

Выбор будущей профессии и уровень ее освоения оказывают влияние на все стороны качество жизни. Важным для каждого человека является выбор профессии, профессиональное самоопределение. Будущие выпускники, приобретая новые знания и совершенствуя профессиональный опыт, уже могут определяться с дальнейшей трудовой деятельностью. Профессиональное самоопределение и профориентация важны и являются неотъемлемой частью разностороннего и гармоничного развития каждого человека.

Следовательно, мы приходим к выводу, что профессиональное самоопределение и профориентация являются важными составляющими становления каждого выпускника.

Научное обоснование проблемы выбора профессии и самоопределения, преемственности трудовой и профессионально подготовки отражены в работах П.Р. Атутова, С.Я. Батышева, Ю.К. Васильева, В.И. Журавлева, Н.Н. Захарова, Н. Э. Касаткиной, Е.А. Климова, В.А. Полякова, Н. Н. Чистякова, С. Н. Чистяковой и др. Психолого-педагогические проблемы профессионального самоопределения и профориентации рассматривались С.С. Гриншпун, Г.Ф. Корольковой, А.А. Парыгина, Н.С. Пряжников, М.А. Холодной и др. [4, с. 5].

Термины «профессиональная ориентация» и «профориентационная работа» и характеризуются в литературе как совокупность педагогических и психологических мер и комплекса информации разного рода, которые направлены на принятие решения о приобретении будущей профессии и дальнейшего профессионального образования.

Профессиональная ориентация строится на основе потребностей государства, интересов и способностей человека и представляет собой целостную систему специальных мероприятий [4, с. 25].

Рассмотрим цели и задачи профориентационной работы. Итогом профессиональной ориентации является профессиональное самоопределение будущих выпускников. В работах Н.Н. Захарова отмечается, что диапазон целей профориентации разнообразен. Ближайшей целью является знакомство с содержанием труда будущей профессии и посещение факультатива. Отдаленной по времени целью будет профессиональное самоопределение и принятие окончательного и осознанного решения о профессиональном выборе [4, с. 37].

Важными компонентами жизни человека являются: постоянное уточнение своего места в мире профессий, осмысление своей социально - профессиональной роли, отношения к профессиональному труду, коллективу и самому себе. Иногда возникает отчуждение от профессии, человек начинает ею тяготиться, испытывает неудовлетворенность своим профессиональным положением.

Термин «самоопределение» многозначен и соотносится с такими понятиями, как «самоактуализация», «самореализация». При этом многие ученые связывают самореализацию, самоактуализацию с трудовой деятельностью, работой.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что термин «самоопределение» употребляется в самых различных значениях. В вопросах профессиональной ориентации профессиональное самоопределение включается то в процессы социализации (И. С. Кон, А. В. Мудрик, Ю. П. Петров, В. Н. Шубкин и др.), то в профессиональное

намерение, либо в профессиональную направленность (Н. Н. Захаров, В.Т. Лисовский, Н.Н. Чистяков и др.), или же в профессиональное становление личности (Т. П. Власова, Н. Э. Касапкина, И. А. Сазонов, Т. М. Чурекова и др.) [4].

Как осознанный выбор профессии и нахождение личностного смысла в выполняемой профессиональной деятельности профессиональное самоопределение характеризуют Н.Л. Иванова и С.А. Котова. А.М. Газиева под профессиональным самоопределением понимает самостоятельное осознанное и добровольное построение, реализацию профессиональных перспектив, которые предполагают выбор профессии на основе анализа своего потенциала, получение профессионального образования и дальнейшее самосовершенствование в профессиональной деятельности.

Следует обратить внимание и на необходимость сохранения успешного взаимодействия в треугольнике «тренер – спортсмен – его родители».

Важным направлением работы тренера является «поддерживание у воспитанников не только спортивной мотивации, но и мотивацию учения, и мотивацию хобби, т. е. всего, что содействует комплексному личностному росту» [2, с. 242].

Кривошеева О. Р. выделяет три компонента, которые отражают социальную ответственность специалиста в области физической культуры и спорта: ценностно-нормативный, аффективно-эмпатийный (показывает отношение к себе и другим) и организационно-коммуникативный. Благодаря ценностно-нормативному компоненту мы можем выявить социальную мотивацию, важность ценностей и существующих жизненных сфер. Говоря об организационно-коммуникативном компоненте, мы рассматриваем готовность к активности и субъект-субъектным взаимодействиям. Проанализировав личностные особенности, мы можем определить содержание методики по формированию социальной ответственности студентов-спортсменов, обучающихся в физкультурном ВУЗе [3].

Зырянова Н.И. подчеркивает, что контроль является одним из важнейших элементов процесса обучения. «В современной дидактике под педагогическим контролем понимается система научно обоснованной проверки результатов образования, обучения и воспитания студентов» [1, с. 109].

Кривошеева О. Р. акцентирует внимание на «проблему подготовки профессионально пригодного специалиста, разработку оптимальных способов включения субъекта в педагогическую деятельность и проблему возможно более полного раскрытия педагогического потенциала личности в учебно-воспитательном процессе в вузе [3, с. 4].

В процессе обучения студент не только получает новые знания по выбранной специальности, но и совершенствуется как личность.

Таким образом, мы можем подтвердить взаимосвязь между обучением, развитием и воспитанием будущего специалиста в области физической культуры, которая выступает как объективная закономерность процесса обучения.

Костихина Н.М. отмечает, что «в современных условиях, решая задачи повышения уровня профессиональной подготовки, следует особое внимание уделять интеллектуальному, нравственному, культурному развитию, профессиональному росту и творческой самостоятельности будущего специалиста» [2, с. 242].

Костихина Н.М., рассматривая профессионализм педагога как интегральную характеристику личности педагога, которая предполагает не только сочетания профессионально важных психологических качеств, необходимых для обучения и воспитания, но и его владение видами профессиональной деятельности. Накопление системы знаний для дальнейшего совершенствования педагога служит возрастным фактором (18–25 лет), когда происходит накопление системы знаний. Далее – этап адаптации к работе (26–40 лет), стабилизация и продуктивность профессии (до 50) [2, с. 9].

РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализ научных исследований подтверждает сложность понятия «социально-профессиональное самоопределение».

Исследование проводилось на базе колледжа ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта». Было опрошено 50 студентов 4 курса специальностей «Педагог по физической культуре и спорту» и «Педагог по адаптивной физической культуре и спорту».

Обучаясь в 9 классе, будущие студенты сталкиваются с трудностью выбора будущей профессии и им помогают определиться с выбором их родители и тренер, о чем свидетельствует проведенное нами анкетирование и беседа. Студенты-спортсмены начинали тренироваться еще в школе, что и явилось основой для принятия решения о предстоящем обучении. Будущие студенты проходили психолого-педагогическую диагностику, анализировали направления профильного обучения.

65% опрошенных студентов отмечают положительным фактором при выборе учебного заведения возможность совмещать тренировки и обучение.

Мы считаем необходимым выявить проблемы социально-профессионального самоопределения студентов, обучающихся в колледже спортивной академии. Задачами нашего исследования были следующие: проанализировать понятие «профессиональное самоопределение студента-спортсмена» и выявить проблемы, с которыми сталкивается будущий выпускник.

Для исследования проблемы социально-профессионального самоопределения студентов-спортсменов мы использовали методику изучения мотивации обучения Т.И. Ильиной; методику изучения статуса профессиональной идентичности А.А. Азбель, А.Г. Грецова и анкетирование.

Проведя исследование, мы определили статусы профессиональной идентичности. У большинства опрошенных (58%) отмечается сформированная профессиональная идентичность, которая характеризуется готовностью совершать осознанный выбор дальнейшего профессионального развития. У студентов присутствует уверенность в принятом ранее решении будущей профессии. Несмотря на то, что большинство выпускников сделали свой выбор и убеждены в правильности принятого решения, нашлись и те (17%), которые испытывают кризис выбора, они рассматривают альтернативные варианты дальнейшего профессионального развития и активно стремятся выйти из этого состояния. Данная группа выпускников стараются принять осмысленное решение и пока планируют приобрести опыт работы по специальности и на данный момент не продолжают обучение в Вузе, делают перерыв, связанный со службой в армии, или рассматривают получение высшего образования по другой специальности.

Навязанной профессиональной идентичности нами не было выявлено, т.к. данное состояние характерно для того человека, который приходит к выбору профессионального пути не благодаря череде самостоятельных решений, а следуя советам авторитетных людей (родители, тренер). В анкетировании часть опрошенных (25%) подтвердили рекомендации тренера при выборе колледжа, но на момент принятия решения о поступлении эти абитуриенты уже активно тренировались и подавали надежды в спортивной карьере.

35% опрошенных подтвердили, что огромное значение для них имело возможность совмещения тренировок и обучения в колледже.

По результатам анкеты, составленной авторами статьи, с целью уточнения готовности к профессиональной самоидентификации и готовности к проектированию профессиональной карьеры были получены следующие данные.

Проведенное нами анкетирование и опрос будущих выпускников, студентов 4 курса колледжа выявило следующие результаты: 93% отмечают, что поступили в колледж, чтобы получить образование, 90% указывает, что нравится именно эта специальность, которая в последующем дает возможность карьерного роста.

При выборе колледжа будущие выпускники прислушивались к рекомендации тренера, учитывали востребованность специалистов данного профиля, рассматривали карьерные перспективы и смотрели на престиж ВУЗа.

83% опрошенных констатировали, что подготовка в колледже является хорошей основой для продолжения обучения в ВУЗе в будущем и самостоятельной работы по специальности.

95% выпускников планируют работать по специальности после выпуска, не планируют получать другую специальность.

После получения диплома, выпускники планируют работать по специальности и совмещать работу с обучением в ВУЗе.

ВЫВОДЫ

На основе полученных данных нами были выявлены проблемы социально-профессионального самоопределения студентов, получающих средне-специальное образование.

Обучаясь в колледже, студенты не только получают профессию, но и продолжают тренироваться, участвовать в соревнованиях и совершенствуются в выбранном виде спорта. Будущим специалистам важно учитывать специфику выбранной профессии, т.к. карьера в выбранной профессии может быть завершена еще до окончания обучения. Часть студентов предпочитает сначала получить практический опыт в профессии и только потом продолжить обучение в ВУЗе.

Большинство студентов-спортсменов осознают свое место в будущей профессии и понимают значимость профессиональной деятельности для себя и общества, планируют работу по специальности и будут продолжать обучение в ВУЗе. Часть будущих выпускников испытывают трудности и находятся в состоянии выбора.

Будущие выпускники могут сформулировать задачи профессиональной деятельности, т.к. многие из них уже работают в выбранной сфере деятельности.

Проанализировав данные, полученные в ходе исследования, нами были выделены направления оказания помощи студентам-спортсменам в социально-профессиональном самоопределении, которые найдут отражение в системе педагогического сопровождения.

Современные студенты, получая профессиональное образование, стараются планировать дальнейший профессиональный путь. Большинство выпускников колледжа планируют обучение в ВУЗе по выбранной специальности и в настоящее время уже трудоустроены по профессии, что создает возможность усовершенствования профессиональных навыков. По результатам проведенного анкетирования студенты, получая специальность «Педагог по физической культуре и спорту», работают тренерами по плаванию с детьми дошкольного возраста, планируют поступление на отделение адаптивной физической культуры для дальнейшей работы в сфере реабилитации, фитнес-клубах, тренером по прыжкам на батуте в спортивной школе, учителем физкультуры в школе, тренером по футболу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зырянова, Н.И. Введение в профессионально-педагогическую деятельность: учебное пособие / Н.И. Зырянова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. – 153 с.
2. Костикина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Н. М. Костикина, О. Ю. Гаврикова – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 296 с.
3. Кривошеева, О.Р. Практические аспекты формирования социальной ответственности : учебное пособие / О.Р. Кривошеева – Омск : Изд-во СибГУФК, 2010. – 83 с.
4. Чурекова, Т.М. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся: учебное пособие / Т.М. Чурекова, Г.А. Грязнова. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 162 с.

REFERENCES

1. Zyryanova, N. (2019), *Introduction to professional and pedagogical activity: textbook*, Ekaterinburg.
2. Kostikhina, N. (2013), *Pedagogy of physical culture and sports: textbook*, Omsk.
3. Krivosheeva, O. (2010), *Practical aspects of the formation of social responsibility: textbook*, Omsk.
4. Churekova, T. (2014), *Self-determination and professional orientation of students: textbook*, Kemerovo.

Контактная информация: wera.krotova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.04.2022

УДК 371.7

**НЕОБХОДИМОСТЬ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ
ПО ВОПРОСАМ БЫТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Екатерина Васильевна Кругликова, аспирант, Елена Сергеевна Сулимова, студент, Елена Анатольевна Чанчаева, профессор, Елена Николаевна Польникова, доцент, Ольга Николаевна Папина, доцент, Николай Александрович Ермаков, доцент, Горно-Алтайский государственный университет, Горно-Алтайск

Аннотация

Начало обучения в высшем учебном заведении является критическим периодом для первокурсников. Консультирование студентов, начинающих обучение в вузе, по вопросам организации быта и здоровому образу жизни способствует их успешной адаптации. Цель исследования: обосновать чувствительность организма студентов 18-19 лет и необходимость для них консультирования по здоровому образу жизни. Оценивали соотношение макронутриентов суточного рациона и динамику показателей физического развития студентов 18-19 лет. Соотношение потребляемых макронутриентов студентов приближено к рекомендуемым значениям, тогда как калорийность суточного рациона не соответствует суточным энергозатратам. Чувствительность организма студентов 18-19 лет обусловлена продолжающимися процессами роста и развития, необходимы воспитательно-образовательные мероприятия по формированию навыков соблюдения гигиены питания, сна и бодрствования.

Ключевые слова: педагогическое сопровождение, студенческая адаптация, гигиена питания, гигиена сна.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p242-246

NEED TO ADVISE FIRST-YEAR STUDENTS ON HEALTHY LIFESTYLE ISSUES

Ekaterina Vasilyevna Kruglikova, the post-graduate student, Elena Sergeevna Sulimova, the student, Elena Anatolievna Chanchaeva, the doctor of biological sciences, professor, Elena Nikolaevna Polnikova, the candidate of biological sciences, docent, Olga Nikolaevna Papina, the candidate of biological sciences, docent, Nikolai Aleksandrovich Ermakov, the docent, Gorno-Altai State University

Abstract

The beginning of studies at a higher educational institution is a critical period for first-year students. Advising of students starting their studies at the university contributes to their successful adaptation. The purpose of the study: to substantiate the sensitivity of the body of students aged 18-19 years and the need for them to consult on a healthy lifestyle. The ratio of macronutrients of the daily diet and the dynamics of indicators of physical development of students aged 18-19 were evaluated. The ratio of macronutrients consumed by students is close to the recommended values, while the caloric content of the daily diet does not correspond to the daily energy consumption. The sensitivity of the body of students aged 18-19 is

due to the ongoing processes of growth and development, educational and educational measures are needed to form the skills of food hygiene, sleep and wakefulness.

Keywords: pedagogical support, student adaptation, food hygiene, sleep hygiene.

ВВЕДЕНИЕ

После окончания школьного обучения студентам предстоит пройти критический период. В это время в большей степени играют роль не столько интеллектуальные возможности и знания, сколько уже имеющийся практический опыт самостоятельного проживания, самообслуживания и дисциплины. Студентам, которым сложно самостоятельно организовать график учебной деятельности, отдыха, обеспечить себя продуктами питания, распределить финансовые расходы, практически невозможно рационально спланировать время на подготовку к занятиям. Таким образом, быт студента первокурсника является базой для успешного обучения в вузе.

Цель исследования: обосновать чувствительность организма студентов 18-19 лет и необходимость для них консультирования по здоровому образу жизни.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На базе Горно-Алтайского государственного университета проведена оценка параметров физического развития студентов 18-19 лет. В исследовании приняли участие 62 практически здоровых юношей и девушек в 2020 году (50,8% от всех студентов, проживающих в общежитии), от которых получено информированное согласие на участие в исследовании. Измеряли: длину, массу тела, общее содержание жира и мышечный компонент (%). Измерение проводилось биоимпедансным методом с помощью Tanita bc-545n. Повторные измерения проводились через год – в 2021 году.

Оценка суточной обеспеченности макронутриентами и калориями студентов проведена анкетно-весовым методом в первом семестре учебного года.

Для расчетов использована программа Statistica 10. Проверка распределения данных на нормальность проводилась путем построения гистограмм, использован критерий Колмогорова-Смирнова. Для нормально распределенных данных использован показатель среднего (M), при несимметричном распределении – медиана (Me). Различия между группами оценивали с помощью U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок, достоверными считали результаты при $p \leq 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

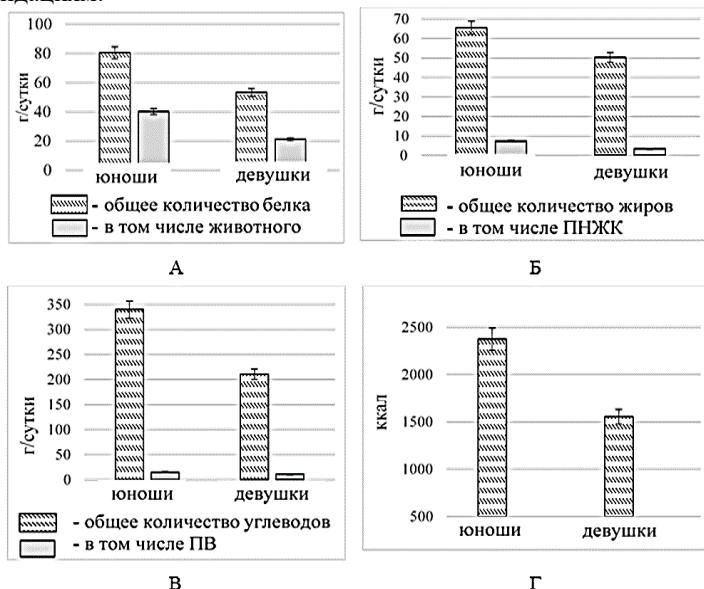
Из таблицы видно, что в возрасте 18-19 лет длина тела увеличивается у юношей на 1,5 см, у девушек на 0,9 см. По данным литературы, ростовые процессы могут продолжаться вплоть до 22–25 лет [1]. У большей части студентов отмечалось снижение показателя жирового компонента (54,8 % юношей, 64,5 % девушек), прирост выявлен только у третьей части. Однако изменения жирового компонента не подтверждались достоверными различиями. Мышечный компонент достоверно увеличивался как у юношей, так и у девушек (таблица 1). Таким образом, масса тела студентов прирастает за счет увеличения мышечной массы. Снижение жирового компонента, вероятно, обусловлено недостаточностью питания.

Таблица 1 – Динамика показателей физического развития студентов

		Юноши						
	ДТ	разность	МТ	разность	ЖК	разность	МК	разность
2020	175,4	1,5***	68,5	1,3**	14,9	0	54,5	3***
2021	176,9		69,8		14,9		57,5	
		Девушки						
2020	161,2	0,9***	60,1	1,2	28,4	-0,5	40,4	0,8***
2021	162,1		61,3		27,9		41,2	

Примечание: ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Действительно, среднее суточное энергопотребление студентами существенно ниже рекомендуемых значений, особенно девушками (рисунок, Г). Рекомендуемым к потреблению количество калорий является 2200–2800 ккал, тогда как у девушек этот показатель составил 1554 ккал/сут., у юношей 2375 ккал/сут. Выявлено, что соотношение белков, жиров и углеводов в рационе студентов составило 1:1:4,7, что примерно соответствует рекомендациям.



Примечание: различия между юношами и девушками достоверны ($p < 0,01$); ПНЖК – полиненасыщенные жирные кислоты; ПВ – пищевые волокна [2].

Рисунок – Макронутриентный состав и калорийность суточного рациона студентов, проживающих в общежитии ГАГУ

В соответствии с физиологическими и социальными особенностями студентов разработаны рекомендации по планированию бюджета, рациональному питанию и режиму сна-бодрствования (таблица 2). Использование рекомендаций в просветительской деятельности преподавателей-кураторов способствует повышению мотивации студентов к здоровому образу жизни.

Таблица 2 – Практические рекомендации организации режима студента

Планирование бюджета	Рациональное питание	Режим сна-бодрствования
<p>1. Бюджет студента (В): $V = b_1 + b_2 + b_3 + \dots$ $b_{1,3, \dots}$ – источники финансов.</p> <p>2. Первостепенные расходы: $R = (r_1 + r_{2-6})$ r_1 – общественные взносы на расходы академической группы; r_2 – оплата за аренду помещения для проживания; r_3 – транспортные расходы; r_4 – расходы на питание; r_5 – расходы на канцелярские товары, книги; r_6 – расходы на бытовые нужды.</p>	<p>1. Факторы, определяющие суточные энергозатраты: возраст, пол, длина и масса тела, физическая активность.</p> <p>2. Количественная потребность в белках (в том числе животных), жирах (в том числе НЖК, ПНЖК), углеводах (в том числе пищевых волокнах).</p> <p>3. Сбалансированный суточный рацион питания на одну неделю с учетом потребностей организма и бюджета студента. Для этого используются методические рекомендации и соответствующие таблицы.</p>	<p>1. Минимальный суточный объем двигательной активности для 18-19 лет составляет 10 минут физической активности, включающей аэробные нагрузки (ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц); ходьба: 3,0–4,0 км/ч; 200–240 ккал/мин; бег: 6,0–6,5 км/ч: 180–500 ккал/мин; бег на лыжах: 7,0–8,5 км/ч: 450–500 ккал/мин; утренняя гимнастика: 40–50 ккал/мин.</p> <p>2. Минимальная суточная продолжительность ночного сна для 18–20 лет не менее 6-7 часов.</p> <p>3. Критериями качества сна являются глубокий, бесперебойный сон; его продолжительность; бодрость и свежесть после пробуждения.</p> <p>4. Рекомендуемый режим сна для учащихся является отход ко сну до 12.00, подъем – не позднее 7.00.</p> <p>5. Необходимо ограничить дневной сон 10–20 минутами, наиболее эффективен в период между 14:00–16:00.</p>

Консультирование по вопросам быта и здоровому образу жизни студентов-первокурсников предполагает заранее спланированную деятельность, направленную на адаптацию первокурсников к новой образовательной среде. Адаптированность студента заключается в преодолении внутреннего дискомфорта и конфликта с новыми условиями обучения. Студент при этом не только соответствует правилам и нормам учебного заведения, но и получает возможность личностного роста, реализации своих потребностей и самореализации [3].

К методам просветительской работы первокурсников, применяемым в настоящее время в высших школах России, относят различные тренинги, индивидуальные, групповые консультации и пр. [3, 4].

Воспитательная работа кураторов заключается не только в контроле посещаемости занятий, организации культурно-массовых мероприятий и досуга студентов, но и в просветительской работе по таким важным вопросам как бюджетирование, рациональное питание и режим сна-бодрствования. Согласно исследованиям, самостоятельное соблюдение в российской студенческой среде этих важных категорий, отражающих качество жизни, находится на крайне неудовлетворительном уровне. Так, анализ финансового поведения студенческой молодежи выявил несоответствие потребительских предпочтений их финансовым возможностям [5].

Изучение фактического питания выявило проблему несоблюдения режима питания и несбалансированность рациона среди студентов, что в долгосрочной перспективе может приводить к закреплению нездоровых пищевых привычек и риску развития алиментарных заболеваний [6].

Важными составляющими для здоровья и успешного обучения являются качество сна и его режим. Выявленными проблемами среди студентов является снижение продолжительности сна, нарушение его режимности, что приводит к отсутствию бодрости, ухудшению памяти и т. д. [7].

Ключевым моментом в разработанных практических рекомендациях является консультирование студентов, направленное на изучение ими собственных индивидуальных особенностей и финансовых возможностей. Такие рекомендации направлены не только на восполнение знаний студентов о планировании бюджета, рациональном питании и организации режима физической активности и сна/отдыха, но и знаний о физиологических основах своего организма, что в будущем позволит студентам эффективно применять полученные знания.

ВЫВОДЫ

В результате исследования выявлена положительная динамика длины, массы тела и мышечного компонента студентов 18-19 лет. Соотношение макронутриентов соответствует рекомендуемым значениям, тогда как калорийность суточного рациона отклоняется от должных показателей. Для полноценного развития юношеского организма необходимо выработать гигиенические навыки рационального питания, соблюдения режима сна и бодрствования, умения бюджетирования расходов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кругликова Е.В. Анализ факторов, влияющих на завершение ростовых процессов в юношеском возрасте / Е. В. Кругликова, Е. А. Чанчаева, Р. И. Айзман // Сибирский научный медицинский журнал. – 2021. – № 41(2). – С. 1–11.
2. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: методические рекомендации МР 2.3.1 2432 - 08 № 2.1 / под ред. Н.Е. Аكوпова, Е.В. Емельянова, Л.С. Кучурова. – Москва : Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. – 36 с.
3. Баринаова С.Г. Сопровождение студентов первого курса высшего учебного заведения: методические и практические аспекты в работе преподавателя / С.Г. Баринаова, А.К. Лукина // Гума-

нитарно-педагогическое образование. – 2020. – № 2 (6). – С. 21–27.

4. Рендикова, А.В. Изучение запроса первокурсников с разным уровнем адаптации на виды психологического сопровождения в вузе физической культуры / А.В. Рендикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5(183). – С. 547–551.

5. Рогачев Д.Ю. Особенности финансового поведения студенческой молодежи / Д. Ю. Рогачев // Народонаселение. – 2021. – № 2(24). – С. 41–52.

6. Кругликова Е.В. Структура питания российских студентов как фактор риска развития алиментарных заболеваний / Е.В. Кругликова, Е.А. Чанчаева, Р.И. Айзман // Acta Biomedica Scientifica (East Siberian Biomedical Journal). – 2021. – № 5(6). – С. 68–80.

7. Чуева Т.В. Влияние продолжительности сна на здоровье студентов медицинского вуза / Т.В. Чуева, М.А. Жукова, А.В. Лазарева // Интегративные тенденции в медицине и образовании. – 2019. – Т. 2. – С. 96–99.

REFERENCES

1. Kruglikova E.V., Chanchaeva E.A. and Aizman R.I. (2021), “Analysis of factors affecting completion of growth processes in the post-puberty period”, *Siberian Scientific Medical Journal*, No 41(2), pp. 1–11.

2. Akopov, N.E. et al (2009), *Norms of physiological needs for energy and food substances for various groups of the population of the Russian Federation: methodological recommendations*, Federal Center for Hygiene and Epidemiology of Rospotrebnadzor, Moscow.

3. Barinova, S.G. and Lukina, A.K. (2020), “Maintenance first-year students of a higher educational institution: methodological and practical aspects in the work of a teacher”, *Gumanitarno-pedagogicheskoe obrazovanie*, No 2(6), pp. 21–27.

4. Rendikova A.V. (2020), “Studying the request for the first-year students with different levels of adaptation to types of psychological support at the university of physical culture”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 5(183), pp. 547–551.

5. Rogachev D.Yu. (2021), “Features of the financial behavior of student youth”, *Narodonasele nie (Population)*, No 2(24), pp. 41–52.

6. Kruglikova, E.V., Chanchaeva, E.A. and Aizman, R.I. (2021), “The structure of nutrition of russian students as a risk factor for the development of nutritional diseases”, *Acta Biomedica Scientifica (East Siberian Biomedical Journal)*, No 5(6), pp. 68–80.

7. Chueva, T.V., Zhukova, M.A. and Lazareva, A.V. (2019), “The effect of sleep duration on the health of medical students”, *Integrative trends in medicine and education*, No 2, pp. 96–99.

Контактная информация: ekaterinavasiljevna@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2022

УДК 378.147:004

МОТИВАЦИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К РЕГУЛЯРНЫМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Василий Васильевич Крючков, старший преподаватель, Роман Викторович Камнев, кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры, Волгоградская академия МВД России, Волгоград

Аннотация

Современные тенденции физического воспитания современной молодежи, проходящей обучение в высших образовательных организациях, основываются на новой педагогической парадигме, в основе которой лежат принципы дифференциального и опережающего подхода, принципа прикладности с учетом прогнозирования профессиональной деятельности и карьерного роста, принцип информатизации и цифровизации, высокий уровень самообразования, а также во многом клиповое мышление, стремление получать новую информацию созданную на основе ярких впечатлений и образов. Подобное состояние дел ставит одной из приоритетных задач, перед научно-

педагогическими работниками образовательных организаций, создание новых и модернизацию имеющихся методов и принципов педагогического воспитания обучающихся на основе их мотивов творческой реализации, получения новых знаний и формирования практических навыков. В статье представлен практический опыт сотрудников кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России проведения соревнований по функциональному многоборью в дистанционном формате, с привлечением более 90% личного состава. Дан анализ влияния проведенного спортивно-массового мероприятия на формирование мотивации курсантов и слушателей к самостоятельной физической подготовке.

Ключевые слова: функциональная подготовка, мотивация, курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, дистанционные технологии, соревновательная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p246-249

MOTIVATION OF CADETS AND LISTENERS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA TO REGULAR SELF-STUDY OF FUNCTIONAL TRAINING USING DISTANCE TECHNOLOGIES

Vasily Vasilyevich Kryuchkov, the senior teacher, Roman Viktorovich Kamnev, the candidate of pedagogical sciences, deputy head of the department, Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Abstract

Modern trends in the physical education of modern youth studying in higher educational institutions are based on a new pedagogical paradigm, which is based on the principles of a scarce and advanced approach, the principle of applicability, taking into account the forecasting of professional activity and career growth, the principle of informatization and digitalization, a high level of self-education, as well as in many ways clip thinking, the desire to receive new information created on the basis of vivid impressions and images. This state of affairs puts one of the priority tasks before the scientific and pedagogical workers of educational organizations, the creation of new and modernization of existing methods and principles of pedagogical education of students based on their motives for creative implementation, obtaining new knowledge and developing practical skills. The article presents the practical experience of the staff of the Department of Physical Training of the Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia in conducting functional all-around competitions in a remote format, involving more than 90% of the personnel. The analysis of the influence of the held mass sports event on the formation of the motivation of cadets and listeners for independent physical training is given.

Keywords: functional training, motivation, cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, remote technologies, competitive activity.

ВВЕДЕНИЕ

Всестороннее физическое развитие человека всегда было приоритетным. Эта идея существует еще со времен Древней Греции. Уже тогда считалось, что специализированные занятия одним видом физических упражнений не могут создать гармонично развитого человека. Специалисты понимали, что достичь всестороннего физического развития можно только путем использования разнообразных упражнений, различных видов многоборий. Подтверждением этого является то, что еще в 708 году до нашей эры в программу Олимпиад был включен пентатлон (пятиборье). На всех древних Олимпийских играх пентатлон считался основным видом состязаний, а победа в нем – самой почетной.

Дальнейшая история воинской подготовки лишь раз за разом подтверждала, что высокий уровень функциональности позволяет решать солдатам любые профессиональные задачи, стоящие перед ними.

Сталкиваясь с новыми вызовами со стороны криминального мира, сотрудникам правоохранительных органов требуется в любое время решать сложные задачи, в том числе связанные с применением физической силы, что предъявляет высокие требования к уровню их функциональной подготовленности.

Современная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел направлена на формирования у них высокого уровня комплексных физических качеств, способных дать сотруднику полиции возможность эффективного решения задач связанных с силовым задержанием преступников на фоне физического и психологического утомления.

Сильным побудительным мотивом к совершенствованию функциональной подготовки является привлечение сотрудников полиции к участию в соревновательной деятельности, в которой должны быть учтены особенности физической и моральной подготовленности участников, а также созданы комфортные условия для участия в ней.

Для формирования мотивации курсантов и слушателей Волгоградской академии МВД России к развитию и совершенствованию своих функциональных качеств, популяризации физической культуры и пропаганды здорового образа жизни, развития массового спорта сотрудниками кафедры физической подготовки в период с февраля по март 2022 года впервые в системе МВД России были проведены соревнования по функциональному многоборью среди обучающихся академии, в которых приняло участие 570 курсантов и слушателей (320 юношей и 250 девушек).

Соревнования проходили в два этапа. Предварительный этап проводился в дистанционном формате и заключался в выполнении соревновательного комплекса в on-line режиме. На предварительном этапе курсантам и слушателям необходимо было выполнить: 50 повторений фронтальных приседаний (юноши, девушки); 40 повторений сгибаний и разгибаний рук в положении упор лежа (юноши); сгибаний и разгибаний рук от скамьи обратным хватом (девушки); 30 повторений «выпадов вперед» (юноши, девушки); 10 повторений выпрыгивания вверх из положения упор лежа (юноши, девушки). Эти упражнения выполнялись одно за другим 3 раза. По показанному наименьшему времени в каждой группе определялись по одному юноше и девушке для участия в финальном этапе.

Финальные соревнования были реализованы в два этапа в очном формате в спортивных залах академии.

Первый финальный этап заключался в последовательном выполнении курсантами и слушателями за минимальное время четырех упражнений, которые необходимо было выполнить дважды: бег на беговой дорожке, задача за минимальное время набрать 50 килокалорий (юноши, девушки); толчок штанги вверх на прямые руки из исходного положения полного седа штанга на груди (для юношей вес штанги 30 кг, для девушек 15 кг), на первом повторении выполняется 30 повторений, на втором 20 повторений; из положения упор лежа переход в упор присев запрыгивание на тумбу (девушки, юноши), на первом повторении выполняется 20 повторений, на втором 10 повторений; тяга каната 10 м (юноши, девушки), вес отягощения для юношей составляет 40 кг, для девушек 20 кг.

Второй финальный этап заключается в прохождении за минимальное время «силовой» полосы: выпады вперед с гантелью над головой (для юношей вес гантели 16 кг, для девушек 8 кг); 21 повторение становой тяги со штангой (для юношей вес штанги 40 кг, для девушек 20 кг); прыжки через скакалку на трех этапах (юноши и девушки 1-й этап – 75 прыжков, 2-й этап – 50 прыжков, 3-й этап – 25 прыжков); «Фермерская прогулка» с дисками в руках (для юношей вес дисков 20 кг, для девушек 5 кг); 15 повторений становой тяги со штангой (для юношей вес штанги 50 кг, для девушек 30 кг); отжимания от пола на трех этапах (юноши 1-й этап – 30 повторений, 2-й этап – 20 повторений, 3-й этап – 10 повторений; девушки 1-й этап – 15 повторений, 2-й этап – 10 повторений, 3-й этап – 5 повторений).

Финальный этап, в котором приняли участие 60 курсантов и слушателей, реализовывался педагогическими работниками кафедры в течении недели. С каждым участником соревнований, на протяжении выполнения им всего комплекса, находился судья, который осуществлял контроль правильности каждого выполненного повторения и в случае нарушения техники не засчитывал попытку.

Для участников были сгенерированы условия, при которых им необходимо было соревноваться по большей части с самими собой, так как прохождение финальных этапов выполнялось индивидуально, а время его выполнения озвучивалось участнику лишь по его завершению. Новизна выполняемых упражнений и их интенсивность создавали условия формирования побудительных мотивов для проявления характера и воли участников.

Каждый участник соревнований сталкивался не только со сложностями связанных с весом внешних отягощений, но и с неготовностью к преодолению психологического и физического переутомления. Тем не менее, созданные условия соревновательности, стремления курсантов и слушателей проявить свой характер и волю, позволили им реализовать свой потенциал и выполнить все финальные задания до конца, показав отличные временные результаты.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На первоначальном этапе, перед проведением отборочного этапа соревнований, 570 курсантам и слушателям были предоставлены анкеты, в которых были следующие вопросы: «Участвовали ли Вы хоть в одних соревнованиях?», «Хотели бы Вы на регулярной основе принимать участие в различных соревнованиях?», «Является ли участие в соревнованиях важным фактором профессионального роста сотрудника полиции?», «Знаете ли вы, что такое функциональная подготовка и какими способами ее можно развивать?», «Занимаетесь ли вы на регулярной основе самостоятельной физической подготовкой?».

На вопрос: «Участвовали ли Вы хоть в одних соревнованиях?» 67% респондентов ответило отрицательно; на вопрос: «Хотели бы Вы на регулярной основе принимать участие в различных соревнованиях?» лишь 26% интервьюированных ответило положительно; 84% опрошенных считали, что участие в соревнованиях не является важным фактором профессионального роста сотрудника полиции; 44% респондентов до начала соревнований не знали содержание функциональной подготовки; 51% опрошенных не занимаются, на регулярной основе, самостоятельной физической подготовкой.

После проведенных соревнований курсантам и слушателям также были предоставлены анкеты, включающие в себя следующие вопросы: «Хотели бы Вы на регулярной основе принимать участие в различных соревнованиях?»; «Является ли участие в соревнованиях важным фактором профессионального роста сотрудника полиции?», «Знаете ли вы, что такое функциональная подготовка и какими способами ее можно развивать?», «Планируете ли вы заниматься на регулярной основе самостоятельной физической подготовкой?».

После участия в соревнованиях 89 % интервьюированных проявили желание принять участие в подобных соревнованиях в будущем; 82 % участников соревнований стали считать, что участие в соревнованиях является важным фактором профессионального роста сотрудника полиции; почти 62 % респондентов изъявили желание регулярно заниматься самостоятельной физической подготовкой (посещение тренажерных залов и секций по спортивно-прикладным видам спорта).

ВЫВОДЫ

Проведенные соревнования показали, что, благодаря современным технологиям, вовлечению в соревновательную деятельность почти 90 процентов личного состава обучающихся. Создание комфортных условий участия может не только решать задачи мотивации курсантов и слушателей к процессу самостоятельной физической подготовки, но и развивать в них такие качества, как самоорганизацию, целеустремленность и волю к достижению поставленной цели.

Контактная информация: taekvondoroman@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.05.2022

УДК 373.51

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ЦИФРОВОЙ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

Светлана Юрьевна Ланина, кандидат физико-математических наук, доцент, Благовещенский государственный педагогический университет, г. Благовещенск

Аннотация

Финансово-экономические отношения затрагивают практически все сферы жизни современного человека. В статье рассматривается вопрос организации обучения взрослого населения цифровой финансовой грамотности. Описаны основные особенности, которые необходимо учитывать при обучении взрослого населения. Целью исследования является рассмотрение основных методов, используемых при организации обучения взрослого населения цифровой финансовой грамотности. Практическая значимость исследования состоит в описании наиболее эффективных методов обучения взрослого населения, в том числе и людей третьего возраста.

Ключевые слова: цифровая финансовая грамотность, обучения, взрослое поколения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p250-252

METHODS OF TEACHING DIGITAL FINANCIAL LITERACY TO ADULTS

Svetlana Yuryevna Lanina, the candidate of physical and mathematical sciences, docent, Blagoveshchensk State Pedagogical University

Abstract

Financial and economic relations affect almost all spheres of life of a modern person. The article considers the issue of teaching digital financial literacy to adults. The main features that should be taken into account when teaching adults are described. The purpose of the study is to consider the main methods used in the organization of adult education in digital financial literacy. The practical significance of the study consists in the description of the most effective methods of teaching adults, including people of the third age.

Keywords: digital financial literacy, learning, adult generation.

ВЕДЕНИЕ

В современном мире, неотъемлемой частью культуры современного человека становится финансовая грамотность. Данное обстоятельство обусловлено не только активным развитием финансовых рынков, созданием новых финансовых инструментов и ресурсов с применением цифровых технологий, но и тем, что каждый гражданин все больше вовлекается в финансовые отношения. Современный потребитель финансовых услуг имеет широкий ассортимент возможностей не только управления своими финансами, но и возможностей решения своих жизненных проблем с использованием цифровых финансовых ресурсов. Такая ситуация на цифровом финансовом рынке способствует появлению различного вида мошенничества.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Понятие грамотность эволюционировало от первоначального понимания как уметь писать и читать, до активного взаимодействия с внешней средой, адаптивирования и функционирования в ней. Активное развитие финансово-экономических отношений в обществе, наложило свой отпечаток на это понятие, теперь требуется быть грамотным и в этой сфере, необходимо постоянно обновлять свои знания, непрерывно приобретать и развивать умения и навыки в финансовой области. А процесс цифровизации привел к потребности эффективного использования разнообразных девайсов и цифровых технологий для совершения финансовых операций.

На современном этапе развития общества, низкий уровень финансовой грамотности взрослого населения, и в особенности третьего возраста, является острой проблемой государства. По данным исследований, проводимых аналитическим центром НАФИ, в 2021 году доля тех, кто считает свои финансовые знания удовлетворительными, составила 30% опрошенных, 10% опрошенных сомневаются в своих финансовых компетенциях, 58% опрошенных считают свои знания в области финансовой грамотности высокими, 2% опрошенных затруднились ответить. Ниже всего свою финансовую грамотность оценили люди старше 60 лет.

Как правило, цифровая финансовая грамотность включает в себя два компонента: первый – базовые финансовые и цифровые знания и умения, второй – осведомленность о существующих цифровых финансовых продуктах и их поставщиках. Можно выделить ряд тем обязательных при организации обучения взрослого населения цифровой финансовой грамотности:

- пенсионное и социальное обеспечение населения;
- управление личными финансами;
- разнообразие банковских услуг и отношение людей к банкам, процедура банкротства;
- финансовые услуги, отношение людей с микрофинансовыми организациями;
- услуги некоммерческих, небанковских финансовых организаций;
- финансовые мошенничества и финансовые риски;
- защита прав потребителей финансовых услуг;
- страхование.

Именно на формирование знаний по выше представленным темам, необходимо ориентироваться при составлении программ обучения взрослого населения, по цифровой финансовой грамотности.

При организации процесса обучения взрослого населения, в том числе третьего возраста, необходимо обратить внимание на характерные особенности:

1. Взрослый обучающийся имеет жизненный и профессиональный опыт, у него сформировано мировоззрение, имеется собственный стиль и способ получения знаний.
2. Взрослый обучающийся мотивирован к обучению, эта мотивация обусловлена определенными, точными целями. Они нацелены на получение, в процессе обучения, конкретных знаний для дальнейшего их активного применения.
3. Взрослый обучающийся стремится к самостоятельности, самореализации и самоуправлению, как следствие ему должна быть отведена одна из главных ролей в процессе обучения.

Рассмотрим наиболее эффективные методы организации обучения взрослого населения цифровой финансовой грамотности:

1. Использование смешанных форм обучения. Основными преимуществами такого обучения являются гибкость (позволит посещать занятия в удобное время, в независимости от местоположения обучающегося), адаптивность, персонализация, высокая информативность (за счет использования разнообразных форм представления содержания курса, а также настройки курса отвечающих конкретным потребностям каждого ученика).
2. Организация сопровождение обучающегося. Позволяет обучающимся задать актуальный для него вектор направление деятельности, восполнить имеющиеся пробелы в знаниях, а также создать консультативное взаимодействие с преподавателем.
3. Применение в процессе обучения практико-ориентированные задачи. Позволяет раскрыть имеющиеся у взрослого обучающегося знания, обнаружить «заблуждения» как в теоретических, так и в практических вопросах, исследовать глубину этих знаний. Наиболее эффективно рассмотрение кейс-ситуаций из практической жизни, решение практических задач, использование элементов исследовательской деятельности.

4. Использование комплекса методов графического представления информации, аудио материалов, теоретического материала как в бумажной, так и в электронной форме. Позволяет представить информацию с тем типом восприятия человека, который у него является ведущим, а также позволяет оказывать воздействие на все типы анализаторов информации человека, что является важным фактором в процессе эффективного восприятия и запоминания информации.

Необходимо также отметить, что направленность теоретического материала, комплекс практических заданий, а также применяемая методология в обучении напрямую зависит от возрастной группы обучающихся, так как поколение до 40–45 лет отличается от более старшего менталитетом, особыми взглядами на жизнь, социальными нормами и сформированными жизненными ценностями, ну и, конечно, уровнем финансовой грамотности, а в частности цифровой финансовой грамотности. Встречаются случаи, что человек без финансовых и цифровых теоретических знаний, легко ориентироваться в предлагаемых практических услугах, в этом случаях необходимо сделать акцент при организации обучения на формирование теоретической базы. Главное условие успешности обучения – это системность, планомерность, гибкость и конечно адаптивность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цифровые финансовые технологии развиваются очень быстрыми темпами, сами финансовые продукты становятся более сложными, в связи с чем большая часть населения не успевает их осваивать, и как следствие появляются мошеннические схемы, влекущие за собой потерю капитала. Таким образом, важно популяризировать финансовые науки, активизировать работу общественных организаций, реализующих образовательные программы по цифровой финансовой грамотности. Также при университетах, с помощью волонтеров организовывать специальные дополнительные курсы для взрослого населения, в том числе и для людей третьего возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шерстобитова С.В. Особенности процесса формирования финансовой грамотности взрослого населения: практический опыт / С.В. Шерстобитова // Московский экономический журнал. – 2021. – № 10. – С. 406–417.
2. Евстафьева, И.Ю. Методические основы оценки уровня финансовой грамотности населения / И. Ю. Евстафьева // Инновации и инвестиции. – 2017. – № 10. – С. 46–49.

REFERENCES

1. Sherstobitova, S.V. (2021), “Features of the process of formation of financial literacy of the adult population: practical experience”, *Moscow economic journal*, No 10, pp. 406–417.
2. Evstafieva, I.Yu. (2017), “Methodological bases for assessing the level of financial literacy of the population”, *Innovation and investment*, No 10, pp. 46–49.

Контактная информация: swetl.lanina@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 05.05.2022

УДК 37.037.2

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КУРСАНТОВ

Александр Николаевич Ларин, заместитель начальника кафедры, Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Тимур Дамирович Шайхуллин, кандидат педагогических наук, доцент, Ильдар Нургалиевич Шапиров, старший преподаватель, Нуржан Нурлыбекович Аймухамбетов, старший преподаватель, Михаил Юрьевич Калмыков, преподаватель, филиал Военного учебно-научного центра

Аннотация

В статье проводится анализ эксперимента, направленного на изучение влияния разработанного комплекса физических упражнений на развитие курсантов. Обозначается наличие проблемы установления противоречия между потребностью войск в высококвалифицированных специалистах, готовых к внезапному выполнению поставленных задач и педагогическими возможностями учебного процесса, способствующими развитию у курсантов необходимых физических качеств. Представлены количественные показатели по физическому развитию и функциональному состоянию и физическим качествам (сила, быстрота, выносливость). Обоснована возможность внедрения в образовательный процесс комплекса физических упражнений направленного на совершенствование физических качеств.

Ключевые слова: комплекс физических упражнений, физическое развитие, формы физической подготовки, самовоспитание, самосовершенствование, учебная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p252-256

EFFECT OF A SET OF PHYSICAL EXERCISES ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIONS OF CADETS

Alexander Nikolaevich Larin, the deputy head of the department, Perm Military Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation; , Timur Damirovich Shaikhullin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Ildar Nurgalievich Shapirov, the senior teacher, Nurzhan Nurlybekovich Aimukhambetov, the senior teacher, Mikhail Yuryevich Kalmykov, the teacher, Branch of the Military Educational and Scientific Center of the Air Force "Air Force Academy named after Professor N.E. Zhukovsky and Yu.A. Gagarin", Syzran

Abstract

The article analyzes an experiment aimed at studying the influence of the developed set of physical exercises on the development of cadets. The existence of the problem of establishing a contradiction between the need of troops for highly qualified specialists ready for the sudden fulfillment of tasks and the pedagogical capabilities of the educational process that contribute to the development of necessary physical qualities in cadets is indicated. Quantitative indicators of physical development and functional state and physical qualities (strength, speed, endurance) are presented. The possibility of introducing a set of physical exercises aimed at improving physical qualities into the educational process is substantiated.

Keywords: complex of physical exercises, physical development, forms of physical training, self-education, self-improvement, educational activity.

ВВЕДЕНИЕ

Процесс переоснащения войск обуславливает необходимость пересмотра всей системы военно-профессиональной подготовки курсантов военных институтов и потребность в высококвалифицированных офицерах с необходимым уровнем психологической и физической подготовленностью. Устойчивое состояние подразделений, поддержание их высокой боеготовности зависит от качественной военно-профессиональной подготовки курсантов. Это актуализирует необходимость кардинальных изменений в системе военно-профессиональной подготовки в военных институтах.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Теоретический анализ нормативно-правовых актов по проблеме исследования свидетельствует о том, что на современном этапе необходимо применять эффективные новаторские подходы к получению знаний курсантами [1, 2, 7]. Имеется в виду о разработке самостоятельного качественного педагогического влияния на курсантов, которое способствует физическому развитию. В качестве ключевых моментов, определяющих высокую

результативность по физическому развитию курсантов, авторы выделяют влияние разработанного и внедренного в учебный процесс военного института комплекса физических упражнений.

Многочисленные результаты исследований процесса военно-профессиональной подготовки курсантов показали, что на практике имеет место иное соотношение мотивов поведения, при котором внутренние мотивы курсантов, не являясь доминантой их активности, формируются под воздействием внешнего принуждения [3, 4, 5].

В этой ситуации обнаруживается несовпадение целей деятельности военного вуза и интересов курсанта, обуславливающее следующее противоречие: с одной стороны, теряет свою действенность существовавшая ранее система военно-профессиональной мотивации, ориентированная на приоритет военной службы, с другой – процесс военно-профессиональной подготовки курсантов еще не в полной мере овладел средствами и механизмами по физическому развитию, способными в новых условиях обеспечить (поддержать) требуемое функциональное состояние курсантов.

Однако проблемы влияния комплекса физических упражнений на функциональное состояние, физическое развитие курсантов ни в педагогической науке, ни в военной педагогике и психологии не актуализировались, и на сегодняшний день не имеют стройной методологии их разрешения.

Таким образом, цель нашего исследования заключается в изучении влияния комплекса физических упражнений на функциональное состояние и развитие курсантов. В условиях военно-профессиональной деятельности было обследовано 188 курсантов. До и после окончания эксперимента курсанты прошли диспансерное обследование, диагностику по саморегуляции и тестирование по физическим качествам [6].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Математико-статистическая обработка экспериментального материала включала в себя анализ индекса Эрисмана, индекса Пинье, коэффициент корреляции r-Пирсона и t-критерия Стьюдента. Критический уровень значимости при проверке статистических гипотез в данном исследовании принимали $<0,05$.

С целью подбора адекватных средств и методов, при соблюдении которых будет оптимально формироваться физическое развитие курсантов в виде компонентов саморегуляции и физических качеств, характерных для выполнения служебно-боевых и оперативно-служебных задач, мы провели анализ, в результате было выявлено следующее:

- в основном у подавляющей части курсантов первого курса преобладает невысокое функционирование состояние и физическое развитие, это связано с тем, что в подростковом периоде учебная нагрузка в школе и влияние социально-психологических факторов повышаются;

- низкий уровень показателей развитости процессов саморегуляции, это связано с тем, что курсанты первого года обучения испытывают трудности адаптации к новой образовательной среде и отсутствует правильное представление о своих физических возможностях и способностях к саморегуляции и физическому самосовершенствованию;

- недостаточно развиты основные физические качества, это связано с высокими требованиями к уровню общей, силовой и скоростной выносливости, силе, устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для выявления различия уровня сформированности диагностического аппарата мы внедрили в формы физической подготовки разработанный нами авторский комплекс физических упражнений. Данный комплекс применялся на формах физической подготовки войск (на утренней физической зарядке, учебных занятиях, спортивно-массовой работе и физической тренировке в процессе служебно-боевой деятельности). Для апробации мы

привлекли курсантов экспериментальной группы.

Исходя из результатов исследования на завершающем этапе, мы можем утверждать, что итоговый результат в экспериментальной группе является более явным, чем динамика контрольной группы, благодаря эффективному функционированию комплекса физических упражнений оказывающий существенное влияние на функциональное состояние и физическое развитие курсантов. Визуально полученные результаты завершающего этапа представлены ниже, на рисунках 1–3.

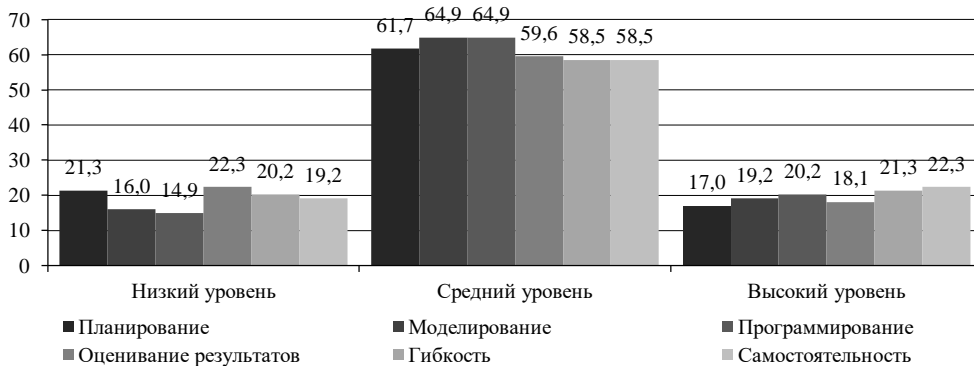


Рисунок 1 – Показатели саморегуляции КГ

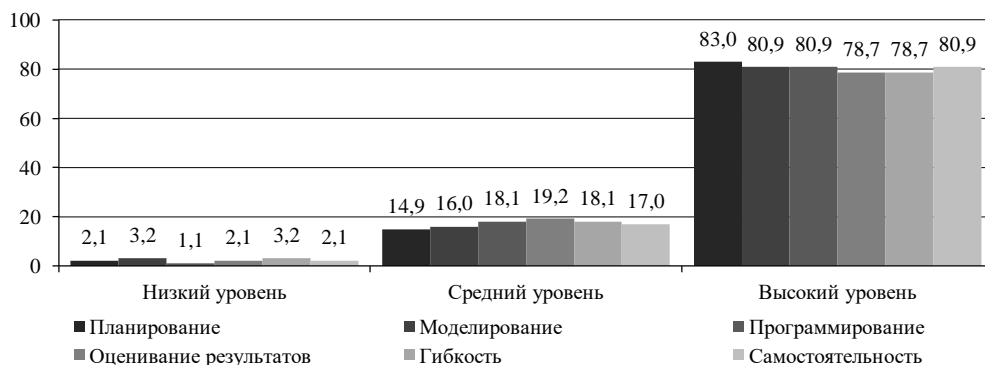


Рисунок 2 – Показатели саморегуляции ЭГ

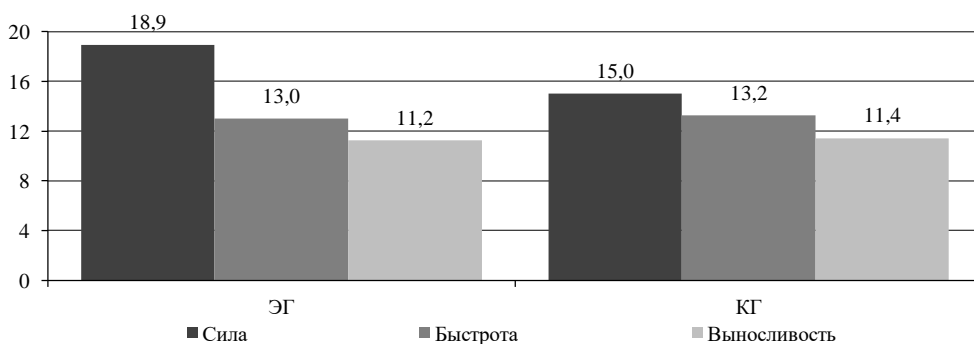


Рисунок 3 – Показатели физической подготовленности на завершающем этапе

ВЫВОДЫ

Опираясь на полученные результаты исследования, нами была решена проблема, связанная с необходимостью устранения противоречий между современными требовани-

ями государства и общества к подготовке будущих военных специалистов и отсутствием теоретико-методологической и практической базы по самосовершенствованию, с адаптацией к современным условиям военно-профессионального образования. При этом в ходе исследования были выявлены и получили подтверждение ключевые педагогические пути по физическому развитию курсантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алёхин И.А. Инновационные процессы интеграции информационных и дидактических ресурсов в высшем образовании / И.А. Алёхин, И.В. Тренин, С.В. Захаренко // Мир образования – образование в мире. – 2016. – № 4 (64). – С. 254–258.
2. Бережнова Л.Н. Самообразование курсантов образовательной среде военного вуза: проблемы и пути их решения / Л.Н. Бережнова, М.М. Гупалов // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 181–185.
3. Реализация принципа прикладного характера физического развития важное условие эффективности физической подготовки курсантов вузов Росгвардии / А.В. Деникин, Е.И. Федак, А.Н. Ларин, С.В. Лузин, К.С. Рыжов // Мир образования – образование в мире. – 2021. – № 4 (84). – С. 303–308.
4. Влияние комплекса педагогических условий на физическое самосовершенствование курсантов вузов Росгвардии / Е.И. Федак, А.Н. Ларин, К.С. Рыжов, С.В. Лузин, К.С. Кручинина // Мир образования – образование в мире. – 2019. – № 4 (76). – С. 266–273.
5. Ларин, А.Н. Применение современных педагогических технологий в обучении курсантов вузов Росгвардии методике физического самосовершенствования / А.Н. Ларин, К.С. Кручинина // ЦИТИСЭ. – 2019. – № 5 (22). – С. 252–261.
6. К проблеме самовоспитания и самосовершенствования в процессе физической подготовки курсантов вузов Росгвардии / Е.И. Федак, А.Н. Ларин, К.С. Кручинина, К.С. Рыжов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 483–485.
7. Методика подбора рациона питания в системе физической подготовки курсантов на основе рангового анализа / А.В. Бугаев, В.Н. Лавренчук, А.Н. Шарипов, А.А. Шейнин, А.Н. Ларин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 482–486.

REFERENCES

1. Alekhin, I.A., Trenin, I.V. and Zakharenko, S.V. (2016), “Innovative processes of integration of information and didactic resources in higher education”, *The world of education – education in the world*, Vol. 64, No. 4, pp. 254–258.
2. Berezhnova, L.N. and Gupalov, M.M. (2014), “Self-education of cadets in the educational environment of a military university: problems and solutions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 116, No. 10, pp. 181–185.
3. Denikin, A.V., Fedak, E.I., Larin, A.N., Luzin, S.V. and Ryzhov, K.S. (2021), “The implementation of the principle of the applied nature of physical development is an important condition for the effectiveness of physical training of cadets of Rosgvardiya universities”, *The world of education – education in the world*, Vol. 84, No. 4, pp. 303–308.
4. Larin, A.N., Fedak, E.I., Kruchinina, K.S., Luzin, S.V. and Ryzhov, K.S. (2019), “Influence of the complex of pedagogical conditions on the physical self-improvement of cadets of the universities of Rosgvardiya”, *The world of education - education in the world*, Vol. 76, No. 4, pp. 266–273.
5. Larin, A.N. and Kruchinina, K.S. (2019), “The use of modern pedagogical technologies in the training of cadets of higher educational institutions of the Russian Guard under the method of physical self-improvement”, *CITIZE*, Vol. 22, No. 5, pp. 252–261.
6. Fedak, E.I., Larin, A.N., Kruchinina, K.S. and Ryzhov, K.S. (2020), “On the problem of self-education and self-improvement in the process of physical training of cadets of universities of the Russian Guard”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 182, No. 4, pp. 483–485.
7. Sheinin, A.A., Bugaev, A.V., Lavrenchuk, V.N., Sharipov, A.N. and Larin, A.N. (2022), “Methodology for selecting a diet in the system of physical training of cadets based on rank analysis”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 203, No. 1, pp. 482–486.

Контактная информация: larsan59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.04.2022

УДК 796.011.3

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ С РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ, ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ СТУДЕНТОВ

Наталья Дмитриевна Лигостаева, кандидат культурологии, доцент, Самарский государственный институт культуры, Самара; Алексей Григорьевич Карасев, подполковник полиции, старший преподаватель, Волгоградская академия МВД России, Волгоград; Ольга Александровна Казакова, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский национальный исследовательский университет им. Академика С.П. Королева, Самара; Лидия Александровна Иванова, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара

Аннотация

Результативность физического воспитания в вузе опирается, прежде всего, на устойчиво сформированную долговременную активную позицию личности по использованию физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни и совершенствовании в профессиональной деятельности. Однако, как показали исследования авторов статьи, большое влияние на это оказывает образ жизни нашей молодежи. Сегодня отдается приоритет развитию будущих специалистов с основой на активную самостоятельную работу, но социологические опросы показывают, что не все студенты к этому готовы. Объектом данного исследования являются студенты Самарских вузов. Предметом – влияние образа жизни студентов на самостоятельные занятия по физической культуре и спорту, в рамках учебного процесса. исследование физического развития и физической подготовленности студентов. Цель исследования: выявить закономерность влияния образа жизни на повышение работоспособности, физического развития и физической подготовленности студентов. Методы исследования: изучение и анализ научной литературы по теме, социальный опрос, обобщение, методы межгруппового сравнения. Проведя исследования, авторы статьи подтвердили, что приобщение студентов к физическому самовоспитанию, с опорой на активную самостоятельную работу напрямую зависит от того образа жизни, который они ведут, т.е. многие студенты не имеют мотива и желания заниматься физической культурой в свободное от учебы время. С другой стороны вузы не имеют возможности предоставлять площадки для самостоятельных занятий студентов и вести контроль за их безопасным применением. Именно поэтому данная тема заслуживает особого внимания и изучения.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p257-260

RELATIONSHIP OF LIFESTYLE WITH WORKING CAPACITY, PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Natalia Dmitrievna Ligostaeva, the candidate of cultural studies, docent, Samara State Institute of Culture, Samara; Alexey Grigorievich Karasev, the police lieutenant colonel, senior teacher, Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Volgograd; Olga Alexandrovna Kazakova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Samara University; Lidiya Aleksandrovna Ivanova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Economics, Samara

Abstract

The effectiveness of physical education at the university is based, first of all, on a stable long-term active position of the individual on the use of physical culture and sports in the organization of a healthy lifestyle and improvement in professional activity. However, as the research of the authors of the article has shown, the lifestyle of our youth has a great influence on this. Today, priority is given to the development of future specialists with a basis for active independent work, but opinion polls show that not all students are ready for this. The object of this study are students of Samara universities. The subject is the in-

fluence of students' lifestyle on independent classes in physical culture and sports, as part of the educational process. research of physical development and physical fitness of students. The purpose of the study: to identify the regularity of the influence of lifestyle on improving performance, physical development and physical fitness of students. Research methods: study and analysis of scientific literature on the topic, social survey, generalization, methods of intergroup comparison. After conducting research, the authors of the article confirmed that the involvement of students in physical self-education, based on active independent work, directly depends on the lifestyle they lead, i.e. many students do not have the motivation and desire to engage in physical culture in their free time. On the other hand, universities do not have the opportunity to provide platforms for independent studies of students and monitor their safe use. That is why this topic deserves special attention and study.

Keywords: physical development, physical fitness, working capacity, healthy lifestyle, physical culture and sports.

ВВЕДЕНИЕ

Российская Федерация рассматривает систему высшего образования как важнейший фактор долговременного воздействия на все стороны общественной жизни. Она призвана обеспечить опережающее формирование кадровых ресурсов для ускорения социально-экономического развития страны. В результате этого должно быть обеспечено новое качество подготовки специалистов, сочетающих глубокую профессиональную зрелость, воспитанных в духе российского патриотизма, гражданского долга, профессиональной гордости и социальной ответственности. Возрастает значимость формирования гармонично развитой, общественно активной личности специалиста, где значительную роль в решении поставленных задач призвана сыграть физическая культура и спорт как основной предмет высшей школы [1, 3].

Однако, специалисты высшей школы сегодня наблюдают, что большая часть часов практических занятий переводится на самостоятельное обучение студентов. В то же время, как социологические исследования показывают нам, что только 30,9% студентов занимаются физическими упражнениями и спортом в свободное время, тогда как 69,1% предпочитают другие занятия [1].

С нашей точки зрения, это может привести к снижению физической подготовленности студентов, а следовательно, работоспособности, что отрицательно повлияет на их будущую трудовую деятельность.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Именно какой образ жизни ведут наши студенты, напрямую зависит и отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в рамках учебного процесса. Анализ показал, что только студенты, которые регулярно занимаются активным спортом, соблюдают режим и не имеют вредных привычек, т.е. ведут здоровый образ жизни, им присуща и регулярность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом [2, 4, 5].

Выбрав в качестве критериев особенности образа жизни студентов, мы установили (в %) закономерную связь между этими показателями и занятиями физической культуры. В исследовании приняли участие студенты 2 и 3 курсов вузов Самарских вузов. В 1 группу вошли студенты, которые только посещали занятия по физической культуре и спорту в вузе (70 человек) один раз в неделю и 2 группа – студенты, посещающие занятия по физической культуре и спорту в вузе и занимающиеся дополнительно в спортивных секциях (70 человек).

Далее был проведен опрос данных групп и выявлено, что привычка выполнять по утрам утреннюю гигиеническую гимнастику на 60,5 % выработана у 2 группы респондентов, соответственно они же имеют намного меньше вредных привычек (2,1%), регулярно занимаются спортом (100%), больше самоорганизованны (56,4%) по сравнению с группой 1 (таблица1).

Таблица 1 – Особенности образа жизни студентов Самарских вузов (составлено авторами)

Особенности образа жизни студентов	Группы студентов (%)	
	1	2
Занятия утренней гигиенической гимнастикой	9,5	60,5
Количество курящих	43	2,1
Привычка планировать дела в течение недели	13,6	56,4
Систематические занятия спортом	-	100

Среди причин игнорирования утренней гимнастики наши респонденты из 1 группы назвали недостаток времени, недосыпание, а также отсутствие желания и компании. Привычки планировать дела в течение недели у них не сформировано с детства, так же, как и занятия различными видами спорта.

Далее в своих исследованиях мы проанализировали данные физического развития и физической подготовленности студентов 1 и 2 групп (таблицы 2 и 3). Полученные данные оценивались, метод межгруппового сравнения.

Таблица 2 – Показатели физического развития 1 и 2 групп испытуемых (составлено авторами)

Показатели	Группы студентов		p
	1 группа	2 группа	
Рост, см	171,0±1,06	176,5±1,66	≤0,01
Вес, кг	73,0 ±1,8	70,2±0,1	≤0,05
Весо-ростовой индекс, г.	426,5 ±9,9	422,8±6,8	≤0,05
Жизненная емкость легких	3130±77	4351±9,8	≤0,01
Жизненный индекс, усл. ед.	48,8±1,37	58,4±083	≤0,01
Экскурсия грудной клетки, см	8,21±0,17	10,6±0,22	≤0,05
Проба Штанге, с	58,78±2,79	68,5±2,6	≤0,05

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности 1 и 2 групп (составлено авторами)

Показатели		1 группа	2 группа	p
Сила правой кисти, кг		54,5±1,45	62,82±0,89	≤0,05
Становая сила, кг		155,8±2,15	181,8±4,45	≤0,01
Статическая выносливость, с		30,3±1,42	34,5±1,72	≤0,05
Силовые индексы, %	кистевой	73,9±09	78,5±04	≥0,01
	становой	212,0±07	240,0±0,62	≥0,01
Скоростно-силовые	Прыжок вверх, см	41,8±1,08	54,36±0,5	≥0,01
	Прыжок в длину с места, см	181±4,1	226,7±6,8	≥0,02
Гибкость, см		-1,0±0,42	4,09±0,38	≤0,01
Равновесие, с		15,15±1,42	16,6±2,04	≤0,05

Анализ физического развития свидетельствует о том, что данные роста, веса, внешнего дыхания (жизненной емкости легких, жизненного индекса, пробы Штанге) в первой группе ниже, чем во второй, при этом так же необходимо отметить и невысокий уровень параметров физической подготовленности этой группы. Характеристика данных физической подготовленности и физического развития второй группы выше, чем в первой, т.е., видно влияние здорового образа жизни студентов, особенно, следует обозначить дополнительные занятия разными видами спорта.

ВЫВОДЫ

Полученные материалы позволяют сделать следующие выводы.

Студенты, посещающие один раз в неделю занятия по физической культуре и спорту и не добавляющие самостоятельные занятия физическими упражнениями, имеют невысокий уровень физической подготовленности, что негативным образом отразится на их работоспособности в будущем.

В противоположность этому, студенты, которые дополнительно занимаются различными видами спорта, живут в режиме ЗОЖ и не имеют вредных привычек, показыва-

ют высокую работоспособность, так как у них сформированы полезные навыки, которые остаются на протяжении всей их жизни.

Однако приобщение студентов к физическому самовоспитанию, с опорой на активную самостоятельную работу напрямую зависит от того образа жизни, который они ведут, при этом в нынешних условиях, как показали социологические исследования, недопустимо выносить занятия физической культурой и спортом на самостоятельное обучение, вследствие низкой сформированности жизненной позиции нашей молодежи. С другой стороны, сами вузы не имеют возможности предоставлять площадки для самостоятельных занятий студентов и вести контроль их безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глазина Т.А. Взаимосвязь уровня физической активности девушек – студенток с инициативностью в общественно-спортивной жизни вуза / Т.А. Глазина, Г.Б. Холодова, Г.В. Боброва // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 48–51.
2. Иванова Л.А. Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Н.Е. Курочкина // Интернет-журнал Науковедение. – 2014. – № 6 (25). – URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/33PVN614.pdf> (дата обращения: 01.03.2022).
3. Иванова Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков, О.А. Казакова // «Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи» : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. – Самара : Изд. СГЭУ, 2013. – С. 38–41.
4. Николаев П.П. Анализ анатомо-физиологических и функциональных особенностей женщин, занимающихся силовыми видами спорта / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 5. – С. 14–16.
5. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 240–244.

REFERENCES

1. Glazina, T.A., Kholodova, G.B. and Bobrova, G.V. (2022), "Interrelation of the level of physical activity of female students with initiative in the social and sports life of the university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. No. 1 (203), pp. 48–51.
2. Ivanova, L.A., Savelyeva, O.V. and Kurochkina, N.E. (2014), "Formation of readiness of university students for self-movement in a healthy lifestyle by means of health-improving fitness directions", *Online journal of Science Studies*, No. 6 (25), available at: <http://naukovedenie.ru/PDF/33PVN614.pdf>.
3. Ivanova, L.A., Luchkov, S.F. and Kazakova, O.A. (2013), "Innovative means of psychophysical development and restoration of health of students of the special educational department of the university", *Materials of the All-Russian correspondence scientific and practical conference "Health of the nation: modern guidelines in physical education of students"*, Samara, Publishing House SSEU, pp. 38–41.
4. Nikolaev, P.P., Shikhovtsov, Yu.V., Nikolaeva, I.V., Ivanova, L.A. and Piskaikina, M.N. (2018), "Analysis of anatomical, physiological and functional features of women engaged in power sports", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 5, pp. 14–16.
5. Savchenko, O.G., Ivanova, L.A., Danilova, A.M. and Kurochkina, N.E. (2017), "The influence of physical activity on the work of the human reproductive system", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (154), pp. 240–244.

Контактная информация: kfv2012@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.05.2022

УДК 378.147

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СО СТУДЕНТАМИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Анна Юрьевна Липовка, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Татьяна Валерьевна Бушма, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Георгиевна Зуйкова, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург; Владимир Петрович Липовка, доктор педагогических наук, профессор, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; Алина Викторовна Черкасова, старший преподаватель, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии

Аннотация

Статья посвящена организации дистанционного обучения дисциплине «Элективная физическая культура» со студентами в условиях пандемии. Такую работу можно организовать, благодаря развитию современных технологий, увеличивая долю самостоятельной работы обучающихся. Авторами определены основные направления работы, ее особенности. Представлены результаты педагогического опроса о важности физических нагрузок в условиях самоизоляции. Введение. В условиях пандемии коронавирусной инфекции отдельные группы студентов оказываются в ситуации самоизоляции. Поиск эффективных форм организации практических занятий, определение значимости самостоятельной работы студентов, с использованием средств изучаемой дисциплины в этих условиях актуален, направлен на повышение двигательной активности, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи. Цель исследования: организация дистанционной формы обучения дисциплине «Элективная физическая культура» со студентами, находящимися на дистанционном обучении, на примере дисциплины «Аэробика». Методика и организация исследования. Изучение научно-методической литературы, социологический опрос. Результаты исследования и их обсуждение. В основе организации дистанционного обучения на специализации «Аэробика» лежит созданная преподавателями образовательная среда, объединяющая теоретический, практический и контрольный блоки. Содержание каждого блока, рабочие программы по аэробике для студентов 1 и 2 курсов переработаны и адаптированы для самостоятельных занятий в домашних условиях. Результат социологического опроса показал, что 67,6% респондентов отметили важность физических нагрузок в условиях самоизоляции, однако большинство студентов (87,4%) отмечают снижение двигательной активности в условиях самоизоляции, а как следствие, у 20,2% опрошенных заметно ухудшается физическое самочувствие, 79,8% студентов предпочитают очное общение с преподавателем. Выводы. Сформулированы особенности организации дистанционного формата обучения студентов технического вуза при изучении дисциплины «Аэробика». Разработана система самостоятельных и творческих заданий и отчетов, позволяющая контролировать практические умения обучающихся в течение семестра. Результаты педагогического опроса показали, что использование средств изучаемой дисциплины в условиях дистанционного обучения, способствует усилению мотивации студентов к выполнению самостоятельных и творческих заданий, повышает их двигательную активность, позволит выявить наиболее перспективные направления и компоненты процесса обучения.

Ключевые слова: аэробика, дистанционное обучение, карантин, самостоятельная работа, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p261-266

ORGANIZATION OF TEACHING THE DISCIPLINE "ELECTIVE PHYSICAL CULTURE" WITH STUDENTS IN THE CONTEXT OF DISTANCE LEARNING

Anna Yurievna Lipovka, the candidate of pedagogical sciences, docent, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Tatyana Valeryevna

Bushma, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Georgievna Zuikova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University; Vladimir Petrovich Lipovka, the doctor of pedagogical sciences, professor, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg; Alina Viktorovna Cherkasova, the senior teacher, St. Petersburg Branch of the Russian Customs Academy named after V.B. Bobkov

Abstract

The article is devoted to the organization of distance learning in the discipline "Elective Physical Culture" with students in a pandemic. Such work can be organized thanks to the development of modern technologies, increasing the share of independent work of students. The authors have identified the main directions of work, its features. The results of a pedagogical survey on the importance of physical activity in self-isolation are presented. Introduction. In the context of the coronavirus pandemic, certain groups of students find themselves in a situation of self-isolation. The search for effective forms of organization of practical classes, determining the importance of independent work of students, using the means of the studied discipline in these conditions is relevant, aimed at increasing motor activity, strengthening and preserving the health of student youth. Purpose of the research: organization of distance learning in the discipline "Elective physical education" with students who are on distance learning, using the example of the discipline "Aerobics". Research methodology and organization. Study of scientific and methodological literature, sociological survey. Research results and discussion. The organization of distance learning at the Aerobics specialization is based on an educational environment created by teachers, uniting theoretical, practical and control blocks. The content of each block, aerobics work programs for 1st and 2nd year students are revised and adapted for self-study at home. The result of a sociological survey showed that 67.6% of respondents noted the importance of physical activity in self-isolation, but the majority of students (87.4%) noted a decrease in motor activity in self-isolation, and as a result, 20.2% of respondents have a noticeable deterioration in physical well-being, 79.8% of students prefer face-to-face communication with the teacher. Conclusions. The features of organizing a distance learning format for students of a technical university when studying the Aerobics discipline are formulated. A system of independent and creative tasks and reports has been developed, which allows you to control the practical skills of students during the semester. The results of the pedagogical survey showed that the use of the means of the studied discipline in the conditions of distance learning, contributes to increasing the motivation of students to perform independent and creative tasks, increases their motor activity. It will identify the most promising directions and components of the learning process.

Keywords: motivation, students, bachelor's degree, master's degree, learning efficiency.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях пандемии коронавирусной инфекции отдельные группы студентов оказываются в ситуации самоизоляции. Руководством университета предписано организовать непрерывный образовательный процесс в дистанционном режиме, используя возможности электронной образовательной среды и компьютерных технологий обучения. При реализации теоретических дисциплин, которые не нуждаются в очных практических занятиях и могут быть «оцифрованы» особых трудностей не возникает, однако в полной мере заменить практические занятия по дисциплине «Элективная физическая культура» дистанционные образовательные технологии не могут.

Поиск эффективных форм организации практических занятий, определение значимости самостоятельной работы студентов, с использованием средств изучаемой дисциплины в этих условиях актуален, направлен на повышение двигательной активности, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи.

Цель исследования: организация дистанционной формы обучения дисциплине «Элективная физическая культура» со студентами, находящимися на дистанционном обучении, на примере дисциплины «Аэробика».

Задачи:

1. Определить направления дистанционного обучения на специализации «Аэробика» для студентов, находящихся на карантине, раскрыть формы управления процессом обучения.

2. Определить особенности организации дистанционного формата обучения студентов технического вуза при изучении дисциплины «Аэробика».

3. Сформулировать практическую значимость организации дистанционной формы обучения дисциплине «Элективная физическая культура» со студентами, находящимися на карантине.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучение научно-методической литературы позволило выявить возможности дистанционной формы обучения. Социологический опрос студентов СПбПУ, занимающихся на специализации «Аэробика», позволил определить их отношение к дистанционной форме организации учебного процесса по курсу дисциплины «Элективная физическая культура».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В основе организации дистанционного обучения на специализации «Аэробика» лежит созданная преподавателями образовательная среда, объединяющая теоретический, практический и контрольный блоки. Содержание каждого блока, рабочие программы по аэробике для студентов 1 и 2 курсов переработаны и адаптированы для самостоятельных занятий в домашних условиях.

Анализируя результаты организации дистанционного обучения со студентами, находящимися на карантине в период с 2019 по 2021 год, нами определены следующие направления работы:

Первое направление. Теоретический блок, включающий основы техники безопасности; рекомендации по выполнению физических упражнений в домашних условиях (форма одежды, место для комплекса танцевальной аэробики, функциональное состояние занимающегося, обязательное выполнение разминки, прием пищи за час-полтора до занятия, и т.д.); изучение учебно-методического пособия, разработанного на специализации «Аэробика», по выполнению самостоятельных работ.

Второе направление. Практический блок, обеспечивающий необходимой двигательной активностью студентов в нестандартных условиях. Нами разработан блок самостоятельных и творческих заданий разного уровня сложности на каждый семестр, а также информационные блоки танцевальных упражнений и силовых композиций, которые представлены видеофайлами в открытой группе «ВКонтакте», что помогает студентам самостоятельно осваивать и совершенствовать практический раздел учебной программы по аэробике.

В условиях дистанционного обучения эффективными являются творческие виды учебных заданий, которые студенты способны и могут выполнить как физически, так и согласно своим возможностям, с использованием имеющегося дома спортивного инвентаря, на пример:

- подобрать аэробные упражнения на 8 счетов для разминки, состоящей из четырех упражнений: упражнение на месте, упражнение с продвижением, прыжковое упражнение и упражнение на растяжку. Каждое упражнение повторить 4 раза и соединить с предыдущим;
- подобрать упражнения и выполнить под музыку свой комплекс упражнений, на укрепление мышц спины, рук, брюшного пресса и т. д.

Особое внимание следует обратить на достаточно большую группу студентов 23,4%, условия проживания которых, не позволяют выполнить требуемые самостоятельные задания и творческие работы в полном объеме. Для этой группы студентов нами разработаны разминочные комплексы, которые включают упражнения классической аэробики, общеразвивающие упражнения и выполняются под музыку в стиле «нон-стоп». Требования к самостоятельным работам и творческим заданиям скорректированы и опре-

деляются домашними условиями, например:

- подготовить комплекс упражнений на месте, включающий 8–10 упражнений на 4 счета, повторить каждое не менее 4 раз, выстроив их в последовательную цепочку;
- подобрать упражнения на укрепление мышц спины, рук, брюшного пресса с использованием домашней мебели (стула, дивана, стенки и т. д.).

Третье направление. Контрольный блок, который включает разработанную систему оценивания в баллах, проверку и текущую корректировку выполненных заданий. Формы отчета: видеозаписи, ответы на блок педагогических тестов, расчет индивидуальных физических и функциональных показателей здоровья по предложенным формулам. Студенту, необходимо выполнить и зафиксировать практическое задание, используя систему видеозаписи, а затем отправить видеотчет преподавателю. Стоит обратить внимание, что в отличие от других дисциплин при выполнении физических упражнений студент должен встать так, чтобы его было видно, передвигаться в рамках обзора камеры и т. д.

Отличительной особенностью дистанционного курса по дисциплине «Аэробика», является индивидуальная работа со студентами с использованием всех доступных дистанционных образовательных технологий, обязательное выполнение большого объема самостоятельных практических заданий, требующих двигательной активности студента и проявления творческих способностей, а также количественная и качественная оценка данной работы преподавателем.

Следует отметить, что такая работа отличается высокой трудоемкостью. Преподаватель сам контролирует и разрабатывает содержание образовательной среды, определяет задания, просматривает все виды отчетов, консультирует, осуществляет постоянный контроль уровня практических умений студентов.

Следует отметить, что 67,6% респондентов отметили важность физических нагрузок в условиях самоизоляции для улучшения работоспособности и снижения воздействия отрицательных стресс-факторов. Тем не менее, большинство студентов (87,4%) отмечают снижение двигательной активности в условиях самоизоляции, а как следствие, у 20,2% опрошенных заметно ухудшается физическое самочувствие.

Большинство студентов понимает и принимает обучение дисциплине «Элективная физическая культура» с применением дистанционных технологий, однако 79,8% предпочитают очное общение с преподавателем, считают, что дистанционное обучение не заменит традиционную форму проведения занятий по дисциплине, хотя возобновления практических занятий по аэробике.

ВЫВОДЫ

Применение дистанционной формы обучения на специализации «Аэробика» позволяет осуществлять непрерывный образовательный процесс, обеспечивает активное взаимодействие студента и преподавателя.

Определены направления дистанционного обучения на специализации «Аэробика» для студентов, находящихся на карантине, раскрыты формы управления процессом обучения.

Сформулированы особенности организации дистанционного формата обучения студентов технического вуза при изучении дисциплины «Аэробика». Разработана система самостоятельных и творческих заданий и отчетов, позволяющая контролировать практические умения обучающихся в течение семестра.

Результаты педагогического опроса показали, что использование средств изучаемой дисциплины в условиях дистанционного обучения, способствует усилению мотивации студентов к выполнению самостоятельных и творческих заданий, повышает их двигательную активность, позволит выявить наиболее перспективные направления и компоненты процесса обучения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бушма Т.В. Роль Интернета в образовательной деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура» / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова // *Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения : труды XII Всерос.науч.-практ.конф.с междунар.участием.* – СПб, 2017. – Т.12. в 2-х ч. Ч. 1. – С. 322–326.
2. Зайцева Н.В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза / Н.В. Зайцева, Ю.В. Кульчицкая // *Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 13 мая 2020г.:* Белгород // ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – С. 125–129.
3. Зуйкова Е.Г. Интернет как средство повышения активности студенческой молодежи в образовательном процессе / Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма, Л.М. Волкова // *Неделя науки СПбПУ : материалы научной конференции с международным участием // Гуманитарный институт.* – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2018. – С. 203–205.
4. Кошелювская Е.Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России / Е.Е. Кошелювская // *INNOVATION SCIENCE : сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции,* 2020. – Смоленск : Из-во: МНИЦ «Наукофера», 2020. – С. 22–28.
5. Куликова Е.В. Дистанционное обучение как технологическое решение электронно-образовательной среды вуза / Е.В. Куликова, Е.Г. Сорока // *Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий.* – 2017. – №1 (21). – С. 108–113.
6. Липовка А.Ю. Электронное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта / А.Ю. Липовка // *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции : в 2 т. Том 1.* – Уфа : РИК УГАТУ, 2020. – С. 157–160.
7. Самойленко А.Н. Тенденция развития дистанционного образования в высших учебных заведениях / А.Н. Самойленко // *Психология. Социология. Педагогика.* – 2018. – № 5. – С. 9–11.
8. Смагин Н.И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина / Н.И. Смагин // *Проблемы и перспективы развития образования : материалы XII Междунар. науч. конф.* – Краснодар : Новация, 2020. – С. 31–35.

REFERENCES

1. Bushma, T.V. (2017), "The role of the Internet in the educational activities of students in the discipline "Physical culture", *Health – the basis of human potential: problems and ways to solve them : proceedings of the XII All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation*, Vol.12, pp. 322–326.
2. Zaitseva, N.V. (2020), "Ways to implement the discipline "Physical culture" during the period of self-isolation of university students", *Development of science, national innovation system and technologies : collection of scientific papers based on the materials*, pp. 125–129.
3. Zuikova, E.G. (2018), "Internet as a means of increasing the activity of students in the educational process", *SPbPU Science Week : materials of a scientific conference with international participation*, pp. 203–205.
4. Koshelivskaya, E.E (2020), "Modern approaches to the organization of elective courses in physical culture in universities of the northern regions of Russia", *INNOVATION SCIENCE : collection of scientific papers based on the materials of the III International Scientific and Practical Conference*, pp. 22–28.
5. Kulikova, E.V. (2017), "Distance learning as a technological solution of the electronic educational environment of the university", *Bulletin of the Siberian Institute of Business and Information Technologies*, No. 1 (21), pp. 108–113.
6. Lipovka, A.Y. (2020), "E-learning in the discipline "Physical culture and sport at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health", *Actual problems of physical culture, sports and tourism : materials of the XIV International Scientific and Practical Conference*, Vol. 1, pp. 157–160.
7. Samoylenko, A.N. (2018), "The trend of development of distance education in higher educational institutions", *Psychology. Sociology. Pedagogy*, No. 5, pp. 9–11.

8. Smagin, N.I. (2020), "Distance learning in physical culture during epidemiological quarantine", *Problems and prospects of education development : materials of the XII International Scientific Conference*, pp. 31–35.

Контактная информация: an_na.f@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2022

УДК 796.5

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА СПЕЦИАЛИСТОВ ТУРИНДУСТРИИ,
ОКАЗЫВАЮЩИХ УСЛУГИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ
ТУРИЗМУ В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)**

Анна Семеновна Лукина, магистрант, Ариан Егорович Тарасов, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, г. Якутск; Анатолий Александрович Зайцев, доктор педагогических наук, профессор, Калининградский государственный технический университет, г. Калининград

Аннотация

Статья посвящена проблеме профессионально-прикладной подготовки кадров по спортивно-оздоровительному туризму в Республике Саха (Якутия). В ней приведены результаты анкетирования руководителей и персонала предприятий туристской индустрии на территории Якутия, занимающиеся спортивно-оздоровительным туризмом, а также организацией досуга населения на туристских базах. Приведены результаты опроса о состоянии подготовки кадров для туристской индустрии в республике, а также выработаны рекомендации по совершенствованию подготовки кадров для спортивно-оздоровительного туризма с учетом особенностей климата Якутии.

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовка кадров, спортивно-оздоровительный туризм, индустрия туризма, анкетирование-опрос, туристские предприятия, профессиональные компетенции, профессиональные качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p266-270

**RESULTS OF THE SURVEY OF TOURIST INDUSTRY SPECIALISTS PROVIDING
SERVICES ON SPORTS AND HEALTH TOURISM IN THE REPUBLIC OF SAKHA
(YAKUTIA)**

Anna Semenovna Lukina, the master student, Arian Egorovich Tarasov, the candidate of pedagogical sciences, docent, North-Eastern Federal University, Yakutsk; Anatoly Alexandrovich Zaitsev, the doctor of pedagogical sciences, professor, Kaliningrad State Technical University

Abstract

The article is devoted to the problem of professional and applied training of personnel in sports and health tourism in the Republic of Sakha (Yakutia). It presents the results of a survey of managers and staff of tourism industry enterprises in the territory of Yakutia, engaged in sports and health tourism, as well as organizing leisure activities for the population at tourist bases. The results of a survey on the state of training for the tourism industry in the republic are presented, as well as recommendations are made to improve the training of personnel for sports and health tourism, taking into account the climate of Yakutia.

Keywords: applied professional training, sports and health tourism, tourism industry, questionnaire survey, tourist enterprises, professional competencies, professional qualities.

В настоящее время сфера индустрии туризма, в частности, как в республике Саха, так и в России в целом, претерпевает серьезные изменения. Необходимым становится поиск новых моделей развития, управления и хозяйствования, организация новых форм досуга.

Спортивно-оздоровительный туризм как один из видов туризма является самым массовым и популярным видом деятельности. Организация оздоровительных и спортив-

ных мероприятий, массовых конкурсов, спортивного и рекреационного туризма, а также соревнований, проводимых в местах и зонах отдыха населения, как на обширных площадях, так и в помещениях с привлечением большого количества зрителей, требует подготовки специалистов [2].

В этой связи становится очевидной необходимость в высококвалифицированных кадрах таких профессий, как гиды-проводники, инструкторы спортивного туризма, специалисты спортивно-оздоровительного туризма и рекреации и др. От их квалификации, профессионального уровня зависит качество туристско-экскурсионного обслуживания и в целом туристского продукта. Обязательным условием развития туристского бизнеса становится профессиональная подготовка специалиста соответствующего профиля [1].

Кафедра «Массового спорта и спортивно-оздоровительного туризма» Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова провела исследование проблемы профессионально-прикладной подготовки кадров по спортивно-оздоровительному туризму в Республике Саха (Якутия). В качестве метода был избран метод опроса в виде анкетирования.

Целью опроса стало выявление особенностей деятельности и состояния подготовки кадров для туристской индустрии в РС (Я). Участники опроса имели возможность внести пожелания и предложения для ее совершенствования.

Всего в анкетировании приняли участие сотрудники десяти предприятий туристской индустрии на территории РС (Я), занимающиеся видами спортивного туризма, а также организацией досуга населения в туристских базах. В среднем стаж работы респондентов в туристской индустрии составил от 5 до 10 лет, что говорит о достаточно большом опыте их работы в сфере туризма. Анкета состояла из 14 вопросов.

В результате обработки данных опроса было установлено, что наиболее предпочитаемое время года для потребителей услуг спортивного туризма, это лето – 60%. Остальные времена года были отмечены в 33,3% (весна), зима и осень только в 16,7% случаев.

На рисунке 1 представлены предпочтения субъектов по видам спортивно-оздоровительного туризма. Из данных диаграммы видно, что 83,3% туристов выбирают водный туризм, 66,7% – пеший и комбинированный туризм, 50% – рекреационный туризм (рисунок 1). Такие предпочтения обусловлены тем, что большинство туристов свой отдых связывают с летним периодом.

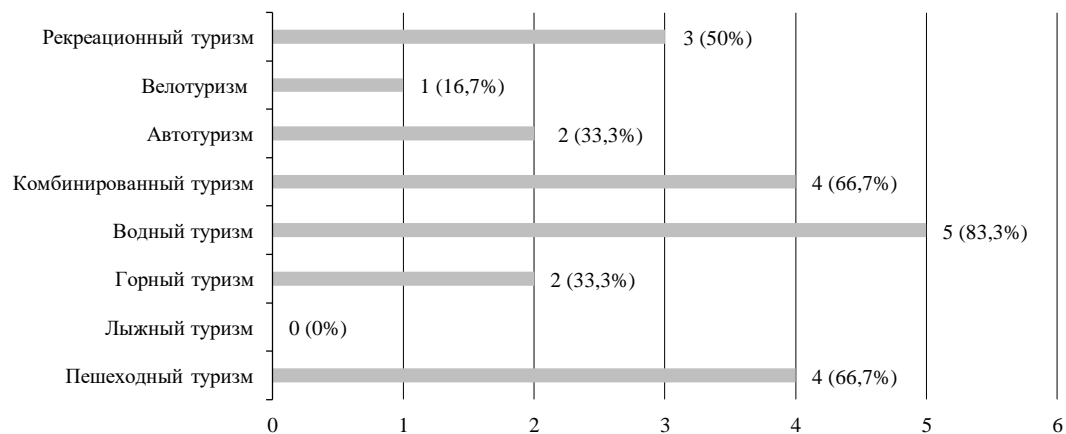


Рисунок 1 – Виды спортивного туризма, которые предпочитают туристы

Согласно статистическим данным туристских предприятий наиболее популярным у жителей РС (Я) является внутренний туризм (83,3%). Показатель въездного туризма с оказанием видов услуг активного туризма составляет – 66,7%.

Количество оказываемых туристских услуг за 2020 и 2021 годы составило в среднем 150–250, максимум после пандемии в ООО «Чучуна» составила около 2000 оказанных услуг за 2021 г., минимум в туристических базах «Бэс Амма» и «Сиинэ» 20–30 оказанных услуг за 2020 г.

Возраст туристов, предпочитающих спортивные виды туризма в разных возрастных группах неодинаков:

- от 36 до 45 лет составляет 83,3%;
- от 19 до 25 лет и от 26 до 35 лет – 50%;
- от 46 и старше – 33,3%;
- наименьшее количество туристов (детей) до 18 лет составляет 16,7%.

Наиболее популярные маршруты, места для активного отдыха в РС (Я):

1. Сплавы по рекам Синяя, Амга, Буотама и Лена.
2. Туры по НП «Ленские столбы», Синские столбы.
3. Туристические базы «Ленские столбы», «Сиинэ».
4. Маршруты: Булуус – Курулуур – Турук-Хая, Оймякон и Кэтэмэ.

Туристские предприятия для привлечения потенциальных клиентов предпочитают использовать и распространять свою информацию через социальные сети – 100%, веб-сайты используют 50%, а через рекламу (газета, радио, ТВ), выставки, ярмарки, мероприятия и соревнования – 33,3%.

По мнению руководителей туристских предприятий, инструктора-проводники по туризму должны обладать профессиональными компетенциями (знаниями, умениями и навыками) и специальными качествами, обуславливающих их успешную работу. Перечень и качественная характеристика их приведены в таблице.

Таблица – Профессиональные компетенции (знаниями, умениями и навыками) и качества инструкторов-проводников по туризму

Профессиональные компетенции инструкторов-проводников по туризму			Профессиональные качества инструкторов-проводников по туризму
Знания	Умения	Навыки (владения)	
– Истории Якутии; – краеведения – экологического и трудового воспитания	– Организовывать отдых и досуг туристов; – предоставление различных туристских услуг; – использовать туристские знания в своей профессиональной деятельности; – ориентироваться на местности, используя природные особенности.	– Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи; – спасение и оказание помощи утопающему; – техника безопасности и пожарной безопасности.	1. Знания теоретических основ по туризму, умение создать позитивный настрой, физическая выносливость и характер. 2. Ориентировка в пространстве, физическая подготовка, быстрое принятия решений, грамотная речь. 3. Дисциплинированность, доброжелательность, организованность, терпеливость, требовательность. 4. Знание основ физ. культуры и спорта, психологии и педагогики. 5. Ответственность, стрессоустойчивость, коммуникабельность.

Следует отметить, что в успешно развивающемся ООО «Чучуна» имеется наибольшее количество инструкторов-проводников – 5 чел., Территория Север и Бэс Амма – 3-4 чел., во всех остальных организациях имеется по 1-2 инструктора. При этом 66,7% инструкторов-проводников имеют высшее образование для работы в туристской сфере, 50% – среднее, 33,3% – удостоверения КПК, 16,7% – сертификаты, а также 33,3% – не имеют образования в туристской сфере (рисунок 2).

Респондентам, участвующим в опросе, было предложено оценить уровень развития спортивно-оздоровительного туризма в РС (Я). Оказалось, что большинство считают его «неудовлетворительным» – 50%, оценку «удовлетворительно» поставили 33,3%, «хорошо» лишь 16,7 % опрошенных и 0 % – «отлично» (рисунок 3).

В ходе опроса выяснилось, что подавляющее большинство (83,3%) считают важнейшим компонентом организации спортивно-оздоровительного туризма в республике обучение персонала, предоставляющего соответствующие услуги. Одним из

способов является повышение квалификации сотрудников через специальные курсы с получением удостоверения «Инструктор-проводник по туризму» (рисунок 4). Вместе с тем отмечаем, что 16,7% респондентов считают обучение инструкторов излишним.

Полученные данные обуславливают важность и необходимость профессионально-прикладной подготовки по СОТ и проведения курсов повышения квалификации инструкторов в сфере спортивного туризма.

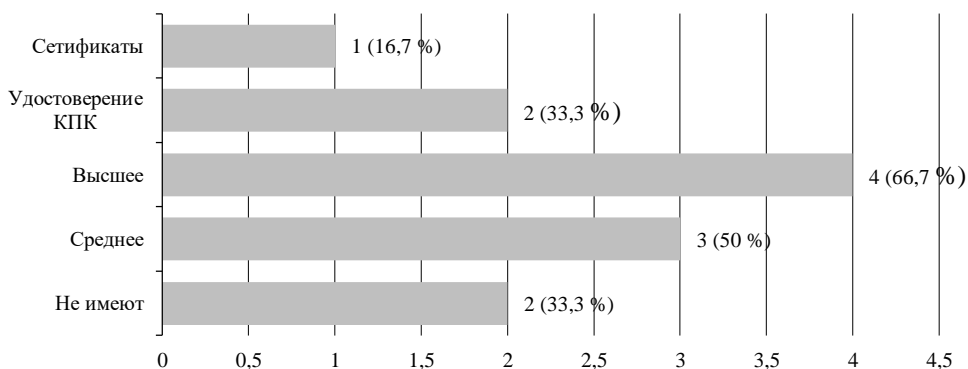


Рисунок 2 – Уровень образования, которые имеют инструктора-проводники по спортивному туризму

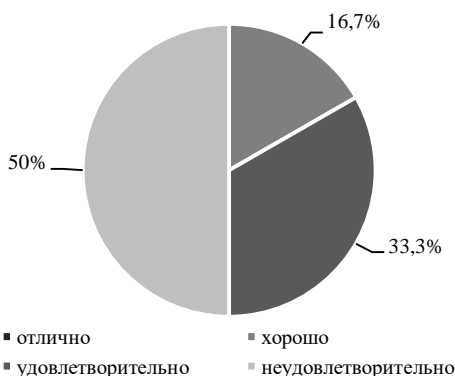


Рисунок 3 – Оценка развитие спортивно-оздоровительного туризма в РС (Я)

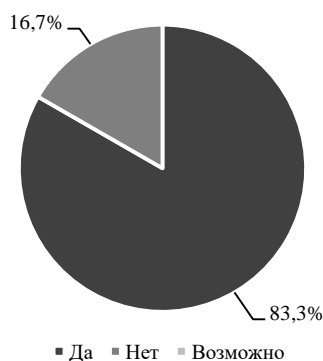


Рисунок 4 – Необходимость прохождения курсов повышения квалификации с получением удостоверения «Инструктор-проводник по туризму»

В конце опроса респонденты высказали пожелания и предложения, которые целесообразно учесть при разработке программ подготовки будущих специалистов по спортивно-оздоровительному туризму:

1. Ценить историю и культуру Якутии, активнее продвигать и демонстрировать уникальные места и достопримечательности РС (Я);
2. Доступность обучения, профессионализм инструкторов;
3. Инструктор по СОТ должен быть обучен профессионально-прикладным навыкам спортивно-оздоровительного туризма, обладать мотивацией и желанием работать в туристической отрасли и уметь оказывать доврачебную медицинскую помощь туристам;
4. Информационное оповещение о проводимых курсах повышения квалификации «Инструкторов-проводников по спортивно-оздоровительному туризму»;

Таким образом, по итогам анализа результатов опроса выработаны следующие рекомендации:

1. Внести в учебный план повышения квалификации дисциплины связанные с деятельностью инструктора СОТ и дополнить содержание читаемых дисциплин материалами, способствующими формированию необходимых профессиональных компетенции инструктора СОТ.

2. Обязательное прохождение курсов повышения квалификации инструкторов-проводников по спортивно-оздоровительному туризму, по рекомендации министерств или подведомственных организаций (Министерство предпринимательства, торговли и туризма РС (Я), Министерство физической культуры и спорта РС (Я), Министерство по делам молодежи и семейной политике РС (Я), Министерство образования и науки РС (Я), НП «Ленские столбы»).

3. Организация и прохождение обучения по оказанию первой медицинской и доврачебной помощи для инструкторов.

4. Прохождение курсов и участие в семинарах по основам безопасности жизнедеятельности.

5. Взаимодействие с министерством предпринимательства, торговли и туризма РС (Я), НП «Ленские столбы», подведомственных организаций, туристских фирм и баз, образовательные учреждения, и индивидуальных предпринимателей, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом, для согласования действий по развитию спортивного туризма в РС (Я).

ЛИТЕРАТУРА

1. Таймазов В.А. Ретроспективный анализ подготовки кадров спортивно-оздоровительного туризма в России / В.А. Таймазов, О.В. Алексеева // *Современные проблемы сервиса и туризма*. – 2008. – № 3. – С. 71–80.

2. Спортивный туризм: научно-организационные основы: учебное пособие / [А.Е. Тарасов, и др.; под общей ред. Ю.Н. Федотова]. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2014. – 635 с.

REFERENCES

1. Taymazov, V.A. and Alekseeva, O.V. (2008), “Retrospective analysis of the training of sports and health tourism in Russia”, *Modern problems of service and tourism*, No. 3, pp. 71–80.

2. Fedotov, Yu.N. (2014), *Sports tourism: scientific and organizational foundations: textbook*, NEFU Publishing House, Yakutsk.

Контактная информация: Lanyas@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.05.2022

УДК 378.147

ВЛИЯНИЕ ПРОЕКТНОГО ОБУЧЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Татьяна Вячеславовна Малкова, доцент, Наталья Владимировна Хисматулина, старший преподаватель, Светлана Александровна Пугачева, старший преподаватель, Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург

Аннотация

Обучение на основе проектов является средством формирования проектного способа взаимодействия с миром, что объясняет большой интерес со стороны педагогического сообщества к использованию метода проектов в обучении. Цель исследования: анализ и обобщение степени влияния проектной деятельности на развитие коммуникативных навыков будущих сотрудников полиции. С учетом значения коммуникативной компетенции в деятельности полицейских, был обобщен опыт применения метода проектов в процессе иноязычной подготовки курсантов Санкт-Петербургского университета МВД России. Систему коммуникативной подготовленности курсантов составляют знания, умения и навыки, необходимые для межличностной коммуникации. Метод проектов помогает в овладении необходимым набором средств и разновидностей общения и способностью строить общение в соответствии со своими целями, достигая максимальной эффективности коммуникативных действий. Доказана целесообразность использования метода проектов как эффективного средства для развития и совершенствования коммуникативной компетенции курсантов.

тов.

Ключевые слова: метод проектов, коммуникативные навыки, профессиональная деятельность, межличностное взаимодействие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p270-274

IMPACT OF PROJECT-BASED LEARNING ON THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE COMPETENCE OF FUTURE POLICE OFFICERS

Tatiana Vyacheslavovna Malkova, the docent, Natalya Vladimirovna Khismatulina, the senior teacher, Svetlana Alexandrovna Pugacheva, the senior teacher, St. Petersburg University of the Ministry of the Interior of Russia

Abstract

Project-based learning is a means of developing a project-based mode of interaction with the world, which explains the great interest on the part of the pedagogical community in the use of the project method in teaching. The purpose of the study was to analyze and summarize the impact of project activities on the development of communication skills of future police officers. Taking into account the importance of communicative competence in the activities of police officers, the experience of using the project method in the process of foreign-language training of students of St. Petersburg University of the Ministry of Interior of Russia was generalized. The system of communicative proficiency of students consists of the knowledge, skills and abilities necessary for interpersonal communication. The project method helps to master the necessary set of means and types of communication and the ability to build communication in accordance with one's goals, achieving the maximum efficiency of communicative actions. The study proves the rationale for the use of the project method as an effective means for developing and improving the communicative competence of cadets.

Keywords: project method, communication skills, professional activities, interpersonal interaction.

ВВЕДЕНИЕ

Перед современной системой образования стоит чрезвычайно важная задача по формированию свободной, мобильной личности, обладающей развитым системным мышлением и способной самостоятельно приобретать и создавать новые знания, добывать и обрабатывать информацию, делать выводы и выдвигать гипотезы, оперативно реагировать на изменяющиеся жизненные обстоятельства и решать проблемы. Именно с этим связан значительный возросший за последние годы интерес к изучению вопроса использования в обучении метода проектов. Е.С. Полат определяет метод проектов как совокупность приемов, действий и процедур в определенной последовательности с целью решения поставленной задачи, лично значимой для обучающегося, с обязательным оформлением результата в виде конечного продукта. Исследователи (В.В. Гузеев, Е.С. Полат и др.) отмечают, что проектное обучение активизирует процесс познания, расширяет сферу субъективности в процессе самоопределения, творчества и конкретного участия. По мнению известных современных ученых (И.А. Зимней, В.В. Рубцова, В.Ф. Сидоренко), обучение проектированию есть способ формирования проектного способа взаимодействия с миром. Метод проектов формирует навыки работы в команде, решения проблем, управления временем, развивает креативное мышление, самостоятельность, самодисциплину и ответственность, совершенствует социальные и коммуникативные навыки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель: выявить и обобщить степень влияния проектной деятельности на развитие у курсантов коммуникативных навыков. Объект исследования: проектная деятельность курсантов. Предмет исследования: влияние проектной деятельности на коммуникативную активность курсантов, как будущих сотрудников полиции. Методы исследования:

анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, обобщение педагогического опыта. Исследование проводилось на кафедре иностранных языков СПб университета МВД России.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Метод проектов успешно используется в процессе иноязычной подготовки в рамках профессионально ориентированного обучения дисциплине «Иностранный язык». Этот проблемный по своему характеру метод позволяет не только формировать и развивать у курсантов коммуникативную, межкультурную, лингвострановедческую, информационную компетенции, но и учит использовать иностранный язык в качестве инструмента для развития профессиональных умений и навыков. Метод проектов способствует развитию профессионального сознания, нацеливает на самостоятельное повышение личностного и профессионального уровня, дает необходимую мотивацию для расширения профессионального кругозора и приобретения профессиональной компетенции, неотъемлемым элементом которой является коммуникативная компетенция.

Коммуникативную компетенцию составляет совокупность знаний, умений и навыков, определяющих основные стратегии речевого общения человека в различных социальных, культурных и коммуникативных контекстах [4]. Анализ профессиональной деятельности сотрудника полиции показывает, что все его действия характеризуются высоким разнообразием, сопровождаются множеством деловых и межличностных контактов с людьми как внутри, так и вне организационной системы, характеризуются быстрой сменой событий, многообразием выполняемых действий [3]. О степени сложности и многогранности профессиональной деятельности сотрудника полиции говорит тот факт, что 80% объема его работы проходит, как правило, в рамках общения [2]. Рассмотрим некоторые аспекты коммуникативной компетенции курсантов, которые развиваются в ходе реализации проектного обучения и имеют большое значение для их будущей профессиональной деятельности.

Одним из основных этапов реализации метода проектов является поиск и обсуждение способов решения поставленной задачи или проблемы. Именно в ходе обсуждения развивается умение задавать вопросы: выяснять точки зрения других участников проекта, а также обращаться к преподавателю в случае дефицита информации или способов действий. Психолог В. М. Снетков описывает коммуникативное значение вопроса как совокупность возможных альтернатив ответов, допускаемых этим вопросом. То есть, вопрос это то, что, с одной стороны, активизирует познавательную деятельность, направляет ее на решение проблемы, а с другой, непосредственно формулирует проблему. Умение четко задавать вопросы, правильно выбирать тип вопроса имеет большое значение в профессиональной деятельности сотрудников полиции и позволяет им получать необходимую информацию при опросе граждан и допросе правонарушителей. Не менее важно и умение услышать ответ, извлечь из него максимум информации, даже при условиях ее неочевидности. Развитие коммуникативных навыков связано с развитием критического мышления и необходимо для эффективного межличностного взаимодействия в процессе решения профессиональных задач.

Параллельно совершенствуется умение правильно и понятно излагать свои мысли, формулировать свое мнение, выражать и отстаивать свою точку зрения, аргументировать правильность своего решения. Приобретаемые при этом навыки рационального убеждения, несомненно, являются крайне ценными навыками для межличностного взаимодействия и включают в себя уверенность в себе, открытость, оптимистичное отношение, веру в собственную правоту, нацеленность на результат. Наличие этих навыков рассматривается как условие успешной коммуникации и позволяет курсантам научиться распознавать барьеры в общении, определять и адекватно использовать навыки влияния и эмоционального воздействия на собеседника, расширить диапазон этих навыков. В про-

цессе работы над проектом курсанты получают ценный и уникальный опыт, позволяющий научиться распознавать чужое влияние и манипуляцию, научиться работать с ними. Учитывая специфику профессиональной деятельности, приобретение указанных навыков уже на начальном этапе обучения позволит курсантам уделить достаточное время их совершенствованию в течение обучения специальным дисциплинам и внесет весьма ощутимый вклад в этот процесс.

В ходе работы над проектом формируется умение работать в команде, умение договариваться, уважать чужую точку зрения, поддерживать доброжелательную атмосферу в ходе обсуждения альтернативных взглядов на проблему и методы ее решения, быть терпимым к конструктивной критике, выбирая наиболее верное, рациональное и оригинальное решение проблемы. Эти навыки необходимы курсантам в будущем для организации эффективного взаимодействия с коллегами по службе, руководителями и подчиненными.

Известно, что ключ к успешной коммуникации лежит в доверии слушателя к оратору. В ходе проектной деятельности обучающиеся учатся управлять своим голосом в зависимости от ситуации, правильно интонировать свою речь, чтобы завладеть вниманием собеседников, сдерживать свои эмоции, преодолевать волнение. Не следует забывать, что, когда мы говорим о коммуникативных навыках, мы имеем в виду не только вербальное общение, но и невербальные аспекты речи. Невербальная коммуникация помимо громкости, тона и высоты голоса включает в себя жесты, мимику, соблюдение личного пространства при общении и т.д. Владение навыками распознавания невербальных сигналов крайне важно для сотрудника полиции, поскольку правильно интерпретированные невербальные сообщения часто бывают более надежными и достоверными источниками информации, чем вербальные.

По завершении проекта курсанты по-новому взглянули на то, как они общаются между собой, каким тоном разговаривают, насколько хорошо владеют голосом и т.д., что оказалось весьма полезным как для развития навыков самонаблюдения и самокоррекции, так для совершенствования коммуникативных навыков и построения межличностных отношений. Эти наблюдения позволили в ходе рефлексии затронуть такие важные аспекты коммуникативной культуры, как уважение к собеседнику, необходимость учета интересов партнеров по общению, культура речи, использование соответствующих ситуации языковых средств. Кроме того, курсанты отметили перемены в собственном поведении, изменения в стиле общения, многие из них признали, что испытали удовлетворение от этих перемен, стали больше сосредотачиваться на самом процессе общения, совершенстве его форм, его организации. Таким образом, проектная деятельность влияет не только на коммуникативную культуру, но и на общую культуру, повышая уровень профессионального самосознания курсантов.

ВЫВОДЫ

В ходе выполнения служебных обязанностей сотрудникам полиции приходится общаться с различными категориями лиц, что определяет проблему профессионального общения как чрезвычайно значимую. Условием эффективного социально-интеллектуального взаимодействия является степень сформированности коммуникативных умений и навыков. Обобщение педагогического опыта позволяет авторам сделать вывод об эффективности использования метода проектов для развития у курсантов коммуникативной компетенции и навыков межличностного общения. Необходимо уделять более пристальное внимание данному аспекту проектной деятельности с учетом значения, которое имеют для сотрудников полиции способность быстро устанавливать новые контакты, располагать к себе людей, находить нужный тон и целесообразную формулу общения, тактически грамотно переводить разговор на нужную тему. Несомненно, эта проблема заслуживает более глубокого исследования с целью повышения эффективности

проектной деятельности в образовательном процессе, максимально полного раскрытия ее образовательного и воспитательного потенциала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карданов Р.Р. Коммуникативный аспект профессиональной подготовки сотрудника полиции / Р.Р. Карданов, М.Х. Машекуашева // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. – Том 8, № 6–2. – С. 104–107.
2. Коблов Ф.Ч. Коммуникативная компетентность и культура общения в служебной деятельности сотрудника полиции / Ф.Ч. Коблов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2012. – Том 18, № 4. – С. 79–82.
3. Мантуров О.С. Коммуникативные компетенции сотрудников полиции в цифровом пространстве / О.С. Мантуров, В.С. Ганага // Полицейская деятельность. – 2020. – № 5. – С. 1–17.

REFERENCES

1. Kardanov, R.R. and Mashekuasheva, M.Kh. (2016), “Communicative aspect of police training”, *Historical and Social Educational Idea*, Vol. 8, No. 6–2, pp. 104–107.
2. Koblov, F.Ch. (2012), “Communication competence and communication culture in the work of a police officer”, *Bulletin of Kostroma State University named after N.A. Nekrasov*, Vol. 18, No. 4, pp. 79–82.
3. Manturov, O.S. and Ganaga V.S. (2020), “Communicative competencies of police officers in digital space”, *Police activity*, No. 5, pp. 1–17.

Контактная информация: tatyana.malkova@gmail.com

Статья поступила в редакцию 09.05.2022

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

Инна Александровна Маюрова, кандидат педагогических наук, доцент, Наталья Сергеевна Бутыч, кандидат педагогических наук, доцент, Вячеслав Александрович Малокостов, заведующий спортивным клубом, Севастопольский государственный университет

Аннотация

Недостаточная двигательная активность и рост заболеваемости среди учащейся молодежи приводит к резкому снижению уровня физической подготовленности, что негативно сказывается на здоровье студентов и выполнении ими профессиональных задач. Цель исследования состояла в определении физического состояния студентов на первом этапе обучения в вузе. В исследовании приняли участие 48 студентов 1 курса технических специальностей (34 юноши, 14 девушек). В результате проведенного исследования студентов выявлен недостаток в развитии физических качеств и функциональных возможностей ведущих систем организма студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, студенты, физическое состояние, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p274-277

ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION OF FIRST-YEAR STUDENTS OF NON-PHYSICAL DIRECTIONS OF TRAINING

Inna Aleksandrovna Mayurova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Natalya Sergeevna Butych, the candidate of pedagogical sciences, docent, Vyacheslav Aleksandrovich Malokostov, head of sports club, Sevastopol State University

Abstract

Insufficient motor activity and an increase in morbidity among young students leads to a sharp decrease in the level of physical fitness, which negatively affects the health of students and their performance

of professional tasks. The purpose of the study was to determine the physical condition of students at the first stage of their studies at the university. The study involved 48 1st year students of technical specialties (34 boys, 14 girls). As a result of the conducted research of students, a lack in the development of physical qualities and functional capabilities of the leading systems of the students' body was revealed.

Keywords: physical education, physical fitness, students, physical condition, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Одними из основных проблем современного общества является снижение двигательной активности и рост заболеваемости среди молодых людей, что приводит к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности. А влияние негативных факторов окружающей среды влечет за собой ряд негативных изменений в функциональном состоянии организма [2].

При этом именно от состояния здоровья во многом зависит способность человека адаптироваться к условиям общества, выполнять функции, возложенные на него в качестве специалиста и обладать мобильностью при выполнении профессиональных задач [1, 3].

Следует отметить, что в высшие учебные заведения приходят выпускники средних школ, колледжей и училищ, для которых характерна недостаточная сформированность позитивного отношения к физической культуре, в связи с чем уровень физической подготовленности с каждым годом снижается [1, 3].

Таким образом, главной задачей кафедр физического воспитания в учреждениях образования является сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование потребностей в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, а успешное освоение учебных образовательных программ определяется уровнем физического состояния и включает в себя физическое развитие, функциональную и физическую подготовленность [2].

Цель исследования – проанализировать уровень физической и функциональной подготовленности студентов первого курса Политехнического института ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет».

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 48 студентов первого курса Политехнического института ФГАОУ ВО «СевГУ» (34 – юноши, 14 – девушек), относящиеся к основной группе здоровья.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ показателей функциональной и физической подготовленности студентов-первокурсников технических специальностей на начало учебного года представлен в таблице.

Таблица – Показатели физического состояния студентов-первокурсников технических специальностей

Показатели		Мужчины (n=34)	Женщины (n=14)
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
Динамометрия, кг	правая	42,59±1,35	23,71±0,98
	левая	39,97±1,49	22,79±0,89
Проба Штанге, с		58,15±3,75	55,29±3,22
Проба Генче, с		44,5±4,61	37±1,53
Проба Руфье,		13,84±0,80	14,45±1,09
Подвижность позвоночного столба, см		6,35±0,83	11,86±1,74
Удержание веса тела на предплечьях, с		93,5±5,59	79,57±3,56

Показатели	Мужчины (n=34)	Женщины (n=14)
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
Стойка у стены на согнутых ногах, с	83,5±5,94	66,79±4,04

Из результатов тестирования студентов юношей можно сделать вывод, о недостаточном (ниже среднего) уровне проявления изометрической силы мышц рук и предплечья и показателя работоспособности сердца при физической нагрузке. Средний уровень подготовленности был определен в показателях, характеризующих гибкость позвоночного столба и силы мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Результаты тестирования девушек свидетельствуют о высоком уровне развития гибкости в тазобедренных суставах и показателе задержки дыхания на вдохе, о достаточном (среднем) уровне развития мышц туловища и устойчивости организма к кислородной задолженности. При этом наихудшие результаты, характеризующие недостаточный (ниже среднего) уровень физического состояния, зафиксированы в показателях работоспособности, выносливости мышц верхних и нижних конечностей.

Изучив результаты тестирования физических кондиций у студентов (рисунок), определено, что у первокурсников наилучшие результаты физической подготовленности наблюдались в показателях гибкости плечевых суставов: так в результатах подвижности на правую руку высокий уровень зафиксирован у более чем 70% девушек и около 50% юношей. Подобная тенденция отмечена и в результатах подвижности на левую руку, где более 50% всех обследуемых студентов показали высокий результат.

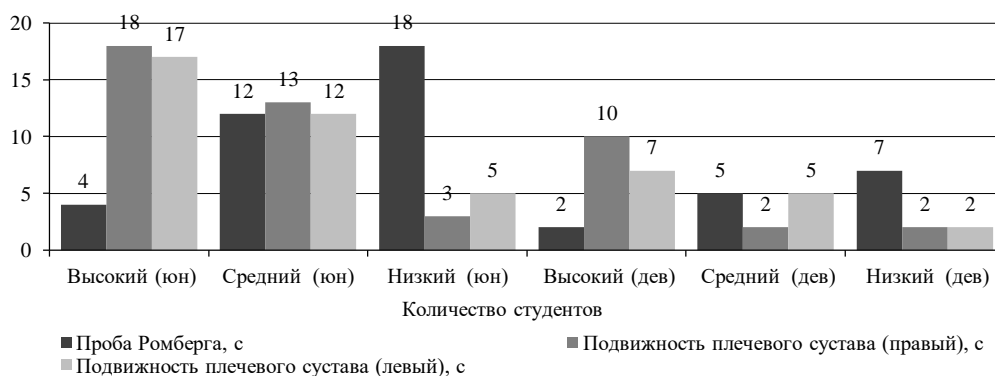


Рисунок – Показатели физического состояния студентов-первокурсников технических специальностей

Благодаря анализу результатов Пробы Ромберга нами выявлен низкий уровень статического равновесия и вестибулярной устойчивости (рисунок), поскольку большинство юношей (53%) и девушек (50%) сохраняли устойчивое положение менее 30 с. И только около 11% юношей и 14% девушек показали высокий результат теста.

ВЫВОДЫ

Благодаря анализу физического состояния первокурсников технических специальностей в начале учебного года выявлен недостаток в развитии физических качеств и функциональных возможностей ведущих систем организма студентов, что обосновано недостаточной мотивацией к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

На основе анализа уровня физической и функциональной подготовленности студентов и с целью коррекции их физического состояния в учебную программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» на 2021-2022 учебный год были включены и предложены обучающимся следующие виды двигательной активности: различные виды дыхательных практик, скалолазание, йога, интенсивный фитнес (суперскульпт, аэробокс, зумба, фитнес-аэробика, кроссфит), виды единоборств, занятия в тре-

нажерном зале и бадминтон.

ЛИТЕРАТУРА

1. Съёмов С.Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе / С.Г. Съёмов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т.3. – № 3. – С. 28–32.
2. Ткаченко А.В. Сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности студентов / А.В. Ткаченко, И.Ф. Калинина // Социология. – 2017. – № 2. – С. 147–150.
3. Федорова М.Ю. Изучение мотивации и физической подготовленности студентов нефизкультурного профиля, как базовых составляющих готовности к профессиональной деятельности / М.Ю. Федорова, С.В. Чернышов, Н.В. Бочкарникова // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 3. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30809> (дата обращения: 19.25.2022).

REFERENCES

1. Semova, S.G. (2018), "Peculiarities of Physical Preparedness of Students in the Higher Educational Institution", *Physical education. Sport. Tourism. Motor recreation*, Vol. 3, No. 3, pp. 28–32.
2. Tkachenko, A.V. and Kalinina, I.F. (2017), "Comparative analysis of physical development and physical fitness of students", *Sociology*, No. 2, pp. 147-150.
3. Fedorova, S.G., Chernyshov, S.V. and Bochkarnikova, N.V. (2021), "Study of motivation and physical readiness of students of nonphysical profile as basic components of readiness for professional activities", *Modern problems of science and education*, No. 3, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30809>.

Контактная информация: swimscience@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 19.05.2022

УДК 796.325

ИНТЕГРАЦИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ПОДГОТОВКУ СТУДЕНЧЕСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Татьяна Игоревна Мельникова, старший преподаватель, Лада Владимировна Морозова, кандидат педагогических наук, Ольга Петровна Виноградова, старший преподаватель, Олег Евгеньевич Понимасов, доктор педагогических наук, доцент, Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – изучить особенности различных фитнес-направлений и интегрировать их в процесс физической подготовки студенток-волейболисток. Внедрение средств различных направлений фитнеса (фитбола, body sculpt, кроссфита, калланетики, стрейчинга) обеспечивает эффективность игровой и соревновательной деятельности игроков студенческой волейбольной команды. Получен новый научный результат – доказана эффективность интегрированных фитнес-программ в формировании специальной физической готовности спортсменок студенческой женской волейбольной команды института.

Ключевые слова: фитнес-программы, направления фитнеса, студенческая волейбольная команда.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p277-280

INTEGRATION OF FITNESS FACILITIES IN THE PREPARATION OF A STUDENT VOLLEYBALL TEAM

Tatyana Igorevna Melnikova, the senior teacher, Lada Vladimirovna Morozova, the candidate of pedagogical sciences, Olga Petrovna Vinogradova, the senior teacher, Oleg Evgenyevich Ponomasov, the doctor of pedagogical sciences, North-Western Institute of Management, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to study the features of various fitness areas and integrate them into the process of physical training of female volleyball players. The introduction of means of various fitness areas (fitball, body sculpt, crossfit, callanetics, stretching) ensures the effectiveness of the game and competitive activities of the players of the student volleyball team. A new scientific result has been obtained - the effectiveness of integrated fitness programs in the formation of special physical readiness of female athletes of the student women's volleyball team of the Institute has been proven.

Keywords: fitness programs, fitness directions, student volleyball team.

ВВЕДЕНИЕ

Игра в волейбол становится всё более силовой и стремительной, требования к атлетической подготовке спортсменов постоянно увеличиваются [4]. Устойчивая связь общей и специальной физической подготовки мотивирует тренеров к постоянному поиску новых современных форм повышения физической готовности студентов-волейболистов к соревновательной деятельности [2].

Эффективность контента фитнес-упражнений, осваиваемых в процессе подготовки к ответственным игровым турнирам, доказана конструктивностью развития модели тренировочного процесса волейбольной команды вуза. Среди игровых средств тренировочного функционала фитнес располагает наиболее высокими возможностями в овладении навыками быстрых перемещений по площадке с частой сменой направления и скорости передвижения, развитии прыгучести, координации, силы мышц ног и туловища [1, 3].

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что интегральное развитие специальной прыгучести и координационных способностей средствами фитнеса обеспечит эффективность игровой и соревновательной деятельности игроков студенческой волейбольной команды.

Цель исследования – изучить особенности различных фитнес-направлений и интегрировать их в процесс физической подготовки студенток-волейболисток.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с участием игроков студенческой женской волейбольной команды управленческого вуза, состоящей из обучающихся 1–4 курсов в количестве 15 человек. Методы исследования: анализ литературы по исследуемой проблеме, анкетирование, мониторинг, наблюдение за подготовкой студентов, статистическая обработка данных.

На первом этапе на основе изучения специальной литературы и анкетирования специалистов студенческого волейбола оценивались возможности различных средств физической подготовки волейболистов, характеризующиеся целевой направленностью, режимом мышечной деятельности и алгоритмизацией параметров физической нагрузки. Результатом работы на первом этапе явилась систематизация и разработка фитнес-программ для оптимизации тренировочного процесса.

На втором этапе оценивалась эффективность внедрения интегрированных фитнес-программ в тренировочный процесс по физической подготовке студенческой волейбольной команды на основе степ-аэробики, кроссфита, табаты, фитбола, стрейчинга.

При выборе средств и форм организации тренировочного процесса с применением фитнес-программ учитывались следующие особенности волейбола как вида спорта: кратковременная высокоинтенсивная работа спортсменок во время розыгрыша мяча; необходимость быстрого принятия оптимальных решений и реализации технико-тактических навыков в сложных и нестандартных игровых ситуациях.

Использованные фитнес-программы учитывали индивидуальный уровень физической подготовленности спортсменок, при составлении комплексов варьировались интенсивность и объем нагрузок.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Опрос специалистов и тренеров по волейболу показал, что различные направления фитнеса интенсифицируют тренировочный процесс волейболистов разного уровня, как средства программирования нервно-мышечного потенциала, отвечающего за специальную физическую подготовку игроков. Опрошенные специалисты высказались в пользу применения направлений фитнеса в следующих пропорциях: фитбол – 28,7%; body sculpt – 23,6%; кроссфит – 17,5%; калланетика – 15,4%; стрейчинг – 14,8%.

Установлено, что контент фитнес-упражнений используется как программы силового характера (кроссфит, body sculpt), так и в качестве профилактики травматизма (стрейчинг, калланетика, фитбол).

Внедрение интегрированных фитнес-программ в физическую подготовку волейболисток позволило положительно воздействовать на развитие специальных физических качеств: взрывной силы, быстроты перемещений, прыгучести, гибкость, укрепить мышечный корсет и связочно-суставной аппарат спортсменок. Динамика результатов основных показателей специальной подготовки представлена в таблице.

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности, $\bar{X} \pm m$

Показатель	До	После	t
Прыжок в длину с места, см	205,6±16,2	214,6±16,5	2,4
Прыжок в высоту с места, см	36,8±3,2	44,5±4,5	5,2
Метание набивного мяча весом 1 кг, м	8,8±0,5	10,6±0,6	2,1
Бег на 92 м с изменением направления, с	27,8±2,7	27,1±2,4	3,8

Анализ результатов тестирования спортсменок до и после эксперимента указывает на положительную динамику со статистически значимыми изменениями на уровне $p < 0,05$. Результаты выполнения тестов в прыжках в длину и в высоту с места, метании набивного мяча весом 1 кг имеют существенный прирост, что связано с направленностью выбранных систем физических упражнений табата и кроссфит на развитие взрывной силы мышц. Занятия степ-аэробикой положительно повлияли на аэробную производительность организма, в результате чего улучшились результаты в беге на 92 м с изменением направления движения.

В сравнении с традиционными средствами и методами подготовки волейболисток преимущество интегрированных фитнес-программ проявилось в высоком уровне специальной физической готовности спортсменок студенческой женской волейбольной команды института, которая провела соревновательный сезон без травм и в турнирной таблице поднялась на 3 позиции.

ВЫВОДЫ

Внедрение в содержание учебно-тренировочного процесса женской волейбольной команды вуза интегрированных фитнес-программ обуславливает повышение уровня специальных физических качеств волейболисток – прыгучести, быстроты перемещений, координационных способностей, способствующих успешному выполнению сложных игровых действий. Сингулярность специально подобранных комплексов с элементами различных фитнес-направлений на протяжении всего игрового сезона, проявляется в улучшении физической подготовленности волейболисток, что приводит к эффективности технико-тактических действий во время соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Головки А.А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А. А. Головки, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 112–115.
2. Кроссфит как средство совершенствования специальной физической подготовленности волейболисток высокой квалификации / О.Г. Морозов, Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, Л.А. Кирья

янова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 192–197.

3. Михайлов К.К. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов / К.К. Михайлов, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 287–290.

4. Целесообразность использования фитнес-технологий в физической подготовке квалифицированных волейболисток / О.Г. Морозов, Л.В. Морозова, Л.А. Кирьянова, Т.И. Мельникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8 (186). – С. 207–211.

REFERENCES

1. Golovko, A.A. and Ponimasov, O.E. (2020), “Assessment of the accuracy of time indicators in female basketball players with hearing impairments”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 182, No. 4, pp. 112–115.

2. Morozov, O.G., Melnikova, T.I., Morozova, L.V. and Kiryanova, L.A. (2018), “Crossfit as a means of improving the special physical fitness of highly qualified volleyball players”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.5(159), pp. 192 – 197.

3. Mikhailov, K.K. and Ponimasov, O.E. (2022), “Dynamics of development of special speed abilities in the early periods of growth and maturation of young hockey players”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 204, No. 2, pp. 287–290.

4. Morozov, O.G., Morozova, L.V., Kiryanova, L.A. and Melnikova T.I. (2020), “The expediency of using fitness technologies in the physical training of qualified volleyball players”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 186, No. 8, pp. 207–211.

Контактная информация: o-pony@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.05.2022

УДК 378.147

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Эльвира Юрьевна Мизюрова, кандидат педагогических наук, доцент, Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова, Саратов

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы развития духовно-нравственного воспитания обучающихся вуза, которое приобретает все большую активность и значимость в связи с внедрением ФГОС, новых нормативно-правовых документов федерального и регионального уровней. В представленной работе подчеркивается важная роль гуманитарных дисциплин в решении этой проблемы. Цель работы – проанализировать процесс развития духовно-нравственных ценностей у обучающихся неязыкового вуза с учетом современных методов и форм работы, которые используются на практических занятиях по иностранному языку. Проведенное исследование и личный педагогический опыт работы автора статьи выявили, что основу реализации духовно-нравственного воспитания должны составлять технологии, позволяющие обеспечить субъект-субъектное взаимодействие преподавателя и студентов. Проектная работа, выполненная кафедрой иностранных языков и культуры речи СГАУ для участия в пятом межрегиональном конкурсе видеопроектов на иностранных языках, доказывает практическую ценность таких технологий, которые способствуют успешному решению заявленной в статье проблемы.

Ключевые слова: воспитание, духовно-нравственные ценности, гуманитарные дисциплины, иностранный язык, новый федеральный стандарт, проектная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p280-285

SPIRITUAL AND MORAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF A FOREIGN LANGUAGE

Elvira Yurievna Mizurova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, The Vavilov Saratov State Agrarian University

Abstract

The article deals with the development of spiritual and moral education of university students, which is becoming increasingly active and important in connection with the introduction of the Federal State Educational Standards, new legal documents of the federal and regional levels. The present work emphasizes the important role of the humanities in solving this problem. The purpose of the work is to analyze the process of development of spiritual and moral values among students of a non-linguistic university, taking into account modern methods and forms of work that are used in practical classes in a foreign language. The conducted research and the personal pedagogical experience of the author of the article revealed that the basis for the implementation of spiritual and moral education should be technologies that allow for subject-subject interaction between the teacher and students. The project work performed by the Department of Foreign Languages and Speech Culture of the SSAU for participation in the fifth interregional competition of video projects in foreign languages proves the practical value of such technologies that contribute to the successful solution of the problem stated in the article.

Keywords: education, spiritual and moral values, humanitarian disciplines, foreign language, new federal standard, project activity.

ВВЕДЕНИЕ

Ускоряющийся процесс глобализации в мире, внедрение цифровой экономики, изменения в различных сферах человеческой деятельности существенно влияют на развитие системы высшего образования в России, которое, по словам президента В.В. Путина в Послании Федеральному Собранию должно сыграть значимую роль в развитии Российского общества [4]. На итоговом областном фестивале «Саратовская Студенческая Весна-2022», обращаясь к молодежной аудитории, губернатор региона Валерий Радаев отметил, что мы не только верим, но и сделаем все возможное, чтобы для молодого поколения было открыто много возможностей. «Они касаются учебы в вузах, отдыха, многомиллионной грантовой поддержки студенчества, которое было и остается полноправным участником всех процессов, происходящих в стране, нашей опорой и достойной сменой!»

Задачи современного воспитания всех уровней заключаются в подготовке обучающихся к полноценной жизни, быстроизменяющейся под воздействием научно-технического прогресса, формированию своих способностей и активной гражданской позиции [2]. Современные исследователи выделяют три основных подхода к оценке молодежи и ее место в обществе:

1. Критически-осуждающий, в рамках которого молодежь называют «потерянным» поколением и наделяют такими качествами, как равнодушие, рассеянность, отрицание ценностей прошлого и опыта предшествующих поколений;
2. Восторженно-оптимистический, в рамках данного подхода молодежь наделяется только положительными качествами: мобильность, коммуникабельность, высокий уровень владения техникой, легкое отношение к жизни;
3. Объективистский, который предполагает оценку молодежи, как с положительной, так и с негативной стороны. Данный подход сочетает в себе реальную оценку современной молодежи, рассматривая ошибки и положительно рациональные поступки [1].

В новых социально-экономических условиях качества будущего специалиста – быстро реагировать на всевозможные изменения, адаптироваться к ним, быть гибким и востребованным – выходят на первый план, являясь основой стратегии кадровой государственной политики, тем самым резко снижая роль духовно-нравственного воспитания, нивелируя общечеловеческие свойства и качества личности.

Проведенный анализ литературы и личный педагогический опыт работы автора статьи в вузе позволяет сделать вывод о необходимости обеспечения и расширения интеллектуальной, нравственной, общекультурной подготовки молодежи. «Осознается та истина, что основой прогрессивного развития каждой страны и всего человечества в целом является сам человек, его нравственная позиция, многоплановая природосообразная деятельность, его культура, образованность» [8].

Воспитательная деятельность в университете базируется на нормативно-правовых документах федерального и регионального уровней: Федеральный закон от 31 июля 2020г №304-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», устав университета, календарный план воспитательной работы ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ, правила внутреннего распорядка для обучающихся, кодекс корпоративной этики, положение о стипендиальном обеспечении и других формах материальной поддержки обучающихся и комплексная программа воспитания и социализации обучающихся ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ на 2021–2026 гг. В вузе сформирована социокультурная среда, в которой развиваются общекультурные универсальные компетенции обучающихся – главное требование каждого образовательного стандарта независимо от направления подготовки программ бакалавриата и программ специалитета. Включение воспитательного компонента в Федеральный государственный образовательный стандарт позволяет преодолеть противоречие между актуализацией задач формирования у молодежи гуманистических ценностей, гражданской позиции и почти полным отсутствием в предшествующих образовательных стандартах положений о содержании, организации и результативности воспитательного процесса в образовательном учреждении. В соответствии с Указами Президента Российской Федерации «О проведении в Российской Федерации в 2022 году Года культурного наследия народов России» и «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» отмечается усиление воспитательной компоненты, основанной на духовно-нравственных ценностях, сохранение культурных традиций, воспитание бережного отношения к культурному наследию. Автор статьи поддерживает слова Президента В.В. Путина о том, что культура позволяет сохранять самобытность каждого народа, передает из поколения в поколение базовые ценности и нравственные ориентиры (<https://tass.ru/kultura/7114191>). Поэтому, нам представляется актуальной, оправданной и значимой проблемой профессионального образования включение в подготовку будущего специалиста процесса развития его духовно-нравственных ценностей. Следует указать важную роль в решении этой проблемы гуманитарных дисциплин, которые в соответствии с ФГОС ВО 3++ включены в обязательную часть программ подготовки бакалавриата.

МЕТОДИКА

При оценивании влияния гуманитарных дисциплин на духовно-нравственное развитие обучающихся становится очевидной важность каждой отдельной дисциплины гуманитарного цикла. В качестве предметного средства в нашем исследовании выступает иностранный язык, значимая роль которого ощутима в сфере профессиональной подготовки [5]. Преподавателям Саратовского ГАУ наверно, чаще, чем преподавателям других вузов, приходится сталкиваться со слабой подготовкой обучающихся, имеющейся у них по учебному предмету «Иностранный язык» в ходе получения среднего (полного) общего или среднего профессионального образования. Отчасти это объясняется слабым уровнем преподавания иностранного языка в сельской школе. Кроме того, иностранный язык не входит в число предметов по результатам ЕГЭ, которых поступают в наш университет, что также снижает мотивацию к изучению иностранного языка. Нередко преподавателям иностранного языка приходится констатировать факт завышения оценки по иностранному языку в аттестате. Очень часто встречающееся мнение, что успех обучения зависит в большей степени от усилий преподавателя и в меньшей степени от такового обучаемого. Это неправильное понимание распределения ролей на протяжении последних лет упрочилось пугающим образом. Часто обучающиеся ожидают от своих преподавателей следующие «виды услуг»: преподаватель должен сам догадаться, что (какая тема, методы и т.д.) может подойти обучаемому; преподаватель должен подбирать наиболее подходящий для обучающего материал для занятий; преподаватель должен таким образом преподнести учебный материал, что студенту останется приложить минимум усилий для его осво-

ения. И в этих случаях совершенно непонятно, почему студент не хочет сам сообщить о своих желаниях. Важнее была бы собственная, исходящая от студента, мотивация, интерес к языку [7].

Новый федеральный стандарт высшего образования ориентирует преподавателей иностранного языка на развитие общекультурных компетенций, тем не менее, профессиональная направленность процесса обучения доминирует. Анализ учебного текстового материала и различных упражнений, направленных на работу с текстом, подтверждает вывод о том, что профессиональная составляющая превалирует в ущерб духовной [3]. В настоящий момент большинство преподавателей иностранного языка в неязыковом вузе к технологиям формирования духовно-нравственных ценностей относят: коллективную и групповую работу, работу в парах; ролевые игры; тематические учебные занятия; метод проектных исследований. Рассмотрим воспитательный потенциал проектной деятельности.

Метод проектов, возникший в США, предназначен для решения проблем реальной жизни путем активного привлечения в образовательный процесс обучающихся на основе приобретенных знаний и их личной заинтересованности. Проектная методика активно используется в учебном процессе многих вузов России. Определим основные черты данной методики: ориентация и востребованность личного опыта студентов, когда они проводят исследования различных явлений, аспектов жизни, которая их окружает; проектирование деятельности студентов за пределами классной аудитории; такая тактика помогает вывести общение из учебного в реальное; свобода действий и самостоятельность участников проекта проявляется не только в отсутствии контроля (или его незначительном количестве) преподавателя на многих этапах работы над проектом, но и в самостоятельном выборе темы проекта, формы работы, ее конечного результата, контроля, презентации проекта, а также в выборе языковых средств, в самостоятельном поиске недостающих знаний и способов работы [6]. Воспитательная составляющая в проектной деятельности заключается в воспитании эмоционально-ценностных отношений к событиям, явлениям социальной жизни, к истории и культурным традициям, в формировании социально желательных мотивов, чувств и потребностей. Автор статьи подчеркивает, что отсутствие национальных художественно-эстетических традиций в образовательной и воспитательной деятельности неминуемо ведет к ограничению, а в дальнейшем к полному исчезновению исторической памяти и этнического духовно-нравственного наследия народов Российской Федерации.

Культурно-образовательный проект «Поход в музей» стартовал в 2016 году и реализуется как партнерский проект, объединяющий образовательные учреждения и музеи изобразительных искусств городов Российской Федерации. В рамках проекта были успешно проведены конкурсы: «Художественные музеи Поволжья», «История одного шедевра», «Ожившие полотна», «Галерея портретов». В соответствии с планом работы Ассоциации городов Поволжья, в Нижнем Новгороде проводился Пятый межрегиональный конкурс видеопроектов на иностранных языках «Магия пейзажа», цель которого – формирование у обучающихся устойчивого интереса к изобразительному искусству посредством активного взаимодействия с ним, в том числе с использованием иностранного языка. Задачами конкурса были:

- более близкое знакомство обучающихся с лучшими произведениями изобразительного искусства музеев своих городов, расширение области их эстетических представлений и общекультурного кругозора;
- совершенствование информационной компетенции обучающихся; развитие навыков поиска и грамотной обработки культуроведческой информации из разных источников – на родном и иностранном языках;
- использование всего комплекса межпредметных знаний (история, информатика, родной и иностранный язык);

– совершенствование социальных умений, навыков работы в команде.

Перед тем, как принять участие в этом конкурсе проводилось исследование ценностных ориентаций студенческой молодежи СГАУ с помощью методики изучения ценностных ориентаций М. Рокича, где в качестве респондентов были выбраны студенты 1-2 курсов направления подготовки «Агроинженерия», «Наземно-транспортные комплексы». Особый интерес исследования представляло определение, нравственные установки. Результаты проведенного анкетирования выявили, что около 70% обучающихся не имеют представления о деятельности местных музеев. Конечно, все респонденты назвали известные городские музеи, но у большинства из них вызвали затруднения ответы на вопросы о жизни и творчестве местных художников 19 и 20 веков, об их значимых работах. Следовательно, первым этапом работы было – используя Пушкинскую карту, посетить музей изобразительных искусств своего города с целью более близкого знакомства с экспозицией музея и выбора произведения для видео-презентации. Основу развития Саратовского изобразительного искусства связывают с творчеством Виктора Борисова-Мусатова. Немногие студенты из сельских районов слышали об этом художнике, поэтому решили посетить сохранившуюся до сих пор среди высоких современных жилых домов города Саратова небольшую деревянную усадьбу-музей этого художника и познакомиться с его картинами. Страдающий с детства тяжелым недугом, он прожил совсем недолгую жизнь, но картины, на которых изображена реальная городская жизнь людей города Саратова 19 века, пейзажи природы правдиво и очень тонко передают настроение людей, незабываемы. Второй этап – работа на местах по поиску необходимой информации и созданию видеороликов творческими группами. Третий этап – презентация проекта. Весь отработанный, оформленный материал был представлен перед аудиторией. Успешное завершение работы оставило у обучающихся ощущение гордости за полученный результат. С целью обмена опытом со студентами других вузов Ассоциации городов Поволжья организуется взаимодействие в рамках межвузовских студенческих мероприятий регионального и национального уровней, на научных мероприятиях. Данная работа имела масштабный характер: вначале проводилась со студентами-первокурсниками трех факультетов СГАУ, затем в форме межвузовской конференции с выбором самой интересной работ на участие в межрегиональном конкурсе в Нижнем Новгороде.

Таким образом, вся проведенная работа доказала успех использования проектной деятельности в образовательном пространстве вуза и подтвердила, что «вместе учиться не только легче и интереснее, но и значительно эффективнее».

ВЫВОДЫ

Духовно-нравственное воспитание – процесс долгий, сложный, требующий времени, усилий и преподавателя, и обучающегося, поэтому для более успешной организации духовно-нравственного образования необходимо учитывать: использование наглядных средств (живые примеры, художественные образы и т.д.); активность и самостоятельность обучающихся как на занятиях, так во внеаудиторной деятельности с тем, чтобы не упустить крупницы культурно-национальных традиций, сохранить и преумножить их, передать будущим поколениям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальные проблемы социологии молодежи / Под ред. Ю.Р. Вишневого: Уральский фед. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во УрФУ, 2010. – 679 с.
2. Имаева Г.Ю. Развивающая функция метода проекта в воспитании современного человека / Г.Ю. Имаева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 18. – С. 376–380.
3. Левитская Е.Ю. Технологии формирования духовно-нравственных ценностей студентов неязыкового вуза на уроках иностранного языка // Воспитательная деятельность образовательной организации – пространство личностного роста участников образовательных отношений : сборник

материалов Всероссийской научно-практической конференции Нижняя Салда, январь 2022. – С. 171–179

4. Мизюрова Э.Ю. Коллективная творческая деятельность на занятиях по иностранному языку в аграрном вузе / Э.Ю. Мизюрова // Профильная школа. – 2020. – Т. 8, № 6. – С. 59–62

5. Мизюрова Э.Ю. Роль самостоятельной работы в формировании профессиональной надежности будущих инженеров / Э.Ю. Мизюрова // Профильная школа. – 2021. – Т. 9, № 4. – С. 56–61.

6. Мизюрова Э.Ю. Проектная методика в формировании иноязычной компетенции студентов неязыковых вузов / Э.Ю. Мизюрова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010 – № 7 (65). – С. 51–56.

7. Мизюрова Э.Ю., Эффективность самостоятельной работы в профессиональной подготовке студентов аграрного университета / Э.Ю. Мизюрова, К.А. Рокитянская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020– №12 (190) – С.131–136

8. Новиков А.М. Постиндустриальное образование / А.М. Новиков. – Москва : Эгвес, 2008. – 136 с

REFERENCES

1. Vishnevetsky, Yu.R. (2010), *Actual problems of youth sociology*, Ural Federal University, Ekaterinburg

2. Imaeva, G.Yu. (2011), “The developing function of the project method in the education of a modern person”, *Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application*, No. 18, pp. 376–380.

3. Levitskaya, E.Yu. (2022), “Technologies of formation of spiritual and moral values of students of a non-linguistic university at foreign language lessons”, *Educational activity of an educational organization – the space of personal growth of participants in educational relations, the collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference*, Nizhnyaya Salda, pp.171–179

4. Mazyurova, E.Yu. (2020), “Collective creative activity in foreign language lessons at an agrarian university”, *Profile school*, No. 6, pp. 59–62

5. Mazyurova, E.Yu. (2021), “The role of independent work in the formation of professional reliability of future engineers”, *Profile school*, No.4, pp. 56–61

6. Mazyurova, E.Yu. (2010), “Project methodology in formation of students’ foreign language competence in non-language institutions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.7 (65), pp. 51–56

7. Mazyurova, E.Yu , Rokityanskaya, K.A. (2020), “Efficiency of independent work in the students’ professional training at the agrarian university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.12 (190), pp. 131–136

8. Novikov, A.M. (2008), *Postindustrial education*, Egves, Moscow

Контактная информация: Elvmiz@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.05.2022

УДК 796.853.23

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ

Владимир Ансарович Миниханов, старший преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва

Аннотация

Целью данной статьи является увеличение ловкости у студентов, занимающихся факультативно борьбой, а также средства и методы планирования и проведения занятий с учетом индивидуальной подготовленности студентов, предложена методика по развитию ловкости. Предложенная методика поэтапного развития двигательных-координационных способностей в процессе учебных занятий спортивными видами единоборств включает: опору на определение понятия, направленность педагогических воздействий, методы, средства, методические приемы и параметры тренировочной физической нагрузки. Разработанная методика с применением специфических двигатель-

ных тренировочных заданий обусловила улучшение координационных способностей, влияющих на показатели соревновательной деятельности и спортивного мастерства.

Ключевые слова: координация, упражнения на ловкость, формирование здорового образа жизни студентов.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p285-290

COORDINATION DEVELOPMENT FOR STUDENTS ENGAGED IN WRESTLING

Vladimir Ansarovich Minikhanov, the senior lecturer, Bauman Moscow State Technical University

Abstract

The purpose of this article is to increase the dexterity of students involved in optional wrestling, as well as the means and methods for planning and conducting classes, taking into account the individual preparedness of students, a technique for developing dexterity is proposed. The proposed method of step-by-step development of motor-coordinating abilities in the process of training in martial arts includes: reliance on the definition of the concept, the direction of pedagogical influences, methods, means, methodological techniques and parameters of training physical activity. The developed methodology with the use of specific motor training tasks led to an improvement in coordination abilities that affect the indicators of competitive activity and sportsmanship.

Keywords: coordination, agility exercises, student health, student sport, wrestling.

В основе наших поисков лежит предположение, что развитие двигательного аппарата детей и молодежи, занимающихся борьбой, под влиянием систематической тренировки, может вызывать существенные структурные его перестройки. В настоящее время не вызывает сомнения положительное влияние борьбы и борцовской подготовки на состояние физического здоровья студентов, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения силы, гибкости и особенно координационных способностей человека. Большую роль в этом отводят работе секций борьбы, способных удовлетворить запросы самых разных групп студентов.

Методика и средства развития и совершенствования сохранения устойчивости тела (позы). Развитие сохранения устойчивости тела осуществляется на основе повышения общей физической подготовки и применения двигательных упражнений, воздействующих на функции вестибулярного анализатора. Задачей развития сохранения устойчивости тела является выполнение технических действий на фоне помех со стороны соперника, а также выполнение сложных по координации технических действий из неустойчивого положения: кругового удара с помощью ног, бой на ограниченном участке спортивной площадки и др.

При развитии способности сохранения устойчивости тела на примере борцов с целью увеличить время сохранения устойчивости позы применяют определённые методические приёмы: исключение зрительного анализатора; уменьшение площади опоры; введение неустойчивой опоры с изменяющимися внешними условиями противодействия соперника – сильным, средним силовым воздействием. Развивая чувство равновесия, важно постоянно создавать психологические трудности, например, выполнять упражнение на бревне на высоте. Этой же цели служит создание затруднений при выполнении двигательных действий – уменьшение площади опоры, искусственные помехи с выключением при движении зрительного анализатора и т. д.

Преимущества данного метода, в целом, обширны, они предлагают несметное число неопределимых преимуществ, включая улучшение физического состояния: хорошее кровообращение, силу и гибкость, не говоря уже о координационных способностях.

Средствами, стимулирующими развитие и совершенствование способности сохранения и удержания равновесия специальной направленности, служат тренировочные задания, ориентированные на мобилизацию способности поддерживать равновесие, изби-

рательно воздействуя на отдельные функции вестибулярного аппарата спортсмена балансирование в неудобных позах, с мешающим устойчивости расположением звеньев тела: в стойке на одной ноге с махами в различные стороны, имитация подсечки изнутри и др.;

В процессе учебной тренировки применялся комплекс упражнений на сохранение равновесия на примере ударного вида единоборств. Комплекс включает хождение по ограниченной плоскости с поворотами без нарушения и сохранение равновесия на одной ноге при сбивающих факторах; с вращением, поворотом головы, туловища с открытыми и закрытыми глазами; прыжковые упражнения на батуте, кувырки, перевороты, подъем разгибом.

Методика развития специальной направленности сохранения и удержания равновесия на примере борцов. Сохранение и удержание равновесия после ударов и бросков, связанных с вращением туловища предполагает использование упражнений с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, с кувырками, вращением, изменением площади опоры и т. п. Методика развития и совершенствования сохранения и удержания равновесия предусматривает подбор тренировочных заданий, где для совершенствования сенсорных систем используются учебные и тренировочные поединки, в ходе которых спортсмен приобретает навыки различных способов перемещения общего центра масс, в условиях изменения темповых и ритмовых параметров моторных действий.

Высокая обеспеченность сохранения устойчивости своего тела при совершении спортивных действий и операций позволяет замечать эту форму активности только в ситуациях возможной потери устойчивости при внезапных или сложно преодолимых возникающих трудностях удержания равновесия. Методы тренировки сохранения и удержания равновесия включают три вида: активные, пассивные и комбинированные.

Методические приёмы стимуляции, развития и совершенствования сохранения, удержание статического равновесия сопряженного воздействия. Уменьшение площади опоры и введение неустойчивой опоры. Статические упражнения на рейке гимнастической скамейке, бревне: многоскоки с вращением, подскоки, имитация ударов руками и ногами или нанесение ударов по боксёрской лапе и другие перемещения на одной ноге. Выведение из равновесия в парах, стоя на бревне, скамейке, взявшись за кисти или толчком в грудь кисти, сжатой в кулак, толчком стопой и др.

Предполагается включение двигательные действия, затрудняющие сохранение устойчивого равновесия. Рекомендуются фиксация положений после вращательных движений, круговых ударов, жонглирование мячами, булавами в неустойчивой позе. Например, стоя на одной ноге, руки в стороны и т.п. Нанесение толчкового сильного удара рукой, ногой в грудь, живот из положения стоя на одной ноге.

Выполнение статических упражнений на гимнастическом бревне или парных акробатических упражнений с ограничением зрительного контроля.

Указанные методические приёмы предполагают изменение координационной структуры движений общеразвивающей и специальной направленности, обеспечивают внутренние взаимосвязи статического равновесия в этой двигательной структуре как совокупности взаимодействий спортсмена к внешним сбивающим воздействиям.

Методика развития специальной направленности сохранения и удержания равновесия на примере борцов. Сохранение и удержание равновесия после ударов и бросков, связанных с вращением туловища предполагает использование упражнений с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, с кувырками, вращением, изменением площади опоры и т. п. Методика развития и совершенствования сохранения и удержания равновесия предусматривает подбор тренировочных заданий, где для совершенствования сенсорных систем используются учебные и тренировочные поединки, в ходе которых спортсмен приобретает навыки различных способов перемещения общего центра масс, в условиях изменения темповых и ритмовых параметров моторных действий. В этом же контексте так же важное значения приобретает проблема мышечной (проприорецептив-

ной) чувствительности, позволяющей не только эффективное – в нужный момент (например, при временной потере равновесия противников) – проведение технических действий, но также на способность стабильного сохранения рационального положения тела во время атаки противника.

Предполагалось, что посещение и использование нашей методики на регулярных занятиях борьбы увеличит координационные способности занимающихся.

Объект исследования – система борцовских упражнений для студентов, а также средства и методы планирования и проведения занятий с учетом индивидуальной подготовленности.

Предмет исследования – процесс воздействия системы борцовских упражнений на развитие координационных способностей.

Предложена новая методика использования борцовских упражнений для развития координационных способностей студентов.

Эксперимент проводился на базе Московского государственного технического университета в секции борьбы. Цель – разработать методику развития статической координационной способности у борцов.

Задачи исследования:

- 1) выявить особенности координационных качеств студентов;
- 2) разработать специфические тренировочные задания, направленные на развитие статических координационных способностей у борцов;
- 3) Экспериментально обосновать эффективность использования данной методики.

Исследование проводилось в 3 этапа.

На первом этапе проводилось:

- обзор научно-методической литературы;
- предварительное тестирование;
- формулировались задачи исследования.

На втором этапе была разработана:

- программа развития координации для студентов про помощи борьбы;
- комплекс тестов оценивающих координацию студентов.

На третьем этапе исследования была экспериментально обоснована система развития координации для студентов про помощи борьбы.

Отбор испытуемых

Было отобрано 10 студентов, занимающихся в секции борьбы.

В контрольную группу было набрано 10 студентов аналогично.

Контрольная группа – общепринятая методика для развития координации.

Тестирование координационных способностей:

1. Сохранение, удержание равновесия.
2. Ориентация в пространстве.
3. Сохранение устойчивости равновесия.
4. Устойчивость тела (проба М. Ромберга).
5. Специальная координация движений.

В начале педагогического эксперимента контрольная и экспериментальная группы спортсменов не отличались статистически значимо между собой по изучаемым показателям, что свидетельствует о правильном формировании репрезентативных выборок методом случайного деления. В результате эксперимента выявлен достоверный положительный эффект экспериментальной методики применения статической координации у борцов.

Результаты исследования показали, что экспериментальная методика развития координационных способностей при помощи борьбы более эффективна, чем занятия общей направленности. Прирост средних значений физической подготовленности в результате занятий общей направленности составил в среднем 7% для гибкости ($p < 0,05$), в то время как после

занятий по предложенной нами системе – 8% в среднем.

Таблица 1 – Результаты статистических сравнений компонентов двигательных координационных способностей спортсменов-студентов вузов до педагогического эксперимента

	До эксперимента	
	Контрольная (n=10)	Опытная (n=10)
Сохранение, удержание равновесия	5,6±0,32	6,5±0,25
Ориентация в пространстве	6,3±0,43	6,4±0,25
Сохранение устойчивости равновесия	6,4±0,4	5,4±0,28
Устойчивость тела (проба М. Ромберга)	86,7±9,4	88±8,5
Специальная координация движений	7,3±0,47	7,9±0,13

Таблица 2 – Результаты статистических сравнений компонентов двигательных координационных способностей спортсменов-студентов вузов после формирующего педагогического эксперимента

	После эксперимента		t	p
	Контрольная (n=10)	Опытная (n=10)		
Сохранение, удержание равновесия	7,9±0,38	8,5±0,27	-0,99	≥0,33
Ориентация в пространстве	7,9±0,43	8,4±0,27	-0,98	≥0,34
Сохранение устойчивости равновесия	7,6±0,50	8,4±0,28	-1,33	≥0,20
Устойчивость тела (проба М. Ромберга)	87,7±11,4	118±8,4	-2,14	≤0,05
Специальная координация движений	7,3±0,37	8,9±0,23	-3,68	≤0,01

К концу трех месяцев занятий в опытной группе статистически значимо увеличилось время выполнения задания. Это свидетельствует о положительном влиянии упражнений на статическую координацию. Данные изменения можно объяснить кумулятивным (накопительным) эффектом, который, согласно литературным источникам, может наблюдаться после 2–3 месяцев тренировочных упражнений.

Усложненная проба в пробе М. Ромберга (ПРС) оценивает статическую координацию и функциональное состояние вестибулярного анализатора, координационно-двигательную функцию нервной системы, а также нарушение равновесия в положении стоя, которая определяется взаимослаженной деятельностью коры головного мозга, подкорковых образований, мозжечка и вестибулярного аппарата. Поддержание нормальной координации движений происходит за счёт совместной деятельности нескольких отделов ЦНС. К ним относятся мозжечок, вестибулярный аппарат, проводники глубокомышечной чувствительности, кора лобной и височной областей. Центральным органом координации движений является мозжечок. Данная функция улучшается под влиянием занятий физической культурой и спортом. Раздражения вестибулярного аппарата могут существенно влиять на тонус скелетной мускулатуры и обеспечивать управление определенной позой, координацией движений спортсмена. Информация, получаемая по каналам вестибулярной сенсорной системы – необходимое условие успешного выполнения движений спортсменом. Однако при переутомлении наблюдается расстройство координации движений и нарушение равновесия.

Описание теста усложненной пробы М. Ромберга. Исходное положение стоя на одной ноге с упором пятки на другую ногу, согнутую в коленном суставе, и максимально развернутую кнаружи. Руки у обследуемого вытянуты вперед, пальцы несколько разведены, голова прямо, а глаза закрыты. Пятка касается подколенной чашечки опорной ноги.

Далее принимается исходное положение по команде «готов», испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер. Даются две попытки, результат определяют по лучшей попытке в секундах, который записывают в протокол. Координационную пробу М. Ромберга проводят до начала занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В таблице представлены результаты показателей подготовленности студентов контрольной и опытной групп после формирующего педагогического эксперимента. Досто-

верно улучшились показатели специфических координационных способностей, надёжности атаки, защиты в положении борьбы стоя и спортивное мастерство.

Позитивная динамика показателей подготовленности у спортсменов-студентов в процессе учебных занятий спортивными видами единоборств в опытной группе обусловлена применением разработанной методики. Результаты формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности предложенной методики развития координационных способностей, повлиявших на улучшение показателей соревновательной деятельности и спортивного мастерства.

Современная теория и практика педагогического образования и спортивной тренировки относит координационные способности к одним из наименее изученных двигательных качеств.

Предложенная методика поэтапного развития двигательных-координационных способностей в процессе учебных занятий спортивными видами единоборств включает: опору на определение понятия, направленность педагогических воздействий, методы, средства, методические приёмы и параметры тренировочной физической нагрузки.

Разработанная методика с применением специфических двигательных тренировочных заданий обусловила улучшение координационных способностей, влияющих на показатели соревновательной деятельности и спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Котова Т.Г. Обучение студентов института физической культуры технике спортивных единоборств / Т.Г. Котова, И.В. Манжелей // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2015. – №. 10 (128). – С. 104–109.

2. Свищёв И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ И.Д. Свищёв, С.В. Ерегина. – Москва : Советский спорт, 2013. – 128 с.

REFERENCES

1. Kotova, T.G. and Manzheley, I.V. (2015), "Training of students of the institute of physical culture to the martial arts technique", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (128), pp. 104–109.

2. Svishchev, I.D. and Eregina, S.V. (2013), *Integrated assessment of athletes and coaches' training in judo: textbook for students of higher educational institutions*, Soviet Sport, Moscow.

Контактная информация: vlminih@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.05.2022

УДК 796.422.16

ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДИСТАНЦИИ МАРАФОНСКОГО БЕГА У РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТСМЕНОК РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Олег Борисович Немцев, доктор педагогических наук, профессор, Айдамир Батербиевич Бгуашев, кандидат педагогических наук, профессор, Наталья Алексеевна Немцева, кандидат педагогических наук, доцент, Мурат Юнусович Мирза, Адыгейский государственный университет, Майкоп

Аннотация

Целью исследования являлось изучение особенностей преодоления дистанции российскими марафонцами мужчинами и женщинами разной квалификации. Анализировались протоколы чемпионата России по марафонскому бегу 2022 года. Достоверность различий относительных скоростей бега на анализируемых участках дистанции марафона внутри каждой из полуквалификационных групп спортсменов оценивалась при помощи однофакторного дисперсионного

анализа. Затем проводилось попарное сравнение относительных скоростей на участках дистанции в каждой из рассматриваемых поло-квалификационных групп при помощи двухвыборочного t-теста с последующим применением поправки Холма-Бонферрони на множественное сравнение. Было установлено, что участники чемпионата России 2022 года всех поло-квалификационных групп, за исключением группы Мастеров спорта мужчин, начинали дистанцию значительно быстрее средней скорости. Затем наблюдалось последовательное снижение скорости бега до величин 94,3 и 96,5% (бегуны, показавшие результаты кандидата в мастера спорта) и 93,7 и 96,0% (результаты первого разряда) от средней скорости у мужчин и женщин соответственно и 96,7% – у женщин Мастеров спорта на заключительном отрезке дистанции. Мужчины, показавшие результаты Мастера спорта и выше, начинали дистанцию медленнее средней скорости (98,8%), затем достоверно увеличивали её (100,9%, $p = 0,000$) и сохраняли до конца бега (100,7% и 99,4% на третьем и четвёртом участках дистанции соответственно).

Ключевые слова: средняя скорость бега, скорость бега на участках дистанции, динамика скорости бега.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p290-296

FEATURES OF THE MARATHON PACING PROFILES IN RUSSIAN MALE AND FEMALE ATHLETES OF DIFFERENT PERFORMANCE LEVEL

Oleg Borisovich Nemtsev, the doctor of pedagogical sciences, professor, Aydamir Baterbievich Bguashev, the candidate of pedagogical sciences, professor, Natalia Alekseevna Nemtseva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Murat Yunusovich Mirza, Adyghe State University, Maykop

Abstract

The aim of this study was to investigate the features of the marathon pacing profiles in Russian male and female athletes of different performance level. The protocols of the Russian championship in marathon running in 2022 were analyzed. The significance of differences in the relative speed of running in the analyzed sections of the marathon distance within each of the sex-qualification groups of athletes was carried out using a one-way analysis of variance. Then, a pairwise comparison of the relative speed at each of the sections of the distance in the considered sex-qualification groups was carried out using a two-sample t-test, followed by the application of the Holm-Bonferroni correction for multiple comparison. It was found that the participants of the 2022 Russian Championship of all sex-qualification groups, with the exception of the men's group of range 2:16:00 and less, started the distance much faster than the average speed. Then there was a consistent decrease in running speed to 94.3 and 96.5% (runners $\leq 2:28:30$ but $> 2:16:00$ and $\leq 3:00:00$ but $> 2:40:00$ in men and women) and 93.7 and 96.0% (runners $\leq 2:38:00$ but $> 2:28:30$ and $\leq 3:17:00$ but $> 3:00:00$ in men and women) and 96.7% in female runners of range $\leq 2:40:00$ of the average speed in the final segment of the distance. Men of range 2:16:00 and less started the distance slower than the average speed (98.8%), then significantly increased it (100.9%, $p = 0.000$) and saved it until the end of the run (100.7% and 99.4% on the third and fourth sections of the distance, respectively).

Keywords: average running speed, running speed in sections of the distance, running speed dynamics.

ВВЕДЕНИЕ

Результат в марафонском беге определяется не только функциональной подготовленностью атлета к длительной физической работе, но и рядом других факторов [1, 2 и др.], среди которых выделяется избранная тактика преодоления дистанции. Так, например, по данным ряда авторов, марафонцы разной квалификации применяют различные тактические варианты преодоления дистанции, отличающиеся соотношениями скоростей на разных её участках, однако, наиболее предпочтительным называется равномерный бег от старта до финиша, если предпочтение отдаётся времени, а не занятому месту в соревнованиях [3–5 и др.]. В связи с этим представляет интерес изучение примеров динамики скорости бега на различных участках дистанции российских марафонцев разного пола и

квалификации – подобные сведения позволили бы российским бегунам, пока далёким от лидерства в мировом марафоне, и их тренерам оценить возможности повышения результатов за счёт коррекции тактики бега. Это определило цель исследования: изучить особенности преодоления дистанции марафонского бега российскими спортсменами и спортсменками разной квалификации.

МЕТОДИКА

Для достижения цели были проанализированы протоколы Чемпионата России по марафонскому бегу (02.04.2022 г., Автодром, Сочи, <https://rusathletics.info>) среди мужчин и женщин. Анализу подвергались следующие результаты: 1) участников мужских соревнований среди профессионалов и любителей, показавших результаты от первого спортивного разряда и выше (первые 20 результатов у профессионалов и 5 – у любителей, всего 25 результатов); 2) участников женских соревнований среди профессионалов (21 результат, все выше первого спортивного разряда) и любителей, показавших результаты выше слабейшего участника среди профессионалов (9 результатов, всего 30 результатов у женщин). Как видно на рисунке 1, доли спортсменов разной квалификации у мужчин и женщин различались недостоверно (Критерий хи-квадрат).

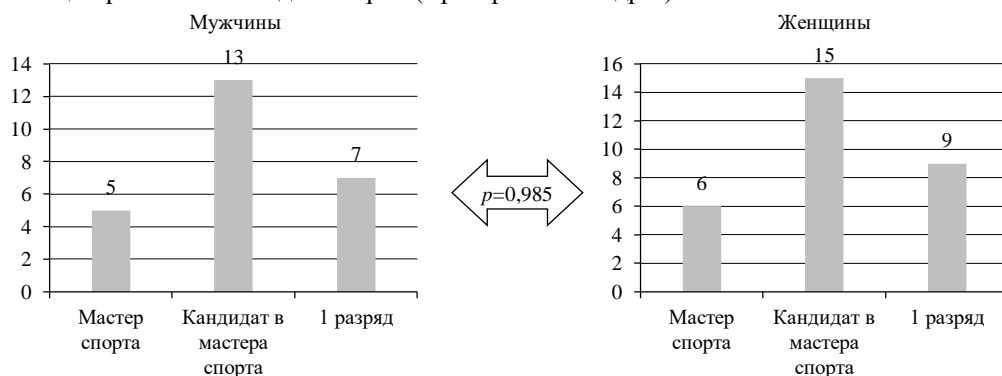


Рисунок 1 – Квалификационный состав марафонцев мужчин и женщин, результаты которых рассматривались в исследовании

У каждого спортсмена определялась средняя скорость преодоления всей дистанции $\left(\frac{42195\text{ м}}{\text{Результат, с}} \right)$ и каждого из следующих её участков: 0–11,22 км (1 и 2 круги), 11,22–22,45 км (3 и 4 круги), 22,45–33,67 км (5 и 6 круги), 33,67–42,195 км (7 круг и финиш) $\left(\frac{\text{Длина Участка, м}}{\text{Время Преодоления Участка, с}} \right)$. Затем на каждом анализируемом участке дистанции вычислялась относительная скорость его преодоления $\left(\frac{\text{Средняя Скорость Участка Дистанции}}{\text{Средняя Скорость Дистанции}} \times 100\% \right)$.

Оценка соответствия распределения показателей относительной скорости бега на различных отрезках марафонской дистанции в разных квалификационных группах у мужчин и женщин при помощи теста Шапиро-Уилка позволила считать, что все выборочные данные соответствуют нормальному закону распределения (p от 0,209 до 0,999 у мужчин и от 0,102 до 0,996 у женщин). Оценка достоверности различий относительной скорости на рассматриваемых участках дистанции в каждой из выделенных поло-квалификационных групп в целом осуществлялось при помощи однофакторного дисперсионного анализа. Затем проводилось попарное сравнение относительных скоростей на каждом из участков дистанции внутри поло-квалификационных групп, после этого применялась поправка на множественное сравнение Холма-Бонферрони.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Как видно на рисунках 2 и 3, у бегунов, показавших результаты уровня «Кандидат в мастера спорта» и «Первый спортивный разряд», мужчин и женщин на чемпионате России по марафонскому бегу наблюдались схожие варианты тактики преодоления дистанции. Так, на рисунках видно, что общей тенденцией было быстрое начало дистанции и затем снижение скорости бега с каждым последующим её отрезком. Причём более ярко названная тенденция выражена у женщин: если у них скорость бега достоверно уменьшается на каждом последующем участке дистанции у спортсменок и КМС, и 1 разряда (за исключением различий скоростей бега на 5-6 круге и 7 круге и финишном отрезке у спортсменок 1 разряда, которые различаются недостоверно, $p=0,075$), то у мужчин не обнаружено достоверных различий относительной скорости бега на первом и втором рассматриваемом участке дистанции у спортсменов и КМС ($p=0,773$), и 1 разряда ($p=0,070$), а также между 5-6 кругом и 7 кругом и финишным отрезком у спортсменов 1 разряда ($p=0,070$) (рисунок 2 и 3).

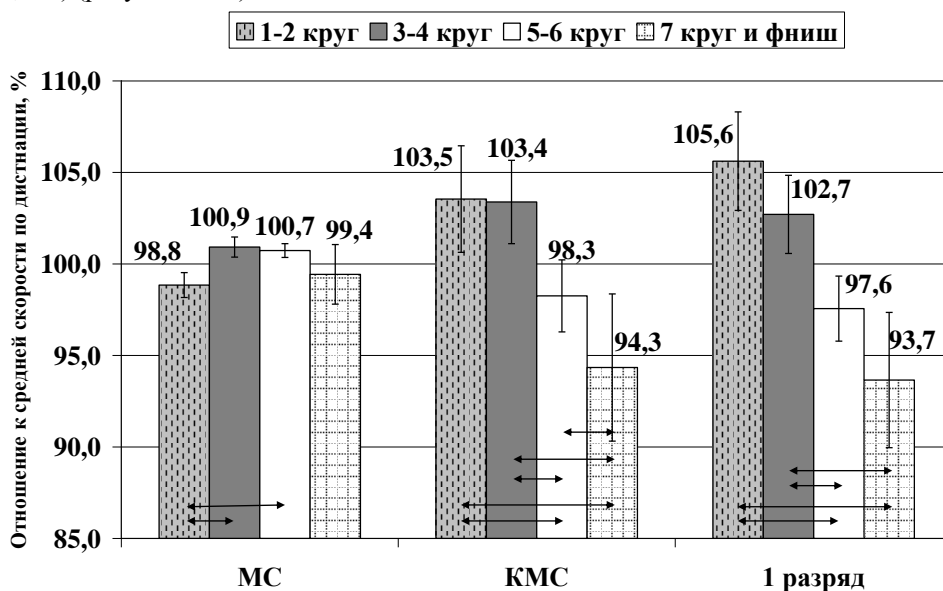


Рисунок 2 – Относительная скорость преодоления различных участков дистанции марафонцами разной квалификации (стрелками соединены величины скорости, различающиеся достоверно (p от 0,007 до 0,000))

Это, в целом, позволяет считать, что участники чемпионата России по марафонскому бегу 2022 года, показавшие результаты на уровне КМС и 1 спортивного разряда, предпочитали быстрое начало дистанции с последующим нисходящим дрейфом скорости бега до значительно более низких её величин на отрезке от 33677,76 м до финиша, чем её среднее значение на всей дистанции. В то же время, как видно на рисунках 2 и 3, у мужчин, показавших результаты на уровне МС и выше, наблюдались выраженные отличия в тактике преодоления марафонской дистанции от остальных поло-квалификационных групп. Так, как видно на втором рисунке, мужчины пробегали первые два круга дистанции (от старта до отметки 11225,92 м) достоверно медленнее, чем 3-4 круг ($p=0,000$) и 5-6 круг ($p=0,007$).

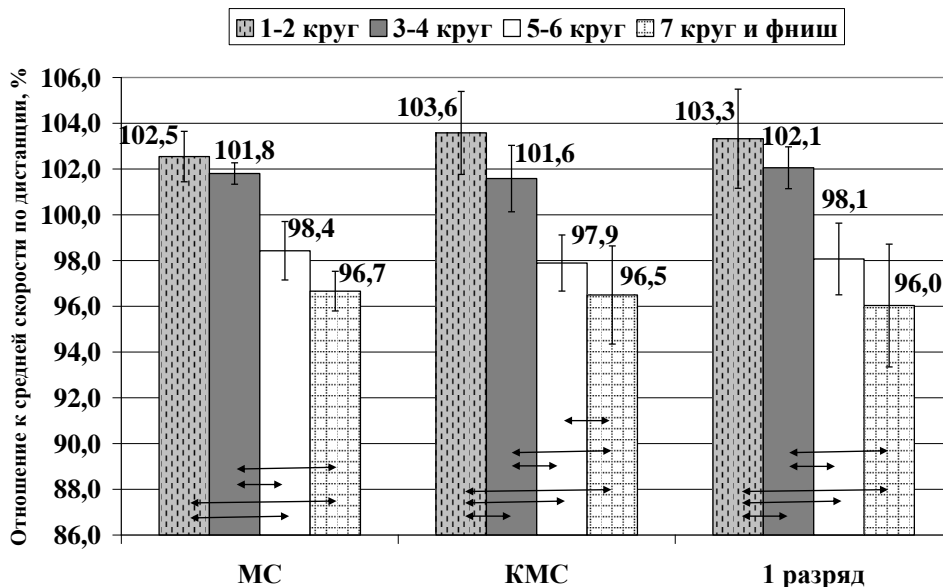


Рисунок 3 – Относительная скорость преодоления различных участков дистанции марафонками разной квалификации (стрелками соединены величины скорости, различающиеся достоверно (p от 0,041 до 0,000))

Затем на 7 круге и финишном отрезке скорость бега снижалась лишь недостоверно ($p=0,168$). В это же время у женщин, показавших результаты на уровне МС и выше, наблюдалась динамика скорости, схожая с зафиксированной у спортсменов, показавших более низкие результаты. Так, как видно на третьем рисунке, первые два отрезка дистанции спортсменки этой группы преодолели со скоростью выше средней (различия скорости на 1-2 и 3-4 круге недостоверны, $p=0,185$). Однако затем наблюдалось достоверное снижение скорости бега до величин, отмеченных у менее квалифицированных спортсменов: 98,4% на 5-6 круге и 96,7% на 7 круге и финишном отрезке. Это позволяет прийти к заключению, что наиболее квалифицированные на чемпионате России 2022 года марафонцы-мужчины преодолевали дистанцию более равномерно, со значительно более медленным (относительно средней скорости) началом, чем женщины-марафонки, показавшие результаты МС и выше.

Рассмотрение динамики скорости бега у победителей чемпионата России 2022 года в марафоне у мужчин и женщин показало, что у них имеются лишь незначительные отличия от тенденций, зафиксированных в соответствующих поло-квалификационных группах (рисунок 4). Так, на четвертом рисунке видно, что Руслан Хорошилов (победитель среди мужчин) на первом рассматриваемом отрезке дистанции показал скорость бега значительно более низкую, чем средняя скорость по всей дистанции.

В то время как у Алины Прокопьевой (победительницы среди женщин) первый отрезок оказался самым быстрым на всей дистанции. Следующие два отрезка (3-4 и 5-6 круги) Руслан Хорошилов преодолел со скоростью, близкой к средней, и на последнем отрезке повысил её выше средней. Скорость бега у Алины Прокопьевой последовательно снижалась и после второго рассматриваемого отрезка оказалась ниже средней её величины на всей дистанции. Очевидно, финишное ускорение позволило ей не допустить падения скорости на последнем отрезке дистанции относительно предыдущего, которая, впрочем, осталась значительно ниже средней скорости на всей дистанции (97,5%, рисунок 4).

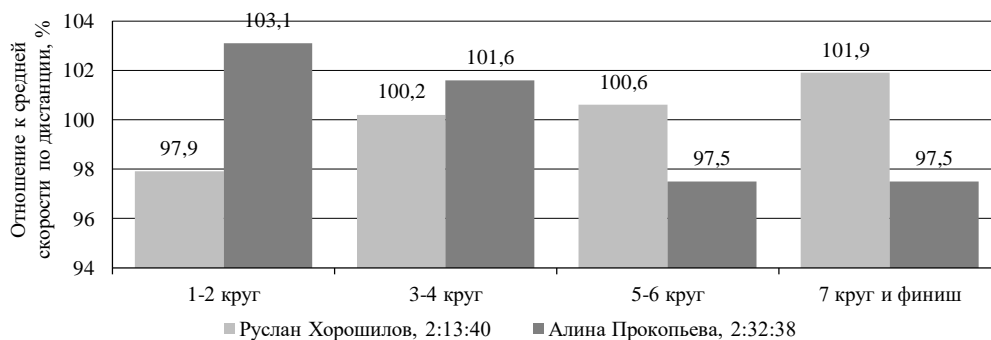


Рисунок 4 – Динамика скорости преодоления марафонской дистанции у победителей чемпионата России 2022 года среди мужчин и женщин

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, мужчины и женщины, показавшие результаты 1 спортивного разряда и КМС на чемпионате России по марафонскому бегу, демонстрировали схожие варианты тактики преодоления дистанции: быстрый старт с последующим падением скорости бега на каждом последующем участке дистанции. Динамика же скорости у мужчин и женщин, показавших результаты МС и выше, значительно различалась: мужчины преодолевали дистанцию равномерно, со значительно более медленным началом, чем женщины, у которых наблюдался быстрый старт с последующим значительным падением скорости. Очевидно, что динамику скорости бега по дистанции марафонского бега определяют ряд факторов, однако, равномерный вариант её преодоления, отмеченный у мужчин, показавших на чемпионате России 2022 года результаты МС и выше, большинством специалистов признаётся наиболее физиологически обоснованным. Это требует изучения причин иной динамики скорости у квалифицированных российских марафонец, а также, возможно, коррекции скорости бега на начальных участках марафонской дистанции у менее квалифицированных марафонцев и марафонец.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фатьянов, И.А. Результаты идентификации рискогенных факторов соревновательной деятельности в марафонском беге / И.А. Фатьянов, В.В. Чемов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 203–208.
2. Beal, H. Marathon Performance and Pacing in the Doha 2019 Women's IAAF World Championships: Extreme Heat, Suboptimal Pacing, and High Failure Rates / H. Beal, J. Corbett, D. Davis, M.J. Barwood // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2022. – V. 17. – P. 1-7.
3. Díaz, J.J. The influence of pacing strategy on marathon world records / J.J. Díaz, E.J. Fernández-Ozcorta, J. Santos-Concejero // European Journal of Sport Science. – 2018. – V. 18. – N 6. – P. 781–786.
4. García-Manso, J.M. Tactical behavior of high-level male marathon runners / J.M. García-Manso, M.J. Martínez-Patiño, L. de la Paz Arencibia, T. Valverde-Esteve // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – 2021. – V. 31(3). – P. 521–528.
5. Oficial-Casado, F. Effect of marathon characteristics and runners' time category on pacing profile / F. Oficial-Casado, J. Uriel, P. Pérez-Soriano, J.I. Priego Quesada // European Journal of Sport Science. – 2021. – V. 21. – N 11. – P. 1559–1566.

REFERENCES

1. Fatyanov, I.A., Chemov, V.V. (2015), "Results of risk-taking factors identification in competitive activities in marathon race", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, V. 10, N. 128, pp. 203–208.
2. Beal, H., Corbett, J., Davis, D., Barwood, M.J. (2022), "Marathon Performance and Pacing in the Doha 2019 Women's IAAF World Championships: Extreme Heat, Suboptimal Pacing, and High Fail-

ure Rates", *International Journal of Sports Physiology and Performance*, V. 17, pp. 1–7.

3. Díaz, J.J., Fernández-Ozcorta, E.J., Santos-Concejero J. (2018), "The influence of pacing strategy on marathon world records", *European Journal of Sport Science*, V. 18, N 6, pp. 781–786.

4. García-Manso, J.M., Martínez-Patiño, M.J., de la Paz Arencibia, L., Valverde-Esteve, T. (2021), "Tactical behavior of high-level male marathon runners", *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, V. 31(3), pp. 521–528.

5. Oficial-Casado, F. Uriel, J., Pérez-Soriano, P., Priego Quesada, J.I. (2021), "Effect of marathon characteristics and runners' time category on pacing profile", *European Journal of Sport Science*, V. 21, N 11, pp. 1559–1566.

Контактная информация: oleg.nemtsev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.05.2022

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФСИН РОССИИ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ САМБО

Михаил Юрьевич Нохрин, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, г. Пермь; Владислав Владимирович Вариннов, кандидат педагогических наук, доцент, Кузбасский институт ФСИН России, г. Новокузнецк; Михаил Иванович Ключников, кандидат юридических наук, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний, г. Владимир; Александр Владимирович Мельников, Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний, г. Вологда; Олег Владимирович Крапивин, доцент, институт Академии ФСИН России, г. Рязань

Аннотация

Актуальность исследования обусловлена необходимостью решения проблемы улучшения физической подготовленности курсантов образовательных организаций ФСИН России, а именно их специальной подготовленности. На сегодняшний день необходима модернизация учебно-воспитательного процесса по дисциплинам «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт», это связано с недостатком времени на изучение техники боевых приемов борьбы в ведомственных образовательных организациях. В нашей работе мы представили результаты педагогического эксперимента апробации специальных упражнений самбо в учебно-тренировочном процессе курсантов института. Нами были подобраны пять специальных упражнений самбиста, которые без особого труда могут выполнять курсантами любого курса. Нагрузка распределялась по увлечению времени выполнения упражнений в зависимости от курса. Педагогический эксперимент проводился с курсантами 3-го курса в течение одного учебного года. Эффект от проведения комплекса специальных упражнений самбо положительный, можно утверждать, что курсанты экспериментальной группы улучшили свою физическую подготовленность как общую так и специальную. Исходя из полученных результатов, рекомендуется включать комплексы специальных упражнений в учебно-тренировочный процесс курсантов с первого по четвертый курс, это позволит значительно улучшить их физическую подготовленность.

Ключевые слова: самбо, физическая культура и спорт, физическая подготовленность, физические качества, образовательные организации, ФСИН России.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p296-300

IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA BY MEANS OF SPECIAL SAMBO EXERCISES

Mikhail Yuryevich Nokhrin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service, Perm; Vladislav Vladimirovich Varin, the candidate of

pedagogical sciences, docent, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service, Novokuznetsk; Mikhail Ivanovich Klyuchnikov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service, Vladimir; Alexander Vladimirovich Melnikov, Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penitentiary Service, Vologda; Oleg Vladimirovich Krapivin, docent, Institute of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan

Abstract

The relevance of the study is due to the need to solve the problem of improving the physical fitness of cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia, namely their special preparedness. To date, it is necessary to modernize the educational process in the disciplines of "Elective disciplines in physical culture and sports" and "Physical culture and sports", this is due to the lack of time to study the techniques of combat techniques of wrestling in departmental educational organizations. In our work, we presented the results of a pedagogical experiment of testing special sambo exercises in the educational and training process of the cadets of the Institute. We have selected five special sambo exercises that can be easily performed by cadets of any course. The load was distributed according to the hobby of the exercise time, depending on the course. The pedagogical experiment was conducted with 3rd-year cadets during one academic year. The effect of carrying out a set of special sambo exercises is positive, it can be argued that the cadets of the experimental group improved their physical fitness both general and special. Based on the results obtained, it is recommended to include complexes of special exercises in the training process of cadets from the first to the fourth courses, this will significantly improve their physical fitness.

Keywords: sambo, physical culture and sports, physical fitness, physical qualities, educational organizations, Federal Penitentiary Service of Russia.

Учебно-воспитательный процесс по дисциплинам: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (ЭДпоФКиС) и «Физическая культура и спорт» (ФКиС) в образовательных организациях ФСИН России всегда будет актуальным. Особую актуальность процесс физической подготовки молодых специалистов уголовно-исполнительной системы приобретает в настоящее время. Так в связи с решением Комитета Совета Федерации по обороне и безопасности Российской Федерации «О совершенствовании системы подготовки кадров и организации воспитательной работы в учреждениях пенитенциарной системы Российской Федерации» была выдвинута просьба, внести предложения по изменению образовательных программ высшего образования, дополнительного профессионального образования и профессионального обучения. Изменение должно коснуться части увеличения количества теоретических и практических занятий, направленных на формирование у обучающихся модели поведения в нестандартных ситуациях, исключающих необоснованное применение силы. Только хорошо подготовленный (физически, морально, психологически) сотрудник может обоснованно применять физическую силу в экстремальных ситуациях и тяжелых условиях служебной деятельности. На сегодняшний день методы и средства борьбы самбо широко внедряются в учебно-тренировочный процесс курсантов образовательных организаций ФСИН России так, как борьба самбо позволяет гармонично развивать не только общие и специальные физические качества и двигательные умения, но и готовит обучающихся морально и психологически [1].

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что включение в учебно-тренировочный процесс занятий по БПБ специальных упражнений самбо позволит повысить общую и специальную физическую подготовленность курсантов, вследствие чего повыситься качество выполнения БПБ.

Цель исследования – внедрить в учебно-тренировочный процесс занятий по БПБ комплекс специальных упражнений самбо, проверить его эффективность.

Задачи исследования:

1. Разработать комплекс специальных упражнений.
2. Провести педагогический эксперимент и проанализировать эффективность применения комплекса специальных упражнений самбо.

МЕТОДИКА

Нами были подобраны 5 специальных упражнений самбо и сформированы в комплекс (таблица 1).

Таблица 1 – Комплекс специальных упражнений самбо

№	Упражнения	Нагрузка по курсам (с)	Методические рекомендации
1	«Восьмерка» И.п. – на четвереньках, партнер – стойка ноги врозь, колени полусогнуты. По свистку выполняющий передвигается на четвереньках оббегая каждую ногу партнера описывая восьмерку. Партнер считает количество нырков пройденным между его ног.	1 курс – 10'' 2 курс – 15'' 3 курс – 20'' 4 курс – 25'' На выполнение всего комплекса отводится 10–15 минут	Упражнения выполняется с максимальным ускорением, все передвижения по кратчайшему пути, группа делится по парам. После выполнения каждого упражнения партнеры меняются ролями.
	«Чехарда» И.п. – стоя за спиной партнера, руки опущены вниз, партнер выполняет наклон вперед, упираясь предплечьями в бедра, стойка – ноги врозь, полусогнуты, в коленях. По свистку выполняющий прыгает через партнера ноги врозь с опорой руками в его спину, приземляясь, выполняет разворот и пролазит на четвереньках между ног за спину в и.п.		Упражнения выполняется с максимальным ускорением, все передвижения по кратчайшему пути, группа делится по парам. После выполнения каждого упражнения партнеры меняются ролями. Партнер наклоняет голову, вперед прижимает подбородок к груди. Количество повторений считает партнер.
Кувырок вперед с самостраховкой через партнера И.п. – основная стойка, партнер стоит на четвереньках, выполняется кувырок через правое плечо с самостраховкой через партнера с переходом в стойку на ногах, затем в обратном направлении через левое плечо.	Кувырки с самостраховкой выполняется с максимальной скоростью, мягко, стараясь не касаться партнера. Подбородок прижимается к груди, головой ковра не касаться. После кувырка нужно быстро вставать в исходное положение. Количество повторений считает партнер.		
Кувырок назад с самостраховкой через партнера Выполняется так же, как упражнение 3, только спиной вперед через партнера	При выполнении кувырка руки не расцепляются, партнеру разрешается чуть опускать руку в захвате, для удобного выполнения кувырков.		
Кувырок вперед с самостраховкой с захватом за руку И.п. – правосторонняя стойка, держа за одноименную руку партнера, выполняется кувырок вперед с самостраховкой через плечо руки в захвате, затем руки меняются, выполняется кувырок через другое плечо.			

Комплекс применялся в подготовительной части каждого занятия по теме БПБ после ОРУ. Педагогический эксперимент проводился в течении 2020–21 учебного году в нем приняли участие 104 курсанта 3-го курса, из них по 52 человека в контрольной и экспериментальной группах. В начале и по окончании эксперимента курсанты выполняли контрольные нормативы по определению общей и специальной физической подготовленности (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности курсантов

№	Показатели	Группа	Среднее значение		Изменение		Р
			До	После	±абс.	±%	
Функциональная и общая физическая подготовка							
1	Задержка дыхания на вдохе, с	КГ	56	61	5	8,9	<0,05
		ЭГ	61	75	14	22,9	<0,05
2	Челночный бег 10x10 м, с	КГ	26,8	26,5	-0,3	1,1	>0,05
		ЭГ	26,2	25,0	-1,2	4,5	<0,05
3	Бег 100 м, с	КГ	14,8	13,8	-1	6,7	<0,05
		ЭГ	14,9	13,4	-1,5	10	<0,05
4	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	КГ	13,2	14,5	1,3	9,8	>0,05
		ЭГ	12,3	15,7	3,4	27,6	<0,05
Специальная физическая подготовка							
5	Преодоление единой полосы препятствий, с	КГ	135	130	-5	3,7	>0,05
		ЭГ	130	116	-14	10,7	<0,05

№	Показатели	Группа	Среднее значение		Изменение		Р
			До	После	±абс.	±%	
6	Уровень владения БПБ, средний балл	КГ	3,7	4,0	0,3	8,1	<0,05
		ЭГ	3,5	4,5	1,0	28,5	<0,05

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, позволил выяснить динамику показателей функциональной, общей и специальной подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп. Значительный прирост показателя задержки дыхания на вдохе в экспериментальной группе свидетельствует о более устойчивом состоянии организма курсантов к гипоксии за счет выполнения специальных упражнений. Координационные способности оценивались выполнением челночного бега 10x10 метров, в обеих группах показатель улучшился, но в ЭГ на 3,3% больше, чем КГ, это свидетельствует о положительном эффекте комплекса специальных упражнений самбо. Оценка скоростной выносливости (бег 100м) и силовой выносливости (подтягивания на высокой перекладине) так же показала положительный эффект от применения комплекса специальных упражнений самбо. Специальная физическая подготовленность курсантов контрольной и экспериментальной групп оценивалась двумя нормативами: прохождением единой полосы препятствий (ЕПП) и выполнением боевых приемов борьбы (БПБ). Показатель специальной выносливости (преодоление ЕПП) в экспериментальной и контрольной группах улучшился на 10,7% и 3,7% соответственно, это свидетельствует о положительном эффекте комплекса специальных упражнений самбо. Основным показателем специальной физической подготовленности является оценка техники выполнения боевых приемов борьбы. Курсанты выполняют 5 приемов обезоруживания и задержания, критериями оценки являлось: четкость выполнения приемов, темп выполнения, правильность и последовательность выполнения технических действий. По результатам педагогического эксперимента мы видим, что в ЭГ улучшился показатель выполнения БПБ на 28,5% в КГ на 8,1, можно отметить положительный эффект применения комплекса специальных упражнений самбо на занятиях по БПБ.

ВЫВОДЫ

1. Нами были проанализированы специальные упражнения самбистов, в ходе анализа подобраны наиболее простые упражнения и сгруппированы в комплекс. Комплекс специальных упражнений включал в себя 5 сложно-координационных упражнений с элементами техники падения и самостраховки. Нами была распределена нагрузка за счет продолжительности выполнения упражнений, на каждом курсе время выполнения упражнения увеличивается. Комплекс был структурирован в таблицу и разработаны методические указания правильного выполнения каждого упражнения.

2. В ходе педагогического эксперимента мы выявили положительный прирост показателей общей, специальной физической подготовленности, а также показателя задержки дыхания на вдохе, что свидетельствует о более устойчивом состоянии организма к гипоксии. Для оценки физической подготовленности нами были подобраны контрольные тесты в соответствии с Наставлением по физической подготовке сотрудников УИС (НФП-2001), мы можем утверждать о пользе применения комплекса специальных упражнений для повышения успеваемости курсантов по дисциплине «Физическая культура и спорт» [2].

Исходя из результатов выполнения контрольного теста по боевым приемам борьбы, можно утверждать, что разработанный нами комплекс специальных упражнений самбо эффективен и положительно влияет на физическую подготовленность курсантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Моделирование броскового тренажерного устройства для учебно-тренировочного процесса единоборцев / Е.В. Кошкин, Р.А. Солоницин, А.А. Смирнов, К.С. Кручинина // Человек.

Спорт. Медицина. – 2020. – № 3 (20). – С. 104.

2. Москвичев М.А. Наставление по физической подготовке (НФП – 2001) сотрудников уголовно-исполнительной системы / М.А. Москвичев, Н.Н. Маргацкий, Ф.М. Зезюлин. – Москва : Фонд С. Столярова, 2002. – 136 с.

REFERENCES

1. Koshkin, E.V., Solonitsyn, R.A., Smirnov, A.A., Kruchinina K.S. (2020), “Modeling of a throwing simulator device for the training process of martial artists”, *Person. Sport. Medicine*, Vol. 20, No 3, pp. 104.

2. Moskvichev, M., Marcacci, end Zazulin, F. (2002), “The manual on physical training (NFP – 2001) employees criminally-Executive system”, *With Fund. Stolyarova*, Moscow.

Контактная информация: nohrin.mihail2013@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 06.05.2022

УДК 373.5

ВОЗДЕЙСТВИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РЕЗЕРВЫ УЧАЩИХСЯ В 9-ЫХ КЛАССАХ

Мария Олеговна Одинцова, старший преподаватель, Астраханский Государственный медицинский университет, Астрахань; Ирина Евгеньевна Янкевич, доцент, Алевтина Павловна Ярошинская, доктор биологических наук, профессор, Астраханский государственный университет, Астрахань; Александр Сергеевич Одинцов, спортсмен-инструктор прыжки на батуте, Центр спортивной подготовки Сборных команд России, Москва

Аннотация

Одной из современных задач в средней образовательной школе считается формирование у подросков навыков здорового образа жизни, повышение уровня функциональной и физической подготовки. Внеурочные занятия в спортивных секциях являются одним из эффективных направлений комплексного применения средств и методов физической культуры в формировании у детей устойчивого интереса к занятиям двигательной активностью. Актуальность проделанного изучения обоснованно сохраняющейся тенденцией высокого уровня хронических заболеваний в старших классах средних общеобразовательных школ.

Ключевые слова: учащиеся 9-х классов, внеурочные занятия спортом, физическая подготовка, функциональные резервы, порог стрессоустойчивости.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p300-303

IMPACT OF EXTRA-COURSE FORMS OF MOTOR ACTIVITY LESSONS ON STUDENTS' FUNCTIONAL RESERVES IN 9TH GRADES

Maria Olegovna Odintsova, the senior teacher, Astrakhan State Medical University, Irina Evgenievna Yankevich, the docent, Alevtina Pavlovna Yaroshinskaya, the doctor of biological sciences, professor, Astrakhan State University; Alexander Sergeevich Odintsov, the athlete-instructor in trampoline diving, Center for Sports Training of Russian National Teams, Moscow

Abstract

One of the timely tasks in a secondary educational school is the formation of healthy lifestyle skills in braces, increasing the level of functional and physical fitness. Extracurricular activities in sports sections are one of the effective directions of the complex use of means and methods of physical culture in the formation of a steady interest in physical activity among children. The relevance of the study done is a reasonably continuing trend of a high level of chronic diseases in the senior classes of secondary schools.

Keywords: 9th grade students, extracurricular sports, physical fitness, functional reserves, stress resistance threshold.

ВВЕДЕНИЕ

Прогрессивная концепция образовательного кластера «Физическая культура» представляет собой педагогическую систему всевозможных форм занятий двигательной активностью, целью которых являются формирование индивидуально ориентированной физической культуры учащихся, укрепление их здоровья и гармоничное физическое развитие [3]. При этом занятия избранным видом спорта обеспечивают реализацию задачи повышения спортивного мастерства, повышение функциональных резервов организма, совершенствование коммуникативных функций [8]. Внеурочные занятия видами спорта позволяют учащимся школ не только реализовать свои двигательные способности, но и в должной мере получить опыт социализации в обществе [1, 5]. Актуальной проблемой в настоящее время является недостаточный уровень физической подготовки и физической подготовки учащихся [6]. Сохраняется тенденция роста числа хронических заболеваний среди учащихся СОШ [7]. Снижается объем недельной двигательной активности школьников. Проведение уроков физической культуры в СОШ планируется по факту наличия спортивных сооружений, многие из которых не соответствуют современным требованиям [4]. В этой связи нами было проведена оценка влияния регулярной двигательной активности на уровень функциональной и физической подготовленности учеников в старших классах [2,3]. Принимая во внимание высокое нервное напряжение, обусловленное подготовкой школьников к ОГЭ, в ходе работы был определен уровень стрессоустойчивости и социальной коммуникации исследуемого контингента.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось на базе средней образовательной школы г. Астрахань №64, №55, №9 с сентября 2021 года по май 2022 г. В исследовании участвовали 43 девушки, учащиеся 9-х классов. В исследовании были использованы официальные данные медицинских осмотров, протоколы сдачи контрольных нормативов и норм комплекса ГТО, результаты анкетирования. Целью экспериментальной части исследования явилось изучение влияния занятий в спортивных секциях на показатели функциональных резервов и уровень физической подготовленности на фоне психоэмоционального напряжения у учащихся 9-х классов. В начале исследования учащиеся были распределены на 2 группы, первая группа ($n_1 - 21$) – это школьники, занимающиеся в школьных и городских спортивных секциях (игровые виды спорта – 7 человек, чир спорт – 3 человек, гимнастика – 3 человека); вторую группу ($n_2 - 22$) составили их сверстники, которые занимались физической культурой в рамках школьной программы по 3 академических часа в неделю.. Статистическую обработку полученных данных проводили с использованием стандартных пакетов (Microsoft USA). Достоверность различий исследуемых показателей устанавливали с помощью общепринятых методов математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Наибольший интерес представляет изучение влияния занятий физической активностью на организм учащихся в период нервно-эмоционального напряжения, а также изучение факторов риска срыва адаптационно-регуляторных систем, характерных для периода высокой учебной нагрузки. Высокий уровень функциональной и физической подготовленности школьников, занимающихся спортом, является значимым фактором повышения регуляторно-адаптационных параметров основных систем организма.

Уровень физической подготовленности учащихся 9-х классов (девушки) представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности учащихся 9-х классов (девушки)

Показатели	Группы и период исследования					
	Сентябрь 2021		Р	Май 2022		Р
	(n ₁ – 21)	(n ₂ – 22)		(n ₁ – 21)	(n ₂ – 22)	
Без 30 метров (с)	5,4±0,41	5,2±0,53	0,034	5,0±0,33	4,9±0,44	0,047
Бег 2000 метров (мин)	10,00±0,87	10,9±0,93	0,041	10,8±0,79	11,2±0,75	0,044
Прыжки на скакалки 30 сек	90,2±4,0	87,5±5,8	0,034	80,1±3,7	79,8±4,1	0,049
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	179,4±0,22	170,6±0,34	0,047	170,1±0,23	167,3±0,38	0,048
Челночный бег 4х9	8,82±0,54	9,53±0,33	0,038	9,05±0,29	10,22±0,31	0,049

Из данных, приведенных в таблице 1, следует, что по уровню физической подготовленности учащиеся, занимающиеся в спортивных секциях, достоверно превосходят своих сверстников в развитии физических качеств (кроме собственно силовых показателей). Существенное преобладание развития выносливости, скоростно-силовых качеств и координационных способностей наблюдалось на протяжении всего педагогического эксперимента, при этом необходимо отметить, что во втором полугодии в связи с подготовкой к ОГЭ в группе (n₁ – 21) наблюдалось значительное (до 50,7±9,8%) сокращение внеурочных занятий в спортивных секциях.

Таблица 2 – Кардиореспираторные показатели у школьников по результатам функциональной пробы на велоэргометре мощностью до 100 Вт. в течение 5 мин.

Показатели	Группы и период исследования					
	Сентябрь 2021		Р	Май 2022		Р
	(n ₁ – 21)	(n ₂ – 22)		(n ₁ – 21)	(n ₂ – 22)	
ЧСС (уд./мин.)	115±8,2	140,7±10,3	0,044	130±9,4	150,0±10,7	0,048
САД (мм. рт. ст.)	120±2,1	130±1,3	0,048	125±1,9	134,6±1,5	0,049
ДАД (мм. рт. ст.)	66,1±0,5	70,2±0,6	0,048	67,7±0,8	72,5±0,8	0,049
ЖЭЛ мл.	5200±31,4	4100±24,9	0,036	5250±30,4	4150±25,3	0,043

При анализе показателей функциональных резервов у группы (n₁ – 21) была обнаружена ассоциативная связь ЖЭЛ и уровня адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы $r = 0,619$, наиболее выраженные показатели фиксировались у школьниц, занимающиеся гимнастикой. При этом необходимо отметить, что в исследуемой группе ранее восстановление ЧСС на 4-й минуте на 28,6±3,1% происходило быстрее, чем в группе школьниц (n₂ – 22). На основании проведенного теста С. Коухена и Г. Виллиансона по самооценке стрессоустойчивости было установлено, что школьницы, занимающиеся в спортивных секциях, реже испытывают повышенное нервное напряжение, связанное с беспокойством, повышенной тревожностью, опасениями, вызывающими сложности в социальной коммуникации; (n₁ – 21) -2,5±0,2 балла, (n₂ – 22) – 6,7±0,9 балла; $p < 0,035$. Обработка результатов тестирования позволила выявить достоверную связь уровня спортивной квалификации и порога стрессоустойчивости $r = 0,655$. Суммируя данные проведенного исследования, можно сказать, что регулярные занятия в спортивных секциях не только оказывают положительное влияние на уровень физической подготовленности, но и достоверно повышают регуляторно-адаптационный потенциал кардиореспираторной системы, позволяют повысить психологическую устойчивость.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современные методы исследования позволяют объективно оценить результаты влияния регулярных занятий двигательной активностью на уровень физической подготовленности, функциональных резервов и стрессоустойчивости девушек обучающихся в 9 – ом классе. Комплексная оценка уровня физической подготовленности в течение учебного года позволила выявить, что снижение объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий во втором полугодии, вызванное подготовкой к ОГЭ, несущественно сказалось на функциональном потенциале экспериментальной группы. Установ-

лена статистически достоверная корреляция уровня физической подготовленности и порога стрессоустойчивости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Gonzalez-Villora S. Decision making and skill development in youth football players. / S. Gonzalez-Villora, L.M. Garcia-Lopez, O.R. Contreras-Jordan. // *International Journal of Medicine and Sciences of Physical Activity and Sport*. – 2015. – № 59. – P. 467–487.
2. Доронцев А.В. Оценка факторов риска развития дезадаптивных реакций на физическую нагрузку различной направленности у мужчин среднего возраста. / А.В. Доронцев, А.А. Светличкина // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2020. – Т. 20., № 1. – С. 135–141.
3. Оценка профессионально-прикладной физической культуры студентов медицинского вуза. / А.В. Доронцев, Э.А. Аленуров, В.И. Шарагин, Э.Ш. Петина. // *Теория и практика физической культуры*. – 2019. – № 5. – С. 31–33.
4. Драндров Г.Л. Перспективные направления совершенствования технической подготовки юных футболистов. / Г.Л. Драндров, А.Н. Кудяшева, Н.Х. Кудяшев. // *Современные проблемы науки и образования*. – 2018. – № 3. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27616> (дата обращения: 12.09.2020).
5. Казанкова О.С. Воспитание выносливости в процессе кроссфит тренировки. / О.С. Казанкова. // *Научный альманах*. – 2017. – № 5-2 (31). – С. 48–51.
6. Physiological basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries / V.Yu. Karpov, V.Yu. Zavalishina, A.V. Dorontsev, K.K. Skorosov, D.A. Ivanov // *Indian Journal of Public Health Research and Development*. – 2019. – Vol. 10, No. 10. – С. 2723–2728.
7. Одинцова, М.О. Формирование физического самосовершенствования подростков на внеурочных занятиях по физической культуре / М.О. Одинцова, И. Е. Янкевич // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2021. – № 10(200). – С. 253–258.
8. Развитие силовых способностей старших школьников средствами атлетической гимнастики на уроках физической культуры / А.П. Матвеев, В.Ю. Карпов, Ф.Р. Сибгатулина, Н.Г. Пучкова, В.И. Шарагин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2017. – № 12 (154). – С. 167–172.

REFERENCES

1. Gonzalez-Villora, S., Garcia-Lopez, L.M. and Contreras-Jordan, O.R. (2015), “Decision making and skill development in youth football players”, *International Journal of Medicine and Sciences of Physical Activity and Sport*, No. 59, pp. 467–487.
2. Dorontsev, A.V., Alenurov, E.A., Sharagin, V.I. and Petina, E.Sh. (2019), “Assessment of professionally-applied physical culture of students of a medical university”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 31–33.
3. Dorontsev, A.V., Svetlichkina, A.A. (2020), “Assessment of risk factors for the development of maladaptive reactions to physical activity of various orientations in middle-aged men”, *Human. Sport. Medicine*, Vol. 20, No. 1, pp. 135–141.
4. Drandrov, G.L., Kudyasheva, A.N. and Kudyashev, N.H. (2018), “Perspective directions of improvement of technical training of young football players”, *Modern problems of science and education*, No. 3, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27616>.
5. Karpov, V.Yu. Zavalishina, S.Yu., Dorontsev, A.V., Skorosov, K.K. and Ivanov, D.A. (2019), “Physiological basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries”, *Indian Journal of Public Health Research and Development*, Vol. 10, No. 10, pp. 2723–2728.
6. Kazankova, O.S. (2017), “The endurance education in the process of crossfit training”, *Scientific almanac*, No. 5-2 (31), pp. 48–51
7. Odintsova, M. O and Yankevich I. E (2021), “Formation of physical self-improvement of adolescents at extracurricular physical education classes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10(200), pp. 253–258.
8. Matveev, A.P., Karpov, V.Yu., Sibgatulina, F.R., Puchkova, N.G. and Sharagin, V.I. (2017), “The development of power abilities of senior schoolchildren by means of athletic gymnastics in physical education classes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 154, No. 12, pp. 167–172.

Контактная информация: knopka5555@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2022

УДК 796.012.6

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Елена Ильинична Ончукова, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Николаевна Руденко, магистрант, Алексей Анатольевич Калинин, магистрант, Алексей Михайлович Баев, студент, Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

В работе представлены результаты педагогического эксперимента, оценивающего применения средств миофасциального релиза (МФР) на улучшение показателей физического и эмоционального состояния мужчин 30–35 лет, занимающихся силовым и функциональным тренингом. Целью исследования являлось обоснование эффективности применения миофасциального релиза в содержание функциональной тренировки силовой направленности с мужчинами 30–35 лет. Организация исследования. В эмпирическом исследовании приняло участие две группы мужчин по 10 человек в каждой. Обе группы занимались по одинаковому содержанию функциональной тренировкой в условиях фитнес-клуба, однако, экспериментальная группа применяла в содержании средства миофасциального релиза в заключительной части занятий. Выводы. В результате педагогического эксперимента удалось выявить достоверные преимущества в показателях физического и эмоционального состояния мужчин экспериментальной группы занимающихся. Данное обстоятельство обуславливает эффективность использования средств миофасциального релиза в оздоровительно - тренировочной деятельности.

Ключевые слова: миофасциальный релиз, функциональная тренировка, фитнес, мужчины 30–35 лет, физическое состояние, эмоциональное состояние, силовые показатели.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p304-307

EFFECTIVENESS OF THE USE OF MYOFASCIAL RELEASE IN FUNCTIONAL AND STRENGTH TRAINING

Elena Ilyinichna Onchukova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Nikolaevna Rudenko, the master's student, Alexey Anatolyevich Kalinin, the master's student, Alexey Mikhailovich Baev, the student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

Introduction presents the results of a pedagogical experiment evaluating the use of means of myofascial release to improve the physical and emotional state of men 30-35 years old engaged in strength and functional training. The purpose of the study was to substantiate the effectiveness of the use of myofascial release in the content of functional strength training with men 30-35 years old. Research results and discussion The empirical study involved two groups of men of 10 people each. Both groups were engaged in the same content of functional training in a fitness club; however, the experimental group used the means of myofascial release in the content in the final part of the classes. Conclusions. Because of the pedagogical experiment, it was possible to identify reliable advantages in terms of the physical and emotional state of men in the experimental group of students. This circumstance determines the effectiveness of the use of means of myofascial release in health and training activities.

Keywords: myofascial release, functional training, fitness, men 30-35 years old, physical condition, emotional state, strength indicators.

ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование процесса физкультурно-оздоровительной тренировки требует новых подходов в повышении эффективности тренировочной деятельности. Это связано, прежде всего, с запросами потребителей оздоровительных услуг – основной мотивацией к занятиям в фитнес-клубах все чаще становится желание быть здоровым, физически подготовленным [4, 6]. Одной из проблем, занимающихся фитнес-тренировкой,

становятся жалобы на «необъяснимые» боли в мышцах. Как правило, эти боли не связаны с наступлением отсроченного тренировочного процесса. Таким образом, актуальным становится запрос к фитнесу-тренеру о подборе таких средств тренировки, которые бы были направлены на снижение или ликвидацию болевого синдрома в мышцах. По мнению ряда ученых, этим средством может являться миофасциальный релиз [3, 5].

Особенно острой проблема проявления болевых ощущений в мышцах становится для мужчин уже в возрасте от 30 лет. Именно к данному периоду начинает изменяться режим двигательной активности, связанный с началом интенсивной профессиональной и семейно-бытовой деятельностью [1, 2].

Следовательно, существует необходимость в применении дополнительных средств восстановления при занятиях силовой или функциональной тренировкой. В связи с этим, оценка эффективности применения метода миофасциального релиза в содержании оздоровительных занятий является своевременной и актуальной.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

На основании вышеизложенного, целью исследования являлось обосновать эффективность применения миофасциального релиза в содержании функциональной тренировки с мужчинами 30–35 лет. Была разработана структура функциональной тренировки с отдельной частью по использованию миофасциального релиза. Эксперимент проводили в течение 6 месяцев на базе фитнес клуба X-фит Меридиан г. Краснодар. В эмпирическом исследовании приняло участие две группы мужчин по 10 человек в каждой. Обе группы занимались по одинаковому содержанию функциональной тренировки в условиях фитнес-клуба, однако, экспериментальная группа применяла в содержании средства миофасциального релиза в заключительной части занятий.

Экспериментальную группу составили мужчины, ранее занимавшиеся в условиях тренажерного зала не менее 6 месяцев и отмечающие неприятные болевые ощущения в крупных мышечных группах. В заключительную часть включили элементы МФР для снятия болевых ощущений, восстановления утомленных мышц. Длительность каждого тренировочного занятия не превышала 90 минут. Примерное содержание тренировки и дозирование нагрузки для экспериментальной группы представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание функциональной тренировки силовой направленности

Содержание основной части функциональной тренировки	Объем и интенсивность нагрузки
1. Прыжки на месте «ноги вместе-ноги врозь»/прыжки на скакалки. 2. Приседания с гантелями на плечах /приседание с памп-штангой. 3. Отжимания / берпи. 4. Тяга гантелей в наклоне/ Бой с тенью с утяжелителями. 5. Выпады на месте/запрыгивание на тумбу.	Средний уровень / 1–3 месяц. Выполнять упражнение по схеме 40 секунд работа / 20 секунд отдых. Повторить программу в 3 круга. Вес 50–60% от максимума на первом этапе.
6. Жим от груди лежа/ подтягивание на TRX петлях. 7. Планка-паук/скалолаз на локтях. 8. Скручивания к согнутым ногам/ скручивание с медболом. 9. Французский жим гантелей стоя/ Молот по крышке. 10. Сгибания на бицепс двух видов/ Жонглирование канатами. 11. Упражнения «Сани »/ Бег «с парашютом».	Продвинутый уровень / 4–6 месяц. Выполнять упражнение по схеме 45 секунд работа / 15 секунд отдых. Повторить программу в 3–4 круга. 65–70% на втором этапе тренировочного процесса.

После проведенного занятия по предложенному содержанию уделяли внимание проведению упражнений по МФР. В соответствии с рекомендациями, длительность воздействия на каждую задействованную мышцу составляло 2-3 минуты, далее, по желанию проводили пассивный стретчинг. Во время релиза воздействовали на следующие группы мышц: плеча, спины, поясницы бедра, икроножной, боковой поверхности тела.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для оценки эффективности разработанного содержания было проведено первичное и итоговое психофизическое тестирование мужчин 30–35 лет (таблица 2) и оценка эмо-

ционального состояния по опроснику САН (таблица 3). В результате тестирования мужчины контрольной и экспериментальной группы продемонстрировали средний уровень физической подготовленности по всем показателям силовых тестов и низкий уровень по показателям САН. При этом достоверность различий не определялась.

Таблица 2 – Физическое состояние мужчин 30–35 лет после эксперимента (M±m)

№	Показатель	ЭГ, n=10		КГ, n=10		P
		Исходные	Итоговые	Исходные	Итоговые	
1	Кистевая динамометрия (кг)	57,6±3,6	67,3±2,6	57,4±3,4	62,4±2,4	>0,05
2	Становая динамометрия (кг)	139,7±9,4	153,7±2,1	142,1±8,1	147,2±2,2	<0,05
3	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз)	32,1±2,2	41,6±1,2	32,7±1,9	37,7±1,3	<0,05
4	Жим штанги лежа на скамье (кг)	67,6±5,6	73,6±2,6	68,1±4,9	71,1±1,9	>0,05
5	Отжимание на брусьях (кол-во раз)	13,5±3,8	18,5±1,8	14,1±3,5	16,8±1,5	>0,05
6	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20,1±2,8	27,1±2,1	21,2±3,1	24,2±2,1	>0,05
7	Наклон вперед из положения стоя (см)	-1,1±1,4	9,1±1,4	-1,4±1,3	4,7±1,3	<0,05
8	Бег 3000 метров на беговой дорожке (мин)	16,50±1,53	14,07±0,43	16,53±1,49	15,43±0,39	<0,05
9	Проба Руфье (балл);	6,2±0,7	4,2±0,2	6,1±0,9	5,2±0,3	<0,05

Таблица 3 – Показатели по тесту САН (самочувствие-активность-настроение) мужчин 30–35 лет (M±m)

	Показатель	ЭГ, n=10		КГ, n=10		P
		Исходные	Итоговые	Исходные	Итоговые	
1	Самочувствие	3,8±0,3	5,8±0,3*	3,9±0,2	4,9±0,2*	<0,05
2	Активность	4,5±0,2	5,6±0,2*	4,4±0,2	5,1±0,1*	<0,05
3	Настроение	4,2±0,3	5,5±0,2*	4,3±0,3	4,7±0,3	<0,05

Итоговое тестирование через 6 месяцев эксперимента выявило достоверную результативности по показателям физического состояния мужчин из экспериментальной группы перед контрольной группой определяли по 4 параметрам из 9. По остальным параметрам, достоверность различий не определялась. Однако, абсолютная результативность была выше, чем в контрольной группе.

Показатель мышц спины в тесте Становая динамометрия достоверно выше был в экспериментальной группе. Возможно, такая разница в результате обусловлена более быстрым восстановительным периодом в результате воздействия МФР на мышцы спины, а, следовательно, быстрой готовности к новой тренировочной работе. В тесте Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 минуту мужчины экспериментальной группы также достоверно лучше выполнили задание с результатом 41,6±1,2 раз, что соответствует высокому уровню физической подготовленности. По показателю гибкости в экспериментальной группе обнаружили результат в два раза превышающий результат контрольной группы, что возможно обусловлено применением МФР и пассивного стретчинга. Достоверное превосходство выявляли в показателе аэробной выносливости мужчин, занимающихся с применением МФР.

При сравнении результатов психологического комфорта, как одного из важнейших факторов здоровья человека, необходимо отметить, что в обеих группах они повысились по всем оцениваемым показателям. Во всех трех случаях достоверно высокий уровень комфортности отмечали в экспериментальной группе. Причем по показателям самочувствия и активности балл был выше отличного уровня.

ВЫВОДЫ

На основе полученных экспериментальных данных можно прийти к заключению, что применение восстановительных средств оздоровительной физической культуры – миофасциального релиза будет способствовать более быстрому процессу восстановлению и снижению болевого симптома в триггерной точке. Следовательно, на основе полученных данных, можно сделать положительное заключение об эффективности применения упражнений МФР в заключительной части занятий функциональной тренировкой с муж-

чинами 30–35 лет, имеющих неприятные болевые ощущения. Данное обстоятельство доказывает обоснованную взаимосвязь использования миофасциального релиза в функциональной тренировке и показателях психофизического состояния мужчин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительной тренировкой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методика коррекции осанки с использованием техник миофасциального релиза у мужчин 25–35 лет / О.Б. Ведерникова, А.С. Ушаков, Е.Н. Ведерников, С.А. Комельков // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 21. – № S2. – С. 105–112.
2. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на основе силовых видов спорта на морфометрический статус мужчин 25–30 лет / Н. И. Романенко, В. В. Сударь, А. Ю. Денисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 340–343.
3. Ончукова Е.И. Возможности использования средств оздоровительной физической тренировки и фитнеса в повышении психофизической подготовки бойцов смешанных единоборств 18–21 лет / Е.И. Ончукова, А.А. Килимник, С.И. Назарова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 31. – С. 28–30.
4. Ончукова Е.И. Особенности развития силовых возможностей у мужчин 22–25 лет при занятиях спортивными направлениями фитнеса / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, И.И. Самохин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2021. – № 1. – С. 199–201.
5. Сабадырь, Н.В. Методико-организационные особенности фитнес-тренировки силовой направленности для мужчин 35–48 лет / Н.В. Сабадырь, В.В. Сударь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 383–387.
6. Формирование физических и нравственно-волевых качеств у юношей профильного вуза на основе занятий силовым фитнесом / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, П.В. Головкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 15–17.

REFERENCES

1. Vedernikova, O.B., Ushakov, A.S., Vedernikov, E.N. and Komelkov S.A. (2022), “Methods of posture correction using techniques of myofascial release in men aged 25-35”, *Man. Sport. Medicine*, Vol. 21, No. S2, pp. 105–112.
2. Romanenko, N.I., Sudar, V.V., Denisov, A.Yu. et al. (2021), “The influence of physical culture and wellness classes based on strength sports on the morphometric status of men 25-30 years old”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 340–343.
3. Onchukova, E.I., Kilimnik, A.A. and Nazarova, S.I. (2018), “Possibilities of using means of health-improving physical training and fitness in improving the psychophysical training of mixed martial arts fighters aged 18-21 years”, *Physical culture, sport and health*, No. 31, pp. 28–30.
4. Onchukova, E.I., Trofimova, O.S. and Samokhin, I.I. (2021), “Features of the development of strength capabilities in men aged 22-25 years when practicing sports fitness”, *Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of KSUFKST*, No. 1, pp. 199–201.
5. Sabadyr, N.V. and Sudar, V.V. (2021), “Methodological and organizational features of strength-oriented fitness training for men 35-48 years old”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp 383–387.
6. Dvorkin, L.S., Dvorkina, N.I., Trofimova, O.S. and Golovko, P.V. (2021), “Formation of physical and moral-volitional qualities in young men of a specialized university on the basis of strength fitness classes”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 15–17.

Контактная информация: l-gorbunova@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2022

УДК. 378.172

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЙ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ, В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ирина Ивановна Парчевская, кандидат педагогических наук, доцент, Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина, Москва

Аннотация

Одной из задач государственной программы является привлечение 70% населения к систематическим занятиям физической культурой к 2030 году. На данный момент вовлеченность в физкультурную деятельность населения старше 30 лет менее 30%. Мы считаем, что использование фитнес приложений мобильных устройств, способно поддерживать мотивацию человека к физической активности в любом возрасте. В статье приведены результаты констатирующего эксперимента по изучению интереса студентов к подобным приложениям и степени их влияния на коррекцию индивидуального поведения. Опыт показал, что применение только одного приложения на практике, стало у студентов катализатором интереса к поиску других приложений для коррекции своего образа жизни и здоровья. Рекомендуем применять фитнес приложения для учета самостоятельной работы студентов по физической культуре.

Ключевые слова: физическая активность, мобильные приложения, мотивация, студенты, физическая культура, здоровье.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p307-311

EXPERIENCE OF USING FITNESS APPLICATIONS OF MOBILE DEVICES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL CULTURE

Irina Ivanovna Parchevskaya, the candidate of pedagogical sciences, docent, Pushkin State Institute of the Russian Language, Moscow

Abstract

One of the objectives of the state program is to attract 70% of the population to systematic physical education by 2030. Now, the involvement in physical activity of the population over 30 years of age is less than 30%. We believe that the use of fitness applications of mobile devices can support a person's motivation for physical activity at any age. The article presents the results of an ascertaining experiment to study students' interest in such applications and the degree of their influence on the correction of individual behavior. Experience has shown that the use of only one application in practice has become a catalyst for students to find other applications to correct their lifestyle and health. We recommend using fitness applications to account for students' independent work in physical education.

Keywords: motor activity, mobile applications, motivation, students, physical culture, health.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из задач государственной программы является – привлечение 70% населения к систематическим занятиям физической культурой к 2030 году.

По итогам 2020 года систематически занимаются спортом и физкультурой дети и молодежь до 29 лет – 83%, а население среднего и старшего возраста недостаточно вовлечено в данную сферу деятельности – 32,6% и 14,2% соответственно [1, с. 5]. Данные показатели свидетельствуют о том, что мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью не сформировано у 67,4% населения старше 30 лет. То есть, у системы образования, медицинского просвещения и семейного воспитания недостаточно ресурсов, чтобы сформировать и поддерживать устойчивые привычки к занятиям физической культурой и спортом на долгие годы.

В эпоху IT технологий, доступ к разнообразным методикам физического совершенствования, формирования и поддержания здоровых привычек открыт для всех, постоянно развивается и обновляется. Более того, современные мобильные устройства можно использовать в любом месте и в любое время, что может стать действенным средством контроля регулярной и достаточной двигательной активности человека, как непосредственным условием сохранения его здоровья.

О данном перспективном направлении говорится в государственной программе «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года»:

– обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета (дисциплины) "Физическая культура" в системе общего, среднего профессионального и высшего

образования;

– стимулирование вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом за счет создания и популяризации соответствующих цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей и систем управления взаимоотношениями с клиентами [2, с. 31].

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью данного исследования является формирование у студентов навыков использования различных фитнес приложений мобильных устройств, поддерживающих и мотивирующих здоровьесберегающую деятельность человека.

Учитывая возросшую доступность мобильных устройств и приложений для контроля здоровья, а также их широкое применение молодежью, обязывает нас использовать этот потенциал в учебном процессе. Мы видим в этом взаимодействии дополнительные ресурсы мотивации студентов к их здоровьесберегающей активности.

Задачи нашего исследования:

- изучить интерес студентов к приложениям и устройствам помогающим контролировать их физическую активность;
- определить динамику мотивации к регулированию индивидуальной ДА, в результате внедрения использования мобильных приложений в учебном процессе, по дисциплине «Физическая культура».

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования: эмпирические методы, анкетирование, статистика.

Исследование проводилось в Московском государственном институте русского языка им. А. С. Пушкина, в период с сентября 2021 г. по январь 2022 г. В констатирующем эксперименте приняли участие 83 студентки в возрасте 17–20 лет, что обуславливает достаточный объем генеральной выборки измерений. Суть эксперимента заключалась в организации учебного процесса по смешанной форме обучения – дистанционно-очной, и в применении мобильных приложений по контролю недельной физической активности и др.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенный анализ научно-методической литературы показал – что первые попытки использования мобильных приложений, для планомерного учета двигательной активности учащихся, начали применять в Европе с 2015 года. В период пандемии, данные технологии приобрели особую актуальность повсеместно, так как позволяют вести контроль по физической активности учащихся удаленно и объективно.

Опыт дистанционных групповых занятий с использованием видеоконференций или рассылкой учащимся комплексов упражнений для самостоятельного их выполнения дома, с последующими видео отчетами, показал низкую эффективность. Так, при самостоятельном выполнении заданий, некоторые упражнения выполнялись технически неправильно, что могло нанести травму занимающемуся. Объем выполненной нагрузки невозможно учесть, так как формат видео отчета не может превышать более 5–7 мин, поэтому допускался монтаж. Учитывая все эти недочеты, мы попытались внедрить объективные критерии учета двигательной активности студентов, используя фитнес приложения, в частности, «Шагомер».

Ходьба является естественной и общедоступной формой передвижения человека. Нагрузку в процессе ходьбы легко дозировать и контролировать. Необходимость продолжительной ходьбы заставляет человека выйти на улицу. Физическая нагрузка на свежем воздухе на 20% эффективней для здоровья, чем занятия в закрытых помещениях. Темп ходьбы мы не учитывали, так как считаем, что в этом задании объем нагрузки более важ-

ный критерий. Таким образом, данное задание можно рекомендовать студентам всех групп здоровья.

Мы не ограничивали выбор приложения и устройств, главное условие – чтобы данные на нем сохранялись в течение месяца.

На первом этап – анкетирование. Задача: изучить отношение студентов к использованию мобильных устройств и приложений для контроля за своим здоровьем. Анализ полученных результатов показал:

– 38,5% не использовали никаких программ и приложений по контролю за своим здоровьем;

– 61,5% использовали приложение «Шагомер», из них 14,5% пользовались счетчиком «КБЖУ» (калории, белки, жиры, углеводы);

– 14,5% использовали дополнительные инструменты в виде смарт-часов или фитнес браслетов.

На вопрос – «Согласны ли вы с рекомендациями ВОЗ, о норме ежедневной двигательной активности в 10000 шагов?», были получены следующие ответы: согласны – 69,8%; не согласны – 12,1%; затруднились дать ответ – 18,1%.

Далее, студентам было предложено задание, за дополнительные баллы при выполнении условий: фиксирование двигательной активности по шагомеру в период дистанционных недель занятий, и выполнение нормы – 5 дней в неделю по 10 000 шагов в день. Отчитывались они, преимущественно на очных занятиях, предоставляя доступ к просмотру отчетов в приложении со своего смартфона. Надо отметить, что некоторые студенты (5%), использующие фитнес-браслеты или смарт-часы, для контроля своей двигательной активности и самочувствия, предпочли отчитываться по счетчику затраченных ккал на самостоятельных тренировках. При этом видео задания для самостоятельной работы на дистанционных неделях по-прежнему предлагались студентам.

В ходе педагогического наблюдения было замечено, что наличие выбора различных способов самостоятельных занятий физическими упражнениями, приводит к более регулярному и систематическому их применению в жизни студентов. Отчеты о проделанной работе, за дистанционные периоды, студенты предоставляли вовремя без задержек.

В зимний период отчетность по Шагомерам снизилась на 27%, а отчетность по домашнему фитнесу возросла. При этом доля отчетов по затраченным калориям за тренировку увеличилась (16%), по отношению к видео отчетам. Мы считаем это положительным моментом, так как самостоятельная инициатива использования других возможностей приложений, свидетельствует о повышении мотивации к занятиям физическими упражнениями и к поиску объективных способов за их контролем. На очных занятиях, по инициативе студентов, стали подниматься вопросы по использованию других приложений, способствующих улучшению здоровья и обсуждаться проблемы, возникающие при их использовании. Анализ личных результатов, полученных через мобильные приложения, мобилизует критическое мышление и поиск необходимой информации, подтверждающей или опровергающей общепринятые рекомендации в сфере физической культуры или санитарного просвещения.

Анализ анкетирования, по окончанию констатирующего эксперимента, дал следующие результаты: 24% (ранее 14,5) стали пользоваться фитнес браслеты; стали использовать другие приложения «Режим сна» – 35%, «Счетчик КБЖУ» – 23%, «Водный баланс» – 20,5%; 75,9% (ранее 61,5%) подтвердили желание дальнейшего использования приложений для самостоятельного учета физической активности.

Подтвердили свое согласие с нормами двигательной активности ВОЗ – 75,9% (ранее – 69,8%), не согласны – 12,1%, затруднились с ответом – 21,8% респондентов.

Степень влияния использования «Шагомера», на коррекцию ДА, определили как: незначительное – 33,7%, умеренное – 48,2%, значительное – 18,1% респондентов.

Студенты, которые отметили показатели Шагомеров как фактор незначительного влияния на их двигательную активность, в основном указывали:

- на неточность подсчета шагов приложениями;
- на существенное влияние погодных условий;
- на быстрый расход заряда в смартфонах при использовании подобных приложений;
- предпочтением других видов занятий;
- некоторые указали, что они ежедневно значительно превышают указанные нормы.

ВЫВОДЫ

В ходе исследования было доказано, что интерес студентов к мобильным приложениям и устройствам помогающим контролировать их физическую активность растет в процессе использования данных ресурсов.

В ходе эксперимента мы пришли к выводу, что жестко заданную норму 10 000 шагов в день за 5 дней в неделю можно скорректировать, как 50 000 шагов в неделю, особенно это становится актуальным в зимний сезон.

Отмечена положительная динамика мотивации студентов к выполнению регулярной и достаточной физической активности, под контролем мобильных приложений. Этот факт позволяет нам рекомендовать использование мобильных приложений в процессе обучения на занятиях физической культурой, как в очном формате, так и в дистанционном. Чем продолжительнее по времени мы можем контролировать и влиять на коррекцию физической активности и другие полезные для здоровья привычки, тем выше шанс их устойчивой сформированности.

Таким образом, предлагая студентам использовать различные способы физической активности в самостоятельной работе по физической культуре, но с использованием объективных средств контроля и учета рекомендованных норм, мы приближаемся к поставленной цели – выйти в национальном масштабе на уровень 70% регулярно занимающихся физической культурой и спортом, с учетом всех возрастных групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" : постановление Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 № 1661 // Официальный интернет портал правовой информации : [сайт]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202110060017> (дата обращения: 01.04.2022).

2. "Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года" : распоряжение Правительства Российской Федерации. от 24.11.2020 № 3081-п // КонсультантПлюс : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (дата обращения: 01.04.2022).

REFERENCES

1. Government of the Russian Federation (2021), "Development of physical culture and sports", *Degree of 30.09.2021 № 1661*, available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202110060017> (accessed 01.04. 2022)

2. Government of the Russian Federation (2020), "Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030", *Direction No. 3081-p of 11/24/2020*, available at <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (accessed 01.04. 2022)

Контактная информация: 2p1l@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2022

УДК 796.412

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДЕВОЧЕК 7–9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ, НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

Алина Денисовна Патрина, студент, Людмила Борисовна Дзержинская, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация

Актуальность данной темы обуславливается необходимостью выявления «проблемных точек» в развитии способности сохранять равновесие юными гимнастками на этапе специализированной подготовки, а также поиском путей ее совершенствования. Цель исследования: выявить современные проблемы развития равновесия у девочек 7-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе специализированной подготовки. Для достижения поставленной цели нами использовались: анализ научно-методической литературы, анализ нормативных документов, анализ соревновательных композиций, хронометрирование. Исследование производилось на базе МБУ СШ «Родина» г. Волгограда в период с мая 2021 г. по январь 2022 г. Полученные нами результаты исследования свидетельствуют о том, что, не смотря на возможность включать в соревновательные композиции до 5 равновесий, 60% юных гимнасток включают только 3 трудности равновесия. Результаты хронометрирования позволили нам выделить 4 варианта построения основной части учебно-тренировочного занятия (УТЗ) в подготовительном периоде и 2 варианта построения основной части занятия в соревновательном периоде подготовки. В подготовительном периоде наибольший процент времени, отводимого на развитие равновесий (60%), выявлен в третьем варианте построения основной части УТЗ «Разучивание новых элементов». Вместе с тем, количество данных занятий в течение изученного периода составило всего 18,8% от общего объема. В соревновательном периоде наибольший процент времени, отводимого на развитие равновесий (27–35%), выявлен во втором варианте построения основной части УТЗ «Совершенствование соревновательной композиции», причем количество данных занятий составило 80%. Таким образом, нами выявлен ряд противоречий: между повышением требований соревновательных программ к «трудностям», в частности, к равновесиям, и недостаточным объемом времени, отводимым на развитие данной способности в большинстве вариантов построения основной части занятия в подготовительный период; между возможностью включать в соревновательную композицию до 5 равновесий и недостаточной технической и физической готовностью к демонстрации данных равновесий, в связи с незначительным количеством занятий направленных на развитие равновесий в подготовительный период; между достаточным количеством занятий для развития равновесия в соревновательном периоде и не эффективностью существующей методики его развития, вследствие чего юные спортсменки не готовы выполнять 4-5 равновесий в одной соревновательной композиции.

Ключевые слова: художественная гимнастика, юные гимнастки, равновесие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p312-317

UPDATING OF BALANCE DEVELOPMENT IN 7-9 AGED GIRLS ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS AT SPECIALIZED TRAINING STAGE

Alina Denisovna Patrina, the student, Lyudmila Borisovna Dzerzhinskaya, the candidate of pedagogical sciences, docent, Volgograd State Physical Education Academy

Abstract

The relevance of this topic is determined by the need to identify “problem points” in ability development to maintain balance by young gymnasts at specialized training stage, as well as the search for ways to improve it. The purpose of the study: to identify modern problems of balance development in 7-9 aged girls engaged in rhythmic gymnastics at specialized training stage. To achieve this goal, we used: analysis of scientific and methodological literature, analysis of regulatory documents, analysis of competitive compositions, timing. The study was carried out on the basis of MBI secondary school “Rodina” in Volgograd from May 2021 to January 2022. The results of the study obtained by us indicate that, despite the possibil-

ity of including up to 5 balances in competitive compositions, 60% of young gymnasts include only 3 balance difficulties. The results of timing allowed us to identify 4 options for building the main part of training session (TS) in the preparatory period and 2 options for building the main part of the lesson in competitive training period. In the preparatory period, the largest percentage of time allotted for equilibrium development (60%) was revealed in the third version of main part construction of TS "Learning new elements". However, the number of these classes during the study period was only 18.8% of the total. In the competitive period, the largest percentage of time devoted to balances development (27-35%) was revealed in the second variant of main part construction of TS «Improvement of the competitive composition», and the number of these classes was 80%. Thus, we have identified a number of contradictions: between the increased requirements of competitive programs for «difficulties», in particular, for balances, and insufficient amount of time allotted for this ability development in most options for building the main part of the lesson in the preparatory period; between the ability to include up to 5 balances in a competitive composition and insufficient technical and physical readiness to demonstrate these balances, due to a small number of classes aimed at developing balances in the preparatory period; between a sufficient number of sessions to develop balance in the competitive period and the ineffectiveness of the existing methodology for its development, as a result of which young athletes are not ready to perform 4-5 balances in one competitive composition.

Keywords: rhythmic gymnastics, young gymnasts, balance.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, неуклонный рост технического мастерства гимнасток и сложность соревновательных программ актуализирует проблему совершенствования подготовки надежного резерва, разработки новых путей совершенствования тренировочного процесса гимнасток на этапе специализированной подготовки.

Одной из важнейших составляющих, в соревновательной программе гимнасток на этапе специализированной подготовки, считаются элементы с сохранением равновесия. Важной особенностью выполнения равновесий в художественной гимнастике является необходимость их удержания после различных перемещений: шагов, бега, прыжков, поворотов, вращений [1, 2]. Так же отличительной особенностью балансирования в гимнастике является то, что регуляция специфических положений и поз затрудняется выполнением упражнений с предметами. Чем выше квалификация гимнастки, тем больше ее упражнения насыщены трудными, с точки зрения сохранения равновесия, элементами. Трудность их обусловлена уменьшением площади опоры, увеличением длительности и высоты полета предметов, а также скорости движения, предшествующего остановке, и рядом других факторов, влияющих на изменение устойчивости тела [3].

В этой связи точность действий в сочетании с надежной устойчивостью требует подготовленности гимнасток.

Уже с юношеских разрядов гимнастики включают в свои композиции равновесия в различных позах (нога в сторону, нога назад, нога вперед) и типах опоры (стоя на одной ноге, стоя на одном колене, на груди) [2].

В настоящее время наблюдается тенденция к увеличению групп трудностей, имеющих в своей основе движения, выполняемые относительно нескольких осей вращения как последовательно, так и одновременно. По сути, результативность выступлений спортсменок напрямую зависит от качества выполнения равновесий различного типа, и, следовательно, от их устойчивости. В этой связи поиск путей совершенствования устойчивости является актуальной проблемой.

Цель исследования: выявить современные проблемы развития равновесия у девочек 7–9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе специализированной подготовки.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование производилось на базе муниципального бюджетного учреждения спортивной школы «Родина» г. Волгограда в период с мая по сентябрь 2021 года (подго-

товительный период), а так же в период с сентября 2021 г. по январь 2022 г. (соревновательный период).

Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ нормативных документов, анализ соревновательных композиций, хронометрирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» свидетельствует о том, что переводные экзаменационные нормативы с группы начальной подготовки в группу специализированной подготовки включают всего одно задание на выполнение равновесия. В тоже время в правилах по художественной гимнастике сказано, что композиция должна содержать всего 7 трудностей тела (прыжки, равновесия и вращения) минимум по одному разу каждая [3, 4]. Из чего следует, что юные гимнастки могут включать в композицию от одного до пяти равновесий, в зависимости от своей технической и физической подготовленности. Однако анализ 120 соревновательных композиций гимнасток позволил нам выявить, что 1 равновесие в композиции используется у 10% спортсменок, 2 равновесия – 20%, 3 равновесия – 60%, 4 или 5 равновесий у 5% гимнасток (рисунок), то есть большинство гимнасток выполняет 3 равновесия в процессе соревновательного выступления (рисунок).

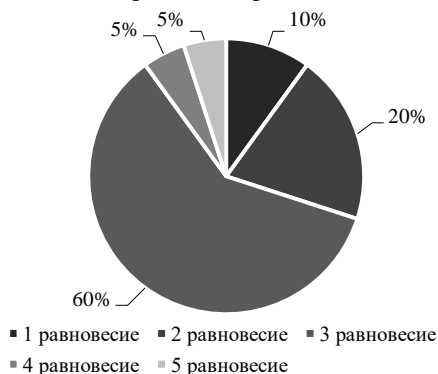


Рисунок – Количество равновесий, включаемых в соревновательные программы гимнасток 7–9 лет, на этапе специализированной подготовки

Данный факт определил направление наших дальнейших исследований, которое предполагало изучение содержания учебно-тренировочных занятий у девочек 7–9 лет, занимающихся художественной гимнастикой в подготовительном и соревновательном периодах.

Для уточнения содержания учебно-тренировочного процесса нами было произведено хронометрирование 90 учебно-тренировочных занятий юных гимнасток.

Результаты хронометрирования позволили нам выделить 4 варианта построения основной части тренировочного занятия в подготовительный период и 2 варианта построения основной части тренировки в соревновательный период подготовки (таблица 1, 2).

Таблица 1 – Варианты построения основной части занятия в подготовительном периоде

№ раздела	I вариант Разучивание упражнения без предмета	II вариант Разучивание упражнения с предметом	III вариант Разучивание новых элементов	IV вариант Хореография
I раздел	Разучивание и совершенствование новых элементов (35–40 мин.)	Совершенствование элементов (20–25 мин.)	Подготовительные упражнения (20 мин.)	Экзерсис у станка (30 мин.)
II раздел	Разучивание соревновательной композиции (50–55 мин.)	Разучивание работы с предметом и бросков (35–40 мин.)	Подводящие упражнения (20 мин.)	Экзерсис на середине (20 мин.)
III раздел	Отработка соревновательной композиции (30 мин.)	Разучивание соревновательной композиции (60 мин.)	Упражнение с помощью (20 мин.)	Совершенствование элементов (10 мин.)
IV раздел			Отработка и совершенствование соревновательной композиции (60 мин.)	Отработка и совершенствование соревновательной композиции (60 мин.)

Полученные нами значения свидетельствуют о том, что в I варианте построения основной части занятия выделяется больше всего времени на разучивание новой композиции (50–55 мин.), что составляет 40–45% от основной части занятия, 30–35% времени отводится на разучивание и совершенствование новых элементов (35–40 мин.) и 25% времени основной части выделяется на отработку соревновательной композиции. В I разделе I варианта упражнениям на равновесие выделяется примерно 15–20 мин., что составляет 40–45%. Во II разделе уходит всего лишь 10% времени на работу с равновесиями. В III разделе при отработке соревновательной композиции мы выявили, что упражнениям на равновесие выделяется 50% времени (15 мин.).

Во II варианте построения основной части занятия нами выявлены аналогичные результаты. Значительное время уделяется III разделу – разучиванию соревновательной композиции (60 мин.), что составляет 50% времени основной части занятия. В I разделе («Совершенствование элементов»), включающем, в том числе, и отработку равновесий, выделяется всего лишь 15–20% времени основной части занятия, из них всего лишь 5–10% отводится на отработку равновесий. Наибольший акцент работы юных гимнасток, после отработки соревновательной композиции, сделан на отработку элементов с предметом (II раздел), что составляет 30–35% основного времени. Данный факт объясняется тем, что в период специализированной подготовки у девочек-гимнасток 7–9 лет начинается предметная подготовка и обучение упражнениям с видом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), включающая в себя броски предмета («риски»), которые выполняются с высокой трудностью и на их отработку требуется больше времени.

В III варианте построения основной части тренировки в подготовительный период во II и III разделах выделяется по 80% времени на упражнения с равновесием, в I разделе выделяется всего лишь 20% на равновесия. В IV разделе III варианта построения основной части занятия аналогичная ситуация как в I и II вариантах построения основной части, на это выделяется 50% основного времени занятия.

В IV варианте упражнения на равновесия включает только III раздел и на него всего лишь уходит 5–10% времени, а так же IV раздел включает работу с равновесиями, на который выделяется 50% основного времени учебно-тренировочного занятия, из которых 25–30% времени отводится на равновесия.

Таблица 2 – Варианты построения основной части занятия в соревновательном периоде

№ раздела	I вариант Хореография	II вариант Совершенствование соревн. композиции
I раздел	Экзерсис у станка (10 мин.)	Отработка и соверш. работы с предм-ом (15 мин.)
II раздел	Экзерсис на середине (10 мин.)	Совершенствование элементов (15 мин.)
III раздел	Совершенствование элементов (10 мин.)	Совершенствование соревн. композиции (90 мин.)
IV раздел	Совершенствование соревн. композиции (90 мин.)	

В I варианте построения основной части занятия в соревновательный период упражнения на равновесия включает только III раздел и IV раздел построения тренировочного процесса в основной части занятия. На совершенствование элементов гимнасток в соревновательный период, в том числе и равновесий, выделяется 20–25%, в то время как в IV разделе 40% времени уделяется на равновесия.

Во II варианте построения основной части на совершенствование соревновательной композиции отводится 65% времени основной части тренировочного процесса, в этот промежуток упражнениям на равновесие уделяется 25–30 минут, что составляет 30–35%. На совершенствование работы с предметом уделяется 45–50 минут, что составляет 50–55%.

Расчет среднего объема времени выделяемого на развитие равновесия, позволяет нам заключить, что больше всего времени выделяется в подготовительный период в III варианте, при разучивании новых элементов (60%), а меньше всего – во II варианте при разучивании упражнения с предметом (5–10%) (таблица 3).

Таблица 3 – Количество времени, отводимого на развитие равновесий в подготовительном и соревновательном периодах (%)

Варианты построения основной части занятия	№ раздела	Процент времени, отводимого на развитие равновесий	Средний объем времени
Подготовительный период			
I вариант	I раздел	40–45%	33%
	II раздел	10%	
	III раздел	50%	
II вариант	I раздел	5–10%	5–7%
	II раздел	-	
	III раздел	10%	
III вариант	I раздел	20%	60%
	II раздел	80%	
	III раздел	80%	
	IV раздел	50%	
IV вариант	I раздел	-	8–10%
	II раздел	-	
	III раздел	5–10%	
	IV раздел	25–30%	
Соревновательный период			
I вариант	I раздел	-	15-16%
	II раздел	-	
	III раздел	20–25%	
	IV раздел	40%	
II вариант	I раздел	-	27–35%
	II раздел	30–35%	
	III раздел	50–55%	

В соревновательный период наибольшее количество времени отводится во II варианте построения основной части занятия (до 30%), которая нацелена на совершенствование соревновательной композиции и только 15% – в I варианте построения учебно-тренировочного процесса, отведенного на хореографию.

Вместе с тем, анализ документов текущего планирования свидетельствует о том, что в подготовительный период из 80 учебно-тренировочных занятий во II варианте 37,5% от общего числа занятий выделяется на разучивание упражнения с предметом, 33,7% занятий в IV варианте выделяется на хореографию. В тоже время на III вариант занятий, предполагающий решение задачи развития равновесия, отводится 18,8% и на I вариант – 10% занятий. Полученные данные свидетельствуют о незначительном количестве учебно-тренировочных занятий, предполагающих выполнение упражнений на равновесие (таблица 4).

Таблица 4 – Количество занятий, проводимых на развитие равновесий в подготовительном и соревновательном периодах

Подготовительный период				Соревновательный период	
80 занятий				160 занятий	
I вариант	II вариант	III вариант	IV вариант	I вариант	II вариант
8 (10%)	30(33,7%)	15 (18,8%)	27 (37,7)	32 (20%)	128 (80%)

В соревновательный период из всего количества отводимых занятий 80% занимает II вариант «Совершенствование соревновательной композиции» и 20% – «Хореография», что создает, по нашему мнению, благоприятные условия для развития у девочек 7–9 лет способности сохранять равновесие.

ВЫВОДЫ

Так, проведенное нами исследование позволило выявить ряд противоречий:

– между повышением требований соревновательных программ к «трудностям», в частности, к равновесиям, и недостаточным объемом времени, отводимым на развитие

данной способности в большинстве вариантов построения основной части занятия в подготовительный период;

– между возможностью включать в соревновательную композицию до 5 равновесий и недостаточной технической и физической готовностью к демонстрации данных равновесий, в связи с незначительным количеством занятий направленных на развитие равновесий в подготовительный период;

– между достаточным количеством занятий для развития равновесия в соревновательном периоде и не эффективности существующей методики его развития, вследствие чего юные спортсменки не готовы выполнять 4-5 равновесий в одной соревновательной композиции.

Исходя из выявленных противоречий, мы определяем дальнейшее направление наших исследований, связанное с совершенствованием методики развития равновесий у девочек 7–9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе специализированной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Факторы, предопределяющие успешность освоения и выполнения равновесий в художественной гимнастике / И.А. Винер, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Ю.В. Розыченкова, Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета им. Лесгафта. – 2012. – № 6 (88). – С. 31–36.

2. Карпенко, Л.А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике / Л.А. Карпенко // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 4. – С. 58–63.

3. Правила по художественной гимнастике, 2022–2024 гг. – URL: https://napedestale.ru/images/Pravila_po_khudozhestvennoi_gimnastike_2022-2024.pdf (дата обращения 25.02.2022).

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». –URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201909230022> (дата обращения 15.03.2022).

REFERENCES

1. Viner, I.A., Medvedev, E.N., Suprun, A.A., Rozychenkova, Yu.V. and Pirozhkova, E.A. (2012), “Factors predetermining the success of mastering and fulfilling balances in rhythmic gymnastics”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (88), pp. 31–36.

2. Karpenko, L.A. (2007), “Key aspects of successful educational and training work in rhythmic gymnastics”, *Physical culture and health*, No. 4, pp. 58–63.

3. Rhythmic Gymnastics Rules, 2022-2024 (2022), available at: https://napedestale.ru/images/Pravila_po_khudozhestvennoi_gimnastike_2022-2024.pdf (accessed 30 April 2022).

4. Federal standard of sports training for the sport “rhythmic gymnastics” (2019), available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201909230022> (accessed 30 April 2022).

Контактная информация: dzer-family@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 02.05.2022

УДК 796.323

СОВРЕМЕННЫЕ СХЕМЫ БОРЬБЫ ЗА ОТСКОЧИВШИЙ МЯЧ В БАСКЕТБОЛЕ

Даниил Анатольевич Плужников, Анатолий Владимирович Лаптев, Игорь Валерьевич Коник, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация

Борьба за отскочивший мяч до сих пор является одним из важнейших факторов результата игры в баскетбол. Одной из важнейших задач является повышение уровня эффективности борьбы за отскочивший мяч как в защите, так и в нападении. В ходе исследования и написания научно-исследовательской работы, были выявлены основные схемы борьбы за отскочивший мяч как в за-

щите, так и в нападении у команд высокой квалификации. Обнаружена новая система борьбы за отскочивший мяч в нападении, которую используют сборные команды высокой квалификации. Также в статье описаны системы борьбы за отскочивший мяч и представлены в форме рисунков.

Ключевые слова: баскетбол, тактика, подбор мяча, борьба за отскок в нападении и защите, стратегии подборов.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p317-322

MODERN TACTICS OF REBOUNDING IN BASKETBALL

*Daniil Anatolievich Pluzhnikov, Anatoly Vladimirovich Laptev, Igor Valerievich Konik,
Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka*

Abstract

The rebound is still considered as one of the most important factors in the outcome of the game of basketball. One of the most significant challenges is to improve the effectiveness of defense and offence rebounds. During the investigation and writing of the research paper the basic schemes of the rebound in both defense and offense among highly qualified teams were revealed. Moreover, the article describes the rebound systems presented in the form of drawings.

Keywords: basketball, tactics, offensive and defensive rebounds, rebound strategy.




Тенденции развития современного баскетбола показали, что тактика становится одной из определяющих форм подготовки спортсмена [Семова] и выдвигает все более сложные задачи перед спортивной подготовкой [Беспалова]. Это сильно влияет на содержание исследований и работ по общему и специальному физическому воспитанию, увеличению используемых технических элементов. Тактика определяет обязанности спортсменов в команде в различных игровых ситуациях, влияет на стиль игры и повышает важность теоретической и психологической подготовки игроков. Одной из важнейших задач является повышение эффективности борьбы за отскочивший мяч как в защите, так и в нападении.

В баскетболе борьба за отскочивший мяч после броска разделяется на два вида:

1. Борьба за отскочивший мяч в защите.
2. Борьба за отскочивший мяч в нападении.

Значение выигранной борьбы за отскочивший мяч в защите огромно. Во-первых, это является одним из факторов успешности игры в защите команды. Во-вторых, уменьшает владение мячом противоположной команды. Поэтому в последнее время наблюдается значительный интерес у учёных, тренеров и исследователей к изучению темы борьбы за отскочивший мяч.

В данной статье присутствует большое количество схем и для удобства просмотра мы выделили следующие обозначения:

-  – игрок защиты;
-  – игрок нападения;
-  – игрок, совершающий атаку.

Борьба за отскочивший мяч (подбор) при личной защите. Личная защита является одной из наиболее распространенных схем противодействия атакующим действиям противника в баскетболе. В основу данной схемы защиты положена индивидуальная опека каждого игрока. В зависимости от физических показателей, позиции и особенностей стиля игры защитники подбирают себе игроков для опеки таким образом, чтобы сделать процесс обороны наиболее эффективным. Для нейтрализации сильных сторон противника при персональной защите необходимо учитывать некоторые нюансы, на которых мы и сосредоточимся в этой статье.

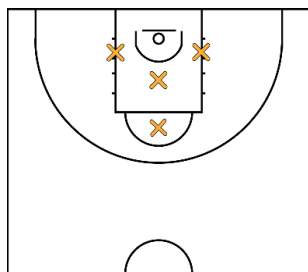


Рисунок 1 – «Треугольник подбора»

Защита «лично» является одним из видов защитных действий в баскетболе, где основная роль принадлежит индивидуальным способностям игроков. Тем не менее командные взаимодействия (подстраховка) также являются очень важными. При персональной защите следует правильно распределить игроков команды соперника между игроками своей команды. Центровые должны опекать центровых, а разыгрывающие — соответственно разыгрывающих. Важно, чтобы защитник не уступал своему визави ни в скорости, ни в массе.

Главное правило борьбы за отскочивший мяч при личной защите — отсеять своего игрока и не дать ему пройти в зону подбора. Каждый игрок отсекает своего соперника и отвечает исключительно за него. Также при личной защите игроки должны стараться формировать «треугольник» подбора как показано на рисунке 1.

Борьба за отскочивший мяч (подбор) при зонной защите 1-2-2 (3-2).

Зонная защита 1-2-2 (3-2) наиболее популярный вариант среди большинства команд. Позволяет встречать соперника «широким фронтом», что является ключевым преимуществом: 3 человека с поднятыми руками в передней линии почти не оставляют возможности маленьким игрокам атаки отдать передачу, ворваться в зону или сделать бросок с дальней дистанции. Среди сильных сторон такой зоны также следует отметить возможность прессинга соперника как на своей половине, так и по всей площадке (после этого легче всего строится как раз зона 3-2). При расстановке 3-2, как правило, по периметру должны двигаться по мячу три игрока передней линии, чтобы угол выходил защищать «маленький» игрок, а не «центровой»). В таком случае зона 3-2 достигает своего максимума в плане эффективности, но

все равно имеет недостатки.

Рисунок 2 показывает, как команда при зонной защите 1-2-2 (3-2) должна перестроиться во время броска соперника по кольцу под 45 градусов.

На рисунке 3 также можно увидеть перемещение игроков в зонной защите 1-2-2 (3-2) для построения для борьбы за отскочивший мяч при броске команды соперника из угла.

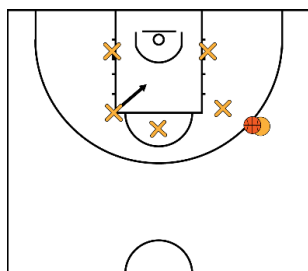


Рисунок 2 – Построение команды для борьбы за отскочивший мяч. Вариант 1

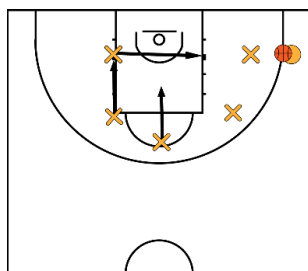


Рисунок 3 – Построение команды для борьбы за отскочивший мяч. Вариант 2

Борьба за отскочивший мяч (подбор) при зонной защите 2-3.

Зонная защита 2-3 (два сверху, три снизу). Эта зона намного сильнее в плане защиты в трехсекундной зоне и углах. Если у соперника нет снайперов на площадке, а в основном игроки с хорошим проходом или центровые, то есть значительные причины, чтобы поставить эту зону и нивелировать сильные стороны противника под кольцом.

В случае постановки зоны 2-3 у команды должны быть очень подвижные игроки передней линии. Вполне логично, но против этой зоны есть свои приемы, где она бессильна. В первую очередь это касается передвижения мяча по периметру. Три нападающих могут спокойно передвигать мяч по периметру и выполнять открытые броски либо пытаться идти в проход.

При борьбе за отскочивший мяч после броска с «верхушки» трехочковой линии, зонная защита должна перемещаться следующим образом как указано на рисунке 4.

На рисунке 5 показано, как производят ротацию игроки при зонной защите 2-3 при броске команды соперника из позиции под 45 градусом.

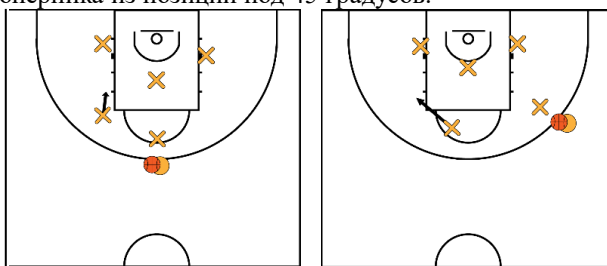


Рисунок 4 – Построение команды для борьбы за отскочивший мяч. Вариант 1

Рисунок 5 – Построение команды для борьбы за отскочивший мяч. Вариант 2

Тактики борьбы за отскочивший мяч (подбор) в нападении.

Также как и борьба за отскочивший мяч в защите, борьба за отскочивший мяч в нападении является одним из важных показателей успешности команды в нападении. От подбора в нападении зависит, сколько команда сможет контролировать у себя мяч и будут ли появляться возможности для дополнительной атаки.

«Слабая сторона».

Концепция данной тактики борьбы за отскочивший мяч в нападении происходит в следующем порядке: после броска от игрока «2», «5» занимает пространство в красной зоне. «4» занимает место в центре трехсекундной зоны, а «3» закрывает верхушку созданного «треугольника». «1» и «2» переходят в защиту «страхую» быстрый прорыв.

Суть данной системы заключается в том, что игроки нападения образуют «Треугольник» на слабой стороне отскока, занимая пространство под кольцом со стороны броска.

«Треугольник».

Суть данной системы заключается в том, что игроки формируют «треугольник» под кольцом, занимая зоны, отмеченные на рисунке 7. Игроки «1» и «2» отходят после броска в защиту.

«Оставление».

Данная тактика направлена на то, чтобы не допустить быстрого прорыва. Только один самый большой и мощный игрок нападения (центральной) участвует на подборе. Остальные 4 игрока после броска возвращаются в защиту.

Как правило, данную тактику применяют при игре против команд, у которых в распоряжении имеются игроки, которые превосходят всех в скорости передвижения на площадке.

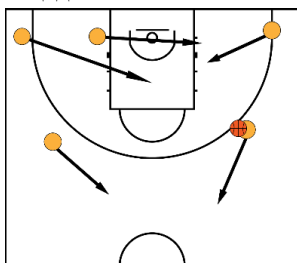


Рисунок 6 – «Слабая сторона»

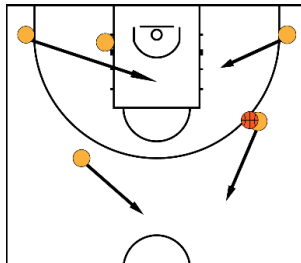


Рисунок 7 – «Треугольник»

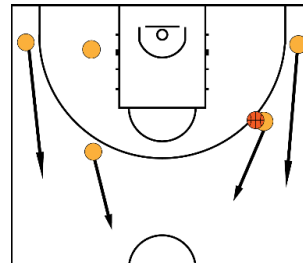


Рисунок 8 – «Оставление»

«Верхний сегмент».

При концепции «Верхнего сегмента» после броска 3 игрока формируют «треугольник» подбора, причем его формируют самый мощный игрок (центральной) в центре и 2 маленьких игрока по краям. А разыгрывающий и мощный форвард отступают в защиту,

сдерживая «быстрый прорыв».

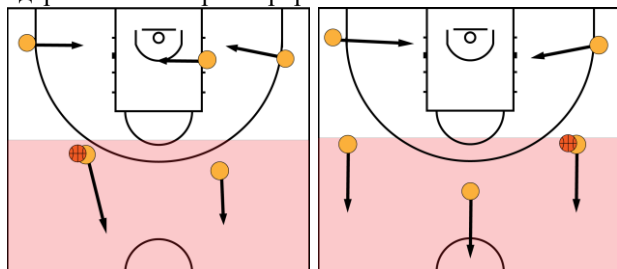


Рисунок 9 – «Верхний сегмент»
1 вариант

Рисунок 10 – «Верхний сегмент»
2 вариант

Также существует второй вариант концепции «Верхнего сегмента». После броска всего два игрока участвуют на подборе: мощный форвард и маленький игрок. А игроки «1», «3», «5» возвращаются в защиту для предотвращения быстрого прорыва.

В ходе наших исследований [2] игр сборных команд стран на Кубке Мира 2019 г. и на

Олимпийских играх 2020 в Токио. Мы обратили внимание, что многие команды используют новую, не описанную в литературе, тактику (систему) борьбы за отскочивший мяч в нападении в баскетболе. Команды уравнивают количество игроков нападения для получения преимущества в борьбе за отскочивший мяч. В ходе наших исследований, мы увидели, что при равном количестве игроков нападения и защиты, участвующих в борьбе за отскочивший мяч, шансы выиграть подбор больше у команды нападения [5]. За счет того, что игроки нападения видят направление отскока мяча, и самостоятельно определяют направление своего смещения в необходимый сектор отскока.

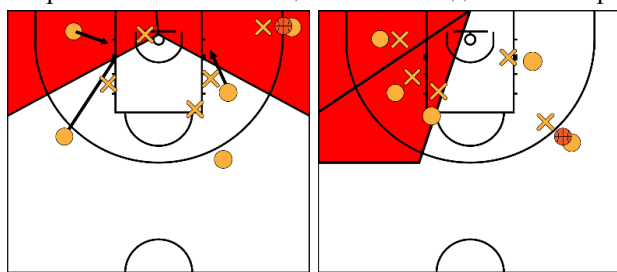


Рисунок 11 – Расположение игроков при системе «насыщение игроками предполагаемых зон отскока» в одном из вариантов

Рисунок 12 – Перемещение игроков после броска из правого угла при борьбе за отскочивший мяч с помощью системы «наполнения зон отскока»

Примерное расположение можно увидеть на рисунках 11-12. И исходя из результатов, полученных в ходе видеонализа игр сборных команд на Кубке мира и Олимпийских игр, можно сделать вывод, что данная тактика(система) может разнообразить игру команд в нападении и дать командам, которые будут использовать данную тактику (систему) возможность дольше контролировать мяч и получать шансы на дополнительные атаки.

ВЫВОДЫ

В ходе нашего исследования, мы выявили наиболее встречающиеся схемы борьбы за отскочивший мяч. В выявленных тактиках ведения борьбы за отскочивший мяч, есть, как и плюсы, так и свои минусы. Для каждого соперника необходимо подбирать определённую схему ведения борьбы за отскочивший мяч в баскетболе.

Но, исходя из современных тенденций, можно обратить внимание на совершенно новую систему борьбы за отскочивший мяч, которую мы обнаружили, проведя видеонализ игр сборных команд высокой квалификации. В литературе она не освещена и требует определенной подготовки у команд, которые используют её. Также мы считаем, что данная тактика будет интересна тренерам-новаторам, которые пытаются видоизменить стратегию игры своей команды.

Мы разработали методику совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов при борьбе за отскочивший мяч, основываясь на полученных данных, и уже проводим педагогический эксперимент вместе с БК «МГАФК».

ЛИТЕРАТУРА

1. Лаптев, А.В. Определение вероятных секторов отскока мяча в баскетболе после бросков со средней дистанции / А.В. Лаптев, Р.С. Хайрулин // Статьи минувших лет. юбилейный сборник научных статей. Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2006. – С. 90–96.
2. Плужников Д.А. Аспекты стратегии борьбы за отскочивший мяч. / Д.А. Плужников, А.В. Лаптев, И.В. Коник. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 405–410.
3. Беспалова Л.А. Основные факторы, определяющие игру баскетболистов в личной защите / Л.А. Беспалова // Спорт и физическая культура : интеграция научных исследований и практики : материалы VII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Курган, 20 апреля 2018 года. – Курган : Курганский государственный университет, 2018. – С. 21–23.
4. Семова А.Е. Современные тенденции в баскетболе / А.Е. Семова, А.С. Панько // Современные тенденции преподавания и организации спортивных игр в современном образовательном процессе : материалы Регионального научно-методического семинара, Комсомольск-на-Амуре, 29 мая 2020 года. – Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2020. – С. 59–65.

REFERENCES:

1. Laptev, A.V. (2006), “Determination of the probable sectors of the ball rebound in basketball after throws from an average distance”, *Articles of the past years, anniversary collection of scientific articles*, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, pp. 90–96.
2. Pluzhnikov, D.A., Laptev A.V., Konik I.V (2020), “Aspects of bounced ball strategy”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 405–410.
3. Bespalova, L.A.(2018), “The main factors determining the game of basketball players in personal defense”, *Sport and physical culture: integration of scientific research and practice: materials of the VII All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Kurgan State University, Kurgan, pp. 21–23
4. Semova, A.E. (2020), “Modern trends in basketball”, *Modern trends in teaching and organizing sports games in the modern educational process: Proceedings of the Regional Scientific and Methodological Seminar, Amur Humanitarian and Pedagogical State University*, Komsomolsk-on-Amur, pp. 59–65.

Контактная информация: 7993974@gmail.com

Статья поступила в редакцию 19.05.2022

УДК 374.32

**ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ
В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Юрий Валерьевич Помилуйко, старший преподаватель, Кубанский государственный университет, Краснодар; **Айдамир Батербиевич Бгуашев**, кандидат педагогических наук, профессор, **Игорь Кимович Гунажоков**, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Майкоп; **Ольга Алексеевна Ногаец**, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет, Краснодар; **Маджид Халидович Коджешау** кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Майкоп

Аннотация

Одним из важных результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности следует считать сформированность у обучающихся универсальных компетенций, обеспечивающих их успешную социализацию и адаптацию к жизни в

обществе. Цель исследования – оценка динамики развития социальной компетентности подростков, в процессе реализации разработанной разноуровневой программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Методика. Для выявления уровня социальной компетентности подростков была использована шкала, разработанная А. М. Прихожан по типу шкалы социальной компетентности Е. Долла. В ходе формирующего эксперимента изучалась динамика показателей, характеризующих развитие социальной компетентности у подростков, осваивающих разноуровневую общеразвивающую программу дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (на примере занятий футболом). Результаты исследования. От этапа к этапу увеличивается количество подростков с уровнем развития социальной компетентности соответствующей социально-психологическому нормативу: по окончании предпрофессионального этапа подготовки, количество подростков с таким уровнем развития социальной компетентности составляет более 80%, относительно 16% подростков на начальном этапе.

Ключевые слова: дополнительное образование детей в сфере физической культуры и спорта, ценностный потенциал физической культуры и спорта, социальная компетентность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p322-327

DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF SOCIAL COMPETENCE OF ADOLESCENTS DURING THE PROGRAM IMPLEMENTATION ADDITIONAL EDUCATION OF PHYSICAL AND SPORTS

Yuri Valerievich Pomiluiko, the senior teacher, Kuban State University, Krasnodar; Aydamir Baterbievich Bguashev, the candidate of pedagogical sciences, professor, Igor Kimovich Gunazhokov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Adyge State University, Maykop; Olga Alekseevna Nogaets, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuban State University, Krasnodar; Madzhid Halidovich Kodzheshau, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Adyge State University, Maykop

Abstract

One of the important results of the development of additional general education programs of physical culture and sports orientation should be considered the formation of universal competencies in students, ensuring their successful socialization and adaptation to life in society. The purpose of the study is to assess the dynamics of the development of social competence of adolescents in the process of implementing the developed multi-level program of additional education for children in physical culture and sports. Methodology. To identify the level of social competence of adolescents, a scale developed by A. M. Prikhozhan was used according to the type of scale of social competence of E. Doll. In the course of the formative experiment, the dynamics of indicators characterizing the development of social competence in adolescents mastering a multi-level general developmental program of additional education of a physical culture and sports orientation was studied (on the example of playing football). Research results. From stage to stage, the number of adolescents with the level of development of social competence corresponding to the socio-psychological standard increases: at the end of the pre-professional stage of training, the number of adolescents with this level of development of social competence is more than 80%, compared to 16% of adolescents at the initial stage.

Keywords: additional education of children in the field of physical culture and sports, value potential of physical culture and sports, social competence.

ВВЕДЕНИЕ

По мнению многих авторов, дополнительное образование можно представить как открытую систему, взаимодействующую с различными институтами воспитания личности. Систему, которая обладает большим потенциалом для формирования универсальных компетенций и социализации ребёнка, за счёт включения обучающихся в реальную деятельность.

Формирования у подростков учебно-познавательных умений и навыков, интереса к социальной жизни, самостоятельности, уверенности в себе, ответственности, чувства товарищества, организованности, коммуникабельности, может быть обеспечено за счёт ис-

пользования воспитательного потенциала физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт, именно та сфера деятельности, где человек обретает не только физическую закалку, но и формирует характер, обретает нравственные позиции, установки, мировоззрение и духовные ценности [1, 2].

На этом фоне воспитательный потенциал физической культуры и спорта представляется как ресурс развития личности и общества, а средства физической культуры и спорта как ресурс сохранения здоровья [3, 4]. Авторы указывают на то, что большую роль в приобщении детей и подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом играет семейное воспитание, а именно готовность и желание родителей через занятия спортом влиять на становление личности своих детей [5].

В этом отношении, актуальным является разработка и реализация в системе дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, учитывающих реальные запросы детей и их родителей.

Приоритетами в разработке таких программ должны стать целевые установки и ориентиры на формирование сознательного отношения к спортивному совершенствованию, подразумевающего не столько стремление к высотам спортивного мастерства, сколько стремление к саморазвитию, к профессиональному самоопределению через занятия спортом. В таком случае, личностными результатами освоения дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности можно считать сформированность универсальных компетенций, успешную социализацию и адаптацию ребенка (подростка) к жизни в обществе.

МЕТОДИКА

Формирующий эксперимент заключался в реализации разработанной разноуровневой программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Участниками формирующего эксперимента стали подростки в возрасте 13–15 лет, в количестве 25 человек. Экспериментальная работа проводилась на базе ГБУ ДО КК ДЮСШ «Академия футбола» (г. Краснодар).

Сравнительному анализу подвергались данные, полученные в ходе экспериментальной работы. Изучалась динамика показателей, характеризующих развитие социальной компетентности у подростков, осваивающих разноуровневую общеразвивающую программу дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (на примере занятий футболом).

Для выявления уровня социальной компетентности подростков была использована шкала, разработанная А. М. Прихожан по типу шкалы социальной компетентности Е. Долла. Диагностика социальной компетенции подростков проводилась с использованием метода экспертной оценки. В качестве экспертов выступали педагоги и родители подростков.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Решение задач личностного развития диктует необходимость создания в образовательном процессе таких условий, когда подросток из пассивного объекта воздействия становится активным субъектом учебно-познавательной деятельности и через обучение происходит его воспитание и развитие.

Степень вовлеченности подростков в физкультурно-спортивную деятельность на каждом из этапов подготовки, в зависимости от освоения определённого уровня, имела свои особенности:

– от элементарных навыков самоконтроля за своим состоянием во время и после занятий физическими упражнениями (начальный этап подготовки);

– до планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности и использования приобретённых навыков судейства и инструкторской деятельности на практике (предпрофессиональный этап подготовки).

Реализация разноуровневой программы дополнительного образования подростков физкультурно-спортивной направленности (на примере занятий футболом) обеспечивалась выполнением организационных, дидактических, технологических и методических условий [6].

Динамика формирования социальной компетентности. Задачами исследования предусматривалось изучение уровня сформированности универсальных компетенций, как показателя адаптации к жизни в обществе. Поэтому, нас, в первую очередь, интересовал уровень развития социальной компетентности, обозначенный как «Социально-психологический норматив».

Для удобства представления результатов диагностики, уровни «Отставание в развитии» и «Опережение в развитии» объединили в себя тех подростков, которые по результатам диагностики продемонстрировали «отставание» и «существенное отставание» в развитии социальной компетентности, а также «опережение» и «существенное опережение» своих сверстников в развитии социальной компетентности соответственно.

Обобщённый анализ результатов диагностики социальной компетентности подростков позволяет проследить динамику её развития на различных этапах обучения (рисунк).



Рисунок – Динамика формирования социальной компетентности на различных этапах освоения разноуровневой программы

Обращаясь к результатам диагностики социальной компетентности, можно отметить, что на начальном этапе подготовки лишь у 16% подростков социальная компетентность в целом соответствует их возрасту.

При этом у 72% подростков отмечается отставание и существенное отставание в развитии социальной компетентности. Это означает, что подростки отстают в развитии от своих сверстников в сформированности универсальных компетенций, отражающих уровень развития таких личностных качеств как самостоятельность, уверенность в себе, организованность, коммуникабельность, такие подростки характеризуются отсутствием интереса к социальной жизни, отсутствием увлечений, отставанием в овладении современными технологиями.

От этапа к этапу увеличивается количество подростков с уровнем развития социальной компетентности соответствующей социально-психологическому нормативу.

Так, например, на базовом этапе подготовки количество подростков с уровнем развития социальной компетентности соответствующим социально-психологическому нормативу составило 65%, а по окончании предпрофессионального этапа подготовки, количество подростков с таким уровнем развития социальной компетентности составляет более 80%, относительно 16% подростков на начальном этапе ($P < 0,05$).

Закономерным в этом отношении является то, что от этапа к этапу увеличение количества подростков с уровнем развития социальной компетентности, соответствующим социально-психологическому нормативу, происходит за счёт уменьшения количества подростков демонстрирующих отставание и существенное отставание в развитии социальной компетентности (на этапе начального обучения 72%, на предпрофессиональном этапе 11,2% ($P < 0,05$)).

ВЫВОДЫ

Изменение целевых установок и ориентиров на социально-значимые и личностно-ориентированные, предоставляет подросткам возможность заниматься избранным видом спорта и использовать ценностный потенциал физической культуры и спорта как ресурс развития личности, обеспечивая их личностное развитие.

Такая возможность рассматривается нами в качестве альтернативы спортивной подготовке, где доминирует целевая установка на достижение высокого спортивного результата.

Результаты экспериментальной работы свидетельствуют о том, что эффективность развития социальной компетентности подростков, обеспечивает последовательность теоретической, методологической и технологической работы, связанной с разработкой и реализацией в системе дополнительного образования детей разноуровневой программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (на примере занятий футболом).

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева Л.И. Спортивное воспитание как основа формирования физической культуры личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 96.
2. Гунажиков И.К. Своеобразие физической культуры и спорта как социальных феноменов / И.К. Гунажиков, М.Х. Коджешау, Б.А. Непсо // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности : материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2019-2020 учебный год). – Майкоп. – 2020. – С. 120–124.
3. Формирование физической культуры личности подростков в системе дополнительного образования (на примере занятий футболом) / Ю.В. Помилуйко, Н.Х. Хакунов, И.К. Гунажиков, М.Х. Коджешау // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 5. – С. 58–64.
4. Организационно-содержательные основы совершенствования здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации / А.В. Шаповалов, И.К. Гунажиков, С.А. Хазова, С.Н. Бегидова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – № 1(173). – С. 151-157.
5. Штайн И.В. Задачи семьи в приобщении детей к многолетним занятиям спортом / И.В. Штайн, И.К. Гунажиков, И.Н. Манько // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы VII Международной электронной научно-практической конференции, Красноярск, 19–20 мая 2017 года. – Красноярск. – 2017. – С. 201–205.
6. Помилуйко Ю.В. Этапы разноуровневой программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (на примере занятий футболом) и условия ее реализации / Ю.В. Помилуйко // Заметки ученого. – 2021. – № 10. – С. 182–187.

REFERENCES

1. Lubyshcheva, L.I. (2012), "Sports education as the basis for the formation of physical culture of the individual", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 96.
2. Gunazhikov, I.K., Kojeshau, M.H. and Nepsu B.A. (2020), "Originality of physical culture and sport as social phenomena", *Physical culture and sport, life safety: materials of round tables Institute of Physical Culture and Judo of the Adyghe State University*, Maykop, pp. 120–124.
3. Pomiluiko, Yu.V., Hakunov, N.H., Gunazhikov, I.K. and Kojeshau, M.H. (2021), "Formation of physical culture of the personality of adolescents in the system of additional education (on the example of football classes)", *Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport*, No.5, pp. 58–64.

4. Shapovalov, A.V., Gunazhokov, I.K., Khazova, S.A. and Begidova, S.N. (2016), “Organizational and substantive foundations for improving health-saving activities of a general educational organization”, *Bulletin of the Adygea State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*, Vol. 173, No.1, pp. 151–157.

5. Stein, I.V., Gunazhokov, I.K. and Manko, I.N. (2017), “Tasks of the family in introducing children to long-term sports”, *Physical education, sport, physical rehabilitation and recreation: problems and prospects Development, Materials of the VII International Electronic Scientific and Practical Conference*, Krasnoyarsk, pp. 201-205.

6. Pomiluiiko, Yu.V. (2021), “Stages of a multi-level program of additional education of physical culture and sports orientation (on the example of football classes) and conditions for its implementation”, *Scientist 's notes*, No. 10, pp. 182–187.

Контактная информация: gik030@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.05.2022

УДК 797.21

АНАЛИЗ МЕДАЛЕЕМОСТИ ВЕДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ДЕРЖАВ В ДИСЦИПЛИНЕ ПЛАВАНИЯ СПРИНТЕРСКИЙ КРОЛЬ

Геннадий Сергеевич Пригода, кандидат педагогических наук, Александр Сергеевич Сидоренко, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация

В данной статье проводится сводный анализ завоеванных олимпийских медалей за последний 33-летний интервал в дисциплине плавания спринтерский кроль ведущими плавательными державами, в которых развитие профессионального спорта является приоритетом и государственной политикой, и которым соответственно выделяются значительные средства. Цель работы, провести статистическое исследование и получить результат достижений ведущих стран мира на последних девяти летних Олимпийских играх в дисциплине мужского плавания, спринтерский кроль. Результаты исследования характеризуют значимость развития данного направления, а представленные выводы помогут всем заинтересованным участникам процесса достичь более высоких результатов.

Ключевые слова: спринтерский кроль, анализ, Олимпийские игры, достижения, исследовании.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p327-330

ANALYSIS OF THE MEDAL CAPACITY OF THE LEADING SPORTS POWERS IN THE DISCIPLINE OF SWIMMING FREESTYLE-SPRINTERS

Gennady Sergeevich Prigoda, the candidate of pedagogical sciences, Alexander Sergeevich Sidorenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, St. Petersburg

Abstract

This article provides a summary analysis of the Olympic medals won over the last 32-year interval in the discipline of freestyle-sprint by the leading swimming countries, in which the development of professional sports is a priority and state policy, and to which significant funds are allocated accordingly. The purpose of the work is to conduct a statistical study and get the result of the achievements of the leading countries of the world at the last nine Summer Olympic Games in the discipline of men's freestyle-sprint. The results of the study characterize the importance of the development of this direction and the presented conclusions will help all interested participants in the process to achieve better results.

Keywords: freestyle-sprint, analysis, Olympic Games, achievements, research.

ВВЕДЕНИЕ

Плавание – одна из наиболее медалеёмких олимпийских дисциплин, которая влияет на общую итоговую успешность выступления сборной команды страны на Олимпий-

ских играх [1]. При этом спринтерский кроль – одна из основных составляющих плавания, которая включает в себя 4 дисциплины, являющихся наиболее зрелищными и престижными на международной арене. Поэтому каждая спортивная федерация стремится развивать спринтерский кроль, однако в силу объективных и субъективных причин не у всех это получается. Следует отметить, что качество быстроты является больше врожденным и генетически выраженным, чем приобретенным. Вследствие чего поиск талантов и их огранка профессиональным тренерским мастерством являются ключевыми задачами тренировочного процесса.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью и задачей исследования являлось провести сводный анализ выступлений ведущих спортивных держав в мужском плавании в дисциплинах спринтерского кроля 50 и 100 метров, а также эстафет 4x100 метров вольный стиль и 4x100 метров комплекс на всех девяти Олимпийских играх 1988–2020 гг. и проанализировать стабильность и медальность их выступлений [2]. Этот период был выбран потому, что именно эти олимпийские форумы не были затронуты бойкотами и политическими потрясениями и считаются «полноценными», с участием всех, без исключения, сильнейших атлетов планеты и, соответственно, с высоким уровнем результатов на основе современных тренировочных технологий. Также, начиная с 1988 года, на Олимпиаде в Сеуле, в плавании, в программу соревнований была введена новая дистанция 50 метров вольный стиль, которая в обиходе получила название «суперспринт» и требует наиболее выраженного проявления пловцами двигательной реакции, оптимальной и слаженной кинематической структуры движений, проявляемых в короткий промежуток времени с использованием задержки дыхания.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для получения необходимого результата применялся метод ретроспективного обзора и статистического подсчета [3]. В нашем исследовании за основу были взяты показатели спортсменов, завоевавших олимпийские медали в индивидуальных дисциплинах на дистанциях 50 и 100 метров вольным стилем, а также в эстафетном плавании 4x100 метров вольным стилем и 4x100 метров комплексным плаванием. Период охвата исследуемого материала составил 33 года или девять летних Олимпийских игр, с 1988 по 2021 год. В исследуемую группу вошли 99 наиболее успешных мужчин спринтеров кролистов из 14 стран, которые завоевали олимпийские медали, пополнив копилку своей страны.

Также следует отметить, что именно эта категория пловцов, в любой сборной команде является потенциальным кандидатом на участие в составе двух эстафет, и соответственно имеет шансы завоевать больше медалей.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице 1 отражен общий медальный зачет в спринтерском кроле среди мужчин в 4 перечисленных выше дисциплинах плавания за период с 1988 по 2021 годы [4]. Данные показывают, что безусловным лидером в мужском спринте за весь исследуемый период является сборная США. Только по количеству золотых медалей американские спринтеры почти в 2 раза опережают все остальные сборные команды. Наша страна под флагами Советского Союза, СНГ, России и ОКР разделяет почетное второе место со спринтерами Австралии, немного опережая Францию. С одной стороны, по совокупности медалей отечественные пловцы по праву занимает лидирующее место среди сильнейших плавательных держав мира, с другой стороны, данные успехи приходится на начало исследуемого диапазона, периода позднего СССР на базе достижений социалистической системы физического воспитания и спорта высших достижений.

Таблица 1 – Сводный анализ показателей медалёмкости спортивных держав в дисциплине мужского плавания спринтерский кроль на Олимпийских играх 1988–2020 гг.

Страна	Золото	Серебро	Бронза	Итого
США	23	9	8	40
Россия/СССР/СНГ	4	6	4	14
Франция	3	5	3	11
Австралия	2	5	7	14
Нидерланды	2	1	1	4
Бразилия	1	1	6	8
ЮАР	1	1	1	3
Великобритания		2		2
Германия/ГДР		1	4	5
Канада		1	3	4
Япония		1	2	3
Италия		1	1	2
Бельгия		1		1
Хорватия		1		1

В таблице 2 наглядно представлено процентное соотношение победителей и призёров олимпийских форумов в спринтерском кроле. Совершенно очевидно, что к ведущим спринтерским державам у мужчин можно отнести представителей только 5 спортивных держав. Успехи остальных являются спонтанными и фрагментальными, не оставляя свой след в истории.

Таблица 2 – Процентное соотношение общего количества призовых мест, завоеванных мужскими сборными командами на Олимпийских играх 1988–2020 в дисциплине мужского плавания спринтерский кроль

	Золото	Серебро	Бронза	Итого	%
США	23	9	8	40	37,0
Россия/СССР/СНГ	4	5	3	12	11,1
Франция	3	5	3	11	10,2
Австралия	2	5	5	12	11,1
Нидерланды	2	1	1	4	3,7
Бразилия	1	1	6	8	7,4
ЮАР	1	1	1	3	2,8
Германия/ГДР		1	4	5	4,6
Канада		1	3	4	3,7
Япония		1	2	3	2,8
Великобритания		2		2	1,9
Италия		1	1	2	1,9
Хорватия		1		1	0,9
Бельгия		1		1	0,9

В таблице 3 отображена динамика завоевания олимпийских наград пловцами спринтерами в указанный временной интервал. Успехи американцев на данном этапе является систематическими и стабильными. Так американская сборная никогда не завоёвывала менее 3 медалей. При этом отмечается тенденция, согласно которой с каждой новой Олимпиадой расширяется число стран, спринтеры которых занимают призовые места. Так если в 90-е годы основная борьба шла между пловцами США и нашей страны, то на последних играх призёрами стабильно становятся представители 6–8 стран. Эта тенденция говорит о том, что география плавания расширяется и ведущим странам становится все сложнее удерживать лидерство.

Таблица 3 – Динамика общего количества медалей, завоеванных мужскими сборными командами на Олимпийских играх 1988–2020 в дисциплине мужского плавания спринтерский кроль

	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012	2016	2020
США	6	4	4	5	3	3	4	5	4
РОССИЯ/СССР	3	4	4	1			1		1

	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012	2016	2020
Австралия			1	2	1	3	2	3	2
Франция	1	1				4	2	2	1
Бразилия		1	2	1		2	1		1
Германия/ГДР	1	1	1	1	1				
Нидерланды				2	2				
Канада	1	1					1		
Япония					1	1	1		
ЮАР					3				
Великобритания								1	1
Италия									2
Бельгия								1	
Хорватия					1				

ВЫВОДЫ

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что безусловным лидером в мужском спринте является сборная США. Наша страна, хотя в последнее годы растеряла свои позиции, тем не менее, находится на почетном втором месте и до сих пор занимает лидирующее место среди сильнейших плавательных держав мира. Однако в будущем для сохранения данных позиций, завоеванных нашими предшественниками, потребуется кардинальное изменение системы подготовки спринтеров-кролистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мясникова Т.И. Олимпийская ретроспектива плавания / Т.И. Мясникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 114–118.
2. Пригода Г.С. Ретроспективный анализ мультимедальности и стабильности выступления мировых лидеров спринтеров-кролистов / Г.С. Пригода // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1(203). – С. 324–327.
3. Большая Олимпийская энциклопедия. Т. 1-2. / под ред. В.Л. Штейнбах. – Москва : Олимпия Пресс, 2006. – 784; 968 с.
4. Lohn J.P. Most Memorable Moments in Olympic Swimming. – London : Rowman and Little field, 2014. – 192 p.

REFERENCES

1. Myasnikova, T.I. (2016), “Olympic swimming retrospective”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (139), pp. 114–118.
2. Prigoda, G.S. (2022), “Retrospective analysis of the multi medal and stable performance of the world leaders of freestyle-sprinters”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 324–327.
3. Stainbach, V.L. (2006), *Big Olympic encyclopedia*, Olympia Press, Moscow.
4. Lohn, J.P. (2014), *Most Memorable Moments in Olympic Swimming*, Rowman and Littlefield, London.

Контактная информация: prigoda123@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.04.2022

УДК 797.21

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РОСТО-ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЛОВЦОВ СПРИНТЕРОВ ПРИЗЁРОВ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Геннадий Сергеевич Пригода, кандидат педагогических наук, Александр Сергеевич Сидоренко, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье авторами проводится сводный анализ роста-весовых характеристик пловцов спринтеров во всех 4 стилях мужского плавания за последний 13-летний период с целью определе-

ния оптимальных антропометрических характеристик лучших спринтеров планеты. Результаты исследования показали определенные различия исследуемых параметров в зависимости от стиля плавания. Самый высокий средний рост оказался у пловцов вольного стиля, а самые низкие ростовые показатели у брассистов. Что касается весовых характеристик, то выявленные различия оказались не столь очевидными с точки зрения итогового результата. Представленные в работе выводы помогут всем заинтересованным специалистам плавания разного уровня оптимизировать учебно-тренировочный процесс с целью его своевременной коррекции.

Ключевые слова: плавание, спринт, росто-весовые характеристики, анализ, Олимпийские игры, исследование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p330-333

COMPARATIVE ANALYSIS OF HEIGHT AND WEIGHT INDICATORS OF SPRINTER SWIMMERS OLYMPIC MEDALISTS

Gennady Sergeevich Prigoda, the candidate of pedagogical sciences, Alexander Sergeevich Sidorenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, St. Petersburg

Abstract

The authors conduct a summary analysis of the height and weight indicators of sprinter swimmers in all 4 styles men's swimming over the last 13-year period in order to determine the optimal anthropometric characteristics of the best sprinters on the planet. The results of the study showed certain differences in the studied parameters depending on the swimming style. The conclusions presented in the paper will help all interested swimming specialists of different levels to optimize the training process in order to correct it in a timely manner.

Keywords: swimming, sprint, height and weight characteristics, analysis, Olympic Games, research.

ВВЕДЕНИЕ

С точки зрения успешности общекомандного выступления сборной страны на Олимпийских играх, плавание является одним из наиболее важных видов спорта, приносящим большое количество олимпийских медалей [1]. При этом спринтерские дисциплины плавания – одни из наиболее значимых, зрелищных и самое главное престижных на международной арене. Кроме этого, не стоит забывать, что спринтеры участвуют ещё и в эстафетах, где появляется дополнительный шанс получить олимпийскую медаль. Поэтому каждая страна делает на спринтерские виды особый акцент. Спринт – быстрый и технически сложный вид плавания, где каждая мелочь имеет порой решающее значение. Помимо овладения совершенной техникой движений, на спортивный результат оказывает влияние и генетическая предрасположенность спортсмена, в том числе росто-весовые показатели.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

В цель и задачи исследования входило проведение сравнительного анализа росто-весовых характеристик в мужском спринтерском плавании во всех 4 дисциплинах на последних трёх Олимпийских играх 2012–2020(21) гг. [3]. Оценивались антропометрические данные пловцов – обладателей олимпийских медалей в плавании вольным стилем, брассом, баттерфляем и на спине на дистанциях 50, 100 метров и в эстафетах.

Данный период времени был взят потому, что с 2009 года были отменены гидрокостюмы, значительно уменьшающие сопротивление в воде. Соответственно, с 2012 года по сегодняшний день требования Международной Федерации плавания к плавательным костюмам не изменились, и спортсмены выступают без вспомогательных средств, что приближает их к естественным ощущениям в агрессивной водной среде. Таким образом, результаты, показанные в этот период, имеют минимальную исследовательскую

погрешность, а состав участников из всех сильнейших атлетов планеты – максимально презентативным.

Спринт и высокий уровень результатов, на основе современных тренировочных технологий, требует наиболее выраженного проявления пловцами двигательной реакции, оптимальной и слаженной кинематической структуры движений, проявляемых в короткий промежуток времени с использованием задержки дыхания.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для получения необходимого результата применялся метод сравнительного анализа и статистического подсчета [2]. За основу были взяты росто-весовые показатели пловцов, призеров последних 3-х Олимпийских игр в индивидуальных спринтерских дисциплинах на дистанциях 50 и 100 метров, а также в эстафетном плавании 4x100 метров вольным стилем и 4x100 метров комплексным плаванием у мужчин. Период охвата исследуемого материала составил 13 лет, в который вошло 34 пловца-спринтера из 16 стран, в том числе 12 – из США, по 3 из России и Австралии, по 2 – Бразилии, Венгрии и ЮАР и одиночные представители Голландии, Франции, Великобритании, Италии Канады, Японии, Сингапура, Китая, Бельгии и Швейцарии [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На рисунке 1 представлены средние ростовые показатели мужчин спринтеров призеров олимпийских форумов. Очевидно, что самым высоким средним ростом обладают представители вольного стиля, в то время как брассисты имеет самые низкие ростовые показатели, а исследуемый параметр у представителей баттерфляя и спины имеет примерно схожие значения. У пловцов вольного стиля в большей степени амплитудность движений является определяющей, вследствие чего посредством естественного отбора молодые спортсмены с более высоким ростом и длинными конечностями априори имеют преимущество. Что же касается брасса, то здесь определяющими, в первую очередь, являются частота движений и способность достичь согласования двух противоположенных векторов движений гребка руками и толчка ногами. Поэтому только хорошо координированные пловцы с компактными антропометрическими данными способны решить эту простую задачу.

Таким образом, при отборе молодых перспективных пловцов, тренер должен обращать внимание, прежде всего на рост спортсмена и его длину конечностей. В то же самое время, если конституция пловца не позволяет ему достичь высоких результатов в одном стиле плавания, то он может попробовать себя в другом. Одним из таких удачных примеров является Евгений Рылов, который сумел совместить два противоположенных стиля плавания: на спине и вольный стиль.

Это относится и к весовым показателям пловцов, средние показатели которых отображены на рисунке 2. Здесь также наибольшие значения наблюдаются у представителей вольного стиля и брасса, что напрямую зависит от техники данных видов.

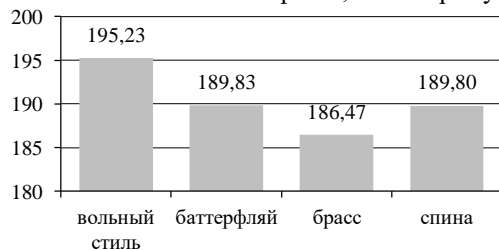


Рисунок 1 – Ростовые характеристики призеров Олимпийских игр 2012–2020(21) гг., в спринтерских дисциплинах мужского плавания

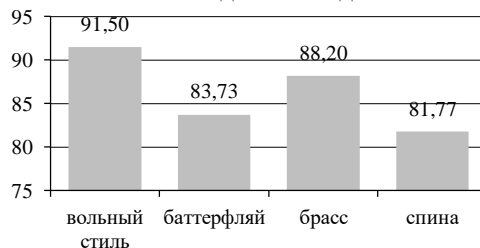


Рисунок 2 – Весовые характеристики призеров Олимпийских игр 2012–2020(21) гг., в спринтерских дисциплинах мужского плавания

ВЫВОДЫ

По результатам исследования можно сделать однозначный вывод о том, что ростовесовые характеристики крайне важны для рационального выбора стиля плавания, индивидуализации техники и направленности спортивной подготовки. Определена зависимость, согласно которой ростовесовые показатели спринтеров кролистов являются наиболее оптимальными с точки зрения итогового результата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мясникова Т.И. Олимпийская ретроспектива плавания / Т.И. Мясникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 114–118.
2. Пригода Г.С. Ретроспективный анализ мультимедальности и стабильности выступления мировых лидеров спринтеров-кролистов / Г.С. Пригода // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1(203). – С. 324–327.
3. Большая Олимпийская энциклопедия. Т. 1-2. / под ред. В.Л. Штейнбах. – Москва : Олимпия Пресс, 2006. – 784; 968 с.
4. Lohn J.P. Most Memorable Moments in Olympic Swimming. – London : Rowman and Little field, 2014. – 192 p.

REFERENCES

1. Myasnikova, T.I. (2016), “Olympic swimming retrospective”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (139), pp. 114–118.
2. Prigoda, G.S. (2022), “Retrospective analysis of the multi medal and stable performance of the world leaders of freestyle-sprinters”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 324–327.
3. Stainbach, V.L. (2006), *Big Olympic encyclopedia*, Olympia Press, Moscow.
4. Lohn, J.P. (2014), *Most Memorable Moments in Olympic Swimming*, Rowman and Littlefield, London.

Контактная информация: prigoda123@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.05.2022

УДК 378.172

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕСПИРАТОРНЫХ СРЕДСТВ РЕКРЕАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Игорь Юрьевич Пугачев, кандидат педагогических наук, доцент, Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов; **Евгений Валентинович Стефанов**, кандидат педагогических наук, доцент, **Александр Викторович Мацибурский**, доцент, Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени А.К. Серова, г. Краснодар; **Светлана Викторовна Разновская**, кандидат биологических наук, Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск; **Ольга Сергеевна Васильченко**, старший преподаватель, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Аннотация

Цель работы заключалась в обосновании инновационной технологии применения оздоровительно-респираторных средств рекреационной направленности для эффективной реабилитации лиц, перенесших инфекционные заболевания, благоприятного восстановления дееспособности альвеолярной системы, продуктивности параметров здоровья и неспецифической резистентности организма на примере студентов. Актуальность исследования возникла в процессе проведения занятий со студентами, перенесшими иммунные заболевания, к числу которых относится и COVID-19 по решению вопросов достижения оптимального уровня здоровья, когда возврат различных пролонгированных последствий заболевания невозможен, и эффективности применяемых средств и

методов к стабильной динамике их влияния на укрепление наиболее подверженных заболеванию функциональных систем, тем самым снижение сроков реабилитации. Основой разработанной методики корректирующей тренировки являлась интеграция содержания общепринятых дыхательных упражнений лечебной физической культуры с аэробной общеразвивающей кинезиологической двигательной активностью («Комплексное аэробное упражнение (КАУ)») в сочетании с благоприятным эмоционально-насыщенным психогенным воздействием. Результаты педагогического эксперимента выявили достоверную эффективность применения разработанной инновационной технологии в аспекте ускорения сроков реабилитации студентов после заболевания, повышения интереса к занятиям и прогрессирования рейтинга успеваемости.

Ключевые слова: физическая рекреация, респираторная гимнастика, коррегирование, психоэмоциональный фон, технология, инновации.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p333-337

INNOVATIVE TECHNOLOGY FOR THE USE OF RECREATIONAL HEALTH AND RESPIRATORY ORIENTATION

Igor Yuryevich Pugachev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov; Evgeny Valentinovich Stefanov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Alexander Viktorovich Matsibursky, the docent, Krasnodar Higher Military Aviation Pilot School named after A.K. Serova, Krasnodar; Svetlana Viktorovna Raznovskaya, the candidate of biological sciences, Petrozavodsk State University, Petrozavodsk; Olga Sergeevna Vasilchenko, the senior teacher, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

The purpose of the work was to substantiate the innovative technology of using health-improving and recreational orientation of recreation for the effective rehabilitation of people who have had infectious diseases, the favorable restoration of the alveolar system, the productivity of health parameters and non-specific resistance of the body on the example of students. The relevance of the study arose in the process of conducting classes with students who had undergone immune diseases, which include COVID-19, to address the issues of achieving an optimal level of health, when the return of various prolonged effects of the disease is impossible, and the effectiveness of the means and methods used to the stable dynamics of their impact on strengthening the most disease-prone functional systems, thereby reducing the rehabilitation period. The basis of the developed method of corrective training was the integration of the content of generally accepted breathing exercises of therapeutic physical culture with aerobic general developmental kinesiological motor activity (“Complex aerobic exercise (CAE)”) in combination with a favorable emotionally rich psychogenic effect. The results of the pedagogical experiment revealed a significant effectiveness of the developed innovative technology in terms of accelerating the rehabilitation of students after illness, increasing interest in classes and progressing the academic performance rating.

Keywords: physical recreation, respiratory gymnastics, correction, psycho-emotional background, technology, innovations.

ВВЕДЕНИЕ

Перенесение иммунных заболеваний человеком, к числу которых относится и COVID-19, требует реализации тщательной рекреации. У большинства заболевших людей инкубационный и эпидемиологический период протекает в легкой форме. Однако, как подтверждено результатами эмпирических исследований, от 14 до 18% всех подверженных недугом лиц болеют тяжело, а 5–7% находятся в состоянии включения третьего эшелона психофизиологических резервов организма.

Именно «легкие» являются тем органом, который поражается чаще всего при COVID-19, и это приносит достаточно серьезные последствия, такие как гетерогенные формы пневмонии, во время воздействия которых значительно уменьшается функциональная дееспособность и возможность благоприятной репродукции тканей органа. Установлено, что опасность заболевания заключается в быстром и объемно-кумулятивном по-

вреждении легких, даже если оно было перенесено в легкой форме. COVID-19 поднял много актуальных вопросов о том, как человеку оптимально восстановить свое здоровье, какие средства и методы будут самыми эффективными, способными повлиять на скорейшее выздоровление и реабилитацию, предотвращая тем самым различные пролонгированные последствия заболевания.

Логика исследования предполагала включить в процесс реабилитации людей, перенесших инфекционные заболевания, упражнения респираторной гимнастики, так как это надежный способ улучшить вентиляцию легких и повысить доставку кислорода к ним даже в нижние труднодоступные сегменты органа [2, 3, 4].

Одними из аутентичных средств является методы К.П. Бутейко и А.Н. Стрельниковой, с помощью которых проводили профилактику, лечение бронхов и легких, чуть позже она была названа методом волевого устранения глубокого дыхания [2, 4].

В статье обоснована инновационная методика применения корригирующей оздоровительной рекреации человека после перенесенного инфекционного заболевания.

Целью исследования являлось обоснование инновационной технологии применения оздоровительно-респираторных средств рекреационной направленности для эффективной реабилитации лиц, перенесших инфекционные заболевания, благоприятного восстановления дееспособности альвеолярной системы, продуктивности параметров здоровья и неспецифической резистентности организма на примере студентов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основными методами являлись: литературный обзор и обобщение; логические общенаучные методы (анализ, абстрагирование, синтез, формализация); педагогическое наблюдение; хронометрирование; изучение функционального состояния организма; педагогический эксперимент; биометрия.

Время проведения педагогического формирующего эксперимента составило 1 мезоцикл (2 месяца), при двухразовых занятиях в неделю со студентами, переболевшими COVID-19. В эксперименте приняло участие 20 человек в возрасте 17–19 лет. Общее время проведения дыхательных упражнений в занятии составляло 20–25 мин. Физическая нагрузка восьми нарастающих восстановительно-тренировочных микроциклов повышалась ступенчатым способом. До и после эксперимента изучалась динамика респираторной системы.

Особенность разработанной методики корригирующей тренировки на основе требований к унификации тестов [1, 5, 6], заключалась в выполнении синтезированных нами гетерогенных упражнений дыхательной гимнастики на фоне аэробной общеразвивающей кинезиологической двигательной активности при ходьбе и беге в медленном темпе («Комплексное аэробное упражнение (КАУ)») в сочетании с благоприятным эмоционально-насыщенным психогенным воздействием. Положительный эмоциогенный фон при занятиях обеспечивался: музыкальным сопровождением тренировки любимыми энергичными треками по опросу занимающихся, установленными на USB-флеш-накопителе; эпизодическим привлечением танцевальных пар из разряда «балльные танцы» с попутной демонстрацией спортсменами мастер-классов под данную музыку.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Одномерным анализом полученных результатов выявлено, что по всем характеристикам произошли положительные сдвиги по сравнению с первоначальными данными, но наиболее существенные – в показателях частоты дыхания (ЧД) – 7,9% и жизненной емкости легких (ЖЕЛ) – 7,5%; меньший прирост – по значениям форсированной жизненной емкости легких (ФЖЕЛ) – 5,5%. Но последний из указанных показателей имел большую величину вероятностного прогноза критерия Стьюдента – 2,88 ($P < 0,05$). В остальных исследуемых показателях также наблюдается достоверность различий по t-критерию Стью-

дента.

В конце формирующего эксперимента проведено контрольное тестирование по выполнению «Комплексного аэробного упражнения (КАУ)». Фиксировалось общее время выполнения КАУ (в мин, с) и качество выполнения «Комплекса вольных упражнений-1» и «Комплекса вольных упражнений – 2» (в стандартной образовательной 4-х балльной шкале). Интегративный показатель КАУ по распределению сигмальных отклонений (σ) отражался в условной 9-ти балльной шкале. Самый высокий балл – 9 соответствовал градации «от +1,76 σ и лучше»; 5 баллам принадлежало значение «от $\pm 0,25 \sigma$ »; низший балл – 1 флуктуировал в диапазоне «от -1,76 σ и хуже». Средний результат выполнения КАУ студентами составлял 80–90 с.

Тенденция взаимосвязи КАУ с общими параметрами неспецифической резистентности организма, интегративным показателем успеваемости студентов и их психоэмоциональной сферой определялась путем расчета парных коэффициентов корреляции Бравэ-Пирсона (r) со следующими показателями: «щапящая» проба Штанге и проба Генча в секундах («щапящий» режим выполнения проб – авторская модернизация тестов); тест «САН» (самочувствие, активность, настроение) – в усл.ед.; средний балл рейтинга успеваемости студентов по профильным специализированным дисциплинам – в «баллах»; разработанный вариант координатного теста «Прыжки по квадратам» с задействованием участия оперативной памяти (в секундах и количестве ошибок, переведенных в условные баллы).

Выявленные интеркорреляционные связи имели следующую структуру. Сильная и положительная степень линейной взаимосвязи обнаружена между: КАУ и пробой Генча ($r=0,69$); КАУ и пробой Штанге ($r=0,70$); КАУ и рейтингом текущей успеваемости студентов ($r=0,69$); КАУ и тестом «САН» ($r=0,72$). Отрицательная и средняя степень взаимосвязи (близкая к сильной) установлена между КАУ и прыжками по квадратам ($r=-0,58$).

Есть основание полагать, что эффект педагогического воздействия разработанной модернизированной методики дыхательной гимнастики у испытуемых был достигнут формированием положительных эмоций, которые, в свою очередь, стимулировали активность искомых параметров респираторной системы, показателей неспецифической работоспособности и главное – повышению значения внешнего критерия – текущей успеваемости студентов.

ВЫВОДЫ

Инновационная технология применения оздоровительно-респираторных средств рекреационной направленности для эффективной реабилитации лиц, перенесших инфекционные заболевания, должна основываться на комплексном применении дыхательных упражнений и упражнений аэробной направленности с первостепенной целью вентиляции легких на базе средств, способствующих расширению адаптационных механизмов иммунной системы по стабильному транспорту кислорода, восполняющего дефицит воздуха, предотвращающих рубцевание и сопутствующие гомогенные осложнения, улучшающих кровоснабжение всех жизнеобеспечивающих органов и периферических отделов биосистемы человека. В комплексное воздействие равноправной частью должен входить механизм создания положительного психогенного фона путем эмоционального насыщения среды тренировок и повышения мотивации обучающихся к занятиям. В результате у студентов активизируется интерес к обучению, прогрессирует рейтинг успеваемости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О.С. Васильченко, С.В. Разновская, И.Ю. Пугачев, В.Б. Парамзин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 61–66.
2. Папина И. В. Дыхательная гимнастика : учебное пособие /И. В. Папина. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, 2017. – 68 с.

3. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе адаптации обучающейся молодежи к условиям среднегорья на лыжных сборах / В. Б. Парамзин, И.Ю. Пугачев, О. С. Васильченко, С. В. Разновская // Современный ученый. – 2021. – № 4. – С. 18–24.
4. Пугачев И. Ю. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / И. Ю. Пугачев, С. Ю. Дугов, Э. М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2012. – Т. 17, № 2. – С. 791–796.
5. Метод "просеивания" в выборе информативных тестов педагогического контроля физического совершенствования обучающихся высшей школы / И.Ю. Пугачев, О.С. Васильченко, С.В. Разновская, В.Б. Парамзин // Современный ученый. – 2021. – № 4. – С. 46–51.
6. Перспективный подход реализации современных биометрических технологий в физической культуре и спорте / С.В. Разновская, О.С. Васильченко, И.Ю. Пугачев, В.Б. Парамзин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 232–237.

REFERENCES

1. Vasilchenko, O.S., Raznovskaya, S.V., Pugachev, I.Yu. and Paramzin V.B. (2021), "Efficiency of using the modernized "sifting" method in determining the main provisions for the development of control test complexes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 61–66.
2. Papina, I.V. (2017), *Breathing exercises: tutorial*, Lipetsk State Technical University, Lipetsk.
3. Paramzin, V.B., Pugachev, I.Yu., Vasilchenko, O.S. and Raznovskaya, S.V. (2021), "The effectiveness of the complex application of breathing exercises in the process of adapting young people to the conditions of the middle mountains at skiing camps", *Modern scientist*, No. 4, pp. 18–24.
4. Pugachev, I.Yu., Dutov, S.Yu. and Osmanov, E.M. (2012), "Tobacco smoking prevalence among various population groups and ways of its prevention", *Bulletin of the Tambov University. Series: Natural and technical sciences*, Vol. 17, No. 2, pp. 791–796.
5. Pugachev, I.Yu., Vasilchenko, O.S., Raznovskaya, S.V. and Paramzin, V.B. (2021), "Method of "screening" in the choice of informative tests of pedagogical control of physical improvement of students of higher education", *Modern scientist*, No. 4, pp. 46–51.
6. Raznovskaya, S.V., Vasilchenko, O.S., Pugachev, I.Y. and Paramzin, V.B. (2021), "A promising approach to the implementation of modern biometric technologies in physical culture and sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (198), pp. 232–237.

Контактная информация: sveta_r3000@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.05.2022

УДК 796.386

ВЛИЯНИЕ 12 НЕДЕЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЧЕСТВО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КИТАЙСКИХ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Пэн Юн, аспирант, Анатолий Николаевич Тамбовский, доктор педагогических наук, профессор, Московская государственная академия физической культуры, Москва, Россия; Зерг Фатех, кандидат педагогических наук, Спортивный университет Чэнду, провинция Сычуань, Китай

Аннотация

Обсуждено влияние 12 недель специальной физической подготовки на физическую форму китайских юных теннисистов и представлены рекомендации по научной подготовке теннисистов. Результаты показали, что после 12 недель специальной физической подготовки результаты тестов юных теннисистов в 10-секундной опоре стоя и лежа и прыжке через квадрант были значительно улучшены по сравнению с результатами до тренировки ($P < 0,05$). Показано, что 12 недель специальной физической подготовки могут эффективно улучшить чувствительность юных теннисистов.

Ключевые слова: теннисистка; молодежь; специальная физическая подготовка; ловкость

INFLUENCE OF 12-WEEK SPECIAL PHYSICAL TRAINING ON SPECIAL SENSITIVITY QUALITY OF CHINESE YOUNG TENNIS PLAYERS

Peng Yong, the post-graduate student, Anatoly Nikolaevich Tambovsky, the doctor of pedagogical sciences, professor, Moscow State Academy of Physical Culture, Moscow, Russia; Zereg Fateh, the candidate of pedagogical sciences, Chengdu Sports University, Sichuan Province, China

Abstract

To explore the effect of 12-week special physical training on the sensitivity of Chinese youth tennis players, and to provide reference for the scientific training of tennis players. The results showed that after 12 weeks of special physical training, the 10-second stand-up and cross quadrant test scores of young tennis players were significantly improved compared with those before training ($P<0.05$). It can be seen that 12 weeks of special physical training can effectively improve the sensitivity of young tennis players.

Keywords: tennis player; youth; special physical training; agility.

ВВЕДЕНИЕ

Теннис – высокотехничный вид спорта. Современный теннис развивается в направлении высокой скорости, высокого мастерства, гибкости и скорости. Отражено важное положение чувствительных качеств в теннисе. Чувствительность – это способность спортсменов быстро, точно и гармонично изменять пространственное положение и направление движения тела при различных резких изменениях условий для адаптации к изменяющейся внешней среде. Это требует от спортсменов отличных навыков суждения и реакции, а также способности произвольно реагировать на внешние раздражители в пространстве и времени. Чувствительное качество – одно из особых качеств тенниса, которое хорошо влияет на овладение спортивной техникой и улучшение спортивных результатов. Чувствительность играет важную роль в различных физических качествах теннисистов. Спортсмены с сильной чувствительностью могут выполнять необходимые технические действия на теннисном корте более гибко, точно и быстро. Качество специальной подготовки теннисистов основано на особенностях тенниса и особых требованиях к физической подготовке. Сформулированное содержание тренировок, нагрузка и методы тренировок в последние годы пользуются популярностью у большинства тренеров и спортсменов.

В этой статье литературный метод, метод экспертного опроса, экспериментальный метод и статистический метод используются для проведения экспериментального исследования на 15-ти учениках теннисного класса младшей средней школы Ваньсян в Тайчжоу, Китай. Исследуя влияние специальной физической подготовки на чувствительные качества юных теннисистов, мы можем найти методы тренировки, которые могут эффективно улучшить чувствительные качества теннисистов, чтобы обеспечить основу для физической подготовки теннисистов.

Объектами этого исследования были выбраны 15 учащихся теннисного класса младшей средней школы Ваньсян в Тайчжоу, Китай, все из которых имели опыт тренировок около 3–5 лет.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Литературный метод: поиск китайской и зарубежной литературы по специальной физической подготовке и тренировке чувствительности, а также систематизация и анализ собранной литературы.

2. Метод экспертного интервью: посещение тренеров или экспертов по теннису и физической подготовке с целью понять методы и методы тренировки чувствительности, а также запросить показатели мониторинга и мнения о тренировке чувствительности.

3. Экспериментальный способ:
- время эксперимента: 2 марта 2020 года – 24 мая 2020 года, в общей сложности 12 недель;
 - экспериментальное место: теннисный корт теннисной школы Тайчжоу Ваньсян, зал физической подготовки;
 - содержание тренировки: экспериментальная группа проводила специальную физическую подготовку в течение 12 недель, 3 раза в неделю. Соответствующая тренировка чувствительности включает в себя прыжки в поперечном квадранте, тренировку по лестнице, тренировку чувствительности к шестиугольному мячу, скользящие шаги влево и вправо и бег в обратном направлении;
 - тестовые показатели: 10 секунд поддержки стоя и лежа; прыжок в поперечном квадранте.

4. Статистический метод: систематизация тестовых данных спортсменов экспериментальной группы до и после эксперимента и использование статистического программного обеспечения SPSS25.0 для статистического анализа. Конкретные методы испытаний приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Тест на чувствительность метод испытания

Прыжок через квадрант	Оборудование	Секундомер, мел		Спортсмен стоит за пределами перекрестного квадранта. Услышав сигнал старта, он прыгает в 1-й квадрант, а затем по очереди в квадрант 2, 3, 4. Повторяет в таком порядке 10 раз. Для каждого завершенного квадранта отмечается 1 раз. Обе ноги должны быть натренированы, чтобы приземлиться на землю одновременно. Прыжок не в тот квадрант не засчитывается. Проверка происходит дважды, чтобы получить лучший результат.
	Способ испытания	3	2	
10 секунд поддержки стоя и лежа	Оборудование	Секундомер		Спортсмены начинают с положения стоя и записывают количество раз, которые они выполнили в течение 10 секунд.
	Способ испытания			

Таблица 2 – Изменения показателей теста чувствительности испытуемых до и после эксперимента (n=15)

Показатель	Перед экспериментом	После эксперимента	Значение t	Значение P
10 секунд встать	3.87±1.06	4.47±0.74*	-2.201	0.045
Прыжок через квадрант	20.74±1.20	19.52±1.11**	5.173	0.000

Примечание: среднее значение ± стандартное отклонение, * – P>0,05, со значительной разницей; ** – P>0,01, с очень значимой разницей.

Спортсмены с лучшей ловкостью способны быстро и точно менять пространственное положение и направление движения тела, чтобы приспособиться к изменяющейся внешней среде [1]. На ловкость влияют такие факторы, как возраст, пол, вес и усталость. Наиболее быстро развивается ловкость у подростков, мальчики более гибкие, чем девочки, особенно после полового созревания мальчики обладают лучшей ловкостью, лишний вес будет влиять на развитие ловкости, при физическом утомлении будет снижаться скорость движений, скорость реакции, координация и т. качество чувствительности также будет значительно снижено.

Основными тестами на ловкость в этом исследовании являются способность к координации (10-секундная стойка) и способность к быстрой смене направления (прыжок через квадрант). Эти два теста могут хорошо проверять движение центра тяжести, частоту шагов, скорость реакции и т. д., теннисистов. Он может очень хорошо отражать чувствительные качества.

Статистический анализ чувствительных качеств испытуемых до и после эксперимента из таблицы 2 показал, что после эксперимента показатели 10-секундной стойки у юных теннисистов значительно улучшились, P<0,05, достигнув значимого уровня,

$P < 0,01$.

Экспериментальные результаты показывают, что прыжки в поперечном квадранте, тренировка по лестнице, тренировка шестиугольной ловкости и повторный вход могут значительно улучшить ловкость 14–16-летних теннисистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этом исследовании 12-недельный метод специальной физической подготовки 3 раза в неделю может значительно улучшить специальную ловкость юных теннисистов в возрасте 14–16 лет, а программу обучения можно продвигать и внедрять.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авилова И.А. Развитие и совершенствование специальных физических качеств юных теннисистов / И.А. Авилова // Региональный вестник. – 2020. – № 9. – С. 21–22.

REFERENCES

1. Avilova, I.A. (2020), "Development and improvement of special physical qualities of young tennis players", *Regional Bulletin*, No. 9, pp. 21–22.

Контактная информация: doctorfateh@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2022

УДК 796.011.3

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Геннадий Михайлович Ранцев, кандидат педагогических наук, доцент, Псковский государственный университет, Псков; Антон Евгеньевич Эрастов, кандидат педагогических наук, доцент, Великолукская государственная сельскохозяйственная академия, Великие Луки; Александр Александрович Фомичев, соискатель, Псковский филиал академии ФСИН России, Псков; Елена Александровна Девятярова, соискатель, Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, Тула

Аннотация

В статье установлены факторы, определяющие необходимость повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой.

В качестве основных факторов, определяющих необходимость повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой, респонденты отметили низкий уровень физической подготовленности студентов, а также недостаточную умственную работоспособность студентов при решении учебных задач. Респонденты также обратили внимание на необходимость улучшения функционального состояния организма и укрепления здоровья у студентов, а также на высокий уровень заболеваемости студенческой молодежи. Респонденты обратили внимание на низкий уровень физического развития, поступающих абитуриентов в вузы, а также на необходимость укрепления здоровья у студенческой молодежи в ходе обучения.

Ключевые слова: факторы, повышение мотивации, занятия физической культурой, студенты вузов.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p340-343

FACTORS DETERMINING THE NEED TO INCREASE THE MOTIVATION OF UNIVERSITY STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION

Gennady Mikhailovich Rantsev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Pskov State University; Anton Evgenievich Erastov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Velikie

Luki State Agricultural Academy; Alexander Alexandrovich Fomichev, the applicant, Pskov branch of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia; Elena Aleksandrovna Devyatyarova, the applicant, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University

Abstract

The article establishes factors that determine the need to increase the motivation of university students to study physical education. As the main factors determining the need to increase the motivation of university students to study physical education, respondents noted the low level of physical fitness of students, as well as the insufficient mental performance of students in solving educational problems. Respondents also drew attention to the need to improve the functional state of the body and promote health in students, as well as to the high incidence rate of student youth. Respondents drew attention to the low level of physical development of applicants to universities, as well as the need to improve the health of student youth during training.

Keywords: factors, increased motivation, physical education, university students.

Современная практика организации занятий физической культурой показывает, что эффективность их проведения зависит от уровня развития мотивации у студентов вузов.

Обобщение педагогического опыта проведения занятий физической культурой со студентами вузов, показывает низкий уровень развития у них мотивации к посещению занятий. Практика показывает, что на основе наличия высокой мотивации можно достичь более высоких результатов в ходе проведения занятий физической культурой. [1].

Недостаточно внимания уделяется обоснованию методик для повышения мотивации у студентов вузов к систематическим занятиям физической культурой.

Результаты научных исследований показывают, что использование методических приемов, для повышения мотивации у студентов вузов к систематическим занятиям физической культурой значительно повышает уровень их физической подготовленности и умственной работоспособности. В организации занятий физической культурой необходимо учитывать факторы, определяющие необходимость повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой.

Вместе с тем, в настоящее время не разработана технология для повышения мотивации у студенческой молодежи вузов к систематическим занятиям физической культурой и не обоснованы факторы, определяющие необходимость повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой.

Для установления ранговой структуры этих факторов, определяющих необходимость повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой, был проведен опрос преподавателей по физической культуре вузов. Всего в опросе приняло участие 78 респондентов. Результаты этого исследования представлены в таблице.

Таблица – Ранговая структура факторов, определяющих необходимость повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой (n=78)

Ранг. место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Низкий уровень физической подготовленности студентов	27,2
2	Недостаточная умственная работоспособность студентов при решении учебных задач	22,8
3	Необходимость улучшения функционального состояния организма у студентов	15,7
4	Высокий уровень заболеваемости студенческой молодежи	14,3
5	Низкий уровень физического развития, поступающих абитуриентов в вузы	10,9
6	Необходимость укрепления здоровья у студенческой молодежи	9,1

В качестве основных факторов, определяющих необходимость повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой, респонденты отметили низкий уровень физической подготовленности студентов, а также недостаточную умственную работоспособность студентов при решении учебных задач. Респонденты также обратили внимание на необходимость улучшения функционального состояния организма у студен-

тов, а также на высокий уровень заболеваемости студенческой молодежи. Респонденты обратили внимание на низкий уровень физического развития, поступающих абитуриентов в вузы, а также на необходимость укрепления здоровья у студенческой молодежи в ходе обучения.

В качестве главного фактора, определяющего необходимость повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой, респонденты отметили низкий уровень физической подготовленности студентов. Проведенный анализ уровня физической подготовленности студентов свидетельствует, что более 70 процентов молодежи, которые учатся в вузах, имеют низкий уровень физической подготовленности. Это связано, в первую очередь, с низкой мотивацией студентов к систематическим занятиям физической культурой.

Умственная работоспособность студентов при решении учебных задач определяет эффективность образовательной системы вуза. К сожалению, практика показывает, что умственная работоспособность студентов при решении учебных задач остается низкой и не соответствует требованиям обучения в вузах. Более того, большинство студентов считают, что умственная работоспособность не играет существенной роли при решении учебных задач. Поэтому данный фактор определяет необходимость повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой.

По мнению респондентов, необходимость улучшения функционального состояния организма у студентов, также требует повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой. Практика показывает, что необходимость улучшения функционального состояния организма у студентов, способствует повышению у них мотивации к систематическим занятиям физической культурой. Студенты с высоким уровнем мотивации к занятиям физической культурой, имеют, как правило, лучшие показатели функционального состояния организма. Поэтому необходимость улучшения функционального состояния организма у студентов является значимым фактором, определяющим необходимость повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой.

Респонденты также обратили внимание на высокий уровень заболеваемости студенческой молодежи. Исследования показали, что около 25 процентов студентов имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья. Это не позволяет им заниматься в общей группе. Тенденция к росту числа студентов специальных медицинских групп сохраняется. Поэтому данный фактор определяет необходимость повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой.

Респонденты обратили внимание на низкий уровень физического развития, поступающих абитуриентов в вузы. Исследования показывают, что поступающие абитуриенты в вузы имеют низкий уровень физического развития и физической подготовленности. Это негативно сказывается на эффективности обучения студентов в вузах. Практика показывает, что низкий уровень физического развития студентов негативно сказывается на эффективности профессиональной деятельности выпускников и после окончания вуза.

Необходимость укрепления здоровья у студенческой молодежи в ходе обучения в вузах, по мнению респондентов, способствует достижению более высокого уровня результативности профессиональной деятельности выпускников после окончания вуза. Исследования показывают, что успешное выполнение профессиональной деятельности выпускников после окончания вуза зависит от состояния их здоровья. Профессиональное долголетие выпускников после окончания вуза во многом определяется уровнем заболеваемости и состоянием здоровья. Поэтому данный фактор также определяет необходимость повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой.

Таким образом, выявленные факторы определяют необходимость повышения мотивации студентов вузов к систематическим занятиям физической культурой, что способствует повышению их эффективности и результативности профессиональной деятельности выпускников после окончания вуза.

ВЫВОД

Учет данных факторов позволяет в значительной степени улучшить качество учебного процесса по физическому воспитанию студентов вузов. Это позволяет наметить основные направления совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов вузов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Показатели военно-профессиональной направленности кадетов образовательных учреждений пограничных органов ФСБ России, занимающихся полиатлоном / А.Э. Болотин, О.В. В.В. Бакаев, В.В. Челябинов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 3. – С. 15–22.

REFERENCES

1. Bolotin A.E., Bakayev V.V. and Chelyadinov V.V. (2016), “ Indicators of the military-professional orientation of cadets of educational institutions of the border bodies of the FSB of Russia engaged in polyathlon”, *Izvestia of Tula State University. Physical education. Sport*, No.3, pp. 15–22.

Контактная информация: Erastov-VGSA@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.05.2022

УДК 796.011.3

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ РАЗЛИЧНЫХ КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ

*Дмитрий Александрович Ревин, старший преподаватель, Могилевский институт МВД,
г. Могилев, Республика Беларусь*

Аннотация

Введение. В настоящее время условия обучения курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел (МВД) требуют от будущих практикующих сотрудников органов внутренних дел ежедневных значительных умственных и физических затрат. Поэтому процессу физической подготовки курсантов уделяется немало внимания. Цель исследования – сравнительный анализ физической подготовленности курсантов различных курсов обучения. Методы и организация исследования: изучение научно-методической литературы, тестирование, сравнительный анализ. Исследование проводилось в осенний период 2021 года. Всего было обследовано 378 курсантов 1-4 курсов обучения учреждения образования МВД. Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ физической подготовленности курсантов различных курсов обучения показал, что уровень развития общей выносливости курсантов всех курсов обучения средний. Уровень скоростной и силовой подготовленности курсантов 1 курса обучения значительно ниже уровня курсантов 2-4 курсов обучения. Средний показатель развития специальной выносливости у курсантов 1-2 курсов обучения соответствует среднему уровню, а курсантов 3-4 курсов обучения – уровню выше среднего. Представленные данные указывают на то, что средние показатели физической подготовленности курсантов всех курсов обучения не соответствуют высокому уровню. Выводы. Полученные результаты исследования свидетельствуют о необходимости совершенствования процесса физической подготовки курсантов учреждений образования МВД.

Ключевые слова: курсанты, физическая подготовленность, профессионально-прикладная физическая подготовка, тестирование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p343-347

BENCHMARK ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF VARIOUS COURSES OF STUDY

Dmitry Alexandrovich Revyn, the senior teacher, Mogilev Institute of the Ministry of internal Affairs, Republic of Belarus

Abstract

Introduction. Currently, the training conditions of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs (MIA) require significant mental and physical expenses from future practicing employees of the internal affairs bodies. Therefore, a lot of attention is paid to the process of physical training of cadets. The purpose of the study is a benchmark analysis of the physical fitness of cadets of various courses of study. **Research methods and organization:** study of scientific and methodological literature, testing, benchmark analysis. The study was conducted in the autumn period of 2021. A total of 378 cadets of 1-4 courses of study of the educational institution of the MIA were examined. The results of the study and their discussion. A benchmark analysis of the physical fitness of cadets of various courses of study showed that the level of development of the overall endurance of cadets of all courses of study is average. The level of speed and strength training of cadets of the 1st year of study is significantly lower than the level of cadets of 2-4 courses of study. The average indicator of the development of special endurance in cadets of 1-2 courses of study corresponds to the average level, and cadets of 3-4 courses of study – the level above average. The presented data point that the average indicators of physical fitness of cadets of all courses of study do not correspond to a high level. **Conclusions.** The results of the study indicate the need to improve the process of physical training of cadets of educational institutions of the MIA.

Keywords: cadets, physical fitness, professionally applied physical training, testing.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность сотрудников МВД связана с высокими физическими и ментальными нагрузками. Она характеризуется такими особенностями, как многообразие реализуемых двигательных задач, связанных с обеспечением общественного порядка; розыск лиц; предотвращение противозаконных действий; преследование и задержание виновных лиц и др. Данная деятельность требует высокого уровня физической и психической подготовленности сотрудников, что непосредственно связано с процессом физической подготовки.

В учреждениях образования МВД Республики Беларусь физическая подготовка курсантов, как будущих практикующих сотрудников органов внутренних дел, осуществляется в рамках учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка», цель которой заключается в развитии у обучающихся требуемого уровня владения необходимыми двигательными действиями, формировании ментальных и физических качеств, что способствует эффективной адаптации к условиям профессиональной деятельности. Вышеизложенное указывает на то, что в системе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений образования МВД повышение физической подготовленности имеет большое значение.

Целью исследования был сравнительный анализ физической подготовленности курсантов различных курсов обучения.

Для достижения цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить состояние вопроса по теме исследования.
2. Провести тестирование физической подготовленности курсантов.
3. Определить уровни развития физических качеств у курсантов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в осенний период 2021 года. Всего было обследовано 378 курсантов 1–4 курсов обучения учреждения образования МВД.

Для оценки уровня развития физических качеств курсантов были использованы следующие контрольно-педагогические упражнения [1, 3]: бег 100 м (для оценки уровня развития скоростных качеств), бег 1500 м (для оценки уровня развития общей выносливости), подтягивание на перекладине (для оценки уровня развития силовых качеств), челночный бег 10x10 м (для оценки уровня развития специальной выносливости).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Решение 1-й задачи осуществлялось путем анализа специальной научно-методической литературы по теме исследования. Данный анализ показал, что профессио-

нальная деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с осуществлением большого количества технико-тактических действий, которые необходимо выполнять в условиях повышенной сложности, что в свою очередь требует от сотрудников высокого уровня физической подготовленности. Поэтому физическая подготовка является одной из важных сторон профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся военизированных организаций [2, 4].

При решении 2-й задачи было проведено тестирование физической подготовленности курсантов 1-4 курсов обучения. Полученные в результате тестирования показатели использовались для решения 3-й задачи исследования – определение уровня развития основных физических качеств курсантов (таблица).

Таблица – Средние показатели уровня развития основных физических качеств курсантов различных курсов обучения

Курс обуч.	Контрольно-педагогические упражнения	Средний показатель уровня развития физических качеств	Уровень развития физических качеств
1 курс	Бег 100 м, с	14,17	ниже среднего
	Бег 1500 м, мин.	6,07	средний
	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	9	ниже среднего
	Челночный бег 10x10 м, с	26,56	средний
2 курс	Бег 100 м, с	13,59	выше среднего
	Бег 1500 м, мин.	5,44	средний
	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	13	средний
	Челночный бег 10x10 м, с	25,61	средний
3 курс	Бег 100 м, с	13,40	выше среднего
	Бег 1500 м, мин.	5,53	средний
	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	13	средний
	Челночный бег 10x10 м, с	25,39	выше среднего
4 курс	Бег 100 м, с	13,32	выше среднего
	Бег 1500 м, мин.	5,48	средний
	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	14	средний
	Челночный бег 10x10 м, с	25,21	выше среднего

Выявленные уровни развития основных физических качеств занимающихся позволили провести сравнительный анализ физической подготовленности курсантов различных курсов обучения. Курсанты 1 курса обучения в контрольно-педагогических упражнениях «бег 100 м» и «подтягивания на перекладине» имеют уровень развития скоростных и силовых качеств соответственно ниже среднего, а курсанты 2–4 курсов обучения – в контрольно-педагогическом упражнении «бег 100 м» уровень развития скоростных качеств выше среднего, в контрольно-педагогическом упражнении «подтягивания на перекладине» уровень развития силовых качеств средний. Достаточно низкие средние показатели скоростной и силовой подготовленности курсантов 1 курса обучения объясняются отсутствием предварительной подготовки к сдаче нормативов по физической подготовке. Курсанты 2–4 курсов обучения имеют фундамент такой подготовки, пройденной на предыдущих курсах обучения. Однако стоит отметить, что средние показатели скоростной и силовой подготовленности курсантов 2–4 курсов обучения отличаются незначительно, что указывает на необходимость усовершенствования процесса физической подготовки занимающихся при переходе на следующий курс обучения.

Курсанты всех курсов обучения в контрольно-педагогическом упражнении «бег 1500 м» имеют средний уровень развития общей выносливости. Курсанты 1 и 2 курсов обучения в контрольно-педагогическом упражнении «челночный бег 10x10 м» имеют средний уровень развития специальной выносливости, а курсанты 3 и 4 курсов обучения – уровень развития специальной выносливости выше среднего. Такие показатели развития общей и специальной выносливости указывают на достаточно хорошую подготовку курсантов 2–4 курсов, обучающихся в военизированной организации, и курсантов 1 курса обучения, проходивших подготовку в рамках обучения в учреждениях общего среднего

образования.

В целом необходимо отметить, что средние показатели физической подготовленности курсантов всех курсов обучения не соответствуют высокому уровню. Это может быть связано с наличием умственного и физического утомления, препятствующего эффективному выполнению физических упражнений, нехваткой времени для самостоятельных занятий физической подготовкой, а также отсутствием должной мотивации, что является предпосылкой для совершенствования процесса физической подготовки курсантов учреждения образования МВД.

ВЫВОДЫ

1. Физическая подготовка имеет большое значение в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учреждений образования МВД. Она предполагает применение специфических и неспецифических средств, способствующих развитию физических и ментальных качеств, которые в наибольшей степени нужны для профессиональной деятельности.

2. С помощью тестирования были определены показатели физической подготовленности курсантов, которые позволили выявить уровни развития основных физических качеств. Анализируя полученные данные, можно отметить, что уровни развития физических качеств обучающихся меняются от ниже среднего до среднего и выше среднего.

3. Сравнительный анализ физической подготовленности курсантов различных курсов обучения показал, что уровень физической подготовленности курсантов 1 курса обучения несколько ниже уровня курсантов 2–4 курсов обучения, что связано с отсутствием предварительной подготовки к сдаче нормативов. В тоже время средние показатели физической подготовленности курсантов 2–4 курсов обучения не соответствуют высокому уровню, что указывает на необходимость усовершенствования процесса физической подготовки занимающихся при переходе на следующий курс обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронович Ю.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине / Ю.В. Воронович, Д.А. Ревин. – Могилев : Могилев. институт МВД, 2019. – 58 с.
2. Звягинцев М.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в личностно-ориентированной физической культуре курсантов Кузбасского института ФСИН России / М.В. Звягинцев, Г.А. Обыденников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 158–161.
3. Каранкевич А.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине / А.И. Каранкевич, Ю.В. Кривенков, К.Р. Комоцкий. – Могилев : Могилев. институт МВД, 2021. – 41 с.
4. Шукан С.В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : монография / С.В. Шукан. – Минск : Академия МВД Республики Беларусь, 2013. – 154 с.

REFERENCES

1. Voronovich, Yu.V. and Revin, D.A. (2019), *Professionally applied physical training: the educational program of the institution of higher education in the academic discipline*, Mogilev Institute of MIA, Mogilev.
2. Zvyagintsev, M.V. (2019), “Professionally applied physical training in personality-oriented physical culture of cadets of the Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.168, No. 2, pp. 158–161.
3. Karankevich, A.I., Krivenkov, Yu.V. and Komotskiy, K.R. (2021), *Professionally applied physical training: the educational program of the institution of higher education in the academic discipline*, Mogilev Institute of MIA, Mogilev.
4. Shukan, S.V. (2013), *Improving the level of physical fitness of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus in the process of professionally applied*

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Екатерина Викторовна Самарина, старший преподаватель, Наталья Владимировна Потанова, старший преподаватель, Елена Владимировна Саломатова, старший преподаватель, Георгий Вячеславович Степин, преподаватель, Совет Калилаевич Спатаев, старший преподаватель, Дмитрий Владимирович Шухарт, преподаватель, Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург

Аннотация

В статье рассматриваются актуальные проблемы, связанные с разработкой и проведением занятий по дисциплине физическая культура и спорт для людей с ограниченными возможностями и инвалидами. Доказано обоснование организации образовательного процесса для самостоятельного освоения студентами с ОВЗ комплексов общеразвивающих упражнений на дистанционной форме обучения. Актуальность темы опосредована важностью развития физической культуры и спорта среди инвалидов, а также их социализации. Государственная политика в области образования имеет большой пласт, связанный с расширением возможностей людей, имеющих проблемы в развитии и инвалидности.

Ключевые слова: ОВЗ, физическая культура, инклюзивность, здоровье, воспитание.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p347-350

PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES AND DISABLED PEOPLE

Ekaterina Viktorovna Samarina, the senior teacher, Natalya Vladimirovna Potapova, the senior teacher, Elena Vladimirovna Salomatova, the senior teacher, Georgy Vyacheslavovich Stepin, the teacher, Soviet Kalilaevich Spataev, the senior teacher, Dmitry Vladimirovich Shuhart, the teacher, Ural state University of Railway Transport, Ekaterinburg

Abstract

The article deals with the actual problems of the implementation of the discipline of physical culture and sports "Elective disciplines "modules"" for persons with disabilities and disabled people. The substantiation of the organization of the educational process for independent mastering by students with disabilities of the complexes of general developmental exercises in distance learning has been proved. The possibility of obtaining vocational education for people with health problems is embedded in the educational policy currently being implemented by the state, which is aimed at empowering people with developmental problems, creating conditions for successful socialization based on overcoming their isolation.

Keywords: disabilities, physical culture, inclusiveness, health, education.

ВВЕДЕНИЕ

В рамках получения профессионального образования в высших учебных заведениях или колледжах каждый студент должен по итогу обучения соответствовать утвержденным государством образовательным стандартам. Данные стандарты являются обязательными, в том числе и для студентов с ограниченными возможностями. Поэтому в целях того, чтобы полученные знания и квалификация каждого студента соответствовали общепринятым стандартам, независимо от его состояния здоровья и физических или психологических возможностей, необходимо адаптировать учебный процесс для студентов с

ограниченными возможностями, в которых они смогут полноценно получить и освоить знания, приобрести навыки. Студенты, имеющие нарушения здоровья, связанные со слухом, зрением, речью, опорно-двигательным аппаратом, нуждаются в дополнительном обеспечении в ходе обучения, что позволит им реализовывать свои возможности и таланты наравне со здоровыми студентами. Однако все установленные государственные стандарты образовательного процесса являются обязательными для каждого студента, независимо от его возможностей. Данные государственные стандарты зачастую игнорируют особенности здоровья людей с ограниченными возможностями, что исключает возможность получения ими полноценного образования.

Сложившиеся на сегодняшний день условия в области образования обуславливают возросшие требования, предъявляемые со стороны государства к качеству профессиональной подготовки кадров в различных сферах. Именно это отражает актуальность работы. В рамках процессов германизации продолжается поиск новых форм учебного процесса, которые позволят полноценно обучаться людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Целью реализации физкультурно-оздоровительных и коррекционно-развивающих программ является формирование общекультурных и профессиональных компетенции и приобретение опыта профессиональной деятельности, что является основой успешной социализации человека с ОВЗ в обществе.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью работы выступает обоснование организации образовательного процесса самостоятельного освоения студентами с ОВЗ комплексов ОРУ по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Для реализации указанной цели была поставлена задача по анализу теоретических основ инклюзивного образования по физическому воспитанию, рассмотреть важность физических упражнений для студентов с ОВЗ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Несмотря на развитие медицины, количество студентов с ОВЗ неуклонно растет. Это связано со следующими факторами: уровень развития системы здравоохранения в стране и отдельных субъектах Российской Федерации; социально-экономическая ситуация в стране; экологическая ситуация на территории, где проживает человек.

Требования стандарта ФГОС 3++, в которых указывается необходимость разработки индивидуальных маршрутов в обучении студентов с ОВЗ, это создает потребность в создании образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» с отдельным вниманием, на самостоятельном освоении обучающимся двигательных действий при учёте особенностей их состояния здоровья. Данное направление в организации обучающего процесса в свою очередь определяет значимость использования педагогического потенциала технологии индивидуально-развивающего обучения с использованием инструментария физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы в основу организации самостоятельного освоения студентами с ОВЗ комплексов ОРУ реализуются в комплексе: учёт коррекционно-развивающего ресурса развивающей среды организации; организация содержания обучающего процесса; разработка индивидуальных маршрутов для каждого студента с ОВЗ при иерархии ценностей физической культуры и спорта; установление специфичного инструментария, используемого в организации самостоятельной работы.

В процессе проектирования организации, отвечающей всем вышеперечисленным требованиям, следует ориентироваться на ее соблюдение соответствия по пяти уровням: первоначальной мотивации студента к освоению двигательной деятельности оздоровительно-рекреационной и коррекционно-развивающей направленности; овладения методиками самоорганизации физкультурно-оздоровительной и коррекционно-развивающей

деятельности; диагностической самооценки; рефлексии; коррекции.

При планировании и организации учебного процесса необходимо владеть знаниями об особенностях организма студента ОВЗ, а также об особенностях двигательных заданий в целом и для конкретного занимающегося в частности, с целью организации оптимального направленного воздействия и эффективного их развития. Оптимальность педагогического воздействия основывается в данном случае на умении целесообразно вырабатывать и потреблять энергию в ходе выполнения двигательных действий в рамках учебного процесса. Значимость мышечного компонента в достижении оздоровительного эффекта, особенно важно для студентов с ОВЗ.

Опираясь на основополагающие базисные основы, представленные нами, эффективность самостоятельного освоения программного материала студентов с ОВЗ, существенно увеличится с включением в педагогический процесс вуза выстроенной организации, структурно-функциональное содержание, которой наполнено рядом компонентов.

Реализация разработанной программы следует осуществлять в соответствии с стратегическим – определяющим целевые ориентиры образовательного процесса; предметным – предусматривающем установление соответствия заданных целей и задач обучения с требованиями профессиональной деятельности; модульным – определяющим необходимость постановки цели (задач) обучения на каждом модуле дисциплины; учебных занятий – предусматривающий постановку дидактических целей и задач конкретного раздела образовательной программы.

В соответствии с основными положениями теории, включающее в себя два фактора – индивидуальные особенности человека и внешнюю среду, поведение человека можно представить в виде функции, в которой оно проявляется. Из сказанного следует, что непосредственное управление двигательными действиями занимающегося в ходе учебного процесса можно регулировать путём трансформации внешней среды, либо комбинированием педагогического воздействия в соответствии с требованиями, обусловленными целью и задачами занятий.

Таким образом, представленное функциональное поле обуславливает организационную структуру управления организацией занятий со студентами с ОВЗ, определяя вектор их деятельности. Рассмотрим функциональное поле физической подготовки, включающее в себя три ведущих функции: первую – медико-биологическую составляющую; вторую – психолого-педагогическую; третью – социальную. Функции определяются воспитанием у занимающихся потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Стоит отметить, что развитие физическое каждого человека способствует не только развитию его здорового образа жизни, но и развития духовного, которое позволит личности развиваться в социуме.

Примерный комплекс упражнений с ОВЗ:

1. Комплекс упражнений для предотвращения развития плоскостопия.

И.п.: основная стойка, руки на пояс. Правая нога на носок, левая на пятку. Поочередная смена ног.

И.п.: основная стойка, руки на пояс. Перекаты с пятки на носок.

И.п.: основная стойка, руки на пояс. Поочередные круговые движения в коленном суставе.

2. Комплекс упражнений с мячом.

И.п.: основная стойка, мяч в руках. Руки вверх – глубокий вдох, мяч вниз – выдох.

И.п.: широкая стойка, мяч вперед. Круговые движения мяча по кругу.

И.п.: основная стойка, мяч вперед, руки согнуты. Поочередное касание колена мячом.

3. Комплекс упражнений для развития дыхательной системы.

И.п.: основная стойка. Руки вверх, на носки – вдох, и.п. – выдох.

И.п.: широкая стойка, руки на пояс. Руки скрестно на груди – выдох и.п. – вдох.

И.п.: основная стойка, руки в сторону. Наклон вперед, хлопок ладонями – выдох, и.п. – вдох.

4. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.

И.п.: лежа на животе, руки вверх. Поднять туловище, руки на пояс, и.п.

И.п.: лежа на животе. Поочередное поднимание ног.

И.п.: лежа на животе, руки вниз. Руки вверх – два хлопка, и.п.

Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.

И.п.: лежа на спине. Поочередное сгибание-разгибание ног на высоте 30 см от пола.

И.п.: лежа на спине. Поднимание и опускание прямых ног.

И.п.: лежа на спине. Круговых движений ногами.

ВЫВОДЫ

Представленную организацию следует рассматривать в качестве базового комплекса, внедрение которого в образовательный процесс вуза в проведения со студентами с ОВЗ занятий и дополнительных мероприятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» позволит интегрировать используемые в настоящее время педагогические инструменты совершенствованию знаний и навыков преподавательской деятельности в области физической культуры и спорта.

Важным фактором каждого упражнения из приведенных комплексов является правильность дыхания и техника выполнения упражнения, за которым должен следить преподаватель или инструктор. Данная мера позволит равномерно распределяться нагрузку на тело студента, предотвращая травмы и иные негативные последствия. Правильное и стабильное выполнение указанных упражнений будет являться гарантией получения положительных результатов в области развития физической культуры у студентов с ограниченными физическими возможностями. Улучшаться показатели здоровья, в частности кровотока, осанка, тонус мышц, а вместе с этим улучшение общего настроения и предотвращения тяжелых психологических заболеваний.

Контактная информация: kateryna.samarina@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 08.05.2022

УДК 796.322

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Артем Игоревич Свинин, аспирант, Башкирский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета культуры, Уфа; Гюзель Минахметовна Юламанова, доктор педагогических наук, доцент, Александр Юрьевич Костарев, доктор педагогических наук, профессор, Александр Викторович Данилов, кандидат биологических наук, доцент, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа

Аннотация

Целью педагогического наблюдения являлось выявление наиболее эффективных тактических действий высококвалифицированных гандболистов на Чемпионатах Мира и Европы 2021-22 года. Задачами исследования являлось выявление наиболее эффективных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в позиционном и стремительном нападении в процессе соревновательной деятельности; выявление объема использования тактических действий в нападении высококвалифицированными гандболистами.

Ключевые слова: педагогическое наблюдение, тактические действия, командные, групповые, индивидуальные, стремительное нападение, позиционное нападение, высококвалифицированные гандболисты.

REVEALING THE MOST EFFECTIVE TACTICAL ACTIONS IN ATTACK IN HIGHLY QUALIFIED HANDBALL PLAYERS

Artem Igorevich Svinin, the post-graduate student, Bashkir Institute of Physical Culture (branch), Ural State University Physical Culture, Ufa, Guzel Miniakhmetovna Yulamanova, the doctor of pediatric sciences, docent, Alexander Yurievich Kostarev, the doctor of pedagogical sciences, professor, Alexander Viktorovich Danilov, the candidate of biological sciences, docent, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa

Abstract

The purpose of the pedagogical observation was to identify the most effective tactical actions of highly skilled handball players at the World and European Championships 2021-22. The objectives of the study were to identify the most effective individual, group and team tactical actions in positional and rapid attack in the process of competitive activity; identification of the volume of use of tactical actions in the attack by highly qualified handball players.

Keywords: pedagogical observation, tactical actions, team, group, individual, rapid attack, positional attack, highly qualified handball players.

ВВЕДЕНИЕ

Современная тактика гандбола предоставляет собой непрерывно развивающийся процесс. За последнее десятилетие гандбол приобретает более скоростной характер игры. Подвергается изменениям игра как за счет изменения официальных правил игры в гандбол, так и за счет его естественного развития. Появление в игре все более актуальных и нестандартных тактических схем и комбинаций, как в защите, так и в нападении, вызывает более четкую потребность к поиску эффективных средств и методов тактической подготовки [1].

Нападение в гандболе делится на позиционное и стремительное. Позиционное нападение – это вид командных действий против организованной в определенную систему защиты [3]. Стремительное нападение – наоборот, атакующие действия против разрозненных защитников. Результат атакующих действий зависит от индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Индивидуальные действия являются самостоятельными действиями игрока, направленные на решение поставленных перед командой тактических задач, осуществляемых им без непосредственной помощи тренера; групповые действия – взаимодействие двух или трех игроков, выполняющих часть командной задачи; командные действия – это взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение общекомандной задачи [2].

На данном этапе развития современного гандбола не в полной мере решены вопросы контроля соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации, что не позволяет выявить пробелы в тактической подготовленности нападающих и успешной коррекции тренировочного процесса [3]. Возникает потребность исследования закономерностей соревновательной деятельности, реализации эффективных тактических систем игры в нападении и защите определяющие выбор командных групповых и индивидуальных действий игроков, как в защите, так и в нападении для совершенствования их в тренировочном процессе. Поэтому выявление наиболее эффективных тактических действий в позиционном и стремительном нападении у высококвалифицированных гандболистов является актуальным.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для выявления наиболее эффективных тактических действий в позиционном и стремительном нападении у высококвалифицированных гандболистов проводилось педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью на Чемпионате Мира и Чем-

пионате Европы 2021-2022 гг. среди мужских сборных команд по гандболу, проанализированы соревновательные игры команд, занявших с 1 по 4 места: «Швеция», «Дания», «Испания», «Франция». В процессе педагогического наблюдения проанализированы 10 игр.

Анализировались тактические действия нападения при классической оборонительной схеме 6:0 и при более не стандартной схеме 5:1, с выдвинутым вперед защитником. В статистический протокол заносились лишь те действия, которые использовались в равных численных составах. Полученные данные заносились в статистический протокол, после чего считался общий процент эффективности каждого тактического действия, а также фиксировался объем использования каждого тактического действия в позиционном и стремительном нападении.

В позиционном нападении (таблица 1) наиболее эффективными индивидуальными тактическими действиями является «финт с броском» с эффективностью – 77,35 %, при объеме использования – 12,4 %, от всех тактических действий в позиционном нападении. Второе место занимает «свободный бросок» – 55,7 % эффективности, с объемом применяемости – 18,1 %.

В групповых тактических действиях наиболее высокий процент эффективности 73,9 % у тактического действия «двойка», а объем составляет 14,1 % от всех тактических действий, используемых в позиционном нападении. Данный тактический прием подразумевает взаимодействие задних игроков с линейным игроком, после заслона. На втором месте групповое тактическое действие «смена задних игроков» с эффективностью – 61,9 %, при объеме использования – 13,9 %. Чуть менее эффективным групповым тактическим действием являются «скрестные действия» – 60,1 %, с объемом использования – 10,4 %.

Таблица 1 – Эффективные тактические действия у высококвалифицированных гандболистов в позиционном нападении

Виды тактических действий	Ведущие мужские сборные по гандболу чемпионата Мира и Европы				Общ. коэфф. эффективности, %	Общ. объем применяемости, %
	Швеция	Дания	Франция	Испания		
Индивидуальные тактические действия, %						
Финт с броском	69,5	83,3	83,3	73,3	77,35	12,4
Свободный бросок	69,5	77,7	40,9	35	55,7	18,1
Групповые тактические действия, %						
Смена задних игроков	53,3	84,6	62,5	40	60,1	13,9
Скрестные действия	60	61,8	62,5	63,6	61,9	10,4
Двойки	100	61,5	63,6	70,8	73,9	14,1
Командные тактические действия, %						
Стяжка с одного фланга на другой	69,5	63,6	85,7	58,3	69,2 %	18,1
Вход крайнего игрока	42,8	45	33	40	30,2	5,7
Выпускание линейного	66	-	66,6	-	33	2,9
Замена вратаря на 7 полевого игрока (7 на 6)	60	53,8	-	-	28,5	4,4

В командных тактических действиях наиболее эффективным действием является «стяжка с одного фланга на другой» – его эффективность составляет 69,2 %, а объем – 18,1 % от всех тактических действий в позиционном нападении. Второе место у тактического действия «выпускание линейного» – 33 %, с объемом использования – 2,9 %. «Выпускание линейного игрока» использовалось меньше всех в процессе соревновательной деятельности у высококвалифицированных гандболистов. На третьем месте – 30,2 %, с объемом – 5,7 % – «вход крайнего игрока». Эффективность комбинации с заменой вратаря на седьмого полевого игрока «7 на 6» составляет 28,5 %. Отмечается, что объем использования в соревновательных играх замены вратаря на седьмого полевого игрока составляет всего – 4,4 %.

В стремительном нападении (таблица 2) наиболее эффективными индивидуальными тактическими действиями (83 %), является «финт с броском», при объеме использова-

ния – 16,6 % от всех тактических действий, используемых в стремительном нападении. Второе место занимает «отрыв» (67,4 %), а объем составляет – 53,7 %. «Отрыв» – это осуществление ухода к воротам противника, опережая защитников, а вратарь или партнер длинной сопровождающей передачей создает условия для взятия ворот [2].

Таблица 2 – Эффективные тактические действия у высококвалифицированных гандболистов в стремительном нападении

Виды тактических действий	Ведущие мужские сборные по гандболу чемпионата Мира и Европы				Общ. коэфф. эффективности, %	Общ. объем применяемости, %
	Швеция	Дания	Франция	Испания		
Индивидуальные тактические действия, %						
Финт с броском	75	100	100	57,1	83	16,6
Отрыв	36,6	75	85,7	62,5	67,4	53,7
Групповые тактические действия, %						
Скрестные действия	60	-	-	-	25	7,4
Двойка	100	85,7	100	100	96,4	22,3

В групповых тактических действиях наиболее высокий процент эффективности (96,4 %) выявлен у тактического действия «двойка», а объем от всех тактических действий, используемых в стремительном нападении – 22,3%. На втором месте «скрестные действия» – 25 %. Следует отметить, низкий объем его использования (7,4 %) мужскими сборными командами по гандболу.

ВЫВОДЫ

В результате проведенного педагогического наблюдения, в процессе соревновательной деятельности среди мужских сборных команд по гандболу на Чемпионатах Мира и Европы 2021-22 года, выявлены наиболее эффективные индивидуальные тактические действия в позиционном нападении – «финт с броском» с эффективностью 77,35 %, при объеме использования 12,4 %, от всех тактических действий в позиционном нападении. В групповых тактических действиях в позиционном нападении наиболее высокий процент эффективности выявлен у такого тактического действия «двойка» (73,9 %), при объеме использования – 14,1 %. В командных тактических действиях наиболее эффективным действием является «стяжка с одного фланга на другой» (69,2 %), при объеме использования – 18,1 %.

В стремительном нападении наиболее эффективным индивидуальным тактическим действием является «финт с броском» (83 %), при объеме использования – 16,6 % от всех тактических действий, используемых в стремительном нападении. В групповых тактических действиях наиболее высокий процент эффективности (96,4 %) выявлен у тактического действия «двойка», а объем от всех тактических действий, используемый в стремительном нападении, составляет 22,3%.

Из полученных данных следует, что гандболистам группы спортивного совершенствования в позиционном и стремительном нападении следует уделять внимание совершенствованию следующих тактических действий: в индивидуальных – «финт с броском»; групповые – «двойка»; в командных – «стяжка с одного фланга на другой». Именно данные тактические действия являются наиболее эффективными и часто применяемыми в процессе соревновательной деятельности высококвалифицированными гандболистами на Чемпионатах Мира и Европы 2021–22 года

ЛИТЕРАТУРА

1. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатъева. – Москва : Спорт, 2016. – 81с.
2. Маджаров А.П. Тактика игры в нападении / А.П. Маджаров. – Гомель : Гомельский государственный университет, 2011. – 75с.

3. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры / О.Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 126 с.

REFERENCES

1. Ignatieva, V.Ya. (2016), *Theory and methodology of handball: textbook*, Sport, Moscow
2. Madzharov, A.P. (2011), *Attack tactics*, Gomel State University Press, Gomel
3. Masalova, O.Yu. (2018), *Theory and methods of physical culture*, Phoenix, Rostov-on-Don.

Контактная информация: gulamanmin@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.04.2022

УДК 796.92

ВОПРОСЫ ДИАГНОСТИКИ И ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВАННОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Евгений Николаевич Семенов, кандидат педагогических наук, доцент, Любовь Николаевна Чурикова, кандидат педагогических наук, профессор, Воронежская государственная академия спорта, г. Воронеж

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы оперативной диагностики тренированности лыжниц-гонщиц на основе анализа тестов, выбор которых адекватно отражает состояние систем организма, лимитирующих достижение высокого результата с учетом специфики диагностики тренированности женщин. Определена диагностическая ценность тестов специальной тренированности лыжниц-гонщиц. Предлагается тренировка-тест, которая доступна в практической работе, и не требует сложной аппаратуры.

Ключевые слова: тренированность, тестирование, лыжные гонки, спортсменки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p354-357

QUESTIONS OF DIAGNOSTICS AND ASSESSMENT OF FITNESS IN CROSS-COUNTRY SKIING

Evgeny Nikolaevich Semenov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Lyubov Nikolaevna Churikova, the candidate of pedagogical sciences, professor, Voronezh State Academy of Sports

Abstract

The article deals with the issues of operational diagnostics of the fitness of female skiers based on the analysis of texts, the choice of which adequately reflects the state of the body systems that limit the achievement of high results, taking into account the specifics of the diagnosis of women's fitness. The diagnostic value of tests of special fitness of female skiers is determined. A training test is offered, which is available in practical work, and does not require complex equipment.

Keywords: fitness, testing, cross-country skiing, sportswomen.

ВВЕДЕНИЕ

Согласно современным представлениям, тренированность есть состояние, характеризующее подготовленность спортсмена к специфической деятельности и представляющее собой совокупность функциональных возможностей организма, в сочетании с физической, технической, тактической подготовленностью, которые определяют степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Сложившаяся к настоящему времени методика врачебно-педагогической оценки включает: 1) диагностику здоровья; 2) определение морфофункциональных изменений основных систем организма; 3) проверку текущего функционального состояния; 4) ис-

следование адаптации к специфическим и неспецифическим нагрузкам [4, 5, 6].

В педагогическом контроле широкое распространение получили тесты, с помощью которых возможно определение состояний спортсмена – перманентного, текущего, оперативного [3]. В выборе тестов авторы выделяют два подхода. В основе первого лежит знание внутренних механизмов деятельности различных систем. Диагностика тренированности спортсмена основывается на анализе тестов, выбор которых адекватно отражает состояние систем организма, лимитирующих достижение высокого результата в избранном виде спорта. Второй подход заключается в установлении пригодности теста, путем выявления характера и величины связи между спортивно-техническим результатом и тестом [2].

Предлагаемые авторами подходы к изучению диагностики тренированности закономерны для любого контингента спортсменов независимо от вида спорта, возраста, пола, подготовленности занимающихся. Специфика диагностики тренированности женщин заключается лишь в индивидуализированном ограничении контрольных нагрузок, предназначенных для оценки состояния тренированности спортсменок. Эти ограничения касаются силовых нагрузок, упражнений, связанных с натуживанием и длительной задержкой дыхания, прыжков в глубину с твердой опорой, большой по объему и мощности работы, выполняемой «до отказа».

Как видно из определения и содержания понятия, тренированность – это сложное, многофакторное состояние, которое определяется с помощью разнообразных врачебно-педагогических и физиологических наблюдений. Однако основным лицом, управляющим тренировочным процессом и определяющим тренированность спортсмена, является тренер, далеко не всегда владеющий инструментальными методами исследования (такими как определение МПК, регистрация и анализ ЭКГ и ЭМГ, биохимические анализы и пр.). Для тренера необходима разработка простых, доступных и информативных методов определения состояния тренированности [1, 5, 6].

Цель исследования заключалась в определении диагностической ценности тестов специальной тренированности лыжниц-гонщиц.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для практической реализации поставленной цели и задач исследования нами были применены следующие методы исследования: анализ литературных источников, опрос и собеседование, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания (тесты), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования проводились в процессе тренировочных занятий и лабораторных условиях. Все исследования проводились на базе ГБУ ВО СШОР № 12 и ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ

Известно, что успехи в циклических видах спорта в значительной мере определяются возможностями вегетативных функций организма, поэтому и тесты для оценки состояния тренированности должны отражать состояние двигательной функции в сочетании с показателями вегетативной системы обеспечения движения.

Результаты комплексных исследований, анализируемые в динамике, на фоне данных об объеме, интенсивности и характере выполненных нагрузок, и сочетающиеся с постоянными педагогическими наблюдениями, являются основанием для коррекции тренировочного процесса, а также для оценки эффективности различных воздействий на организм спортсмена.

Одним из информативных и доступных в педагогической практике показателей степени напряженности в работе является частота сердечных сокращений (ЧСС). При тестировании тренированности лыжниц-гонщиц необходимо использовать такие специаль-

ные контрольные упражнения, которые вызывали бы повышение ЧСС, близкое к соревновательному. Выявлено, что между ЧСС при окончании нагрузки и пульс-суммой рабочего периода имеется тесная корреляционная зависимость: при одноминутной работе $r=0,833$, при более длительной работе $r=0,976$.

В ходе эксперимента для решения задачи – определения диагностической ценности тестов специальной тренированности лыжниц-гонщиц – в качестве модели специфической нагрузки было взято тренировочное занятие на лыжах, состоящее из 20-минутной подготовительной части, двух серий из 5 упражнений в каждой на 100-метровом участке подъема крутизны 5° (длительность работы 1 мин), с интервалами отдыха 2 мин между сериями 10 мин и прохождения 3 км дистанции на время по 1 км кругу, включающему тот же 100 м участок подъема той же крутизны.

Стандартная нагрузка повторялась через каждые 3 недели в течение всего зимнего тренировочного периода. В процессе ее выполнения регистрировались следующие показатели: время и темп передвижения на подъемах, частота дыхания и пульса на старте и финише каждого повторения, в интервалах отдыха замерялся физиологический тремор и частота, максимально быстрых движений ног (теппинг-тест) за 10 сек.

Эта тренировка-тест позволяет судить об уровне развития специальных двигательных качеств, адаптации вегетативных функций организма спортсменок и оперативно вносить коррективы в содержание, тренировочного процесса.

Способность поддерживать высокую скорость и темп движений характеризуют специальную работоспособность лыжниц-гонщиц. Сопоставление времени на отрезке и ЧСС на финише каждого повторения даёт возможность судить о реактивности сердечно-сосудистой системы в ответ на нагрузку и о степени мобилизации вегетативных функций в процессе всего тренировочного занятия. Уровень снижения ЧСС в интервалах отдыха свидетельствует о скорости восстановительных процессов после каждого упражнения и после всей нагрузки в целом. Количество повторений, которое способны выполнить спортсменки без снижения скорости, динамика прохождения 3 км дистанции, а также степень реализации скоростных возможностей на 100 м участке подъема крутизны 5° при прохождении соревновательной дистанции характеризуют уровень специальной выносливости и степень адаптации организма к этой нагрузке.

Исследования показали, что тремор и частота максимально быстрых движений начинают ухудшать свои показатели несколько раньше, чем падает скорость, по-видимому, эти изменения можно рассматривать как первые сигналы нарастающего утомления и информацию об ограничении количества повторений в тренировочном занятии.

Тренировка-тест, направленная на диагностику состояния тренированности спортсмена, может иметь разнообразные варианты в соответствии со спецификой вида спорта. В разных циклических видах спорта (плавании, гребле, беге, велоспорте) нагрузка длительностью 1 мин в интервальном режиме применяется довольно широко.

По данным Э.К. Артемовой (2011) и других авторов, работа длительностью 1 мин характеризует производительность организма [1]. Следовательно, степень адаптации к этой нагрузке при многократных наблюдениях может быть косвенным показателем динамики энергетической характеристики тренированности.

Однако при повторном тестировании необходимо соблюдать условия стандартизации. Тест должен быть валидным, т. е. предусматривать оценку того свойства, для характеристики которого он создан; надежным, т. е. регистрировать повторный результат в одинаковых стандартных условиях; объективным, т. е. соответствовать одним и тем же оценочным критериям и не зависеть от личности людей, проводящих измерение.

Перечисленным критериям стандартизации соответствует предлагаемая нагрузка, а высокая корреляционная связь регистрируемых показателей двигательной и вегетативной функции со спортивным результатом (r от 0,733 до 0,911) является свидетельством ее диагностической ценности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, фактически стандартная специфическая нагрузка позволит тренеру получить оперативную информацию о показателях двигательной и вегетативной функций на данном этапе подготовки. Многократное повторение тренировки-теста даст текущую информацию о динамике наблюдаемых функций и степени адаптации организма к стандартной специфической нагрузке на разных этапах подготовки.

Предлагаемая тренировка-тест доступна в практической работе, не требует сложной аппаратуры, решает задачи не только тренировочного воздействия, но и педагогического контроля, несущего информацию о тренированности спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артемова Э.К. Физиолого-биохимическая характеристика механизмов энергетического обеспечения двигательной деятельности: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / Э.К. Артемова, Е.Н. Семенов. – Воронеж : Научная книга, 2011. – 99 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – Москва : Человек, 2009. – 272 с.
3. Семенов Е.Н. Формирование системы функциональных резервов спортсмена как основа прогнозирования его двигательных возможностей / Е.Н. Семенов, Е.В. Семенова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей X Международной научно-практической конференции. – Воронеж: Научная книга, 2020. – С. 347–350.
4. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
5. Чурикова Л.Н. Организация тренировочного процесса лыжниц-гонщиц в условиях гипоксии / Л.Н. Чурикова, Е.А. Мещерякова // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. – Воронеж : РИТМ, 2020. – С. 410–415.
6. Чурикова Л.Н. Особенности подготовки олимпийского резерва (на примере лыжных гонок) / Л.Н. Чурикова, Я.А. Цыганова // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : сборник научных статей VIII международной научно-практической конференции. – Мозырь : Изд-во МГПУ им. И.П. Шамякина, 2020. – С. 308–311.

REFERENCES

1. Artemova, E.K. and Semenov, E.N. (2011), *Physiological and biochemical characteristics of the mechanisms of energy supply of motor activity: textbook for students of institutes of physical culture*, Scientific Book, Voronezh.
2. Godik, M.A. (2009), *Physical training of football players*, Man, Moscow.
3. Semenov, E.N. and Semenova, E.V. (2020) "Formation of a system of functional reserves of an athlete as a basis for predicting his motor capabilities", *Biomedical and pedagogical bases of adaptation, sports activity and healthy lifestyle, collection of scientific articles of the X International Scientific and Practical Conference*, Scientific Book, Voronezh, pp. 347–350.
4. Solodkov, A.S. and Sologub, E.B. (2005), *Human Physiology. General. Sports. Age group*, textbook, Olympia Press, Moscow.
5. Churikova, L.N. and Meshcheryakova, E.A. (2020), "Organization of the training process of female skiers in hypoxia", *Prospects for the development of student sports and Olympism, collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference of Students with international participation*, RHYTHM, Voronezh, pp. 410–415.
6. Churikova, L.N. and Tsyganova, Ya.A. (2020), "Features of Olympic reserve training (on the example of cross-country skiing)", *Actual problems of physical education, sports and tourism: collection of scientific articles of the VIII International Scientific and Practical Conference*, Republic Belarus, Mozyr, pp. 308–311.

Контактная информация: churikoval@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 08.05.2022

УДК 796.386

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ОТБОРА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Лидия Константиновна Серова, доктор психологических наук, профессор, Екатерина Рудольфовна Чернухина, аспирант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья, г. Санкт-Петербург

Аннотация

В спорте отбор проводится неоднократно. Очень важен отбор на стадии определения будущей успешной профессиональной деятельности. В настольном теннисе это отбор перспективных юных спортсменов на тренировочном этапе. Был проведен факторный анализ различных параметров отбора, в результате которого были отобраны для эксперимента наиболее информативные показатели, которые стали модельными характеристиками игроков в настольный теннис на тренировочном этапе.

Ключевые слова: отбор, настольный теннис, факторный анализ.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p358-361

MODEL CHARACTERISTICS OF TABLE TENNIS PLAYERS AS A BASIS FOR SELECTION AT THE TRAINING STAGE

Lydia Konstantinovna Serova, the doctor of psychology, professor, Ekaterina Rudolfovna Chernukhina, the post-graduate student, the Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract

In sports, selection is carried out repeatedly. Selection at the stage of determining future successful professional activities is very important. In table tennis, this is the selection of promising young athletes at the training stage. A factor analysis of various selection parameters was carried out, as a result of which the most informative indicators were selected for the experiment, which became model characteristics of selecting table tennis players at the training stage.

Keywords: selection, table tennis, factor analysis.

ВВЕДЕНИЕ

Постоянный рост спортивных достижений предъявляет высокие требования к системе подготовки спортсменов-игровиков. Основная роль подготовки – отбор наиболее перспективных кандидатов. В связи с вышесказанным существует необходимость в своевременном повышении качества отбора и поиске талантливых спортсменов.

Отличительной чертой спортивного отбора от высокого процента иных профессий, в которых профессиональный отбор осуществляется лишь на начальном этапе производственной деятельности, является то, что в карьере спортсмена-профессионала отбор повторяется неоднократно, в течение всей многолетней подготовки [3].

Проблема отбора уже давно не находится в стадии становления, а превратилась в самостоятельную науку. Прогнозируя возможности ребенка или подростка, тренер ставит перед собой задачу создания талантливых индивидуумов с надеждой на успешную в дальнейшем спортивную специализацию.

Проблема отбора наиболее перспективных детей находится в стадии постоянного совершенствования и поиска новых разработок, вопреки многочисленным имеющимся данным на сегодняшний день. В современной системе подготовки спортсменов от игроков начальной подготовки до высшего спортивного мастерства особенным представляет этап прогнозирования их результатов в будущем [2].

Тренировочный этап углублённой специализации (иначе ТЭ(СС)) рассчитан на спортсменов, которые выполнили первый спортивный разряд или разряд кандидат в ма-

стера спорта.

В процессе многолетней подготовки учитывают: исходный уровень, изменение показателей обследования в связи с возрастными изменениями и под влиянием спортивной тренировки, просматривается связь данных показателей и спортивных достижений. Качественный эффективный отбор является условием достижений наивысших результатов и подготовки спортивного резерва. Многообразие методов отбора постоянно расширяется, сам отбор становится более углублённым, это является следствием увеличения количества отсеиваемых спортсменов [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Цель эксперимента – определить информативные показатели подготовки игроков в настольный теннис. Принимали участие 3 теннисиста из СШОР Санкт-Петербурга, возраст спортсменов 13–16 лет.

Измерялись следующие характеристики:

1. Силовой индекс.
2. Общая оценка уровня здоровья.
3. Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) (кол-во раз) за 1 мин.
4. Имитация топ-спина справа (кол-во раз) за 1 мин.
5. Прыжки через скакалку за 45 с.
6. Прыжок в длину с места.
7. Имитация топ-спина слева (кол-во раз) за 1 мин.
8. Топ-спин справа по подрезке.
9. Топ-спин слева по подрезке.
10. Индекс массы тела.
11. Откидка со всего стола (кол-во ошибок) за 3 мин.
12. Бег на 10 м.
13. Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) (кол-во раз) за 30 сек.
14. Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма) Г. Айзенка.
15. Имитация сочетания ударов накотом справа и слева (кол-во раз) за 2 мин.
16. Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом.
17. Оценка степени готовности спортсменов к риску (А.М. Шуберт).
18. Методика, направленная на определение способности спортсмена быть лидером (Е. Жариков, Е. Крушельницкий).
19. Жизненный индекс.
20. Время восстановления ЧСС.
21. Индекс Робинсона.
22. Бег на 30 м.
23. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.
24. Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом.
25. Диагностика мотивационной направленности личности (Т.Элерс).

Информативные показатели определялись с помощью факторного анализа. На первом этапе были определены собственные числа и степени влияния факторов на полную дисперсию выборки (таблица).

Таблица – Степень влияния каждого фактора на полную дисперсию выборки

№ фактора	Число	Влияние фактора на дисперсию, %	Накопленная степень влияния фактора, %
1	3,89	15,54	15,54
2	2,89	11,56	27,1
3	2,65	10,592	37,69
4	2,22	8,89	46,59

№ фактора	Число	Влияние фактора на дисперсию, %	Накопленная степень влияния фактора, %
5	1,94	7,76	54,34
6	1,57	6,29	60,63
7	1,56	6,23	66,86
8	1,41	5,63	72,49
9	1,22	4,88	77,37
10	0,95	3,81	81,18
11	0,80	3,20	84,38
12	0,76	3,03	87,41
13	0,65	2,61	90,02
14	0,54	2,15	92,16
15	0,41	1,66	93,82
16	0,36	1,45	95,27
17	0,34	1,37	96,64
18	0,25	0,99	97,63
19	0,22	0,90	98,53
20	0,13	0,50	99,03
21	0,09	0,35	99,38
22	0,07	0,27	99,65
23	0,04	0,19	299,83
24	0,03	0,12	99,95
25	0,01	0,05	100

Анализ матрицы факторных нагрузок показал, что:

- фактор 1. Морфофункциональное состояние характеризуют показатели: СИ (0,8) и общая оценка уровня здоровья (0,8);
- фактор 2. Скоростно-силовые способности характеризуют показатели: перемещение на расстояние 3 метра боком на время (1 мин.) (0,8) и выполнение имитационных движений топ-спина справа на время (1 мин.) (0,7);
- фактор 3. Координационные способности характеризуют показатели: прыжки через скакалку на время (45 сек.) (0,6), прыжок в длину с места (0,5), выполнение имитационных движений топ-спина слева на время (1 мин.) (0,6), выполнение топ-спина по правой диагонали с подрезки (0,8), выполнение топ-спина по левой диагонали с подрезки (0,6);
- фактор 4. Общее физическое развитие организма характеризуют показатели: ИМТ (0,8);
- фактор 5. Скорость движения лучезапястного сустава и предплечья характеризуют показатели: откидка со всего стола на время (3 мин), учитывается количество сделанных ошибок;
- фактор 6. Скорость характеризуют показатели: бег на расстояние 10 м (0,5), перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) (кол-во раз) за 30 сек. (0,5), определение эмоциональной стабильности – (0,8);
- фактор 7. Скорость реакции характеризуют показатели: выполнение имитационных движений накатом по правой и левой диагонали (сочетание) (0,8);
- фактор 8. Скорость мышления характеризуют показатели: 10 игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом (0,7), готовность к риску (А.М. Шуберт) (0,8);
- фактор 9. Психоэмоциональная составляющая: проявление спортсменом лидерских качеств (0,9).

Нормативы, описанные в более ранней научной литературе и методических пособиях, не обладают высокой эффективностью оценки подготовленности спортсменов при осуществлении отбора на тренировочном этапе.

ВЫВОДЫ

1. Путем осуществления факторного анализа выделено девять факторов, характеризующих подготовку спортсменов этапа углубленной специализации: морфофункцио-

нальное состояние организма, скоростно-силовые способности, координационные способности, общее физическое развитие организма, скорость движения пояса верхних конечностей спортсменов, скорость движений тела, скорость реакции на движущийся объект, максимальная скорость мышления за короткий промежуток времени, психоэмоциональное состояние организма спортсмена.

2. Психологический контроль в соревновательном процессе помогает осуществлять проявление таких психологических качеств, как интеллект спортсмена, эмоциональная стабильность и проявление качеств лидера.

3. Скоростно-силовые качества, скорость реакции, координация движений являются направлением развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

4. Определяющими компонентами проявления высокого уровня технико-тактических способностей являются: скорость перемещений, скорость движения лучезапястного сустава и предплечья, скорость ответной реакции на движущийся объект, скорость мышления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин – Москва : Физкультура и Спорт, 1983. – 176с.).
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Москва : Питер, 2017. – 352 с.
3. Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л.К. Серова. – Москва : Юрайт, 2017. –161 с.

REFERENCES

1. Volkov, V.M. and Filin, V.P. (1983), *Sports selection*, Physical culture and sport, Moscow.
2. Ilyin, E.P. (2017), *Psychology of sport*, Peter Moscow.
3. Serova L.K. (2017), *Sports psychology: professional selection in sports*, Yurayt, Moscow.

Контактная информация: lidia.serova@bk.ru

Статья поступила в редакцию 02.05.2022

УДК 796.856.2

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ РОССИЙСКИХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЕВРОПЕЙСКОМ ПОМОСТЕ В ГОРОДЕ ИРАКЛИОН, КРИТ, РЕСПУБЛИКА ГРЕЦИЯ

Александр Михайлович Симаков, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский горный университет, Санкт-Петербург

Аннотация

С 26 по 30 октября 2021 года в городе Ираклион, Крит, Республика Греция прошёл XXXV чемпионат Европы по тхэквондо ИТФ. Участниками чемпионата старого света являлись спортсмены старше 18 лет. Программа XXXV чемпионата Европы – 2021 года была представлена следующими индивидуальными дисциплинами: спарринг, туль (формальный комплекс), специальная техника, разбивание досок и командными дисциплинами: командные соревнования-спарринг, формальный комплекс-группа, специальная техника-группа, спарринг постановочный-самооборона и разбивание досок-группа. Команды были сформированы отдельно: командные соревнования-спарринг, формальный комплекс-группа, специальная техника-группа, спарринг постановочный-самооборона и разбивание досок-группа. Состав команд заранее был вписан в заявочную форму и не мог быть изменён. Автором статьи, был проведён тщательный анализ выступлений российских тхэквондистов на чемпионате Европы, подведены итоги и предложены рекомендации, которые позволят в современных условиях адаптироваться нашим спортсменам к постоянно меняющимся правилам соревнований по виду спорта тхэквондо ИТФ.

Ключевые слова: тхэквондо ИТФ, анализ, личные и командные дисциплины, результативность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p361-366

ANALYSIS OF THE PERFORMANCES OF RUSSIAN TAEKWONDO FIGHTERS ON THE EUROPEAN PLATFORM IN THE CITY OF HERAKLION, CRETE, REPUBLIC OF GREECE

Alexander Mikhailovich Simakov, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg Mining University, St. Petersburg

Abstract

From October 26 to October 30, 2021 in the city of Heraklion, Crete, the Republic of Greece, XXXV ITF European Taekwondo Championship took place. Participants of the championship of the old world were athletes over 18 years old. The program of the XXXV European Championship – 2021 consisted from following individual disciplines: sparring, tul (formal complex), special technique, breaking boards and team disciplines: team competition-sparring, formal complex-group, special technique-group, staged sparring-self-defense and breaking boards-group. The teams were formed separately: competition-sparring team, formal complex-group, special technique-group, staged sparring-self-defense and breaking boards-group. The composition of the teams was admitted in the application form in advance and could not be changed. The author of the article carried out a thorough analysis of the performances of Russian taekwondo athletes at the European Championships, summed up the results and proposed recommendations that will allow our athletes to adapt to the constantly changing rules of ITF taekwondo competitions in modern conditions.

Keywords: ITF taekwondo, analysis, personal and team disciplines, performance.

Более 300 тхэквондистов из 25 стран приняли участие на Европейском помосте в городе Ираклион, Крит, Республика Греция. Чемпионат проходил на новой спортивной арене г. Ираклиона «Дио Аоракия». Сборная команда России была представлена более чем из 25-ти регионов страны: Москва, Санкт-Петербург, Московская обл., Владимирская обл., Самарская обл., Свердловская обл., Новосибирская обл., Красноярский край, Краснодарский край, Пермский край, респ. Бурятия и т. д. Делегация сборной России была самой большой и продемонстрировала старому свету высокий уровень готовности и составила серьёзную конкуренцию другим сборным командам.

На XXXV чемпионате Европы по тхэквондо ИТФ первое общекомандное место заняла сборная России, завоевав 21 золотую, 9 серебряных и 16 бронзовых медалей, второе место заняла сборная Чехии, завоевав 7 золотых, 6 серебряных и 6 бронзовых медалей, и третье – сборная Греции, завоевав 5 золотых, 8 серебряных и 21 бронзовых медалей. Анализируя медальный зачёт среди мужчин и женщин, мы видим, что только пять стран смогли завоевать золотые медали и десять стран смогли завоевать медали разного достоинства, а пятнадцать стран не смогли завоевать никаких медалей чемпионата Европы (таблица 1).

Таблица 1 – Медальный зачёт на XXXV чемпионате Европы

TAEKWON-DO ITF EUROPEAN CHAMPIONSHIPS HERAKLION, CRETE, GREECE, 26-30 OCTOBER 2021					
OVERALL COUNTRY ADULT					
	Country		Gold	Silver	Bronze
1	RUSSIAN TAEKWON-DO ITF	RTK	21	9	16
2	CZECHIA	CZE	7	6	6
3	GREECE	GRC	5	8	21
4	UKRAINE	UKR	3	8	12
5	BULGARIA	BGR	3	5	6
6	LATVIA	LVA	0	1	0
7	BELARUS	BLR	0	1	0
8	SLOVENIA	SVN	0	1	0
9	ESTONIA	EST	0	0	4

TAEKWON-DO ITF EUROPEAN CHAMPIONSHIPS HERAKLION, CRETE, GREECE, 26–30 OCTOPBER 2021					
OVERALL COUNTRY ADULT					
	Country		Gold	Silver	Bronze
10	KAZAKHSTAN	KAZ	0	0	1
11	SWEDEN	SWE	0	0	0
12	FRANCE	FRA	0	0	0
13	SERBIA	SRB	0	0	0
14	CYPRUS	CYP	0	0	0
15	SPAIN	ESP	0	0	0
16	BOSNIA AND HERZEGOVINA	BIH	0	0	0
17	IRELAND	IRL	0	0	0
18	ITALY	ITA	0	0	0
19	MOLDOVA	MDA	0	0	0
20	SLOVAKIA	SVK	0	0	0
21	SCOTLAND	SCO	0	0	0
22	WALES	WAL	0	0	0
23	GREAT BRITAIN	GBR	0	0	0
24	CROATIA	HRV	0	0	0
25	ROMANIA	ROM	0	0	0

Отметим, что ввиду небольшого количества стран участниц, а это связано с ограничениями на выезд в отдельных странах по COVID-19, были допущены на чемпионат Европы по три спортсмена от страны в дисциплинах личный туль (формальный комплекс) и личный спарринг, а в дисциплинах специальная техника и разбивание досок по два спортсмена. В командных дисциплинах (формальный комплекс-группа, командные соревнования-спарринг, специальная техника-группа, разбивание досок-группа, спарринг постановочный-самооборона) допускалось по одной команде от страны.

Подводя итоги выступления спортсменов в личном спарринге (Matsogi) мужчин сборной России, 3 золотые медали завоевали: Завьялов Сергей – 58 кг (Пермский край), Аракелян Сергей – 71 кг (Владимирская обл.), Михайлов Никита – 92+ кг (Санкт-Петербург); 4 бронзовые медали: 52 кг – Хламов Арсений (Краснодарский край), 64 кг – Бодров Александр (респ. Бурятия), 78 кг – Пархоменко Тимур (Красноярский край), 85 кг – Микрюков Дмитрий (Санкт-Петербург). Стоит отметить, что наши спортсмены не смогли завоевать медали только в весовой категории 92 кг. Мужчины сборной команды России в дисциплине командные соревнования-спарринг уверенно выиграли золотую медаль, в финале уверенно победив сборную команду Болгарии.

Женщины сборной команды России в личном спарринге в семи из восьми весовых категориях завоевали медали разного достоинства и лишь в весовой категории 77 кг остались без медалей. В 5-и весовых категориях было завоёвано золото: 52 кг – Тищенко Анна (Санкт-Петербург), 57 кг – Шестакова Юлия (Самарская обл.), 62 кг – Левина Ольга (Красноярский край), 67 кг – Стронова Анастасия (Москва), 72 кг – Биктимирова Арина (Пермский край). Серебряную медаль завоевала Завьялова Анастасия, 67 кг (Красноярский край). 3 бронзовые медали: 47 кг – Лебедева Анастасия (Санкт-Петербург) и Напёрсткова Татьяна (Пермский край), 52 кг – Пищалкина Ангелина (респ. Бурятия), 77+ кг – Хуранова Карина (Кабардино-Балкарская Рес.) и Мельникова Людмила (Приморский край). В командных спаррингах наши женщины не смогли пробиться в финальную часть чемпионата.

Отлично выступили российские тхэквондисты в дисциплине личный туль (Tul) (формальный комплекс), завоевав среди женщин: три золотые, одну серебряную и две бронзовые медали, среди мужчин, показав максимальный результат: четыре золотые, три серебряные и две бронзовые медали. В командных соревнованиях формальный комплекс-группа, женская и мужская сборные команды России уверенно вышли в финал, где победили женскую и мужскую сборные команды Чехии (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты выступления в дисциплине туль (формальный комплекс)

Дан	Ф.И.	Место	Дан	Ф.И.	Место
Личный туль (формальный комплекс), женщины			Личный туль (формальный комплекс), мужчины		
I	Салтыкова Юлия	1	I	Наджафов Рамис	1
	Кушнер Дарья	3		Соловьёв Глеб	2
II	Хохлова Елизавета	1	II	Завьялов Сергей	3
				Широбокос Денис	1
III	Левина Ольга	1	III	Жвания Илья	3
				Смирнова Дарья	3
IV	Клочкова Мария	2	IV	Замысловский Василий	2
				Габдуллин Тимур	1
Формальный комплекс-группа					
мужчины			женщины		
		1			1

Специальная техника (Tuk Gi) проводилась в соответствии с правилами ИТФ. Минимальная длина и высота для мужчин и женщин были установлены заранее (таблица 3).

Таблица 3 – Минимальные высоты для мужчин и женщин по специальной технике

Удары	Мужчины	Женщины
Передний-прямой удар ногой в прыжке (twimyo pori chagi)	2,8 м	2,3 м
Передний-круговой удар ногой в прыжке (twimyo dollyo chagi)	2,5 м	2,2 м
Круговой удар ногой в прыжке с разворотом через спину на 180° (twimyo bandae dollyo chagi)	2,4 м	2,1 м
Боковой-прямой удар ногой в прыжке в длину (twimyo nomo chagi)	2,5x0,7 м	1,5x0,7 м
Задний-прямой удар ногой в прыжке с разворотом на 360° (twimyo dolimyo chagi 360°)	2,4 м	2,1 м

Сборная команда России по специальной технике, в личных соревнованиях среди женщин, Левина Ольга (Красноярский край) завоевала серебро, среди мужчин Важенцев Артём (Москва) также завоевал серебро. В командных соревнованиях специальная техника-группа женская сборная завоевали серебряные медали, а мужчины не смогли пройти квалификацию и не участвовали в основной части соревнований.

В дисциплине, спарринг постановочный-самооборона (Ho Sin Kyong Gi), среди мужчин и женщин, наша страна была представлена двумя командами 1 + 3 (герой-мужчина, Замысловский Василий (Санкт-Петербург)) и 1 + 2 (герой-женщина, Тищенко Анна (Санкт-Петербург)). Наши команды выступили выше всех похвал, завоевав золотые медали.

В дисциплине разбивание досок (Wi Ryok), в личном зачёте мужчины, Ларин Даниил (Санкт-Петербург) завоевал бронзовую медаль, а Петрова Анастасия (Новосибирская область) женщины, не прошла квалификацию и не смогла принять участие в основном разделе соревнований. В командной дисциплине разбивание досок-группа среди мужчин и женщин, к сожалению, наши сборные не прошли квалификацию и не смогли принять участие в основном разделе соревнований.

Анализ выступлений российских тхэквондистов на Европейском помосте показал высокий уровень готовности российских спортсменов. Российская сборная команда продемонстрировала высокую психологическую, технико-тактическую и функциональную подготовленность на XXXV чемпионате Европы по тхэквондо ИТФ, составив серьёзную конкуренцию спортсменам Европейского континента [4].

ВЫВОДЫ

Подводя итог выше сказанному, мы видим, что сборная команда России является лидером на Европейском континенте. Отличное выступление в личных и командных дисциплинах спарринг, позволяет с оптимизмом смотреть в будущее с прицелом на чемпио-

нат мира, однако в связи с меняющимися правилами в этой дисциплине требуется дополнительный поиск путей повышения уровня скоростной выносливости, повышение психологической устойчивости, совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.

Одна из самых медалеёмких дисциплин, это туль (формальный комплекс). Из 10 комплектов наград, разыгрываемых на чемпионате, женская и мужская сборная команда России завоевала 9 золотых медалей и лишь в IV дан среди женщин мы завоевали серебро. Несмотря на отличный результат, показанный в этой дисциплине, останавливаться на достигнутом нельзя. Необходимо в тренировочном процессе по подготовке личный туль повышать качество выполнения технически сложных связок и отдельных элементов. Связующие элементы необходимо доводить до автоматизма, этого можно достичь только работая индивидуально с каждым спортсменом.

В дисциплине формальный комплекс-группа, в тренировочном процессе, необходимо повышать индивидуальный уровень исполнительского мастерства каждого спортсмена, а увеличение выполнения объёмов всех формальных комплексов поможет повысить исполнительскую смортибельность и положительно скажется на синхронности, слаженности и взаимопонимании в команде.

В дисциплине специальная техника, спортсмены сборной России показали средний результат, в этой дисциплине разыгрывается четыре комплекта наград, как в личном, так и в командном зачёте. Россиянам удалось завоевать лишь серебряные медали, а мужская сборная не смогла пройти квалификацию. Возможно, возврат к старым правилам проведения соревнований по специальной технике с заранее заявленными высотами и начислением баллов, согласно которым доска должна повернуться на 90°, чтобы спортсмен получил 3 балла, за небольшое смещение доски спортсмен получает 1 балл, баллы за касание доски не начисляются и на выполнение удара дается 30-секундный интервал времени (если спортсмен не укладывался в отведённое время, то он не допускался для выполнения этого удара), не позволил занять нашим спортсменам высшую ступень пьедестала. Для повышения результативности наших спортсменов мы рекомендуем включить в подготовку в этой дисциплине, умение рассчитывать время выполнения удара в рамках 30 сек., а также повысить психологическую устойчивость при выполнении удара, что позволит исключить лишнюю нервозность и повысит стабильность результата на соревнованиях.

В дисциплине постановочный спарринг-самооборона сборная команда России показала максимальный результат, завоевав две золотые медали. Однако наши спортсмены столкнулись с рядом проблем, например, команде даётся 10 секунд для представления команды, прежде чем «герой» даст сигнал голосом для выполнения основной части выступления, которая должна длиться в течение минимум 40 секунд и максимум 60 секунд, 2 балла вычитались за 2 секунды меньше или дольше предложенного периода времени, большой временной диапазон оценивался в 0 баллов. Можно рекомендовать нашим спортсменам скрупулёзнее следить за временем исполнения вступительной и основной частями выступления, в противном случае это влечёт потерей баллов или дисквалификацией.

Несмотря на не высокий результат в дисциплине разбивание досок и разбивание досок-группа в последние два года в России к этим дисциплинам интерес возрос. Это связано с тем, что на последних двух чемпионатах России прошли полноценные соревнования по разбиванию досок и разбиванию досок-группа, были определены чемпионы и призёры в этих дисциплинах и сформирована команда для участия в чемпионате Европы. Ещё одной из причин повышения интереса является включение в ЕВСК, что позволит спортсменам участвующих в этих дисциплинах присваивать спортивные звания.

Европейский чемпионат по тхэквондо ИТФ показал, что увеличивается количество стран способных составлять конкуренцию нашей сборной. Такие страны как Республика

Греция, Болгария, Чешская Республика, Украина, Словения неуклонно повышают свой уровень готовности к таким крупным турнирам, каковым является чемпионат Европы, несмотря на это сборная команда России остаётся лидером на Европейском континенте. Это подтверждается и тем, что абсолютными чемпионами Европы стали Россияне, среди женщин Левина Ольга (Красноярский край), среди мужчин Завьялов Сергей (Пермский край). Уровень подготовки сборной команды России неукоснительно растёт, это связано с реализацией педагогической концепции непрерывной, индивидуализированной системой подготовки в тхэквондо ИТФ [1–5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Симаков А.М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков, С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 148–155.
2. Симаков А.М. Педагогическая технология непрерывной индивидуализированной подготовки тхэквондистов / А.М. Симаков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 7 (137). – С. 121–128.
3. Симаков А.М. Структура и содержание педагогической концепции непрерывной индивидуализированной системы подготовки в тхэквондо / А.М. Симаков, В.А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 147–152.
4. Симаков А.М. Анализ выступлений российских спортсменов на чемпионате Европы по тхэквондо (ИТФ) в городе Ливерпуль, Великобритания / А.М. Симаков, А.А.-Г.А. Сонбол // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 8 (150). – С. 103–110.
5. Таймазов В.А. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2005. – Вып. 18. – С. 81–91.

REFERENCES

1. Simakov, A.M., Bakulev, S.E. and Chistyakov, V.A. (2014), “Topical issues of preparation in taekwondo at the initial stage of educational and training process”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 107, No. 1, pp. 148–155.
2. Simakov, A.M. (2016), “Pedagogical technology of the continuous individualized preparation of taekwondists”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 137, No. 7, pp. 121–128.
3. Simakov, A.M. and Chistyakov, V.A. (2016), “Structure and content of the pedagogical concept of the continuous personalized system of physical training in taekwondo”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 136, No. 6, pp. 147–152.
4. Simakov A.M. and, Sonbol, A.A.-G.A. (2017), “Analysis of results of the Russian athletes participation in the European championship on taekwondo (ITF) in the city of Liverpool, Great Britain”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (150), pp. 103–110.
5. Taymazov, V.A. and Bakulev, S.E. (2005), “Forecasting of success of competitive activity of athletes taking into account genetic bases of training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Issue 18, pp. 81–89.

Контактная информация: simakov-tkd@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.04.2022

УДК 796.856.2

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ НА XXXV ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ ПО ТХЭКВОНДО ИТФ В ДИСЦИПЛИНЕ СПАРРИНГ
*Дмитрий Александрович Симаков, заслуженный мастер спорта России, аспирант,
Санкт-Петербургский горный университет, Санкт-Петербург*

Аннотация

С 26 по 30 октября 2021 года в городе Ираклион, Греция прошёл XXXV чемпионат Европы по тхэквондо ИТФ. На чемпионате Европы приняли участие более 300 спортсменов из 25 стран.

Сборная команда России была представлена спортсменами из 26 регионов страны. Первое место в общекомандном зачёте заняла сборная команда России, второе место сборная команда Греции и третье место у сборной команды Украины. В связи с внесением изменений в правила соревнований по тхэквондо ИТФ в дисциплине спарринг, ученые и практики данного вида спорта проявляют повышенный интерес к этой проблеме ввиду того, что эти изменения существенно влияют на результат в дисциплине спарринг на соревнованиях. Проведённый анализ изменений, внесённых в правила соревнований на XXXV чемпионате Европы, позволил выявить недостатки в подготовке российских спортсменов с учётом изменений, которые были внесены в правила соревнований по тхэквондо ИТФ. Автором исследования были предложены рекомендации для устранения недостатков в подготовке и помочь в современных условиях спортсменам адаптироваться к изменениям, которые были внесены в правила соревнований в виде спорта тхэквондо ИТФ.

Ключевые слова: анализ, чемпионат Европы, тхэквондо ИТФ, результат, правила соревнований.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p366-371

ANALYSIS OF THE CHANGES MADE TO THE COMPETITION RULES AT THE XXXV ITF EUROPEAN TAEKWONDO CHAMPIONSHIPS IN THE DISCIPLINE OF SPARRING

Dmitriy Alexandrovich Simakov, Honored Master of Sports of Russia, post-graduate student, St. Petersburg Mining University, St. Petersburg

Abstract

The XXXV ITF European Taekwondo Championship took place from October 26 to October 30, 2021 in the city of Heraklion, Greece. More than 300 athletes from 25 countries of the Old World took part in the European Championship. The Russian national team was represented by athletes from 26 regions of the country. The first place in the team standings was taken by the Russian team, the second place by the Greek team and the third place by the Ukrainian team. In connection with the introduction of changes to the rules of ITF taekwondo competitions in the sparring discipline, scientists and practitioners of this sport are showing increased interest towards this problem due to the fact that these changes significantly affect the results in the sparring discipline in competitions. The analysis of the changes made to the competition rules at the XXXV European Championships made it possible to identify shortcomings in the preparation of Russian athletes, taking into account the changes that were made to the ITF taekwondo competition rules. The author of the study proposed recommendations to eliminate said shortcomings in training and to help athletes adapt to the changes that have been made to the rules of ITF taekwondo competitions in modern conditions.

Keywords: Analysis, European championship, ITF taekwondo, results, competition rules.

Изменения правил соревнований вносятся во всех видах спорта и тхэквондо ИТФ не исключение. Изменения вносятся для поднятия зрелищности, повышения объективности судейства, и как следствие популяризация и дальнейшее развитие данного вида спорта на всей планете. Подготовка высококвалифицированных спортсменов – это сложный процесс, а проведённый анализ выступлений российских тхэквондистов с учётом изменённых правил соревнований на XXXV чемпионате Европы по тхэквондо ИТФ, позволил выявить недостатки в подготовке высококвалифицированных спортсменов в дисциплине спарринг [1].

По результатам анализа выступления российских тхэквондистов в дисциплине личный спарринг была выявлена хорошая результативность. Российские тхэквондисты мужчины завоевали 3 золотые и 4 бронзовые медали, лишь в весовой категории 92 кг. наши спортсмены остались без наград, а женщины пополнили копилку 5 золотыми, 1 серебряной и 5 бронзовыми медалями и только в весовой категории 77 кг. не смогли попасть на пьедестал. В дисциплине спарринг-командные соревнования, золото завоевала мужская сборная команда России, а женская сборная команда России в этом разделе, к сожалению, осталась без медалей (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты выступлений российских тхэквондистов в личном и командном спарринге на XXXV чемпионате Европы по тхэквондо ИТФ

Вес	Ф.И.	место	Вес	Ф.И.	место
Личный спарринг мужчины			Личный спарринг женщины		
-52кг	Хламов Арсений	3	-47кг	Лебедева Анастасия Напёрсткова Татьяна	3 3
-58кг	Завьялов Сергей	1	-52кг	Тищенко Анна Пищалкина Ангелина	1 3
-64кг	Бодров Александр	3	-57кг	Шестакова Юлия	1
-71кг	Аракелян Сергей	1	-62кг	Левина Ольга	1
-78кг	Пархоменко Тимур	3	-67кг	Стронова Анастасия Завьялова Анастасия	1 2
-85кг	Микроюков Дмитрий	3	-72кг	Биктимирова Арина	1
-92кг		-	-77кг		-
+92кг	Михайлов Никита	1	+77кг	Хуранова Карина Мельникова Людмила	3 3
Командный спарринг					
Мужчины		1	Женщины		-

На XXXV чемпионате Европы по тхэквондо ИТФ в соревновательной дисциплине личный спарринг действовали правила с учётом изменений на день соревнований. В предыдущих соревнованиях в дисциплине спарринг были внесены изменения. Основное изменение – это введение круговой системы отбора спортсменов в предварительной части соревнований, которая повлияла на результативность и вызвала много вопросов и претензий у тренеров и специалистов этого вида спорта. В круговой системе отбора в зависимости от количества участников в категории, спортсмены делятся на группы по три или четыре. Затем спортсмен, выигравший большее количество состязаний, проходит в следующую фазу – «плей-оф», где идёт борьба на выбывание, по олимпийской системе. На чемпионате Европы в 2018 году г. Таллин, Эстония эта система была введена впервые, и было много недочётов и недоработок. Самым главным из них был тот факт, что при количестве человек, не кратном четырём, то есть, пять, семь, девять и т. д., были случаи, когда спортсмены, вышедшие из своей группы в следующую часть соревнований, попадали на разные этапы «плей-оф». Также было непонятно, по каким критериям проигравшие один или два боя всё-таки сохраняли возможность попасть в призы. На XXXV чемпионате Европы по тхэквондо ИТФ были внесением изменений в правила соревнований в дисциплине спарринг. Давайте на примере спарринг весовая категория 78 кг. мужчины разберём эти изменения. Данная категория состояла из четырнадцати человек, то есть были разделены на четыре группы, две группы по четыре человека и две группы по три человека. Победители второй и третьей группы попадали сразу в полуфинал, а победители первой и четвёртой группы попадали в четвертьфинал, где их соперниками оказывались спортсмены, занявшие вторые места в группах два и четыре. Хотелось бы остановиться на критериях, по каким спортсмены занимали места в группах. В каждой группе напротив фамилии цифры, выстроенные в колонки: P – очки за победу (за победу даётся 2 очка, за проигрыш 0), соответственно, спортсмен, который провёл три боя и все выиграл, в первой колонке имеет 6 очков. Если спортсмен также провёл три боя, но два выиграл, а один проиграл, то в первой колонке у него стоит 4 очка и т. д., V – количество судей отдавших победу за спортсмена (в бою решение судей может разделиться и спортсмен может выиграть по судьям 3-1; 3-0; 2-1 или 2-0), S – количество баллов набранное спортсменом во всех проведённых боях, C – количество предупреждений полученных спортсменом во всех проведённых боях, W – количество замечаний полученных спортсменом во всех проведённых боях (таблица 2).

Таблица 2 – Определение победителя в группе

Group 2	P	V	S	C	W
Galanis Emanoil (Greece)	6	10	58	0	6
Parkhomenko Timur (Russia)	4	8	50	0	9

Group 2	P	V	S	C	W
Kitipov Dimitur-Aleksandrov (Bulgaria)	2	4	7	0	3
Bazyk Danylo (Ukraine)	0	0	40	0	5

Надо отметить, что подсчет всех этих критериев осуществляла компьютерная программа, и спортсмен в онлайн мог отслеживать ситуацию. Новые критерии, введённые для определения спортсменов, которые продолжают соревнование в круговой системе отбора, значительно улучшили её. Во-первых, потому что в финальной части соревнований «на вылет» все оказывались в равных условиях, на одном этапе, что является более честным. Во-вторых, некоторые спортсмены, которые проиграли сильным соперникам-лидерам в своей группе, получали шанс побороться за призовые места. Ведь зачастую оказывалось, что в одной группе оказывались два сильнейших спортсмена, которые при другом раскладе могли бы встретиться в финале, при прошлой системе отбора, проиграв первый бой, спортсмен практически выбывал из борьбы за выход в следующий этап соревнований, и следующие поединки оказывались бесполезными и ни к чему не ведущими. В некоторых категориях спортсмены, вышедшие в финальный этап соревнований со второго места в группе, смогли в итоге завоевать призовое место в своей категории.

Изменение, внесённое в правила в предыдущих соревнованиях, учёт времени раунда, сохранились. Изменения коснулись судьи-секундометриста, который после каждой команды рефери «стоп» обязан производить остановку, текущего времени боя. Видеоанализ боёв показал, что в зависимости от частоты остановки боя, продолжительность раунда увеличилось с 2-х минут до 3,5–4-х минут. Изменения коснулись и видео-повтора. Секундант спортсмена получил возможность апеллировать к старшему судье на ковре при помощи карточки для просмотра технико-тактического действия, если боковые судьи не увидели и не оценили его. Для этого секундант спортсмена должен поднять карточку, а рефери остановить бой, и специальная комиссия должна приступить к просмотру данного эпизода, однако к видео-повтору можно обратиться только в том случае, если судьи не увидели и не оценили сложнокоординационный удар в прыжке с поворотом на 180°, 360° и более градусов, оцениваемый в 4 и 5 баллов, выполненный только твоим спортсменом, по новым правилам можно апеллировать и к сопернику, если ему засчитали сложнокоординационный удар в прыжке с поворотом на 180°, 360° и более градусов, оцениваемый в 4 и 5 баллов, а вы не согласны с этим решением, в этом случае можно поднять карточку для просмотра данного эпизода. Так же разрешили обращаться к видео повтору в случае, если рефери не засчитал «зачётный удар» твоему спортсмену и, наоборот, по вашему мнению, неверно засчитал «зачётный удар» сопернику. Напомню, по правилам за раунд спортсмену необходимо выполнить сложнокоординационный удар «зачётный удар» с поворотом на 180° и более в прыжке, в противном случае с него снимут два балла. В случае неудовлетворения протеста, карточка у секунданта на этот бой забирается [3].

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что данные изменения, внесённые в правила соревнований на XXXV чемпионате Европы очень важны и нужны, так как они серьёзно изменили систему отбора спортсменов в финальную часть соревнований, сделав её более справедливой и дав многим хорошим спортсменам проиграв бой всё-таки претендовать на призовые места. Из негативных моментов, это значительное увеличение времени проведения соревнований, так как увеличилось количество спаррингов в среднем на 35%. Организаторы серьёзно выбивались из соревновательного графика, а спортсмены вынуждены были ждать своих боёв по несколько часов, некоторые были просто перенесены на следующий день. Всё это негативно сказалось на результативности спортсменов и общей организации соревнований [3].

Изменения, внесённые в правила соревнований на XXXV чемпионате Европы по тхэквондо ИТФ в дисциплине спарринг требуют дополнительного поиска путей подготовки высококвалифицированных спортсменов. Увеличение количества боёв, проведённых в один день по круговой системе, накладывают дополнительную физическую и пси-

хологическую нагрузку на спортсмена. В результате опроса тренеров, спортсменов, экспертной оценки специалистов, а также видео анализа было выявлено, что повышающим результативность в дисциплине спарринг является скоростная выносливость и повышение функциональных возможностей спортсменов на более высокий уровень. Автором были выявлены недостатки в подготовке высококвалифицированных спортсменов в дисциплине спарринг, предложены конкретные рекомендации для повышения скоростной выносливости спортсменов средствами круговой тренировки, а также предложена методика развития функциональных возможностей тхэквондистов. Подробно с предложенными методиками и рекомендациями можно ознакомиться в научных исследованиях по развитию скоростной выносливости в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства и развития функциональных возможностей спортсменов в виде спорта тхэквондо ИТФ [2, 4].

ВЫВОДЫ

1. Анализ изменений, внесённых в правила соревнований на XXXV чемпионате Европы по тхэквондо ИТФ в дисциплине спарринг позволил определить дальнейшие перспективы адаптации российских спортсменов к этим изменениям и дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

2. Адаптация спортсменов к изменениям, вносимых в правила соревнований по тхэквондо ИТФ в дисциплине спарринг, является определяющей для сборной команды России, что позволит повысить скоростную выносливость и функциональные возможности спортсменов и как следствие их результативность.

3. Методические рекомендации, предложенные автором, позволят повысить уровень скоростной выносливости при помощи круговой тренировки и развить функциональные возможности высококвалифицированных спортсменов в виде спорта тхэквондо ИТФ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Симаков А.М. Анализ выступлений российских тхэквондистов на чемпионате Европы в городе Таллин, Эстония / Д.А. Симаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 301–303.

2. Симаков А.М. Методика развития скоростной выносливости в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства (15-16 лет) / Д.А. Симаков, Г.В. Руденко, Е.Н. Коростелев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 219–223.

3. Симаков А.М. Итоги выступлений российских спортсменов на XIII Первенстве мира по тхэквондо (ИТФ) в контексте анализа результатов соревновательной дисциплины «Спарринг» в соответствии с изменившимися правилами / Симаков А.М., Е.Н. Коростелев, А.В. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3 – С. 73–75.

4. Методика развития функциональных возможностей спортсменов в виде спорта тхэквондо ИТФ / А.М. Симаков, Е.А. Симакова, Д.А. Симаков, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 404–407.

REFERENCES

1. Simakov, A.M. (2018), "Analysis of the performances of Russian taekwondo athletes at the European Championship in Tallinn, Estonia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (165), pp. 301–303.

2. Simakov, A.M., Rudenko, G.V. and Korostelev, E.N. (2018), "Methodology for the development of speed endurance in taekwondo at the stage of improving sportsmanship (15-16 years old)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (156), pp. 219–223.

3. Simakov, A.M., Korostelev, E.N. and Zaitsev, A.V. (2019), "The results of the performance of Russian athletes at the XIII World Taekwondo Championship (ITF) in the context of the analysis of the results of the competitive discipline "Sparring" in accordance with the changed rules", *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 73–75

4. Simakov, A.M., Simakova, E.A., Simakov, D.A. and Chistyakov, V.A. (2020), "Methodology for developing the functional capabilities of athletes in the form of sports in taekwondo ITF", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 404–407.

Контактная информация: dima131946@gmail.com

Статья поступила в редакцию 20.04.2022

УДК 378.172

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К СЛУЖБЕ ПО КОНТРАКТУ В ОРГАНАХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Владимир Егорович Смирнов, доктор педагогических наук, профессор, Александр Николаевич Крутой, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет правосудия, Санкт-Петербург; Вячеслав Сергеевич Власов, аспирант, Кемеровский государственный университет, Кемерово

Аннотация

В статье представлен анализ нормативно-правовых документов по требованиям и организации проверки уровня физической подготовки граждан, поступающих на военную службу в органы безопасности Российской Федерации, разработана и доказана эффективность использования средств и методов физического воспитания, способствующих повышению уровня физической подготовленности, необходимого выпускникам вузов для поступления на службу в органы безопасности РФ. Цель исследования – разработать и доказать эффективность использования средств и методов физического воспитания, способствующих повышению уровня физической подготовленности студентов вуза. Методика и организация исследования. В работе применялись научные методы – анализа основных понятий исследования, нормативно-правовых документов по требованиям к физической подготовке граждан, поступающих на службу в органы безопасности РФ и организации проверки уровня физической подготовки соискателей. Базы исследования – Российский государственный университет правосудия, Санкт-Петербург), Кемеровский государственный университет. Результаты исследования и их обсуждение. Выявлено, что соискатели (кандидаты) на службу безопасности РФ проходят психофизиологические исследования, тестирования на предмет употребления наркотических средств и психотропных веществ, проверку в целях определения их пригодности к службе; процедуру оформления допуска к сведениям, составляющим государственную тайну (если это необходимо); медицинское освидетельствование; проверку уровня физической подготовки. Высшее учебное заведение осуществляет подготовку студентов юридического факультета, желающих поступить на службу в органы безопасности РФ, обеспечивая формирование у выпускников вуза физических и личностных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, умений быстро и верно принимать решения и нести за него ответственность, стрессоустойчивости, коммуникативных способностей). Выводы. Повышению уровня физической подготовленности студентов способствовали следующие средства и методы: силовая подготовка – кроссфит, атлетическая гимнастика, комплексы специальных силовых упражнений (КСУ) (использовались методы круговой тренировки, повторный); развитие скоростных способностей – челночный бег, бег 100 м, бег 1000 м., бег 3000 м (для совершенствования быстроты и скоростной выносливости применяется интервальный и повторный методы); гибкость – гимнастика, стретчинг (используется повторный метод и методика постепенного повышения амплитуды движения); координация – комплексы гимнастических упражнений и акробатических элементов (строго-регламентированного упражнения и повторный методы); выносливость – круговая тренировка, бег – 1000 м, 3000 м (повторный метод); развитие специальной физической подготовленности, в том числе ППФП – челночный бег 10x10, волейбол, футбол, различные виды единоборств, прикладная гимнастика, армрестлинг, настольный теннис, шахматы.

Ключевые слова: органы безопасности России, физическое воспитание, подготовка юристов, студенты вуза.

PREPARATION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF LAW FOR CONTRACT SERVICE IN THE SECURITY AGENCIES OF THE RUSSIAN FEDERATION

Vladimir Egorovich Smirnov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Alexander Nikolaevich Krutoy, the candidate of pedagogical sciences, docent, Russian State University of Justice, St. Petersburg; Vyacheslav Sergeevich Vlasov, the post-graduate student, Kemerovo State University, Kemerovo

Abstract

The article presents an analysis of regulatory documents on the requirements and organization of verification of the level of physical fitness of citizens entering military service in the security agencies of the Russian Federation, developed and proved the effectiveness of the use of means and methods of physical education that contribute to improving the level of physical fitness required for graduates to enter the service in the security agencies of the Russian Federation. The purpose of the study is to develop and prove the effectiveness of the use of means and methods of physical education that contribute to improving the level of physical fitness of university students. Methodology and organization of the study. Scientific methods were used in the work – analysis of the basic concepts of the study, regulatory documents on the requirements for physical training of citizens entering the service of the security agencies of the Russian Federation and the organization of checking the level of physical fitness of applicants. The research bases are the NWF of the Russian State University of Justice (St. Petersburg), the Kemerovo State University. The results of the study and their discussion. It was revealed that applicants (candidates) for the security service of the Russian Federation undergo psychophysiological studies, testing for the use of narcotic drugs and psychotropic substances, verification in order to determine their suitability for service; the procedure for obtaining access to information constituting a state secret (if necessary); medical examination; checking the level of physical fitness. The higher educational institution trains students of the Faculty of Law who wish to enter the service of the security agencies of the Russian Federation, ensuring the formation of physical and personal qualities necessary in future professional activity (strength, endurance, speed, flexibility, coordination, ability to make decisions quickly and correctly and be responsible for it, stress resistance, communication abilities). Conclusions. The following means and methods contributed to the increase in the level of physical fitness of students: strength training – crossfit, athletic gymnastics, complexes of special strength exercises (KSU) (circular training methods were used, repeated); development of high-speed abilities - shuttle running, 100 m running, 1000 m running, 3000 m running (to improve speed and speed endurance interval and repeated methods are used); flexibility – gymnastics, stretching (a repeated method and a method of gradually increasing the amplitude of movement are used); coordination – complexes of gymnastic exercises and acrobatic elements (strictly regulated exercises and repeated methods); endurance - circular training, running – 1000 m, 3000 m (repeated method); development of special physical fitness, including PFPF – shuttle running 10x10, volleyball, football, various types of martial arts, applied gymnastics, arm wrestling, table tennis, chess.

Keywords: Russian security agencies, physical education, training of lawyers, university students.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность будущих юристов может быть связана со службой в органах безопасности России. При поступлении на службу к соискателям предъявляются определенные требования. Высшее учебное заведение осуществляет подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности с учетом требований работодателя.

В исследованиях В.В. Миронова, акцентируется внимание на использование в образовательном процессе вузов прикладно-ориентированной физической подготовки. Данная методика способствует военно-профессионального самоопределения обучающихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации как потенциального кадрового резерва Вооруженных Сил Российской Федерации [1]. Для повышения уровня физической подготовленности молодых людей используется совокупность средств и методов физического воспитания, направленных на развитие физических качеств и способностей студентов. Дисциплины (модули) по физической культуре и спор-

ту реализуются в порядке, установленном ФГОС ВО и программами по элективным занятиям физической культурой.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании применялись научные методы исследования – анализа основных понятий, нормативные требования по физической подготовке к гражданам, поступающим на военную службу в органы безопасности России. Базы исследования – СЗФ ФГОБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия» (Санкт-Петербург), ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основании проведенного аналитического исследования выявлено, что высшее учебное заведение осуществляет физическую подготовку студентов, желающих поступить на службу органы безопасности России. Компетенции, необходимые для поступления на службу схожи с универсальной компетенцией, формируемой в процессе аудиторных и дополнительных занятий физической культурой и спортом (УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности). Физическая подготовка студентов к поступлению на военную кафедру вузов и для поступления на службу органы безопасности РФ осуществляется на 1–4 курсах бакалавриата. В таблице представлены средства физического воспитания, способствующие повышению уровня физической подготовленности студентов юридического факультета вузов (РГУП, КемГУ). Большое значение занимает профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, особенно выпускников, желающих поступать на контрактную службу в органы обеспечения безопасности Российской Федерации.

Таблица – Средства и методы физического воспитания, способствующие развитию физических качеств студентов вуза

Кач-ва и способности	Средства физического воспитания		
Сила	Кроссфит, атлетическая гимнастика, комплексы специальных силовых упражнений (КСУ), гимнастика, элементы военного многоборья		
Скоростные способности	Бег 100 м, бег 1000 м, бег 3000 м		
Гибкость	Гимнастика, стретчинг, динамическая тренировка гибкости, статическая тренировка гибкости		
Координация, ловкость	Комплексы гимнастических упражнений и акробатических элементов, спортивные игры, метания, броски, эстафеты с предметами, полоса препятствий		
Выносливость	Круговая тренировка, легкая атлетика – бег 1000 м, бег 3000 м, бег с отягощением (шина), по пересеченной местности		
ОФП и ППФП	Легкая атлетика (челночный бег 10x10, бег), волейбол, футбол и др., различные виды единоборств, приклад. гимнастика, армрестлинг, настольный теннис, шахматы		
Методы физического воспитания			
Повторный	Строго регламентированного упражнения	Круговая тренировка	Интервальный

ВЫВОДЫ

Осуществленный нами анализ результатов исследования показал, что нормативно-правовой основой для подготовки студентов юридических факультетов вуза к поступлению на службу в органы безопасности России (для примера, ФСБ РФ, МВД РФ) являются следующие документы:

1. Приказ ФСБ России от 14 апреля 2016 г. № 253 «Об организации проверки физической подготовки граждан, поступающих на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности».
2. Приложение № 1 к приказу ФСБ России от 14.04.2016 года № 253, в которых указаны требования по Требования по уровню физической подготовки, предъявляемые к

гражданам, поступающим на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности.

3. Приложение № 2 к приказу ФСБ России от 14.04.2016 года № 253 с указанием инструкции по организации проверки уровня физической подготовки граждан, поступающих на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности.

4. Федеральный закон "О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" от 30.11.2011 N 342-ФЗ (последняя редакция).

5. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации".

Определено, что повышению уровня физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой и спортом в вузе способствовали следующие средства и методы:

– силовая подготовка – кроссфит, атлетическая гимнастика, комплексы специальных силовых упражнений (КСУ) (использовались методы круговой тренировки, повторный);

– развитие скоростных способностей – бег 100 м, бег 1000 м., бег 3000 м (для совершенствования быстроты и скоростной выносливости применяется интервальный и повторный методы);

– гибкость – гимнастика, стретчинг (используется повторный метод и методика постепенного повышения амплитуды движения);

– координация – комплексы гимнастических упражнений и акробатических элементов, спортивные игры (строго-регламентированного упражнения и повторный метод);

– выносливость – круговая тренировка, бег – 1000 м, 3000 м (повторный метод);

– развитие общей и специальной физической подготовленности, в том числе ППФП – челночный бег 10x10, волейбол, футбол, различные виды единоборств, прикладная гимнастика, армрестлинг, настольный теннис, шахматы.

Таким образом, эффективность использования вышеперечисленных средств и методов физического воспитания доказана динамикой уровня физической подготовленности студентов юридических вузов, принимающих участие в данном исследовании.

ЛИТЕРАТУРА

1. Моделирование методического обеспечения системы физической подготовки в высших военно-морских учебных заведениях / В.В. Миронов, В.Н. Красота, О.С. Зайцев, В.Н. Лавренчук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. № 9(187). – С. 259–261.

REFERENCES:

1. Mironov, V.V., Krasota, V.N., Zaitsev, O.S. and Lavrenchuk, V.N. (2020), "Modeling of methodological support of the system of physical training in higher naval educational institutions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9(187), pp. 259–261.

Контактная информация: polkovniksmirnov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.05.2022

УДК 796.08.4

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УСЛОВИЙ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Ольга Александровна Снимщикова, преподаватель, Римма Ивановна Ковтун, старший преподаватель Кубанский государственный технологический университет, Красно-

дар

Аннотация

В статье актуализируются вопросы важности создания условий проведения спортивных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в высших учебных заведениях России. Дается анализ текущей ситуации и перспектив развития системы логико-смыслового и альтернативного высшего образования в России. Представлены первичные данные исследования, на основании которых формулируются выводы о необходимости создания условий для инклюзивного образования в России. Составлена программа по психологическому, эмоциональному сопровождению и сохранению энергоресурсов у участников проекта с альтернативными нагрузками для обеспечения физической активности. Целью проведенного анализа является обеспечение объективных условий для адаптированной образовательной программы. Разработана специальная методика для коррекции двигательных нарушений и улучшения функционального состояния. В ходе работы была изучена деятельность образовательных организаций высшего образования и региональных ресурсных центров. Социальным, научно-образовательным методом выявлена экспертная оценка всестороннего и целостного развития личности.

Ключевые слова: социальная адаптация, адаптивная физическая культура, адаптивное образование, ограниченные возможности здоровья, инвалидность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p374-379

SPECIFIC FEATURES OF THE ORGANIZATION OF CONDITIONS FOR CONDUCTING SPORTS FOR STUDENTS WITH DISABLED HEALTH OPPORTUNITIES

Olga Aleksandrovna Snimshchikova, the teacher, Rimma Ivanovna Kovtun, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

The article actualizes the issues of the importance of creating conditions for sports activities for students with disabilities and disabilities in higher educational institutions of Russia. The analysis of the current situation and prospects for the development of the system of logical-semantic and alternative higher education in Russia is given. The primary data of the study are presented, on the basis of which conclusions are formulated about the need to create conditions for inclusive education in Russia. A program has been compiled for psychological, emotional support and conservation of energy resources for project participants with alternative loads to ensure physical activity. The purpose of the analysis is to provide objective conditions for an adapted educational program. A special technique has been developed to correct motor disorders and improve the functional state. In the course of the work, the activities of educational institutions of higher education and regional resource centers were studied. The social, scientific and educational method revealed an expert assessment of the comprehensive and holistic development of personality.

Keywords: social adaptation, adaptive physical culture, conditions for sports activities for people with disabilities, adaptive equipment, people with disabilities and disabilities.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, создание условий для успешного обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья образовательных учреждений страны является одной из главных задач политики государства в сфере образования. Как заявляют многие авторы [1, 2, 3, 4], эта тема является актуальной в области спорта и физической подготовки обучающихся.

Российская Федерация подписала Конвенцию ООН о правах инвалидов в сентябре 2008 года, тем самым, выразив намерение стать государством-участником. В Конвенции впервые рассматриваются задачи реализации прав инвалидов не с позиции их приспособления к жизни общества, а с позиции устройства жизни общества таким образом, чтобы в нем учитывались потребности и особенности инвалидов, лиц с ограниченными возмож-

ностями здоровья. В Конвенции установлено, что государства-участники признают право инвалидов на образование и принимают особые меры реализации этого права.

Основной задачей в этом направлении государство видит в создании такой системы образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья инвалидностью, в которой у них будет возможность обучаться среди сверстников в обычных общеобразовательных средних и высших учебных заведениях и в течение всего последующего времени они не испытывали бы чувства изоляции, неполноценности, не успешности и отсутствия перспектив.

ОБСУЖДЕНИЕ

Необходимо понимать, что в течение своей жизни человек с ограниченными возможностями здоровья сталкивается с рядом различных препятствий на пути осознания себя в качестве полноценного гражданина с идентичными возможностями жизни в обществе наравне со всеми. Касаясь обучающихся по программам подготовки физической культуры [5], к подобным препятствиям можно отнести:

- отсутствие спортивного опыта в раннем возрасте, в зависимости от того, присутствует ли инвалидность с рождения или приобретена в течение жизни;
- невозможность участия в спортивных занятиях, соревнованиях и крупных спортивных мероприятиях из-за отсутствия соответствующих программ, учитывающих условия проведения для участников с ограниченными возможностями;
- отсутствие специализированных помещений для проведения занятий и соответствующего оборудования;
- ограничивающие психологические и социологические факторы, выражающиеся в отношении к исследуемой группе людей со стороны знакомых, преподавателей и т. д.

В связи с этим, возрастает актуальность создания условий для проведения занятий в различных направлениях для студентов с ОВЗ. Так, крайнюю важную роль в проведении занятий по физической культуре занимает метод адаптивной физической культуры. Рассмотрим этот метод подробнее.

Определение адаптивной физической культуры рассматривается как область физической культуры, в которую входит совокупность эффективных методов физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [8].

Физическая реабилитация наделена особыми задачами, у человека с особенностями, выраженными в физическом или психическом здоровье, она способствует формированию:

- осознанного отношения к своим силам, то есть формирует объективное осознание собственных имеющихся возможностей;
- способности к преодолению барьеров как физических, так и психологических, спорт формирует характер, учит дисциплине, помогает преодолевать трудности.

АФК, в первую очередь, характеризуется коррекционно-развивающим и оздоровительным направлением. Обучение двигательным действиям помогает освоить выполнение многих комплексных физических упражнений. В силу психологических особенностей людей с ограниченными возможностями здоровья, им требуется больше времени для координации своих действий. Главным здесь является построение последовательного процесса изучения физических упражнений. Таким образом, практика физической реабилитации в целом помогает студенту преодолеть в дальнейшем какие-либо физические нагрузки, снимая с него ранние психологические, или по возможности, некоторые физические ограничения в последующих занятиях спортом.

В связи с этим, студентам и спортсменам с ограниченными возможностями требуется адаптивное оборудование для занятий спортом по трем разным группам:

- «перемещающее» оборудование, позволяющее перемещаться занимающемуся, который управляет и маневрирует с помощью оборудования;

- «обеспечивающее» оборудование, позволяющее не только перемещаться, но и совершать различные двигательные действия, необходимые в ходе деятельности;
- «фиксирующее» оборудование, в котором возможность перемещаться либо слишком мала, либо отсутствует в принципе, а двигательные действия направлены лишь на исполнение задачи в ходе деятельности. Пользуясь данным типом оборудования, необходимость контролировать управление средством совершенно не требуется.

Если в баскетболе гоночные коляски играют главную роль и используются в целях перемещения по полю игровой площадки, что позволяет совершать важные для игры действия: прием и передачу мяча, ведение мяча или бросок мяча в корзину, то в фехтовании кресло-коляска используется лишь для размещения спортсмена, а самое важное заключается в навыке владения оружием.

Помимо различного вида колясок, к адаптивному спортивному оборудованию следует также отнести: атлетические метательные рамы, костыли, протезы, ортопедические приспособления, или ортезы – которые создают гласные условия и необходимую подготовку для участия спортсмена с ограниченными возможностями здоровья в рамках спортивных занятий или мероприятий.

Однако содержание подобного адаптивного оборудования включает обязательное наличие подходящего помещения в здании, что может оказаться затруднительным для образовательных учреждений.

В рамках проведения спортивных занятий и мероприятий исследуемой группе людей необходимо предоставлять подготовленное оборудование, которое может варьироваться в зависимости от выбранной игры или вида спорта.

По данным Федеральной службы государственной статистики за 2020/21 год, приведенным в таблице 1, количество обучающихся на начало учебного года по программам СПО доходит до 30 тыс. человек, ВУЗов – 28 тыс. студентов .

Однако по результатам исследований по адаптированным образовательным программам (АОП) на сегодняшний день проходят обучение только 8,41% студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью [5].

Данная программа самостоятельно разрабатывается образовательными учреждениями с учетом государственных образовательных стандартов высшего образования федерального уровня. Малое количество обучающихся по адаптированным образовательным программам, вероятно, связан с отсутствием соответствующих условий для обучения студентов с ограниченными возможностями.

Определяется необходимость создания основ для адаптированной образовательной программы, в особенности по тем направлениям, которые чаще других выбирают лица с ограниченными возможностями и инвалидностью. При этом обеспеченность учебниками и учебно-методическими пособиями в соответствии с формой нозологии АОП представлена в 39,38% случаях.

В качестве основных этапов по психологическому сопровождению людей с ОВЗ на занятиях включают:

- анализ индивидуальных особенностей человека. Анализ предусматривает наблюдение, проведение психологических опросов, анкет и тестирований с целью выявление склонности участника к определенным видам деятельности, учет его темперамента, коммуникативных навыков и лидерских качеств и т.д.;
- планирование дальнейшей программы по психологическому сопровождению;
- отслеживание и учет динамики прохождения курса;
- проведение тестирования;
- ведение дневника самоконтроля.

Так, за основу применяют постулаты холистического подхода, и преобразования взаимосвязей, способствующих цельному и всестороннему развитию личности.

Таблица – Сведения об инвалидах-студентах, обучающихся по профессиональным образовательным программам (количество человек).

	2017/2018 г.	2018/2019 г.	2019/2020 г.	2020/2021 г.
Образовательные программы среднего профессионального образования				
Принято студентов	8287	8913	9759	9755
Численность студентов	22935	25004	27122	30041
Выпуск специалистов	4791	4968	5087	5235
Образовательные программы высшего образования				
Принято студентов	6881	7487	7773	8763
Численность студентов	21757	22893	24773	28321
Выпуск специалистов	3214	3525	3853	3966

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исходя из этого, в качестве решения актуальной проблемы мы предлагаем основные задачи программ психологического сопровождения для студентов с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по адаптивной физической культуре:

1. Формирование позитивной «Я-концепции» через создание благоприятной психологической среды: постоянная моральная поддержка, стимулирование к деятельности и самосовершенствованию.
2. Постепенное развитие личности, ее спортивного потенциала через формирование позитивного опыта в различных кризисных ситуациях. Такой результат возможно достичь, формируя «ситуации успеха» в особенности для участников с заниженной самооценкой.
3. Обучение теоретическим и практическим основам в области физической культуры, психоэмоционального состояния, отработка на практике.

ВЫВОДЫ

В результате проведенных исследований выявлена актуальность создания особых условий проведения физических занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья [6], а также составлена программа по психологическому сопровождению участников с ОВЗ на занятиях по физической культуре. Необходимо учитывать особенности образовательных методик, предоставления адаптивного оборудования для студентов – только таким образом удастся поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в обществе. Методически активные ресурсы проведения и традиционная система реабилитации, включающая упражнения на предметах, фитбол, дыхательные нагрузки в нормированной системе улучшает функциональное состояние. Так же отмечается ускорение по времени при выполнении тестов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инновационные модели социально-педагогического взаимодействия / Н.А. Агеева, В.Н. Еременко, О.А. Снимщикова, И.С. Ворошилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 7–10.
2. Антропометрические показатели в системе отбора детей 11-12 лет в занятиях подводным плаванием / А.Р. Декусарова, О.А. Снимщикова, О.П. Десенко, Е.А. Козыренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 101–105.
3. Иванова Н. Г. Дифференциация двигательных режимов детей 10–12 лет с учетом особенностей физического и психофизиологического статуса : дис. ... канд. пед. наук / Иванова Наталья Геннадьевна. – Краснодар, 2006. – 205 с.
4. Иванова Н.Г. Формирование потребности в занятиях физической культурой как основной фактор повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, И.С. Воронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 102–106.

5. Иванова Н.Г. Соответствие физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов первого курса Кубанского государственного технологического университета нормативным требованиям / Н.Г. Иванова, А.Ю. Лейбовский // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 1. – С. 16–19.

6. Влияние среды проживания на показатели функционального состояния организма при физических нагрузках / О.А. Снимщикова, М.Н. Скидан, А.В. Савенко, Т.С. Давудов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 292–296.

REFERENCES

1. Ageeva, N.A., Eremenko, V.N., Snimshchikova, O.A. and Voroshilov, I.S. (2014), “Innovative models of socio-pedagogical interaction”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (116), pp. 7–10.

2. Dekusarova, A.R., Snimshchikova, O.A., Desenko, O.P. and Kozyrenko, E.A. (2021), “Anthropometric indicators in the system of selection of children aged 11-12 in diving lessons”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.6 (196), pp. 101–105.

3. Ivanova, N. G. (2006), *Differentiation of motor modes among children aged 10-12, taking into account the characteristics of the physical and psychophysiological status*, dissertation, Krasnodar.

4. Ivanova, N.G., Porubayko, L.N. and Voronin, I.S. (2021), “Formation of the need for physical education as the main factor in increasing the level of physical fitness of future specialists”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (191), pp. 102–106.

5. Ivanova, N.G. and Leibovsky, A.Y. (2012), “Compliance of physical development, physical and functional preparedness of students of the first course of the Kuban State Technological University with the normative requirements”, *Physical culture, sports - science and practice*, No. 1, pp. 16–19.

6. Snimshchikova, O.A., Skidan, M.N., Savenko, A.V. and Davudov, T.S. (2021), “Influence of the living environment on the indicators of the functional state of the body during physical exertion”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, № 6 (196), pp. 292–296.

Контактная информация: syslik-oa@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 23.05.2022

УДК 796.08

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ В СПОРТИВНУЮ ЖИЗНЬ УНИВЕРСИТЕТА

Александра Владимировна Соколова, старший преподаватель; Дальневосточный государственный медицинский университет, Хабаровск; Тамара Генриховна Селецкая, старший преподаватель, Антон Александрович Тихий, преподаватель, Тихоокеанский государственный медицинский университет, Владивосток, Анжелика Сергеевна Варнина, старший преподаватель, Морской государственный университет им. адмирала Г.И. Невельского, Владивосток

Аннотация

Осуществление физкультурно-спортивной работы в вузе в рамках учебного процесса и во внеучебное время представляет собой единый процесс физического воспитания. Цель работы заключалась в определении уровня вовлеченности студентов медицинского профиля в спортивную жизнь университета. Выявление количества занимающихся в спортивных секциях (по видам спорта). Участие обучающихся (%) в университетских, междууниверситетских, федеральных соревнованиях в период с 2015–2020 учебные года. Практическая значимость состоит в том, что материал статьи можно использовать при изучении вопросов отношения, мотивации студентов к учебно-тренировочным занятиям, уровню физической подготовленности студентов медицинских вузов.

Ключевые слова: студенты, спорт, медики, спортивная жизнь.

INVOLVEMENT OF MEDICAL STUDENTS IN THE SPORTS LIFE OF THE UNIVERSITY

Aleksandra Vladimirovna Sokolova, the senior teacher, Far Eastern State Medical University, Khabarovsk, Tamara Genrikhovna Seletskaya, the senior teacher, Anton Aleksandrovich Tikhii, the teacher, Pacific State Medical University, Vladivostok, Anzhelika Sergeevna Varnina, the senior teacher, Maritime State University named after Admiral G.I. Nevelsky, Vladivostok

Abstract

The implementation of physical culture and sports work at the university within the framework of the educational process and during extracurricular time is a single process of physical education. The purpose of the work was to determine the level of involvement of medical students in the sports life of the university. The purpose of the work was to determine the level of engagement of medical students in the sports life of the university. Identification of the number of people involved in sports sections (by sports). Participation of students (%) in university, inter-university, federal competition in the period from 2015-2020 academic years. The practical significance lies in the fact that the material of the article can be used in the study of attitudes, students' motivation for training sessions, the level of physical fitness of students of medical universities.

Keywords: student, sport, doctors, sports life.

С развитием информационных технологий в повседневной жизни, большая часть студентов перестали заниматься самостоятельной физической культурой, посещать спортивные секции, также пропал интерес к физкультурно-спортивным и оздоровительным мероприятиям.

Говоря о физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе, следует отметить, что в настоящее время развитие российской системы высшего образования неразрывно связано с достижением задач повышения качества образования, его профессионализации, формирования и совершенствования культурного и социального потенциала обучающихся [3]. Это требует особого внимания к реализации воспитательной составляющей образовательного процесса, в том числе к внеучебной воспитательной работе со студентами в образовательном учреждении высшего образования и выбору эффективных форм этой работы [1].

В высших учебных заведениях нашей страны, предпринимаются попытки внедрения внеучебной воспитательной работы со студентами в различных направлениях:

- культурно-просветительская деятельность и художественное творчество (фестивали, концерты, конкурсы, художественная самодеятельность, кружки и клубы по интересам и др.);
- гражданско-патриотическое воспитание и общественная деятельность (органы студенческого самоуправления, гражданско-правовое воспитание, общественно-полезный труд, охрана общественного порядка и пр.);
- физкультурная и спортивная деятельность (спортивные секции и клубы, студенческий спорт, массовые спортивные мероприятия и др.);
- формирование здорового образа жизни (санаторно-курортное лечение и отдых, профилактика заболеваний и т. д.);
- профориентационная работа и работа по трудоустройству студентов и выпускников (ярмарки вакансий, встречи с работодателями, мастер-классы со специалистами и пр.);
- научно-исследовательская, конструкторская, проектная работа, связанная с приобщением к профессиональной деятельности и профессиональным становлением (студенческие научные общества, научные конференции, конкурсы научных работ и т. д.) и другие направления [1].

Наиболее распространенными формами физической и спортивной деятельности в высшем учебном заведении на сегодняшний день является: спортивные секции; спортивные клубы; группы здоровья (общая физическая подготовка и ГТО, специальная физическая подготовка); спортивные соревнования для студентов, занимающихся в спортивных секциях (внутривузовские, межвузовские, международные студенческие соревнования); массовые спортивные мероприятия.

Реализация спортивной деятельности обучающихся в рамках этих форм предполагает включение в сферу занятий спортом различных категорий студентов.

Стоит отметить, что студенческий спорт положительно влияет на психическое состояние студентов; обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения. Ведь определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека [4].

Вся система студенческих спортивных соревнований строится по принципу «от простого к сложному», то есть от внутриуниверситетских зачетов к Межуниверситетским и международным студенческим соревнованиям [5].

Для определения вовлеченности студентов медицинского профиля в спортивную жизнь университета, нами был проведен сбор статистического материала (обработка заявок, протоколов соревнований) на кафедре физического воспитания и здоровья Дальневосточного государственного медицинского университета, Центра спортивной подготовки сборных команд Хабаровского края с 2015 года по 2020 год. Учитывались такие спортивные мероприятия, как:

1. Приз Первокурсника ДВГМУ.
2. Комплексная спартакиада ДВГМУ.
3. Спортивный праздник.
4. II этап (федеральные округа) Фестиваля спорта «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача».
5. III этап (всероссийские) Фестиваля спорта «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача».
6. Универсиада ВУЗов Хабаровского края и Еврейской Автономной области.

Для студентов в университете организованы спортивные секции, в которых они могут повышать свое мастерство в свободное от учебы время. Несмотря на небольшую спортивную базу, в вузе проводятся учебно-тренировочные занятия в 13 секциях по следующим видам: волейбол (женский, мужской), баскетбол (женский, мужской), мини-футбол (мужской), шахматы, атлетическая гимнастика, вольная борьба, настольный теннис, фитнес, студенческое многоборье (легкая атлетика), дартс, чирлидинг.

Таблица 1 – Количество студентов, посещающих учебно-тренировочные занятия

Вид спорта	Год					
	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Волейбол (девушки)	15	16	14	15	16	17
Волейбол (юноши)	12	15	20	18	15	15
Баскетбол (девушки)	12	10	15	12	8	15
Баскетбол (юноши)	12	12	12	13	16	20
Мини-футбол (юноши)	16	18	18	12	15	16
Шахматы	18	16	16	17	8	8
Атлетическая гимнастика	36	30	35	28	18	15
Вольная борьба	21	20	18	17	15	15
Настольный теннис	18	23	20	15	15	15
Фитнес	56	45	94	36	40	21
Студенческое многоборье	26	20	15	16	-	16
Дартс	15	15	15	20	15	15
Чирлидинг	-	-	-	30	35	35
Итого:	257	240	279	249	208	222

В 2015 году учебно-тренировочные занятия посетили 257 студентов – 11,2% от общего числа обучающихся. В 2016 году этот показатель составил 9,2% – 240 студентов были вовлечены в тренировочный процесс. В 2017 году на тренировки пришло 279 студентов – 10,5%. В 2018 году 9,2% обучающихся от общего количества студентов посетили секции – 249 человек. В 2019 году показатель посещаемости тренировочных занятий составил 208 студентов – 7,3%, за охваченный период – это самый малочисленный год. Что непосредственно связано с пандемией, вызванной новой коронавирусной инфекцией (COVID-19). В 2020 году уровень вовлеченности студентов в тренировочный процесс, по сравнению с предыдущим годом, возрос до 7,5%.

Таблица 2 – Контингент обучающихся

Контингент обучающихся	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Количество студентов, поступивших на 1 курс	570	596	616	640	637	644
Общее число обучающихся 1-6 курс	2300	2598	2671	2703	2841	2972

Спортивно-массовая жизнь университета представлена такими мероприятиями как: Приз «Первокурсник ДВГМУ», комплексная Спартакиада ДВГМУ, Спортивный праздник. В спортивно-массовую жизнь университета в 2015 году были вовлечены 620 студентов – 2,7 % от общего числа обучающихся. В 2016 году 553 обучающихся приняли участие в соревнованиях – 2,1 %. В 2017 году показатель вовлеченности составил 1,8% – 471 обучающийся. В 2018 году 532 студента посетили спортивные мероприятия – 2,0% от общего числа обучающихся. В 2019 году активное участие в соревнованиях приняли 599 студентов – 2,1%. Показатель вовлеченности студентов в 2020 году намного ниже предыдущих, и составляет всего 0,7% от общего количества обучающихся в университете.

На межвузовском уровне студенты принимают участие в следующих соревнованиях: комплексная Универсиада студентов образовательных организаций высшего образования Хабаровского края и ЕАО, II этап (федеральный округ) Фестиваля спорта «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» студентов медицинских университетов, III этап (всероссийские) Фестиваля спорта Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» студентов медицинских университетов (таблица 3).

Таблица 3 – Количество студентов, участвующих в спортивной жизни университета

Количество участников	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Универсиада Вузов	115	116	92	93	92	101
%	0,5	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3
II этап Фестиваля спорта	81	75	60	89	61	79
%	0,4	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3
III этап Фестиваля спорта	20	10	28	18	-	-
%	0,09	0,04	0,1	0,07	-	-

Из таблицы 3 видно, что число студентов, принимающих участие в межвузовских соревнованиях, не составляет даже 1%. Что является очень низким показателем вовлеченности обучающихся.

Стоит отметить, к соревнованиям допускаются студенты, имеющие основную группу здоровья. Согласно проведенному исследованию в 2015 году 58,1% обучающихся были отнесены к данной медицинской группе. В 2016 году – 63,0%; в 2017 году – 64,0%; в 2018 году – 62,0%; в 2019 году – 58,0%. 51,8% студентов по окончании прохождения медицинского осмотра получили основную группу здоровья в 2020 году [6].

Таблица 4 – Соотношение студентов, посещающих учебно-тренировочные занятия

	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Студенты, имеющие основную группу здоровья	372	413	421	434	394	319
%	58,7	63,0	64,0	62,0	58,0	51,8
Кол-во студентов, посещающих учеб.-тренировоч. занятия	257	240	279	249	208	222
%	69,1	58,1	66,3	57,4	52,7	69,5

Полученные данные в таблице 4, свидетельствуют о том, что если учитывать только студентов, отнесенных к основной группе здоровья, то % вовлеченности обучающихся повышается в 5-6 раз. Стоит отметить, что во внутривузовских соревнованиях по шахматам, дартсу и настольному теннису допускаются обучающиеся со специальной 3А и 4Б группой здоровья, что повышает % участия студентов в спортивно-массовой среде университета.

Из проведенного исследования, мы видим, что во внутренних соревнованиях университета студенты охотно и массово принимают участие. К сожалению, внешние соревнования обучающиеся медицинского университета игнорируют, что непосредственно связано с большим объемом учебной нагрузки, вовлеченности в другие сферы университетской жизни (научная, творческая и др.).

Участие в спортивных мероприятиях содействуют формированию здорового стиля студентов, позволяет оценивать уровень физической подготовленности спортсменов, популяризирует виды спорта и улучшает спортивно-массовую работу в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беспалов Д.В. Отношение студенческой молодежи к физической культуре и спорту в вузе / Д.В. Беспалов, Ю.М. Пасовец // Современный преподаватель – доверенное лицо государства: сборник научных трудов участников международной конференции молодых ученых светских и духовных учебных заведений в рамках Международного лагеря молодежного актива «Славянское содружество – 2016». – Курск : МедТестИнфо, 2016. – С. 56–62.
2. Золотов М.И. Формирование ресурсного обеспечения массового спорта : дис. ... д-ра эконом. наук / Золотов Михаил Иванович. – Москва, 2003. – 304 с.
3. Пасовец Ю.М. Формирование образовательного потенциала россиян в системе высшего профессионального образования / Ю.М. Пасовец // Социология образования. – 2012. – № 1. – С. 3–9.
4. Платонова Н.И. Содействие студенческого спорта здоровому образу жизни / Н.И. Платонова, А.И. Фалынская // Строительство – 2014: современные проблемы промышленного и гражданского строительства : материалы международной научно-практической конференции / Ростов-на-Дону : Ростовский государственный строительный университет, 2014. – С. 314–317.
5. Пономаренко А.А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов / А.А. Пономаренко, В.А. Чернобытов // Молодой ученый. – 2013. – № 1. – С. 356–358.
6. Мониторинг принадлежности студентов Дальневосточного государственного медицинского университета к медицинским группам здоровья / А.В. Соколова, Т.В. Моор, С.А. Моисеенко, Т.Г. Селецкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 282–284.

REFERENCES

1. Bespalov, D.V. and Pasovec, Yu.M (2016), "The attitude of student youth to physical culture and sports at the university", *Modern teacher is a confidant of the state: collection of scientific works of the participants of the international conference of young scientists of secular and religious educational institutions within the framework of the International camp of youth activists "Slavic Commonwealth – 2016"*, Kursk, pp. 56–62.
2. Zolotov, M.I. (2003), *Formation of resource support for mass sports*, dissertation, Moscow.
3. Pasovec, Yu.M. (2012), "Formation of the educational potential of Russians in the system of higher professional education", *Sociology of education*, No. 1, pp. 3–9.
4. Platonova, N.I and Falynskova, A.I. (2014). "Promoting student sports for a healthy lifestyle", *Construction – 2014: modern problems of industrial and civil construction: materials of the international scientific and practical conference*, Rostov-on-Don, pp. 314–317.
5. Ponomarenko, A.A. and Chernobytov, V.A. (2013), "Theoretical foundations of the study of students' learning motivation", *Young scientist*, No. 1. pp. 356–358.
6. Sokolova, A.V., Moore, T.V., Moiseenko, S.A. and Seletskaya T.G. (2021), "Monitoring the belonging of students of the Far Eastern State Medical University to medical health groups", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (199), pp. 282–284.

Контактная информация: ha-ha.90@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2022

УДК 796.325

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ СИДЯ

Борис Павлович Сокур, кандидат педагогических наук, профессор, Дмитрий Алексеевич Бобровский, старший преподаватель, Данил Эдуардович Самойлов, магистрант, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

В статье рассматриваются особенности соревновательного и тренировочного процессов в волейболе сидя, как одного из наиболее распространённых паралимпийских видов спорта. Приводится классификация спортсменов, имеющих право участвовать в соревнованиях по волейболу сидя. Рассматривается влияние уровня проявлений скоростно-силовых качеств спортсменов на технико-тактические действия на площадке, с учетом игровых ситуаций. Предлагается специально разработанный комплекс упражнений и методических рекомендаций для повышения уровня скоростно-силовых проявлений у спортсменов-паралимпийцев в волейболе сидя.

Ключевые слова: паралимпийцы, волейбол сидя, технико-тактические действия, комплекс упражнений, специальные физические качества, скоростно-силовые проявления.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p384-388

IMPROVING SPEED AND STRENGTH TRAINING IN SITTING VOLLEYBALL

Boris Pavlovich Sokur, the candidate of pedagogical sciences, professor, Dmitry Alekseevich Bobrovsky, the senior teacher, Danil Eduardovich Samoilov, the master student, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

Abstract

The article discusses the features of competitive and training processes in sitting volleyball, as one of the most common Paralympic sports. The classification of athletes eligible to participate in sitting volleyball competitions is given. The influence of the level of manifestations of physical qualities of athletes on technical and tactical actions on the site, taking into account the peculiarities of the defeat of the musculoskeletal system and the game situation, is considered. A specially developed set of exercises and methodological recommendations is proposed to increase the level of speed and strength manifestations in Paralympic athletes in sitting volleyball.

Keywords: Paralympians, sitting volleyball, technical and tactical actions, a set of exercises, special physical qualities, speed and strength manifestations.

ВВЕДЕНИЕ

Спорт для людей с ограниченными возможностями – чрезвычайно важное явление, помогающее решать многие жизненные проблемы. Это и социальная адаптация людей, которые от рождения имеют ограниченные своей инвалидностью возможности, и вывод из личностного кризиса тех, кто неожиданно получил инвалидность, это и психологическая реабилитация инвалидов всех степеней [3]. Одним из наиболее доступных видов адаптивного спорта является волейбол сидя, потому что им могут заниматься люди с поражениями опорно-двигательного аппарата, так как при выполнении основных действий при обработке мяча используется плечевой пояс. Волейбол сидя – это одна из разновидностей волейбола, входящих в список паралимпийских видов спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Классификация спортсменов в волейболе сидя основывается на системе WOVD, которая базируется на системе классификации ампутантов с учетом систем CP-ISRA и ISMWSF. Классами спортсменов для волейбола сидя являются D – Disabled (есть инвалидность) и MD – Minimally Disabled (минимальная инвалидность). На большинстве международных соревнований, таких как Паралимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, а также России используется техническое правило, когда в

составе команды может быть до двух игроков с минимальной инвалидностью, но во время матча на площадке имеет право находиться только один такой игрок.

Эффективное выполнение игровых действий на протяжении всей игры основано на высоком уровне развития двигательных способностей спортсменов. Необходимость выполнения рациональных и эффективных технико-тактических действий всех участников игры требует от паралимпийцев высокого уровня проявлений специальных физических качеств, особенно проявлений скоростно-силовых качеств плечевого пояса. В связи с вышесказанным, возникает проблема, которая заключается в недостатке данных в специальной литературе об особенностях развития скоростно-силовых качеств, применительно к перемещениям по площадке, и выполнения основных технических действий в волейболе сидя.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проблемы повышения уровня двигательных способностей в волейболе сидя рассматривали в своих работах ряд специалистов [1, 2]. Они отмечали важность проявления таких специальных физических качеств у волейболистов как сила, быстрота и координация для достижения успеха соревновательной деятельности на самом высоком уровне.

Анализ соревновательной деятельности сильнейших волейболистов на Паралимпийских играх, чемпионатах Мира, а также ежегодно проходящего в г. Омске Международного турнира памяти М.Л. Гуревича, где выступает команда Омской области «Омич», показал, что для эффективного перемещения игроков по площадке и выполнения основных технических действий, таких как подача, прием подачи, игра в защите, а также атакующих ударов, требуется высокий уровень развития специальных физических качеств.

Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью команды «Омич» показали, что одной из основных причин низких результатов выступления на соревнованиях за последние два года является выполнение спортсменами недостаточно сильной и вариативной подачи и нападающих ударов, медленное перемещение по площадке, неэффективное блокирование нападающих ударов соперника, что, по нашему мнению, говорит о низком уровне проявлений скоростно-силовых качеств.

Для проверки выдвинутого предположения, нами проведено педагогическое тестирование уровня проявлений скоростно-силовых качеств плечевого пояса паралимпийцев команды «Омич» по тестам, предложенным А. А. Гурьевым [2]. Полученные данные сравнивались с результатами тестирования команды «Родник» г. Екатеринбург, представленными в статье А.А. Гурьева), являющейся базовой командой сборной России. Разница в результатах проявлений скоростно-силовых качеств спортсменами этих команд оценивалась по следующей градации: 0–10% – отлично; 10–20% – хорошо; 20–30% – удовлетворительно; более 30 % – неудовлетворительно (таблица 1)

Таблица 1 – Результаты тестирования волейбольной команды «Омич»

Тесты	Команда «Омич»	Команда «Родник»	Разница	%	Оценка
Перемещение, сидя вперед (10 м)	6±1,2	4,3±0,9	1,6	36,7	Неуд.
Перемещение, сидя назад (10м)	6,1±1,2	4,8±1,9	1,2	25,3	Неуд.
Змейка (с)	8,2±0,8	6,9±2,2	1,3	18	Хорошо
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы, сидя двумя руками, (м)	8±0,7	19,03±1,8	11,0	58,0	Неуд.
Метание (имитация) мяча весом 1 кг передачи двумя руками сверху от лба сидя на дальность, (м)	8,4±1,3	8,2±1,7	0,2	1,9	Отлично
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы, сидя попеременно руками, (м)	11,7±2,2	17,8±2,1	6,1	34,3	Неуд.
Бросок медбол 3кг двумя руками, (м)	5,2±0,5	6,1±1,3	1,0	15,9	Хорошо
Метание мяча (ударной рукой) на точность в сектор 1x1 с дистанции 6 м (из 5 раз) сидя, (раз)	2±1	3±1	1,0	33,3	Неуд.

Тесты	Команда «Омич»	Команда «Родник»	Разница	%	Оценка
Метание мяча (имитация передачи двумя руками сверху от лба) на точность сектор 1x1 с дистанции 6 м (из 5 раз) сидя, (раз)	3,7±1,5	3±1	0,7	23,3	Удовл.
«Елочка» сидя, (с)	13,4±2,6	11,9±3,8	1,4	11,9	Хорошо
Подъем туловища из положения лежа «пресс», (раз)	14±5,6	25±0,7	11,0	44,0	Неуд.

Анализ результатов тестирования показал, что в тестах на перемещение, сидя вперед и назад, выявлены неудовлетворительные результаты (36,7% и 25,3% соответственно), так же неудовлетворительный результат наблюдается в тесте на подъем туловища из положения лежа (разница составила 44%), в тесте на метание набивного мяча сидя из-за головы – 58%, метание набивного мяча сидя попеременно двумя руками (34,4%), а также в тесте метание мяча ударной рукой (33,3%).

Удовлетворительные результаты мы можем наблюдать в тесте на имитацию передачи, разница в котором составила 23%.

На оценку «хорошо» показаны результаты в тестах: бросок медбола двумя руками, разница составила 15,9%, в тесте «змейка» разница составила 18%, в тесте «Елочка» сидя 11,9 %. И лишь в тесте метание (имитация) передачи мяча весом 1 кг (на дальность), спортсмены команды «Омич» показали отличный результат – разница 1,9%.

Для повышения уровня проявлений скоростно-силовых качеств у спортсменов команды «Омич» был разработан комплекс специальных упражнений и методических рекомендаций для занятий в атлетическом зале и на волейбольной площадке (таблица 2).

Таблица 2 – Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности.

Упражнения	Дозировка	Методические указания
В атлетическом зале. 1. С использованием резинового жгута: а) наружная ротация плеча; б) отведение рук в стороны; в) жим сидя; г) имитация нападающего удара; д) ускорение с места с преодолением сопротивления резинового жгута.	10–15 раз. 3 серии. Интервал отдыха – 30 сек.	Резиновый жгут зафиксирован за любой устойчивый предмет на уровне талии. Жгут должен постоянно находиться в состоянии натяжения.
2. С использованием блочного тренажера: а) тяга за голову на вертикальном блоке; б) тяга горизонтального блока к поясу сидя; в) тяга к груди на вертикальном блоке.	12–15 раз. 3 серии. Интервал отдыха – 90 сек.	Тянуть гриф вниз (за счет сведения лопаток). Локти и плечи отвести как можно дальше за спину. Задерживать груз на 1-2 секунды и возвращаться в исходное положение.
3. Упражнения с помощью вспомогательного технического средства «FIT-LIGHT TRAINER».	20 раз. 3 серии. Интервал отдыха – 60 сек.	Максимально быстро переместиться и коснуться загоревшейся сенсорной фишки с возвращением на исходную позицию.
4. Упражнения на площадке: а) прием нападающих ударов с перекатами на левый и правый бок, направленных в определенные углы площадки; б) прием обманных атакующих ударов, выполняемых поочередно из зон 2, 3, 4;	20 мячей. 3 серии. Интервал отдыха – 30 сек.	Упражнения выполняются с максимальной интенсивностью. Защищающийся игрок находится в 6 зоне. После выполненного переката вернуться в основную стойку.
в) серийное выполнение нападающего удара из зон 1, 2, 3 после подброса (после передачи) партнера;	5 ударов из каждой зоны.	Прием, мяча, осуществляется различными способами (одной, двумя руками, с перекатом на левый, правый бок, после перемещения).
г) выполнение нападающего удара, с последующей постановкой блока, в противоборстве с обводящим касанием мяча соперника, перемещение к линии нападения;	5 раз. 3 серии. Интервал отдыха – 40 сек.	Упражнения выполняются в максимальном темпе.
	5 раз. 3 серии. Интервал отдыха – 20 сек.	Нападающий удар выполняются после подброса партнера двумя руками снизу.

Упражнения	Дозировка	Методические указания
д) выполнение верхней прямой подачи, перемещение к линии нападения, нападающий удар после подброса партнера с задней линии, перемещение к сетке, нападающий удар с подброса партнера из зоны 2, после выполненного нападающего удара, последовательная имитация блокирования в зонах 2, 3, 4, далее перемещение (любым способом) в зону подачи.	6 серий. Интервал отдыха – 20 сек.	Нападающий удар с задней и передней линии выполняется после подброса партнера, если мяч направлен в сетку либо в аут, то данный удар повторяется до тех пор, пока не будет результативным.

Предложенный комплекс специальных упражнений был внедрен в учебно-тренировочный процесс команды «Омич» в период с января по май 2022 г. Упражнения применялись три раза в неделю в начале основной части тренировочного занятия по понедельникам и средам на волейбольной площадке, в субботу – в атлетическом зале.

По истечении четырех месяцев было проведено повторное тестирование скоростно-силовых качеств спортсменов-паралимпийцев команды «Омич» (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты тестирования после педагогического эксперимента.

Тесты	«Омич»		Темпы прироста по Брууди (%)
	До, $\bar{X} \pm \sigma$	После, $\bar{X} \pm \sigma$	
Перемещение, сидя вперед (10 м)	6±1,2	5,5±0,7	8,6
Перемещение, сидя назад (10м)	6,1±1,2	5,9±0,9	3,3
Змейка (с)	8,2±0,8	7,9±0,5	3,7
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы, сидя двумя руками, (м)	8±0,7	10±0,4	22,2
Метание (имитация) мяча весом 1 кг передачи двумя руками сверху от лба, сидя на дальность, (м)	8,4±1,3	8,9±0,5	5,8
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы, сидя попеременно руками, (м)	11,7±2,2	12,5±1	6,6
Бросок медбол 3кг двумя руками, (м)	5,2±0,5	5,6±	7,4
Метание мяча (ударной рукой) на точность в сектор 1x1 с дистанции 6м (из 5раз) сидя, (раз)	2±1	3±1	40
Метание мяча (имитация передачи двумя руками сверху от лба) на точность сектор 1×1 с дистанции 6 м (из 5 раз) сидя, (раз)	3,7±1,5	4,3±0,8	15
«Елочка» сидя, (с)	13,4±2,6	10,3±0,9	26,2
Подъем туловища из положения лежа «пресс», (раз)	14±5,6	19±2	30,3

Результаты повторного тестирования показали значительный прирост результатов в таких компонентах проявлений скоростно-силовых качеств, как метание набивного мяча на дальность и точность, а также в тесте «Елочка» сидя и подъем туловища из положения лежа. В остальных тестах улучшение результатов имеет место, но темпы прироста не так значительны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, использование в учебно-тренировочном процессе команды «Омич» предложенного комплекса упражнений, позволило повысить проявления скоростно-силовых качеств волейболистов-паралимпийцев применительно к перемещениям по площадке и выполнению основных ударных действий, что должно положительно повлиять на эффективность их соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бобровский Д.А. Вопросы подготовки игроков в волейболе сидя/ Д. А. Бобровский, И. В. Старков. // Физическая культура спорт в жизни студенческой молодежи : материалы 5-й Всерос. науч.- практ. конф., 21-24 марта – Омск : ОмГТУ, 2019. – С. 260–262.
2. Диагностика специальной физической подготовленности волейболистов-паралимпийцев / А.А. Гурьев, В. В. Бандуков, В .С .Дьяков, Л. В. Компаниец, С. И. Якунин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 55–57.

3. Волейбол для лиц с нарушением в состоянии здоровья (волейбол, в положении сидя) : учебно-методическое пособие / В.М. Скляр, И.А. Петров, И.Н. Иванов, Л.П. Игнатова. – Волгоград : ВГАФК, 2015.– 96 с.

REFERENCES

1. Bobrovsky, D.A. and Starkov, I.V. (2019), “Questions of training players in sitting volleyball”, *Physical culture sport in the life of student youth: materials of the 5th All-Russian Scientific and practical conference*, March 21-24 – Omsk, pp.260– 262.

2. Guryev, A.A., Bandukov, V.V., Dyakov, V.S., Companietz, L.V. and S.I. Yakunin (2015), “Diagnosics of special physical fitness of Paralympic volleyball players”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 10 (128), pp. 55–57.

3. Sklyarov, V.M., Petrov, I.A., Ivanov, I.N. and Ignatova L.P. (2015), *Volleyball for persons with health disorders (volleyball, sitting), educational and methodical manual*, Volgograd.

Контактная информация: boris_sokur@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2022

УДК 796.417.2

ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКОЙ СВЯЗКИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБЛАСТНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Александра Сергеевна Сулим, старший преподаватель, Елена Викторовна Шустова, кандидат педагогических наук, доцент, Алексей Николаевич Корольков, кандидат технических наук, доцент, Московский государственный областной университет, Мытищи

Аннотация

В статье приводятся результаты взаимосвязи тестирования координационных способностей и оценки акробатической связки у студентов 2 курса очного отделения направления подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» факультета физической культуры Московского государственного областного университета при прохождении процедуры текущего контроля в соответствии с рабочей программой дисциплины «Гимнастика» по разделу – акробатика. Целью исследования является установление взаимосвязи и ее вид между успешностью выполнения акробатической связки и специфическими координационными способностями в зависимости от гендерной принадлежности. В исследовании приняли участие 32 студента 2 курса, из них 14 девушек и 18 юношей, в возрасте 17 – 18 лет. На основе проведения корреляционного, регрессионного и факторного анализа многомерных данных предложено включить в процесс освоения базовых акробатических упражнений студентами-бакалаврами факультетов физической культуры обще-подготовительные и специально-подготовительные координационные упражнения в зависимости от гендерной принадлежности. Представлена примерная структура и содержание тренировочного занятия.

Ключевые слова: студенты, координационные способности, акробатическая связка, корреляционный анализ, факторная структура, тренировочное задание.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p388-394

RELATIONSHIP BETWEEN RESULTS OF TESTING COORDINATION ABILITIES AND EVALUATION OF THE PERFORMANCE OF ACROBATIC COMBINATION OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS MOSCOW STATE REGIONAL UNIVERSITY

Alexandra Sergeevna Sulim, the senior teacher, Elena Viktorovna Shustova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Alexey Nikolaevich Korolkov, the candidate of technical sciences, docent, Moscow State Regional University, Mytishchi

Abstract

The article presents the results of the relationship between testing coordination abilities and assessing the acrobatic ligament in 2nd year full-time students of the training direction 44.03.01 - "Pedagogical education", profile "Physical education" of the faculty of Physical Education of the Moscow State Regional University during the current control procedure in accordance with the work program of the discipline «Gymnastics» in the section - acrobatics. The purpose of the study is to establish the relationship and its type between the success of the acrobatic combination and specific coordination abilities, depending on gender. The study involved 32 2nd year students, 14 of them girls and 18 boys, aged 17-18. On the basis of the correlation, regression and factor analysis of multivariate data it is proposed to include in the process of mastering basic acrobatic exercises by undergraduate students of physical education departments general - preparatory and specially - preparatory coordination exercises depending on gender identity. The approximate structure and content of a training session is presented.

Keywords: students, coordination abilities, acrobatic combination, correlation analysis, factorial structure, training task.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование общепрофессиональных компетенций, установленных основной образовательной программой бакалавра педагогического образования по профилю «Физическая культура» в соответствии с Федеральным образовательным стандартом высшего образования, осуществляется в процессе достижения цели и решения задач дисциплин учебного плана соответствующего направления подготовки.

Содержание раздела «Акробатика» дисциплины учебного плана «Гимнастика» включает в себя изучение студентами базовых акробатических упражнений, таких как кувырки, стойки, равновесия, перевороты и прыжки.

Процедура оценивания двигательных умений и навыков при изучении данной дисциплины проходит в форме текущего контроля, который включает в себя, как одно из заданий, выполнение акробатических связок, составленных из вышеперечисленных упражнений.

В ходе многолетних педагогических наблюдений за техникой выполнения акробатической связки на вступительных испытаниях по двигательной подготовке при поступлении на факультет физической культуры МГОУ отмечается снижение уровня владения абитуриентами техникой базовых акробатических упражнений, что подтверждается результатами опроса студентов-первокурсников об отсутствии данных упражнений на уроках физической культуры большинства общеобразовательных школ Московской области на протяжении всего периода обучения [5].

Низкая акробатическая подготовленность студентов факультетов физической культуры и дефицит учебного времени на освоение содержания дисциплины требует поиска новых, современных технологий обучения двигательным действиям.

Координационные способности традиционно считаются весомыми коррелятами элементам техники различных видов спорта, их развитие и реализация в процессе формирования двигательных компетенций бакалавров физической культуры представляется нам весьма актуальным и перспективным.

В доступной научной и научно-методической литературе имеются немногочисленные исследования, связанные с обучением и совершенствованием техники двигательных действий на основе взаимосвязи с координационными способностями, и они практически отсутствуют на контингенте студентов факультетов физической культуры, в том числе в зависимости от гендерного признака [1, 4, 6].

Цель исследования – установить (опровергнуть) факт и вид возможной взаимосвязи между успешностью выполнения акробатической связки и специфическими координационными способностями в зависимости от гендерной принадлежности.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на факультете физической культуры Московского государственного областного университета (ГОУ ВО МО МГОУ). В исследовании приняли

участие 32 студента 2 курса очного отделения, из них 14 девушек и 18 юношей, в возрасте 17–18 лет.

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ и обобщение литературных источников; тестирование координационных способностей по следующим контрольным испытаниям: «Проба А.И. Яроцкого», «Проба М.Е. Ромберга», «Стойка на двух руках», «Повороты на гимнастической скамье», «Три кувырка вперед», «Бег к пронумерованным мячам»; суммарная экспертная оценка выполнения акробатической связки, включающей пять базовых упражнений, в баллах.

Для решения поставленных задач применялись методы описательной статистики, корреляционного, регрессионного, факторного анализа многомерных данных. Для этого использовалось лицензионное математическое обеспечение Stadia 8.0/prof. Уровень статистической значимости справедливости нулевых условий был принят равным 0.05. Графическое представление результатов обработки результатов измерений осуществлялось в Microsoft Office Excel. Был обработан массив исходных данных из результатов 451 измерения.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

К специфическим для акробатики координационным способностям отечественные и зарубежные исследователи относят способность к равновесию, пространственной ориентации, воспроизведение и дифференциацию временных параметров движений и вестибулярную устойчивость [2].

В исследовании осуществлялся корреляционный анализ взаимосвязей между такими специфическими координационными способностями как способность к равновесию, вестибулярной устойчивости, пространственной ориентации и суммарной экспертной оценкой выполнения акробатической связки, включающей следующие элементы: упор присев – кувырок вперед; перекатом назад стойка на лопатках; кувырок назад через плечо в упор, стоя на колене, другая нога назад; махом одной упор присев – встать, руки вверх; переворот в сторону – основная стойка.

Для установления половых различий в КС юношей и девушек применялись критерии Хи-квадрат согласия и Вилкоксона. Результаты сравнения вида распределения и медиан выборок представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Различия в КС юношей и девушек по критерию Хи-квадрат

Тест	«Проба А.И. Яроцкого»	«Бег к пронумерованным мячам»	«Проба М.Е. Ромберга»	«Стойка на 2-х руках»	«Три кувырка вперед»	«Повороты на гимнастической скамье»
Различия	есть	нет	есть	есть	есть	нет

Как следует из полученных результатов приблизительно в 3-4-х тестах из 6-ти юноши и девушки имеют статистически значимые различия в результатах тестов КС. При этом, как оказалось, девушки во всех тестах КС показывают лучшие результаты по сравнению с юношами (таблица 2). Этот факт объясняется специфичностью выборки студентов, которую в основном составили девушки, 64,29% от выборки, занимавшиеся видами спорта с проявлением эстетики движений и координационных способностей: художественной гимнастикой, спортивно-бальными танцами, чирлидингом, синхронным плаванием, а также единоборствами – самбо.

Таблица 2 – Различия в КС юношей и девушек по критерию Вилкоксона

Тест		«Проба А.И. Яроцкого»	«Бег к пронумерованным мячам»	«Проба М.Е. Ромберга»	«Стойка на 2-х руках»	«Три кувырка вперед»	«Повороты на гимнастической скамье»
Медиана,	девушки	28,39	10,20	39,75	12,99	3,99	13,74
	юноши	23,24	20,36	9,64	8,84	4,91	15,61
Различия		нет	есть	есть	нет	есть	нет

Для установления факта и вида возможной зависимости между успешностью выполнения акробатической связки (АС) и координационными способностями (КС) вычислялись корреляции Спирмена между измеренными переменными – результатами тестирования КС и оценками выполнения АС. Величины вычисленных коэффициентов корреляции представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3 – Коэффициенты корреляции КС и АС (девушки, n=14)

Тест	«Проба А.И. Яроцкого»	«Бег к пронумерованным мячам»	«Проба М.Е. Ромберга»	«Стойка на 2-х руках»	«Три кувырка вперед»	«Повороты на гимнастической скамье»	Баллы за акробатическую связку
«Проба А.И. Яроцкого»	1	0,38	0,43	-0,02	0,08	0,01	0,33
«Бег к пронумерованным мячам»		1	-0,29	-0,56	0,49	0,62	-0,12
«Проба М.Е. Ромберга»			1	0,19	-0,33	-0,54	0,35
«Стойка на 2-х руках»				1	-0,24	-0,44	-0,01
«Три кувырка вперед»					1	0,34	0,17
«Повороты на гимнастической скамье»						1	0,03
Баллы за акробатическую связку							1

Таблица 4 – Коэффициенты корреляции КС и АС (юноши, n=18)

Тест	«Проба А.И. Яроцкого»	«Бег к пронумерованным мячам»	«Проба М.Е. Ромберга»	«Стойка на 2-х руках»	«Три кувырка вперед»	«Повороты на гимнастической скамье»	Баллы за акробатическую связку
«Проба А.И. Яроцкого»	1	0,10	0,09	0,09	-0,32	-0,32	0,45
«Бег к пронумерованным мячам»		1	-0,19	-0,20	0,35	0,35	-0,33
«Проба М.Е. Ромберга»			1	0,81	-0,69	-0,69	0,50
«Стойка на 2-х руках»				1	-0,71	-0,71	0,46
«Три кувырка вперед»					1	1,00	-0,29
«Повороты на гимнастической скамье»						1	-0,29
Баллы за акробатическую связку							1

Статистически значимые корреляции обнаружены между переменными бег к пронумерованным мячам и стойка на двух руках, три кувырка вперед и повороты на гимнастической скамье. Связи между баллами за акробатическую связку и результатами тестов КС нет.

Результат в беге к пронумерованным мячам R_2 у девушек связан с результатами тестов: стойка на двух руках R_4 , три кувырка вперед R_5 и повороты на гимнастической скамье R_6 : $R_2=3,414-0,103R_4+0,256R_5+0,486R_6$.

Результаты этих тестов определяют 56% изменений результатов в беге к пронумерованным мячам при уровне статистической значимости 0.03. стандартная ошибка вычислений R_2 по приведенной выше формуле составляет $\pm 1,299$ с.

Отсутствие связи между количеством баллов за выполнение всей акробатической связки и результатами тестов можно объяснить тем, что специфические КС коррелируют, вероятнее всего, с отдельными элементами акробатической связки, обусловленными конкретными координационными способностями, а не с их суммарной оценкой.

У юношей выявлено 8 значимых коэффициентов корреляции между пробой Ромберга R_3 стойкой на руках R_4 , кувырками вперед R_5 и поворотами на гимнастической скамье R_6 ; стойкой на руках R_4 , кувырками R_5 и поворотами на скамье R_6 . Также оказалось, что сумма баллов за акробатическую связку R_7 связана с результатами проб Яроцкого R_1 и Ромберга R_3 и продолжительностью стойки на руках R_4 . Получена регрессионная модель: $R_4=18,97+0,258R_3-0,838R_5$.

Точность этого выражения составляет $\pm 3,85$ с, а степень влияния переменных R_3 и R_5 на изменение результатов R_4 – 79%.

Получено выражение для связи результатов оценки выполнения акробатической связки R_7 и статистически связанными с ними результатами тестов КС: проб Яроцкого R_1 и Ромберга R_3 , и продолжительностью стойки на руках R_4 .

$$R_7 = 4,124 + 0,058R_1 + 0,027R_3 + 0,042R_4.$$

Стандартная ошибка вычисления R_7 по этой формуле равна $\pm 1,7$ балла, а результаты тестирования КС определяют 33% изменений R_7 . Полученная регрессионная модель адекватна экспериментальным данным на уровне статистической тенденции ($\alpha = 0,12$).

Определение факторной структуры координационных способностей

Факторная структура координационных способностей юношей и девушек была установлена благодаря осуществленному факторному анализу с корреляцией Спирмана результатов шести тестов КС. Факторные нагрузки, собственные значения и процент объясняемой дисперсии факторов приведены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Факторные нагрузки, собственные значения и процент объясняемой дисперсии факторов КС девушек (n=14)

№	Переменная / Фактор	1	2	3
1	«Проба А.И. Яроцкого»		-0,923	
2	«Бег к пронумерованным мячам»	0,852		
3	«Проба М.Е. Ромберга»	-0,60	-0,672	
4	«Стойка на 2-х руках»	-0,675		
5	«Три кувырка вперёд»	0,645		-0,628
6	«Повороты на гимнастической скамье»	0,828		
	Собственное значение	2,65	1,47	0,79
	Дисперсия, %	44,18	24,51	13,17
	Накопленная дисперсия, %	44,18	68,69	81,86

Таблица 6 – Факторные нагрузки, собственные значения и процент объясняемой дисперсии факторов КС юношей (n=18)

№	Переменная / Фактор	1	2	3
1	«Проба А.И. Яроцкого»		0,851	
2	«Бег к пронумерованным мячам»		0,594	0,673
3	«Проба М.Е. Ромберга»	0,843		
4	«Стойка на 2-х руках»	0,856		
5	«Три кувырка вперёд»	-0,951		
6	«Повороты на гимнастической скамье»	-0,951		
	Собственное значение	3,489	1,109	0,871
	Дисперсия, %	58,15	18,49	14,52
	Накопленная дисперсия, %	58,15	76,64	91,16

И у девушек, и у юношей определились три фактора КС, объясняющих 80–90% общей дисперсии.

Первый фактор (45–58% общей дисперсии) в обоих случаях в основном составлен факторными нагрузками переменных – результатов тестов, связанных с выполнением движений с совершением внешней механической работы, с перемещением центра масс испытуемого в пространстве: стойка на 2-х руках, три кувырка вперед и повороты на гимнастической скамье. Кроме этих тестов, у юношей и у девушек компонентом этого фактора также являются результаты пробы Ромберга. Этот фактор можно определить как фактор динамического равновесия.

Во второй фактор (25–19%) в обоих случаях входят результаты пробы Яроцкого со значительной величиной факторной нагрузки. Но у девушек это фактор также составлен результатами пробы Ромберга, а у юношей и результатами теста – бег к пронумерованным мячам. В основном это фактор можно определить как фактор вестибулярной устойчивости в горизонтальной плоскости, а для юношей еще и как фактор «когнитивной реакции – когнитивной ловкости».

Третий фактор КС у юношей и девушек (13–15%) составлен факторными нагрузками различных переменных. У девушек это фактор составлен результатами теста три кувырка вперед, а у юношей результатами теста бег к пронумерованным мячам. Соответственно для девушек это фактор специфической способности к вращению в сагиттальной плоскости, а юношей – фактор «когнитивной реакции». При этом результаты этих тестов в обоих случаях входят в факторные нагрузки и других факторов.

Опираясь на полученные в ходе исследования данные, представляется целесообразным разработать тренировочные задания для развития КС для формирования акробатической компетентности студентов.

Используя алгоритм систематизации и разработки упражнений для развития КС, предложенный В.И. Ляхом и З. Витковски (2010), были подобраны координационные упражнения для развития специфических для акробатики координаций и вариант координационной тренировки – акцентированное воздействие на ведущие КС [3].

В подготовительную часть занятия желательно включать общеподготовительные координационные упражнения без предметов и с предметами, упражнения на баланс, в том числе, на нестабильной опоре, и упражнения сопряженного воздействия на координационные и кондиционные способности.

В основной части занятий целесообразно использовать специально-подготовительные координационные упражнения, направленные на развитие специфических КС. Структурно тренировочное задание у студенток включает упражнения на КС первого фактора – динамическое равновесие + пространственная ориентация (60% от общего времени на задание), второго фактора – развитие вестибулярной устойчивости в горизонтальной плоскости + статического равновесия (20%) и третьего фактора – пространственной ориентации (20%). Для студентов тренировочное задание по первому фактору аналогично таковому для девушек, второму фактору – развитие вестибулярной устойчивости в горизонтальной плоскости + пространственной ориентации (20%), третьему фактору – акцентированное развитие пространственной ориентации (20%).

В конце основной части занятия следует уделить внимание выполнению упражнений сопряженного воздействия на специфические координационные способности и технику акробатических упражнений, входящих в акробатическую связку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приобретение новых двигательных умений и навыков является основной задачей физического образования обучающихся на его различных ступенях. Координационные способности традиционно считаются весомыми коррелятами технико-тактической подготовки в различных видах спорта и их акцентированное развитие у студентов факультетов физической культуры целесообразно, особенно в условиях дефицита учебного времени и недостаточной их общей координационной подготовленности.

Предложено включить в процесс освоения базовых акробатических упражнений студентами-бакалаврами направления подготовки «Педагогическое образование», профиль – «Физическая культура» координационные упражнения специфического для акробатики характера в зависимости от гендерной принадлежности.

В структуре тренировочного занятия специфические координационные упражнения следует выполнять в основной его части в следующей последовательности:

– для студенток тренировочное задание включает упражнения на КС первого фактора – динамическое равновесие + пространственная ориентация (60% от общего времени на задание), второго фактора – развитие вестибулярной устойчивости в горизонтальной плоскости + статического равновесия (20%) и третьего фактора – пространственной ориентации (20%);

– для студентов тренировочное задание по первому фактору аналогично таковому для девушек (60%), второму фактору – развитие вестибулярной устойчивости в горизон-

тальной плоскости + пространственной ориентации (20%), третьему фактору – акцентированное развитие пространственной ориентации (20%).

ЛИТЕРАТУРА

1. Корольков А.Н. Половые различия координационных способностей в видах спорта, связанных с проявлением целевой меткости / А.Н. Корольков // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы VIII Международной научно-практической конференции, Смоленск, 24-25 декабря 2013 года / Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск : Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2014. – С. 79–83.
2. Лалаева Е.Ю. Развитие координационных способностей у акробатов начальной подготовки / Е.Ю. Лалаева, Н.Л. Горячева, Т.А. Андреевко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3(13). – С. 18–21.
3. Лях В.И. Координационная тренировка в футболе / В.И. Лях, З. Витковски ; Владимир Лях, Збигнев Витковски. – Москва : Советский спорт, 2010. – 215 с.
4. Формирование технической подготовленности школьников как средство повышения эффективности процесса их физического воспитания / О.В. Кудрявцева, В.С. Беляев, А.Н. Корольков, М.А. Каймин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 121–126.
5. Шустова Е.В. Анализ акробатической подготовленности абитуриентов факультета физической культуры МГОУ в зависимости от спортивной специализации и квалификации / Е.В. Шустова, А.С. Сулим // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 90-летию Юрия Дмитриевича Железняк, почётного профессора МГОУ, доктора педагогических наук, профессора, заслуженного тренера СССР и России, заслуженного работника физической культуры России, Мытищи, 19 декабря 2019 года. – Москва : Московский государственный областной университет, 2020. – С. 228–235.
6. Шустова Е.В. Повышение эффективности обучения технике прыжка в длину на основе реализации специфических координационных способностей / Е.В. Шустова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 35–38.

REFERENCES

1. Korolkov, A.N. (2014), "Gender differences in coordination abilities in sports associated with the manifestation of target accuracy", *Sports games in physical education, recreation and sports. Materials of the VIII International Scientific and Practical Conference*, Smolensk, December 24-25, 2013, Smolensk: Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, pp. 79–83.
2. Lalaeva, E.Yu., Goryacheva, N.L. and Andreyenko T.A. (2015), "The development of coordination abilities among acrobats of initial training", *Physical education and sports training*, No. 3, pp. 18–22.
3. Lyakh, V.I. (2010), *Coordination training in football*, Soviet sports, Moscow.
4. Kudryavtseva, O.V., Belyaev, V.S., Korolkov, A.N., Kaimin, M.A. (2017), "Formation of technical readiness of schoolchildren as a means of increasing the efficiency of the process of their physical education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 153, No.11, pp. 121–126.
5. Shustova, E.V., Sulim, A.S. (2020), "Analysis of acrobatic fitness of applicants of the faculty of physical education Moscow State Regional University depending on sports specialization and qualifications", *Integration of theory and practice in general, supplementary and vocational physical education. Materials of the National Scientific-Practical Conference with International Participation, dedicated to the 90th anniversary of Yuri Dmitrievich Zheleznyak, Honorary Professor of Moscow State Regional University, doctor of pedagogical sciences, professor, honored coach of the USSR and Russia, honored worker of physical education of Russia, Mytishchi, December 19, 2019*, Moscow: Moscow State Regional University, pp. 228–235.
6. Shustova, E.V. (2006) "Increase the effectiveness of training in long jump technique based on the realization of specific coordination abilities", *Theory and practice of physical education*, No. 4, pp. 35–38.

Контактная информация: sashylechka-88@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.05.2022

УДК 378.374:368

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТРУДОУСТРОЙСТВА ВЫПУСКНИКОВ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Елена Викторовна Тамошкина, кандидат педагогических наук, доцент, Марина Владимировна Богданова, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Николаевна Сорокина, кандидат педагогических наук, доцент, Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт, Невинномысск

Аннотация

Проблемы трудоустройства людей с ограниченными возможностями здоровья и привлечения квалифицированных специалистов для развития предприятий города Невинномысска и всего Северного Кавказа взаимосвязаны и относятся к тем проблемам, которые в современных условиях напрямую влияют на экономическое развитие и конкурентоспособность предприятий и учебных заведений. В статье исследуется проблема трудоустройства выпускников с ограничениями здоровья. В настоящее время актуален вопрос создания необходимых условий в вузах, которые гарантируют доступное профессиональное образования лиц с инвалидностью.

Ключевые слова: трудоустройство инвалидов, занятость людей с ограниченными возможностями здоровья, профессиональная социализация инвалидов, выпускники с ограниченными возможностями здоровья, высшее образование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p395-398

PROFESSIONAL SOCIALIZATION AND ACTUAL PROBLEMS OF EMPLOYMENT OF GRADUATES WITH DISABILITIES

Elena Viktorovna Tamoshkina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Marina Vladimirovna Bogdanova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Nikolaevna Sorokina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Nevinnomyssk State Humanitarian and Technical Institute, Nevinnomyssk

Abstract

The problems of employment of people with disabilities and the attraction of qualified specialists for the development of enterprises in the city of Nevinnomyssk and the entire North Caucasus are interrelated and refer to those problems that in modern conditions directly affect the economic development and competitiveness of enterprises and educational institutions. The article examines the problem of employment of graduates with disabilities. Currently, the issue of creating the necessary conditions in universities that guarantee affordable professional education for persons with disabilities is urgent.

Keywords: employment of people with disabilities, employment of people with disabilities, professional socialization of people with disabilities, graduates with disabilities, higher education.

В условиях современной системы высшего образования особую актуальность приобретает разработка мероприятий, которые обеспечивают доступное профессиональное обучение и успешную социализацию инвалидов, а также другие категории лиц с ограниченными возможностями здоровья трудоспособного возраста как социально уязвимой группы.

Социализация является основной целью деятельности учебных заведений. Новые экономические условия, конкуренция предъявляют к образованию требования для обеспечения успешной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья. Образование, в свою очередь, действует в интересах человека и общества. Оно представляет собой совокупность знаний, умений, навыков определенного уровня. Образование способствует передаче молодому поколению социальных, культурных и нравственных ценностей, общепризнанных норм поведения, способствует формированию качеств для успешной самореализации и социализации инвалидов и лиц с ОВЗ. Многие качества формируются в образовательном процессе. Соответственно, изучение проблем социализации

зации является актуальным и объясняется происхождением норм, ценностей, установок личности, которая заключает в себе многообразие социальных отношений.

Процесс социализации длится в течение всей жизни. Современное общество требует, чтобы каждый человек учился и постоянно повышал собственный образовательный уровень. Образование выполняет функцию социальной защиты и социальной мобильности. Оно дает возможность занять устойчивое положение на рынке труда и помогает повысить социальный статус [1].

Профессиональная социализация осуществляется путем воздействия образования на личные качества обучающихся. Главной целью студентов является приобретение не только высшего образования, но и опыта работы по специальности.

Важными факторами трудоустройства выпускников с инвалидностью является поддержка государства, стимулирование работодателя, а также личная готовность выпускника к трудовой деятельности.

На данный момент наиболее подготовленными к трудоустройству являются лица с ОВЗ и инвалидностью, которые получили высшее профессиональное образование. Но на самом деле его наличие не гарантирует трудоустройство, особенно по специальности, которую они получили в вузе. Выпускники с инвалидностью сталкиваются с проблемой конкурентной среды с работниками без ограничений в трудовой деятельности, которые не нуждаются в дополнительном финансировании на оборудование рабочих мест. Таким образом, занятость выпускников с ограниченными возможностями здоровья остается практически нереализованной [2].

Несмотря на обязательное квотирование, работодатели не готовы принимать на работу выпускников с инвалидностью. В данном случае, сложно найти работу, не имея трудового стажа и навыков самопрезентации. Важно отметить, что многим сложно удержаться на новом месте работы из-за предубеждений руководителя и отчужденности коллег. В данном случае необходимо не только совершенствовать механизм квотирования, но и повышать интерес работодателей к приему на работу выпускников с инвалидностью.

Основные проблемы трудоустройства выпускников с инвалидностью появляются в связи с тем, что работодатели предъявляют повышенные требования к кадрам без квалификации. Многие руководители предприятий считают молодежь бесперспективными, не видят возможностей дальнейшего профессионального роста. Без того непростую ситуацию усугубляет наличие каких-либо ограничений здоровья.

При поиске работы выпускники с инвалидностью также сталкиваются с рядом проблем:

1. На некоторые специальности спрос минимальный, поэтому некоторые выпускники устраиваются на работу не по той профессии, по которой получили образование – это оказывает отрицательное влияние на определение жизненного пути выпускника с инвалидностью и его значимость как профессионала.

2. В сознании сформировалось определенное представление о том, что успех определяется наличием родственных связей и знакомств.

3. Сложность с передвижением до места работы.

4. Работодатели зачастую не принимают на работу из-за наличия документа об инвалидности.

5. Нестабильная занятость, низкие шансы продвижения по карьерной лестнице, неудовлетворительные условия труда, отсутствие желаемой вакансии.

Ввиду постоянного развития законодательства о защите трудоустройства лиц с ограниченными возможностями и распространения мер, которые направлены на интеграцию данной социальной группы в общество, выпускники с инвалидностью до сих пор являются социально незащищенной группой населения.

Несмотря на ряд проблем, можно отметить, что выпускники с ограниченными возможностями здоровья начинают свою трудовую деятельность во время обучения в ву-

зе. Главной целью является приобретение не только высшего образования, но и опыта работы по специальности. В ходе трудовой деятельности выпускники с ОВЗ приобретают полезные умения для учебы и, соответственно, вносят новые знания в свою работу.

Работа для студента с инвалидностью это возможность получения практического опыта, знаний, которые помогут утвердиться им как профессионалам. Они получают возможность узнать условия труда в организациях, показать свои знания работодателю для дальнейшего трудоустройства [3].

Таким образом, проблемы, которые возникают у выпускников с инвалидностью, являются типичными для всех выпускников. Тем не менее, можно выделить сложность поиска работы ввиду ограниченной возможности некоторых видов деятельности.

Решением проблемы трудоустройства выпускников с инвалидностью является комплекс, который в большей степени зависит не только от создания доступной среды, а также от качества профессиональной подготовки молодых специалистов.

Важное направление работы ВУЗов – помощь инвалидам в трудоустройстве. Так, в Невинномысском государственном гуманитарно-техническом институте разработан комплексный план мероприятий по взаимодействию института с работодателями; программа содействия трудоустройству и постдипломному сопровождению выпускников из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые предусматривают сотрудничество факультетов и кафедр с работодателями на постоянной или временной основе с последующим трудоустройством выпускников. Во время обучения студенты с ограниченными возможностями здоровья принимают активное участие в научных конференциях, ярмарках вакансий, программах, а также встречаются с работодателями.

Данные мероприятия можно считать эффективными, так как они в полной мере способствуют дальнейшему трудоустройству выпускников с инвалидностью.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что очень важно создать условия для оптимизации процессов трудоустройства выпускников с ограниченными возможностями здоровья. Возможность трудоустройства и достойная заработная плата важные условия, определяющим ресурсы социальной мобильности, место в структуре современного общества.

Проблемы трудоустройства и профессиональной социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья указывают на недостатки в работе соответствующих служб по данному направлению. Поиск вариантов предложений по трудоустройству выпускников с инвалидностью имеет направление к административному ресурсу. Соответственно, проблема имеет масштабный характер как для государства в целом, так и по регионам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болырев С.А. Проблемы социализации современных студентов / С.А. Болырев, Л.М. Медведева, Е.Ю. Немова // Молодой ученый. – 2015. – № 9. – С. 989–991. – URL: <https://moluch.ru/arhive/89/18227/> (дата обращения: 01.03.2022).
2. Кантор В.З. Вузовское образование и социально-трудовая интеграция инвалидов: к проблеме постдипломного сопровождения выпускников / В.З. Кантор, А.П. Антропов // Экология детства: особый ребенок и общество : материалы XXV Международной конференции «Ребенок в современном мире. Экология детства». – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2018, – С. 20–23.
3. Муллер О.Ю. Актуальные проблемы трудоустройства выпускников с ограничениями здоровья // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т.7, №2 (23). – С. 173–176.

REFERENCES

1. Bolyrev, S.A., Medvedeva L.M. and Nemova, E.Yu.(2015), “Problems of socialization of modern students”, *Young scientist*, No. 9, pp. 989–991, available at: <https://moluch.ru/arhive/89/18227/>.
2. Kantor, V.Z. and Antropov, A.P. (2018), “University education and social and labor integration of disabled people: on the problem of postgraduate support of graduates”, *Ecology of childhood: a*

special child and society: materials of the XXV International conference, RGPU im. A.I. Herzen, St. Petersburg, pp. 20–23.

3. Muller, O.Yu. (2018), “Actual problems of employment of graduates with disabilities”, *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol. 7, No. 2 (23), pp. 173–176.

Контактная информация: mas16895546@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.05.2022

УДК 372.881.1

МЕТОД ПЕРЕВОДА В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

Мина Борисовна Текеева, кандидат педагогических наук, доцент, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, Карачаевск

Аннотация

В данной статье рассматривается акт перевода с родного языка на иностранный язык как потенциально эффективный способ улучшить иностранный язык учащихся. Цель исследования – анализ использования метода перевода в обучении иностранным языкам. Акт перевода – это целостная деятельность, которая немедленно заставляет учащихся уделять больше внимания тексту, что способствует осознанию формы и смысла в контексте и улучшает их навыки чтения и письма. Методология дополнительно развивает у учащихся общие навыки замечать и наблюдать детали языковых систем, культур и обществ для передачи сообщения между двумя языками. Практическая значимость исследования заключается в том, что внедрение метода перевода может расширить обучение иностранному языку за пределы аудиторных занятий.

Ключевые слова: обучение иностранному языку, перевод, метод перевода, понимание второго языка, метод обучения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p398-401

METHOD OF TRANSLATION IN TEACHING A FOREIGN LANGUAGE

Mina Borisovna Tekeeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecture, Umar Aliev Karachay-Cherkessia State University, Karachaevsk

Abstract

This article deals with the act of translation from the native language into a foreign language as a potentially effective way to improve the foreign language of students. The purpose of the study is to analyze the use of the translation method in teaching foreign languages. The act of translation is a holistic activity that immediately forces students to pay more attention to the text, which contributes to their awareness of form and meaning in context and improves their reading and writing skills. The methodology additionally develops students' general skills to notice and observe the details of language systems, cultures and societies in order to transmit messages between two languages. The practical significance of the study lies in the fact that the introduction of the translation method can expand the teaching of a foreign language beyond classroom.

Keywords: foreign language teaching, translation, translation method, understanding of the second language, teaching method.

ВВЕДЕНИЕ

Использование перевода в изучении языка является упущенной областью в методике обучения иностранным языкам. Так произошло, потому что перевод часто рассматривается как цель или конечный продукт обучения, но редко как средство изучения языка. Таким образом, в то время как имеется достаточное количество литературы, касающейся обучения переводу как самоцели, исследований перевода как катализатора изучения языка мало. Когда люди видят или слышат какой-либо незнакомый им язык, они, естественно, пытаются идентифицировать его (спрашивая, что это за язык или что означает слово

или предложение), или они просто игнорируют слово или предложение. Сам акт идентификации языковой единицы на иностранном языке и присвоения ей значения включает в себя акт перевода. Эти знания основаны на родном языке. Другими словами, идеи и значения привязаны к конкретному языковому использованию или выражению родного языка, или из него могут быть сконструированы новые идеи или значения.

В этой статье мы ставим целью рассмотреть причины неиспользования метода перевода в практике преподавания иностранного языка. Далее мы рассматриваем акт перевода как средство эффективного обучения иностранному языку.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Перевод как метод обучения иностранному языку имеет долгую историю. В 16 веке при обучении греческому языку носителей латыни или наоборот перевод был популярным методом.

Перевод стал основным методом обучения языку в 19 веке, где он использовался для понимания и изучения грамматического употребления языка. С акцентом на изучение грамматических правил и словарного запаса, методология использовала неаутентичный, искусственный перевод для введения грамматических целей. Этот подход, как правило, исключал аудирование и говорение. Такая методика создала ложное впечатление, что возможен фиксированный перевод от слова к слову или от фразы к фразе между родным и иностранным языком [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В последние годы необходимость интеграции коммуникативного подхода в обучении иностранному языку стала очевидной. Однако, мы полагаем, что обучение грамматике может повысить уровень владения и точности учащихся и помочь учащимся овладеть синтаксической системой языка.

Использование языка рассматривается как более целостная деятельность. Язык понимается не только как средство коммуникации, но и отражает контекст, в котором он используется, например, собственную культуру носителей языка и социолингвистическую природу контекста.

Изучающие язык естественным образом постоянно переводят с родного на иностранный и наоборот. Изучая иностранный язык на продвинутом уровне, они могут уделять более пристальное внимание этим отмеченным элементам. Другими словами, вместо того, чтобы каждый раз работать над устранением ошибок, метод перевода использует ошибки в своих интересах, работая на более высоком когнитивном уровне – уровне языковой системы.

Переводческая деятельность также открывает прекрасные возможности для изучения языка с точки зрения сосредоточения внимания на теории формы. Акт перевода по своей природе требует очень пристального внимания как к форме, так и к значению на исходном языке, чтобы «перенести» значение в другие формы на другом языке.

Когда учащиеся переводят, они видят, имеет ли фраза смысл или нет. Когда понимание или постановка на иностранном языке не имеют для них смысла, они вдаются в подробности культуры. Например, они могут исследовать не только слова, но и подсловный уровень, такой как морфология, и их исследование может распространяться на неязыковые, культурные проблемы. Переводческая деятельность создает условия для обучения, которые порождают когнитивные процессы (наблюдение, формирование и проверка гипотез, а также метаязык), которые позволяют учащимся приобретать новые и закреплять существующие знания.

Таким образом, деятельность по переводу может привести к тому, что «доступный вклад» в обучение будет более эффективно преобразован в восприятие учащимися. Например, при переводе с иностранного на родной язык учащимся необходимо выпол-

нить три шага: 1) понять смысл на иностранном языке; 2) выполнить поиск эквивалентных выражений на родном языке; 3) синтезировать их, чтобы восстановить смысл исходного текста с иностранного языка на родной язык. Это идеальная ситуация с конструктивистской точки зрения: сложный проект, в котором обучающиеся принимают участие за пределами аудиторных занятий, предоставляет богатые возможности для решения проблем и способствует интересному общению между участниками, сверстниками и преподавателем.

Когда обучающихся просят перевести с родного на иностранный язык, они уделяют более пристальное внимание и даже анализируют оригинальный текст на родном языке, и часто обращаются за помощью за пределы своих собственных ресурсов, чтобы заполнить пробел в знаниях. Они могут прибегать к словарям, чтобы найти лексику, к другим студентам, чтобы обсудить текст, к преподавателю, чтобы проконсультироваться, или даже к веб-сайтам или книгам, чтобы получить больше информации о теме текста и / или восполнить недостаток базовых знаний. Благодаря такому расширению обучения (благодаря взаимодействию с различными ресурсами) продвинутые учащиеся развивают свой иностранный язык дальше, а средние углубляют свои знания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Акт перевода – это процесс, заполняющий пробел между двумя языками учащихся, а именно их родным и иностранным языком. Акт перевода требует, чтобы учащиеся работали с двумя не одинаково развитыми языками. Для перевода между ними менее развитый язык нуждается в дальнейшем развитии, чтобы соответствовать лингвистическим, когнитивным, социальным и культурным системам другого полностью развитого языка. Таким образом, акт перевода требует, чтобы учащиеся не только развивали свою лингвистическую систему иностранного языка, изучая новую лексику и т. д., но также изучали нелингвистические концептуальные знания (например, когерентность) и больше риторических структур, а также получили больше фоновых знаний (контекстуальных знаний). Перевод с иностранного языка также предоставляет учащимся возможность не только «понимать» язык (извлекать сообщения из текста), но и «испытывать» язык, используемый не в вакууме, а в культурно и социально определенных ситуациях.

Акт перевода требует очень тщательного анализа того, как люди общаются на другом языке. Этот процесс целостного обучения почти наверняка откроет разум обучающегося для более широкого диапазона и более глубоких уровней информации, актуальность которых повышает вероятность принятия.

Мы надеемся, что приведенное выше обсуждение убедит ученых и практиков в этой области изучить возможность включения акта перевода в их собственное преподавание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ветчинова М.Н. Перевод как метод обучения иностранному языку (из истории методики перевода XIX в.) / М. Н. Ветчинова // Вестник Московского университета. Серия 22. Теория перевода. – 2018. – № 3. – С. 104–110.
2. Королева Д.Б. Методика обучения переводу на современном этапе / Д.Б. Королева // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2015. – № 9-1(51). – С. 96-99.
3. Эльканова Б.Д. Использование технологий в обучении английскому языку: обзор литературы / Б.Д. Эльканова // Традиции и инновации в системе образования : сборник научных статей. – Карачаевск, 2020. – Выпуск 19. – С. 299–304.
4. Эльканова Б.Д. Специфика использование инфокоммуникационных технологий при обучении иностранному языку / Б.Д. Эльканова // Информация как двигатель научного прогресса : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2017. – С. 51–58.

REFERENCES

1. Vetchinova, M.N. (2018), “Translation as a method of teaching a foreign language (from the history of translation techniques of the XIX Century)”, *Bulletin of the Moscow University. Episode 22. Theory of translation*, No.3, pp. 104–110.
2. Koroleva, D.B. (2015) “Methods of teaching translation at the present stage”, *Philological sciences. Questions of theory and practice*, No. 9-1(51), pp. 96–99.
3. Elkanova, B.D. (2020), “The use of technologies in teaching English: a literature review”, *Traditions and innovations in the education system, collection of scientific articles*, Karachaevsk, Issue 19, pp. 299-304.
4. Elkanova, B.D. “Specifics of the use of infocommunication technologies in teaching a foreign language”, *Information as an engine of scientific progress, collection of articles on the results of the International Scientific and Practical Conference*, Ufa, pp.51-58.

Контактная информация: mina.tekeeva.kchgu@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.05.2022

УДК 378.147

ИГРОВОЙ МЕТОД» НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ «COVID-19»
Константин Георгиевич Томилин, кандидат педагогических наук, доцент, Юлия Анатольевна Тумасян, кандидат педагогических наук, доцент, Людмила Валентиновна Малыгина, кандидат педагогических наук, доцент, Гузель Равиловна Мукминова, старший преподаватель, Елена Борисовна Саркисян, преподаватель, Сочинский государственный университет, г. Сочи

Аннотация

В 2018–2019 гг. в Сочинском государственном университете проведен управляемый педагогический эксперимент на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС). Применялась продуманная система спортивных и подвижных игр и всесторонность контроля студентов. Использование игрового метода способствовало улучшению выносливости, ловкости и гибкости занимающихся ($p < 0,05$). Перевод студентов на дистанционное обучение, в связи с эпидемией «COVID-19», снизило физическую активность студентов. Цель исследования – оценить влияние карантинных мер при пандемии «COVID-19» на снижение физической активности сочинских студентов к занятиям ЭД по ФКиС. Выявлено, что преподаватели не справились с новыми условиями для занятий, вызванными пандемией «COVID-19». Следовало усилить мотивационный климат, инициированный учителем, используя WhatsApp Messenger, презентовать новые игры и интересные экскурсии. Тем самым, поддерживая высокий интерес учащихся к занятиям, и обеспечивая высокую посещаемость.

Ключевые слова: студенты, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, игровой метод, «COVID-19».

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p401-406

GAME METHOD IN THE LESSONS OF ELECTIVE DISCIPLINES FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORT DURING THE COVID-19 EPIDEMIC

Konstantin Georgievich Tomilin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Yulia Anatolyevna Tumasyan, the candidate of pedagogical sciences, docent, Lyudmila Valentinovna Malygina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Guzel Ravilevna Mukminova, the senior teacher, Elena Borisovna Sarkisyan, the teacher, Sochi State University, Sochi

Abstract

In 2018–2019 Sochi State University conducted a controlled pedagogical experiment on elective disciplines in physical culture and sports (ED in FKIS). A well-thought-out system of sports and outdoor

games and comprehensive control of students were used. The use of the game method contributed to the improvement of endurance, dexterity and flexibility of those involved ($p < 0.05$). The transfer of students to distance learning, due to the “COVID-19” epidemic, has reduced the physical activity of students. The purpose of the study is to assess the impact of quarantine measures during the “COVID-19” pandemic on the decrease in the physical activity of Sochi students for ED classes in the Physical Culture and Sports. It was revealed that teachers could not cope with the new conditions for classes caused by the “COVID-19” pandemic. It was necessary to strengthen the motivational climate initiated by the teacher using WhatsApp Messenger, present new games and interesting excursions. Thus, maintaining a high interest of students in classes, and ensuring high attendance.

Keywords: students, elective disciplines in physical culture and sports, game method, “COVID-19”.

ВВЕДЕНИЕ

В 2018-2019 гг. в Сочинском государственном университете проведен управляемый педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты ($n=25$), обучающиеся по профилю «Сервис инженерных систем гостинично-туристских комплексов и спортивных сооружений» (10 юношей и 15 девушек, с различным опытом занятий физической культурой и спортом). Занятия элективными дисциплинами по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС) проходили в игровом спортивном зале СГУ (6 часов в неделю): подготовительная часть, с разминкой; основная часть: 75 подвижных, спортивных игр, а также игр-эстафет [1, 2, 7]; заключительная часть: упражнения на силу, гибкость (из хатха-йоги) [6], дыхательные и т. д.).

Осуществлялось ежедневное «сканирование» состояния занимающихся по ЧСС, модификациям шкал Dietricha Harge, Б.А. Вяткина и «Экспресс-САН» [3]. Фиксировалось изменение показателей общей физической подготовленности студентов (таблица, колонки 1–5).

Таблица – Изменение показателей общей физической подготовленности студентов СГУ

№	Показатели	Кон-тинг.	Сентябрь	Май 2019	p (4-5)	Май 2021	p (5-7)
			2018 ($\bar{X} \pm \sigma$)	($\bar{X} \pm \sigma$)		($\bar{X} \pm \sigma$)	
	1	2	3	4	5	6	7
1	Челночный бег 3x10 м (с)	Юн.	7,9±0,4	7,2±0,4	p<0,05	7,4±0,5	p>0,05
		Дев.	8,6±0,5	7,9±0,5	p<0,05	8,2±0,36	p>0,05
2	Тест Купера (12 мин бег) (м)	Юн.	2000,0±429,2	2141,3±346,4	p<0,05	1909,0±392,1	p<0,05
		Дев.	1887,5±196,7	1992,1±204,0	p<0,05	1924,0±252,4	p>0,05
3	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	Юн.	+7,5±5,3	+8,9±6,3	p<0,05	+7,5±7,1	p>0,05
		Дев.	+18,2±7,8	+19,5±6,2	p<0,05	+17,3±6,1	p<0,05
4	Прыжок в длину с места (см)	Юн.	203,0±22,9	199,6±50,0	p>0,05	207,7±20,7	p>0,05
		Дев.	159,1±20,4	161,0±22,8	p>0,05	171,0±20,8	p>0,05
5	Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин (кол-во раз)	Юн.	51,6±3,7	50,1±6,9	p>0,05	43,5±4,2	p<0,05
		Дев.	44,6±6,7	44,3±7,2	p>0,05	44,0±7,7	p>0,05
6	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Юн.	10,0±6,3	7,4±6,2	p<0,05	6,4±5,2	p>0,05
		Дев.	13,6±7,8	12,9±5,4	p>0,05	15,7±4,7	p>0,05

Широкое использование на занятиях подвижных и спортивных игр (рисунок), с учетом интересов студентов, обеспечивало повышение посещаемости до 100%. На занятия даже приходили студентки, имевшие в школе освобождение от практических занятий по физической культуре по здоровью, что требовало контроля состояния занимающихся и оперативной коррекции интенсивности физических нагрузок). Способствовало творчеству занимающихся и изменению отношений между участниками педагогического процесса в системе «преподаватель-студент», со сменой авторитарной спортивной педагогики на «педагогику сотрудничества» [1, 7].

Перевод студентов на дистанционное обучение, в связи с эпидемией «COVID-19», разрушило отлаженную в 2018-2019 годах эффективную систему взаимоотношений меж-

ду студентами и преподавателями. Снизилась физическая активность студентов. Студенты, имеющие проблемы в состоянии здоровья, использовали справки для полного отказа от практических занятий в спортивном зале. Многие учащиеся устроились на работу. Под предлогом опасения заражения коронавирусом в переполненных автобусах, студенты начали значительно опаздывать на занятия.

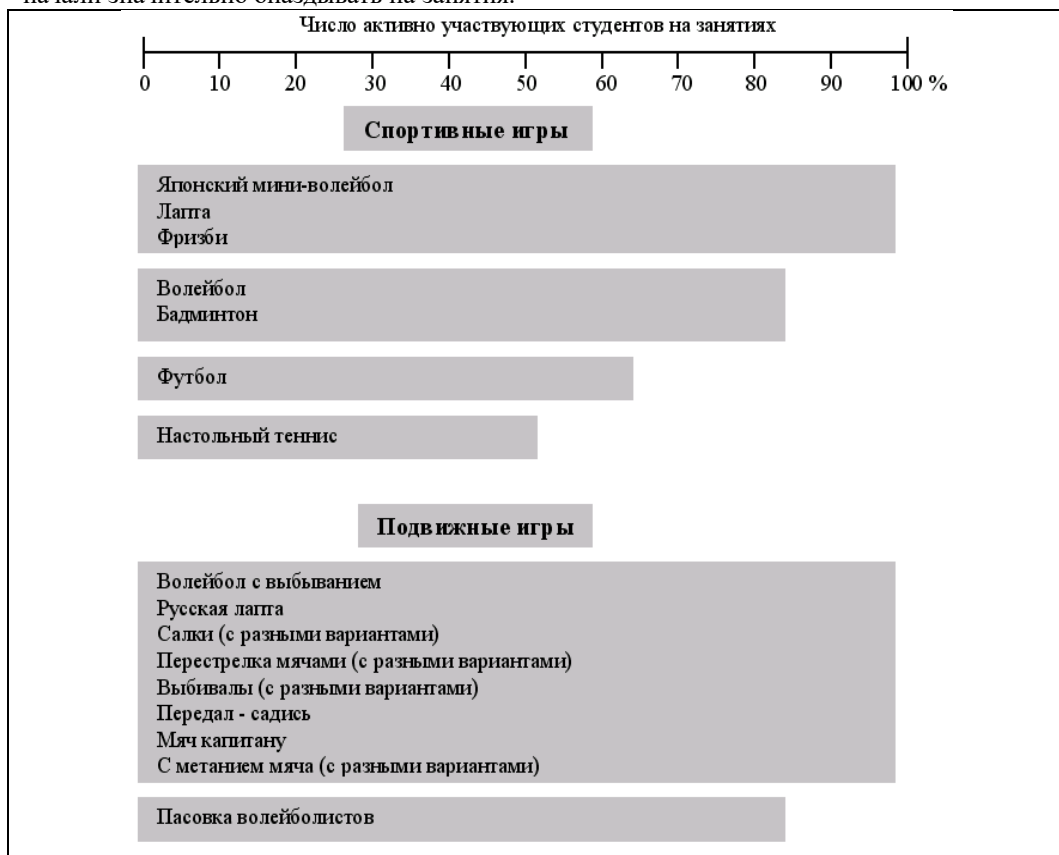


Рисунок – Число участвующих студентов в наиболее популярных спортивных и подвижных играх

Цель исследования – оценить влияние карантинных мер при пандемии «COVID-19» на снижение физической активности сочинских студентов к занятиям ЭД по ФКиС.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, опрос, анализ протоколов тестирования физической подготовленности студентов Сочинского государственного университета.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Пандемия «COVID-19» негативно повлияла на физическую активность студентов по всему миру. И социальное дистанцирование может продолжаться еще неопределенное время [8]. Резкое снижение своей физической активности отмечено при опросе юношей. Однако, для 50% студентов-девушек увеличение свободного времени от занятий привело к повышению физической активности.

Ограничения в культурно-спортивной жизни курорта Сочи, и резкое сокращение в СГУ практических занятий по ЭД по ФКиС отразилось на показателях общей физической подготовленности студентов (таблица, колонки 6 и 7).

Хотя в меньшей степени, чем это ожидалось из-за коронавируса. Достоверно ухудшились только результаты 12-ти минутного теста Купера и поднимания туловища (из

положения лежа за 1 мин) у юношей; а также в тесте «наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамейке» у девушек.

Дополнительное собеседование со студентами показало, что с возрастом произошли серьезные изменения: появилась работа (62,5% юношей и 50,0% девушек) и семейные отношения (25,0% юношей и 35,7% девушек). Изменился круг общения, и возникли потребности поиска партнера по жизни (50,0% у юношей и 50,0% у девушек).

Система комплексных воздействий на студентов во время занятий потеряла ряд важных составляющих: доверительные беседы с преподавателями и индивидуальные консультации. Исчезли регулярные физические нагрузки, уменьшилось число интересных игр; не стало эмоций от побед и поражений. Снизились возможности работать в группе товарищей, демонстрировать свою спортивную подготовку и лидерские способности.

У студентов появились интересы, лежащие вне сферы университета, что отмечено и у учащихся других стран [8]. Зарубежными исследователями во время карантина и изоляции, фиксировался психологический дистресс, страх, низкая самооценка учащихся [10], что имело место и у отдельных сочинских студенток.

Если на первом курсе на занятиях ЭД по ФКиС преподаватели наблюдали однородную группу занимающихся, то длительные карантинные меры способствовали резкой дифференциации студентов. Выделилась группа лиц, использующая справки о состоянии здоровья для почти полного ухода с практических занятий в спортивном зале. Вторая группа сокращала свое участие в занятиях под различными предлогами (плохая работа транспорта, нежелание заразиться коронавирусом в переполненных автобусах и т.д.). Третья использовала период дистанционных занятий (с теоретическим материалом на элективных курсах) для повышения своей физической активности на самостоятельно организованных тренировках.

Наши ранние научные наблюдения [3] уже отмечали определенную закономерность для сочинских студентов к четвертому курсу устраиваться на работу и заводить семьи. Эпидемия коронавируса лишь ускорила этот процесс. Закрытие (или недостаточная активность) предприятий сферы обслуживания в курортном городе – привела к снижению финансового благосостояния во многих семьях (работающих в этой сфере), и необходимость поиска заработка отдельным учащимся. Отрыв от беззаботной студенческой среды требовал также поиск партнера для семейной жизни.

В то же время выявлено, что весомой причиной для снижения интереса к занятиям более чем 70% девушек стал «распад коллектива», когда стало не интересно ходить в спортивный зал без своих сокурсников. А также необходимость «разнообразить занятия по ЭД по ФКиС другими спортивными и подвижными играми», на что указали большинство юношей. И «экскурсиями на интересные туристские объекты города Сочи, на новые спортивные площадки и пляжи города для состязаний» (что хотели бы посетить более 35% юношей и 70% девушек).

Следовательно, преподаватели, ведущие занятия, не справились с вызовами и новыми сложными условиями для занятий по ЭД по ФКиС, вызванными пандемией «COVID-19». А надеялись на кратковременный период вспышки заболеваний. Исследователями обращалось внимание, что человеческий организм быстро адаптируется к недостаточной двигательной активности, что приводит к существенному ухудшению здоровья [5]. По мнению студентов здесь следовало усилить мотивационный климат, инициированный учителем [9]. Пользуясь, что у всех имелись современные мобильные телефоны, даже в периоды неопределенности в продолжительности карантинов и кратковременных периодов для очных занятий, можно было, используя WhatsApp Messenger, презентовать новые игры и интересные экскурсии. Тем самым, поддерживая высокий интерес учащихся к занятиям, и обеспечивая высокую посещаемость.

ВЫВОДЫ

В исследовании показана комплексная эффективность игрового метода на занятиях ЭД по ФКиС Сочинского государственного университета. Этот метод показал эффективность в обучении не только однородных групп учащихся, но и студентов, имеющих различный уровень физической подготовленности и состояния здоровья. Появление в мире «COVID-19», карантинные меры, связанные (на первом этапе) с полным переводом учащихся на дистанционное обучение, запретом на передвижение по городу и т. д., привели к снижению объема двигательной активности студентов. Снизились возможности работать в группе товарищей, демонстрировать свою спортивную подготовку и лидерские способности. Что привело к пропускам занятий и к снижению показателей физической подготовленности студентов.

По мнению студентов здесь следовало усилить мотивационный климат, инициированный учителем. Пользуясь, что у всех имелись современные мобильные телефоны, даже в периоды неопределенности в продолжительности карантинов и кратковременных периодов для очных занятий, нужно было, используя WhatsApp Messenger, презентовать новые игры и интересные экскурсии. Тем самым, поддерживая высокий интерес учащихся к занятиям, и обеспечивая высокую посещаемость.

ЛИТЕРАТУРА

1. «Игровой метод» на занятиях элективных дисциплин по физической культуре и спорту / И.Н. Овсянникова, К.Г. Томилин, Ю.А. Васильковская, Э.Г. Лактионова, Л.В. Малыгина // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №11 (189). – С. 378–384.*
2. Томилин К.Г. Игровые виды рекреации на СПА-курортах : учебное пособие / К.Г. Томилин, И.Н. Овсянникова. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 176 с.
3. Томилин, К.Г. Управление рекреационной деятельностью на СПА-курортах : монография / К.Г. Томилин. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 249 с.
4. Student's intention to engage in physical activity in their free time: the interaction of task-related climate, satisfaction of competence needs and psychobiosocial states in physical education / R. Di Battista, C. Robazza, M.C. Ruiz, M. Bertollo, F. Vitali, L. Bortoli // *European Review of Physical Education. – 2019. – № 25 (3). – С. 761–777.*
5. Hossain, M.M. Mental health quarantine and isolation outcomes for infection prevention: a systematic umbrella review of global evidence / M.M. Hossain, A. Sultana, N. Purohit. – DOI: 10.4178/epih.e2020038// *Epidemiol Health. – 2020. – С. e2020038.*
6. Kuzmin V. Substantiation of effectiveness of trainings on health related methodic for students with weakened motor fitness / V. Kuzmin, Y. Kopylov, M. Kudryavtsev, G. Galimov, S. Iermakov // *Physical education of students. – 2015. – №19(6). – С. 43–49.*
7. Game method to increase students' motivation to engage in elective disciplines in physical culture and sports / I.N. Ovsyannikova, K.G. Tomilin, Y.A. Tumasyan, Y.A. Vasilkovskaya, L.V. Malygina // *Physical Education of Students. – 2021. – №25(3). – С. 197–204.*
8. Papaioannou A.G. Physical activity, health and well-being in an imposed social distanced world / A.G. Papaioannou, R.J. Schinke, Y.K. Chang, Y.H. Kim & J.L. Duda // *International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2020. – № 18:4. – С. 414–419.*
9. Ravalli S. Coronavirus Outbreak in Italy: Physiological Benefits of Home-Based Exercise During Pandemic / S. Ravalli, G. Musumeci. – DOI: 10.3390/jfmk5020031 // *Journal of Functional Morphology and Kinesiology. – 2020. – №5(2). – С. 31.*
10. Thuc D.C. The influence of physical activities on biological age parameters of females from 17 to 18 years old / D.C. Thuc // *Journal of Sports Medicine and Therapy. – 2018. – № 3. – С. 75–79.*

REFERENCES

1. Ovsyannikova, I.N. Tomilin, K.G., Vasilkovskaya, Yu.A., Laktionova, E.G., Malygina, L.V. (2020), "Game method in the classroom of elective disciplines in physical culture and sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafte*, No. 11(189), pp. 378–384.
2. Tomilin, K.G. and Ovsyannikova, I.N. (2019), *Game types of recreation at SPA resorts: textbook*, IPR Media, Saratov.

3. Tomilin, K.G. (2019), *Management of recreational activities at SPA resorts: monograph*, IPR Media, Saratov.
4. Di Battista, R., Robazza, C., Ruiz, M.C., Bertollo, M., Vitali, F., Bortoli, L. (2019), "Student's intention to engage in physical activity in their free time: the interaction of task-related climate, satisfaction of competence needs and psychobiosocial states in physical education", *European Review of Physical Education*, No. 25(3), pp. 761–777.
5. Hossain, M.M., Sultana, A. and Purohit, N. (2020), "Mental health quarantine and isolation outcomes for infection prevention: a systematic umbrella review of global evidence", *Epidemiology Health*, pp. e2020038.
6. Kuzmin, V., Kopylov, Y., Kudryavtsev, M., Galimov, G. and Iermakov, S. (2015), "Substantiation of effectiveness of trainings on health related methodic for students with weakened motor fitness", *Physical education of students*, No. 19 (6), pp. 43–49.
7. Ovsyannikova, I.N., Tomilin, K.G., Tumasyan, Y.A., Vasilkovskaya, Y.A. and Malygina, L.V. (2021), "Game method to increase students' motivation to engage in elective disciplines in physical culture and sports", *Physical Education of Students*, No. 25(3), pp. 197–204.
8. Papaioannou, A.G., Schinke, R.J., Chang, Y.K., Kim Y.H. and Duda, J.L. (2020), "Physical activity, health and well-being in an imposed social distanced world", *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, No. 18:4, pp. 414–419.
9. Ravalli, S. and Musumeci, G. (2020), "Coronavirus Outbreak in Italy: Physiological Benefits of Home-Based Exercise During Pandemic", *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, No. 5 (2), pp. 31.
10. Thuc, D.C. (2018), "The influence of physical activities on biological age parameters of females from 17 to 18 years old", *Journal of Sports Medicine and Therapy*, No. 3, pp. 75–79.

Контактная информация: tomlin-47@bk.ru

Статья поступила в редакцию 12.05.2022

УДК 376.3

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЩИХ УЧАЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Игорь Юрьевич Топчин, магистрант, Наталья Игоревна Федорова, кандидат педагогических наук, доцент, Лариса Викторовна Виноградова, кандидат медицинских наук, доцент, Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск

Аннотация

В статье рассматривается вопрос подготовки глухих и слабослышащих детей к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне» средствами адаптивной физической культуры. Целью исследования являлось разработка и обоснование методики подготовки глухих и слабослышащих детей средствами адаптивной физической культуры к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне». Методика включала 2 комплекса физических упражнений: общей физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки. В результате исследования подтверждена эффективность использования данной методики, а также что она способствует развитию физических качеств у глухих и слабослышащих детей.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, методика подготовки, глухие и слабослышащие дети, средства адаптивной физической культуры.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p406-409

METHODOLOGY FOR PREPARING DEAF AND HARD OF HEARING STUDENTS TO PERFORM THE COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

Igor Yuryevich Topchin, the post-graduate student, Natalya Igorevna Fedorova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Larisa Viktorovna Vinogradova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Smolensk State University of Sports, Smolensk

Abstract

The article deals with the issue of preparing deaf and hard of hearing children for the implementation of the complex "Ready for work and defense" by means of adaptive physical culture. The purpose of the study was to develop and substantiate the methodology for preparing deaf and hard of hearing children by means of adaptive physical culture for the implementation of the "Ready for work and defense" complex. The technique included 2 sets of physical exercises: general physical training by the repeated method and the circuit training method. As a result of the study, the effectiveness of using this technique was confirmed, and also that it contributes to the development of physical qualities in deaf and hard of hearing children.

Keywords: VFSK GTO, training methodology, deaf and hard of hearing children, means of adaptive physical culture.

В соответствии с Конвенцией ООН о правах инвалидов, Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2030 года в Российской Федерации разработана система тестирования инвалидов, при которой рейтинговые шкалы строятся на основе нормативов, представленных в ВФСК ГТО, но с применением понижающих поправочных коэффициентов, в зависимости от основного заболевания [1].

Еще несколько лет назад дети с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды были полностью освобождены от занятий физической культуры в образовательных учреждениях и тем самым не могли принимать участие в сдаче нормативов ГТО. Данное обстоятельство способствовало снижению интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, а также приводило к гиподинамии [2]. Следовательно, необходимо формировать у детей школьного возраста мотивацию к занятиям адаптивной физической культурой, которые полезны не только для реабилитации, коррекции или компенсации нарушенных физиологических систем организма, но и эффективны в приобретении жизненно-важных и профессионально-необходимых навыков и компетенций, расширяет круг общения и повышает качество их жизни [1, 3].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику подготовки глухих и слабослышащих детей средствами адаптивной физической культуры к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне».

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Теоретический анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; контрольно-педагогические испытания (тестирование); методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ОГБОУ «Центр образования детей с особыми образовательными потребностями г. Смоленска». В исследовании принимало участие 16 обучающихся в возрасте от 13 до 15 лет (девочки), которые в последующем были разделены на контрольную и экспериментальную группы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методика подготовки глухих и слабослышащих учащихся включала общую физическую подготовку с использованием повторного метода и метод круговой тренировки. Два раза в неделю на занятиях по адаптивной физической культуре учащиеся занимались общей физической подготовкой повторным методом. Третий раз, на занятиях использовался метод круговой тренировки.

Физические упражнения методом круговой тренировки выполнялись в начале педагогического эксперимента в течение 30 сек, отдых между выполнением упражнений 30 сек. Затем постепенно (каждые две недели) время выполнения упражнений было увеличено до 35 сек., отдых 30 сек.

Физические упражнения повторным методом выполнялись в начале педагогического эксперимента в количестве повторений от 7–10 раз. Отдых между выполнением упражнений составлял 1–1,5 минуты. Постепенно (каждые две недели), количество по-

второй был доведен до 16 раз, отдых увеличен до 2-3 минут.

Благодаря использованию в методике большого количества физических упражнений для развития пояса нижних конечностей в экспериментальной группе, таких как прыжки, выпрыгивания, приседания, произошли положительные изменения в показателях, оценивающих скоростные качества (бег на 30 метров), с $5,7 \pm 0,3$ с в начале педагогического эксперимента до $5,3 \pm 0,2$ с на заключительном этапе педагогического эксперимента (рисунок 1).

Процентный прирост показателей бега на 30 м в контрольной группе составил 1,7%, в экспериментальной группе в результате организованных тренировочных занятий – 7,3%.

В результате проведённого педагогического эксперимента у девочек 13–15 лет с нарушением слуха, увеличилось количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа на полу с $10,1 \pm 2,9$ кол. раз, до $13,8 \pm 2,7$ кол. раз, за счёт грамотно и целесообразно подобранных физических упражнений для развития плечевого пояса и адекватной нагрузки (рисунок 2).

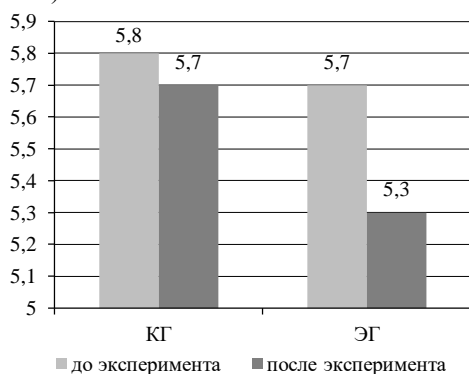


Рисунок 1 – Изменение средних показателей скоростных качеств в тесте «Бег на 30 м», с

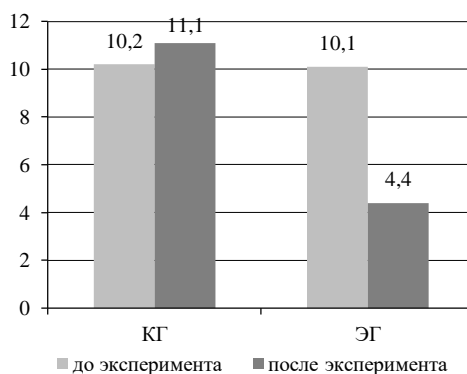


Рисунок 2 – Изменение средних показателей силовых качеств в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу», количество раз

В результате педагогического эксперимента было выявлено, что процентный прирост показателей сгибания разгибания рук в упоре лёжа на полу в контрольной группе увеличился на 8,5% за счёт естественного прироста, а в экспериментальной группе за счёт целенаправленного использования средств АФК – 30,9%.

Вследствие применения физических упражнений на растягивание (стретчинг гимнастика) в конце каждого тренировочного занятия в экспериментальной группе, произошли положительные изменения в тесте на гибкость у девочек 13–15 лет (рисунок 3).

Прирост средних показателей наклона вперёд из положения сидя на полу в контрольной группе увеличился незначительно 0,9 см, а в экспериментальной группе он составил – 3,8 см, что подтверждает эффективность данной методики подготовки. Также было выявлено заметное снижение показателя стандартного отклонения в экспериментальной группе с 3,3 до 2,3.

Физические упражнения, направленные на развития мышц ног: прыжки на скакалке, приседания (на двух ногах, на одной ноге) и выпрыгивание (с отягощением и без него), способствовали увеличению дальности прыжка с места (рисунок 4).

Средний показатель прыжка в длину с места в контрольной группе изменился незначительно на 1,28%, в экспериментальной группе этот показатель в начале педагогического эксперимента составлял $140,0 \pm 9,1$ см, а после педагогического эксперимента $152,2 \pm 9,5$ см., разница составила 9%.

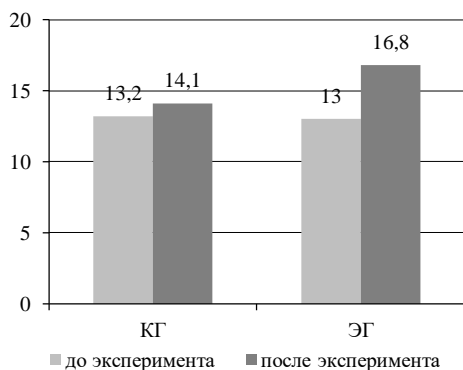


Рисунок 3 – Изменение средних показателей гибкости в тесте «Наклон вперед из положения сидя на полу», см

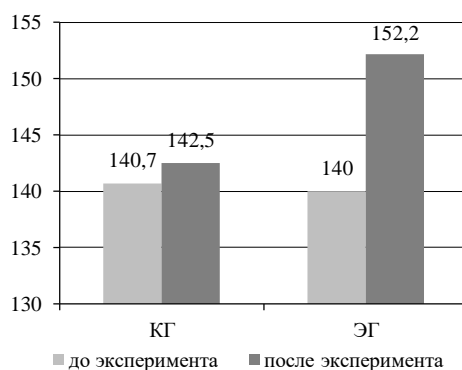


Рисунок 4 – Изменение средних показателей скоростно-силовых качеств в тесте «Прыжок в длину с места», см

В результате проведенного педагогического эксперимента обучающиеся из экспериментальной группы успешно выполнили нормативы ВФСК «ГТО»: золотой знак отличия получили 3 человека, серебряный знак отличия – 5, сдавших на бронзовый знак не было.

Таким образом, данная методика подготовки глухих и слабослышащих детей 13–15 лет к выполнению комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне» средствами адаптивной физической культуры способствует развитию физических качеств. А, в частности, благоприятно влияет на развитие силовых качеств, быстроты, гибкости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев С.П. Научное обоснование и экспериментальная проверка Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, О.Э. Евсеева, М. В. Томилова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №1 (143). – С. 61–64.
2. Потутаев Н.И. Воспитание двигательных качеств у детей с ограниченными возможностями здоровья / Н.И. Потутаев, С.Н. Бобкова, И.В. Кулькова // Проблемы современного педагогического образования. Сер. Педагогика и психология. – 2018. – Вып. 58. – Ч. 2. – С. 200–203.
3. К вопросу о выборе стратегии тестирования уровня физической подготовленности инвалидов при выполнении ими нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Е.В. Томилова, С.П. Евсеев, В.Н. Малиц, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2016. – Т.65, № 1. – С. 2–5.

REFERENCES

1. Evseev, S.P., Evseeva, O.E. and Tomilova, M.V. (2017), “Scientifically substantiated and experimental verification of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) for the disabled”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (143), pp. 61–64.
2. Potutaev, N.I., Bobkova, S.N. and Kulkova, I.V. (2018), “Education of motor qualities in children with limited health”, *Problems of modern pedagogical education. Ser. Pedagogy and psychology*, Vol. 58, No.2, pp. 200–203.
3. Tomilova, E.V., Evseev, S.P., Malits, V.N. and Evseeva, O.E. (2016), “To the question of choosing a strategy for testing the level of physical fitness of disabled people when they fulfill the standards of the All-Russian physical culture and sports complex “Ready for Labor and Defense” (GTO)”, *Adaptive physical culture*, Vol. 65, No.1, pp. 2–5.

Контактная информация: i.topchin@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2022

УДК 796.8

АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ОСНОВЕ ОБЪЕКТИВНЫХ ОРИЕНТИРОВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Владимир Гаврильевич Торговкин, кандидат педагогических наук, доцент, Чжан Лэй, магистрант, Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова, Якутск; Николай Николаевич Сивцев, старший преподаватель, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча

Аннотация

В статье рассматриваются аспекты методики обучения студентов-единоборцев на основе объективных ориентиров технико-тактических действий (ТТД) в тренировочных поединках борцов-хапсагаистов. Актуальной остается обучение студентов в взаимосвязи общепринятых терминологий по технике и тактике борьбы с объективными ориентирами, представляющими иерархическую лестницу опор в виде статических и динамических поз при проведении прохода в ноги наклоном на ковре. Целью является совершенствование методики обучения студентов-единоборцев на основе объективных ориентиров технико-тактических действий в тренировочном процессе. Задачами являются: изучение биомеханических звеньев тела человека, применяемых при разных видах борьбы и составляющих иерархическую лестницу опор; определение количественного выполнения технического действия «Төнкөйөн атахтааһын» (захват ноги наклоном) студентами-борцами.

Предположение о том, что обучение спортсменов, занимающихся национальной борьбой хапсагай, на основе объективных ориентиров технико-тактической подготовки студентов-хапсагаистов на первом курсе считается целесообразным. В результате исследования за период 7 месяцев борцы-хапсагаисты экспериментальной и контрольных групп улучшили результаты. При этом средние показатели экспериментальной группы составило в начале – 5,4 в конце – 6,6 стандартная ошибка арифметического значения $m - 0,32$ полученное значение $t - 2,63$ больше граничных значений. А также можно констатировать применение для снятия напряжения и восстановления после тренировки «Упражнение встряхивание ци» из дыхательной гимнастики цигун. Статья рекомендуется тренерам и специалистам по спортивной и национальной борьбе хапсагай.

Ключевые слова: движение, деятельность, объективные ориентиры, техника, тактика, пространственно-временное поле, статические, динамические позы, борьба хапсагай, восстановление.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p410-415

ASPECTS OF THE TEACHING METHODOLOGY FOR STUDENTS-COMBATANTS ON THE BASIS OF OBJECTIVE LANDMARKS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS

Vladimir Gavrilovich Torgovkin, the candidate of pedagogical Sciences, docent, Zhang Lei, the master student, North-Eastern Federal University, Yakutsk; Nikolay Nikolaevich Sivtsev, the senior teacher, Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports, Churapcha

Abstract

The article deals with the aspects of the methodology of teaching students martial artists on the basis of objective guidelines for technical and tactical actions (TTA) in training fights of hapsagai wrestlers. The teaching of students in the relationship of generally accepted terminologies on the technique and tactics of combating with objective landmarks, representing the hierarchical ladder of supports in the form of static and dynamic postures, when passing to the legs with an inclination on the carpet, remains relevant. The goal is to improve the methodology of teaching martial arts students on the basis of objective guidelines for technical and tactical actions in the training process. The tasks are the study of the biomechanical links of the human body, used in various types of wrestling and constituting the hierarchical ladder of supports; determination of the quantitative performance of the technical action "Tonkoyon atakhtaahyn" (holding the leg with an inclination) by student wrestlers. The assumption that the training of athletes involved in the national wrestling khapsagai, based on objective guidelines for the technical and tactical training of khapsagai students in the first year, is considered appropriate. As a result of the study, over a

period of 7 months, the khapsagai wrestlers of the experimental and control groups improved their results. At the same time, the average indicators of the experimental group were at the beginning – 5.4 at the end – 6.6 standard error of the arithmetic value $m = 0.32$, the obtained value $t = -2.63$ is more than the boundary values. And also, it is possible to state the use for relieving stress and recovery after training "Exercise shaking qi" from qigong breathing exercises. The article is recommended to coaches and specialists in sports and national khapsagai wrestling.

Keywords: movement, activity, objective guidelines, technique, tactics, spatio-temporal field, static, dynamic postures, khapsagai wrestling, recovery.

ВВЕДЕНИЕ

Особенная роль в подготовке спортсменов, занимающихся единоборствами, наряду с практическими занятиями, отводится теоретической подготовке на основе биомеханических характеристик движения спортсменов. В XX веке исследования по движениям животных общеизвестны из работы Николая Александровича Бернштейна «Исследование по биодинамике ходьбы, бега, прыжка», опубликованной издательством «Физкультура и спорт» в 1940 году. Нам импонирует авторский пункт «Локомоторные движения представляют собой очень обширные синергии, охватывающие всю мускулатуру и весь двигательный скелет сверху до низу...» [1, с. 9].

Кибернетические аспекты обучаемости сложных динамических систем рассмотрены российскими исследователями [7, с. 29]. Поведение спортсмена характеризуется активностью взаимоотношений со средой, информацией. В этой связи на передний план выходит техноцентрический подход к изучению техники борьбы [5, с. 35]. Как пишут исследователи, «техника даже сложных упражнений секретов сейчас не составляет» а вот каким образом достичь результативного выполнения движения – не каждый тренер рассказывает и, тем более, пишет.

В монографии Кривошапкина П.И. «Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов», опубликованной в 2019 году, описаны теоретические концепции по исследованию биомеханического направления борьбы в Республике Саха (Якутия) Отделкина В.В. из Нерюнгри и Захарова М.Е. из Чурапчинского улуса опубликованы [5, с. 9, 13].

В разработке Виктора Васильевича Отделкина [5, с. 47] ковер в борьбе выступает как пространственно-временное поле и реальная плоскость. В свою очередь, пространственно-временное поле каждого борца многолико и в момент движения является идеальной плоскостью (над ковром). Это связано с тем, что он имеет пятнадцать звеньев, которые, согласно правилам соревнований, могут функционально выступать в качестве реакции опоры на ковре и в качестве реакции взаимного контакта (РВК) борцов.

С 2015 года на базе СВФУ имени М.К. Аммосова проводится реализация проекта по апробации методики обучения технико-тактическим действиям борцов на основе объективных ориентиров технических действий по национальной борьбе хапсагай ежегодно в течение учебных годов.

Цель исследования заключается в аспектах по совершенствовании методики обучения студентов-единоборцев на основе объективных ориентиров технико-тактических действий в тренировочном процессе.

Объект исследования – тренировочный процесс по борьбе хапсагай студентов на этапе первого года обучения.

Предмет исследования – выполнение атакующих действий в борьбе хапсагай на основе объективных ориентиров технико-тактических действий, характеризующих статические и динамические позы при борьбе.

Гипотеза исследования – предполагается, что обучение спортсменов, занимающихся национальной борьбой хапсагай, на основе объективных ориентиров технико-тактических действий, улучшит техническую подготовленность студентов-спортсменов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эксперимент проводился в период с сентября 2021 по март 2022 года. Экспериментальная группа состояла из 10 студентов-спортсменов, дополнительно изучающих объективные ориентиры технико-тактических действий по борьбе хапсагай. Контрольная группа – 10 спортсменов, занимающихся общеприантой стандартной методикой по борьбе хапсагай.

Практические занятия проводились в недельном цикле три раза (понедельник, среда, пятница) на основе объективных ориентиров технико-тактических действий.

В начале эксперимента студентам-спортсменам представляются теоретические основы по исходным позициям и стойкам, которые обеспечивают статические и динамические позы борцов, для формирования атакующих, молниеносных технических действий.

Проанализировав анкетные данные по знанию объективных ориентиров технико-тактических действий во время тренировочных мероприятий студентов, занимающихся национальной борьбой хапсагай в начале учебного года, мы составили характеристики выполнения технических действий по фазам, разработанным Новиковым А.А., Коркиным Д.П., Отделкиным В.В. (таблице).

Таблица – Таблица для проведения коррекции и анализа тренировочных, контрольных и соревновательных схваток по вольной борьбе и по борьбе «хапсагай» на основе объективных ориентиров ТТД

Пять фаз при выполнении технич. действия в видах борьбы	Объективные ориентиры для коррекции технико-тактического действия по вольной борьбе	Объективные ориентиры для коррекции технико-тактического действия по борьбе хапсагай
Тактическая подготовка	Выведение из равновесия соперника (двойные, тройные швунги руками за голову и локоть соперника, прыжки обманные, контроль уровня плеч противника, захваты рук с выходом на боковую линию противника, захваты из-под плеч противника)	1. Тактическая подготовка (за счет угрожающих движений корпусом можно добиться падения соперника, не осуществляя захват).
Вход в прием	Плечом или головой толкание от груди соперника (область солнечного сплетения)	2. Вход в прием (за счет входа и выхода в прием можно добиться падения соперника).
Отрыв	Поднятие соперника на плечо (спину держать прямо, голову и плечо не отрывать от соперника)	3. Отрыв (проводится на контуре линии опоры атакуемого или атакующего).
Бросок	Округление соперника и бросок. (вовремя произвести перехваты)	4. Броски со стойки (вовремя произвести перехваты для округления соперника).
Фиксация (дожимание, удержание)	Падение на ковер, контролируя соперника и выход на линию груди соперника перпендикулярно, чтобы фиксировать и дожать на туше	Отсутствует

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале эксперимента студентам-спортсменам представляются теоретические основы поведения тел, исходных позиций и стоек, которые обеспечивают статические и динамические позы. При изучении движений биомеханики используют данные анатомии, физиологии нервной и мышечной систем и других биологических дисциплин. Изучение 15 биомеханических звеньев тела человека при разных видах борьбы составляет иерархическую лестницу опор. Отделкин В.В. выделяет при разных видах борьбы 7 позиций опоры. Мы во время практики проведения по разным видам борьбы посчитали 8 позиций статической опоры, которые необходимы для проведения анализа поединков и оценки действий. В частности, при сравнении национальной борьбы хапсагай и других видов спорта есть сходные иностранные разработки по статическим и динамическим позам Жоржа Жубера по сегментации тела человека на 13 звеньев для сохранения равновесия при горнолыжном спуске. Но специфика динамической работы ног

спортсмена при спуске с горы в том, что ноги должны работать синхронно, а при борьбе ноги, несмотря на то, что они парные звенья, могут работать раздельно.

В борьбе первая статическая поза обозначаемая с-1 это ступни ног, с-2 колени, с-3 тазобедренный сустав, с-4 кисти рук, с-5 локти рук, с-6 плечи туловища, с-7 лопатки, с-8 голова. Необходимо отметить, что 1, 2, 4, 5 опоры парные конечности и 6-я плечи тоже парные (рисунок 1).

Если в вольной борьбе задействованы по правилам все части тела как опоры и динамики, то в борьбе хапсагай по правилам побеждает борец, остающийся после применения приема в стойке на двух ступнях, как опорах номерами 1. Касание ковра всеми остальными опорными частями тела борца при падении после проведения атакующим или защищающимся борцом технического действия означает проигрыш.

Мы учитывали фазный анализ системы движений борьбы по Новикову А.А. три последовательные стадии при техническом действии: «подготовительную, основную, заключительную» [7, с. 91]. На этой основе выбран наиболее, на наш взгляд, часто используемый всеми спортсменами-хапсагаистами прием «Тонкөйөн атахтааһын» (захват ноги наклоном), исходя из того, что данный прием эффективно используется в соревновательных поединках рисунке 2. В последнее время при выполнении этого действия

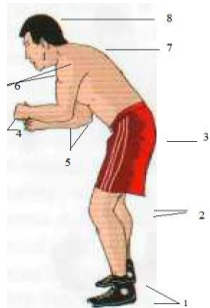


Рисунок 1 – Стойка борца с номерами статической иерархической лестницы опор при борьбе

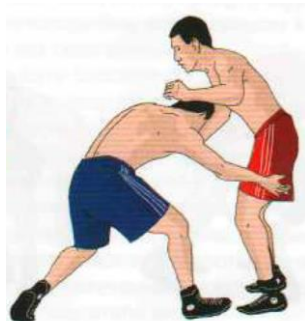


Рисунок 2 – Прием «Тонкөйөн атахтааһын» (захват ноги наклоном)

спортсменами в быстром (молниеносном) темпе при 70% случаев поединков борцы падают практически вместе на ковер. Победителя при этом определяют просмотром видеозаписи технической комиссией.

Для характеристики смысловой двигательной задачи по выполнению приема в хапсагае, заключающейся в падении соперника на ковер, учитываются границы фазы, которые находятся между основной и заключительной стадии технического действия.

В рисунках 3 и 4 представлены количественные характеристики выполнения технического действия «Тонкөйөн атахтааһын» (захват ноги наклоном) в начале и в конце эксперимента участниками эксперимента за 3 минуты.

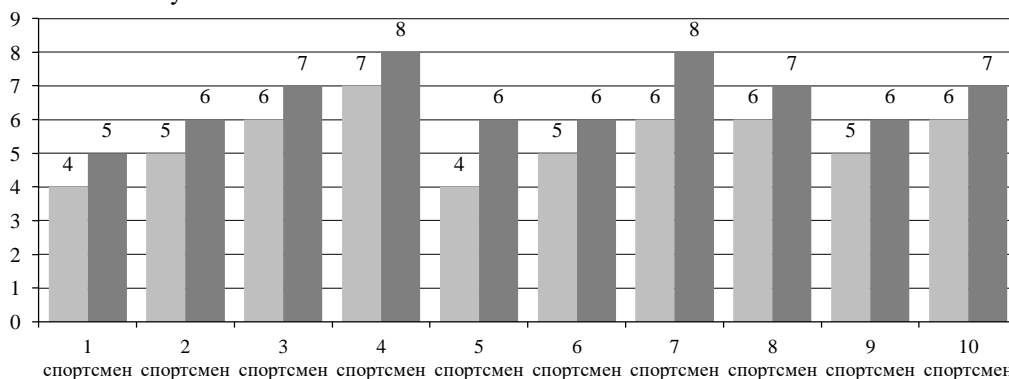


Рисунок 3 – Диаграмма количества проходов в ноги в начале эксперимента

Можно подчеркнуть то, что в основном отстающие в начале спортсмены к концу эксперимента улучшили свои кондиционные данные со всеми вместе.

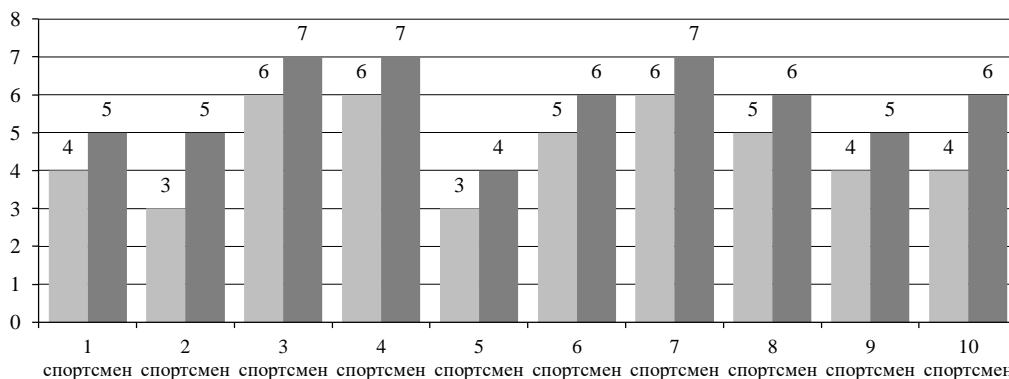


Рисунок 4 – Диаграмма количества проходов в ноги в конце эксперимента

Анализ данных, представленных в рисунках 3, 4, показывает, что борцы-хапсагаисты экспериментальной и контрольных групп улучшили результаты за период 7 месяцев. При этом средние показатели экспериментальной группы составили в начале 5,4 в конце – 6,6, стандартная ошибка арифметического значения $m = 0,32$, полученное значение $t=2,63$ больше граничных значений. Также результаты контрольной группы в начале 4,6 в конце – 5,8 стандартная ошибка арифметического значения $m=0,39$, полученное значение $t=2,30$ тоже больше граничных значений.

В ходе данного исследования применялись упражнения из «Цигун» в подготовке студентов, которая проводилась после тренировки для снятия напряжения и восстановления в течение 15 минут в положении стоя с вытянутыми руками «рука-меч» [8, с. 113]. Основные моменты упражнения: с расслабленной стойки поднять руки в стороны до уровня плеч, ладонями вниз, затем, не прерывая движения, свести руки перед грудью на ширину плеч ладонями к друг другу. Во время движения пальцы рук: мизинец, безымянный и большой пальцы сгибаются и соединяются вместе, образуя круг. Такое положение названо авторами «рука-меч» (следует напомнить, что руки расслаблены, а не напряжены; благодаря вдохам и выдохам воздух проникает в каждую точку тела). «Упражнение встряхивание ци»: та же расслабленная стойка, вес тела переносится на пальцы ног и пятки отрываются от пола. 2-3 прыжка в секунду. Вдох 10 секунд, затем произвольный естественный выдох 3 секунды с мысленным выбросом в землю всей усталости и неприятных ощущений.

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование подтверждает значимость обучения спортсменов, занимающихся национальной борьбой хапсагай, на основе объективных ориентиров технико-тактических действий, разработанных ведущими тренерами-преподавателями.

Методику технико-тактической подготовки студентов-хапсагаистов на первом курсе с учетом объективных ориентиров выполнения технических действий считаем целесообразной. Результаты эксперимента подтверждают гипотезу $p>0,05\%$. Данная методика предлагается для тренеров по национальной борьбе хапсагай.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. Исследование по биодинамике ходьбы, бега, прыжка / Н.А. Бернштейн. – Москва : Физкультура и спорт, 1940. – 157 с.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – 2-е издание. – Москва : ТВТ Дивизион, 2017. – 328 с.
3. Друзьянов И.И. Историко-педагогический опыт занятий якутской национальной борьбой хапсагай и его реализация в современной практике физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук. / Друзьянов Иван Иванович. – Якутск, 2020. – 195 с.

4. Дуглас Бобби. Последний теикдаун: Олимпийский борец и главный тренер по борьбе университета штата Айова / Бобби Дуглас. – Вашингтон : Библиотека Конгресса. – 2004. – 200 с.
5. Завьялов А.А. Биомеханика: основы формирования тактико-технических действий (для группы начальной подготовки школьников-борцов вольного стиля): монография / А.А. Завьялов — Красноярск : Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2009. – 128 с.
6. Кривошапкин П.И. Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов : монография / П.И. Кривошапкин, Б.А. Подливаев, Н.С. Филиппов – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2019. – 192 с.
7. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства: монография / А.А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с.
8. Никифоров, Н.В. Техничко-тактическая подготовка борцов хапсагаистов на начальном этапе тренировочного процесса: монография / Н. В. Никифоров, С. Н. Никитин. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2018. – 148 с.
9. У ВэйСинь. Целительная сила цигун. – Санкт-Петербург : Нева ; Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 160 с.
10. Гимнастика «Цигун» как фактор восстановления в скоростно-силовом периоде тренировки спортсменов / Г.К. Хомяков, Л.В. Косыгина, А.Г. Демидов, И.М. Утяшева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7(101). – С. 161–167.

REFERENCES

1. Bernshtein, N.A. (1940), *Research on the biodynamics of walking, running, jumping (proceedings of laboratories for the study of movements)*, Physical culture and Sport, Moscow.
2. Bernshtein, N.A. (2017), *On dexterity and its development*, 2nd edition, TVT Division, Moscow.
3. Druzyanov, I. (2020), *Historical and pedagogical experience of Yakut national wrestling khapsagai and its implementation in modern practice of physical education*, dissertation, Yakutsk.
4. Douglas, B. (2004), *The Last Takedown: By Olympic Wrestler and Iowa State University Head Wrestling Coach*, Library of Congress Washington.
5. Zavyalov, A.A. (2009), *Biomechanics: the basics of the formation of tactical and technical actions (for the group of initial training of schoolchildren-freestyle wrestlers): monograph*, Krasnoyarsk.
6. Krivoshapkin, P.I., Podlivaev, B.A. and Filippov, N.S. (2019), *Biomechanical foundations of general and special physical training of young wrestlers: monograph*, Yakutsk,
7. Novikov, A. A. (2012), *Fundamentals of sportsmanship: monograph*, 2nd ed., revised. and additional , Soviet sport, Moscow.
8. Nikiforov, N.V. and Nikitin, S.N. (2018), *Technical and tactical training of khapsagai wrestlers at the initial stage of the training process: monograph*, Yakutsk.
9. Wu WeiXin (2002), *The healing power of tsigong*, Neva, St. Petersburg.
10. Khomyakov, G.K., Kosygin, L.V., Demidov, A.G. and Utyasheva, I.M. (2013), "Gymnastics "Tsigong " as a recovery factor in the speed-strength period of athletes' training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7(101), pp. 161–167.

Контактная информация: torgovkinvg@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.04.2022

УДК 796.011.1

МАССОВЫЙ СПОРТ, СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КУРСАНТОВ: ПОНЯТИЕ, ЦЕЛИ, ПРИНЦИПЫ

Андрей Андреевич Трунтягин, доцент, майор внутренней службы, Академия права и управления ФСИН России, г. Рязань; Владимир Владимирович Орлов, кандидат педагогических наук, доцент полковник полиции, Омская Академия МВД России, г. Омск; Антон Сергеевич Мельников, старший преподаватель, Владимирский юридический институт ФСИН России, г. Владимир; Роман Алексеевич Мальцев, аспирант, Денис Николаевич Давыдов, аспирант, Московская государственная академия физической культуры, г. Москва

Аннотация

В статье уделено внимание рассмотрению таких понятий как «массовый спорт», «спорт высших достижений» и «курсантский спорт». Считаем, что спортивная подготовка способствует выработке таких необходимых как уверенность, самодисциплина, упорство, настойчивость, решительность и др. Целью исследования выступает изучение принципов организации занятий массовым спортом, спортом высших достижений и спортивной деятельности курсантов. К методам исследования необходимо отнести: анализ, анкетирование, классификация и формализация. К основным результатам исследования можно отнести подтверждение гипотезы исследования о том, что существуют серьезные отличия между массовым спортом и спортом высших достижений, заключающиеся в целях и принципах. Выводом по данному исследованию следует считать положение о том, что целью массового спорта является улучшение физического состояния, поддержание тела в тонусе, укрепление здоровья и поднятие спортивного духа, а целью спорта высших достижений – достижение максимально возможного результата в данной сфере.

Ключевые слова: студенты, студенческий спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, развитие спорта, влияние спорта, физическая культура, здоровье, спортивные навыки, тренировки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p415-420

MASS SPORTS, SPORTS OF THE HIGHEST ACHIEVEMENTS AND SPORTS ACTIVITIES OF CADETS: CONCEPT, GOALS, PRINCIPLES

Andrey Andreevich Truntyagin, the docent, Major of the Internal Service, Academy of Law and Administration of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan; Vladimir Vladimirovich Orlov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Police Colonel, Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Omsk; Anton Sergeevich Melnikov, the senior teacher, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Vladimir; Roman Alekseevich Maltsev, the post-graduate student, Denis Nikolaevich Davydov, the post-graduate student, Moscow State Academy of Physical Culture, Moscow

Abstract

The article pays attention to the consideration of such concepts as "mass sport", "sport of the highest achievements" and "cadet sport". We believe that sports training contributes to the development of such necessary things as confidence, self-discipline, perseverance, determination, etc. The aim of the study is to study the principles of organizing mass sports, elite sports and sports activities of cadets. The research methods include: analysis, questioning, classification and formalization. The main results of the study include confirmation of the research hypothesis that there are serious differences between mass sports and elite sports, consisting in goals and principles. The conclusion of this study should be considered the position that the goal of mass sports is to improve physical condition, keep the body in good shape, improve health and raise the spirit of sports, and the goal of elite sport is to achieve the highest possible result in this area.

Keywords: students, student sports, mass sports, elite sports, sports development, the impact of sports, physical culture, health, sports skills, training.

ВВЕДЕНИЕ

В последние дни молодежь начинает вести здоровый образ жизни, который включает в себя не только отказ от алкоголя и сигарет, но и активные занятия физической культурой и спортом. Государство способствует развитию данных начинаний у молодого поколения, ведь именно со здоровой молодежи начинается здоровая нация. Активно строятся и развиваются тренажерные залы и секции, спортивные кружки и организации. Считается, что они должны повысить уровень спортивной подготовки подрастающего поколения. Отметим также, что в наше время появилась положительная тенденция введения обязательной дисциплины «Физическая культура» в учебных заведениях.

Физические упражнения выполняются с различными целями: это и поддержание организма в тонусе, и развитие определенных навыков, и формирование спортивной фи-

гуры, и совершенствование внешнего вида занимающегося, а также достижение определенных спортивных результатов. Безусловно, спорт оказывает также положительное воздействие на эмоциональное состояние человека, что выражается в повышении его коммуникативных навыков.

Баранов В.Н. отмечает, что спортивные задачи во многом совпадают с задачами физкультуры, однако отличие заключается в регулярности, количестве и эффективности проводимых тренировок [1, с. 88–90]. Большая часть молодежи начинает заниматься спортом с юных лет. Однако существенную популярность спорт набирает в студенческих кругах, то есть среди молодых людей в возрасте от 17 до 25 лет. Как показывают результаты исследований, каждый пятый студент занимается каким-либо видом спорта в свободное от учебных занятий время. Государственные программы обучения предоставляют любому обучающемуся в ВУЗе найти возможность заниматься спортом.

Теория физической культуры выделяет массовый спорт и спорт высоких достижений, которые отличаются по целям и задачам, которые они призваны выполнять. В данной статье мы рассмотрим каждый спорт более подробно, определив его характерные черты.

Про массовый спорт. Изначально необходимо уделить внимание именно «массовому спорту», ведь с ним сталкивался каждый гражданин нашей страны, ведущий активный образ жизни. Данный спорт носит общественный, или массовый, характер, так как каждый человек принимает в нем участие. Занимающиеся массовым спортом желают улучшить своё физическое состояние, удержать свое тело в тонусе, укрепить здоровье, поднять спортивный дух, а также увеличить продолжительность жизни. Массовый спорт помогает рядовым гражданам противиться угрозам современного мира: всеобщей глобализации, информатизации, инертности жизни и отрицательному влиянию экологии.

Любой спорт высших достижений начинается именно с приобщения к массовому спорту, так как массовый спорт есть нескончаемый общественный опыт, накопив который человек открывает заложенные в нем таланты, а также расширяет данные ему от природы навыки и дарования. Таким образом, массовый спорт позволяет занимающимся найти себя, определить свои интересы, снять стресс, а также открыть природные таланты.

К сожалению, в данный момент данная сфера переживает нехватку квалифицированных специалистов, которые бы смогли внести спорт именно в массы: в каждый двор и каждый дом. На плечах спортивных педагогов лежит ответственность за здоровье граждан нашей страны.

Саяпина С.Г. думает, что массовый спорт в нашей стране переживает непростой период, заключающийся в нехватке спортивного инвентаря и оборудования, упадке интереса народных масс к спортивным достижениям, низком уровне социальной ответственности граждан, отсутствии квалифицированных спортивных мастеров, а также слабом финансировании данной отрасли со стороны государства [5, с. 162–167]. Если не решить данную проблему сегодня, то завтра наша страна останется без спортсменов высокого уровня, ведь, как известно, всё большое начинается с малого.

Про спорт высших достижений. В противовес массовому спорту выступает спорт высоких достижений, который носит не массовый, а индивидуальный характер, в редком исключении групповой. Основное отличие заключается в целях, которые ставят перед собой тренирующиеся – это достижение определенного уровня спортивных результатов. «Быть быстрее, выше, сильнее, чем другие» – вот такими словами можно охарактеризовать мотивацию занимающихся спортом. Завоевание спортивных наград, олимпийских медалей, общественного признания своего мастерства – эти и другие цели ставит перед собой спортсмен. Общество с большим интересом наблюдает за спортивными состязаниями, ведь именно так можно посмотреть на «лучших из лучших», а также получить заряд мотивации на занятие своим видом спорта. Нередко кумиры и звезды заставляют других приобщаться к спорту. Для российского общества данная тенденция отнюдь не нова.

Граждане уважают спортсменов за их упорный труд и силу воли, а потому спортивные награды у нас в большом почете.

Так, спорт высших достижений есть деятельность, направленная на поиск пределов возможностей не только одного человека, но и человечества в целом. Ведь в данном спорте задействованы все физические и волевые качества человеческого организма. Нередко, именно по таким спортсменам ученые дают оценку правильным тренировкам и подходам к выполнению того или иного упражнения не только в профессиональной, но и общественной деятельности. Впоследствии, как правило, формируются методические рекомендации с предложениями к обучению граждан. В методиках обучения содержится информация о том, что нужно делать, чтобы достичь тех или иных спортивных результатов, что существенно упрощает путь тренирующихся.

Именно по этой причине спорт высших достижений полезен для общества. Благодаря ему, у человечества есть возможность не только узнать пределы человеческих возможностей, но и повторить путь спортсмена, занимающегося по определенным методикам, скорректированным научно-исследовательскими институтами. Стимулирование массового спорта – вот одна из важнейших целей спорта высших достижений.

Конечно, существует масса различий в проведении тренировок различных видов спорта. Однако одно можно сказать точно: высокий результат требует проведение изнурительных тренировок и постоянного оттачивания мастерства, доведение движений до совершенства. Трудности, с которыми сталкиваются все спортсмены трудно с чем-то сравнить, ведь, как правило, они уникальны и каждый сам находит наиболее эффективные способы их преодоления.

Изучая спорт высоких достижений, мы приходим к выводу, что спортсмен сознательно отказывается от каких-либо общественных благ ради достижения желаемого результата, иногда стоящего за гранью его физических и интеллектуальных способностей. Данный факт заставляет не только удивляться, но и гордиться путем, который избрал спортсмен.

Главным фактором является не получение спортивного телосложения и повышенные работоспособности, а улучшение здоровья организма, повышение его физических возможностей, что отражается уже на всех остальных второстепенных проявлениях: увеличение выносливости организма, подтянутый внешний вид, бодрость духа и успешное овладение социальными навыками, профессией. Ведь именно физическое развитие определяет крепость и здоровье организма человека на протяжении всего его существования.

Про спортивную деятельность курсантов. Далее в статье хочется уделить внимание еще одному немаловажному аспекту спортивной деятельности, выделив его в отдельную категорию, а именно речь пойдет о спортивной деятельности курсантов ведомственных образовательных организаций. Данная деятельность, на наш взгляд, является средним между массовым спортом и спортом высоких достижений. Она включает в себя физические нагрузки разных уровней сложности, сессионные зачеты, сдачу предусмотренных образовательной программой нормативов, практическое применение полученных навыков. Для этого курсант должен быть хорошо подготовлен не только физически, но и психологически, что проверяется на вступительных испытаниях.

В рамках данной деятельности мы провели исследование бюджета времени курсантов, в ходе которого установили, что курсанты по-разному распоряжаются имеющимся у них временем. Связано это со спецификой их учебной деятельности, внеучебными нагрузками, служебными нарядами, облагораживанием территории образовательного учреждения, трудностью образовательной программы, а также способностями самого курсанта.

Так, исследования Састамойненов Т.В. указывают на увеличение частоты сердечных сокращений при наступлении сессионных зачетов в отличие от обычной учебной деятельности [4, с. 11–14]. Данный факт является очевидным, ведь сессия – это всегда

стресс, как для отличника, так и для «троечника». У курсантов также повышается кровяное давление, сбивается ритм дыхания, из-за чего впоследствии уменьшается обогащение крови кислородом. Отметим, что данное состояние является привычным для спортсмена, ведь он привык к такому темпу нагрузок: постоянные тренировки и соревнования позволяют ему легче переносить экзаменационную сессию.

Изучая внеучебное время студентов, отмечается, что оно составляет примерно 4 часа. Это означает, что ситуация, в которой они живут, работают и отдыхают, оказывает значительное влияние не только на их свободное время, но и на их способность работать. В каждом отдельном случае должно быть сочетание занятий и спортивной подготовки, необходимо установить идеальное соотношение, которое будет зависеть как от конкретных качеств и способностей человека, так и от факторов академической работы.

Большинство курсантов на дисциплине «Физическая подготовка» понимают это как период отдыха, разгрузки от стандартизированных учебных курсов. Чем больше курсант интересуется этими упражнениями, тем разнообразнее психофизический эффект от этой самой физической подготовки. Способность ученика самостоятельно выбирать из разных видов физических упражнений на следующий учебный год только усилит желание тренироваться, ведь его мотивация – активный отдых. Станет ли это его страстью, решать ему самому. Спорт в свободное время является неотъемлемой частью физического воспитания курсантов.

Во внеучебное время курсанты могут участвовать в различных секциях, группах подготовки по разным видам спорта. Именно постоянные тренировки и физические упражнения помогают раскрыть природные задатки и способности молодого человека. Такие занятия могут восполнить то, чего ему не хватало в детстве.

Калмыков С.В. отмечает, что курсантам предлагается выбрать то, что им больше всего нравится, и, основываясь на этом выборе, определить пути своего развития и самосовершенствования [2, с. 34–36]. Конечно, в ходе программы физической подготовки школы и университета очень сложно разобраться во всех видах спорта по тем или иным причинам, поэтому необходимо совершенствовать и развивать определенные навыки и не только во время занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если говорить о важности спорта в подготовке к будущей жизни и профессиональной деятельности, то мы должны заниматься не только решением вопроса совершенствования и развития различных систем организма, нам также необходимо уделить внимание развитию психологической подготовки. Однако многие молодые специалисты жалуются на то, что они не были готовы работать с обществом, не были обеспечены психологической решимостью и настойчивостью при работе с людьми. Здесь необходимо уделить должное внимание особой важности спорта в развитии людей с сильной волей и твердым характером, что напрямую связано с регулярной необходимостью выдерживать различные физические и умственные нагрузки не только на соревнованиях, но и в процессе постоянных физических упражнений. Именно эти нагрузки оказывают наибольшее влияние на развитие личности человека.

Климов О.Е. приходит к выводу, что спортивная тренировка методом обучения практическим действиям и поведению обеспечивает повышение требуемых качеств – самодисциплины, настойчивости в преодолении трудностей, уверенности в себе, решительности, способности проявлять максимум усилий в спорте, работе и общественной деятельности [3, с. 26]. Следует также отметить, что невозможно сделать человека смелым, мужественным и коллективным, просто рассказав о нем. Он должен быть помещен в условия, требующие проявления этих качеств. Спорт снова и снова ставит молодого человека в такие условия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования : сб. науч. тр. по итогам III междунар. науч.-практ. конференции. – Самара, 2016. – Вып. 3. – С. 88–90.
2. Калмыков С.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С.В. Калмыков. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского университета, 2007. – 203 с.
3. Климов О.Е. Общие основы методики обучения технике рукопашного боя / О.Е. Климов. – Могилев : Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2017. – 52 с.
4. Састамойнен Т.В. Проблема оздоровления человека в XXI веке / Т.В. Састамойнен // Актуальные проблемы здоровья и физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 11–14.
5. Саяпина С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта / С.Г. Саяпина // Форум молодых ученых / РЭУ им. Г.В. Плеханова, Кемеровский институт (филиал). – Кемерово, 2017. – С. 162–167.

REFERENCES

1. Baranov, V.N. and Shustin B.N. (2016), “Main directions of scientific research in the field of physical culture and sports”, *Topical issues of psychology, pedagogy and education: collection of articles. scientific. tr. following the results of the III international scientific-practical conferences*, Samara, Issue 3, pp. 88–90.
2. Kalmykov, S.V. (2004), *Competitive activity in wrestling*, Publishing House of the Buryat University, Ulan-Ude.
3. Klimov, O.E. (2017), *General principles of teaching techniques for hand-to-hand combat*, Mogilev State University named after A.A. Kuleshov, Mogilev.
4. Sastamoinen, T. V. (2014), “The problem of human health improvement in the XXI century”, *Actual problems of health and physical culture*, No. 1, pp. 11–14.
5. Sayapina, S.G. (2017), “Actual problems of research in the field of physical culture and sports”, *Plekhanov Russian University of Economics Kemerovo Institute (branch), Forum of Young Scientists*, Kemerovo, pp. 162–167.

Контактная информация: trunaa87@gmail.com

Статья поступила в редакцию 24.04.2022

УДК 796.011

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ
КОМПЛЕКСНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ В
УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА**

Ольга Евгеньевна Туковская, аспирант, Анатолий Иосифович Кравчук, доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

В статье рассматриваются особенности развития двигательных навыков детей 2-3 лет, занимающихся по программе комплексного физического воспитания в условиях Крайнего Севера. Рассматриваются пути совершенствования методики воспитания движений у детей раннего и младшего дошкольного возраста. Целью исследования является анализ состояния развития двигательных навыков и соответствия их возрастным нормативным показателям в процессе комплексного физического воспитания детей 2-3 лет дошкольного образовательного учреждения на Крайнем Севере. Исследование проводилось на базе детского сада «Колобок» г. Нового Уренгоя Ямало-ненецкого автономного округа. Дети имели три физкультурных занятия по физическому воспитанию в неделю. В исследовании участвовали 15 детей двух лет, 53 ребенка трех лет, регулярно посещающих детский сад. Тестирование детей осуществлялось по методике оценки качества двигательных навыков детей раннего и дошкольного возраста А.И. Кравчука (2013).

Ключевые слова: дети 2-3 лет, комплексное физическое воспитание, дошкольный возраст, двигательные навыки, Крайний Север.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p420-426

FEATURES OF DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS IN THE PROCESS OF COMPLEX PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN 2-3 YEARS OLD IN THE CONDITIONS OF THE FAR NORTH

Olga Evgenievna Tukovskaya, the post-graduate student, Anatoly Iosifovich Kravchuk, the doctor of pedagogical sciences, professor, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

Abstract

The article discusses the features of the development of motor skills in children aged 2-3, who are engaged in the program of complex physical education in the Far North. The ways of improving the methods of education of movements in children of early and younger preschool age are considered. The purpose of the study is to analyze the state of development of motor skills and their compliance with age normative indicators in the process of complex physical education of children 2-3 years old in a preschool educational institution in the Far North. The study was conducted on the basis of the kindergarten "Kolobok" in Novy Urengoy, Yamalo-Nenets Autonomous Okrug. The children had three physical education classes per week. The study involved 15 children of two years, 53 children of three years who regularly attend kindergarten. Testing of children was carried out according to the methodology for assessing the quality of motor skills of children of early and preschool age A.I. Kravchuk (2013).

Keywords: children 2-3 years old, complex physical education, preschool age, motor skills, Far North.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время научно и экспериментально обоснованы: инновационное направление в физическом воспитании человека – комплексное физическое воспитание детей дошкольного возраста, педагогическая система физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [3, 4]. В научной литературе достаточно объёмно представлены работы, рассматривающие влияние климатических факторов и условий Крайнего Севера на физическое развитие детей [5, 6]. Однако современные исследования, посвященные изучению развития двигательных навыков детей 2-3 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение в условиях Крайнего Севера малочисленны, и, как правило, носят фрагментальный характер.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В статье рассмотрены вопросы эффективности комплексного физического воспитания детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера. Представлены результаты исследования формирования и развития двигательных навыков детей 2-3 лет.

На начало учебного года исходные показатели качества двигательных навыков у детей 2 лет составили: в метании – 1,3 балла, в равновесии и лазании – 1,5 балла, что соответствует низкому уровню их развития. Подготовленность детей в ходьбе и беге была выше – 1,6 балла, в движениях руками и ногами, в прыжке – 1,7 балла, рисунок 1. По промежуточным показателям двигательная подготовленность детей 2 лет улучшилась: метание – 2,3 балла, прыжок – 2,4, равновесие и лазание – 2,5, в движениях руками – 2,8, а ногами, в ходьбе и беге – по 2,9 балла. Конечные показатели продолжили расти: прыжок – 2,6 балла, метание и равновесие – 2,7, лазание – 2,8 балла. Возрастной норматив достигнут в развитии движений руками и ногами, ходьбе и беге – по 3,0 балла, рисунок 1.

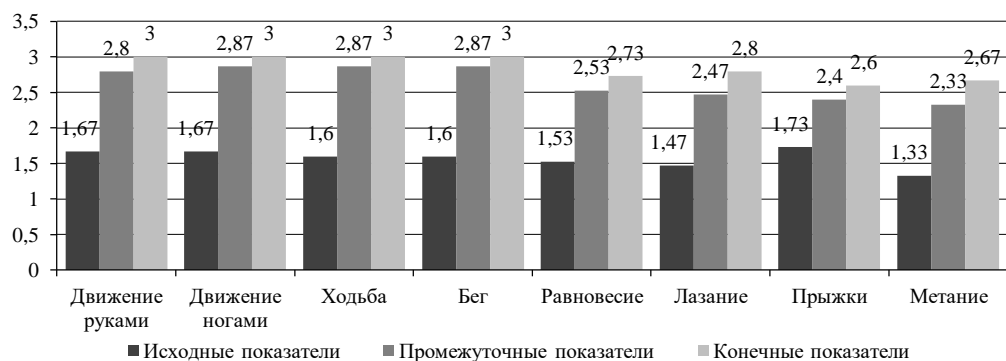


Рисунок 1 – Двигательная подготовленность детей 2 лет, балл (n=15)

Таким образом, развитие двигательных навыков у детей 2 лет, направленное на совершенствование и обучение упражнениям, способствовало качественному их освоению и достижению возрастных нормативов. Качество двигательных навыков сформировалось у детей на 3 балла в движениях руками и ногами, ходьбе и беге и на близком к нему уровню (2,6–2,8 балла) в остальных двигательных навыках.

В начале учебного года у детей 2 лет средний балл качества выполнения двигательных навыков составил 1,3–1,7 балла. Вариативность показателей была значительной (26–33%) в движении руками и ногами, ходьбе, беге, равновесии, лазании и метании. Средняя вариативность показателей (23%) имела место в прыжках, таблица 1. Различия между исходными и промежуточными показателями детей 2 лет достоверны ($P < 0,05$) во всех двигательных навыках.

Таблица 1 – Исходные показатели двигательной подготовленности детей 2 лет (n=15), балл

Двигательные навыки	Возраст	$\bar{X} \pm \sigma$	V %	P – 1 пг
Движение руками	2	1,67±0,44	26	<0,05
Движение ногами	2	1,67±0,44	26	<0,05
Ходьба	2	1,60±0,48	30	<0,05
Бег	2	1,60±0,48	30	<0,05
Равновесие	2	1,53±0,50	33	<0,05
Лазание	2	1,47±0,50	34	<0,05
Прыжки	2	1,73±0,39	23	<0,05
Метание	2	1,33±0,44	33	<0,05

Примечание. V % – коэффициент вариативности, 1 пг – первое полугодие учебного года. Возрастной норматив качества освоения двигательных навыков основных движений у детей 2-3 лет – 3 балла (А.И. Кравчук, 2013).

Вариативность показателей двигательных навыков по промежуточным данным снизилась до слабого уровня (8%) у детей 2 лет в движении ногами, ходьбе и беге, табл. 2. Средняя вариативность (11–20%) сохранилась в движении руками, равновесии, лазании, прыжке и метании. Темпы прироста в первом полугодии составили 32–55%. Различия между промежуточными и конечными показателями не достоверны ($P > 0,05$) у детей 2 лет по всем двигательным навыкам.

Таблица 2 – Промежуточные показатели двигательной подготовленности детей 2 лет (n=15), балл

Двигательные навыки	Возраст	$\bar{X} \pm \sigma$	V %	W %	P – 2 пг
				1-е пг	
Движение руками	2	2,80±0,32	11	51	>0,05
Движение ногами	2	2,87±0,23	8	53	>0,05
Ходьба	2	2,87±0,25	8	57	>0,05
Бег	2	2,87±0,23	8	57	>0,05
Равновесие	2	2,53±0,50	20	49	>0,05

Двигательные навыки	Возраст	Хер±σ	V %	W %	P – 2 пг
				1-е пг	
Лазание	2	2,47±0,50	20	51	>0,05
Прыжки	2	2,40±0,48	20	32	>0,05
Метание	2	2,33±0,44	19	55	>0,05

Примечание. см. таблицу 1.

Анализ конечных показателей у детей 2 лет (таблица 3) свидетельствует, что они достигают качества выполнения движений на 2,6–3,0 балла. Вариативность в четырех двигательных навыках осталась средней (14–18%). Снизилась вариативность до слабого уровня (0%) в движениях руками и ногами, ходьбе и беге, так как дети стали иметь показатели, соответствующие возрастному уровню. Темпы прироста во втором полугодии стали ниже, чем в первом – 4–12%. Годовые темпы прироста составили 40–67%, что свидетельствует о совершенствовании изучаемых движений. Достоверные различия между исходными и конечными данными выявлены у детей 2 лет (P<0,05) по всем двигательным навыкам, таблица 3.

Таблица 3 – Конечные показатели двигательной подготовленности детей 2 лет (n=15), балл

Двигательные навыки	Возраст	Хер±σ	V %	W %		P - исх.- кон.
				2-е пг	уч. год	
Движение руками	2	3,00±0,00	0	6	57	<0,05
Движение ногами	2	3,00±0,00	0	4	57	<0,05
Ходьба	2	3,00±0,01	0	4	61	<0,05
Бег	2	3,00±0,02	0	4	61	<0,05
Равновесие	2	2,73±0,39	14	7	56	<0,05
Лазание	2	2,80±0,32	11	11	62	<0,05
Прыжки	2	2,60±0,48	18	8	40	<0,05
Метание	2	2,67±0,44	16	12	67	<0,05

Примечание. см. таблицу 1.

У детей 3 лет в начале учебного года исходные показатели оказались средними по всем двигательным навыкам (1,6–2,1 балла) в равновесии, ходьбе и беге, движениях руками и ногами, прыжке, метании и лазании. Промежуточные показатели свидетельствуют, что улучшилось качество движений в метании и прыжке (2,4 балла), в лазании и равновесии (2,5 и 2,8 балла), достигнут возрастной нормативный уровень в остальных навыках: движениях ногами и руками, ходьбе и беге (3,0 балла), рисунок 2.

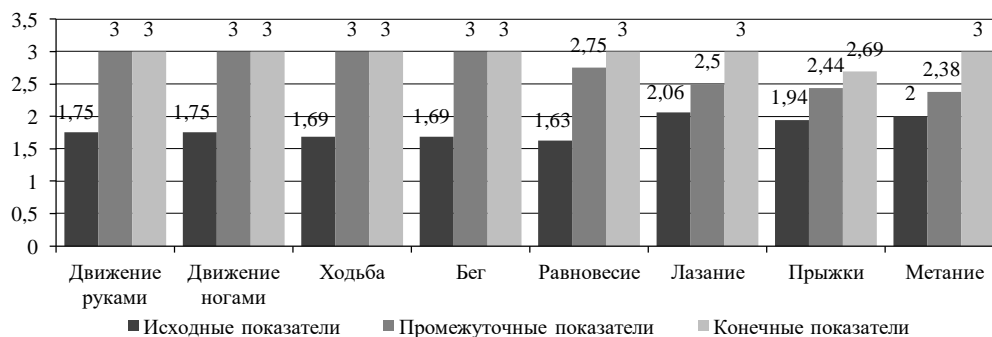


Рисунок 2 – Двигательная подготовленность детей 3 лет, балл (n=53)

Таким образом, у детей 3 лет на возрастном нормативном уровне находятся все двигательные навыки (3,0 балла), кроме прыжка (2,7 балла). Программа комплексного физического воспитания детей 3 лет позволила качественно освоить все виды двигательных навыков до возрастного нормативного уровня, кроме прыжка.

В начале учебного года у детей 3 лет средний балл качества выполнения двигательных навыков 1,6–2,1 балла, что свидетельствует о положительном влиянии пребывания

ния детей вне условий Крайнего Севера, в период отпуска родителей. Вариативность показателей может быть значительной (29%) в равновесии, средняя (22–25%) – в движениях руками и ногами, ходьбе и беге, качество освоение движений у детей различалось. Слабая вариативность (4 и 6%) – в лазании, в прыжке и метании свидетельствует о сходных у детей 3 лет достоверны ($P < 0,05$) во всех показателях, что указывает на процесс активного развития двигательных навыков.

Таблица 4 – Исходные показатели двигательной подготовленности детей 3 лет ($n=53$), балл

Двигательные навыки	Возраст	$X_{ср} \pm \sigma$	V %	P – 1 пг
Движение руками	3	1,75±0,38	22	<0,05
Движение ногами	3	1,75±0,38	22	<0,05
Ходьба	3	1,69±0,43	25	<0,05
Бег	3	1,69±0,43	25	<0,05
Равновесие	3	1,63±0,47	29	<0,05
Лазание	3	2,06±0,12	6	<0,05
Прыжки	3	1,94±0,12	6	<0,05
Метание	3	2,00±0,08	4	<0,05

Примечание. см. таблицу 1.

Вариативность показателей двигательных навыков в промежуточных данных снизилась до слабого уровня (0%) у детей 3 лет в движениях руками и ногами, ходьбе и беге, табл. 5. Средняя вариативность (14 и 20%) стала в равновесии, лазании, прыжках и метании. Темпы прироста в первом полугодии 17–56%. Различия между промежуточными и конечными показателями не достоверны ($P > 0,05$) у детей 3 лет во всех двигательных навыках, кроме лазания и метания.

Таблица 5 – Промежуточные показатели двигательной подготовленности детей 3 лет ($n=53$), балл

Двигательные навыки	Возраст	$X_{ср} \pm \sigma$	V %	W %	P – 2 пг
				1-е пг	
Движение руками	3	3,00±0,01	0	53	>0,05
Движение ногами	3	3,00±0,01	0	53	>0,05
Ходьба	3	3,00±0,01	0	56	>0,05
Бег	3	3,00±0,02	0	56	>0,05
Равновесие	3	2,75±0,38	14	51	>0,05
Лазание	3	2,50±0,50	20	19	<0,05
Прыжки	3	2,44±0,49	20	23	>0,05
Метание	3	2,38±0,47	20	17	<0,05

Примечание. см. таблицу 1.

Анализ конечных данных детей 3 лет (таблица 6) свидетельствует, что они могут качественно освоить движения на 3,0 балла, что соответствует возрастным нормативам, кроме прыжка (2,7 балла). Вариативность во всех показателях двигательных навыков стала слабой (0-1%), а в прыжке сохранилась средней (16%). Темпы прироста во втором полугодии стали ниже, чем в первом – 0–23%. Годовые темпы прироста составили 32–59%. Достоверные различия между исходными и конечными данными выявлены во всех двигательных навыках детей 3 лет ($P < 0,05$), таблица 6.

Таблица 6 – Конечные показатели двигательной подготовленности детей 3 лет ($n=53$), балл

Двигательные навыки	Возраст	$X_{ср} \pm \sigma$	V %	W %		P - исх.-кон.
				2-е пг	уч. год	
Движение руками	3	3,00±0,02	1	0	53	<0,05
Движение ногами	3	3,00±0,03	1	0	53	<0,05
Ходьба	3	3,00±0,02	1	0	56	<0,05
Бег	3	3,00±0,04	1	0	56	<0,05
Равновесие	3	3,00±0,01	0	8	59	<0,05
Лазание	3	3,00±0,01	0	21	40	<0,05

Двигательные навыки	Возраст	Хср±σ	V %	W %		P - исх.-кон.
				2-е пг	уч. год	
Прыжки	3	2,69±0,43	16	9	32	<0,05
Метание	3	3,00±0,01	0	23	40	<0,05

Примечание. см. таблицу 1.

Таким образом, программа комплексного физического воспитания детей 3 лет позволила качественно освоить все виды двигательных навыков до возрастного нормативного уровня, за исключением прыжка.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие двигательных навыков у детей 2 лет способствовало качественному их освоению и достижению возрастных нормативов: в движениях руками и ногами, ходьбе и беге, на близком к нему уровню – 2,6–2,8 балла в остальных двигательных навыках. Дети 3 лет качественно освоили все виды двигательных навыков до возрастного нормативного уровня, кроме прыжка.

В целом состояние двигательных навыков детей 2-3 лет свидетельствует, что при комплексной программе дошкольного физического воспитания у детей наблюдается достоверный рост качество двигательных навыков в первом полугодии и совершенствование уровня их развития во втором полугодии учебного года.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). Часть 2., 3. / А.И. Кравчук. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 1998. – 136 с.
2. Кравчук А.И. Теория комплексного физического воспитания детей / А.И. Кравчук // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 12. – С. 18–28.
3. Кравчук А.И. Комплексное физическое воспитание детей 2 и 3 лет: монография / А.И. Кравчук, А.Ю. Шрейдер. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – 108 с.
4. Мухина М.П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста: монография / М.П. Мухина. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. – 154 с.
5. Осокина Т.И. Физическое воспитание детей на Севере: из опыта работы / Т.И. Осокина, В.А. Чунтонова. – Москва : Просвещение, 1981. – 158 с.
6. Шемениев А.В. Физическая подготовка детей старшего дошкольного возраста с учетом влияния сезонных периодов Крайнего Севера : дис. ... канд. пед. наук / Шемениев Александр Вениаминович. – Омск, 2003. – 220 с.
7. Шредер А.Ю. Уровень двигательных навыков, физических качеств и психомоторики детей 2-3 годов жизни при использовании комплексного физического воспитания / А.Ю. Шредер // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы всероссийской науч. практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. – С. 290–295.

REFERENCES

1. Kravchuk, A.I. (1998), *Physical education of children of early and preschool age (scientific, methodological and organizational foundations of harmonious preschool complex physical education)*, Part 2, 3, NGPU, Novosibirsk.
2. Kravchuk, A.I. (2013), "Theory of complex physical education of children", *Preschool education*, No.12, pp.18–28.
3. Kravchuk, A.I. and Shreider, A.Yu. (2018), *Complex physical education of children 2 and 3 years old*, monograph, SibGUFK, Omsk.
4. Mukhina, M.P. (2017), *Pedagogical system of physical education of children of pre-school age*, monograph, Publishing house of Siberian State University of Physical Culture, Omsk.
5. Osokina, T.I. and Chuntanova V.A. (1981), *Physical education of children in the North: from work experience*, Education, Moscow.
6. Shemenev, A.V. (2003), *Physical training of senior preschool children, taking into account the influence of seasonal periods of the Far North*, dissertation, Omsk.

7. Schroeder, A.Yu. (2009), “The level of motor skills, physical qualities and psychomotor skills of children 2-3 years of age using complex physical education”, *Problems of improving physical culture, sports and Olympics, materials All-Russian scientific-practical. conf. young scientists, graduate students, applicants and students*, SibGYFK, Omsk, pp. 290–295.

Контактная информация: tukolga@rambler.ru, kravchuk-prof@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2022

УДК 796.011

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ КОМПЛЕКСНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

Ольга Евгеньевна Туковская, аспирант, Анатолий Иосифович Кравчук, доктор педагогических наук, профессор, Екатерина Сергеевна Асеева, кандидат педагогических наук, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

В статье рассматриваются особенности развития физических качеств детей раннего и младшего дошкольного возраста в течение учебного года с учетом исходных, промежуточных и конечных данных, занимающихся по программе комплексного физического воспитания в условиях Крайнего Севера. Анализируется изменение уровня развития семи физических качеств у детей 2 и 3 лет, определяется вариативность показателей, темпы прироста и достоверность их изменения по полугодиям и за учебный год. Определяется соответствие развития физических качеств возрастным нормативным показателям физической подготовленности детей 2-3 лет. Цель исследования является изучить особенности развития физических качеств детей 2-3 лет в процессе комплексного физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении на Крайнем Севере.

Ключевые слова: дети 2-3 лет, комплексное физическое воспитание, дошкольное учреждение, физические качества, Крайний Север.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p426-431

FEATURES OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN THE PROCESS OF COMPREHENSIVE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN 2-3 YEARS OLD IN THE CONDITIONS OF THE FAR NORTH

Olga Evgenievna Tukovskaya, the post-graduate student, Anatoly Iosifovich Kravchuk, the doctor of pedagogical sciences, professor, Ekaterina Sergeevna Aseeva, the candidate of pedagogical sciences, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

Abstract

The article discusses the features of the development of physical qualities of children of early and younger preschool age during the school year, taking into account the initial, intermediate and final data involved in the program of integrated physical education in the Far North. The change in the level of development of seven physical qualities in children of 2 and 3 years old is analyzed, the variability of indicators, the growth rate and the reliability of their changes by six months and for the academic year are determined. The correspondence of the development of physical qualities to the age normative indicators of the physical fitness of children 2-3 years old is determined. The purpose of the study is to study the features of the development of physical qualities of children aged 2-3 years in the process of complex physical education in a preschool educational institution in the Far North.

Keywords: children 2-3 years old, complex physical education, preschool institution, physical qualities, Far North.

ВВЕДЕНИЕ

Развитие физических качеств детей 2 и 3 лет во многом определяется средой, которая окружает ребенка. В условиях дошкольного образовательного учреждения созданы

благоприятные условия для своевременного, целенаправленного воспитания детей в соответствии с возрастными особенностями развития физических качеств. Дети 2-3 лет достигли возрастного уровня развития разновидностей физических качеств при их воспитании в условиях Крайнего Севера.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе дошкольного образовательного учреждения «Колобок» ЯНАО г. Новый Уренгой в форме физкультурных занятий по физическому воспитанию, в котором приняли участие 15 детей двух лет и 53 ребенка трех лет, регулярно посещающих детский сад. Тестирование детей осуществлялось по методике оценки уровня физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста А.И. Кравчука (2013).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В статье рассматриваются особенности развития физических качеств детей раннего и младшего дошкольного возраста в течение учебного года с учетом исходных, промежуточных и конечных данных.

По исходным данным физической подготовленности у детей 2 лет имеет место слабое развитие статической силы (норма 19–31 с) и гибкости – 8 см (9–11). Детям трудно висеть на согнутых и прямых руках в висе и выполнять наклон вперед до касания пальцами рук плоскости гимнастической скамейки. Скорость бега на 10 м (8,28 с) соответствует нормативу детей 4 лет (8,7–8,2 с), рисунок 1. Уровень остальных четырех физических качеств находится в начале года на близком к нормативному: быстрота движений руками вверх-вниз за 5 с – 3,7 раза (4-5), скоростная выносливость в наклонах туловища из положения лежа на спине за 30 с в сед – 7,4 раз (8–10), динамическая сила в разгибании туловища лежа на животе – 7,6 раз (7–11), скоростная сила – прыжок в длину с места 29,3 см (28–43), а ловкость – 8,3 с (8,7–9,5) превышает нормативный уровень, рисунок 1.



Рисунок 1 – Физическая подготовленность детей 2 лет (n=15), СВ – скоростная выносливость

Промежуточные и конечные данные свидетельствуют, что статическая сила и гибкость несколько улучшились, скоростная сила соответствует норме, а ловкость, скоростная выносливость, динамическая сила и быстрота – превышают нормативные показатели, рисунок 1.

Таким образом, физическая подготовленность детей 2 лет достигает и превышает нормативный уровень в формировании пяти физических качеств, но требует внимания в развитии статической силы и гибкости.

Развитие физических качеств у детей 2 лет свидетельствует, что между исходными и промежуточными данными выявлены достоверные различия ($P < 0,05$) по всем видам физических качеств, кроме статической силы. Вариативность исходных показателей фи-

зических качеств, слабая (7%) в ловкости и средняя (13–16%) во всех остальных качествах, за исключением гибкости – значительная (71%), таблица 1.

Таблица 1 – Исходные показатели физической подготовленности детей 2 лет (n=15)

Физические качества	Возраст	Хср±σ	V %	P – 1пг
Ловкость, с	2	8,28±0,57	7	<0,05
Статическая сила, с	2	-	-	>0,05
СВ, кол-во раз за 30 с	2	7,40±1,09	15	<0,05
Динамическая сила, кол-во раз	2	7,60±0,96	13	<0,05
Быстрота, кол-во раз за 5 с	2	3,73±0,49	13	<0,05
Скоростная сила, см	2	29,33±4,76	16	<0,05
Гибкость, см	2	-7,93±5,64	71	<0,05

Примечание: V% – коэффициент вариативности, 1 пг – первое полугодие учебного года.

Различие между промежуточными и конечными показателями физических качеств у детей 2 лет в ловкости и быстроте не достоверны (P>0,05), что свидетельствует о сохранении достигнутого уровня и его стабилизации. В пяти физических качествах различия достоверны (P<0,05), указывая на совершенствование качеств и во втором полугодии. Вариативность показателей в ловкости, динамической силе и быстроте слабая (5–10%), что свидетельствует о сходном уровне подготовленности детей, средняя вариативность сохранилась в скоростной выносливости и скоростной силе (12 и 15%). Следует отметить значительную вариативность показателей гибкости и статической силы (70 и 95%), которая характеризует разнообразие подготовленности детей. В первом полугодии наблюдается интенсивное развитие физических качеств в следующей последовательности: гибкость, динамическая сила, быстрота, скоростная сила, скоростная выносливость (34–21%), ловкость и статическая сила (8 и 3%), таблица 2.

Таблица 2 – Промежуточные показатели физической подготовленности детей 2 лет (n=15)

Физические качества	Возраст	Хср±σ	V %	W %	P-2 пг
				1-е пг	
Ловкость, с	2	7,65±0,41	5	8	>0,05
Статическая сила, с	2	0,27±0,19	70	3	<0,05
СВ, кол-во раз за 30 с	2	9,13±1,36	15	21	<0,05
Динамическая сила, кол-во раз	2	10,53±0,76	7	32	<0,05
Быстрота, кол-во раз за 5 с	2	5,07±0,50	10	30	>0,05
Скоростная сила, см	2	38,33±4,53	12	27	<0,05
Гибкость, см	2	-5,60±5,33	95	34	<0,05

Примечание: V% – коэффициент вариативности, W % – темпы прироста, 2 пг – второе полугодие учебного года.

В конце учебного года выявлена достоверность различия между исходными и конечными показателями всех физических качеств детей 2 лет (P<0,05), табл. 3. Сохранилась слабая вариативность (5–10%) в ловкости, динамической силе, быстроте и скоростной силе, что показывает высокий уровень развития физических качеств у детей всей группы. Сохранилась средняя вариативность (14%) в скоростной выносливости и значительная (33 и 91%) в статической силе и гибкости, характеризующие различие в уровне подготовленности детей. Во втором полугодии темпы прироста отличаются в интенсивном развитии статической силы и гибкости (125 и 44%), сохраняются в скоростной выносливости и ловкости (26 и 8%) и уменьшаются в динамической силе и быстроте (22 и 13%), скоростной силе (7%), таблица 3.

Таблица 3 – Конечные показатели физической подготовленности детей 2 лет (n=15)

Физические качества	Возраст	Хср±σ	V %	W %		P - исх.-кон.
				2-е пг	уч. год	
Ловкость, с	2	7,07±0,37	5	8	16	<0,05
Статическая сила, с	2	1,17±0,39	33	125	128	<0,05
СВ, кол-во раз за 30 с	2	12,00±1,73	14	26	47	<0,05
Динамическая сила, кол-во раз	2	13,20±0,64	5	22	54	<0,05
Быстрота, кол-во раз за 5 с	2	5,80±0,53	9	13	43	<0,05

Физические качества	Возраст	Хср±σ	V %	W %		P - исх.-кон.
				2-е пг	уч. год	
Скоростная сила, см	2	41,07±4,08	10	7	34	<0,05
Гибкость, см	2	-3,47±3,16	91	44	78	<0,05

Примечание. V% – коэффициент вариативности, W% – темпы прироста, 2 пг – второе полугодие учебного года.

Годовые темпы прироста у детей 2 лет составили 16–128%: в гибкости и статической силе они наиболее высокие (78 и 128%), в остальных качествах ниже – ловкость (16%), скоростная выносливость, быстрота, динамическая и скоростная сила, (34–54%), таблица 3.

Исходные показатели физической подготовленности детей 3 лет свидетельствует о низком уровне развития статической силы, скоростной выносливости, динамической силы и гибкости, которые не соответствуют возрастным нормативам (рисунок 2). В двух физических качествах уровень подготовленности соответствует им: быстрота 6 раз (5–7), скоростная сила 75,4 см (62–81). Превышен нормативный уровень в ловкости – 8,16 с (8,7–9,5). Промежуточные данные свидетельствуют о достоверном улучшении уровне развития всех физических качеств, за исключением быстроты, табл. 4. К концу учебного года физическая подготовленность детей 3 лет улучшилась, но не достигла нормативного уровня в развитии статической силы – 2,1 с (33–49) и гибкости – 4,1 см (10–14). Нормативный уровень достигнут в скоростной выносливости – 13,6 раз (13–17), динамической силе – 14,1 с (11–16). В трех физических качествах он был превышен: быстрота 9,6 раз (5–7), скоростная сила 88,7 см (62–81), ловкость – 7,1 с (8,7–9,5), рисунок 2.

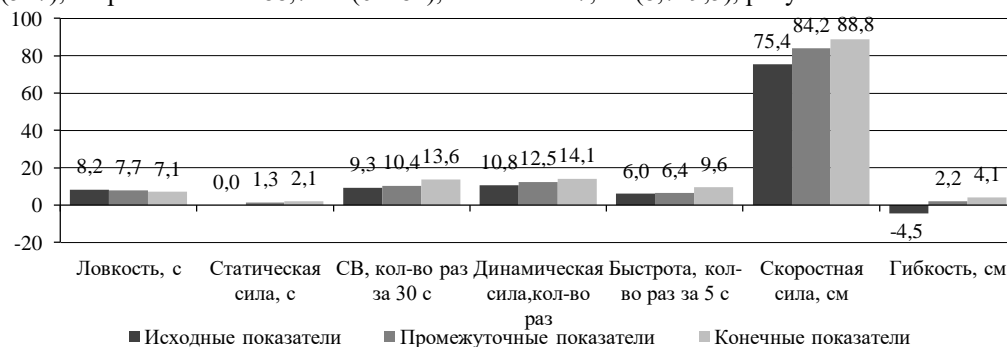


Рисунок 2 – Физическая подготовленность детей 3 лет (n=53), СВ – скоростная выносливость

Таким образом, физическая подготовленность детей 3 лет достигает нормативного уровня в формировании скоростной выносливости и динамической силы, превышая его в ловкости, быстроте и скоростной силе. Статическая сила и гибкость требуют внимания к их развитию.

Различие между исходными и промежуточными показателями физических качеств детей 3 лет достоверны (P<0,05), кроме быстроты, что объясняется активным развитием качеств в первом полугодии учебного года. Вариативность показателей физических качеств была слабая (6–10%) в ловкости, скоростной силе, средняя (18–24%) в трех качествах и значительная (72%) в гибкости, таблица 4.

Таблица 4 – Исходные показатели физической подготовленности детей 3 лет (n=53)

Физические качества	Возраст	Хср±σ	V %	P – 1пг
Ловкость, с	3	8,16±0,48	6	<0,05
Статическая сила, с	3	-	-	<0,05
СВ, кол-во раз за 30 с	3	9,25±2,25	24	<0,05
Динамическая сила, кол-во раз	3	10,75±1,91	18	<0,05
Быстрота, кол-во раз за 5 с	3	6,00±1,13	19	>0,05
Скоростная сила, см	3	75,38±7,59	10	<0,05
Гибкость, см	3	-4,19±3,02	72	<0,05

Примечание: V% – коэффициент вариативности, 1 пг – первое полугодие учебного года.

Различие между промежуточными и конечными показателями физических качеств у детей 3 лет в ловкости не достоверны ($P>0,05$), в шести остальных достоверны ($P<0,05$). Вариативность промежуточных данных по сравнению с исходными сохранилась во всех физических качествах. Темпы прироста их в первом полугодии были не высокие (6–15%), кроме статической силы (200%) и гибкости (63%), которые отличались низкими исходными данными, таблица 5.

Таблица 5 – Промежуточные показатели физической подготовленности детей 3 лет ($n=53$)

Физические качества	Возраст	Хср±σ	V %	W %		P-2 пг
				1-е пг		
Ловкость, с	3	7,71±0,51	7	6		>0,05
Статическая сила, с	3	1,25±0,22	18	200		<0,05
СВ, кол-во раз за 30 с	3	10,38±2,05	20	12		<0,05
Динамическая сила, кол-во раз	3	12,50±1,69	14	15		<0,05
Быстрота, кол-во раз за 5 с	3	6,38±1,30	20	6		<0,05
Скоростная сила, см	3	84,19±7,27	9	11		<0,05
Гибкость, см	3	2,19±1,29	59	63		<0,05

Примечание: V% – коэффициент вариативности, W % – темпы прироста, 2 пг – второе полугодие учебного года.

В конце учебного года имело место достоверное различие между исходными и конечными показателями всех физических качеств ($P<0,05$), табл. 6. Сохранилась слабая вариативность показателей в скоростной силе и ловкости (8–9%), средняя – в динамической силе, быстроте и скоростной выносливости (13–15%) и значительная – в гибкости и статической силе (78 и 88%), которые отличаются низким уровнем показателей. Во втором полугодии темпы прироста низкие (6–26%) в четырех качествах и средние в быстроте, статической силе и гибкости (40–60%). Годовые темпы прироста составили 14–248%: в гибкости и статической силе они наиболее высокие (123 и 248%), в остальных качествах ниже – ловкость (14%), скоростная выносливость, быстрота, динамическая и скоростная сила (27–46%), таблица 6.

Таблица 6 – Конечные показатели физической подготовленности детей 3 лет ($n=53$)

Физические качества	Возраст	Хср±σ	V %	W %		P - исх.-кон.
				2-е пг	уч. год	
Ловкость, с	3	7,28±0,67	9	8	14	<0,05
Статическая сила, с	3	2,06±1,83	88	48	248	<0,05
СВ, кол-во раз за 30 с	3	13,63±2,00	15	26	38	<0,05
Динамическая сила, кол-во раз	3	14,06±1,81	13	12	27	<0,05
Быстрота, кол-во раз за 5 с	3	9,63±1,33	14	40	46	<0,05
Скоростная сила, см	3	88,75±6,81	8	6	17	<0,05
Гибкость, см	3	4,06±3,18	78	60	123	<0,05

Примечание. V% – коэффициент вариативности, W% – темпы прироста, 2 пг – второе полугодие учебного года.

Таким образом, развитие и совершенствование физических качеств у детей 3 лет имело место в каждом полугодии учебного года, за исключением быстроты – в первом и ловкости – во втором.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ особенностей развития физических качеств у детей 2-3 лет, посещающих дошкольное учреждение в условиях Крайнего Севера, показал, что уровень физической подготовленности детей 2 лет достигает и превышает нормативный уровень в формировании пяти физических качеств. У детей 3 лет он достигает нормативного уровня в формировании скоростной выносливости и динамической силы, превышая его в ловкости, быстроте и скоростной силе. Статическая сила и гибкость требуют внимания к их развитию в обоих возрастах. Состояние физических качеств детей 2-3 лет свидетельствует, что при комплексной программе дошкольного физического воспитания у детей наблюдается значительное улучшение и сохранение достигнутого уровня развития физических ка-

честв.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). Часть 2., 3. / А.И. Кравчук. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 1998. – 136 с.
2. Кравчук А.И. Теория комплексного физического воспитания детей / А.И. Кравчук // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 12. – С. 18–28.
3. Кравчук А.И. Комплексное физическое воспитание детей 2 и 3 лет: монография / А.И. Кравчук, А.Ю. Шрейдер. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – 108 с.
4. Мухина М.П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста: монография / М.П. Мухина. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. – 154 с.
5. Осокина Т.И. Физическое воспитание детей на Севере: из опыта работы / Т.И. Осокина, В.А. Чунтонова. – Москва : Просвещение, 1981. – 158 с.
6. Шемениев А.В. Физическая подготовка детей старшего дошкольного возраста с учетом влияния сезонных периодов Крайнего Севера : дис. ... канд. пед. наук / Шемениев Александр Вениаминович. – Омск, 2003. – 220 с.
7. Шредер А.Ю. Уровень двигательных навыков, физических качеств и психомоторики детей 2-3 годов жизни при использовании комплексного физического воспитания / А.Ю. Шредер // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы всероссийской науч. практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. – С. 290–295.

REFERENCES

1. Kravchuk, A.I. (1998), *Physical education of children of early and preschool age (scientific, methodological and organizational foundations of harmonious preschool complex physical education)*, Part 2, 3, NGPU, Novosibirsk.
2. Kravchuk, A.I. (2013), “Theory of complex physical education of children”, *Preschool education*, No.12, pp.18–28.
3. Kravchuk, A.I. and Shreider, A.Yu. (2018), *Complex physical education of children 2 and 3 years old*, monograph, SibGUFK, Omsk.
4. Mukhina, M.P. (2017), *Pedagogical system of physical education of children of pre-school age*, monograph, Publishing house of Siberian State University of Physical Culture, Omsk.
5. Osokina, T.I. and Chuntanova V.A. (1981), *Physical education of children in the North: from work experience*, Education, Moscow.
6. Shemenev, A.V. (2003), *Physical training of senior preschool children, taking into account the influence of seasonal periods of the Far North*, dissertation, Omsk.
7. Schroeder, A.Yu. (2009), “The level of motor skills, physical qualities and psychomotor skills of children 2 -3 years of age using complex physical education”, *Problems of improving physical culture, sports and Olympics, materials All-Russian scientific-practical. conf. young scientists, graduate students, applicants and students*, SibGYFK, Omsk, pp. 290–295.

Контактная информация: tukolga@rambler.ru, kravchuk-prof@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2022

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ

Мурад Мухамедович Умаров, кандидат технических наук, доцент, Ольга Александровна Маркова, старший преподаватель, Ксения Александровна Бидординова, старший преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана, г. Москва; Елена Юрьевна Балашиова, доцент, Алексей Борисович Егоров, доцент, Московский государственный областной университет, г. Мытищи; Геннадий

Алексеевич Расчетин, ассистент, Финансовый университет при правительстве Российской Федерации, г. Москва

Аннотация

В последние годы идет снижение двигательной активности студентов (урбанизация, цифровизация, самоизоляция). Цель занятий – развитие одних из основных физических качеств студентов (скорость, сила, гибкость, выносливость); оздоровление и повышение сопротивления организмом простудным заболеваниям в различных условиях занятий. Задачи исследования состояли в том, чтобы сравнить уровень развития физических качеств студентов в различных условиях подготовки, а также сравнить показатели количества простудных заболеваний среди занимающихся в различных условиях. Для исследования были взяты две группы студентов. 54 студента занимались в крытом отапливаемом манеже СК МГТУ им. Н.Э. Баумана, 46 студентов занимались на открытой площадке воркаут. В работе были проведены следующие методы исследования: эмпирические, математические и статистические. Эмпирические методы исследования заключались в том, что велось сравнение результатов контрольных нормативов (тестирования) у группы студентов в начале и конце исследования. Математический метод исследования заключался в том, что статистические данные контрольных нормативов были занесены в таблицу, обработаны, выявлен средний показатель по группе, и на его основании был сделан сравнительный анализ работы группы в различных условиях для занятий физической культурой. В итоге анализа данных были сделаны выводы, что такие физические качества, как выносливость, скорость, гибкость, остались примерно на одном уровне по отношению друг к другу, но при этом выросли в конце эксперимента по отношению к первоначальному значению; занятия на открытых площадках воркаут способствовали снижению простудными заболеваниями на 7,5% и улучшили силовые показатели студентов на 14%.

Ключевые слова: воркаут, физические качества, быстрота, выносливость, сила, гибкость, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p431-437

INFLUENCE OF THE CONDITIONS OF PHYSICAL EDUCATION ON THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AND INDICATORS OF THE STATE OF HEALTH OF STUDENTS IN UNIVERSITIES

Murad Mukhamedovich Umarov, the candidate of technical sciences, docent, Olga Alexandrovna Markova, the senior teacher, Ksenia Alexandrovna Bidordinova, the senior teacher, Bauman Moscow State Technical University, Moscow; Elena Yuryevna Balashova, the docent, Alexey Borisovich Egorov, the docent, Moscow State Regional University, Mytishchi; Gennady Alekseevich Raschetin, the assistant, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow

Abstract

The relevance of this article is that in recent years there has been a decrease in students' motor activity (urbanization, digitalization, self-isolation). The purpose of the classes is to develop one of the main physical qualities of students (speed, strength, flexibility, endurance); health improvement and increase the body's resistance to colds in various conditions of classes. The objectives of the study were to compare the level of development of physical qualities of students in various training conditions, as well as to compare the indicators of the number of colds among students in various conditions. Two groups of students were taken for the study. 54 students were engaged in an indoor heated arena of the Bauman Moscow State Technical University, 46 students were engaged in an outdoor workout area. The following research methods were carried out: empirical, mathematical and statistical. Empirical research methods consisted in comparing the results of control standards (testing) in a group of students at the beginning and end of the study. The mathematical method of the study consisted in the fact that the statistical data of the control standards were entered in the table, processed, the average indicator for the group was identified, and on its basis a comparative analysis of the group's work in various conditions for physical education was made. As a result of the data analysis, it was concluded that such physical qualities as endurance, speed, flexibility remained approximately at the same level in relation to each other, but at the same time increased at the end of the experiment in relation to the initial value; classes in outdoor workout areas contributed to a

7.5% reduction in colds and improved strength indicators students by 14%.

Keywords: workout, physical qualities, speed, endurance, strength, flexibility, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день, во времена всеобщей урбанизации, развития производства, улучшения и оптимизации работы во всех областях жизнедеятельности, с увеличением технических средств, облегчающих работу людей, появляется обратная проблема – нарушение двигательной активности городов. В том числе и студентов ВУЗов. Следует обратить внимание, что уровень физической активности незаметно снижается и в условиях самоизоляции [5]. Всё это является причинами, по которым в крупных мегаполисах (в т. ч. и городе Москва) в последние годы значительно возросло количество открытых площадок воркаут для занятий физической культурой [1]. Цель занятий – развитие одних из основных физических качеств: скорость, сила, гибкость, выносливость; оздоровление и повышение сопротивляемости организмом простудным заболеваниям.

Задачи исследования:

- сравнить уровень развития физических качеств студентов в различных условиях подготовки;
- сравнить показатели количества заболеваний ОРВИ и гриппа среди занимающихся в различных условиях.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании участвовало две группы студентов, занимающихся два раза в неделю.

1 группа. Контрольная 1, 2, 3 (далее КГ). Студенты занимались в крытом отапливаемом манеже СК МГТУ им. Н.Э. Баумана. Количество студентов – три учебные группы (17, 18 и 19 человек). Итого 54 студента.

2 группа. Экспериментальная 1, 2, 3 (далее ЭГ). Студенты занимались на открытом воздухе, используя беговые дорожки и спортплощадку уличного воркаута Министерства спорта Российской Федерации для силовой подготовки. Площадка располагается на Елизаветинском переулке г. Москва и оборудована крышей, защищающей от природных осадков. Количество студентов – три учебные группы (15, 15 и 16 человек). Итого 46 студентов.

Для определения уровня физических качеств студентов использовались следующие контрольные нормативы (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Контрольные нормативы для определения физических качеств студентов: скорость, выносливость, сила*

60 м	Кросс 3000 м	Силовые упражнения			
		Подтягивание	Прыжок с места	Отжимание	Приседание за 1 минуту
9,0	14,30	5	2,10	10	44
8,8	13,50	7	2,20	15	48
8,6	13,10	9	2,30	20	52
8,3	12,35	12	2,40	30	56
8,0	12,00	15	2,50	45	60

Примечание: * – данные контрольных нормативов получены из системы «электронный университет» МГТУ им. Н.Э. Баумана.

Таблица 2 – Контрольные нормативы для определения физического качества студентов: гибкость [2]

Тест на гибкость	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6
	+8
	+13

Эксперимент проходил в 2021-2022 учебном году.

В исследовании использовались следующие методы: первое тестирование студентов проходило в начале учебного года – сентябрь 2021 года, заключительное тестирование студентов проходило в апреле 2022 года, (таблица 1, таблица 2), затем было произведено сравнение результатов на основании математического расчета, а также был произведен анализ проделанной работы. Анализ был произведен на основании математических расчетов, а также статистических данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате исследования в начале эксперимента (далее НЭ) на обеих площадках (КГ, ЭГ) показатели развития физического качества выносливость в среднем у КГ составило 14,462 ($\delta \pm 0,16$), у ЭГ составило 14,37413 ($\delta \pm 0,91$). Данные для расчета указаны в таблице 3. Разница в % составила 0,6**.

** – рассчитывается по формуле: % разница показателей КГ_{НЭ} и ЭГ_{НЭ} (либо КГ_{КЭ} и ЭГ_{КЭ}) = $100 - \left(\frac{\text{Среднее арифметическое КГ}_{НЭ} \cdot 100}{\text{среднее арифметическое ЭГ}_{НЭ}} \right)$ либо $\left(\frac{\text{Среднее арифметическое КГ}_{КЭ} \cdot 100}{\text{среднее арифметическое ЭГ}_{КЭ}} \right)$, где КГ_{НЭ}=14,462, ЭГ_{НЭ}=14,37413. (таблица 3).

Результат показателей физического качества выносливость в конце эксперимента (далее КЭ) у КГ и ЭК получился практически одинаковый. КГ_{КЭ}=13,39037 ($\delta \pm 0,08$) ЭГ_{КЭ}=13,38043 ($\delta \pm 0,84$).

Таблица 3 – Показатели контрольных нормативов на выносливость у КГ и ЭГ в начале и конце эксперимента

Начало эксперимента КГ			Конец эксперимента КГ			Начало эксперимента ЭГ			Конец эксперимента ЭГ		
17 ст.	18 ст.	19 ст.	17 ст.	18 ст.	19 ст.	15 ст.	15 ст.	16 ст.	15 ст.	15 ст.	16 ст.
14,35	14,27	12,1	13,38	13,22	12,14	15,32	14,26	13,55	13,53	14,01	13,34
12,48	13,53	13,09	12,13	13,17	13,09	14,11	13,43	13,55	13,11	13,02	12,46
13,55	14,38	14,27	13,24	13,28	14,27	17,36	15,38	15,49	14,25	14,13	14,17
13,55	14,35	13,27	13,53	13,59	13,27	14,44	14,11	15,14	13,41	13,07	14,01
15,49	12,48	14,39	13,37	12,48	14,19	13,57	17,36	14,42	12,49	14,54	14,31
15,24	13,55	13,55	13,32	13,55	13,55	13,5	14,41	15,24	12,35	13,16	14,03
15,15	13,55	13,55	12,59	13,09	13,55	14,45	14,38	13,5	13,09	13,23	12,42
13,21	14,18	14,18	13,09	14,28	14,18	14,26	14,35	14,45	13,34	13,15	14,21
13,26	15,24	15,24	13,1	13,24	13,24	13,43	12,48	14,26	12,45	12,38	14,14
13,29	13,5	13,5	13,35	13,5	13,5	15,38	13,45	13,27	14,26	13,45	13,03
15,12	14,45	14,45	14,09	14,31	13,45	14,11	14,25	15,38	13,22	13,26	14,17
14,13	14,26	14,26	13,12	14,26	13,31	17,36	14,18	14,4	14,29	14,03	14,29
17,36	13,43	13,27	14,18	13,43	13,24	14,44	15,24	12,22	12,58	14,29	12,12
14,44	15,38	15,38	13,49	14,38	14,17	13,16	14,35	14,27	12,17	13,32	12,48
13,57	14,11	14,4	13,45	14,11	12,51	14,45	12,48	13,27	13,08	12,29	13,05
12,18	17,36	12,22	12,15	14,36	12,19			15,35			14,32
13,09	14,44	13,51	13,1	13,44	13,5						
	13,57	13,44		12,57	13,25						
		14,27			13,54						
Среднее арифметическое 14,462			Среднее арифметическое 13,39037			Среднее арифметическое 14,37413			Среднее арифметическое 13,38043		
Средняя квадратичная погрешность среднего арифметического*** $\pm 0,16$ или 1,10%			Средняя квадратичная погрешность среднего арифметического*** $\pm 0,08$ или 0,59%			Средняя квадратичная погрешность среднего арифметического*** $\pm 0,91$ или 6,33%			Средняя квадратичная погрешность среднего арифметического*** $\pm 0,84$ или 6,27%		
Примечание: *** – $s_{\bar{x}} = \frac{s_n}{n}$, где $s_n = \sqrt{\frac{(\bar{x} - x_1)^2 + (\bar{x} - x_2)^2 + \dots + (\bar{x} - x_n)^2}{n-1}}$ [3], \bar{x} – среднее арифметическое КГ _{НЭ} , ЭГ _{НЭ} , КГ _{КЭ} , ЭГ _{КЭ} , x_1, x_2, \dots, x_n – количество значений показателей, n – количество показателей (для ЭГ n=54, для КГ n=46).											

Разница составила 0,07%**, где КГ_{КЭ}=13,39037, ЭГ_{КЭ}=13,38043. Физическое качество выносливость КГ повысилось на 7,4%*, где КГ_{НЭ}=14,462, КГ_{КЭ}=13,39037; физиче-

ское качество выносливость ЭГ повысилось на 6,9%** , где $\text{ЭГ}_{НЭ}=14,37413$, $\text{ЭГ}_{КЭ}=13,38043$.

Следовательно, физическое качество выносливость на обеих площадках повысилось на 7% от первоначального значения.

Показатели физического качества скорость (таблица 4) у КГ в конце эксперимента повысилось на 2,1%, у ЭГ улучшение произошло на 1,97%. В НЭ у КГ и ЭГ разница между показателями физического качества сила составила 2,7%. В конце эксперимента разница этого показателя на обеих площадках у КГ и ЭГ осталась практически такой же и составила 2,8%.

Таблица 4 – Показатели контрольных нормативов на физическое качество скорость у КГ и ЭГ в начале и конце эксперимента

Начало эксперимента КГ			Конец эксперимента КГ			Начало эксперимента ЭГ			Конец эксперимента ЭГ		
17 ст.	18 ст.	19 ст.	17 ст.	18 ст.	19 ст.	15 ст.	15 ст.	16 ст.	15 ст.	15 ст.	16 ст.
8,3	9	9,6	8,5	8,9	9,1	9,7	8,9	8,9	9,6	8,9	8,9
9,2	9,1	8,9	8,9	8,7	8,7	8,9	9,6	10,7	8,8	9,1	8,7
8,9	8,5	8,4	8,7	8,6	8,4	9,6	8,9	8,6	8,7	8,9	10,6
8,7	10,5	8,9	8,5	9,6	8,6	10	9,3	9,6	10,2	9,0	8,7
9,3	8,3	10,0	9,0	8,3	9,4	8,3	8,9	8,4	8,4	8,9	8,5
9,9	10,3	8,3	9,1	9,1	8,3	8,9	9,5	9,7	8,9	8,7	9,4
9,1	8,4	8,9	8,7	8,4	8,6	9,8	9,3	8,9	8,9	8,3	8,9
11,6	8,5	8,4	10,2	8,4	8,4	8,9	9,3	9,4	9,1	9,2	8,6
8,6	8,6	8,3	8,7	8,6	8,3	8,6	8,4	8,9	8,7	8,4	8,9
10,1	8,7	8,4	9,7	8,6	8,3	8,5	8,5	10	8,5	8,5	10,2
8,3	8,9	8,5	8,3	8,7	8,4	8,7	9,1	8,3	8,6	9,1	8,4
8,4	8,6	8,7	8,4	8,6	8,6	8,7	8,7	8,9	8,7	8,7	8,8
8,5	9,1	8,7	8,6	9,0	8,5	9,5	10,9	8,7	8,6	8,9	8,7
8,7	8,9	8,5	8,6	8,9	8,8	8,9	8,6	8,9	8,9	10,6	8,9
8,5	9,1	8,9	8,4	9	8,8	8,7	9,1	9,6	8,7	9,1	9,1
9,1	8,5	8,8	8,8	8,5	8,7			10,5			9,5
8,9	8,4	8,8	9	8,4	8,9						
	8,4	9,1		8,3	8,7						
		8,9			8,4						
Среднее арифметическое 8,905555556			Среднее арифметическое 8,714814815			Среднее арифметическое 9,145652174			Среднее арифметическое 8,965217391		
Средняя квадратичная погрешность среднего арифметического (δ *** $\pm 0,08$ или 0,9%)			Средняя квадратичная погрешность среднего арифметического (δ *** $\pm 0,06$ или 0,7%)			Средняя квадратичная погрешность среднего арифметического (δ *** $\pm 0,57$ или 6,23%)			Средняя квадратичная погрешность среднего арифметического (δ *** $\pm 0,56$ или 6,24%)		

Следовательно, физическое качество скорость на обеих площадках повысилось в среднем на 2% от первоначального значения.

Показатели силы, силовой выносливости у КГ улучшились на 3,05%, у ЭГ на 17,07%. (таблица 5).

Таблица 5 – Показатели силовой выносливости и гибкости в начале и конце эксперимента у КГ и ЭГ

	КГ НЭ (среднее арифметическое по группе)	КГ КЭ (среднее арифметическое по группе)	Разница в % КГ НЭ и КГ КЭ	ЭГ НЭ (среднее арифметическое по группе)	ЭГ КЭ (среднее арифметическое по группе)	Разница в % ЭГ НЭ и ЭГ КЭ
Силовая выносливость						
Подтягивание	6,87	7,24	5,39%	8,45	12,26	44,98%
Прыжок с места	1,84	1,89	2,06%	1,84	1,87	1,39%
Отжимание	27,78	28,61	2,97%	24,89	28,61	14,93%
Приседание за 1 мин.	51,48	52,38	1,76%	51,93	55,56	6,99%
Итого:			3,05%			17,07%
Тест на гибкость						
Наклон вперед из положения	4,74	5,06	6,64%	4,19	4,48	6,74%

	КГ НЭ (среднее арифмети- ческое по группе)	КГ КЭ (среднее арифмети- ческое по группе)	Разница в% КГ НЭ и КГ КЭ	ЭГ НЭ (среднее арифмети- ческое по группе)	ЭГ КЭ (среднее арифмети- ческое по группе)	Разница в% ЭГ НЭ и ЭГ КЭ
стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)						

Показатели уровня физического качества гибкость у КГ улучшилось на 6,64%, у ЭК на 6,74% (таблица 5).

Количество пропусков занятий по причине ОРВИ у КГ на 19,8%, у ЭГ 12,3% (таблица 6).

Таблица 6 – Пропуски занятий у КГ и ЭГ по причине ОРВИ в процентном соотношении****

КГ			ЭК		
17 студентов	18 студентов	19 студентов	15 студентов	15 студентов	16 студентов
16,67%	27,78%	13,89%	5,56%	0%	19,44%
8,33%	25%	30,56%	19,44%	2,78%	2,78%
30,56%	22,22%	30,56%	5,56%	5,56%	19,44%
27,78%	19,44%	30,56%	8,333%	0%	13,89%
27,78%	16,67%	33,33%	22,22%	22,22%	0%
33,33%	13,89%	25%	36,11%	0%	22,22%
16,67%	11,11%	27,78%	38,89%	13,89%	13,89%
25%	8,33%	0%	5,5%	0%	5,56%
22,22%	27,78%	11,11%	0%	11,11%	33,33%
19,44%	30,56%	0%	11,11	5,56%	25%
16,67%	22,22%	30,56%	13,89%	22,22%	30,56%
13,89%	25%	27,78%	19,44%	33,33%	25%
25%	19,44%	22,22%	8,33%	8,33%	2,78%
36,11%	13,89%	5,56%	5,56%	5,56%	0%
5,556%	5,56%	30,56%	5,56%	0%	5,56%
2,77%	11,11%	11,11%			19,44%
19,44%	8,33%	27,78%			
	25%	8,33%			
		22,22%			
Итого в среднем по группе: 19,8%			Итого в среднем по группе: 12,3%		
Примечание: **** – за 100% взято 72 академических часа.					

Хочется отметить, что на начало года средние показатели основных физических качеств были очень низкими, так как за последние два года снизился уровень физической активности людей вообще и студентов в частности [4].

На основании данных таблиц 3, 4, 5, 6 был произведен анализ показателей физических качеств студентов в конце эксперимента на двух площадках. А также анализ пропусков занятий по причине ОРВИ. Результаты приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Разница между показателями физических качеств, а также заболеваний ОРВИ КГ и ЭГ в конце эксперимента на обеих площадках

	КГ (%)	ЭГ (%)	Разница (%)
Выносливость	7,4	6,9	КГ>ЭГ на 0,5%
Скорость	2,1	1,9	КГ>ЭГ на 0,2%
Сила, силовая выносливость	3,1	17,1	КГ<ЭГ на 14%
Гибкость	6,6	6,7	КГ<ЭГ на 0,1%
Пропуски по причине ОРВИ	19,8	12,3	КГ>ЭГ на 7,5%

Анализ данных (таблица 7) показал, что показатели физических качеств выносливость, скорость, гибкость у ЭГ и КГ примерно на одном уровне.

Показатели физического качества сила у ЭГ, которая занималась на открытой площадке воркаут, превысило показатели КГ, которая занималась в манеже СК, на 14%. Количество заболевших простудными заболеваниями ОРВИ у ЭГ на 7,5% ниже, чем у КГ.

ВЫВОДЫ

Занятия на открытых площадках воркаут способствуют снижению простудными заболеваниями и улучшают силовые показатели студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. В парках Москвы оборудовали более 90 площадок для воркаута / Москва 24. Спорт // Портал Мэра и Правительства Москвы : [site]. – 2020. – URL: https://www.m24.ru/news/gorod/13082020/128994?utm_source=CopyBuf (дата обращения 07.04.2022).
2. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). IV степень (возрастная группа от 18 до 29 лет), п. 4. Мужчины // Нормы ГТО : [site]. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdacb625eb8f.pdf> (дата обращения 07.04.2022).
3. Ивашкина Д.А. И снова о погрешностях / Д.А. Ивашкина // Физика : Учебно-методическая газета – 2007. – №17 (841) – URL: <https://moluch.ru/archive/335/74702/> (дата обращения: 27.04.2022).
4. Особенности развития силовой выносливости у студентов на занятиях физической культурой после самоизоляции / Е.Е. Пастушенко, И.М. Успенская, Е.Ю. Балашова, О.Е. Волкова, И.В. Исакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 292–296.
5. Пастушенко Е.Е. Здоровый образ жизни в условиях самоизоляции / Е.Е. Пастушенко, И.М. Успенская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 274–277.

REFERENCES

1. Moskva 24. Sport (2020) “More than 90 workout sites have been equipped in Moscow parks”, Portal of the Mayor and the Government of Moscow, available at: https://www.m24.ru/news/gorod/13082020/128994?utm_source=CopyBuf (accessed 07.04.2022).
2. GTO standards, Standards of tests (tests) All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" (GTO). Stage IV (age group from 18 to 29 years), item 4. Men, available at: <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdacb625eb8f.pdf> (accessed 07.04.2022).
3. Ivashkina D.A. (2007), “And again about the errors”, Physics : Educational and methodical newspaper, No 17 (841), available at: <https://moluch.ru/archive/335/74702/> (accessed 27.04.2022).
4. Pastushenko E.E., Uspenskaya I.M., Balashova E.Yu., Volkova O.E. and Isakova I.V. (2022), “A set of breathing exercises as a means of restoring the body of students after physical exertion”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafy*, No 1 (203), pp. 292–296.
5. Pastushenko E.E. and Uspenskaya I.M. (2020), “Healthy lifestyle in conditions of self-isolation”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafy*, No 10 (188), pp. 274–277.

Контактная информация: volvenkina-ev@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.04.2022

УДК 796.011

ВОЗДЕЙСТВИЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НА ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Владимир Васильевич Федоров, доцент, Екатерина Александровна Милосердова, студентка, Тверской государственный медицинский университет, Тверь

Аннотация

Статья описывает актуальность исследования последствий воздействия коронавирусной инфекции на спортсменов. Целью исследования стал анализ вторичных данных и результатов исследования в Тверском государственном медицинском университете по влиянию COVID-19 на спортивные тренировки, здоровье спортсменов. Приведены результаты исследований, подтверждающих основные физиологические изменения у спортсменов после COVID-19: изменения в иммунной системе, поражение бронхолегочной системы, заболевания сердечно-сосудистой системы, из-

менения в психологическом состоянии, комплексные нарушения. Рассмотрены основные направления восстановления физической формы после перенесенного заболевания и разработан негативный прогноз восстановления функционального состояния уровня физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: спорт, спортсмены, COVID-19, осложнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p437-440

IMPACT OF CORONAVIRUS INFECTION ON PEOPLE ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Vladimir Vasilyevich Fedorov, the docent, Ekaterina Aleksandrovna Miloserdova, the student, Tver State Medical University, Tver

Abstract

The article describes the relevance of the study of the effects of coronavirus infection on athletes. The purpose of the study was the analysis of secondary data and the results of an study in the Tver State Medical University on the impact of COVID-19 on sports training, athletes' health. The results of studies confirming the main physiological changes in athletes after COVID-19 are presented: changes in the immune system, damage to the bronchopulmonary system, diseases of the cardiovascular system, changes in the psychological state, complex disorders. The main directions of restoring physical fitness after a disease are considered and a negative prognosis of restoring the functional state of the level of physical fitness of athletes is developed.

Keywords: sports, athletes, COVID-19, complications.

ВВЕДЕНИЕ

Весной 2019 года мир оказался под прессом ограничений, введенных в связи с распространением COVID-19. Многие спортивные мероприятия были отменены или перенесены на неопределенный срок. Ведущей проблемой для спортивного сообщества стала необходимость быстрой и четкой организации оптимального и безопасного тренировочного процесса спортсменов [3]. Были закрыты все крупные тренировочные базы, стали практиковаться тренировки в домашних условиях [4]. Здоровье спортсменов затронул COVID-19, со всевозможными осложнениями для организма: ослабление иммунной системы, нарушениями в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ЦНС в той или иной степени.

Цели исследования: провести анализ вторичных данных и результатов эмпирических исследований по влиянию нового вируса COVID-19 на спорт, спортивные тренировки и здоровье спортсменов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании использовались и применялись такие методы как анализ научно-методической литературы, статистический и сравнительный анализ, синтез. Сбор информации осуществлялся посредством анализа статистических данных, вторичной информации. Приведены результаты онлайн анкетирования преподавателей, студентов, ординаторов, аспирантов ФГБОУ ВО «ТвГМУ» МЗ РФ, занимающие спортом (2022 г.). В нем приняли участие 30 респондентов – 9 женщин и 9 мужчин в возрасте от 19 до 67 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов исследований позволил выявить воздействие коронавирусной инфекции на людей, занимающихся физкультурой и спортом по нескольким направлениям: изменение образа жизни и графика тренировок, основные физиологические и психологические осложнения и изменение физической формы спортсменов после периода самоизоляции и/или перенесенного заболевания, продолжении тренировочного процесса.

По результатам опроса спортсменов Краснодарского края, проведенного Т.А. Михайловой и Е.С. Студеникиной в 2021 году, образ жизни изменился у большинства ре-

спондентов: изменения коснулись распорядка дня спортсменов, их досуга, и профессиональной деятельности – изменились формат тренировок, их качество и количество [4].

На спортивной карьере негативно сказываются большие перерывы между тренировками в период болезни и восстановления. По результатам исследования, проведенного в 2020 году К.Р. Мехдиевой, А.В. Захаровой, В.Э. Тимохиной и М.А. Владельщиковой УрФУ, г. Екатеринбург – при среднетяжелом течении болезни спортсмен «выпадает» из тренировочного процесса на срок от 1,5 месяца [3]. Подтверждают данные и результаты исследования, проведенного в ФГБОУ ВО «ТвГМУ» МЗ РФ – период выздоровления и полного восстановления работоспособности организма после COVID-19, занимает от 1,5 месяцев до 1,5 лет.

Исследования, приведенные К.Р. Мехдиевой и др. [3], доказывают корреляцию между интенсивностью тренировочного процесса и состоянием иммунной системы. Умеренные нагрузки укрепляют и стимулируют иммунитет, в отличие чрезмерных интенсивных нагрузок, угнетающих иммунную систему. Согласно результатам исследований проведенных с баскетбольной командой Ростов-Дон-ЮФУ в 2021 г., симптомы инфекции COVID-19 проявились у игроков на фоне митохондриальной дисфункции, находящихся в фазе перетренированности. В отличие от них спортсмены, нагрузки которых были в пределах нормы, перенесли COVID-19 бессимптомно [1].

Другое постковидное осложнение – поражение бронхолегочной системы, возникающее на фоне избыточных физических нагрузок, которое проявляется гипертрофией дыхательной мускулатуры, снижением эластичности стенки бронхов, окклюзией легочных капилляров, и сопровождается снижением функциональности дыхательной системы, нарушением работы сосудистого русла. По результатам исследования, проведенного в ФГБОУ ВО «ТвГМУ» МЗ РФ, у 80% переболевших спортсменов на КТ обнаружено больше 25% поражения легких.

Из-за физиологической гипертрофии левого желудочка сердца, при наличии инфекционного процесса, в том числе, COVID-19, для спортсменов повышен риск перехода в декомпенсированное состояние и развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, например миокардита. В. Жолинский, И.В. Круглова и др. приводят результаты исследования 2021 г., доказывающие наличие МРТ-признаков перенесенного миокардита у части спортсменов, перенесших COVID-19 [2]. Возвращение к прежнему тренировочному режиму после перенесенного миокардита рекомендовано не менее чем через 3–6 месяцев, с периодическими обследованиями на протяжении первых 2 лет.

Последствия перенесенного COVID-19 и самоизоляции, негативно сказываются на психологическом состоянии спортсменов – это проявляется депривацией привычного образа жизни, влекущей за собой синдром эмоционального выгорания, потерю мотивации, появления фрустрации.

Согласно результатам исследования среди спортсменов ФГБОУ ВО «ТвГМУ» МЗ РФ, у 60% опрошенных наблюдались комплексные нарушения обоняния и вкуса, слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, расстройства нервной системы на различных уровнях. Также среди респондентов выявлены следующие изменения физической формы: 0,7–0,9% опрошенных, после полного выздоровления и восстановления от последствий COVID-19, в состоянии прогрессировать в спортивном многоборье. 71–73% респондентов совершают попытки вернуться к занятиям спортом, но лишь 43–47% выходят на доковидный уровень спортивных результатов, в силу различных обстоятельств. Большими проблемами восстановления физической формы являются потеря координации, ловкости, с трудом происходит восстановление скорости и функциональной выносливости. После полного выздоровления и восстановления от COVID-19 73,5% опрошенных желают продолжать занятия спортом. В основном, это занимающиеся функциональными видами спорта (лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт, многоборье, спортивные игры). Согласно результатам исследований проведенных в ФГБОУ ВО «ТвГМУ» МЗРФ можно

сделать неутешительные прогнозы: после перенесенного заболевания восстановление до исходного уровня физической подготовки, невозможно у 52–57%.

ВЫВОД

По результатам исследования, проведенного в ФГБОУ ВО «ТвГМУ» МЗ РФ, и анализа вторичных данных выявлены следующие последствия пандемии COVID-19 для спортсменов: кардинальное изменение образа жизни, графика и интенсивности тренировок, изменения физической формы спортсменов из-за осложнений перенесенной инфекции, выражающихся в нарушении функций дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Данное исследование определяет перспективу для дальнейшего научного анализа, основываясь на нем можно лишь сделать неутешительные прогнозы, касательно спортсменов, перенесших заболевание в тяжелой форме.

ЛИТЕРАТУРА

1. Контроль физического и функционального состояния игроков баскетбольной команды высокой квалификации в условиях пандемии COVID-19 / Р.И. Андрианова, Д.В. Федосеев, М.В. Леньшина, Е.А. Лубышев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 11–12.
2. Жолинский А.В. Рекомендации по медико-биологическому и медицинскому обеспечению спортсменов в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 / А.В. Жолинский, И.В. Круглова, А.Н. Федоров, Е.В. Даткова, В.С. Фещенко, И.Т. Выходец. – Москва : Центр спортивной медицины ФМБА России, 2021. – 29 с.
3. Спорт в условиях COVID-19 – новый вызов или старые проблемы? / К.Р. Мехдиева, А.В. Захарова, В.Э. Тимохина, М.А. Владельщикова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – №2. – С. 43–48.
4. Михайлова Т.А. Профессиональная и повседневная жизнь спортсменов в период пандемии COVID-19 (по итогам социологического опроса спортсменов Краснодарского края) / Т.А. Михайлова, Е.С. Студеникина // Теория и практика общественного развития. – 2021. – № 7. – С. 39–43.

REFERENCES

1. Andrianova, R.I., Fedoseev, D.V., Lenshina, M.V. and Lubyshev, E.A. (2021), “Control of the physical and functional state of highly qualified basketball team players in the conditions of the COVID-19”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 11–12
2. Zholinsky, A.V., Kruglova, I.V., Fedorov, A.N., Datkova, E.V., Feshchenko, V.S. and Vykhodets, I.T. (2021), *Recommendations on medical, biological and medical support of athletes in the conditions of a pandemic of a new coronavirus infection COVID-19*, Center for Sports Medicine of the FMBA of Russia, Moscow.
3. Mehdieva, K.R., Zakharova, A.V., Timokhina, V.E. and Vladelshchikova, M.A. (2020), “Sport in the conditions of COVID-19 – a new challenge or old problems?”, *Human. Sport. Medicine*, No. 2, pp. 43–48.
4. Mikhailova, T.A. and Studenikina, E.S. (2021), “Professional and daily life of athletes during the COVID-19 pandemic (based on the results of a sociological survey of athletes of the Krasnodar Territory)”, *Theory and practice of social development*, No. 7, pp. 39–43.

Контактная информация: lassiel@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 27.04.2022

УДК 796.011.3

ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ПЕРЕВЕРНУТЫЙ КЛАСС» В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСШИХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Николай Сергеевич Федюк, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Военная академия связи г. Санкт-Петербург; Александр Сергеевич Фадеев, кандидат

педагогических наук, доцент, Михайловская Военная артиллерийская академия г. Санкт-Петербург; Алексей Александрович Частихин, кандидат педагогических наук, доцент, Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, г. Воронеж; Андрей Петрович Гайкалов, преподаватель, Михайловская Военная артиллерийская академия г. Санкт-Петербург; Денис Викторович Саенко, преподаватель, Военная академия связи г. Санкт-Петербург; Анастасия Евгеньевна Глинчикова, преподаватель, Военная академия связи г. Санкт-Петербург

Аннотация

Авторы статьи особое внимание обратили на проблему необходимости использования в образовательном процессе педагогических технологий для повышения эффективности процесса обучения слушателей по дисциплине «Физическая подготовка», а именно, ее теоретической составляющей. Рассмотрены способы применения педагогической технологии «Перевернутый класс» на учебных занятиях по физической подготовке и проведена оценка ее эффективности.

Ключевые слова: педагогические технологии, «перевернутый класс», физическая подготовка, высшие военно-учебные заведения, курсанты и слушатели.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p440-445

ON THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY "INVERTED CLASSROOM" IN THE PRACTICE OF PHYSICAL TRAINING OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Nikolay Sergeevich Fedyuk, the candidate of pedagogical sciences, docent, Military Academy of Communications, St. Petersburg; Alexander Sergeevich Fadeev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Mikhailovskaya military artillery academy, St. Petersburg; Alexey Alexandrovich Chastikhin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Zhukovsky-Gagarin Air Force Academy, Voronezh; Andrey Petrovich Gaikalov, the teacher, Mikhailovskaya military artillery academy, St. Petersburg; Denis Viktorovich Saenko, the teacher, Military Academy of Communications, St. Petersburg; Anastasia Evgenievna Glinchikova, the teacher, Military Academy of Communications, St. Petersburg

Abstract

The authors of the article paid special attention to the problem of the need to use pedagogical technologies in the educational process to improve the effectiveness of the process of teaching students in the discipline "Physical training", namely, its theoretical component. The ways of using the pedagogical technology "Inverted classroom" in physical training classes are considered and its effectiveness is evaluated.

Keywords: pedagogical technologies, "inverted classroom", physical training, higher military educational institutions, cadets and students.

ВВЕДЕНИЕ

В сложившихся условиях модернизации системы высшей военной школы, которая подвергается систематическому реформированию, требуются новые современные подходы к освоению ключевых компетенций, теоретической грамотности военных специалистов. Так как страна, отстающая в подготовке высококвалифицированных кадров для армии и флота, всегда подвержена риску своей безопасности и суверенитета.

Сегодня концепция обучения состоит в том, что учащийся должен учиться сам, а преподаватель – осуществлять мотивационное управление его обучением, т.е. мотивировать, организовывать, координировать, консультировать его деятельность. Исходя из этого, преподавательскому составу приходится активно использовать в образовательном процессе педагогические технологии, которые позволяют с одной стороны уменьшить трудозатраты педагога, с другой стороны оптимизировать процесс обучения повысив при этом мотивационно-ценностное отношение к дисциплине, постоянному поиску способов, методов, средств, способствующих формированию познавательного интереса и воспита-

ние чувства ответственности и обязательности [1]. Современные реалии образовательного процесса сфокусированы главным образом на повышении эффективности и качестве образования, которое требует постоянного учета и внедрения инноваций в практику.

Актуальность. Автоматизация учебного процесса продиктована тем, что в высшей военной школе образовался существенный разрыв между темпами развития научных знаний и уровнем их внедрения в педагогическую практику. При этом одним из условий успешной реализации становится включение в процесс подготовки магистров новых методических подходов и технологий обучения, одной из которых является «перевернутый класс». В контексте настоящего исследования основным приоритетом образовательного процесса должны стать твердые теоретические знания, приобретаемые слушателями и способствующие их последующей успешной адаптации к быстро изменяющимся условиям профессиональной деятельности, обусловленные карьерным ростом и возлагаемой на них ответственности.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что применение методики «перевернутого класса» позволит оптимизировать объём изучаемого материала и повысить уровень теоретических знаний по дисциплине «физическая подготовка» у слушателей (магистрантов).

Цель исследования заключалась в апробации и оценке педагогической технологии «перевернутый класс» в вопросах формирования теоретических знаний по дисциплине «Физическая подготовка» у слушателей магистрантов.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Само понятие «перевернутый класс» (англ. flipped classroom) представляет собой модель обучения, согласно которой основное усвоение нового материала слушателями происходит в рамках самостоятельной работы, а во время занятий под руководством преподавателя осуществляется выполнение заданий, упражнений, а также ответы на возникшие вопросы и их разбор. При этом цифровые материалы больше не играют вспомогательную роль, дополняя лекции преподавателей, так как они выступают в качестве базового источника информации. Данная модель была предложена в 2007 году учителями естественных наук в Вудландской школе в штате Колорадо (США). Вместе с тем, по мнению ученых, технология «перевернутый класс» берет свое начало именно с физической культуры. Посредством видеоподкаста была продемонстрирована игра в бейсбол, которая позволила ученикам из г. Детройта (США), понять и самостоятельно изучить ее правила [2, 3, 5].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Методология исследования построена на совокупности теоретического анализа и педагогического наблюдения. Были подробно изучены действующие ФГОС и квалификационные требования, устанавливающие порядок подготовки выпускников, дополнительный интерес представляли рабочие программы и тематические планы, регламентирующие порядок обучения слушателей, по дисциплине «Физическая подготовка». Педагогическое наблюдение и оценка эффективности методики «перевернутого класса» осуществлялась в рамках практических занятий.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В период с 2019 по 2020 гг. на кафедре физической подготовки в высшем военно-учебном заведении был организован эксперимент, продолжительностью (2 семестра обучения), который, исходя из гипотезы, предполагал:

- наблюдение за организацией учебно-воспитательного процесса по физической подготовке;
- проведение бесед со слушателями и преподавательским составом;

- анализ уровня теоретической подготовленности по дисциплине «Физическая подготовка» на зачетах и экзаменах;
- разработку структуры проведения практических занятий по дисциплине с учетом внедрения в нее методики «перевернутого класса» и проверку её эффективности.

К исследованию привлекались слушатели 1 курса, обучающиеся по программе магистратуры. Исходя из цели исследования были сформированы 2 группы по 30 человек: одна экспериментальная (ЭГ) и одна контрольная (КГ). Участники эксперимента занимались по действующей программе, однако, в экспериментальной группе, мы подвергли изменению структуру проведения занятия, добавив в неё методику «перевернутого класса» (рисунок).

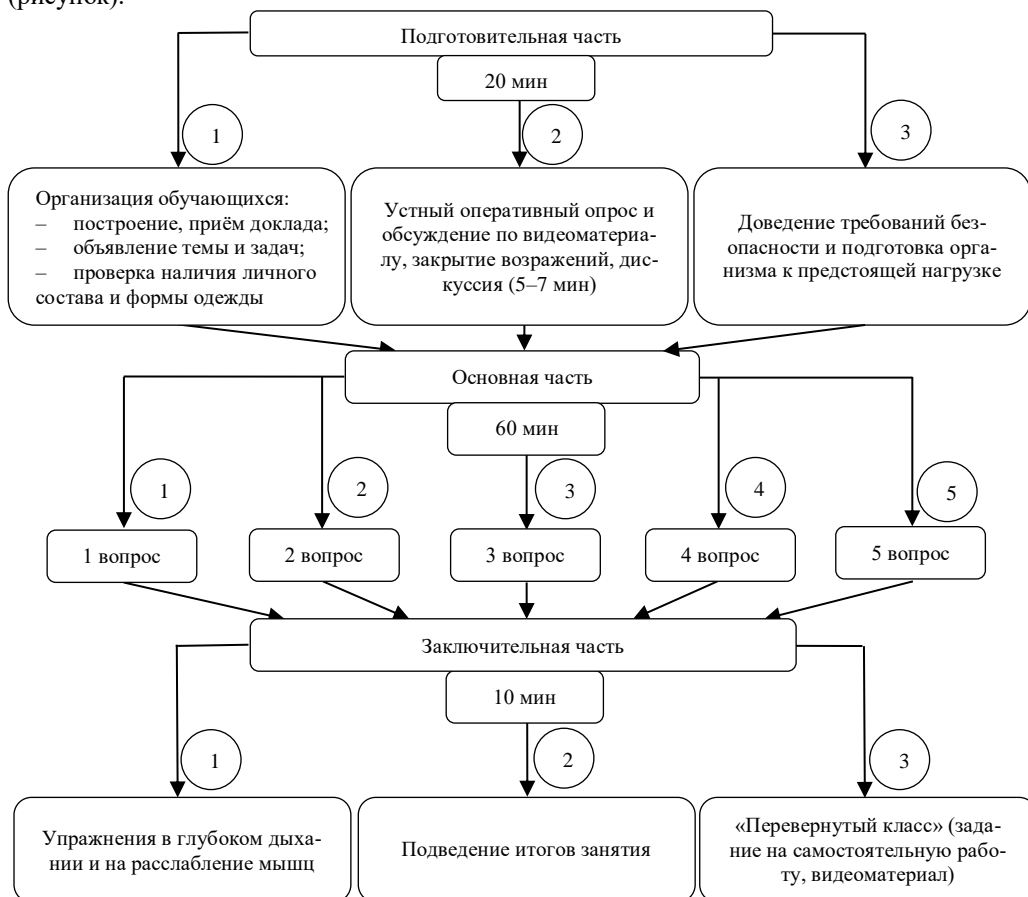


Рисунок – Структура проведения практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в экспериментальной группе

В соответствии с вышеуказанной структурой, приведенной на рисунке, в заключительной части каждого практического занятия применялась методика «перевернутого класса», которая заключалась в том, что слушателям выдавали теоретический материал или видео-урок, после которого в подготовительной части следующего занятия осуществлялся устный опрос, если материал вызвал трудности у слушателей, дискуссионным путем преподаватель закрывал вопросы вызвавшие затруднение.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

Теоретическая подготовленность испытуемых проверялась в соответствии с тематикой теоретических и методических занятий методом устного или письменного опроса и

подразумевала ответ на один вопрос [3, 5]. Однако, в соответствии с существующими не первое десятилетие кафедральными требованиями, оценивалась она письменно в соответствии с вытянутым билетом слушателя. Существующие критерии оценки теоретической подготовки осуществляются по 4-балльной шкале. Результаты зачета с оценкой и экзамена в конце первого года обучения по дисциплине «Физическая подготовка», а именно уровня теоретических знаний у КГ и ЭГ составили $4,5 \pm 0,2$ и $4,6 \pm 0,3$ соответственно. Однако при устном внезапном опросе, ранее пройденного теоретического материала, слушатели КГ демонстрировали низкое качество усвоения теоретического материала и оценивались преимущественно на «удовлетворительно» и «неудовлетворительно», а ЭГ на «отлично» и «хорошо».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из существенных недостатков знаний учащихся остается формализм, который проявляется в отрыве заученных учащимися теоретических положений от умения применить их на практике. Знания, полученные в готовом виде, как правило, вызывают затруднения учащихся в их применении к объяснению наблюдаемых явлений и решению конкретных задач.

Проведенные исследования показывают, что эффективность использования инновационной педагогической технологии «перевернутый класс» способствует повышению уровня теоретических знаний, формирует способность у слушателей последовательно и логично излагать свои мысли при устном ответе на поставленный вопрос. Кроме того, рассматриваемая нами технология, развивает навыки самостоятельной работы у слушателей, а обсуждение проблемных вопросов посредством дискуссии позволяет аргументированно отстаивать свою точку зрения с опорой на приобретенные знания, для разбора и решения конкретных задач предстоящей военно-профессиональной деятельности, сопряженной с руководством физической подготовки в звене «батальон – воинская часть – соединение».

ЛИТЕРАТУРА

1. Ценностный потенциал физической культуры в системе высшего образования / Я. С. Козиков, Н. С. Федюк, Е. В. Климова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 147–151.
2. "Перевернутый урок" в физической подготовке магистрантов / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Я. С. Козиков, П. С. Петрова // Перспективные направления научных исследований в области физической культуры и спорта (теория и практика): сборник статей Итоговой научно-практической конференции за 2018 г., посвященной 65-ой годовщине образования Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС РФ. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 26–27 февраля 2019 года. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2019. – С. 159–163.
3. Сорокин В.П. Значение теоретических знаний по физической подготовке для слушателей военных академий Министерства Обороны Российской Федерации / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, Н. С. Федюк, А. Г. Павлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4(146). – С. 223–227.
4. Перевернутый урок в физической подготовке магистрантов Военной академии связи / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Д. Е. Иващенко, П. С. Петрова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 330–333.
5. Тестирование знаний по физической подготовке магистрантов военных академий / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, П. С. Петрова [и др.] // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2021. – № 1(29). – С. 59–63.

REFERENCES

1. Kozikov, Ya.S., Fedyuk, N.S., Klimova, O.V., Mzenkov, A.A. and Tikhonchuk, A.A. (2020), "Value potential of physical culture in higher education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F.*

Lesgafta, No. 6 (184), pp. 147–151.

2. Sorokin, V.P., Fedyuk, N. S., Kozikov, Ya. S. and Petrova P. S. (2019), “Inverted lesson” in physical training of undergraduates”, *Promising areas of scientific research in the field of physical culture and sports (theory and practice): A collection of articles of the Final scientific and practical conference for 2018, dedicated to the 65th anniversary of the establishment of the Research Center (for physical training and military-applied sports in the Armed Forces of the Russian Federation. In 2 parts, St. Petersburg, February 26-27, St. Petersburg: Military Institute of Physical Training, pp. 159–163.*

3. Sorokin, V.P., Androssov, A.M., Fedyuk, N.S. and Pavlov, A.G (2017), “The value of theoretical knowledge of physical training for students of military academies of the Ministry of Defense of the Russian Federation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (146), pp. 223–227.

4. Sorokin, V.P., Fedyuk, N.S., Ivashchenko, D. E. and Petrova, P. S. (2019), “Inverted lesson in physical training of undergraduates of the Military Academy of Communications”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (168), pp. 330–333.

5. Sorokin, V.P., Fedyuk, N.S., Petrova, P. S., Fadeev A.S. and Kozikov, Ya.S. (2021), “Testing of knowledge on physical training of undergraduates of military academies”, *Scientific and Sports Bulletin of the Urals and Siberia*. No. 1(29), pp. 59–63.

Контактная информация: vifk.sila@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.05.2022

УДК 796.015.58

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ: НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ

Александр Александрович Федякин, доктор педагогических наук, профессор, Сочинский государственный университет, Сочи

Аннотация

В статье рассматриваются проблемные аспекты организации и построения занятий по физической культуре в вузе. Анализируется содержательное понятие компетенций, обусловленных требованиями федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО). Показано, что разделение одной дисциплины «физическая культура» на две имеет негативные последствия и привело к снижению объема двигательной активности студентов в рамках академических занятий. Акцентируя внимание на проблемных аспектах физического воспитания студентов, предлагаются пути оптимизации построения регламентированных занятий по физической культуре в вузе, которые должны найти свое отражение в содержательной части ФГОС ВО последующих поколений.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, федеральные государственных образовательные стандарты, компетенции по физической культуре.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p445-448

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS: SOME PROBLEMATIC ASPECTS

Alexander Alexandrovich Fedyakin, the doctor of pedagogical sciences, professor, Sochi State University

Abstract

The article discusses the problematic aspects of the organization and construction of physical education classes at the university. The substantial concept of competencies conditioned by the requirements of federal state educational standards of higher education is analyzed. It is shown that the division of one discipline "physical culture" into two has negative consequences and has led to a decrease in the volume of motor activity of students in the framework of academic classes. Focusing on the problematic aspects of physical education of students, the ways of optimizing the construction of regulated physical education classes at the university are proposed, which should be reflected in the content of the FGOS of subsequent generations.

Keywords: students, physical education, federal state educational standards, competencies in physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время физическое воспитание в вузе в рамках всех направлений и профилей подготовки, осуществляется в ходе освоения двух учебных дисциплин (ФГОС ВО): «физическая культура», объемом 72 час., и курса «элективных дисциплин по физической культуре и спорту» объемом 328 час. Анализ изменений, вносимых каждым стандартом высшего образования в содержательные аспекты преподавания дисциплин, представлен во многих работах [5, 8, 9 и др.]. С.Е. Гонсалес [1] предпринята попытка проанализировать современные проблемы физического воспитания студентов вузов. Следует отметить, что автором не рассматриваются эти проблемы в связи с содержанием дисциплин «физическая культура» и «элективных дисциплин по физической культуре и спорту» в ФГОС ВО. Федеральный образовательный стандарт, следует рассматривать, как основной нормативный документ при разработке учебных планов и программ дисциплин. Предпринимаются попытки анализа изменений формулировок компетенций в ФГОС ВО и оценки степени сформированности компетенций в рамках прохождения дисциплин «физическая культура» и «элективных дисциплин по физической культуре и спорту» [2, 3, 4, 5, 8, 9, 10 и др.]. Однако, некоторые аспекты, касающиеся содержания и места этих дисциплин в ФГОС ВО, авторы [1, 3, 4, 5, 8, 10], осветили на наш взгляд недостаточно, что подчеркивает актуальность настоящего исследования.

Целью настоящего исследования является выявление проблемных аспектов физического воспитания в вузе и путей преодоления выявленных проблем.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

Авторский взгляд на проблемные аспекты физического воспитания в вузе несколько отличается от большинства описанных в научной литературе. Постараемся это представить более развернуто:

– во-первых, разделение одной дисциплины «физическая культура» на две «физическая культура» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» привело к тому, что 72 часа, отводимые на занятия по «физической культуре», во многих вузах были разделены на лекционные (16 час) и методико-практические занятия (8 час), общим объемом 36 час, и «...самостоятельную работу студентов по подготовке к занятиям 36 – час» [3 с. 10]. Тем самым студенты лишились 36 час двигательной активности в рамках академических занятий физической культурой с преподавателем, что, несомненно, способствует снижению уровня физической подготовленности студентов. А.А. Михонин [6 с. 113] отмечает, « что контингент, поступающий в вузы, с каждым годом становится все менее подготовленным в физическом плане. Положение стало катастрофическим после 2010–2015 гг.». Это подчёркивается и в работах многих других авторов [7]. Следовательно, нельзя уменьшать количество академических занятий физической культурой со студентами вуза;

– во-вторых, нет никакой логики в том, что учебные часы, представленные в ФГОС ВО, затем переводятся в кредиты. Это было бы логично, если бы была необходимость, величины, измеряемые в различных единицах, перевести в относительные единицы (кредиты) для их сравнения, а в нашем случае единицы одни – часы. Какой смысл их переводить в кредиты? Поэтому, следует согласиться с тем, что «... все лучшее в образовании, в том числе и по физической культуре, это хорошо забытое старое» [8 с. 113]. Авторы [8], совершенно справедливо отмечают недостатки современного физического воспитания в вузах;

– в-третьих, так называемый компетентностный подход по дисциплине «Физическая культура и спорт» требует серьезных изменений в содержательном компоненте обра-

зования [10 с. 329]. А.В. Козлов, А.А. Бударников, О.В. Шиманский делают вывод о «... слабой нормативной и понятийной разработанности компетентного подхода» [4 с. 126]. Изменение формулировок компетенций, которые представлены в ФГОС ВО различных лет, свидетельствует негативных тенденциях. В настоящее время во многих ФГОС ВО универсальная компетенция сформулирована: «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Эта формулировка вызывает определенные вопросы, а именно: как определить «способен поддерживать» или не способен? Что значит «должный уровень физической подготовленности»? Это предполагает, что должный уровень физической подготовленности должен быть обозначен должными нормами педагогических тестов, оценивающих различные стороны физической подготовленности студента, а этого нет.

Попытки анализа сформированности компетенций на основе SWOT-АНАЛИЗА компетенций наряду с достоинствами обладают рядом существенных недостатков, как и многие другие подходы, что отмечается авторами [2 с. 109].

ВЫВОДЫ

Таким образом, разделение одной дисциплины «физическая культура» на две «физическая культура» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в ФГОС ВО следует считать нецелесообразным и в будущих ФГОС ВО следует представить, как одну дисциплину (408 или больше академических час). Считаем нецелесообразным учебные часы, представленные в ФГОС ВО, затем переводить в кредиты.

Формулировка реальной цели физического воспитания студентов вузов и отказ от компетентного подхода (или их разумная и понятная формулировка) позволит повысить эффективность физического воспитания. Практика показывает, что интеграция образовательной системы высшего образования России в Болонский процесс потерпела фиаско и способствовала значительному снижению качества, к чему и стремился запад. В свете последних изменений в Мире, становится понятно, что бы Россия не делала в рамках высшего образования, это не будет способствовать ее интеграции в образовательный процесс Европы, поэтому необходимо взять все лучшее из советской системы высшего образования, критически переосмыслить и представить в ФГОС ВО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гонсалес С.Е. Современные проблемы физического воспитания студентов вузов (краткий обзор) / С.Е. Гонсалес // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). С. 33–37.
2. Изотова Л.Е. Особенности SWOT-АНАЛИЗА компетенций и личностно-профессиональных качеств / Л.Е. Изотова, Е.С. Киселёва, Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №5(135). – С. 105–110.
3. Компетентностная направленность реализации двух дисциплин по физической культуре и спорту в рамках новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования / А.В. Агеев, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, М.В. Пучкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 9–14.
4. Козлов А.В. Общекультурные компетенции по физической культуре в образовательных стандартах современных профессий / А.В. Козлов, А.А. Бударников, О.В. Шиманский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 122–127.
5. Мальцева С.Г. Сравнительный анализ государственных стандартов трех поколений высшего профессионального образования для сферы туризма / С.Г. Мальцева, М.В. Теодорович // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 124–128.
6. Михонин А.А. Некоторые проблемы в преподавании дисциплины «Физическое воспитание» в техническом вузе / А.А. Михонин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С.112–114.
7. Повышение двигательной активности студентов в процессе прохождения элективных дисциплин по физической культуре и спорту / Ж.Г. Кортава, А.А. Федякин, Ю.А. Васильковская,

Н.Ю. Заплата // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 126–129.

8. Порядок реализации дисциплин по физической культуре и спорту в контексте анализа изменений ФГОС ВО на современном этапе / А.В. Агеев, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, Л.Ф. Лебедева, М.Б. Перельман // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 11–17.

9. Перспективы «оптимизации» дисциплины «физическая культура» вузах / А.В. Агеев, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, М.В. Пучкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 9–14

10. Реализация компетентного подхода в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях высшего образования / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева, Д.К. Василевский, А.Е. Эрастов, Е.В. Карташова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 324–329.

REFERENCES

1. Gonsales, S.E. (2016), “Modern problems of physical training of students of higher education institutions (short review)”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 9 (139), pp.33–37.

2. Izotova, L.E., E.S. Kiseleva, D.A. and Romanov, D.A. (2016), “Competencies and personally-professional abilities SWOT-analysis peculiarities”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 5 (135), pp. 105–110

3. Ageevets, A.V., Efimov-Komarov, V.Yu., Efimova-Komarova L.B. and Puchkova, M.V. (2017), “Competence-based orientation of the implementation of two disciplines in physical culture and sports within the framework of new federal state educational standards of higher education”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No.2 (144), pp. 9–14.

4. Kozlov, A.V., Budarnikov, A.A. and Shimanskiy, O.V. (2016), “General cultural competencies in physical training in the educational standards for modern qualifications”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 5 (135), pp. 122–127.

5. Maltseva, S.G., and Teodorovich, M.V. (2014), “Comparative study of the higher professional education state standards of three generations for the tourism industry”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 8 (114), pp. 124–128.

6. Mikhonin, A.A. (2016), “Some problems in teaching the discipline "Physical training" in technical University”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No.9 (139), pp. 112–114.

7. Kortava, Z.G., Fedyakin, A.A., Vasilkovskaya, Y.A. and Zaplatina, N.Y. (2018), “The student’s physical activity increase during the elective discipline training by physical culture and sport”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 1 (155), pp.126–129.

8. Ageevets, A.V., Efimov-Komarov, V.Yu., Efimova-Komarova, L.B., Lebedeva, L.F. and Perelman, M.B. (2019), “The procedure for the implementation of disciplines in physical culture and sports in the context of the analysis of changes in the Federal State Educational Standards of Higher Education at the present stage”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 1 (167), pp. 11–17.

9. Ageevets, A.V., Efimov-Komarov, V.Yu., Efimova-Komarova, L.B. and Puchkova, M.B. (2022), Prospects for "optimization" of the discipline "Physical Education" in universities, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No.2 (204), pp.9–14.

10. Chernysheva, E.N., Karaseva, E.N., Vasilevskiy, D.K., Erastov, A.E. and Kartashova, E.V. (2020) Implementation of the competence approach in the process of teaching the discipline “Physical culture and sport” under the higher education conditions, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No.1 (179), pp.324–329.

Контактная информация: afkfed@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.05.2022

УДК 372.8:794

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ШАХМАТЫ – ШКОЛЕ»

Сергей Анатольевич Фирсин, кандидат педагогических наук, доцент, **Елена Анатольевна Башимакова**, кандидат педагогических наук, доцент, Академия социального управ-

ления, Москва; Татьяна Юрьевна Маскаева, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта (МИИТ), Москва; Владимир Михайлович Савченко, кандидат педагогических наук, доцент, Военный университет Министерства обороны Российской Федерации, Москва; Елизавета Дмитриевна Жукова, студент, Московский государственный университет, Москва

Аннотация

В федеральных образовательных стандартах нового поколения, которые вступают в силу с 1 сентября 2022 года, отсутствует предмет «Игра в шахматы» как обязательный, что препятствует его внедрению в образовательную практику. Но, несмотря на это, каждая образовательная организация по собственной инициативе сможет вводить этот предмет. Цель исследования: выявление основных проблем внедрения образовательной программы «Шахматы – школе» в практику работы дошкольных и общеобразовательных организаций в Московской области. Задачи исследования: определить основные проблемы внедрения образовательной программы «Шахматы – школе»; выявить эффективные направления по устранению проблем внедрения образовательной программы «Шахматы – школе» в практику работы дошкольных и общеобразовательных организаций в Московской области. Авторы провели социологический опрос по основным проблемам внедрения образовательной программы «Шахматы – школе» в Московской области. Полученные результаты позволили сформировать эффективные направления по устранению проблем внедрения образовательной программы «Шахматы – школе» в практику работы дошкольных и общеобразовательных организаций в Московской области. Выводы показали, что в целях повышения мотивации на занятиях по шахматам рекомендуется осуществлять комплексный подход с использованием нетрадиционных форм и методов обучения. Преподавателям целесообразно применять на занятиях разнообразные нестандартные, инновационные подходы к обучению. Для формирования интереса и повышения мотивации к занятиям по шахматам необходимо использовать различные динамические упражнения, элементы игровой и соревновательной деятельности. Во время занятий можно также использовать малые формы физкультурно-оздоровительной работы, связанные с игрой в шахматы. В целях развития основных физических качеств у детей применять современные игровые методики обучения: малые Спартианские игры, веб-квесты, адаптивные игры, спортивный фестиваль «ГТО-НИКА». При недостатке в общеобразовательной организации шахматного инвентаря и оборудования рекомендуется на занятиях использовать презентации, виртуальные доски для онлайн- или офлайн-обучения.

Ключевые слова: шахматы, шахматный инвентарь, шахматное мышление, личность ребенка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p448-453

MAIN PROBLEMS OF THE INTRODUCTION OF THE EDUCATIONAL PROGRAM "CHESS – SCHOOL"

Sergey Anatolyevich Firsin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Anatolyevna Bashmakova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Academy of Social Management, Moscow; Tatyana Yurievna Maskaeva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Russian University of Transport, Moscow; Vladimir Mikhailovich Savchenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Military University of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Moscow; Elizaveta Dmitrievna Zhukova, the student, Moscow State University, Moscow

Abstract

The new generation of federal state educational standards, which comes into force on September 1, 2022, does not contain a word about the compulsory subject "Playing Chess" in a general education organization and will not reach implementation in any way. Despite this, each school will be able to introduce this subject on its own initiative. The purpose of the study: to identify the main problems of the introduction of the educational program "Chess – school" in the practice of preschool and general education organizations in the Moscow region. Research objectives: identify the main problems of the implementation of the educational program "Chess – school"; identify effective ways to eliminate the problems of introducing the "Chess – school" educational program into the practice of preschool and general education organi-

zations in the Moscow region. The authors conducted a sociological survey on the main problems of the introduction of the educational program "Chess – school" in the Moscow region. The results obtained made it possible to form effective directions for eliminating the problems of introducing the "Chess – School" educational program into the practice of preschool and general education organizations in the Moscow region. The conclusions showed that an integrated approach using non-traditional forms and methods of teaching is recommended to increase motivation in chess classes. Teachers are recommended to apply a variety of non-standard innovative teaching approaches in the classroom. Thus, in order to generate interest and increase motivation for chess classes, it is recommended to use non-traditional forms and methods of teaching. To do this, it is necessary to use various dynamic exercises in game and competitive activities in chess classes. During classes, use small forms of physical culture and recreation work related to the game of chess. To develop basic physical qualities, use modern game teaching methods: small Spartan games, web quests, adaptive games, the "GTO-NIKA" sports festival. If a general educational organization has insufficient chess equipment, it is recommended to use presentations, virtual boards for online or offline training in the classroom.

Keywords: chess, chess equipment, chess thinking, child's personality.

ВВЕДЕНИЕ

В федеральных образовательных стандартах нового поколения, которые вступают в силу с 1 сентября 2022 года, отсутствует предмет «Игра в шахматы» как обязательный, что препятствует его внедрению в образовательную практику. Но, несмотря на это, каждая образовательная организация по собственной инициативе сможет вводить этот предмет.

Ни для кого не секрет, что именно шахматы являются составной частью общечеловеческой культуры, так как они способствуют развитию наглядно-образного, наглядно-действенного, словесно-логического, последовательного логического, стратегического, тактического, комбинаторного, творческого и алгоритмического мышления (в частности, на основе моделирования) [1, 2, 3, 4].

Многие страны давно ввели в образование детей шахматы как обязательный предмет в общеобразовательных организациях. В нашей стране также все подготовлено для введения шахмат в общеобразовательных школах, но как академического, а не спортивного предмета.

В данной статье авторы предлагают обсудить вопросы о проблемах внедрения образовательной программы «Шахматы – школе» в практику работы дошкольных и общеобразовательных организаций в отдельном регионе.

Цель исследования: выявление основных проблем внедрения образовательной программы «Шахматы – школе» в практику работы дошкольных и общеобразовательных организаций в Московской области.

Задачи исследования:

1. Определить основные проблемы внедрения образовательной программы «Шахматы – школе».
2. Выявить эффективные направления по устранению проблем внедрения образовательной программы «Шахматы – школе» в практику работы дошкольных и общеобразовательных организаций в Московской области.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в период март–апрель 2022 года среди 256 учителей физической культуры Московской области, проходивших дополнительную профессиональную программу профессиональной переподготовки по курсу «Шахматы в образовательных организациях» в АСОУ.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале исследования с респондентами был проведен социологический опрос по основным проблемам внедрения образовательной программы «Шахматы – школе» в Москов-

ской области.

Социологический опрос выявил следующие проблемы.

85% респондентов ответили, что у школьников отсутствует мотивация на занятия по шахматам. Очень трудно в течение занятия удержать интерес к шахматам. Школьникам скучно сидеть на одном месте, «ломая» голову над решением задач, им хочется активно двигаться, так как они пришли на урок физической культуры. Они ждут от преподавателя чего-то интересного, нового, а получают лист бумаги и ручку.

67% преподавателей ответили, что материально-техническая база не подготовлена для проведения занятий по шахматам. Во многих образовательных организациях не хватает кабинетов, шахматного инвентаря (шахматы, часы, демонстрационная доска с магнитными фигурами), дидактического материала, шахматной литературы (учебники, задачки и периодика).

48% респондентов считают, что не все родители заинтересованы в обучении детей игре в шахматы.

88% респондентов ответили, что образовательные организации требуют результативность от обучения шахматам уже на начальном этапе.

Полученные результаты опроса позволили сформировать эффективные направления по устранению проблем внедрения образовательной программы «Шахматы – школе» в практику работы дошкольных и общеобразовательных организаций в Московской области.

Так, для формирования интереса и повышения мотивации к занятиям по шахматам рекомендуется применять нетрадиционные формы и способы обучения. Для этого на занятиях по шахматам можно предлагать детям различные динамические упражнения, элементы игровой и соревновательной деятельности. Во время занятий использовать малые формы физкультурно-оздоровительной работы, связанные с игрой в шахматы. Например, провести физкультурную разминку под музыку с выполнением физических упражнений с имитацией ходов шахматных фигур. Большой популярностью у детей пользуются подвижные игры. Можно использовать игры, связанные с шахматными фигурами. Кроме того, поскольку шахматы – это вид спорта, необходимо использовать весь комплекс спортивных и подвижных игр для развития физической подготовки обучающихся [1].

Для развития мотивации на занятиях можно использовать видеofilмы, предлагать детям ребусы и головоломки на шахматную тематику. Рассказы, сказки, легенды должны прерываться на интересном месте, чтобы вызывать у детей вопрос: а что будет дальше? Это будет мотивировать их прийти на следующее занятие.

Одной из сложных задач является обеспечение занятий по шахматам необходимым инвентарем. Решить ее одному учителю очень трудно. Для решения этой проблемы на первом этапе можно проводить занятия по изучению теории, введению в шахматную игру. Историю шахмат можно преподнести детям в интересной, сказочной форме. При изучении основных правил, этикета, нотации в шахматах можно использовать интерактивные методы обучения с использованием презентаций.

Учеными было установлено, что 90% обучающихся на занятиях запоминают то, что сами говорят и делают.

Еще Конфуций говорил: «Скажи мне – и я забуду, покажи мне – и я запомню, дай сделать – и я пойму». Именно так можно работать, используя различные интерактивные площадки для изучения шахматных фигур, решения простейших шахматных задач, организации даже простейших турниров. В дальнейшем можно использовать виртуальную доску для онлайн- или офлайн-обучения.

Семья оказывает огромное влияние на развитие личности ребенка. Поэтому учителям необходимо, особенно на первом этапе обучения, побольше встречаться с родителями и проводить различные тематические встречи, родительские собрания, в которых рассказывать о значении игры в шахматы как средства развития наглядно-образного и

аналитического, логического мышления, как технического инструмента при воспитании лидерских качеств у обучающихся. Рассказать, например, про то, как шахматы повышают успеваемость по всем предметам. Привести доказательные доводы, что шахматы в школе – это мощный инструмент для формирования у обучающихся интеллектуальных и творческих способностей. Такая работа позволит заинтересовать родителей в обучении детей игре в шахматы.

Результативность, которую требует администрация, не должна пугать преподавателей, а наоборот мотивировать на приобщение детей к шахматам. Первые результаты обучения шахматам можно получить уже на первых турнирах. Порой учителя опасаются организовывать школьные турниры, чтобы не травмировать детей поражениями. Однако, переживая поражения, разбирая свои ошибки, анализируя партии, обучающиеся быстрее, приобретут необходимый опыт, позволяющий им в дальнейшем одерживать победы. Начать следует с проведения турниров внутри школы для приобретения необходимого опыта. Далее выдвигать детей на турниры более высокого уровня.

ВЫВОДЫ

Полученные данные исследования позволили разработать рекомендации по устранению основных проблем внедрения образовательной программы «Шахматы – школе» в практику работы дошкольных и общеобразовательных организаций в Московской области. Для повышения мотивации на занятиях по шахматам рекомендуется применять комплексный подход с использованием нетрадиционных форм и методов обучения. Преподавателям целесообразно применять на занятиях разнообразные нестандартные инновационные подходы к обучению. Для достижения успеха в игре в шахматы нужно не только умственное развитие, но и физическая подготовка. Для формирования интереса и повышения у учащихся мотивации к занятиям шахматами необходимо использовать современные игровые методики обучения: малые Спартианские игры, веб-квесты, адаптивные игры, спортивный фестиваль «ГТО-НИКА» [5, 6].

Для развития основных физических качеств у детей на занятиях систематически использовать элементы подвижных и спортивных игр.

При недостатке в общеобразовательной организации шахматного инвентаря и оборудования рекомендуется на занятиях использовать презентации, виртуальные доски для онлайн- или офлайн-обучения.

Проводить с родителями родительские собрания, различные тематические встречи с известными шахматистами, живущими в Подмосковье.

Таким образом, полученные результаты позволили разработать для преподавателей методические рекомендации по устранению проблем внедрения образовательной программы «Шахматы – школе» в практику работы дошкольных и общеобразовательных организаций в Московской области.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алифиров А.И. Физическая подготовка шахматистов на этапе спортивного совершенствования / Алифиров А.И., Михайлова И.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 6. – С. 36–38.
2. Алифиров А.И. Проблемное поле методологии диссертационных исследований в сфере шахматного образования и спорта / Алифиров А.И. // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 20–22.
3. Богоявленская А.Я. Развитие стратегического мышления шахматистов / А.Я. Богоявленская, А.И. Алифиров, И.В. Михайлова // Психология и педагогика: методология, теория и практика Сборник статей Международной научно-практической конференции: (10 марта 2016 г.) в 2 ч. Ч/1 – Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – С. 55–56.
4. Маскаева Э.Р. Исследование учебной деятельности шахматистов младшего школьного возраста / Э.Р. Маскаева, А.И. Алифиров // В мире науки и инноваций. Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 3 частях. – Уфа, 2016. – С. 155–157.

5. Фирсин С.А. Использование разнообразных игр в проекте «ГТО-НИКА» для физического воспитания и социализации школьников / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 288–293.
6. Фирсин С.А. Современные игровые методики обучения: веб-квест «ГТО-НИКА» / С.А. Фирсин// Формирование здорового образа жизни. Передовой опыт социально-педагогической работы с детьми и семьей: материалы областной межведомственной научно-практической конференции (25 октября 2017, Коломна) – Коломна : Государственный социально-гуманитарный университет, 2017. – С. 170–173.

REFERENCES

1. Alifirov, A.I. and Mikhailova, I.V. (2016), “Physical training of chess players at the stage of sports improvement”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 6, pp. 36–38.
2. Alifirov, A.I. (2021), “Problematic field of methodology of dissertation research in the field of chess education and sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 20–22.
3. Bogoyavlenskaya, A. Ya., Alifirov, A.I., and Mikhailova, I.V. (2016), “Development of strategic thinking of chess players”, *Psychology and pedagogy: methodology, theory and practice. Collection of articles of the International scientific and practical Conference*, AETERNA, Ufa, pp. 55–56.
4. Maskaeva, E.R. and Alifirov, A.I. (2016), “Research of educational activity of chess players of primary school age”, *In the world of science and innovation, Collection of articles of the International scientific and practical conference: in 3 parts*, Ufa, pp. 155–157.
5. Firsin, S.A. and Maskaeva, T.Y. (2016), “The use of various games in the project "GTO-NIKA" for physical education and socialization of schoolchildren”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (134), pp. 288–293.
6. Firsin S.A. (2017), “Modern game teaching methods: web quest "GTO-NIKA"”, *Formation of a healthy lifestyle. Advanced experience of socio-pedagogical work with children and family, materials of the regional interdepartmental scientific and practical conference*, Kolomna: State Social and Humanitarian University, pp. 170–173.

Контактная информация: firsinsa@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 06.05.2022

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТЕХНИКУМА НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ 08.02.10 «СТРОИТЕЛЬСТВО ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ, ПУТЬ И ПУТЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО»

Сергей Иванович Фуркалюк, аспирант, Дмитрий Михайлович Матюхов, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация

В статье представлены особенности силовой и скоростно-силовой подготовки студентов железнодорожного техникума направления подготовки 08.02.10 «Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство». Разработан определенный микроцикл физической подготовки. Показаны достоинства применения данного микроцикла во внеучебное время. Кроме того, приведены определённые результаты проведения констатирующего эксперимента после применения данного микроцикла с целью определения достоверности прироста физических способностей в физическом воспитании студентов железнодорожного техникума. Научная новизна исследования заключается в разработке компетентностного подхода к развитию физических качеств у студентов железнодорожного техникума, которая будет отражать специфику будущей профессии. Практическая значимость состоит в обобщении и систематизации передового опыта преподавания спортивно-педагогических дисциплин в железнодорожном техникуме.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая культура, физическая подготовка, физические качества.

FEATURES OF POWER AND SPEED-POWER TRAINING OF STUDENTS OF THE RAILWAY TECHNICAL SCHOOL OF THE TRAINING DIRECTION 08.02.10 "CONSTRUCTION OF RAILWAYS, TRACK AND TRACK FACILITIES"

Sergey Ivanovich Furkalyuk, the post-graduate student, Dmitry Mikhailovich Matyukhov, the candidate of pedagogical sciences, docent, department chair, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract

The article presents the features of power and speed-power training of students of the railway technical school of the 08.02.10 training direction "Construction of railways, track and track facilities". A certain microcycle of physical training has been developed. The advantages of using this microcycle in extracurricular time are shown. In addition, certain results of the ascertaining experiment after the application of this microcycle are presented in order to determine the reliability of the increase in physical abilities in the physical education of railway college students. The scientific novelty of the research lies in the development of a competence-based approach to the development of physical qualities in railway college students, which will reflect the specifics of the future profession. The practical significance lies in the generalization and systematization of best practices in teaching sports and pedagogical disciplines at the railway technical school.

Keywords: physical education, professionally applied physical culture, physical training, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Эффективное функционирование железнодорожного транспорта Российской Федерации – основы транспортной инфраструктуры страны – играет исключительную роль в создании условий для модернизации, перехода на инновационный путь развития и устойчивого роста национальной экономики, способствует созданию условий для обеспечения лидерства России в изменяющейся мировой экономической системе [1].

От состояния и качества работы железнодорожного транспорта зависят не только перспективы дальнейшего социально-экономического развития, но также возможности государства эффективно выполнять такие важнейшие функции, как защита национального суверенитета и безопасности страны, укрепление единства пространства, обеспечение потребности граждан в перевозках, создание условий для выравнивания социально-экономического развития регионов, повышения ресурсной независимости и глобальной конкурентоспособности России [2].

Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность обучающихся. Соотношение общей физической и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии.

Профессия монтера путей носит монотонный характер. Специалистам этого ремесла необходимо долго, с применением усилий разного характера выполнять тяжелую физическую работу, такую как: замена рельс и шпал; перешивка путей; обточка рельс; выправка шпал; регулировка стрелочных механизмов; подгонка профилей стрелочных переводов; исправление пути на пучинах (вздыбливаниях грунта); сборка рельсовых звеньев на специальных станках звеносборочной линии [3].

Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей [4].

Таким образом, для успешного выполнения профессиональной деятельности будущим специалистам необходимо развивать специфические силовые качества, которые отражают их профессиональную деятельность и условия труда.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Была проведена выборка студентов на добровольной основе, которые согласились выполнять упражнения из предложенного нами микроцикла недельной силовой и скоростно-силовой подготовки. Количество студентов, которые занимались по предложенному микроциклу, составило 5 человек, из них сформировалась опытная группа. Контрольная группа была сформирована из студентов, которые посещают учебные занятия по дисциплине «Физическая культура», но не посещают тренажерный зал в рамках часов, выделенных на самостоятельную работу.

Исследование проводилось на базе Челябинского института путей сообщения филиала Уральского государственного университета путей сообщений.

Для студентов, направления подготовки 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство нами был разработан и предложен комплекс упражнений, выполнение которых предусматривалось в рамках самостоятельной работы, который представлен в таблице 1.

Данный комплекс выполнялся студентами в рамках самостоятельной работы 3 раза в неделю в силовом зале.

Таблица 1 – недельный микроцикл силовой и скоростно-силовой подготовки студентов специальности «Строительство железнодорожных путей, путь и путевое хозяйство»

День недели	Упражнение	Подходы	Повторы	Отдых (мин.)	Нагрузка
Понедельник	Жим штанги лежа	4	6	3	80% от макс.
	Тяга штанги в наклоне	4	8	3	80% от макс.
	Жим гантелей на наклонной скамье	3	8	2	80% от макс.
	Подтягивания	3	8	2	-
	Жим гантелей сидя вверх	3	8	2	80% от макс.
Вторник	ОТДЫХ				
Среда	Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте	4	5–7	2	-
	Прыжки из глубокого выпада со сменой ног	3–5	8	2	
	Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку	3	20	2	В каждой руке гантель 2,5 кг.
	Приседания на одной ноге	3 на каж. ногу	6	3-4	-
	Гиперэкстензия с отягощением	2	20	1	5–10 кг.
Четверг	ОТДЫХ				
Пятница	Приседания со штангой	3	8	3	80 % от макс.
	Румынская тяга	3	8	3	70–80% от макс.
	Становая тяга	3	8	3	70–80% от макс.
	Жим ногами	4	10	4	80% от макс.
	Боковые скручивания	3	15	1	20 кг.
Суббота	ОТДЫХ				
Воскресение	ОТДЫХ				

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Длительность занятий силовой и скоростно-силовой направленности в экспериментальной группе составляла 120 минут.

Уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств у студентов железнодорожников определялись путем сдачи контрольных нормативов на учебных занятиях. Для определения степени развития силовых и скоростно-силовых качеств были применены такие физические тесты, как:

- прыжок в длину с места;
- челночный бег 4х9 метров;

- подтягивание в висе на перекладине;
- поднимание туловища из положения лежа на спине.

Данные тесты отражают уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств, и объективно показывают динамику развития силовых способностей.

Таблица 2 – Результаты срезов испытаний студентов направления 08.02.10

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство		
Результаты начального среза испытаний студентов направления 08.02.10 до эксперимента		
Контрольные тесты	Контрольная (n=5)	Эксперимент. (n=5)
Прыжок в длину с места, с	216(±3) см.	232(±7) см.
Челночный бег, 4х9 м, с	10,08(±0,2) сек.	9,62(0,3) сек.
Подтягивания в висе на перекладине, раз	7 (±2) раз.	9 раз(±4).
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	46(± 4) раз.	52(±6) раз.
Результаты начального среза испытаний студентов направления 08.02.10 после проведения эксперимента		
Прыжок в длину с места, с	220(±4) см.	239(±8) см.
Челночный бег, 4х9 м, с	9,82(±0,2) сек.	9,48(±0,3) сек.
Подтягивания в висе на перекладине, раз	9(±3) раз.	14(±4) раз.
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	52(±4) раз.	59(±3) раз.

Результаты контрольного среза у студентов специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство после выполнения предложенного микроцикла свидетельствуют о том, что разработанный микроцикл силовой и скоростно-силовой подготовки студентов железнодорожного техникума имеет положительное влияние на развитие силовых и скоростно-силовых способностей.

ВЫВОДЫ

Предложенный микроцикл развития силовых и скоростно-силовых способностей будет способствовать более компетентному подходу в освоении будущей профессии, что повлечет за собой повышение уровня качества будущей профессии.

Таким образом, для решения поставленных задач в физической подготовке необходимо применение таких специфических средств и методов, которые бы отражали состояние будущей профессии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаров В.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы / В.Д. Гончаров, Б.Ф. Романов, В.Ф. Юкши // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 7. – С. 12–13.
2. Загорский Б.И. О содержании основных понятий теории и методики профессионально-прикладной физической подготовки / Б.И. Загорский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 9. – С. 24–25.
3. Наскалов В.М. Педагогические технологии адаптации студентов к требованиям избранной специальности / В.М. Наскалов // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – № 4 (132). – С. 143–147.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студ. высш. учеб. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с.

REFERENCES

1. Goncharov, V.D., Romanov B.F. and Yukshi, V.F. (1993), “Professionally applied physical training of university students: reality and prospects”, *Theory and practice of physics culture*, No. 7. pp. 12–13.
2. Zagorsky, B.I. (1984), “On the content of the basic concepts of the theory and methodology of professionally applied physical training”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9. pp. 24–25.
3. Naskalov, V.M. (2013), “Pedagogical technologies of students' adaptation to the requirements of their chosen specialty”, *Bulletin of Tomsk State Pedagogical University*, No. 4. pp. 143–147.
4. Kholodov, J.K. and Kuznetsov, V.S. (2000), *Theory and methodology of physical education and sports*, Academy, Moscow.

Контактная информация: furkalyuk.s.i@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.04.2022

УДК 378.147.227

ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Галина Борисовна Холодова, кандидат педагогических наук, доцент, Галина Владимировна Боброва, кандидат педагогических наук, доцент, Татьяна Михайловна Михеева, кандидат педагогических наук, доцент, Валентина Григорьевна Купцова, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

В условиях сложной эпидемиологической обстановке, дистанционные технологии приобретают все большее значение в образовательном процессе высших учебных заведений. В статье рассматривается применение творческих заданий в электронном курсе системы «Moodle», как средство развития самостоятельной деятельности в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт». Приводятся результаты сравнительного анализа уровня освоения учебного материала по дисциплине в условиях дистанционного образования.

Ключевые слова: дистанционное обучение, самостоятельная деятельность, творческие задания.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p457-460

CREATIVE TASKS AS A MEANS OF DEVELOPING INDEPENDENT STUDENT ACTIVITY IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS"

Galina Borisovna Kholodova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Tatiana Mikhailovna Mikheeva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Valentina Grigoryevna Kuptsova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Galina Vladimirovna Bobrova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Orenburg State University

Abstract

In a complex epidemiological situation, remote technologies are becoming increasingly important in the educational process of higher educational institutions. The article discusses the use of creative tasks in the electronic course of the "Moodle" system as a means of developing independent activity in the process of studying the discipline "Physical Culture and Sports". The results of a comparative analysis of the level of mastering of educational material in the discipline in the conditions of distance education are presented.

Keywords: distance learning, independent activity, creative tasks.

ВВЕДЕНИЕ

Серьезная эпидемиологическая обстановка, которая возникла в 2020 году в связи с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, внесла свои коррективы в образовательный процесс.

Дистанционные образовательные технологии приобретают все большее значение в современном учебном процессе и являются одним из наиболее перспективных направлений совершенствования образовательного процесса в высших учебных заведениях [3].

Для решения проблем, связанных со сложившейся обстановкой в условиях пандемии, поменялся формат подачи материала, где особое место заняли цифровые технологии [1].

Перед профессорско-преподавательским составом кафедры «Физического воспитания» ОГУ встала задача о поиске путей совершенствования процесса преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза в условиях дистанционного образования.

В сложившихся условиях необходимо сохранить оздоровительную направленность предмета и одновременно решать основные образовательные задачи, связанные с формированием компетенций в процессе освоения дисциплины. В программах ФГОС 3⁺⁺ указано, что в результате освоения образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» студент должен быть способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

На наш взгляд важным условием в формировании УК-7 является включение самостоятельной деятельности студента в процесс освоения содержания учебной дисциплины.

Организация самостоятельной деятельности студентов в университете – сложный и многомерный процесс, который включает в себя и формирование мотиваций к профессиональной позиции будущих специалистов, и органичное включение самостоятельной деятельности студента с опытом использования современных педагогических технологий, методов, форм [2].

В качестве средств развития самостоятельной деятельности могут выступать творческие задания, в процессе выполнения которых, студент приобретает знания, умения и опыт в организации самостоятельных тренировочных занятиях для поддержания должного уровня физической подготовленности в будущей профессиональной жизни.

Цель исследования заключалась в выявлении эффективности применения творческих заданий, как средств развития самостоятельной деятельности студента в процессе освоения дисциплины в условиях дистанционного обучения.

Для достижения цели решались задачи:

1. Разработать творческие задания в электронном курсе «Физическая культура и спорт».
2. Проверить эффективность применения творческих заданий, как средств развития самостоятельной деятельности студента в процессе освоения дисциплины в условиях дистанционного обучения.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами был разработан учебный курс «Физическая культура и спорт» в системе электронного обучения Moodle.

В теоретическом блоке электронного курса в качестве основных форм дистанционной работы мы использовали: видео-лекции, лекции с элементами деятельности, глоссарий для закрепления полученных знаний по каждой теме. В практическом блоке использовались ссылки на видеоролики тематической направленности. В данных видеороликах предлагались комплексы упражнений, которые можно выполнить самостоятельно в домашних условиях, а также подробно объяснялась рациональная техника выполнения упражнений, и алгоритм выбора индивидуальной нагрузки.

В контрольном блоке, для систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов, использовались творческие задания:

- задания с элементами творчества, где необходимо проявление деятельности студента в знакомой ситуации;
- продуктивные задания, где необходимо проявление деятельности студента в новой ситуации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Для получения информации об эффективности использования творческих заданий, как средств развития самостоятельной деятельности студента в процессе изучения дисциплины в условиях дистанционного обучения, мы провели сравнительный анализ уровня освоения учебного материала и уровня умения использовать теоретические знания при выполнении практических и ситуационных задач.

В контрольной (КГ) и экспериментальной группах (ЭГ) учебный материал в теоретическом и практическом блоках модуля (темы) был одинаков. В контрольном же блоке каждого модуля (темы) электронного курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» КГ проходила тестирование, а студенты ЭГ выполняли творческое задание.

В итоговом модуле ко всему электронному курсу, было проведено контрольное тестирование для оценивания полученных знаний, умений и навыков в ходе изучения дисциплины.

Таблица – Результаты контрольного тестирования теоретического и практического блоков электронного курса

Блок курса	КГ	ЭГ
Теоретический блок (п1): – основы здорового образа жизни; – основы построения самостоятельного учебно-тренировочного занятия; – методики самооценки работоспособности; – основные методы самоконтроля состояния здоровья и развития функционального состояния.	89%	94%
Практический блок (п2): – составление индивидуальных комплексов упражнений для повышения уровня физической подготовленности; – составление индивидуальных комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	82%	96%

Результаты тестирования показали, что студенты ЭГ показали более высокий уровень (94%) освоения учебного материала (п1), и уровень (96%) умения использовать теоретические знания при выполнении практических и ситуационных задач (п2).

Необходимо также отметить, что у студентов ЭГ, повысился интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, наблюдается более осмысленное отношение к своему здоровью и уровню физической подготовленности. Студенты ЭГ в ходе работы в электронном курсе, более активно использовали электронные образовательные ресурсы для изучения дополнительной информации и применение ее в выполнении творческих заданий.

ВЫВОДЫ

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» дистанционно становится возможным предлагать студентам больше информации для самостоятельной деятельности, которая является основой современного высшего образования.

Применение творческих заданий электронной системе Moodle способствует формированию компетенций, которые позволят будущему специалисту самостоятельно поддерживать уровень индивидуального здоровья и физической подготовленности для успешной профессиональной реализации и быть конкурентоспособным на рынке труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Альтбах Ф.Дж. Информационные технологии в контексте COVID-19: поворотный момент? / Ф.Дж. Альтбах, Ханс де Вит // Международное высшее образование. – 2020. – №103. – С. 6–8.
2. Зверева Е. Творческие задания / Е. Зверева // Высшее образование в России. – 2007. – №9. – С. 163–164.
3. Попова, А.И. Дистанционное обучение студентов вуза по дисциплине «Физическая культура» / А.И. Попова, П.К. Петров // Психолого-педагогические и медико-биологические про-

блемы физической культуры и спорта. – 2010. – №2 (15). – С. 84–92.

4. Использование системы Moodle в изучении дисциплины "Самооборона"/ Г.Б. Холодова, С.Р. Гилязиева, Т.М. Михеева, В.С. Симоненков // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2019. – № 1. – С. 48–54.

REFERENCES

1. Altbach, F.J. and Hans de Wit (2020), "Information technology in the context of COVID-19: a turning point?", *International Higher Education*, No. 103, pp. 6–8.

2. Zvereva, E. (2007), "Creative tasks", *Higher education in Russia*, No. 9, pp.163–164.

3. Popova, A.I. and Petrov, P.C. (2010), "Distance learning of university students in the discipline "Physical culture", *Psychological-pedagogical and medical-biological problems of physical culture and sports*, No. 2 (15), pp. 84–92.

4. Kholodova, G.B., Gilazieva S.R., Mikheeva T.M., and Simonenkov V.S. (2019), "Using the Moodle system in the study of the discipline "Self-defense", *Bulletin of the Orenburg State University*, No. 1, pp. 48–54.

Контактная информация: xolodova478@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.04.2022

УДК 796.012.68

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОЙ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ

Александра Юрьевна Чайка, аспирант, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация

В исследованиях за последние двадцать лет, посвященных проблеме скоростно-силовой подготовки юных спортсменов-игровиков, отмечается актуальность разработки комплексного подхода к совершенствованию скоростных и координационных способностей с учетом особенностей двигательной активности спортсмена в избранном виде спорта и игрового амплуа. На основе теоретического анализа проведенных исследований по данной проблеме обосновывается авторское определение термина «беговая подготовка», систематизируются объективные содержательно-организационные закономерности. В результате сформирована теоретико-методологическая база для проектирования и проверки эффективности на практике комплексной беговой подготовки юных спортсменов-игровиков.

Ключевые слова: беговая подготовка, юные спортсмены, игровики.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p460-462

CONTENT AND ORGANIZATION OF COMPREHENSIVE RUNNING TRAINING FOR YOUNG ATHLETES-GAME PLAYERS

Aleksandra Yuryevna Chaika, the post-graduate student, Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd

Abstract

In studies over the past twenty years devoted to the problem of speed and strength training of young athletes, the urgency of developing a comprehensive approach to improving speed and coordination abilities, taking into account the characteristics of the athlete's motor activity in the chosen sport and playing role, is noted. Based on the theoretical analysis of the research conducted on this problem, the author's definition of the term "running training" is substantiated, objective content and organizational patterns are systematized. As a result, a theoretical and methodological basis has been formed for designing and testing the effectiveness in practice of comprehensive running training for young athletes.

Keywords: running training, young athletes, game players.

ВВЕДЕНИЕ

Нами были проанализированы 53 исследования с 2000 по 20021 год, в которых анализируется практика развития скоростно-силовых качеств и выносливости юных спортсменов-игровиков. Большинство исследователей отмечают, что содержание стандартных типовых физических упражнений направлено, в основном, на общефизическое развитие спортсмена и малоэффективно для развития специальных двигательных качеств, лежащих в основе соревновательных игровых действий [1–5]. Поэтому проектирование методики комплексной беговой подготовки юных спортсменов-игровиков является актуальной. В некоторых исследованиях [2, 4] используется понятие «беговая подготовка», которая остается интуитивным. Во всех исследованиях подчеркивается необходимость комплексного использования беговой подготовки при работе с юными спортсменами как на занятиях ОФП, так и на занятиях по специальной подготовке с учетом вида спорта (футбол, баскетбол, гандбол и т. п.). Однако, не смотря на разнообразие подходов к организации беговой подготовки, отсутствует единое теоретико-методологическое понимание содержания и принципов ее организации.

Цель исследования – теоретическое обоснование методики комплексной беговой подготовки юных спортсменов-игровиков.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Анализ исследований [1–5] привел нас к следующим теоретическим положениям.

Беговая подготовка спортсменов-игровиков – это научение технике бега с учетом особенностей двигательной активности в избранном виде спорта (беговая подготовка футболистов, беговая подготовка баскетболистов, беговая подготовка гандболистов и т. п.).

Предметное содержание (предметная направленность) беговой подготовки в игровых видах спорта – увеличение конкурентоспособности спортсмена в избранном виде спорта за счет повышения скорости и выносливости, минимизации энергозатратности бега и улучшения координационных возможностей.

Содержание и организация занятий комплексной беговой подготовки юных спортсменов-игровиков должны подчиняться следующим требованиям [1–5].

Эффективность беговой подготовки существенно возрастает, если содержательно она направлена не на устранение явных недостатков в двигательной подготовке юных спортсменов-игровиков, а на актуализацию доминирующих физических качеств (скорость, выносливость, координационные способности и др.).

Динамическая дозировка нагрузки с использованием коэффициента ПМ (индивидуального показателя максимально возможного количества упражнений). На первом занятии нагрузка должна соответствовать 50% ПМ. Затем в течение пяти-шести занятий ее можно довести до 80–90% ПМ. После адаптации произвести новое измерение ПМ и продолжить ее увеличивать по предложенному алгоритму.

Все упражнения рекомендуется объединить в три комплекса: упражнения на выносливость, упражнения скоростно-силовой направленности и упражнения на координацию движений с учетом специфики конкретного вида спорта (футбол, гандбол, баскетбол и др.). Процентное соотношение между комплексами – 30% – 30% – 40%. Процентное соотношение между упражнениями на выносливость и упражнениями скоростно-силовой направленности может варьироваться с учетом амплуа юного спортсмена (например, в футболе – нападающий, полузащитник и защитник; в гандболе – игроки передней и задней линии).

На занятиях ОФП беговая подготовка должна быть основным педагогическим средством и занимать не менее 70% процентов общего времени. В начале занятия рекомендуется использовать упражнения скоростно-силовой направленности, в середине – упражнения на координацию движения с учетом специфики конкретного вида спорта

(футбол, гандбол, баскетбол и др.), а в конце занятия – упражнения на выносливость.

На занятиях по специальной подготовке беговая подготовка может использоваться как вспомогательное средство при обязательном соблюдении следующей логики применения беговых упражнений: во-первых, совершенствование техники бега, затем развитие взрывной силы (общей и специализированной) и на заключительной стадии совершенствование координационных навыков при выполнении двигательных действий в соревновательной деятельности.

Таким образом, комплексность беговой подготовки достигается за счет сочетания стандартных беговых упражнений на скорость и выносливость и беговых упражнений на совершенствование координационных способностей с учетом специфики двигательной активности в избранном виде спорта и индивидуального игрового амплуа.

Эффективность комплексной беговой подготовки юных спортсменов-игровиков существенно возрастает при динамической дозировке нагрузки с использованием индивидуального показателя максимально возможного количества упражнений.

Перспективы дальнейших исследований. Проектирование единого алгоритма комплексной беговой подготовки юных спортсменов-игровиков существенно повысит технологичность использования средств беговой подготовки. Дальнейшие исследования в данном направлении будут способствовать совершенствованию профессиональной подготовки тренера по ОФП для игровых видов спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермаков В.А. Модульно-целевой подход к дифференцированной методике скоростно-силовой подготовки юных футболистов 12-14 лет / В.А. Ермаков, О.В. Злыгостев // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2013. – № 3. – С. 41–44.
2. Злыгостев О.В. Взаимосвязь компонентов скоростно-силовых способностей и формирования технических навыков у футболистов 10–17 лет / О.В. Злыгостев // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2013. – № 2. – С. 9–11.
3. Лосев А.В. Влияние шестинедельных плиометрических тренировок на скоростно-силовые способности волейболистов / А.В. Лосев // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2018. – № 1. – С. 40–42.
4. Матвеев П.В. Эффективность скоростно-силовой подготовки футболистов 14-15 лет различного игрового амплуа / П.В. Матвеев // *Теория и практика физической культуры*. – 2016. – № 1. – С. 77–81.
5. Факторы, определяющие необходимость синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов / М.И. Романов, А.И. Нечаев, А.А. Колодовский, А.А. Фомичев // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2021. – № 3 (193). – С. 382–386.

REFERENCES

1. Ermakov, V.A., and Ziygostev, O.V. (2013), “Model-target approach to differentiated methods of speed and strength training of young football players aged 12-14 years”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 3, pp. 41–44.
2. Ziygostev, O.V. (2013), “The relationship between the components of speed-strength abilities and the formation of technical skills in football players aged 10-17 years”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 2, pp. 9–11.
3. Losev, A.V. (2018), “The influence of six-week plyometric training on the speed and strength abilities of volleyball players”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 1, pp. 40–42.
4. Matveev, P.V. (2016), “The effectiveness of speed and strength training of football players aged 14-15 years of various playing roles”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 77–81.
5. Romanov, M.I., and Nechaev, A.I., Kolodovskiy, A.A., Fomichov, A.A. (2021), “Factors determining the need to synchronize the development of speed-strength qualities and coordination abilities of young hockey players”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (193), pp 382-386.

Контактная информация: sacha_95@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.04.2022

УДК 796.422.1

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНИЙ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Наталья Владимировна Чекалина, старший преподаватель, Воронежский государственный технический университет, Воронеж, Алла Витальевна Ежова, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежская государственная академия спорта, Воронеж; Любовь Валерьевна Яковлева, старший преподаватель, Надежда Ивановна Зиземская, старший преподаватель Воронежский государственный технический университет, Воронеж

Аннотация

Статья посвящена изучению вопроса оптимизации и соотношения нагрузок в различных зонах интенсивности в годовом цикле спортсменок в беге на средние дистанции занимающихся в спортивной секции ВУЗа. Частными задачами исследования являлись: провести сравнительный анализ экстенсивной и интенсивной технологий подготовки спортсменок; выявить рациональные варианты построения годового цикла тренировки бегуний на средние дистанции; разработать и экспериментально обосновать модель годичной тренировки спортсменок, специализирующихся в беге на средние дистанции. Выявлена и обоснована целесообразность применения направленного педагогического воздействия.

Ключевые слова: этапы тренировочного процесса, нагрузка, годичный цикл, объем упражнений, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p463-467

IMPROVING THE METHOD FOR CONSTRUCTING THE TRAINING PROCESS FOR MIDDLE DISTANCE RUNNERS

Natalya Vladimirovna Chekalina, the senior teacher, Voronezh State Technical University; Alla Vitalievna Ezhova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Voronezh State Academy of Sports; Lyubov Valerievna Yakovleva, the senior teacher, Nadezhda Ivanovna Zizemskaya, the senior teacher, Voronezh State Technical University

Abstract

The article is devoted to the study of the issue of optimization and the ratio of loads in different zones of intensity in the annual cycle of female athletes in middle-distance running involved in the sports section of the university. Particular objectives of the study were: to conduct a comparative analysis of the extensive and intensive technologies for the training of female athletes; to identify rational options for constructing an annual training cycle for middle-distance runners; to develop and experimentally substantiate a model of a one-year training of female athletes specializing in middle-distance running. The expediency of applying directed pedagogical influence has been revealed and substantiated.

Keywords: stages of the training process, load, annual cycle, volume of exercises, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия сохраняется хроническое отставание российских бегунов от мировой элиты, что связывается рядом специалистов с недостаточно эффективной системой управления и методикой многолетней подготовки спортивных резервов, в частности, с содержанием и методами тренировки на начальных этапах становления спортивного резерва, комплексного формирования значимых физических качеств [1, 2, 4].

Подготовка в беге на средние дистанции многие годы являлась объектом углубленных поисков и научных исследований. Основная причина отставания отечественных ма-

стеров бега на выносливость от зарубежных соперников состоит в недостаточно эффективном управлении параметрами нагрузок и, как следствие, состоянием различных систем и функций организма в ходе тренировочного процесса [3, 5].

На наш взгляд, выход из сложившейся ситуации можно найти, вспомнив хорошо забытое старое, сопоставив с новым и выбрав то рациональное зерно, опираясь на которое успешно разрешится проблема дефицита российских бегуний на международной арене.

Цель исследования: совершенствование системы тренировки в беге на средние дистанции спортсменок на секционных занятиях в ВУЗе.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для практической реализации поставленной цели и задач исследования нами были применены следующие методы исследования: анализ литературных источников; анализ документов планирования и учета процесса тренировки; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Для проверки эффективности предложенной модели построения годового цикла тренировки бегуний на средние дистанции был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 16 бегуний на средние дистанции, занимающиеся в спортивной секции Воронежского государственного технического университета.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ

Для решения задач исследования был проведен сравнительный анализ двух технологий подготовки спортсменок: первой – традиционной, волнообразной; второй – однонаправленной вариативной.

Для этого приведем примерный план тренировок контрольной группы бегуний на средние дистанции по традиционной технологии.

1 день: первая тренировка: 10x200 м.; вторая тренировка: 8 км медленный бег, общеразвивающие упражнения.

2 день: первая тренировка: бег 15 км с оптимальной скоростью (аэробной направленности). Вторая тренировка: медленный бег 8 км, общеразвивающие упражнения.

3 день: первая тренировка: бег на длинных отрезках 1–3 км, объём 4–8 км. Интервалы отдыха 4–6 мин. Вторая тренировка: равномерный бег 1 час (аэробной направленности).

4 день: первая тренировка: бег 15 км с оптимальной скоростью (аэробной направленности). Вторая тренировка: медленный бег 8 км, общеразвивающие упражнения.

5 день: первая тренировка: равномерный бег до 2 часов (аэробной направленности). Вторая тренировка: отдых.

6 день: первая тренировка: бег 15 км с оптимальной скоростью (аэробной направленности), ОФП. Вторая тренировка: медленный бег 6 км, общеразвивающие упражнения. 7 день: отдых.

Разминка в 1-ый и 3-ий дни состоит из бега до 3 км и общеразвивающих упражнений. Общий объём работы за этот микроцикл составляет около 90 км, а интенсивная работа примерно 13% (13 км).

Применяя однонаправленную вариативную систему тренировок на этом же этапе спортсменками экспериментальной группы была проделана следующая работа:

1 день: первая тренировка: 15x100/50 м.; вторая тренировка: 1200 м + 1000 м + 500 м - совершенствование техники, развитие специальной выносливости.

2 день: первая тренировка: 7x200/100 м. вторая тренировка: 6x400 м/2 мин; 3x300 м/100 м; 2x100 м/30 сек совершенствование техники, развитие быстроты и специальной выносливости.

3 день: первая тренировка: 15x100/50 м вторая тренировка: 5x100/50 м; 1500 м 5x200/100 м – развитие быстроты, общей и специальной выносливости, совершенствова-

ние техники.

4 день: первая тренировка: 7x200/100 м. Вторая тренировка: бег 3 км с соревновательной скоростью – развитие общей и специальной выносливости.

5 день: первая тренировка: 15x100/50 м. Вторая тренировка: 6x200 м – совершенствование техники и развитие быстроты.

6 день: первая тренировка: 7x200 м. Вторая тренировка: 1500 м (50% от максимума); 1500 м (85% от максимума) – совершенствование техники и специальной выносливости.

7 день: отдых.

Разминка — равномерный бег до 2 км.

Общий объем работы в данном микроцикле составил порядка 65 км, в интенсивном же режиме примерно 35 км, то есть 48% от общего объема.

Мы видим, что второй план отличается большим разнообразием методов тренировок не только на протяжении микроцикла, но и в каждом отдельном занятии. Так, в трех занятиях из шести одновременно применяются по 3-4 метода: спринтерский, интервальный, повторный и длительный.

Приведенные планы микроциклов использовались спортсменками контрольной и экспериментальной групп в одни и те же сроки в одинаковых условиях, на одном и том же сборе при подготовке к соревнованиям на дистанции 800 м и 1500 м.

В таблице 1 приведены основные показатели круглогодичной тренировки спортсменок контрольной и экспериментальной групп, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Таблица 1 – Некоторые показатели круглогодичной тренировки спортсменок контрольной и экспериментальной групп

Группа	Кол-во занятий	Общий объем (км)	Общее время (час)	Интенсив. работа (км)
Контрольная	424,8	4481,8	1367,6	900,6
Экспериментальная	312,2	2025,6	708,4	877,5

При сравнении полученных данных заметно выделяется экстенсивность тренировочной работы в контрольной группе спортсменок. Так, большие объемы (почти в 2 раза превышающие объем экспериментальной группы), сопровождаются низкой интенсивностью тренировочных нагрузок, в связи с этим и большее количество времени затрачено на тренировку.

Изучение специальной литературы по избранной тематике показало, что проблема управления состоянием спортсменок в ходе освоения тренировочных программ является одной из наиболее актуальных в беге на средние дистанции.

На первом этапе работы было сравнение двух вариантов построения тренировочного процесса: волнообразный и однонаправленный вариативный.

Проведенный анализ выявил, что однонаправленная вариативная модель построения тренировочного процесса наиболее эффективна при подготовке бегуний на средние дистанции. В ее основе лежат две тенденции: 1) снижение низкоинтенсивных нагрузок, а тем самым общего объема тренировочной работы и 2) увеличение нагрузок высокой интенсивности.

Далее, был разработан примерный годичный план тренировок, состоящий из шести этапов, каждый из которых делился на определенное количество мезо- и микроциклов.

Втягивающий этап тренировки состоял из трех мезоциклов: втягивающего, развивающего, восстановительного.

Первый базовый этап (общеподготовительный) составили два мезоцикла: развивающий и восстановительный.

Второй базовый этап (специально-подготовительный) составили четыре мезоцикла: втягивающий, подводящий, интенсивный, восстановительный.

Предсоревновательный этап представили три мезоцикла: стягивающий, ударный, разгрузочный.

Соревновательный этап составили четыре мезоцикла: интенсивный, подводящий, соревновательный, восстановительный.

Восстановительный этап, состоящий из одного мезоцикла, направленного на восстановление организма спортсменов после напряженного соревновательного этапа.

Общий объем тренировочной работы и процент выполнения интенсивной нагрузки на отдельных этапах экспериментального годичного цикла представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Объем тренировочных нагрузок на отдельных этапах экспериментального годичного цикла

Этапы макроцикла	Доля нагрузок в суммарном объеме за этап		
	Общий объем тренировочной работы (км)	Объем интенсивной нагрузки (км)	% интенсивной нагрузки от общего объема тренировочной работы
I	340,7±30,7	161,4±22,4	47,4
II	269,5±23,5	108,6±12,4	40,3
III	450,9±25,0	216,4±31,9	48,0
IV	370,1±14,8	168,7±15,5	45,6
V	445,2±11,6	159,4±26,2	46,2
VI	147,8±12,3	27,8±5,4	18,8
Общий	2024,2±24,1	842,3±29,8	41,6

На втором и третьем этапах помимо равномерного бега в тренировочный процесс был включен бег на различных отрезках от 100 м до 800 м и более повторным методом, средства общей физической (упражнения на развитие силы рук, ног, спины, брюшного пресса, гибкости и т. п.) и технической подготовок.

Средства специальной физической подготовки были так же привлечены со второго этапа в следующем порядке:

- а) приседания со штангой весом в 20 кг (интервальным методом);
- б) выпрыгивания со штангой до 20 кг из полуприседа (интервальным методом);
- в) прыжки 5-ым и 10-ым (повторно-серийным методом);
- г) бег по песку на отрезках 300–400 м (повторно-серийным методом);
- д) бег в гору в уклон приблизительно 20 градусов по 300 м (повторносерийным методом).

Перечисленные выше средства специальной физической подготовки использовались в течение годичного цикла по принципу «суперпозиции», исключая первый и последний этапы.

В предсоревновательном периоде был включен темповой бег от 3 до 6 км (темп бега 3,20–3,40–1 км). На соревновательном этапе использовалась работа субмаксимальной и максимальной интенсивности на отрезках 400–800 м.

Такова была генеральная концепция составленного мною годичного плана, которого придерживались спортсменки экспериментальной группы.

Представленная в данной работе однонаправленная вариативная система построения тренировочного процесса бегуний на средние дистанции позволяет сократить тренировочные объемы как минимум в 2 раза и тем самым наметить путь координальных сдвигов в сторону интенсификации спорта высших достижений.

Для обоснования эффективности предложенной экспериментальной модели построения годичного цикла подготовки бегуний на средние дистанции в начале и в конце педагогического исследования были проведены контрольные соревнования (таблица 3).

Таблица 3 – Средние результаты, показанные опытной группой в контрольных соревнованиях, до и после эксперимента

Дистанция	800 м (мин)	1500 м (мин)
До эксперимента	2,20±2	4,59±6
После эксперимента	2,18±1	4,54±4

Из таблицы 3 видно, что был достигнут определенный прогресс результатов. Так, в беге на 800 м спортсменки экспериментальной группы улучшили свой результат в среднем на 2,1 сек, что составило 1,6% , а в беге на 1500 м – на 5,2 сек, прирост результата равен 3,4% . Полученные данные достоверны на уровне значимости 0,05 (таблица 3).

Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно заключить, что результаты предпринятого исследования подтверждают эффективность предлагаемой модели годичной тренировки в беге на средние дистанции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение опыта подготовки спортсменок, специализирующихся в беге на средние дистанции, и результаты проведенного исследования позволили выявить преимущество однонаправленной вариативной модели построения тренировочного процесса над традиционной волнообразной. Эффективность предложенной модели подготовки бегуний на средние дистанции в спортивной секции ВУЗа обусловлена приростом спортивного результата в конце экспериментальной работы (в беге на 800 м – на 1,6%; на 1500 м – на 3,4%).

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияния нетрадиционных средств тренировки на специальную физическую подготовку курсантов / И.И. Шуманский В.Н. Щеглов, А.В. Ежова, Л.Ю. Лермонтова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 396–399.
2. Ежова А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37–39.
3. Семенов Е.Н. Особенности утомления при локальной работе / Е.Н. Семенов, В.П. Федоров, Н.П. Грачев // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очно-заочной н.-пр. конф. — Воронеж : Научная книга, 2017 – С. 340–343.
4. Шуманский, И.И. Скоростно-силовая подготовка курсантов Федеральной службы исполнения наказаний Российской Федерации в беге на короткие дистанции / И.И. Шуманский, А.В. Ежова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 373–376.
5. Использование специально-подготовительных упражнений скоростной направленности на занятиях по физическому воспитанию / С.В. Фролова, Е.С. Прыткова, О.А. Швачун, Ю.С. Гвоздевских, А.В. Ежова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 442–445.

REFERENCES

1. Shumansky, I.I., Shcheglov, V.N., Ezhova, A.V. and Lermontova, L.Y. (2021), "Influence of non-traditional means of training on the special physical training of cadets", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 191, No. 1, pp. 396–399.
2. Yezhova, A.V., Artemyeva, S.S. and Kryukova, O.N. (2017), "Pedagogical support for the effectiveness of the process of physical education in high school", *Bulletin of the Voronezh State University. Series: Problems of Higher Education*, No. 3, pp. 37–39.
3. Semenov, E.N., Fedorov, V.P. and Grachev, N.P. (2017), "Features of fatigue during local work", *Physical culture, sport and health in modern society: collection of scientific articles of the All-Russian with international participation part-time scientific and practical conference*, Voronezh, pp. 340–343.
4. Shumansky, I.I. and Yezhova, A.V. (2021), "Speed-strength training of cadets of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation in sprinting", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 192, No. 2, pp. 373–376.
5. Frolova S.V., Prytkova E.S., Shvachun O.A., Gvozdevskikh Y.S. and Yezhova A.V. (2022), "The use of special-preparatory exercises of speed orientation in physical education classes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 203, No. 1, pp. 442–445.

Контактная информация: gonav@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.05.2022

УДК 796.05

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ, ЗАВЕРШИВШИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ

Елена Николаевна Чернышева, кандидат педагогических наук, доцент, Великолукская государственная сельскохозяйственная академия, г. Великие Луки; Елена Николаевна Карасева, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Владимировна Карташова, старший преподаватель, Галина Викторовна Батуркина, старший преподаватель, Елецкий педагогический университет им. И.А. Бунина, г. Елец

Аннотация

В спортивно-игровой деятельности возникает проблема выбора наиболее точного взаимосвязанного двигательного действия в ситуативно создавшейся игровой ситуации. Цель исследования: изучить параметры электромиографии мышц при выполнении различных по направленности технических действий. Методы исследования: для обоснования проблемы исследования проводился эксперимент констатирующего характера. Методом исследования являлась поверхностная электромиография (ЭМГ). Регистрация биопотенциалов скелетных мышц осуществлялась при помощи 16-ти канального «MegaWin ME 6000» в условиях лаборатории нейрофизиологии НИИ ПСОФК (Великие Луки) при выполнении специальных технических действий. Обследовано 12 спортсменов мужского пола (завершивших спортивную карьеру). Квалификация: КМС, МС и МСМК. Результаты исследования: реализация двигательных действий в избранном виде спортивно-игровой деятельности осуществляется посредством биоэлектрической активности скелетных мышц. Результатами исследования установлено, что процесс адаптации бывших спортсменов сопровождается значительными изменениями нейродинамических характеристик. Результаты исследования показывают, что механизмы регулирования электроактивности скелетных мышц имеют отличительные физиологические особенности и взаимосвязаны с показателями двигательной/моторной подготовленности и могут послужить основой для разработки средств научного обеспечения с целью управления двигательной подготовкой спортсменов после завершения спортивной карьеры. Фактические результаты проведенного исследования послужили основой для моделирования технологической модели и научного обоснования двигательных режимов восстановительно-оздоровительной направленности на основе избранного вида деятельности. Поверхностная электромиография является эффективным методом в изучении воздействия двигательных нагрузок на организм спортсменов после завершения спортивной карьеры. Полученные в ходе исследования данные могут быть положены в качестве тестовых параметров для определения способности к управлению движениями.

Ключевые слова: нервно-мышечный аппарат, биоэлектрическая активность мышц, регистрация скелетных мышц.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p468-472

ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE NEUROMUSCULAR APPARATUS OF ATHLETES WHO HAVE COMPLETED THEIR SPORTS CAREER

Elena Nikolaevna Chernysheva, the candidate of pedagogical sciences, docent, State Agricultural Academy of Velikie Luki, Velikie Luki; Elena Nikolaevna Karasyova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Vladimirovna Kartashova, the senior teacher, Galina Viktorovna Baturkina, the senior teacher, The Yelets State University of I.A. Bunin, Yelets

Abstract

In sports and gaming activities, there is a problem of choosing the most accurate interconnected motor action in a situationally created gaming situation. The purpose of the study: to study the parameters of electromyography of muscles when performing various technical actions. Research methods: to substantiate the research problem, an experiment of an ascertaining nature was conducted. The method of investigation was surface electromyography (EMG). Registration of skeletal muscle biopotentials was carried out using a 16-channel "MegaWin ME 6000" in the conditions of the neurophysiology laboratory of the PSOFK Research Institute (Velikiye Luki) when performing special technical actions. 12 male athletes

(who have completed their sports career) were examined. Qualifications: CMS, MS and MSMC. The results of the study: the implementation of motor actions in the chosen form of sports and gaming activities is carried out through the bioelectric activity of skeletal muscles. The results of the study found that the process of adaptation of former athletes is accompanied by significant changes in neurodynamic characteristics. The results of the study show that the mechanisms of regulating the electroactivity of skeletal muscles have distinctive physiological features and are interrelated with indicators of motor/motor fitness and can serve as a basis for the development of scientific support tools for the purpose of controlling the motor training of athletes after the completion of a sports career. The actual results of the conducted research served as the basis for modeling a technological model and scientific justification of motor modes of restorative orientation based on the chosen type of activity. Surface electromyography is an effective method in studying the effects of motor loads on the body of athletes after completing a sports career. The data obtained during the study can be used as test parameters to determine the ability to control movements.

Keywords: athletes who have completed their sports career, indicators of bioelectric activity of muscles, registration of skeletal muscles.

ВВЕДЕНИЕ

Целенаправленная двигательная деятельность имеет принципиально важное значение в адаптации спортсменов к различным условиям дальнейшей жизнедеятельности после завершения спортивной карьеры. Разработка новых и совершенствование традиционных технологий спортивно-игровой направленности взаимосвязаны с уровнем знаний о физиологических процессах нервно-мышечного аппарата, механизмах управления движений различной координационной сложности, которые могут быть расширены с помощью метода электромиографии [1, 2].

Обзор научной литературы позволил установить, что амплитудные характеристики суммарной электромиографии могут быть использованы в качестве критериев при оценке двигательной подготовленности и полезными при выявлении ранней диагностики мышечного утомления. Однако анализ источников не позволил найти четкого представления о параметрах электромиографии говорящих, о потенциальных возможностях нервно-мышечного аппарата спортсменов, завершивших спортивную карьеру, выполнять двигательные нагрузки специфичные для спортивно-игровой деятельности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов, завершивших спортивную карьеру, проходило на базе НИИ ПСОФК ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» в стандартизованных условиях лаборатории нейрофизиологии. Регистрация биопотенциалов исследуемых скелетных мышц осуществлялась при помощи 16-канального «MegaWin ME 6000». Обследовано 12 взрослых спортсменов мужского пола, завершивших спортивную карьеру в возрасте 35–45 лет, имеющих квалификацию КМС, МС и МСМК. Во время выполнения технических действий у бывших спортсменов были изучены особенности биоэлектрической активности 5 скелетных мышц верхней конечности ($n=6$ – баскетболистов) и 10 скелетных мышц нижней конечности ($n=6$ – футболистов). Для регистрации ЭМГ использовались биполярные неполяризуемые одноразовые дисковые накожные электроды с межэлектродным расстоянием 2 см: активный – располагался в проекции на двигательной точке исследуемой мышцы, референтный – фиксировался по ходу ее волокон. Перед накладыванием электродов на мышцу кожная поверхность очищалась от волосяного покрова и обрабатывалась специальным раствором для хорошей проводимости электрического импульса [1]. Выбор места расположения электродов осуществлялся с учетом безопасности тестирования, оценки биоэлектрической активности мышц (электромиограмм – ЭМГ) наибольшего количества двигательных единиц исследуемой области тела, отсутствия артефактов при записи ЭМГ и помех движению при выполнении упражнения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В спортивно-игровой деятельности постоянно стоит проблема выбора наиболее точного взаимосвязанного двигательного действия в любой создавшейся и быстро меняющейся игровой ситуации. В связи с этим, этап научного обоснования различных аспектов занятий оздоровительной направленности немаловажен без использования инструментального оборудования и компьютерных программ, которые позволят ускорить процесс диагностирования функционального состояния нервно-мышечного аппарата с использованием одновременно большого количества параметров, учитывающих специфику игрового вида спорта [2].

В процессе исследования нами была получена информация констатирующего характера о физиологических процессах, происходящих в нервно-мышечном аппарате бывших спортсменов при выполнении специальных двигательных действий основанная на параметрах, полученных с помощью электромиографии:

а) регистрация скелетных мышц осуществлялась при выполнении бывшими спортсменами-баскетболистами броска одной рукой от головы с различного расстояния до корзины: с близкой дистанции, от средней дистанции и линии штрафного броска. Результаты проведенного исследования указывают на то, что при выполнении броска:

– с близкой дистанции – высокие показатели амплитуды и частоты биоэлектрических потенциалов регистрировались в лучевом сгибателе кисти: $101,70 \pm 8,25$ мкВ; $123,94 \pm 3,85$ Гц; $192,1 \pm 17,42$ мкВ/с ($p < 0,002$); в двуглавой мышце плеча зарегистрированы более низкие показатели: $31,50 \pm 1,87$ мкВ; $10,21 \pm 2,30$ Гц; $91,10 \pm 7,97$ мкВ/с ($p > 0,001$);

– со средней дистанции – определены основные мышцы, имеющие биоэлектрическую активность, а именно: лучевой сгибатель кисти ($161,00 \pm 13,70$ мкВ; $135,20 \pm 12,10$ Гц; $616,8 \pm 42,91$ мкВ/с; $p < 0,001$); локтевой разгибатель кисти ($84,10 \pm 6,09$ мкВ; $81,34 \pm 5,56$ Гц; $359,3 \pm 21,5$ мкВ/с); трехглавая мышца плеча ($64,10 \pm 4,85$ мкВ; $29,89 \pm 6,50$ Гц; $274,8 \pm 16,10$ мкВ/с); в меньшей степени активность проявляется в двуглавой мышце плеча ($29,49 \pm 2,87$ мкВ; $16,12 \pm 5,40$ Гц; $127,59 \pm 10,30$ мкВ/с);

– от штрафной линии – наиболее высокие показатели средней амплитуды, интегральной активности и частоты биоэлектрических потенциалов отмечены в лучевом сгибателе кисти: $147,94 \pm 6,92$ мкВ; $128,43 \pm 6,87$ Гц; $691,8 \pm 43,78$ мкВ/с; ($p < 0,002$); более низкие показатели зарегистрированы в двуглавой мышце плеча: $29,58 \pm 2,81$ мкВ; $12,51 \pm 2,10$ Гц; $125,3 \pm 16,30$ мкВ/с ($p > 0,001$) (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели биоэлектрической активности мышц при выполнении броска в корзину одной рукой от головы в баскетболе (M±SE)

Параметры ЭМГ	Мышцы, участвующие в работе			
	Двуглавая мышца плеча	Трехглавая мышца плеча	Лучевой сгибатель кисти	Локтевой разгибатель кисти
а) близкая дистанция				
Амплитуда, мкВ	$31,50 \pm 1,87$	$53,50 \pm 4,87$	$101,70 \pm 8,25$	$67,10 \pm 4,50$
Частота, Гц	$10,21 \pm 2,30$	$20,24 \pm 1,30$	$123,94 \pm 3,85$	$80,59 \pm 2,80$
Интеграл, мкВ/с	$91,10 \pm 7,97$	$217,83 \pm 15,30$	$192,1 \pm 17,42$	$129,8 \pm 8,16$
Достоверность различий, p	$>0,001$		$<0,001$	
б) средняя дистанция				
Амплитуда, мкВ	$29,49 \pm 2,87$	$64,10 \pm 4,85$	$161,00 \pm 13,70$	$84,10 \pm 6,09$
Частота, Гц	$16,12 \pm 5,40$	$29,89 \pm 6,50$	$135,20 \pm 12,10$	$81,34 \pm 5,56$
Интеграл, мкВ/с	$127,59 \pm 10,3$	$274,8 \pm 16,1$	$616,80 \pm 42,91$	$359,30 \pm 21,5$
Достоверность различий, p	$>0,001$		$<0,001$	
в) линия штрафного броска				
Амплитуда, мкВ	$29,58 \pm 2,81$	$61,10 \pm 4,84$	$147,94 \pm 6,92$	$87,94 \pm 4,92$
Частота, Гц	$12,51 \pm 2,10$	$24,10 \pm 5,43$	$128,43 \pm 6,87$	$84,30 \pm 3,10$
Интеграл, мкВ/с	$125,3 \pm 16,30$	$270,10 \pm 14,50$	$691,8 \pm 43,78$	$359,38 \pm 21,46$
Достоверность различий, p	$>0,001$		$<0,002$	

Следует отметить, порядок включения – выключения мышц плеча и предплечья: одним из первых в результате выполнения работы активизировался лучевой сгибатель

кисти ($147,94 \pm 6,92$ мкВ; $128,43 \pm 6,87$ Гц; $691,8 \pm 43,78$ мкВ/с; $p < 0,002$), который совместно с локтевым разгибателем кисти ($87,94 \pm 4,92$ мкВ; $84,30 \pm 3,10$ Гц; $359,38 \pm 21,46$ мкВ/с; $p < 0,002$) выполнял заключительную часть работы – выключался [1, 2].

Обобщая полученные параметры, можно отметить, что при выполнении дистанционных бросков основное движение приходится на лучевой сгибатель кисти, и её электроактивность в существенной мере определяет результативность. Такие мышцы как локтевой разгибатель кисти и трехглавая мышца плеча являются в данном случае вспомогательными мышцами при выполнении того или иного приёма независимо от расстояния до корзины. Вероятно, к группе мышц, определяющей точность бросков, относятся мышцы предплечья, реализующие движение кисти, и трехглавая мышца плеча, работу которой осуществляет разгибание в локтевом суставе. При выполнении броска от штрафной линии и средней дистанции до корзины в составе тестируемых мышц верхних конечностей рекрутировалось большее количество двигательных единиц. Объясняется этот факт тем, что чем больше дистанция до корзины, тем больше должна быть амплитуда движения при замахе и мощнее заключительное усилие при выпуске мяча [1];

б) регистрация скелетных мышц осуществлялась бывшими спортсменами-футболистами при выполнении двух типов технических действий: удара средней частью подъема стопы; удара внутренней стороной стопы, которые выполнялись с разбега, с шага, с места:

– при ударе по мячу с разбега внутренней стороной стопы (в. с. с.) наиболее высокая активность (в пределах $133,0–158,31$ мкВ) была зарегистрирована в таких мышцах, как: передняя большеберцовая мышца, медиальная головка икроножной мышцы, камбаловидная мышца, напрягатель широкой фасции бедра; несколько более низкая биоэлектрическая активность ($108,0–118,42$ мкВ) зафиксирована в медиальной головке 4-хглавой мышцы бедра, прямой головке 4-главой мышцы бедра и двуглавой мышце бедра;

– при ударе по мячу средней частью подъема стопы (с. ч. п. с.) более высокие амплитудные значения ЭМГ ($110,22–140,31$ мкВ) зарегистрированы в камбаловидной мышце, медиальной головке икроножной мышцы голени, напрягателе широкой фасции бедра, медиальной головке 4-хглавой мышцы бедра. Меньшую активность проявляла прямая головка 4-хглавой мышцы бедра ($102,42 \pm 15,75$ мкВ) и двуглавая мышца бедра ($104,61 \pm 21,61$ мкВ). Суммарная электроактивность исследуемых мышц при ударе средней частью подъема стопы была ниже на $98,0$ мкВ, чем при ударе ее внутренней стороной;

– при ударе по мячу с шага внутренней стороной стопы и средней частью подъема стопы наиболее активны следующие мышцы: передняя большеберцовая (только при ударе в. с. с. – $136,14$ мкВ), камбаловидная ($110,22–112,72$ мкВ), медиальная головка икроножной мышцы голени ($141,78–116,4$ мкВ), напрягатель широкой фасции бедра ($121,11–126,81$ мкВ);

– при ударе по мячу с места внутренней стороной стопы и средней частью подъема стопы наиболее активны мышцы: передняя большеберцовая ($147,22–102,28$ мкВ), камбаловидная (с. ч. п. – $171,47$ мкВ), медиальная головка икроножной мышцы голени ($124,58–163,0$ мкВ), напрягатель широкой фасции бедра ($110,06$ мкВ – $140,03$ мкВ), медиальная головка 4-хглавой мышцы бедра (с. ч. п. – $112,61$ мкВ) и менее активна прямая головка 4-хглавой мышцы бедра ($101,7–107,56$ мкВ) (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели биоэлектрической активности мышц при выполнении технических приёмов в мини-футболе

Мышцы нижних конечностей	Технические приемы (M±SE, мкВ): удар по мячу		
	с разбега	с шага	с места
Передняя большеберцовая мышца	$133,50 \pm 16,87$	$136,14 \pm 24,57$	$147,22 \pm 28,07$
	$84,75 \pm 23,37$	$79,01 \pm 21,36$	$102,28 \pm 24,79$
Камбаловидная мышца	$136,17 \pm 28,64$	$110,22 \pm 20,22$	$98,50 \pm 13,14$
	$139,81 \pm 24,66$	$112,72 \pm 19,91$	$171,47 \pm 57,82$

Мышцы нижних конечностей	Технические приемы (M±SE, мкВ): удар по мячу		
	с разбега	с шага	с места
Латеральная головка икроножной мышцы голени	82,25±19,9	74,19±19,85	62,28±16,52
	77,64±11,53	75,22±15,72	73,75±16,03
Медиальная головка икроножной мышцы голени	133,01±20,28	141,78±47,73	124,50±25,10
	132,30±22,19	116,40±22,01	163,01±42,77
Латеральная головка 4-хглавой мышцы бедра	91,06±20,07	70,64±23,55	66,75±17,96
	86,86±17,55	78,92±20,34	91,92±24,66
Двухглавая мышца бедра	108,01±36,2	82,70±26,3	77,64±24,2
	104,61±21,61	76,31±15,7	91,81±24,4
Прямая головка 4-хглавой мышцы бедра	110,83±24,99	92,92±24,09	101,70±24,88
	102,42±15,75	92,17±23,42	107,56±29,63
Напрягатель широкой фасции бедра	158,31±34,1	121,11±43,33	110,06±28,10
	140,31±36,05	126,81±35,47	140,03±37,66
Медиальная головка 4-хглавой мышцы бедра	118,42±20,02	84,11±18,89	89,69±18,46
	121,64±14,80	96,25±15,42	112,61±23,92
Большая ягодичная мышца	94,22±32,9	71,01±24,1	81,01±30,1
	77,42±20,2	67,20±13,1	142,86±63,14

Примечание: числитель – удар по мячу внутренней стороной стопы; знаменатель – удар по мячу средней частью подъема стопы

Сопоставляя результаты исследования различных по технике ударов по мячу, можно отметить прирост амплитуды биоэлектрической активности всех мышечных групп нижних конечностей, но достоверно значимые различия наблюдались в передней большеберцовой, камбаловидной и медиальной головке икроножной мышцы голени. По нашему мнению, именно на этих мышцах сконцентрирована вся основная нагрузка в момент выполнения вышеуказанных технических приемов. В итоге установлено, что при регистрации выполненных технических приемов, фиксируется вовлечение в основную работу порядка 75,2% скелетных мышц. В дальнейших исследованиях, полученная нами информация учитывалась при моделировании оздоровительной программы с учетом избранного вида игровой деятельности.

ВЫВОДЫ

В процессе исследования были выявленные мышцы, принимающие активное участие при выполнении технических действий с учетом спортивно-игровой деятельности. Фактические результаты говорят о том, что механизмы регулирования электроактивности скелетных мышц имеют отличительные физиологические особенности и взаимосвязаны с показателями двигательной/моторной подготовленности мужского контингента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ланская, О.В. Характеристики биоэлектрической активности мышц при реализации двигательных действий пауэрлифтерами, баскетболистами и представителями легкоатлетического бега / О.В. Ланская, Е.В. Ланская // Российско-китайский научный журнал «Содружество». – 2016. – №4(4). – С. 95–100.
2. Инновационный подход в моделировании двигательной подготовки женских команд по мини – футболу / Е.Н. Чернышева, И.С. Примак, С.А. Смирнова, О.А. Прянишникова // Теория и практика физической культуры. – № 6. – 2015. – С. 51–54.

REFERENCES

1. Lanskaya, O.V. and, Lanskaya, E.V., (2016), "Characteristics of bioelectric activity of muscles in the implementation of motor actions by powerlifters, basketball players and representatives of track and field running", Russian-Chinese scientific journal "Commonwealth", № 4 (4), pp. 95–100.
2. Chernysheva, E.N., Primak, I.S., Smirnova, S.A., and Pryanishnikova, O.A., (2015), "Innovative approach in modeling the motor training of women's futsal teams", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 51–54.

Контактная информация: eleckaraseva@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 25.04.2022

УДК 796.058.2

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАВЕРШИВШИХ КАРЬЕРУ

Елена Николаевна Чернышева, кандидат педагогических наук, доцент, Великолукская государственная сельскохозяйственная академия, г. Великие Луки; Елена Николаевна Карасева, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Владимировна Карташова, старший преподаватель, Елецкий педагогический университет им. И.А. Бунина, г. Елец; Ольга Станиславовна Понарина, кандидат педагогических наук, доцент, Елецкий филиал Российский новый университет, г. Елец

Аннотация

Реализация спортивно-игровой деятельности представляет собой взаимосвязанную систему, которая регулируется мотивационно-потребностными установками, сопровождается психолого-педагогическими условиями, четко структурированной и является приоритетным направлением в процессе жизнедеятельности. Цель исследования: разработать и научно обосновать эффективность модели двигательного режима оздоровительной направленности на основе спортивно-игровой деятельности. Методы исследования: исследование проведено при участии 30 спортсменов, завершивших спортивную карьеру в возрасте 30-40 лет, занимающихся для поддержки физического тонуса и не ставящих перед собой спортивных целей. Оценка психофизиологического состояния проводилась с применением диагностического аппаратного комплекса в условиях лаборатории нейрофизиологии НИИ ПСОФК (Великие Луки). Для обоснования проблемы исследования проводился формирующий педагогический эксперимент. Эффективность педагогических воздействий оценивалась по динамике показателей психофизиологического состояния и двигательной подготовленности. Результаты исследования: в результате внедрения специализированных двигательных заданий у занимающегося контингента существенно улучшились показатели психофизиологического состояния и двигательной подготовленности, что свидетельствует о высокой эффективности предложенного подхода. Высокая мотивационная потребность к занятиям игровой направленности адекватна возрастным особенностям и позволяет более эффективно корректировать процесс двигательной подготовки, благоприятно влияя на психоэмоциональное состояние. Достоверные положительные сдвиги свидетельствуют о значительных потенциальных возможностях спортивных игр как эффективного средства занятий оздоровительной направленности для спортсменов, завершивших спортивную карьеру, и являться основой для повышения их кинезиологического потенциала.

Ключевые слова: спортсмены, завершившие спортивную карьеру, спортивно-игровая деятельность, методика, комплексная диагностика, психофизиологическое состояние.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p473-479

METHODS OF SPORTS AND GAME ORIENTATION CLASSES FOR ATHLETES WHO HAVE COMPLETED A SPORTS CAREER

Elena Nikolaevna Chernysheva, the candidate of pedagogical sciences, docent, State Agricultural Academy of Velikie Luki, Velikie Luki; Elena Nikolaevna Karasyova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Vladimirovna Kartashova, the senior teacher, The Yelets State University of I.A. Bunin, Yelets; Olga Stanislavovna Ponarina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Yelets branch of Russian New University, Yelets

Abstract

The implementation of sports and gaming activities is an interconnected system that is regulated by motivational and need-based attitudes, accompanied by psychological and pedagogical conditions, clearly structured and is a priority in the process of life. The purpose of the study: to develop and scientifically substantiate the effectiveness of a model of a motor regime of a health-improving orientation based on sports and gaming activities. Research methods: the study was conducted with the participation of 30 athletes who completed their sports career at the age of 30-40 years, engaged in maintaining physical tone and not setting sports goals. The assessment of the psychophysiological state was carried out using a diag-

nostic hardware complex in the conditions of the neurophysiology laboratory of the PSOFK Research Institute (Velikiye Luki). To substantiate the research problem, a formative pedagogical experiment was conducted. The effectiveness of pedagogical influences was assessed by the dynamics of indicators of psychophysiological state and motor readiness. The results of the study: as a result of the introduction of specialized motor tasks, the indicators of the psychophysiological state and motor readiness of the student have significantly improved, which indicates the high efficiency of the proposed approach. The high motivational need for play-oriented classes is adequate to age characteristics and allows you to more effectively adjust the process of motor training, favorably influence the psycho-emotional state. Reliable positive developments indicate significant potential opportunities of sports games as an effective means of recreational activities for athletes who have completed a sports career, and to be the basis for increasing their kinesiological potential.

Keywords: athletes who have completed their sports career, sports and gaming orientation, methodology, complex diagnostics, psychophysiological condition.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивно-игровая деятельность выступает как социокультурный феномен и представляет собой взаимосвязанную, которая регулируется мотивационно-потребностными установками, сопровождается социально-психологическими и психолого-педагогическими явлениями. Занятия оздоровительной направленности при комплексном решении проблем, связанных с психофизиологическими состояниями спортсменов, завершивших спортивную карьеру, на фоне удовлетворения естественных биологических потребностей в движении являются целесообразными для стабилизации кинезиологического потенциала и позволяющими расширить арсенал двигательных действий с учетом возрастных особенностей.

Оптимальный результат в избранном виде деятельности напрямую зависит от выбора индивидуальных эффективных средств и методов управления процессом двигательной подготовки бывших спортсменов. Этот процесс периодически нуждается в последовательных педагогических решениях, основанных на знании механизмов построения оздоровительных программ с использованием соответствующего инструментария; в формировании/восполнении физкультурно-спортивных способностей и условий их реализации в соответствии с целевыми задачами, которые, в свою очередь, направлены на поддержание двигательной подготовленности и психофизиологического состояния организма. В связи с этим усиливается тенденция учёта информации о параметрах структуры двигательных заданий в качестве наиболее важных методических предпосылок, обеспечивающих решение проблемы реализации кинезиологического потенциала, оптимизации двигательных возможностей и оптимального удовлетворения физкультурно-спортивных способностей мотивационно-потребностной сферы деятельности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

При организации исследования использовались методы: психофизиологические методы исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Инструментальные методы проводились на базе Научно-исследовательского института проблем спорта и оздоровительной физической культуры (НИИ ПСОФК «ВЛГАФК») в лаборатории нейрофизиологии при участии спортсменов, завершивших спортивную карьеру (возраст мужчин 30–40), занимающихся для поддержания физического тонуса, не ставящих перед собой спортивных целей.

Программа занятий оздоровительной направленности предполагает три цикла: первый цикл – подготовительный (втягивающий), длительность составляет 4–6 недель, независимо от уровня физического состояния. Дозирование двигательной нагрузки осуществлялось индивидуально и регламентировалось частотой сердечных сокращений (ЧСС занимающихся поддерживалось на уровне 180 – биологический возраст) уд/мин; второй цикл – основной (оздоровительно-тренирующего воздействия), длительность 8–16 недель. Нагрузка характеризовалась ЧСС (200 – биологический возраст); третий цикл –

поддерживающий, критерием величины двигательной нагрузки являлась ЧСС на уровне (220 – биологический возраст) уд/мин.

По структуре занятие делилось на 3 блока: первый блок – «общая физическая подготовка» (90 минут); второй блок – «техничко-тактических действий» (40 минут) включал: подготовительные упражнения без предмета и с предметом, специальные и игровые упражнения специфической направленности; третий блок – «игровой» (45 минут): двусторонние игры (упрощенные, учебные, соревновательные), общеразвивающие упражнения в активной паузе отдыха и заминку. Общая продолжительность занятия – 85–90 минут. Комплекс упражнений программы был разделен на группы: циклические и ациклические упражнения общеразвивающего характера; подвижные и спортивные игры.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Моделирование двигательного режима на основе спортивно-игровой направленности включала: предпосылки к проектированию процесса технико-тактической подготовки; технологию поэтапного формирования специфических технико-тактических действий; методику технико-тактической подготовки; оценку сформированного уровня и эффективности технико-тактических действий в процессе избранного вида игровой деятельности. Основной комплекс средств специальной двигательной подготовки, предлагаемый для спортсменов, завершивших спортивную карьеру, составляют физические упражнения в форме двигательных заданий, сформированные в соответствии с закономерностями и требующие: максимального усилия при достижении оптимально-индивидуальных для возраста результатов деятельности; мощности метаболических процессов, обеспечивающих работоспособность выполнения физических упражнений в избранном виде деятельности.

Средствами воздействия в основной части занятия являлась: игровая деятельность на спортивной площадке; розыгрыш различных тактических комбинаций во время игры; отработка технических элементов; взаимосвязь и взаимообусловленность технико-тактических игровых действий; групповые и командные действия в нападении и защите с учетом специфики игры в баскетбол или мини-футбол. Закрепление технико-тактических действий проходило в условиях реализации алгоритма: определение времени выполнения упражнения и постановки конкретной цели для ее достижения; постепенного повышения сложности, соблюдения условий выполнения задания, упрощение правил путем исключения наиболее сложных требований к участникам игры, интегрирование отдельно изучаемых компонентов игровой деятельности в единое целое – в виде игрового приема.

В процессе экспериментального обоснования использовалась диагностическая система оценки с учетом специфики спортивно-игровой деятельности: а) в баскетбол, б) в мини-футбол:

а) эффективность воздействия двигательного режима основывается на комплексной оценке объективных параметров психофизиологического состояния, двигательной подготовленности, сформированности технических навыков в баскетболе и проявляется в статистически достоверном диапазоне положительных преобразований в показателях (таблица 1):

– двигательной подготовленности: силы мышц брюшного пресса (ЭГ– 34,54 %; КГ– 12,44 %), силы мышц верхнего плечевого пояса (ЭГ – 38,69%; КГ– 18,27%), силы мышц нижних конечностей (ЭГ – 21,28%; КГ– 7,48%), общей выносливости (ЭГ–36,87%; КГ– 11,1%), координации движений (ЭГ – 4,01%; КГ–1,73%);

– технической подготовленности: передаче мяча (ЭГ– 25,47 %; КГ– 10,18%); бросковых упражнениях (штрафной бросок – ЭГ– 34,84%; КГ– 14,54%; бросок в прыжке: трех очковый – ЭГ– 69,38%; КГ– 26,11%; двух очковых – ЭГ– 31,2%; КГ–31,95%; обводке стоек с броском – ЭГ – 8,22%; КГ– 6,22%); ведении мяча (ЭГ–5,42%; КГ–2,23%) ($p < 0,01$;

<0,05);

– психофизиологического состояния: улучшение работы дыхательной (ЭГ–19,65%; КГ–6,92%) и сердечно-сосудистой системы (ЭГ–5,55–10,1%; КГ–1,62–3,75%); уровня физического (ЭГ–21,6%; КГ–16,6%) и психоэмоционального состояния (ЭГ –19,65%; КГ– 6,92%); снижение простудных заболеваний при регулярном воздействии занятий оздоровительной направленности (ЭГ – на 54,0%; КГ – 48,41%);

– функционального состояния центральной нервной системы: повышение подвижности, лабильности, уравновешенности и силы нервных процессов: реакция на движущийся объект (ЭГ–28,57%; КГ–0,74%); простая двигательная реакция (ЭГ–11,66%; КГ–2,96%;) (p<0,01; p<0,05); КЧРСМ: для правого глаза при красном (ЭГ–13,1%; КГ–1,68%) и зелёном (ЭГ–15,3%; КГ–5,14%) сигналах; для левого глаза при красном сигнале (ЭГ–6,6%; КГ–2,3%) и зелёном (ЭГ–9,1%; КГ–4,3%); при достоверных значениях наблюдалось снижение абсолютного времени последовательного торможения и латентного периода реакции с выбором (p<0,05).

Таблица 1 – Комплексная диагностика психофизиологического состояния и двигательной подготовленности бывших спортсменов/ баскетболистов

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа			
	Исход. этап	Завер. этап	Изм.	Исход. этап	Завер.этап	Изм.	
	M±O		%	M±O		%	
Физическое состояние							
Масса тела, кг	93,3±5,7	89,4±4,68	4,18	85,8±2,6	82,4±5,75	4,12	
ЧСС в покое, уд/мин	82,8±4,8	78,2±6,61	5,55	86,2±4,6	84,8±3,47	1,62	
САД, мм.рт.ст	129,0±11,1	120,0±4,58	10,1	120,0±9,07	117,0±5,27	2,5	
ДАД, мм.рт.ст	84,0±2,60	80,0±4,38	8,51	80,0±4,84	77,0±4,1	3,75	
ЖЕЛ, мл	4900±13,38	5863±13,52	19,65	3800±13,7	4063±13,4	6,92	
Становая сила, кг	146,9±5,1	178,9±4,41	21,78	100,2±2,1	102,5±9,52	1,65	
ОГК вдох, см	108,4±3,2	115,66±6,6	6,69	100,2±2,1	102,5±9,52	2,29	
ОГК выдох, см	98,3±3,2	101,9±3,2	3,66	90,1±1,9	92,1±1,2	2,21	
Экспедиция, см	14,1±0,6	16,1±0,6	14,18	11,4±0,5	12,1±1,5	6,14	
Кистевая динамометрия, кг	правая	62,21±2,70	73,5±4,31	32,1	35,25±1,75	43,2±4,87	22,55
	левая	59,45±2,10	63,9±5,01	45,1	33,5±2,51	40,12±4,37	19,76
Достоверность различий	p>0,05; <0,05			p>0,05; <0,05			
Двигательная подготовленность							
Прыжок вверх, см	44,0±6,00	48,9±6,32	11,13	42,0±4,70	43,80±5,05	4,28	
Тест Купера, км	1,79±0,37	2,45±0,39	36,87	1,62±0,19	1,80±0,27	11,11	
Челночный бег 4х9 метров, сек	8,72±0,22	8,37±0,21	4,01	8,65±0,25	8,5±0,23	1,73	
Подтягивание, раз	8,72±0,21	12,4±1,68	42,2	8,42±0,68	9,61±1,09	14,13	
Прыжок в длину с места, см	178,0±14,2	215,0±15,0	20,78	187,0±21,6	201,0±14,4	7,48	
Подъем туловища в сед за 1 мин, р	30,54±3,53	41,09±3,53	34,54	34,0±2,34	38,23±5,72	12,44	
Сгибание-разгибание рук в упоре, р	30,54±3,53	41,09±3,53	35,18	21,4±2,50	26,2±2,12	22,42	
Гибкость, см	12,5±3,4	16,5±5,2	32,0	11,3±2,15	12,4±1,71	9,73	
Спортивно-игровые/технические действия							
Передачи мяча 2 руками от груди в стенку (передач за 30 сек)	20,73±2,34	26,01±2,50	25,47	21,60±3,02	23,80±2,60	10,18	
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков)	6,60±1,40	8,9±0,90	34,84	5,50±0,90	6,30±1,10	14,54	
Обводка стоек с броском, сек	14,95±0,86	13,72±0,79	8,22	14,93±1,03	14,03±1,02	6,22	
Бросок в прыжке трех очковый, р	3,07±1,62	5,20±0,56	69,38	1,80±1,15	2,27±0,96	26,11	
Бросок в прыжке двух очковый, р	5,13±0,92	8,27±0,96	31,2	4,60±0,96	6,07±0,99	31,95	
Ведение мяча ведущей рукой в беге на 10 метров с изменением направления движения, сек		9,59±0,18	9,07±0,13	5,42	9,41±0,16	9,20±0,15	2,23
	средний		высокий		средний уровень		
Достоверность различий	p>0,05; <0,05			p>0,05; <0,01			
Психоэмоциональное состояние, баллы							
Психическая активизация	18,50±0,57	5,08±0,42	72,54	15,00±0,54	14,50±0,5	3,33	
Эмоциональный тонус	17,00±0,38	7,00±0,51	58,82	11,90±0,71	13,00±0,67	9,24	
Состояние стресса	2,67±0,26	1,25±0,20	53,18	2,75±0,30	2,5±0,31	9,08	
Комфортность	17,20±0,47	7,08±0,54	58,83	13,20±0,49	11,70±0,67	11,36	

Показатели		Экспериментальная группа			Контрольная группа			
		Исход. этап	Завер. этап	Изм.	Исход. этап	Завер. этап	Изм.	
		М±О		%	М±О		%	
Оценка интереса		11,30±0,7	5,92±0,58	53,18	9,10±0,33	8,00±0,27	12,08	
Достоверность различий		p>0,05; <0,05; <0,01			p>0,05; <0,05			
Психофизиологическое состояние								
Реакция на движущийся объект, мс		42,55±2,18	54,71±5,9	28,57	49,83±2,31	50,2±1,2	0,74	
Простая двигательная реакция, мс		167,2±2,18	186,71±6,6	11,66	158,5±1,5	163,2±2,12	2,96	
Сложная зрительно-моторная реакция, мс	правая рука	222,2±19,6	225,4±18,4	1,44	226,9±17,4	227,2±16,4	0,13	
	левая рука	224,5±20,7	227,5±19,2	1,33	227,2±18,6	228,6±18,2	0,61	
Критич. частота световых мельканий, Гц	Красный цвет	правая рука	41,09±0,6	46,48±0,74	13,1	40,32±0,88	41,0±0,86	1,68
		левая рука	42,12±0,7	44,90±0,83	6,6	42,14±0,89	43,11±0,93	2,3
	Зеленый цвет	правая рука	40,65±0,7	46,89±1,39	15,3	41,0±0,86	43,11±0,93	5,14
		левая рука	42,07±0,6	45,9±0,84	9,1	38,68±1,30	40,34±0,71	4,3
Достоверность различий		p>0,05; <0,05			p>0,05; <0,01			

Примечание: жирный шрифт – показатель в норме.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о комплексном характере воздействия двигательной модели, способствующей повышению показателей общей и специальной двигательной подготовленности, психофизиологического состояния, расширению диапазона двигательных действий с учетом кинезиологического потенциала бывших спортсменов и эмоциональной устойчивости к новым условиям профессиональной деятельности;

б) эффективность воздействия двигательного режима на диагностические изменения показателей психофизиологического состояния и двигательной подготовленности бывших спортсменов футболистов – результат двигательной подготовки, отражающей достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыков, способствующих эффективности целевой деятельности в строго регламентированных условиях:

– психофизического состояния: наблюдается положительная динамика в работе дыхательной (ЭГ – 30,7%; КГ – 9,72%) и сердечно-сосудистой системы (ЭГ – 15,7%; КГ – 11,83%); повысился уровень физического (ЭГ – 21,6%; КГ – 16,6%) и психоэмоционального (ЭГ – 47,1%; КГ – 11,96%) состояния (p>0,05; p<0,05);

– двигательной подготовленности: улучшились скоростные (ЭГ – 8,62–18,27%; КГ – 6,06–10,0%), координационные (ЭГ – 10,38–12,04%; КГ – 5,12–6,22%) и силовые возможности (ЭГ – 13,37–25,69%; КГ – 14,19%–20,62%), гибкость (ЭГ – 37,12%; КГ – 15,0%) (p>0,05; p<0,05);

– технической подготовленности: повысилась результативность бега с ведением мяча (ЭГ – 6,71–10,76%; КГ – 6,95–4,62%); жонглирования мячом (ЭГ – 35,6–39,8%; КГ – 15,9–25,3%); ведения мяча (ЭГ – 8,66–9,08%; КГ – 7,16–8,38%); удара по мячу после ободки (ЭГ – 12,84%; КГ – 7,42%) (p>0,05; p<0,05) (таблица 2).

Таблица 2 – Комплексная оценка показателей психофизиологического состояния и двигательной подготовленности мужчин, занимающихся мини-футболом

Показатели		Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		Исход. этап	Завер. этап	Изм.	Исход. этап	Завер. этап	Изм.
		М±О		%	М±О		%
Физическое состояние							
Масса тела, кг		80,4±4,68	76,53±2,75	4,8	86,4±5,75	83,8±2,6	3,0
ЧСС в покое, уд/мин		82,11±4,8	78,23±6,61	4,7	84,8±3,47	80,2±4,6	5,42
САД, мм. рт. ст		145,6±10,1	119,7±4,58	17,7	137,1±5,27	120,8±9,0	11,8
ДАД, мм. рт. ст		88,4±2,60	80,5±4,38	8,93	86,6±3,84	84,0±4,12	3,0
ПД, мм. рт. ст		57,2±6,69	39,2±6,14	31,5	50,5±8,82	36,8±7,98	27,1
ЖЕЛ, мл		4050±13,38	5163±13,52	27,5	3900±13,7	4193±13,4	7,51
Жизненный индекс, мл/кг		50,37±6,77	67,46±10,1	33,9	45,13±6,8	50,03±9,6	10,8
Становая сила, кг		98,84±11,1	156,8±4,56	58,6	103,76±9,0	131,7±5,2	26,9

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа			
	Исход. этап	Завер. этап	Изм.	Исход. этап	Завер. этап	Изм.	
	М±О		%	М±О		%	
Становая сила, усл. ед	1,22±0,35	2,04±0,76	67,2	1,2±0,36	1,57±0,51	30,8	
Кистевая динамометрия, кг	правая	35,45±2,10	45,68±4,2	28,8	33,25±1,75	40,2±4,17	20,9
	левая	31,5±2,14	38,2±4,01	21,3	32,5±2,21	36,2±3,3	11,38
Силовой индекс, %	47,82±7,87	66,37±9,94	38,8	40,79±9,69	51,55±8,1	26,4	
Индекс Робинсона (2 произведение), усл. ед	119,5±6,39	93,64±11,9	21,6	116,2±6,42	96,88±9,0	16,6	
Адаптационный потенциал	уровень ниже среднего			уровень ниже среднего			
Достоверность различий	2,62 – практически здоров			2,98 – практически здоров			
Достоверность различий	p>0,05; <0,05			p>0,05; <0,05			
Двигательная подготовленность							
Бег 6 метров, сек	1,97±0,09	1,61±0,09	18,27	2,2±0,05	1,98±0,09	10,0	
Бег 30 метров, сек	5,22±0,26	4,77±0,19	8,62	5,11±0,26	4,80±0,19	6,06	
Бег по зигзагу 2х30 метров, сек	14,53±0,71	12,78±0,32	12,04	14,93±0,69	14,00±0,28	6,22	
Бег «елочка» 4х19 метров, сек	49,5±5,91	44,36±5,7	10,38	51,5±5,71	48,86±8,4	5,12	
Прыжок в длину с места, см	166,0±16,1	188,2±13,0	13,37	164,8±16,1	188,2±13,0	14,19	
Подъем туловища в сед за 1 мин, раз	35,88±4,0	45,1 ±2,39	25,69	36,65±4,1	44,21±2,39	20,62	
Гибкость, см	13,2±2,4	18,1±1,64	37,12	12,±2,15	13,8±1,41	15,0	
Достоверность различий	p>0,05; <0,05			p>0,05; <0,05			
Техническая подготовленность							
Жонглирование мячом ногами, раз	23,5±10,7	31,87±9,9	35,6	23,9±10,7	27,7±9,9	15,9	
Жонглирование (комплексное), раз	18,5±10,7	25,87±9,61	39,8	20,35±10,7	25,5±9,61	25,3	
Бег 30 метров с ведением мяча, сек	5,36±0,45	5,46±0,45	6,71	5,00±0,24	5,08±0,24	6,95	
Бег 5х30 метров с ведением мяча, сек	30,2±2,61	26,95±2,97	10,76	29,17±2,61	27,82±2,97	4,62	
Ведение мяча по «восьмерке», сек	19,38±1,4	17,7±1,23	8,66	19,54±1,62	18,14±1,23	7,16	
Ведение мяча по штрафной площади, сек	23,0±2,13	20,91±2,14	9,08	23,15±2,13	21,21±2,14	8,38	
Удар по мячу после обводки, сек	7,86±0,39	6,85±0,24	12,84	8,76±0,39	8,11±0,24	7,42	
Достоверность различий	p>0,05; <0,05			p>0,05; <0,05			
Личностная самооценка (САН, баллы)							
Самочувствие	3,93±1,4	5,90±1,9	50,12	4,18±1,8	4,32±1,7	3,34	
Активность	3,62±1,6	5,70±1,7	57,45	5,39±1,6	5,70±1,6	5,75	
Настроение	4,03±1,8	5,40±1,3	33,99	4,59±1,3	5,82±1,2	26,79	
Достоверность различий	p<0,05			p<0,05			

Примечание: жирный шрифт – показатель в норме.

Результаты исследования указывают на достоверное преимущество занимающихся экспериментальной группы вследствие рационального планирования занятий и воздействия нагрузок тренирующего характера, определяемых в рамках игровой модели.

ВЫВОДЫ

Диагностические изменения показателей психофизиологического состояния и двигательной подготовленности – результат двигательной подготовки, отражающий достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности в строго регламентированных условиях. Высокая мотивационная потребность к занятиям игровой направленности адекватна возрастным особенностям, позволяет более эффективно корректировать и замедлять инволюционные изменения, благоприятно влиять на психоэмоциональное состояние. Достоверные положительные сдвиги свидетельствуют о значительных потенциальных возможностях спортивных игр как эффективного средства для занятий оздоровительной направленности для спортсменов после завершения спортивной карьеры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Никитушкин В.Г. Содержательные аспекты мониторинга психофизического состояния ветеранов спорта / В.Г. Никитушкин, Е.Н. Чернышева // Современные аспекты педагогической науки: материалы научно-практической конференции. – Москва, МПИФК, 2014. – С. 55–60.

2. Чернышева Е.Н. Мониторинг параметров физического состояния и психомоторных / Е.Н. Чернышева, В.Г. Никитушкин, Э.Э.Нестерова // III Международная научно-практическая конференция «Здоровье для всех». – Пинск, Беларусь, 2011. – часть 1. – С. 197–200.

3. Чернышева Е.Н. Оценка функционального состояния нервно-мышечной системы при выполнении технических приёмов сборной команды по мини-футболу / Е.Н. Чернышева, И.С. Примак, С.А. Смирнова // Всероссийская научно-практическая конференция «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Опыт прошлого, взгляд в будущее». – Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2015. – С. 197–206.

4. Моделирование двигательных режимов оздоровительной направленности на основе спортивно-игровой деятельности / Е.Н. Чернышева, В.Г. Никитушкин, Е.Н. Карасева Е.В. Карташова, А.Е. Эрастов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 475–481.

REFERENCES

1. Nikitushkin, V.G., Chernysheva, E.N., (2014), "Substantive aspects of monitoring the psychophysical state of sports veterans", *Modern aspects of pedagogical science: materials of the scientific and practical conference*, Moscow, pp. 50–60.

2. Nikitushkin, V.G., Chernysheva, E.N., and Nesterova, E.E., (2011), "Monitoring of parameters of physical condition and psychomotor", *III International scientific and practical conference "Health for all"*, Pinsk, Belarus, part 1., pp. 197–200.

3. Chernysheva, E.N., Primak, I.S, and Smirnova, S.A., (2015), "Assessment of the functional state of the neuromuscular system when performing techniques of the national team in mini-football", *All-Russian sports complex "Ready for work and defense"*, *The experience of the past, a look into the future*, Yelets, pp. 197-206.

4. Chernysheva, E.N., Nikitushkin, V.G., Karaseva, E.N., Kartashova, E.V., and Erastov, A.E., (2021), "Modeling of motor modes of health-improving orientation based on sports and gaming activities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (193), pp. 475–481.

Контактная информация: eleckaraseva@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 25.04.2022

УДК 371.3

ПОСТРОЕНИЕ СИСТЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ОБЩЕДОСТУПНЫХ КУРСОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОЛЛЕДЖАХ И ВУЗАХ НА ОСНОВЕ ПОДДЕРЖКИ КОНЦЕПЦИИ ОВЕ

Чжоу Цзыкай, аспирант, Российский университет дружбы народов, Москва

Аннотация

Государственные курсы физического воспитания в колледжах и университетах являются одним из основных предметов санитарного просвещения студентов колледжей. Здоровое тело и дух являются основным требованием для талантов, культивируемых в высших учебных заведениях различных стран. Тем не менее, «Результаты Восьмого национального исследования физической подготовки и здоровья студентов в Китае» показали, что состояние физического здоровья китайских студентов колледжей продолжает ухудшаться. Это показывает, что общедоступные курсы физического воспитания в колледжах и университетах, как последний этап развития мысли о физическом воспитании студентов колледжей на протяжении всей жизни, имеют определенные проблемы во многих аспектах, от разработки содержания и структуры курса до выбора и применения методов обучения. В этой статье концепция ОВЕ (образование ориентированное на результат) применяется к построению системы преподавания курсов физического воспитания в колледжах и принимает ожидаемые результаты — оценку обучения — учебную деятельность в качестве основы для перепроектирования системы преподавания общедоступных курсов физического воспитания в китайских колледжах и университетах.

Ключевые слова: колледжи и университеты, общеобразовательные курсы физической культуры, система обучения, строительство, ОВЕ.

BUILDING A SYSTEM FOR TEACHING PUBLIC PHYSICAL EDUCATION COURSES IN COLLEGES AND UNIVERSITIES BASED ON THE SUPPORT OF THE OBE CONCEPT

Zhou Zikai, the post-graduate student, RUDN University, Moscow

Abstract

State physical education courses in colleges and universities are one of the main subjects of health education for college students. A healthy body and spirit are the basic requirement for talents cultivated in the higher educational institutions of various countries. However, the "Results of the Eighth National Study on the Physical Fitness and Health of Students in China" showed that the physical health status of Chinese college students continues to deteriorate. This shows that publicly available physical education courses in colleges and universities, as the last stage in the development of the idea of physical education of college students throughout life, have certain problems in many aspects, from the development of the content and structure of the course to the choice and application of training methods. In this article, the concept of OBE is applied to the construction of a system for teaching physical education courses in colleges, and takes the expected results - evaluation of learning - learning activities as the basis for redesigning the system for teaching public physical education courses in Chinese colleges and universities.

Keywords: colleges and universities, general education courses of physical culture, education system, construction, OBE.

ВВЕДЕНИЕ

Являясь важной частью общего образования, общедоступные курсы физической культуры в колледжах и вузах имеют большое значение в воспитании у учащихся спортивного сознания на протяжении всей жизни, а также способности активно укреплять здоровье. На Национальной конференции по образованию, состоявшейся в октябре 2018 года, китайское правительство указало, что «необходимо сначала разработать образовательную философию здоровья, открыть полные классы физического воспитания и помочь учащимся получать удовольствие от физических упражнений, улучшать физическую форму, улучшать личность и нрав». Однако в результатах восьмого общенационального обследования телосложения и здоровья учащихся, опубликованного Министерством образования Китая 3 сентября 2021 года, Ван Дэнфэн, директор Департамента спортивного здоровья и художественного образования Министерства образования, отметил, что «телосложение и здоровье учащихся средних школ улучшились, но проблема ухудшения физического состояния студентов колледжей не была эффективно решена». Уже в «Мнениях об ускорении построения высшего образования для студентов высшего образования и всестороннем улучшении способности к развитию талантов» Китай подчеркнул, что необходимо придерживаться принципов обучения, ориентированного на студента, его всестороннее развитие, ориентированность на эффект, приверженность совершенным механизмам и постоянное совершенствование. Однако построению системы преподавания общедоступных курсов физической культуры во многих колледжах и университетах не хватает четкой руководящей концепции, что затрудняет проверку эффекта обучения и обеспечение качества обучения. Чтобы еще больше улучшить систематизацию и обучающий эффект построения системы обучения общедоступных курсов физического воспитания, OBE (Outcome-Based Education – Образование, ориентированное на результат) дает нам хорошую теоретическую основу, то есть сначала определяет, каких результатов хотят достичь студенты, а затем определяет построение системы преподавания общедоступных курсов физической культуры в колледжах и вузах. По этой причине в этом вопросе, руководствуясь концепцией OBE, обсуждается, как научно и систематически построить систему преподавания общедоступных курсов физического воспитания в колледжах и университетах, чтобы обеспечить богатую базу для улучшения качества преподавания общедоступных физических упражнений.

Концепция ОВЕ и мыслительный путь построения системы преподавания общедоступных курсов физической культуры

1. Концепция ОВЕ.

ОВЕ (Outcome-Based Education) было официально предложено американским педагогом Spady и другими в 1981 году и подробно объяснено в книге «Outcome-Based Education: Critical Issues and Answers» в 1994 году. ОВЕ подчеркивает важность результатов в образовательном процессе, считает, что «получают ли учащиеся результат» более важно, чем «как учащиеся получают обучение», и организует систему образования вокруг всех элементов, которые позволяют учащимся добиться успеха на заключительном этапе обучения в системе образования. Четыре основных принципа ОВЕ: четкая направленность, возможность расширения, высокие ожидания и обратное проектирование [1]. Поэтому мы предполагаем, что все учащиеся могут успешно приобретать навыки и иметь четкое представление о своих целях в начале обучения, а также обратить вспять путь, намеченный учителями вокруг четкой направленности в начале, чтобы гарантировать, что ожидания оправдаются в конце обучения. Точно так же ОВЕ признает различные способности и эффективность обучения учащихся, позволяя учащимся добиваться успеха различными способами. Весь образовательный процесс по-прежнему сосредоточен на учениках, и в то же время учителя становятся проводниками и помощниками учеников в образовательном процессе.

2. Мыслительный путь построения системы преподавания общедоступных курсов физической культуры на основе ОВЕ.

Прежде чем использовать ОВЕ для построения системы обучения общедоступным курсам физического воспитания, мы должны знать, что главная особенность ОВЕ — «обратное проектирование, прямое построение». Таким образом, мы должны, во-первых, уточнить ожидаемые цели, которых учащиеся достигнут в конце одного курса или семестрового курса; во-вторых, выделить основное содержание ожидаемой цели и выполнить «обратное проектирование», чтобы определить учебные действия, которые должны быть выполнены; и, наконец, судя по оценке обучения, установить, достиг ли студент ожидаемой цели. Однако в последние годы существуют разные мнения о том, что сначала следует разрабатывать оценку обучения, а затем учебную деятельность. Это метод проектирования учитывает различия между разными учащимися, и учащиеся будут отдавать приоритет содержанию, которое, по их мнению, будет оцениваться, и метод оценки должен быть определен в соответствии с типом ожидаемой цели. Следовательно, необходимо сформулировать содержание и метод оценки обучения в соответствии с ожидаемыми целями, а затем выбрать соответствующие учебные действия в соответствии с содержанием оценки обучения. В этом учебном процессе важно согласовать ожидаемые результаты, учебные мероприятия и оценки обучения, чтобы обеспечить беспрепятственную реализацию ожидаемых результатов.

Архитектура системы преподавания общедоступных курсов физической культуры в колледжах и вузах на базе ОВЕ

Китай предусматривает, что обычные колледжи и университеты должны предлагать общедоступные курсы физического воспитания на первом и втором учебных годах; количество учебных часов должно быть не менее 144 часов, а студенты третьего и четвертого учебных годов и аспиранты должны предлагать физкультуру по выбору. В то же время, студенты должны овладеть основами научных знаний, основных навыков и эффективных методов, изучить по крайней мере две полезные программы физических упражнений на всю жизнь и выработать хорошие привычки упражнений. Согласно «концепции обратного проектирования» ОВЕ, мы можем разделить структуру системы преподавания общедоступных курсов физического воспитания в колледжах и университетах на три уровня. На верхнем уровне нам необходимо преобразовать установленные цели обу-

чения в окончательные ожидаемые результаты обучения; на среднем уровне нам необходимо дополнительно преобразовать окончательные ожидаемые результаты обучения в ожидаемые результаты обучения каждого семестра в соответствии с продолжительностью обучения; наконец, на нижнем уровне, т. к. ожидаемые результаты обучения каждого семестра достигаются конкретными курсами, в конкретном курсе нам по-прежнему необходимо использовать ОВЕ в качестве руководящей идеологии для структурирования конкретного курса, чтобы сформировать полную архитектурную логику с окончательными ожидаемыми результатами обучения. Это не только гарантирует общую логическую последовательность общедоступной учебной программы по физическому воспитанию, но и предоставляет большее свободное игровое пространство для преподавателей каждого конкретного курса. Это не только позволяет избежать повторного обучения различным проектам и курсам на разных этапах, но также обобщает результаты обучения каждого семестра на основе опыта обучения различных проектов, чтобы достичь конечной ожидаемой цели общедоступной учебной программы по физическому воспитанию.

В то же время структура преподавания общедоступных курсов физического воспитания на основе ОВЕ более четкая и лаконичная, чем нынешняя структура китайских университетов. Для учащихся это улучшает понимание общего плана обучения, чтобы они могли более целенаправленно планировать свое собственное учебное поведение; для учителей эта структура позволяет, в соответствии с ожидаемыми результатами каждого обучения в сочетании с учебным проектом, разработать методы оценки и помочь учащимся в выполнении соответствующей учебной деятельности.

Разработка общедоступных курсов физической культуры в колледжах и университетах на основе ОВЕ

1. Разработка ожидаемых результатов общедоступных курсов физической культуры в колледжах и университетах на основе ОВЕ.

В настоящее время учебный план государственных курсов физического воспитания в китайских колледжах и университетах основан на «Руководстве по обучению учебной программе национального общего колледжа по физическому воспитанию» и «Основных стандартах работы по физическому воспитанию в колледжах и университетах» в качестве основного справочного материала, и в сочетании с конкретной ориентацией школы на воспитание талантов, народным образованием разработаны курсы физического воспитания. ОВЕ подчеркивает, какие спортивные знания, спортивные навыки и концепции здоровья учащиеся могут приобрести в процессе обучения. Поэтому, чтобы сформулировать преподавание общедоступных курсов физического воспитания на основе ОВЕ, мы должны сначала определить ожидаемые результаты курса, а также переписать и уточнить цели курса в виде 4-5 конкретных и измеримых ожидаемых результатов. Например, «дать учащимся возможность овладеть базовыми знаниями о научных упражнениях», изложенное в «Руководстве по обучению учебной программе национального общего колледжа по физическому воспитанию», переписано как «дать возможность учащимся овладеть базовыми знаниями об одном или двух физических упражнениях, а затем вдаваться в подробности» и превратились в ожидаемые результаты семестра, такие как «способность объяснить основные функции баскетбольной разминки» и «способность организовать основные приемы бросков с точки или ведения мяча». Здесь следует отметить, что переписанные цели должны быть универсальными, а уточненные цели семестра, цели этапа и цели отдельного курса – более конкретными. Это упрощает сравнение фактических результатов обучения учащихся с ожидаемыми результатами.

2. Разработка оценки обучения общедоступным курсам физического воспитания в колледжах и университетах на основе ОВЕ

Система оценки учебной программы является важным средством проверки эффективности обучения. Полная система оценки должна охватывать все ожидаемые результа-

ты обучения, а конкретные методы оценки должны быть надлежащим образом выбраны в соответствии с различными типами ожидаемых результатов.

Таблица – Примеры разработки общедоступных учебных программ по физическому воспитанию в колледжах и университетах на основе концепции ОВЕ [1]

Содерж. комментария	Метод оценки	Тип оценки	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	Ча-стота	Требование
Знание	Домашнее задание, письменный тест	Суммарная оценка	1	1+	1+	1++	N	Удовлетворить основам физ. упражнений
Технологии	Проверка навыков	Суммарная оценка	1	1	1	1+	≥2	Изучите две или более техники упражнений
Способность	Участие в соревнованиях и рейтинг	Формирующая оценка		1	1+	1+	≥7	Участие в конкурсе
Привычка	Количество тренировок	Формирующая оценка	1	1+	1++	1++	N	Привычка заниматься спортом
Дух	Представление в классе	Формирующая оценка	1	1+	1+	1++	S	Спортивный дух

Примечания: 1 – «1» указывает на базовые требования, «1+» указывает на требование повышения уровня и т. д.; 2 – «N» означает, что в общей сложности было сдано N оценок, что свидетельствует об улучшении способностей и способностей, сформированных за несколько семестров; 3 – требование состоит в том, чтобы объединить записи об обучении каждого семестра, чтобы определить степень, в которой студент достигает окончательных ожидаемых результатов.

Из вышеприведенной таблицы следует, что в рамках ОВЕ, если ожидаемые результаты требуют итоговой оценки, то методом оценки является режим оценки «домашнее задание и письменный тест». По «ширине» знаний от первого семестра к четвертому семестру постепенно увеличивается овладение студентами баллами знаний, по «глубине» знаний требования к базовой памяти постепенно переходят от первого семестра к четвертому. Если ожидаемые результаты требуют формирующей оценки, то метод оценки основывается на комплексной оценке результативности каждого занятия в течение всего цикла обучения.

3. Разработка учебных мероприятий для общедоступных курсов физической культуры в колледжах и университетах на основе ОВЕ.

Учебная деятельность – это серия мероприятий, запланированных учителями и учащимися для достижения ожидаемых результатов обучения. Учебная деятельность должна предоставлять учащимся обогащенную учебную деятельность, чтобы помочь учащимся достичь ожидаемых целей обучения. Основываясь на концепции ОВЕ, мы можем разделить дизайн учебной деятельности на три части: макроуровень, мезоуровень и микроуровень. На макроуровне после того, как студенты завершат курс преподавания различных проектов в течение четырех семестров (или более учебного времени), они, наконец, достигнут ожидаемых результатов общедоступной учебной программы по физическому воспитанию; на мезоуровне студенты идут к достижению ожидаемых результатов благодаря предоставлению студентам насыщенных курсов физического воспитания; на итоговом микроуровне учителя проектируют учебную деятельность отдельного курса на основе ожидаемых результатов семестра на мезоуровне в сочетании с конкретным обучением, чтобы достичь ожидаемых результатов семестра путем достижения ожидаемых результатов одного курса. Например, для достижения цели «изучения не менее двух полезных программ физических упражнений на протяжении всей жизни» учащимся следует предоставить множественный выбор программ физического воспитания на макроуровне. Учебные курсы, более многочисленные факультативные курсы предлагаются на третьей и четвертой семестры, требующие от студентов выбора не менее двух курсов в соответствии с собственными интересами и условиями; на микроуровне проводятся насыщенные внеклассные занятия физкультурой и соревнования для расширения спортивной глубины и широты учебной программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время в китайских колледжах и университетах концепция ОВЕ все еще находится на стадии разработки в качестве основы для системы преподавания общедоступных курсов физического воспитания. Концепция ОВЕ способствует разработке системы преподавания общедоступных курсов физического воспитания, которая соответствует собственным характеристикам школы путем объединения требований различных школ для обучения талантов. Это способствует полному раскрытию энтузиазма учителей и созданию эффективных классных комнат, подходящих как для учителей, так и для учеников. Для достижения единства общего дизайна системы и индивидуального дизайна учителя необходимо дополнительно создать механизм совместного обсуждения и представить простой в использовании шаблон дизайна учебного плана, который интегрирует результаты учебного плана каждого семестра, открывает возможность для студентов улучшить свои способности и реализует постепенное улучшение ключевых способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Spady W.G. Outcome-Based Education: Critical issues and answers // Arlington: American Association of School Administrators. 1994. – URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED380910.pdf> (дата обращения: 01.03.2022).

REFERENCES

1. Spady W.G. (1994), “Outcome-Based Education: Critical issues and answers”, Arlington: American Association of School Administrators. Available at: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED380910.pdf> (date accessed: 01.03.2022).

Контактная информация: iloveyoutoo31@gmail.com

Статья поступила в редакцию 29.04.2022

УДК 372.879.6

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ ШКОЛЬНИКОВ.

Елена Геннадиевна Чистякова, кандидат педагогических наук, доцент, Дмитрий Владимирович Яковенко, кандидат педагогических наук, Андрей Николаевич Максимов, старший преподаватель, Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, Великий Новгород

Аннотация

Анализируя статистические данные центра тестирования ВФСК ГТО Великого Новгорода за 2018–2021 год, мы пришли к заключению, что школьники значительно реже стали выбирать туристские навыки как вид испытания. Несмотря на значительный интерес ученых к проблеме развития туристских навыков школьников, организационно-педагогические условия подготовки к выполнению испытания (теста) обучающимися, представлено недостаточно. Цель нашего исследования – разработать программу координации деятельности и взаимодействия социально-образовательных учреждений проявляющих высокую заинтересованность в привлечении школьников к выполнению испытания туристских навыков. В экспериментальном исследовании приняли участие учащиеся 7–10 классов, учителя физической культуры из 16-ти общеобразовательных школ Великого Новгорода. Заинтересованные организации в решении проблемы подготовки школьников к сдаче норм ВФСК ГТО: Муниципальный центр тестирования испытаний и норм ВФСК ГТО в муниципальном образовании – городском округе Великий Новгород, Детско-юношеская спортивная школа «Центр физического развития», Федерация спортивного туризма Новгородской области, образовательные организации, которые наделены правом организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Применение разра-

ботанной программы по координации деятельности и взаимодействия социально-образовательных учреждений, проявляющих высокую заинтересованность в привлечении школьников к выполнению данного испытания (теста), оказало положительное влияние на развитие туристских навыков школьников в рамках комплекса ГТО.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, формирование туристских навыков школьников, туристский поход с проверкой туристских навыков, программа координации деятельности и взаимодействия, взаимодействие социально-образовательных учреждений.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p484-490

INTERACTION OF SOCIAL AND EDUCATIONAL INSTITUTIONS AS A CONDITION FOR THE FORMATION OF TOURIST SKILLS OF SCHOOLCHILDREN

Elena Gennadievna Chistyakova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Dmitriy Vladimirovich Yakovenko, the candidate of pedagogical sciences, Andrey Nikolaevich Maximov, the senior teacher. Yaroslav-the-Wise Novgorod State University, Veliky Novgorod

Abstract

Analyzing the statistical data of the testing center of the TRP Complex of Veliky Novgorod for 2018 – 2021, we came to the conclusion that schoolchildren began to choose tourist skills as a type of test much less often. Despite the considerable interest of scientists in the problem of the development of tourist skills of schoolchildren, the organizational and pedagogical conditions of preparation for the performance of the test (test) by students are not sufficiently presented. The purpose of our research is to develop a program for coordinating the activities and interaction of social and educational institutions showing a high interest in attracting schoolchildren to perform a test of tourist skills. The experimental study involved students of grades 7-10, physical education teachers from 16 secondary schools of Veliky Novgorod. Interested organizations in solving the problem of preparing schoolchildren for passing the norms of the TRP Complex: the Municipal Center for Testing tests and norms of the TRP Complex in the municipal formation – the city district of Veliky Novgorod, the Children's and Youth Sports School "Center for Physical Development", the Sports Tourism Federation of the Novgorod Region, educational organizations that are entitled to organize and implementation of educational activities for additional general education programs. The application of the developed program for the coordination of activities and interaction of social and educational institutions showing a high interest in attracting schoolchildren to perform this test (test) had a positive impact on the development of tourist skills of schoolchildren within the framework of the TRP complex.

Keywords: Complex TRP, the formation of tourist skills of schoolchildren, a tourist trip with a test of tourist skills, a program of coordination of activities and interaction, interaction of social and educational institutions.

ВВЕДЕНИЕ

Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) возобновило интерес к нему различных категорий населения, в том числе и школьников.

Одним из испытаний (тестов) комплекса ГТО является «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Однако анализ статистических данных, предоставленных центром тестирования ВФСК ГТО Великого Новгорода, показал значительное снижение частоты выбора участниками данного испытания за последние три года. Так, например, среди школьников III–V ступеней в 2018 году испытание «Туристский поход с проверкой туристских навыков» выбирали 309 человек, в 2019 году – 173 человека, в 2020 году – 30 человек, 2021 году – 117 человек. И, если низкий показатель в 2020 году можно объяснить пандемией Covid-19 (коронавирусная инфекция), то количество участников, делающих выбор в 2019 и 2021 году, заставляет задуматься о возникшей проблеме.

Отметим, что история комплекса ГТО началась после октябрьской революции, когда энтузиазм и тяга к новому советских людей, проявились в труде, культуре, науке,

спорте. В 1933 году уже в содержании комплекса определено испытание туристской направленности. В рамках нашего исследования, интересен тот факт, что уже в первом комплексе БГТО (для детей и подростков) было включено испытание «Туристические навыки, топография и ориентировка». Нормативом для 1-ступени (дети 13-14 лет) выступало прохождение расстояния 8 км со скоростью 3 км в час и весом рюкзака (1,5 кг для мальчиков и в 0,5 кг для девочек). Для 2-ой ступени (дети 15-16 лет) расстояние, скорость и вес рюкзака увеличивались. При этом необходимо было продемонстрировать знания основных топографических знаков и умения изобразить их графически.

С 1940 года для данного вида испытаний создается система оценки, состоящая из двух уровней, а зачетным требованием является однодневный поход: на оценку «сдано» – 15 км, на оценку «отлично» – 20 км с попутным изучением туристских навыков (умение читать карту и пользоваться компасом; определение сторон света без компаса).

В комплексе ГТО 1955 года пеший туристский поход входил во все ступени комплекса. Увеличилась дистанция пешего туристского похода – 12 и 15 км, установлены новые требования, а в комплексе ГТО 1972г. – испытание было обязательным для всех возрастных категорий.

С января 1985 г. появилась возможность выбора испытания – вместо туристского похода предлагалось участие в соревнованиях по ориентированию на местности с регламентированным заданным числом контрольных пунктов.

В возрожденном комплексе ГТО, обучающиеся должны не только преодолеть установленную дистанцию, но и продемонстрировать владение туристскими навыками: на бронзовый знак отличия не менее 3 навыков; на серебряный – не менее 5 навыков; на золотой знак отличия не менее 7 навыков. Протяженность похода для участников 3-ей ступени составляет 5 км, а участникам 4-й и 5-й – необходимо преодолеть дистанцию в 10 км.

В методических рекомендациях, разработанных Министерством спорта Российской Федерации, представлен следующий перечень демонстрируемых навыков: установка палатки; укладка рюкзака; разведение костра; преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий (условных); вязка узлов; навыки ориентирования; оказание первой медицинской помощи; способы транспортировки пострадавшего; экологические навыки [1].

Проблемой развития туристских навыков школьников занимались многие исследователи: О.В. Алексеева (2012); А.С. Сидоренко (2015); А.В. Фурсов (2016); В.В. Семянникова (2018); Е.В. Гинжу (2019) и др.

Однако исследований, раскрывающих организационно-педагогические условия подготовки к выполнению испытания (теста) обучающимися, представлено недостаточно.

Современная дидактика трактует «условие» как совокупность факторов, компонентов учебного процесса, обеспечивающих успешность обучения. Соглашаясь с мнением А.А. Володина и Н.Г. Бондаренко [2], Н.В. Ипполитовой [3], понятие «организационные условия» мы рассматриваем как совокупность взаимосвязанных мер, обеспечивающих целенаправленное сопровождение процесса подготовки обучающихся к выполнению испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков», а «педагогические условия» мы определяем как совокупность возможностей в образовательном процессе (содержание, формы, методы и педагогические приемы), направленных на выполнение обучающимися данного испытания (теста).

В рамках нашего исследования необходимыми компонентами подготовки обучающихся к выполнению испытанию являются мероприятия, представленные на рисунке 1.



Рисунок 1 – Компоненты подготовки обучающихся к выполнению испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков»

пытания туристских навыков

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В экспериментальном исследовании приняли участие 107 обучающихся 7–10 классов. Результаты проведенного нами опроса показали наличие большого желания выполнять данный норматив – 75 человек (71%) и низкого уровня имеющихся туристских навыков у 26 школьников (24,3%). Следует отметить, что при уточнении перечня имеющихся навыков, особые затруднения вызывали у обучающихся укладка рюкзака, преодоление естественных препятствий, вязка узлов, ориентирование, т. е. для формирования этих навыков требуется дополнительная подготовка.

Так же нами проведен опрос 27-ми учителей физической культуры из 16-ти общеобразовательных школ с целью выяснения причин отсутствия прикладных (туристских) навыков у детей и малого количества участников, делающих выбор данного испытания, опрос представлен на рисунке 2.

Как можно заметить, по мнению учителей, основной проблемой является отсутствие туризма в содержании школьной программы по физической культуре и возникающие, в связи с наличием установленных нормативных документов, сложности в организации туристского похода. Однако и другие ответы на поставленный вопрос заслуживают пристального внимания.

Соглашаясь с мнением В.Е. Михайловой [4], мы считаем, что важнейшим организационным условием является не только внедрение определенных мероприятий, но и направленность на совершенствование взаимодействия всех заинтересованных участников педагогического процесса, координация их деятельности, активизация развития связей с общественными движениями, образовательными и спортивными организациями, другими социальными институтами.

Исходя из вышесказанного, мы выдвинули гипотезу исследования, которая заключается в предположении, что разработанная программа по координации деятельности и взаимодействия социально-образовательных учреждений, проявляющих высокую заинтересованность в привлечении школьников к выполнению испытания туристских навыков (теста), окажет положительное влияние на развитие туристских навыков школьников в рамках комплекса ГТО.

Цель исследования разработать программу координации деятельности и взаимодействия социально-образовательных учреждений проявляющих высокую заинтересованность в привлечении школьников к выполнению ис-

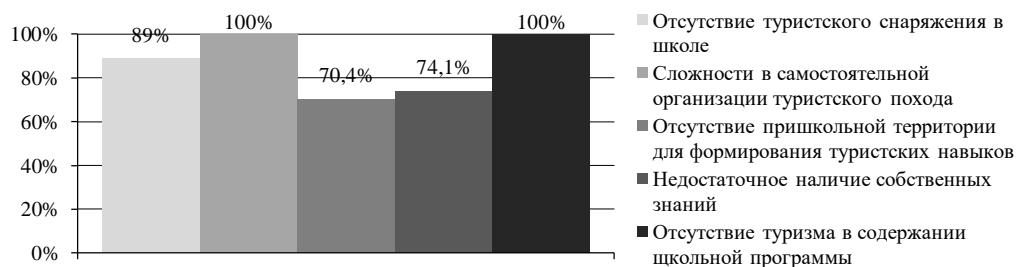


Рисунок 2 – Результаты опроса учителей о причинах отсутствия прикладных навыков туризма у обучающихся.

Определение заинтересованных в решении проблемы подготовки школьников структур в Великом Новгороде позволило выделить следующие организации:

1. Муниципальный центр тестирования испытаний и норм ВФСК ГТО в муниципальном образовании – городском округе Великий Новгород. Мы исходили из того, что центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов), вправе осуществлять оказание консультационной помощи населению, в том числе и по вопросам... «овладения практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности... в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса».

2. МАОУДОД «Детско-юношеская спортивная школа «Центр физического развития». Среди основных видов деятельности данного учреждения – организация методической работы в городе по физической культуре и спорту с учителями физической культуры ОУ, педагогами дополнительного образования, педагогами-организаторами и др.

3. РОО «Федерация спортивного туризма Новгородской области». Федерация решает следующие задачи по развитию детско-юношеского, молодежного, массового оздоровительного и спортивного туризма; проводит с различными заинтересованными организациями туристские путешествия, спортивные походы; организует и проводит подготовку туристских кадров; выполняет благотворительные функции по реализации специализированных проектов, планов и программ с целью выполнения социальных заказов различных организаций, в том числе и учебных коллективов и т. д.

4. Образовательные организации, которые наделены правом организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий в секциях, кружках и т. п.

Анализ направленности их деятельности позволил выстроить схему их взаимодействия в решении указанной проблемы, указано на рисунке 3.



Рисунок 3 – Схема взаимодействия организаций по формированию туристских навыков школьников

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Экспериментальная работа продолжалась с 1 октября 2020 года по май 2021 года. После проведенного практико-ориентированного семинара для педагогов, на базах пяти общеобразовательных организаций г. Великий Новгород, были организованы секции «Юный турист», в которой занимались обучающиеся 7–10 классов. В рамках секционной работы проводились теоретические занятия в условиях учебного класса и практические – в спортивных залах школ, на прилегающих территориях (пришкольном стадионе, специально оборудованной песочной яме и т.п.), а так же на территории парковой зоны. Занятия проходили в соответствии с планом-графиком распределения учебного материала, с учетом погодных условий и графиком передачи туристского инвентаря и снаряжения.

На заключительном этапе эксперимента сделан сравнительный анализ уровня развития туристских навыков у школьников (таблица).

Расчет достоверности различий результатов группы в каждом из испытаний по t-критерию Вилкоксона (Уилкоксона) показал, что наименьшая сумма рангов во всех группах попадает в граничные значения при $P > 0,05$, поэтому различия результатов до и после эксперимента достоверны.

Таблица – Результаты развития туристских навыков школьников до и после эксперимента (в баллах)

Кол-во участников	Вид													
	Палатка		Костер		Азимут		Рюкзак		Узлы		Топография		Препятствия	
	д	п	д	п	д	п	д	п	д	п	д	п	д	п
26	3,2	10,0	3,0	9,0	3,2	9,0	2,9	8,7	2,4	8,0	3,0	9,1	2,5	9,6
23	3,5	10,0	3,5	9,3	2,6	9,3	2,6	8,6	2,1	7,7	3,3	9,1	2,6	9,5
20	3,4	10,0	3,0	9,0	2,5	8,9	2,2	8,8	2,2	7,7	2,7	9,4	2,6	9,7
17	2,8	9,7	3,6	9,2	2,7	9,1	2,7	8,8	2,7	7,5	2,7	8,8	2,7	9,7
21	3,6	9,6	3,1	9,1	2,4	9,2	2,9	9,0	2,9	8,0	3,0	9,2	2,5	9,7

Примечание: д – до эксперимента; п – после эксперимента.

ВЫВОДЫ

Таким образом, сравнительный анализ подготовленности школьников к выполнению испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» показал положительную динамику и отражает существенный рост показателей сформированности туристских навыков до и после эксперимента. На основании этого можно сделать вывод, что координация деятельности и взаимодействие социально-образовательных учреждений, проявляющих высокую заинтересованность в привлечении школьников к выполнению данного испытания (теста), оказало положительное влияние на развитие туристских навыков школьников в рамках комплекса ГТО. Следует отметить, что учреждения подобного типа существуют в любом муниципальном образовании, поэтому основной задачей выступает организация их взаимодействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018–2021 гг., утвержденным приказом Минспорта России от 19.06.2017 №542 // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации : [сайт]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov-ispytanii-testov/> (дата обращения 01.04.2022).
2. Володин А.А. Анализ содержания понятия «Организационно-педагогические условия» / А.А. Володин, Н.Г. Бондаренко // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2014. – №2. – С. 143–152
3. Ипполитова Н.В. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация / Н.В. Ипполитова // General and Professional Education. – 2012. – № 1. – С. 8–14.

4. Михайлова В.Е., Организационно-педагогические условия образовательного партнёрства учреждений общего и дополнительного образования детей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Михайлова Валерия Евгеньевна – Омск, 2008. – 22 с.

REFERENCES

1. Ministry of Sports of Russia (2017), "Methodological recommendations on the organization and implementation of standards of tests (tests) The All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (TRP) to the state requirements of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (TRP) for 2018-2021, *Order of the dated 06/19/2017 No. 542*, available at: www.gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf.

2. Volodin, A.A. and Bondarenko, N.G. (2014), "Analysis of the content of the concept of "Organizational and pedagogical conditions", *Proceedings of Tula State University. Humanities*, No.2, pp.143–152

3. Ippolitova, N.V. (2012), "Analysis of the concept of "pedagogical conditions": essence, classification", *General and Professional Education*, No. 1, pp. 8–14.

4. Mikhailova, V.E., (2008), *Organizational and pedagogical conditions of educational partnership of institutions of general and additional education of children*, dissertation, Omsk.

Контактная информация: Chislegen@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 06.05.2022

УДК 796.81

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ У КУРСАНТОВ НАВЫКОВ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ И ПРОБЛЕМНЫХ ВОПРОСОВ В ИХ ОБУЧЕНИИ

Антон Ростиславович Шевченко, преподаватель, Владимир Александрович Филиппович, кандидат педагогических наук, Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск

Аннотация

При выполнении оперативно-служебных задач сотрудником подразделения по контролю за оборотом наркотиков присутствует определенный риск для его жизни и здоровья. Анализ теории и практики массового обучения самозащите и применения боевых приемов борьбы будущих оперативных сотрудников подразделений по контролю за оборотом наркотиков выявляет недостаточную разработанность. В связи с высокой криминогенной обстановкой в современное время, с данной недостаточной разработанностью методов обучения самозащите, применению боевых приемов борьбы и как следствие низкой эффективностью образовательного процесса, приводит к неисполнению возложенных на сотрудников служебных обязанностей, что повышает риск получения тяжелых травм, порой несовместимых с жизнью. С целью выявления проблемных сторон образовательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» нами были проведены исследования по установлению уровня сформированности навыков применения боевых приемов борьбы у курсантов выпускных курсов. Был произведен анализ оценок по боевым приемам борьбы курсантами выпускных курсов, а также динамика сформированности у курсантов навыков выполнения боевых приемов борьбы по группам приемов при сдаче зачета. Было проведено анкетирование среди курсантов выпускных курсов по заинтересованности занятиями по разделу «Боевые приемы борьбы». По итогам проведенных исследований выявлено, что от третьего к пятому курсу обучения показатели демонстрации боевых приемов борьбы снижаются, а также происходит снижение заинтересованности занятиями по разделу «Боевые приемы борьбы» по итогам анкетирования. В целях приближения содержания и методики обучения курсантов боевым приемам борьбы к особенностям оперативно-боевой деятельности, нами видится необходимость провести исследование по определению из всего многообразия боевых приемов борьбы наиболее эффективных и часто используемых приемов для составления комплексно-оперативных заданий, моделирующих ситуации рукопашного противоборства при задержании правонарушителей.

Ключевые слова: боевые приемы борьбы, сотрудники подразделений по контролю за оборотом наркотиков, физическая подготовленность, курсанты образовательных организаций МВД России.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p490-495

ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE STUDY OF THE LEVEL OF FORMATION OF SKILLS OF CADETS PERFORMANCE OF FIGHTING TECHNIQUES AND PROBLEM ISSUES IN THEIR TRAINING

Anton Rostislavovich Shevchenko, the teacher, Vladimir Aleksandrovich Filippovich, the candidate of pedagogical sciences, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation, Krasnoyarsk

Abstract

When performing operational and service tasks by an employee of the drug control unit, there is a certain risk to his life and health. An analysis of the theory and practice of mass self-defense training and the use of combat techniques for future operational staff of drug control units reveals insufficient development. Due to the high criminogenic situation in modern times, with this lack of development of methods of teaching self-defense, the use of combat fighting techniques and, as a consequence, the low efficiency of the educational process, leads to non-fulfillment of official duties assigned to employees, which increases the risk of serious injuries, sometimes incompatible with life. In order to identify the problematic aspects of the educational process in the discipline "Physical training", we conducted research to establish the level of formation of skills in the use of combat techniques of wrestling among graduate cadets. The analysis of assessments on combat techniques of wrestling by cadets of the final courses, as well as the dynamics of the formation of cadets' skills in performing combat techniques of wrestling by groups of techniques when passing the test, was carried out. A survey was conducted among the cadets of the final courses on the interest in classes in the section "Fighting techniques of wrestling". According to the results of the conducted studies, it was revealed that from the third to the fifth year of training, the indicators of demonstration of fighting techniques of wrestling decrease, and there is also a decrease in interest in classes in the section "Fighting techniques of wrestling" according to the results of the questionnaire. In order to bring the content and methods of training cadets in combat fighting techniques closer to the specifics of operational combat activities, we see the need to conduct a study to determine from the entire variety of combat fighting techniques the most effective and frequently used techniques for composing complex operational tasks that simulate situations of hand-to-hand confrontation during the detention of offenders.

Keywords: combat fighting techniques, employees of drug control units, physical fitness, cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

ВВЕДЕНИЕ

Современная обстановка, связанная с распространением и употреблением наркотических средств, не исключает возникновение рукопашного противоборства между оперативными сотрудниками подразделений по контролю за оборотом наркотиков и элементами преступных группировок в самых непредсказуемых ситуациях. По причине этого, сотрудники подразделений по контролю за оборотом наркотиков, должны уверенно владеть боевыми приемами борьбы, профессионально действовать с оружием и без оружия, а также с помощью подручных средств. Хорошо обученные приемам самозащиты и навыкам применения боевых приемов борьбы сотрудники отличаются отличной физической закалкой, психологической устойчивостью, самообладанием, постоянной активностью и более качественным выполнением оперативно-служебных задач [1, 2, 5].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вопросам совершенствования методик подготовки военнослужащих и сотрудников различных силовых министерств и ведомств к ведению рукопашного боя посвящены работы многих авторов [1, 2, 3, 4, 5].

Подготовка к ведению рукопашного противоборства, исходя из рассмотренных в данных работах концепций, представляет собой педагогический процесс целенаправленной деятельности преподавателя и обучаемых. Конечной целью подготовки по разделу «Боевые приемы борьбы» выступает формирование у сотрудников готовности к ведению рукопашного противоборства в любых условиях, с отлично подготовленным и физически сильным противником. Для будущих сотрудников подразделений по контролю за оборотом наркотиков данную цель можно конкретизировать как – формирование умений и навыков применения боевых приемов борьбы и способов самозащиты в целях эффективного противостояния с правонарушителями, совершающих преступления в сфере незаконного оборота наркотиков. В период обучения в образовательных организациях МВД России должны создаваться основы высокого уровня физической подготовленности и сформированности навыков применения боевых приемов борьбы у будущих оперативных сотрудников подразделений по контролю за незаконным оборотом наркотиков МВД России.

В интересах решения задач настоящего исследования нами были проведены исследования по установлению уровня сформированности навыков применения боевых приемов борьбы у курсантов выпускных курсов, обучающихся по специализации – «Деятельность сотрудника подразделения по контролю за оборотом наркотиков» Федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации» за 2019–2021 год.

Результаты проведенного исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень сформированности навыков демонстрации боевых приемов борьбы курсантами выпускных курсов

Год исследования	n	Количество оценок								Сред. балл
		Отлично		Хорошо		Удовлетворительно		Неудовлетворит.		
		К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	
2019	78	17	21,8	26	33,3	35	44,9	-	-	3,76
2020	80	16	20,0	31	38,7	33	41,3	-	-	3,78
2021	75	14	18,7	27	36,0	34	45,3	-	-	3,73

Исследование уровня сформированности навыков применения боевых приемов борьбы у курсантов выпускных курсов, обучающихся по специализации – «Деятельность сотрудника подразделения по контролю за оборотом наркотиков» Федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации» свидетельствует о достаточно хорошем уровне их сформированности. Средний балл по годам соответствует оценке «хорошо» (2019 год – 3,76, 2020 год – 3,78 и 2021 год – 3,73). Однако обращает на себя внимание большой процент курсантов, показавших лишь удовлетворительный уровень сформированности навыков выполнения боевых приемов борьбы (44,9% в 2019 году, 41,3% в 2020 году и 45,3% в 2021 году).

В соответствии с программой обучения, все предусмотренные к обучению боевые приемы борьбы курсанты осваивают к окончанию второго курса обучения. В течение 3–5 курса обучения в процессе учебно-тренировочных занятий совершенствуют изученные боевые приемы борьбы. В этой связи нами проведено исследование динамики сформированности навыков выполнения боевых приемов борьбы курсантами старших курсов по группам приемов.

Для оценки уровня сформированности навыков выполнения боевых приемов борьбы в содержание зачетов включаются приемы из различных групп: защита от угрозы огнестрельным оружием, надевание наручников, связывание, наружный досмотр, доставление (сопровождение), защита от ударов руками и ногами, защита от ударов ножом, защита от ударов палкой, ограничение свободы передвижения болевыми приемами, огра-

ничение свободы передвижения броском, освобождение от захватов и обхватов [3, 6].

Для проведения исследования была сформирована группа высококвалифицированных экспертов в количестве трех человек. Результаты проведенного исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика сформированности у курсантов навыков выполнения боевых приемов борьбы по группам приемов

Группы приемов	Год обучения/средний балл					
	2015–2020, n=80			2016–2021, n=75		
	3 курс	4 курс	5 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Защита от ударов руками и ногами	4,6±0,23	4,3±0,22	4,3±0,22	4,6±0,22	4,6±0,23	4,3±0,21
Защита от ударов ножом	3,6±0,19	3,6±0,20	3,3±0,18	3,6±0,21	3,3±0,19	3,3±0,19
Защита от ударов палкой	3,3±0,18	3,3±0,19	3,0±0,20	3,3±0,19	3,3±0,21	3,3±0,19
Огр. свободы передвиж. болевыми приемами	3,3±0,18	3,0±0,17	3,0±0,20	3,3±0,18	3,3±0,20	3,0±0,17
Ограничение свободы передвижения броском	3,0±0,17	2,6±0,19	2,6±0,18	3,3±0,21	3,0±0,20	2,6±0,17
Освобождение от захватов и обхватов	3,0±0,19	2,6±0,21	2,6±0,18	3,0±0,19	3,0±0,20	2,6±0,18
Защита от угрозы огнестрельным оружием	3,3±0,17	3,3±0,17	3,0±0,19	3,6±0,19	3,3±0,20	3,0±0,19
Надевание наручников, связывание	4,6±0,21	4,3±0,22	4,3±0,21	4,3±0,23	4,3±0,23	4,0±0,22
Наружный досмотр	5,0±0,24	4,6±0,23	4,6±0,23	5,0±0,23	5,0±0,24	4,6±0,23
Доставление (сопровождение)	5,0±0,23	5,0±0,22	5,0±0,23	5,0±0,24	5,0±0,22	4,6±0,23

Проведенные исследования динамики уровня сформированности у курсантов навыков выполнения боевых приемов борьбы свидетельствуют о том, что наиболее уверенной курсанты выполняют приемы из следующих групп: доставление (сопровождение) – средний балл соответствует оценке отлично, наружный досмотр – средний балл находится в границе 4,6–5,0 балла, надевание наручников и защита от ударов руками и ногами – средний балл в диапазоне 4,3–4,6 балла. Наиболее низкие показатели курсанты показали при демонстрации приемов ограничения свободы передвижения броском, освобождения от захватов и обхватов, защиты от угрозы огнестрельным оружием, ограничения свободы передвижения броском, а также защиты от ударов ножом и палкой.

При этом необходимо отметить, что от третьего к пятому курсу обучения показатели демонстрации боевых приемов борьбы снижаются. Данное обстоятельство отрицательно сказывается на показателях оперативно-служебной деятельности оперативных сотрудников подразделений по контролю за оборотом наркотиков МВД России.

По результатам проведенного среди курсантов выпускных курсов анкетирования (155 человек) было выявлено, что более 72% опрошенных респондентов отметили снижение заинтересованности по разделу «Боевые приемы борьбы» к окончанию обучения учебно-тренировочными занятиями по ряду причин, среди которых отмечались: однообразие проведения занятий – натаскивание на выполнение боевых приемов борьбы в стандартных условиях, отсутствие в процессе прохождения темы «Технико-тактическая подготовка» привязки к особенностям оперативно-служебной деятельности оперативных сотрудников подразделений по контролю за наркотиками МВД России, недостаточное совершенствование боевых приемов борьбы в усложненных условиях, под воздействием высоких физических и психических нагрузок, действий в составе группы, против нескольких противников; отсутствие разучивания наиболее эффективных комбинаций приемов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, наблюдения за организацией и методикой проведения по разделу «Боевые приемы борьбы» учебно-тренировочных занятий свидетельствовало о объективности высказанных курсантами выпускных курсов замечаний. Так, наблюдения показали, что лишь некоторые преподаватели стремятся в процессе занятий моделировать ситуации оперативно-служебной деятельности, стараются разнообразить методику проведения занятий, однако все это носит эпизодический характер.

В целях приближения содержания и методики обучения курсантов, обучающихся по специализации «Деятельность сотрудника подразделения по контролю за оборотом наркотиков», применению боевых приемов борьбы к особенностям оперативно-боевой деятельности необходимо провести исследование по определению из всего многообразия боевых приемов борьбы наиболее эффективных и часто используемых приемов для составления комплексно-оперативных заданий, моделирующих ситуации рукопашного противоборства при задержании правонарушителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев Н.А. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России / Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2015. – № 2 (201). – С. 83–85.
2. Архипов Д.В. Значение мотивации к занятиям по физической подготовке у курсантов (слушателей) высших учебных заведений МВД России / Д.В. Архипов, Ю.В. Шумилова // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2018. – С. 10–18.
3. Бычков В.М. Самозащита без оружия как важнейший элемент профессионально-прикладной подготовки сотрудников органов внутренних дел (исторический аспект) / В.М. Бычков, Е.А. Никаноров // Вестник Московского университета МВД России. – 2015. – № 8. – С. 261–264.
4. Бычков В.М. Модернизация состава профессионально-прикладных навыков применения боевых приемов борьбы у курсантов на основе совершенствования содержания обучения в образовательных организациях МВД России / В.М. Бычков, В.Л. Дементьев, Д.А. Платонов // Вестник Московского университета МВД России. – 2015. – № 7. – С. 240–245
5. Герасимов И.В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке / И.В. Герасимов // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия : Гуманитарные и социальные науки. – 2014. – № 4. – С. 232–235.
6. Кузнецов С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов. – Москва : ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.

REFERENCES

1. Alekseev, N.A., and Kutergin, N.B. (2015), “Physical training of a police officer as one of the most important elements of professional readiness of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 2 (201), pp. 83–85.
2. Arkhipov, D.V., and Shumilova, Yu.V. (2018), “The value of motivation for physical training classes among cadets (listeners) of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Physical Education and Sport: Topical Issues of Theory and Practice: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, Rostov-on-Don, pp. 10–18.
3. Bychkov, V.M., and Nikanorov, E.A. (2015), “Self-defense without weapons as the most important element of professional and applied training of employees of internal affairs bodies (historical aspect)”, *Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 8, pp. 261–264.
4. Bychkov, V.M., Dementiev, V.L., and Platonov D.A. (2015), “Modernization of the composition of professionally applied skills in the use of combat techniques of wrestling among cadets on the basis of improving the content of training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 7, pp. 240–245.
5. Gerasimov, I.V., (2014), “Formation among police officers of practical skills of lawful use of fighting techniques in physical training classes”, *Scientific notes of the Oryol State University Humanities and social science*, No. 4, pp. 232–235.
6. Kuznetsov, S.V., Volkov, A.N. Voronov, A.I., (2016), *Theoretical and methodological foundations of the organization of physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation, textbook*, DGSK MIA of Russia, Moscow.

УДК 37.037.2

ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ КУРСАНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПЕРСОНИФИКАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Александр Анатольевич Шейнин, кандидат технических наук, научный сотрудник, Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград; *Александр Николаевич Ларин*, заместитель начальника кафедры, Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Пермь; *Сергей Анатольевич Кривилев*, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, *Александр Григорьевич Павлов*, старший преподаватель, *Сергей Владимирович Тухто*, старший преподаватель, Военная академия связи имени маршала Советского Союза С.М. Буденного, г. Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматриваются нововведения в физическом развитии курсантов посредством персонификации двигательной активности. Подчеркивается, что основополагающей задачей физической подготовки считается развитие, совершенствование и поддержание основных физических качеств, формирование навыков, с учётом специфики выполнения поставленных задач является основой физической подготовки. Примечательно, что в современных условиях служебной деятельности решение новых и нетипичных задач заставило переосмыслить и переоценить знания курсантов, привести серьезные коррективы в систему их обучения и внедрению технологий в процесс физического развития посредством персонификации двигательной активности. В статье подробно рассматривается, что для мотивации курсантов к физическому развитию необходимо ввести в учебный процесс вузов комплекс физических упражнений и педагогических условий, определяющих качество функционирования всей системы физического воспитания. Следует отметить, что физическая культура считается частью системы профессионального обучения с учетом специфики условий профессиональной деятельности.

Ключевые слова: инновации, физическое развитие, педагогические условия, комплекс физических упражнений, персонификация, двигательная активность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p495-498

INNOVATIONS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CADETS THROUGH THE PERSONIFICATION OF MOTOR ACTIVITY

Alexander Anatolyevich Sheinin, the candidate of technical sciences, researcher, Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad; *Alexander Nikolaevich Larin*, the deputy head of the department, Perm Military Institute of the National Guard of the Russian Federation; *Sergey Anatolyevich Krivilev*, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, *Alexander Grigoryevich Pavlov*, the , senior teacher, *Sergey Vladimirovich Tukhto*, the , senior teacher, Military Communications academy, St. Petersburg

Abstract

The article discusses innovations in the physical development of cadets through the personification of motor activity. It is emphasized that the fundamental task of physical training is considered to be the development, improvement and maintenance of basic physical qualities, the formation of skills, taking into account the specifics of the tasks set, is the basis of physical training. It is noteworthy that in modern conditions of official activity, the solution of new and atypical tasks forced to rethink and reassess the knowledge of cadets, to make serious adjustments to their training system and the introduction of technologies into the process of physical development through the personification of motor activity. The article

considers in detail that in order to motivate cadets to physical development, it is necessary to introduce into the educational process of universities a set of physical exercises and pedagogical conditions that determine the quality of functioning of the entire system of physical education. It should be noted that physical education is considered part of the system of vocational training, taking into account the specifics of the conditions of professional activity.

Keywords: innovations, physical development, pedagogical conditions, a set of physical exercises, personification, motor activity.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе усилилась проблема государственной безопасности в стране, масштабы дестабилизирующих факторов представляют угрозу Российской Федерации, обеспечение государственной безопасности требует от выпускников вузов высокой работоспособности.

На данный момент остается актуальным вопрос неблагоприятного воздействия техногенных и природных факторов внешней среды на организм курсантов, которые могут приводить к снижению состояния здоровья конкретного курсанта и, как итог, снижение боеспособности и работоспособности воинских коллективов в целом [1, 7].

На сегодняшний день главная задача – это сохранение и укрепление здоровья курсантов, и поддержание у них высокой работоспособности.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучение проблем повышения эффективности работоспособности, требует тщательного анализа, теоретического обоснования и экспериментальной проверки содержания структуры системы физической подготовки курсантов [3, 8].

Основным направлением научно-педагогических кадров является не только организация и управление процессом прочного овладения базовыми знаниями и навыками физического развития, но и формирование личности, способной адаптироваться к условиям современных реалий. Важным средством достижения этой цели является компьютеризация образования, при этом необходимо постоянно решать ряд задач: техническое переоснащение, разработка методики использования средств физической культуры, создание электронных учебников по дисциплинам «Физическая подготовка (культура)» и разработка новых технологий обучения, определяющих этапы процесса инновации [2, 4, 6].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведенный педагогический эксперимент являлся основным методом проверки гипотезы для оценки эффективности предложенной программы для физического развития курсантов посредством персонификации двигательной активности.

Исследование по физическому развитию курсантов посредством персонификации двигательной активности проходило в военном институте, значимым компонентом в процессе подготовки и проведения эксперимента стали инновации в физическом развитии [5].

В процессе проведения эксперимента, на всех этапах:

- применялись индекс Эрисмана и индекс Пинье в целях исследования физического развития и функционального состояния курсантов;
- использовался коэффициент корреляции r -Пирсона в целях исследования показателей развития процессов саморегуляции;
- применялся t -критерий Стьюдента в целях исследования физической подготовленности курсантов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ данных, полученных на заключительном этапе эксперимента, показал точность подобранного подхода к формированию педагогических условий и достижения цели.

ли по проблематике исследования представлены в таблице.

Таблица – Оценочные показатели процесса по физическому развитию курсантов на завершающем этапе эксперимента

№	Исследуемые показатели	ЭГ	КГ	t
		x±m	x±m	
Физическое развитие и функционирование состояния				
1	Рост стоя, см	178,96±0,58	178,72±0,71	0,26, p<0,05
2	Вес, кг	78,46±0,75	75,72±0,78	2,53, p<0,05
Окружность груди, см				
3	Максимальный вдох	100,24±0,52	97±0,51	4,45, p<0,05
	Максимальный выдох	95,62±0,48	92,68±0,55	4,03, p<0,05
	Пауза	97,62±0,5	94,23±0,48	4,89, p<0,05
4	Индекс Эрисмана, см	5,03±0,52	4,93±0,58	0,27, p<0,05
5	Индекс Пинье, бал.	13,14±1,08	13,52±1	0,26, p<0,05
Показатели развитости процессов саморегуляции				
№	Исследуемые показатели	Уровень, (%)		r
		Низкий	Низкий	
		Средний	Средний	
		Высокий	Высокий	
1	Планирование	2,128	21,277	-0,45
		14,894	61,702	
		82,979	17,021	
2	Моделирование	3,191	15,957	-0,31
		15,957	64,894	
		80,851	19,149	
3	Программирование	1,064	14,894	-0,22
		18,085	64,894	
		80,851	20,213	
4	Оценивание результатов	2,128	22,340	-0,39
		19,149	59,574	
		78,723	18,085	
5	Гибкость	3,191	20,213	-0,31
		18,085	58,511	
		78,723	21,277	
6	Самостоятельность	2,128	19,149	-0,27
		17,021	58,511	
		80,851	22,340	
7	Общий уровень	2,305	18,971	-0,32
		17,198	61,347	
		80,496	19,680	
Физическая подготовленность				
№	Исследуемые показатели	ЭГ	КГ	t
		x±m	x±m	
1	Подтягивание, кол. раз	18,92±0,17	15,00±0,16	16,79, p<0,05
2	Бег 100 м, с	13,00±0,02	13,24±0,02	8,49, p<0,05
3	Бег на 3000 м, мин.	11,24±0,03	11,42±0,02	6,38, p<0,05

ВЫВОДЫ

Результаты эксперимента позволяют сделать вывод, что использование разработанного комплекса физических упражнений и педагогических условий показали высокую эффективность, в результате их применения значительно улучшились показатели по физическому развитию курсантов экспериментальной группы.

Таким образом, представляется возможным констатировать правильность избранного автором подхода к освоению основных педагогических условий и достижению общих целей, а также правильность избранных методологических и методических подходов при формировании авторской позиции. Результаты эксперимента демонстрируют выдвинутые рабочие гипотезы и позволяют сделать вывод об общей эффективности комплекса физических упражнений и педагогических условий оптимизации процесса физического развития курсантов посредством персонализации двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алёхин И.А. Перспективы военного образования в России / И.А. Алёхин, Т.С. Сливин // Мир образования – образование в мире. – 2013. – № 2. – С. 32–36.
2. Кручинина К.С. Применение современных педагогических технологий в обучении курсантов вузов Росгвардии методике физического самосовершенствования / К.С. Кручинина, А.Н. Ларин // ЦИТИСЭ. – 2019. – № 5 (22). – С. 252–261.
3. Ларин А.Н. Инновации в физическом самосовершенствовании курсантов средствами рукопашного боя / Е.И. Федак, А.Н. Ларин, К.С. Рыжов // Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии. – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – С. 103–109.
4. К проблеме самовоспитания и самосовершенствования в процессе физической подготовки курсантов вузов Росгвардии / Е.И. Федак, А.Н. Ларин, К.С. Кручинина, К.С. Рыжов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 483–485.
5. Влияние комплекса педагогических условий на физическое самосовершенствование курсантов вузов Росгвардии / Е.И. Федак, А.Н. Ларин, К.С. Рыжов, С.В. Лузин, К.С. Кручинина // Мир образования – образование в мире. – 2019. – № 4 (76). – С. 266–273.
6. Шейнин А.А. Закон энергетического баланса человеческого организма: Трактат о здоровье. – Калининград : КиЦ «Техноценоз». – 2020. – URL: <http://gnatukvi.ru/troz.pdf> (дата обращения: 01.03.2022)
7. Шейнин А.А. Управление двигательной активностью морских специалистов в рейсе с использованием интеллектуальных технологий / В.И. Гнатюк, А.А. Зайцев, А.А. Шейнин // Морские интеллектуальные технологии. – 2019. – № 4 (46). – С. 88–93.
8. Шейнин А.А. Методика подбора рациона питания в системе физической подготовки курсантов на основе рангового анализа / А.В. Бугаев, В.Н. Лавренчук, А.Н. Шарипов, А.А. Шейнин, А.Н. Ларин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 482–486.

REFERENCES

1. Alekhine, I.A. and Slivin, T.S. (2013), “Prospects of military education in Russia”, *The world of education-education in the world*, No. 2, pp. 32–36.
2. Kruchinina, K.S. and Larin, A.N. (2019), “The use of modern pedagogical technologies in the training of cadets of higher educational institutions of the Russian Guard under the method of physical self-improvement”, *CITIZE*, Vol. 22, No. 5, pp. 252–261.
3. Larin, A.N., Fedak, E.I. and Ryzhov, K.S. (2020), “Innovations in physical self-improvement of cadets by means of hand-to-hand combat”, *Pedagogy in physical culture, sports and choreography*. St. Petersburg: NSU im. P.F. Lesgaft, pp. 103–109.
4. Larin, A.N., Fedak, E.I., Kruchinina, K.S. and Ryzhov, K.S. (2020), “On the problem of self-education and self-improvement in the process of physical training of cadets of Rosgvardia universities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 182, No. 4, pp. 483–485.
5. Fedak, E.I., Larin, A.N., Kruchinina, K.S., Luzin, S.V. and Ryzhov, K.S. (2019), “Influence of the complex of pedagogical conditions on the physical self-improvement of cadets of the universities of Rosgvardia”, *The world of education - education in the world*, Vol. 76, No. 4, pp. 266–273.
6. Sheinin, A.A. (2020), *The law of the energy balance of the human body: A treatise on health*, KIC “Technocenosis”, Kaliningrad, available at: <http://gnatukvi.ru/troz.pdf>.
7. Sheinin, A.A., Gnatyuk, V.I. and Zaitsev, A.A. (2019), “Management of motor activity of marine specialists on a voyage using intelligent technologies”, *Marine Intelligent Technologies*, Vol. 46, No. 4, pp. 88–93.
8. Sheinin, A.A., Bugaev, A.V., Lavrenchuk, V.N., Sharipov, A.N. and Larin, A.N. (2022), “Methodology for selecting a diet in the system of physical training of cadets based on rank analysis”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 203, No. 1, pp. 482–486.

Контактная информация: larsan59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.05.2022

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Альбина Александровна Шестёра, доцент, Тихоокеанский государственный медицинский университет, старший преподаватель, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, Никита Сергеевич Сорокин, студент, Елена Владиславовна Каерова, кандидат педагогических наук, доцент, Тихоокеанский государственный медицинский университет; Наталья Сергеевна Журавская, доктор медицинских наук, профессор, Тихоокеанский государственный медицинский университет, профессор, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, Борис Васильевич Окунь, доцент, Елена Валерьевна Стурова, доцент, Тихоокеанский государственный медицинский университет г. Владивосток

Аннотация

Проблема укрепления здоровья и повышения физической подготовленности студенческой молодежи была и продолжает оставаться актуальной для государства. Цель исследования. Определить степень приверженности студентов-медиков к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту. Материалы и методы. Проведено анкетирование 128 студентов (104 девушки, 24 юноши) обучающихся на 1-3 курсах в Тихоокеанском государственном медицинском университете (ТГМУ). Статистический анализ проводился с использованием программы StatTech v.2.7.0. Результаты исследования и их обсуждения. Полученные результаты опроса студентов медицинского вуза свидетельствуют о том, что 42,2% и 65,6% респондентов придерживаются принципов здорового образа жизни и систематически занимаются физической культурой и спортом соответственно. Однако основной причиной, почему студенты не занимаются физической культурой и спортом, является недостаточная мотивация. Причём девушки чаще отмечают недостаток мотивации по сравнению с юношами $p < 0,001$.

Ключевые слова: студенты-медики; физическая культура; спорт; здоровый образ жизни.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p499-503

ANALYSIS OF THE ATTITUDE OF MEDICAL STUDENTS TO THE WAY OF LIFE, PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Albina Aleksandrovna Shestera, the docent, Pacific State Medical University, the senior teacher, Vladivostok State University of Economics and Service; Nikita Sergeevich Sorokin, the student, Elena Vladislavovna Kaerova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Pacific State Medical University; Natalya Sergeevna Zhuravskaya, the doctor of medical sciences, professor, Pacific State Medical University, professor, Vladivostok State University of Economics and Service; Boris Vasilievich Okun, the docent, Elena Valerievna Sturova, docent, Pacific State Medical University of Vladivostok

Abstract

The problem of strengthening the health and improving the physical fitness of student youth has been and continues to be relevant for the state. Purpose of the study. Determine the degree of commitment of medical students to a healthy lifestyle, physical culture and sports. Materials and methods. A survey was conducted of 128 students (104 girls, 24 boys) enrolled in 1-3 courses at the Pacific State Medical University (PSMU). Statistical analysis was carried out using the StatTech v.2.7.0. Results of the study and their discussion. The results of a survey of students of a medical university indicate that 42,2% and 65,6% of respondents adhere to the principles of a healthy lifestyle and systematically go in for physical culture and sports, respectively. However, the main reason why students do not go in for physical culture and sports is the lack of motivation. Moreover, girls more often note a lack of motivation compared to boys $p < 0,001$.

Keywords: medical students; physical culture; sport; healthy lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема укрепления здоровья и повышения физической подготовленности студенческой молодежи была и продолжает оставаться актуальной для государства [3, 7].

Большинство студентов, не могут правильно спланировать свой режим дня, в том числе грамотно осуществить адекватную двигательную нагрузку в повседневной деятельности, что в свою очередь способствуют снижению уровня их здоровья [1, 2].

Важнейшим условием успешности и эффективности профессиональной подготовки студентов-медиков являются укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной деятельности, а также приобретение знаний о принципах здорового образа жизни и практических умений и навыков в области физической культуры и спорта [4–6].

Цель нашего исследования заключается в определении степени приверженности студентов-медиков к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведено анкетирование 128 студентов (104 девушки, 24 юноши) обучающихся на 1–3 курсах в ТГМУ. Анкета, состояла из 19 вопросов, касающихся отношения студентов к физической культуре и спорту и здоровому образу жизни. Статистический анализ проводился с использованием программы StatTech v.2.7.0. Категориальные данные описывались с указанием абсолютных значений и процентных долей. Сравнение процентных долей выполнялось с помощью критерия хи-квадрат Пирсона.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе анкетирования установлено, что в рамках учебных занятий 65,6% студентов посещают физическую культуру и спорт систематически, ходят по мере возможности 28,1%, и лишь 6,3% не посещают занятия вовсе. При этом физически подготовленными себя считают лишь 63% респондентов, а остальные 27% не удовлетворены своей физической подготовленностью.

Для большинства респондентов 54,7% физическая культура и спорт является прямой ассоциацией к крепкому здоровью, для оставшейся половины студентов, физическая культура и спорт понимается, как образ жизни 25% и физическая подготовка к конкретному виду деятельности 14,1% и «ничего не значит» для 6,3% респондентов.

Также при ответе на вопрос «Для чего Вы занимаетесь физической культурой и спортом?» 57,8% опрошенных отметили для поддержания физического здоровья, 26,7% для получения зачета, 6,3% для развлечения и 1,6% добиться признания. Необходимо отметить, что при сравнении ответов в группах юношей и девушек были выявлены статистически значимые различия ($p < 0,001$). Так девушки чаще отмечали ответ «для поддержания здоровья», на втором месте ответ – для того, чтоб получить зачёт по дисциплине физическая культура и спорт и на третьем – не занимаюсь физической культурой и спортом. Среди юношей первых три позиции занимали ответы «для поддержания здоровья», «развлекаться» и «для получения зачёта» (рисунок 1).

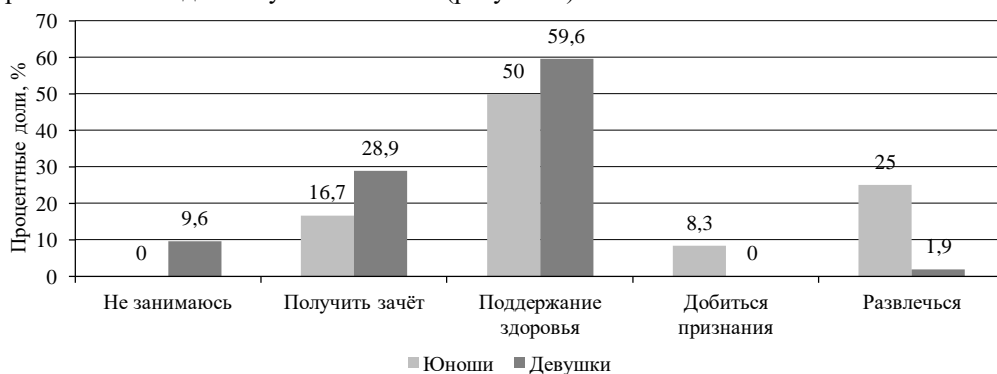


Рисунок 1 – Результат ответов на вопрос «Для чего Вы занимаетесь физической культурой и спортом?»

Анализ занятости участников опроса показал, что студенты на занятиях физической культурой и спортом отдают предпочтение волейболу 28,1%, настольному теннису и боевым искусствам по 23,4% соответственно, баскетболу 15,6%, бадминтону 6,3%, тренажерному залу и гимнастике в равной степени по 1,6%. Установлено, что выбор юношей отличался от предпочтений девушек $p=0,004$. Так большинство юношей на занятиях предпочитают заниматься игровыми видами. Вызывает интерес, то, что 26,9% девушек предпочитают заниматься боевыми искусствами, а в частности спортивным самбо входящему в рабочую программу дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту (рисунок 2).

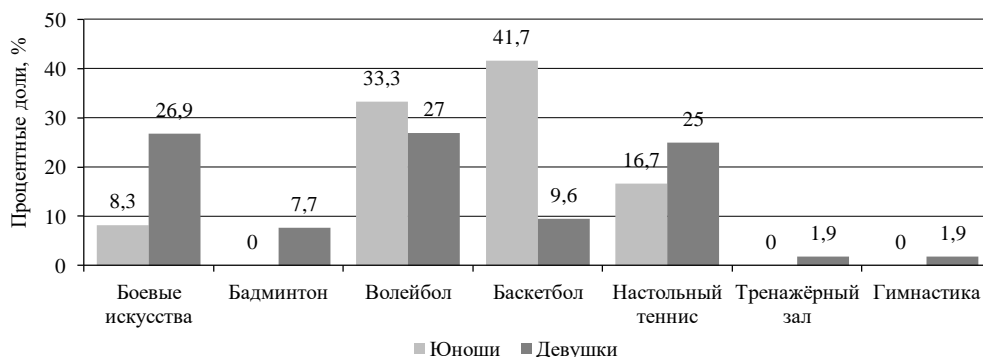


Рисунок 2 – Результат ответов на вопрос «Чем Вы предпочитаете заниматься в рамках дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту?»

В ходе исследования выявлено, что 75% респондентов занятия физической культурой и спортом напрямую связывают с нехваткой времени, лишь 4,7% опрошенных вполне достаточно времени на занятия и 20,3% студентов затруднились ответить. Примечательно, что для занятий физической культурой и спортом, не всем респондентам хватает мотивации так, 60% студентов замотивированы лишь иногда, 15% постоянно не хватает мотивации, и только 25% замотивированы всегда. Причём девушкам (80,8%) чаще не хватает мотивации по сравнению с юношами (41,7%) $p<0,001$.

Также отмечено, что мнения об удовлетворённости качеством физкультурных занятий внутри медицинского университета расходятся, большинство анкетированных 71% испытывают удовольствие от посещения занятий физической культурой и спортом внутри учебного заведения, 24% студентов ходят на занятия из-за необходимости, а вот 5% не доставляет удовольствие пребывания на занятиях.

Особенности результатов влияния спорта на личную жизнь состоят в том, что среди респондентов 40,6% чувствует воздействие спорта на личную жизнь, 35,9% не ощущают влияния, и для 23,4% не определено отношение спорта к личной жизни. Примечательно, что юноши (50%) чаще считают, что физическая культура и спорт влияют на личную жизнь по сравнению с девушками (38,5%) $p=0,004$

На вопрос «Если бы Вы могли выбирать, то сколько занятий физкультуры в неделю бы выбрали?» мнения разделились: 1 раз в неделю посещало бы 45%, 2 раза в неделю 40%, как можно больше 13%, при этом отрицательных ответов о ненужности физической культуры и спорта составило только 2%.

В ходе исследования установлено, что здоровый образ жизни ведут 42,2% студентов, 48,4% придерживаются принципов здорового образа жизни лишь иногда, и только 9,4% не следят за образом жизни.

Обращает на себя внимание то, что для 52% опрошенных физическая активность в виде занятий физической культурой и спорта входит в понятие здорового образа жизни лишь, как дополнение. Также установлено, что у 39% респондентов здоровый образ жизни напрямую ассоциируется с физической культурой и спортом и лишь 9 % студентов ве-

дут здоровый образ жизни, но обходятся без занятий физкультурой.

Наиболее актуальными причинами, среди опрошенных, считающих важным и необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, являются недостаток времени 42,2%, отсутствие воли или дисциплины 40,6%, материальные трудности 12,5% и не видят смысла 4,7% респондентов.

Примечательно, что под понятием «здоровый образ жизни» респонденты понимают: отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, употребление наркотиков) 40,6%; занятия спортом и поддержание физической формы 25%; здоровое питание 17,2% и соблюдение режима дня и отдыха 17,2%.

ВЫВОДЫ

Полученные результаты опроса студентов медицинского вуза свидетельствуют о том, что 42,2% и 65,6% респондентов придерживаются принципов здорового образа жизни и систематически занимаются физической культурой и спортом соответственно. Однако основными причинами, почему студенты не занимаются физической культурой и спортом, является нехватка времени и мотивации. Причём девушкам (80,8%) чаще не хватает мотивации по сравнению с юношами (41,7%) $p < 0,001$. Необходимо отметить, что мотивация формируется на основе той или иной потребности организма. Мотивы занятий физической культурой, по мнению некоторых авторов [4, 5] – это главное условие их эффективности. Для того, чтобы студенты осознавали важность занятий физкультурой необходима более широкая пропаганда о влиянии физической культуры, спорта и ЗОЖ на организм. Это является очень важным, т. к. студенты, систематически занимающиеся физической культурой, спортом и придерживающиеся норм ЗОЖ, отличаются адаптационными возможностями, они реже болеют, более уверены в себе, отличаются успехами в учебной деятельности, а также умеют рационально использовать своё свободное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочкарева, С.И. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни студентов / С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова, Т.В. Буянова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы VI Международной научно-практической интернет-конференции (Москва, 20 октября 2017 г.). – Москва : Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. – С. 113–116.
2. Давыдова, А.Р. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студента / А.Р. Давыдова, А.В. Стричко // Концепция "общества знаний" в современной науке : сборник статей Международной научно-практической конференции (Челябинск, 11 декабря 2018 г.). – Челябинск : ОМЕГА САЙНС, 2018. – С. 56–60.
3. Комплексная оценка состояния здоровья студентов-медиков младших курсов / А.А. Шестера, П.Ф. Кичу, О.А. Измайлова [и др.] // Здравоохранение Российской Федерации. – 2018. – Т. 62., № 3. – С. 126–131.
4. Оценка эффективности программы повышения физической подготовленности иностранных студентов в медицинском вузе / Е.В. Каерова, Н.В. Приймак, Е.В. Садон, Е.А. Козина // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 2. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31658> (дата обращения: 07.05.2022).
5. Севастьянов В.В. Значение физической культуры и спорта в эффективности решения жизненных задач будущих выпускников вузов / В.В. Севастьянов, Н.И. Бугаков, А.М. Покусаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 385–388.
6. Фалалеев В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство мотивации студентов-медиков к занятиям физической культурой / В. В. Фалалеев // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 1(138). – С. 141–146.
7. Физическая подготовленность студентов высших учебных заведений в условиях внедрения дистанционной формы обучения / А.С. Никитин, А.А. Гуляков, Н.А. Колочанова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 310–314.

REFERENCES

1. Bochkareva, S.I., Kopylova, N.E. and Bujanova, T.V. (2018), "Physical culture as the foundation of a healthy lifestyle of students.". *Humanitarian education at an economic university: materials of*

the VI International Scientific and Practical Internet Conference, Moscow, pp. 113–116.

2. Davydova, A.R. and Strichko, A.V. (2018). “Physical culture as a means of forming a healthy lifestyle of a student”, *The concept of the "knowledge society" in modern science*, collection of articles of the International Scientific and Practical Conference Omega-science, Chelyabinsk, pp. 56–60.

3. Shestera A.A., Kiku, P.F., Izmailova, O.A. et al (2018), “Comprehensive assessment of the state of health of junior medical students”, *Healthcare of the Russian Federation*, Vol. 62, No. 3, pp. 126–131.

4. Kaerova, E.V., Prijmak, N.V., Sadon, E.V. and Kozina, E.A. (2022), “Evaluation of the effectiveness of the program to improve the physical fitness of foreign students at a medical university”. *Modern problems of science and education*, No. 2. Available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31658>.

5. Sevastianov, V.V., Bugakov, N.I. and Pokusaev, A.M. (2020), “The importance of physical culture and sports in the effectiveness of solving the life tasks of future university graduates”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (183), pp. 385–388.

6. Falaleev, V.V. (2020), “Professionally applied Physical Training as a means of motivating Medical Students to engage in Physical culture.”. *Kazan Pedagogical Journal*, No.1 (138), pp. 141–146.

7. Nikitin, A.S., Guljakov, A.A. Kolochanova, N.A. et al (2022), “Physical fitness of students of higher educational institutions in the context of the introduction of distance learning”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 310–314.

Контактная информация: shestera81@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2022

УДК 378.016

ЦИФРОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Татьяна Николаевна Шутова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва; Андрей Александрович Стеблев, старший преподаватель, Московский государственный строительный университет, Москва; Геннадий Евгеньевич Никитин, старший преподаватель, Сергей Михайлович Носов, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация

Исследование посвящено цифровому сопровождению образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе. Авторами проанализированы передовые зарубежные и российские цифровые наработки в сфере образования и ФКиС. Новизна исследования заключается: 1) в поиске механизмов построения цифровых образовательных сред в вузах, 2) в создании и структурировании цифрового контента содержания профессионального образования, 3) в изучении развивающего потенциала интернет-ресурсов в профессиональном образовании. Данные положения новизны отражены в новом паспорте специальности 5.8.7 – Методология и технология профессионального образования. Статья содержит практические рекомендации для создания цифровой образовательной экосистемы по физической культуре и спорту, ссылки на видеолекции, QR-код для скачивания онлайн-калькулятора функционального состояния и индекса массы тела. А также представлены результаты функционального состояния студентов, полученные с помощью онлайн-калькулятора.

Ключевые слова: образовательный процесс по физической культуре и спорту в вузе, цифровизация, новый образовательный контент, цифровое сопровождение лекционных и практических занятий, онлайн-калькулятор.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p503-507

DIGITAL SUPPORT OF THE PEDAGOGICAL PROCESS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT THE UNIVERSITY

Tatyana Nikolaevna Shutova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow; Andrey Alexandrovich Steblev, the senior teacher,

Moscow State University of Civil Engineering, Moscow; Gennady Evgenievich Nikitin, the senior teacher, Sergei Mikhailovich Nosov, the senior teacher, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Abstract

The research is devoted to the digital support of the educational process at the university. The authors analyzed the advanced foreign and Russian digital developments in the field of education and in sports. The novelty of the study is: 1) in the search for mechanisms for building digital educational environments in universities, 2) in the creation and structuring of digital content of the content of vocational education, 3) in the study of the developing potential of Internet resources in vocational education. These novelty provisions are reflected in the new passport of the specialty 5.8.7 – Methodology and technology of vocational education. The article contains practical recommendations for the creation of a digital educational ecosystem in physical culture and sports, links to video lectures, a QR code for downloading an online calculator of functional status and body mass index. The results of the functional state of students obtained with the help of an online calculator are also presented.

Keywords: educational process of physical culture and sports at the university, digitalization, new educational content, digital support of lectures and practical classes, online calculator.

ВВЕДЕНИЕ

Цифровое сопровождение в области образования предполагает метацифровые образовательные продукты, онлайн образовательные платформы, компьютерные программы, виртуальную организацию учебного процесса, цифровое сопровождение занятий, видеофрагменты, учебные материалы, элементы интерактивного моделирования и другие. При этом цифровизация осуществляется на основе информационно-коммуникационных технологий, виртуальных, мультимедийных, компьютерных технологий [2, 3, 4]. Ведущая роль цифрового подхода в мобильности, оперативности, прозрачности и лаконичности информации, ее удаленной доступности, наряду с этим в расширении средств взаимодействия, обучения, общения.

В сфере физической культуры необходимы: 1) фитнес-трекеры по подсчету калорий, потраченных за занятие и контролю ЧСС; 2) цифровое спирометры и другие приборы определения функционального состояния, например, бесконтактные приборы определения АД; 3) цифровые онлайн-калькуляторы физической подготовленности и физического состояния обучающихся; 4) так называемые «кнопки лояльности» по оценке качества проведенного занятия и другие [1, 5].

Вместе с тем, цифровизация образовательного пространства по физической культуре и спорту в вузах носит не системный и разрозненный характер, зачастую превознося технологический фактор в ущерб педагогическому воздействию. Отсутствует четкое понимание целеобразующих факторов, не ясна иерархичность преобразований, инфраструктурных изменений, новых моделей организации учебной и внеучебной здоровьесберегающей деятельности. Также следует выделить проблему недостаточного материального обеспечения вузов, отсутствия центров цифровых образовательных технологий, центров развития цифровой экосистемы.

Цель исследования: разработать цифровое сопровождение педагогического процесса по физической культуре и спорту в вузе.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проведено в РЭУ им. Г.В. Плеханова (2017–2021 гг.), в рамках которого создан цифровой образовательный контент для преподавателей физической культуры и обучающихся физкультурных вузов, включающий следующие компоненты:

- онлайн-курсы по ФКиС и механизм их подготовки;
- реестр цифровых образовательных ресурсов по ФКиС;
- классификация баз данных в сфере физической культуры и спорта;

- классификация мобильных приложений в категории «Здоровье и фитнес»;
- видеоуроки для девушек, юношей, а также цифровые видеолекции;
- онлайн-калькулятор функционального состояния и индекса массы тела.

Также в исследовании проведена апробация мобильного приложения: «Онлайн-калькулятор функционального состояния и индекса массы тела» (РИД – программа ЭВМ, свидетельство RU 2022612164 от 08 февраля 2022г., Роспатент) (апробация февраль 2022 год, 279 обучающихся).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цифровое сопровождение практических занятий по ФКиС

- Компьютерная диагностика функционального состояния;
- сервисы корпорации Google (календарь, опросы, заявки, тесты и др.);
- онлайн регистрация на соревнованиях;
- мастер-классы, анонсируемые в соц. сетях, сайте вуза, Moodle;
- новый образовательный контент (видео уроки, реестр цифровых сервисов, информационные системы, зарубежный опыт цифровизации);
- создание баз данных (результаты ОФП, показатели онлайн-калькулятора функционального состояния, динамика ЖЕЛ с помощью цифрового спирометра и др.);
- контроль ЧСС, АД и других показателей на занятии с помощью компьютерных программ, фитнес-трекеров;
- видеоуроки, онлайн-тренировки, онлайн-курсы;
- цифровые скакалки, гантели, тренажеры, коврики, «умные часы» и др.;
- мобильные приложения, в том числе для самостоятельных тренировок, контроля питания и употребления воды;
- онлайн-калькуляторы функционального состояния, уровня физической подготовленности, индекса массы тела, фитнес-профиля;
- подсчет потраченных калорий за занятие или в процессе выполнения комплекса упражнений с помощью «умных часов», фитнес-трекеров;
- обратная связь в виде «кнопки лояльности» по оценке проведенного практического занятия, с комментариями и пожеланиями от студентов;
- «облачные» хранилища данных для презентаций, видео материала, теоретической информации, фото и видео упражнений.

Цифровое сопровождение лекций

- Видеолекции; онлайн-курсы, цифровой реестр по видам спорта, ЗОЖ;
- Google формы для регистрации посещений лекций и контрольных тестов, QR-коды;
- информация о мобильных приложениях на лекциях, включая классификацию мобильных приложений; знания о носимых устройствах и компьютерных программах, по оценке состояния здоровья; цифровые сервисы, помогающие осуществлять самостоятельные занятия по бегу, атлетической гимнастике, стретчингу, скандинавской ходьбе, фитнес тренировкам и другим;
- анализ потраченных калорий на кардиотренажерах;
- рассмотрение генетических и цифровых технологий в подготовке студентов-спортсменов;
- предоставление дополнительной информации для студентов с особыми образовательными потребностями на образовательных платформах (студенты-спортсмены; обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья; студенты-иностранцы, особенно в период пандемии).

В качестве примера рассмотрим часть созданных видеолекций:

– «Цифровые технологии в сфере физической культуры и спорта».

URL: <https://yadi.sk/i/TnPqPNBYxzfJDg>;

– «Кроссфит-тренировка как средство развития функционального состояния и физической подготовленности студентов».

URL: https://yadi.sk/i/E_XF_2w-GbK9nQ;

– «Аквафитнес и плавание в улучшении физического состояния студентов».

URL: <https://yadi.sk/i/kywjwcrYy7T5vQ>;

– «Аэробика в улучшении физического состояния студентов».

URL: <https://yadi.sk/i/HQ0vd3ChynOjOA>;

– «Зарубежный опыт изучения, стимулирования двигательной активности студентов и применения современных цифровых технологий».

URL: <https://yadi.sk/i/55JTDzykmowmg>;

– «Онлайн-курсы и сервисы по здоровому образу жизни и фитнесу».

URL: https://yadi.sk/i/_ABmJNz4P4kNuQ.

Также в нашем исследовании применялся онлайн-калькулятор по существующим формулам функционального состояния и индекса массы тела (рисунок 1, 2) (февраль 2022 год, 279 обучающихся). Для диагностики необходимы спирометр, тонометр, весы, секундомер.

Диагностика выявила оптимальные показатели индекса массы тела (таблица 1, 2), двигательную активность ниже физиологической нормы. При этом определены низкие значения ЖЕЛ, уровня регуляции сердечно-сосудистой системы, жизненного индекса и индекса функциональных возможностей системы кровообращения у юношей.



Рисунок 1 – QR-код для скачивания мобильного приложения для Android



Рисунок 2 – QR-код для скачивания мобильного приложения для Apple

Практически не по одному из 8 показателей не выявлены высокие, выше среднего и средние значения, кроме коэффициента выносливости сердечно-сосудистой системы у юношей. В этой связи отмечается значимость регулярной физической активности, новых способов приобщения, в том числе к самостоятельным занятиям, оперативного контроля самочувствия.

Таблица 1 – Онлайн-калькулятор в изучении функционального состояния и индекса массы тела (февраль 2022 г.)

Показатели	Юн. (n=136)	Дев. (n=143)
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
1. Индекс массы тела (норма 18,5–24,9 усл.ед.)	22,7±4,2	20,9±3,6
2. Уровень двигательной активности (кол-во шагов)	9035,25±2710	7542,52±2313
3. Коэффициент выносливости сердечно-сосудистой системы (усл. ед.) (норма 16 усл. ед., менее 16 – усиление, более 16 – ослабление с. с. с.)	13,8±5,9	20,5±9,7
4. Уровень регуляции с. с. с. (усл. ед., «двойное произведение»); 81–90 – средний; 91–100 – ниже среднего; 101 и выше – низкое значение	100,5±33,0	93,3±21,7
5. Жизненный индекс (мл/кг) (норма 53–61 мл/кг)	37,8±14,7	36,1±15,9
6. Циркулярно-респираторный коэффициент Скибински (<5 усл. ед. – очень плохо, 5–10 – неудовлет., 10–30 – удовлет., 30–60 – хорошо, > 60 – очень хорошо)	25,2±13,0	16,9±8,3
7. Вегетативный индекс Кердо (усл. ед.) (норма 0 усл. ед., от -15 до +15 уравновешенность симпатических и парасимпатических влияний)	-10,5±42,6	7,39±22,5
8. Индекс функциональных возможностей системы кровообращения (усл. ед.) (2,6–3,09 – достаточные функциональные показатели, более 3,09 недостаточные возможности)	3,64±9,2	2,1±0,26

Таблица 2 – Показатели физического состояния обучающихся РЭУ

Показатели	Юн. (n= 136)	Дев. (n=143)
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Длина тела (см)	181,42±6,6	167,34±5,3
Масса тела (кг)	75,19±12,1	57,64±7,2
ЖЕЛ (мл)	3171,19±594,5	2370,8±397,2
Проба Штанге (с.)	69,52±25,1	53,81±15,2
ЧСС уд/мин	80,24±17,5	84,27±13,7
АД (мм.рт. ст.)	124,9±18,1 / 70,2±9,9	111,6±14,3 / 72,7±8,6

ВЫВОДЫ

Представленный материал раскрывает сущность и практическую реализацию цифрового сопровождения ФКиС, его могут применять преподаватели ФК, работающие в вузах, колледжах, специалисты на спортивных объектах, а также профессиональной подготовке физкультурных кадров. Благодаря разработанному мобильному приложению в виде онлайн-калькулятора достигалась оперативность, интерактивность, личностно ориентированная направленность обучения по ФКиС в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бикмулина, А.Р. Применение дистанционных образовательных технологий по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / А.Р. Бикмулина, Е.В. Фазлеева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2020. – № 3. – С. 12–20.
2. Совершенствование процедуры рейтингования вузов по уровню развития электронного обучения / М.Е. Вайндорф-Сысоева, Н.Ю. Фаткуллин, В.Ф. Шамшович, С.Г. Глебов // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – № 437. – С. 165–170.
3. Матинян, А.О. Образование в эпоху цифровизации / А.О. Матинян // Вестник Бишкекского гуманитарного университета. – 2019. – № 3 (49). – С. 60–62.
4. Трудности и перспективы цифровой трансформации образования / А.Ю. Уваров, Э. Гейбл, И.В. Дворецкая [и др.]; под ред. А.Ю. Уварова, ИД. Фрумина. – Москва : ИД Высшей школы экономики, 2019. – 343с.
5. Цифровой подход в организации физической культуры и спорта в вузе / Т.Н. Шутова, Л.Б. Андрущенко, И.В. Орлан, Н.В. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 12–14.

REFERENCES

1. Bikmulina, A.R. and Fazleeva E.V. (2020) "Application of distance educational technologies in the disciplines of "Physical culture" and "Elective courses in physical culture and sports", *Proceedings of Tula State University. Physical culture and sport*, No. 3, pp. 12–20.
2. Vaindorf-Sysoeva, M.E., Fatkullin N.Y., Shamshovich V.F. and Glebov S.G. (2018), "Improving the procedure for rating universities by the level of development of e-learning", *Bulletin of Tomsk State University*, No. 437, pp. 165–170.
3. Matinyan, A.O. (2019), "Education in the era of digitalization", *Bulletin of Bishkek Humanitarian University*, No. 3 (49), pp. 60–62.
4. Uvarov, A.Yu., Gable E. and Dvoretzkaya I.V. et al. (2019), *Difficulties and prospects of digital transformation of education*, ID of the Higher School of Economics, Moscow.
5. Shutova, T.N., Andryushchenko L.B., Orlan I.V. and Ryzhkin N.V. (2021), "Digital approach in the organization of physical culture and sports at the university", *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 12–14.

Контактная информация: tany-156@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2022

УДК 371.3

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ В УСЛОВИЯХ ТРАНСФОРМАЦИИ КОММУНИКАТИВНОГО ПРОСТРАНСТВА.

Елена Сергеевна Шушарина, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский государственный технический университет, Светлана Олеговна Надточий, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский институт высоких технологий

Аннотация

В статье акцентируется внимание на изменениях образовательной деятельности при дистанционном обучении. Цель исследования: анализ опыта использования технологий дистанционного обучения, исследование процесса общения преподавателей и студентов, изучение отношения студентов к электронной образовательной деятельности. Исследование включает в себя: обсуждения, онлайн-опрос, статистическую обработку информации. Исследование показало высокую степень удовлетворенности студентов Воронежского института высоких технологий (86%) дистанционным обучением. Полученные результаты позволяют улучшить методологическое обеспечение и эффективность дистанционного обучения, что в первую очередь зависит от организации коммуникативного пространства.

Ключевые слова: коммуникативное пространство, дистанционное обучение, образовательная деятельность, цифровизация образования.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p508-513

ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF DISTANCE LEARNING AT UNIVERSITY IN CONDITIONS OF TRANSFORMATION OF COMMUNICATIVE SPACE

Elena Sergeevna Shusharina, the candidate of pedagogical sciences, Voronezh State Technical University, Svetlana Olegovna Nadtochy, the candidate of pedagogical sciences, Voronezh Institute of High Technologies

Abstract

The article focuses on changes of educational activities in distance learning. The purpose of the study: analysis of the experience of using distance learning technologies, research of the communication process between teachers and students, study students' attitude to e-learning activities. The study includes: discussions, an online survey, statistical processing of information. The study showed a high degree of satisfaction of students of Voronezh Institute of High Technologies (86%) with distance learning. The findings will improve the methodological support and the effectiveness of distance learning that primarily depends on the organization of the communicative space.

Keywords: communicative space, distance learning, educational activities, digitalization of higher education.

ВВЕДЕНИЕ

В контексте технологических и социокультурных изменений для развития высшей школы России чрезвычайно важна роль гуманитарного образования в целом, профессий сферы сервиса, в частности. Современная матрица компетенций студента, обучающегося по данному направлению, помимо основных профессиональных компетенций, предполагает освоение softskills: корпоративная культура, технологии творчества, эмоциональный интеллект и других навыков как основы для формирования имиджа современного специалиста [2, с. 102].

Особого внимания заслуживает способ коммуникации. Совокупность средств массовой коммуникации порождает самостоятельное пространство, насыщенное информацией, что, в свою очередь, также играет значимую роль в процессе воздействия информации на конкретного индивида. Сегодня, по замечанию Умберто Эко, известного

методолога медиаобразования, «мы не можем ограничиться тем, чтобы давать нашим студентам одни лишь понятия, потому что к моменту окончания обучения они уже устаивают. Мы можем научить их мыслить так, чтобы они могли достаточно гибко воспринимать происходящее» [1]. Этот тезис напрямую связан с задачей формирования современной «медиакомпетентной личности», умеющей пользоваться информацией в различных видах ее представлений и владеющей способами общения с помощью информационных технологий в медиaprостранстве [3].

Оценка эффективности организации коммуникационного пространства предполагает изучение: коммуникативного процесса, формальных и неформальных социальных связей в системе «студент-преподаватель», отношения студентов к учебному процессу в дистанционном формате.

ЦЕЛЬ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования: анализ опыта дистанционного обучения студентов направления «Сервис» ВИВТ.

Задачи: исследование процесса коммуникации между преподавателями и студентами, изучение отношения студентов к учебной деятельности в дистанционном формате.

Специалистами ВИВТ была разработана образовательная платформа «Элинос» – система внеаудиторного обучения, позволяющая студентам получать от преподавателей учебные материалы, лекции, практические задания, лабораторные работы, загружать в систему выполненные задания и получать оценки за них, при необходимости с комментариями преподавателя. В системе проводятся промежуточные и итоговые тестирования, размещаются результаты практик, студенты заочной формы обучения выполняют контрольные работы, в период сессии. Многие студенты отмечают, что отсутствие невербальных каналов передачи информации и недостаток эмоционального контакта при дистанционной коммуникации восполняются при проведении лекций и практических занятий с использованием видеосвязи в системе «MS Teams». Эти методы подачи материала, оценки и контроля учебной деятельности, направлены на восполнение недостатка коммуникации и мотивирующей среды, повышение эффективности обучения.

С целью определения отношения студентов к организации учебной деятельности в дистанционном формате был проведен онлайн-опрос.

Задачи онлайн-опроса:

1. Выяснить отношение студентов к обучению в дистанционном режиме.
2. Выяснить эффективность обучения студентов в дистанционном режиме.
3. Определить факторы, влияющие на эффективность процесса обучения студентов.

Порядок проведения онлайн-опроса:

1. Онлайн-опрос проводился на базе опроса в Google Форме и состоял из 16 вопросов, затрагивающих тему обучения студентов в дистанционном режиме, отношения респондентов к организации обучения в дистанционном режиме, факторов, влияющих на его эффективность в условиях карантина.

2. В онлайн-опросе приняли участие 129 студентов направления «Сервис» ВИВТ, из них 41,9% очной и 58,1% заочной формы обучения.

3. В ходе опроса были получены и обработаны данные респондентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

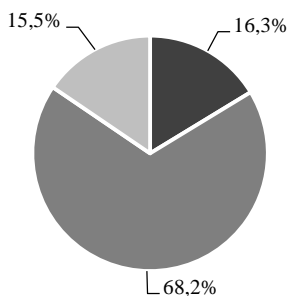
Для 68,2% респондентов дистанционный режим обучения является более удобным. 16,3% студентов считают более удобным очный режим, и для 15,5% – оба режима одинаково удобны. Таким образом, 83,7% опрошенных студентов считают обучение в дистанционном режиме удобным форматом обучения (рисунок 1).

Большая часть студентов положительно оценивают уровень своей адаптации к дистанционному режиму в новых условиях распространения коронавирусной инфекции – 53,5% – отлично, 32,6% – хорошо и 12,4 – удовлетворительно. И лишь 1,6% студентов адаптировались к обучению в дистанционном режиме плохо (рисунок 2).

Если говорить об эффективности обучения, то большей части респондентов (34,9%) дистанционный режим кажется наиболее эффективным. 25,6% считают таковым очный режим, 14,7% – смешанный и 24,8% респондентов рассматривают все эти режимы как одинаково эффективные (рисунок 3).

Необходимо отметить, что 62% студентов считают, что усваивают учебный материал в дистанционном режиме обучения так же эффективно, как и при очном обучении, а 7% даже более эффективно, чем при очном. И только 31% студентов усваивает материал в дистанционном формате менее эффективно (рисунок 4).

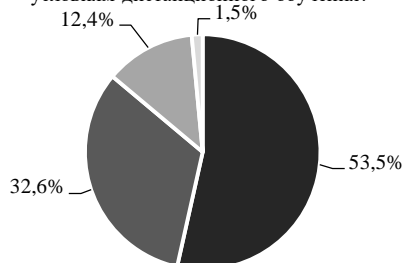
Какой режим обучения удобнее для вас?



■ Очный ■ Дистанционный ■ Одинаково удобны

Рисунок 1 – Степень удобства дистанционного и очного режимов обучения

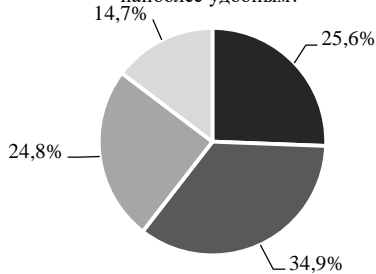
Как Вы адаптировались к новым условиям дистанционного обучения?



■ Отлично ■ Хорошо ■ Удовлетворительно ■ Плохо

Рисунок 2 – Уровень адаптации студентов к новым условиям дистанционного обучения

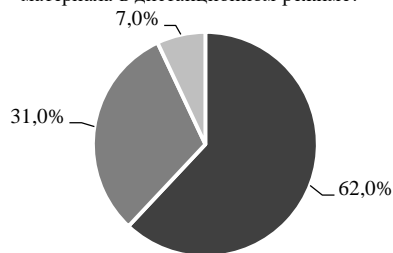
Какой режим обучения кажется Вам наиболее удобным?



■ Очный ■ Дистанционный ■ Одинаково эффективны ■ Смешанный

Рисунок 3 – Эффективность режимов обучения

Как вы оцениваете усвоение учебного материала в дистанционном режиме?



■ Так же эффективно, как и при очном обучении ■ Менее эффективно, чем при очном обучении ■ Более эффективно, чем при очном обучении

Рисунок 4 – Уровень усвоения учебного материала в дистанционном режиме

Большая часть студентов отметили, что им нравится учиться в дистанционном режиме (74,4%). 17,1% ответили, что учиться удобно, но сложно. Очень сложно –4%, затруднились ответить 4,5% респондентов (рисунок 5).

Причем большинство респондентов отметили, что уровень их мотивации к обучению не изменился (46,5%) или даже увеличился (33,3%). И только 14,7% отмечают уменьшение мотивации. 5,4% респондентов затрудняются ответить на этот вопрос (рисунок 6).

Следует отметить, что 86% студентов ответили, что удовлетворены процессом обучения в дистанционном режиме, организованном в ВИВТе в период пандемии коронавирусной инфекции. И лишь 5,4% ответили «скорее нет, чем да» и 3,9% – нет, 4,7% студен-

тов затруднились ответить на этот вопрос (рисунок 7).

Эффективность обучения в дистанционном режиме в первую очередь зависит от организации коммуникационного пространства. Об эффективной организации дистанционного обучения, выборе оптимальных инструментов и каналов связи свидетельствует и тот факт, что большая часть студентов не испытывают затруднений при коммуникации с преподавателями (79%), лишь 13,2% студентов ответили, что скорее испытывают такие затруднения, чем нет. 7,8% затруднились ответить на этот вопрос (рисунок 8).

При этом 57,4% студентов считают, что учебная нагрузка в период обучения в дистанционном режиме не изменилась, 31% – увеличилась, 3,1% – уменьшилась, и 8,5% ответили, что затрудняются ответить (рисунок 9).

Большая часть студентов (64,3%) отмечают, что они отлично осваивают учебный материал в дистанционном режиме, им все понятно и интересно. 17,1% студентов ответили, что хорошо усваивают материал, но хотелось бы получать больше дополнительных материалов по изучаемым темам. И 9,3% осваивают материал удовлетворительно. Лишь 1,6% опрошенных отметили плохое усвоение учебного материала, 7,8% воздержались. В целом, нужно отметить, что преобладающее большинство студентов (90,7%) положительно оценивают степень усвоения учебного материала в процессе обучения в дистанционном режиме в ВИВТ (рисунок 10).

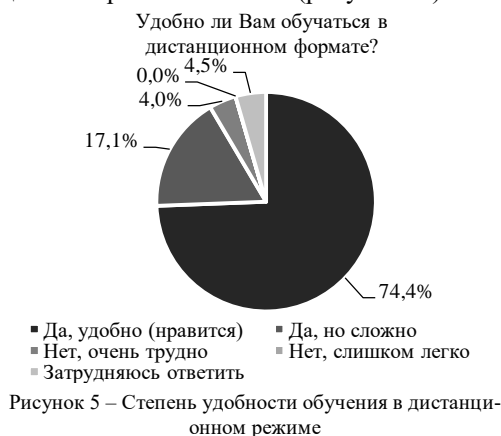




Рисунок 9 – Объем учебной нагрузки в период обучения в дистанционном режиме



Рисунок 10 – Уровень усвоения учебного материала в рамках обучения в дистанционном режиме

К основным преимуществам дистанционного режима обучения большинство респондентов отнесли: экономию времени на дорогу (83,7%), обучение в комфортной обстановке (70,5%), возможность совмещать работу с учебой (70,5%) и гибкость учебного процесса (65,9%) (рисунок 11).

Говоря о типах устройств, используемых в учебном процессе, 55% опрошенных студентов для дистанционного обучения используют ноутбук, 24% – мобильный телефон, 16,3% – персональный компьютер и 4,7% – планшет (рисунок 12).

Какие преимущества обучения в дистанционном режиме на данный момент наиболее важны для Вас?

129 ответов

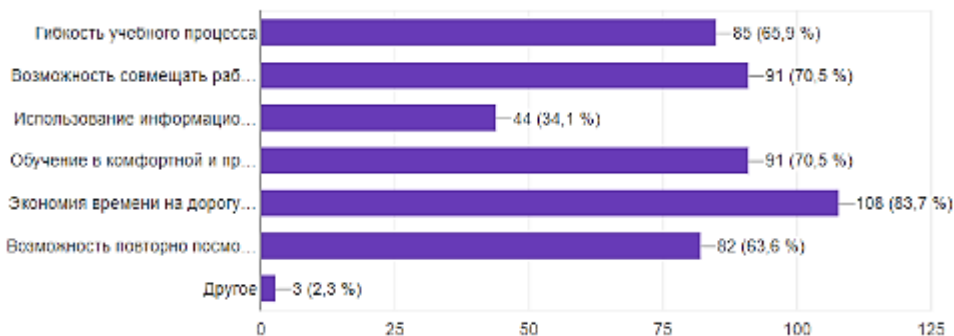


Рисунок 11 – Преимущества обучения в дистанционном режиме

Какие типы устройств Вы используете для дистанционного обучения?

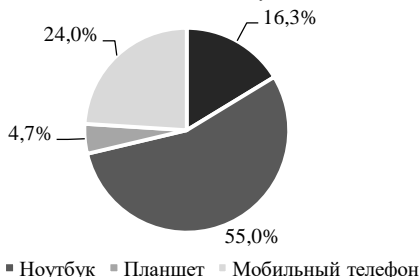


Рисунок 12 – Типы устройств, используемые для дистанционного обучения

ЛИТЕРАТУРА

1. Интервью с Умберто Эко. Новая литература. Литературно-художественный журнал // URL:<http://old.newlit.ru/~klimeshov/000451.htm> (дата обращения: 21.11.2021)
2. Skripnikova N. Инновации и современная подготовка PR специалистов / Nadezhda Skripnikova, Meisam Siamidoudaran // Формирование профессиональной компетентности специалистов в системе непрерывного образования : Сб. научных статей по материалам X Международной научно-практической конференции / Воронеж : Научная книга, 2015. – С. 101–104.
3. Тархов С.В. Медиакомпетентность и электронное обучение: проблемы, задачи и пути решения / С.В. Тархов // Медиаобразование. – 2016. – № 4. – С. 66–80.

REFERENCES

1. Interview with Humberto Eco. (Accessed Date: 21.11.2021), New literature. Literary and art magazine, available: <http://old.newlit.ru/~klimeshov/000451.htm>.
2. Skrypnikova, N.N. and Siamidoudaran, M. (2015), “Innovations and modern training of PR specialists”, Formation of professional competence of specialists in the system of continuing education, Voronezh, pp. 101–104.
3. Tarkhov S.V. (2016), “Media competence and e-learning: problems, problems and solutions”, Media education, No. 4, pp. 66–80.

Контактная информация: Svetnad2006@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2022

УДК 37.04:008

**ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЛЮДЕЙ 50–65 ЛЕТ В
ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Дукваха Ахмедович Эльмурзаев, аспирант, Пятигорский государственный университет, г. Пятигорск, Российский исламский университет им. Кунта-Хаджи, г. Грозный

Аннотация

Предлагаемая широкой педагогической общественности статья посвящена проблеме педагогической поддержки людей 50–65 лет в экстремальных ситуациях. Такой возраст в современном обществе является продуктивным, составляет субъектный пласт непрерывного образования, однако в силу физиологических особенностей в наибольшей степени подвержен стрессовым ситуациям, функциональным расстройствам здоровья. На материале педагогической антропологии автор доказывает возможность противостояния людей данной возрастной категории разрушающим факторам экстремальных ситуаций. В статье разработана педагогическая технология устойчивости людей 50–65 лет к экстремальным ситуациям, компонентами которой являются: обращение к природе и социуму, физическая активность, производительный труд, использование эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: педагогическая поддержка, люди 50–65 лет, экстремальные ситуации, непрерывное образование, физиологические особенности, педагогическая антропология, педагогическая технология, природа, социум, физическая активность, производительный труд, эмоциональный интеллект.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p513-517

**PHENOMENOLOGY OF PEDAGOGICAL SUPPORT FOR PEOPLE 50–65 YEARS
OLD IN EXTREME SITUATIONS**

Dukvakha Akhmedovich Elmurzaev, the post-graduate student, Pyatigorsk State University, Pyatigorsk, Russian Islamic University named after Kunta-Haji, Grozny

Abstract

The article proposed to the general pedagogical community is devoted to the problem of pedagogical support for people 50–65 years old in extreme situations. Such an age in modern society is productive,

constitutes a subjective layer of continuous education, but due to physiological characteristics it is most susceptible to stressful situations, functional health disorders. On the material of pedagogical anthropology, the author proves the possibility of confrontation of people of this age category with the destructive factors of extreme situations. The article develops a pedagogical technology for the resistance of people 50–65 years old to extreme situations, the components of which are: appeal to nature and society, physical activity, productive labor, use of emotional intelligence.

Keywords: pedagogical support, people 50–65 years old, extreme situations, continuous education, physiological features, pedagogical anthropology, pedagogical technology, nature, society, physical activity, productive work, emotional intelligence.

ВВЕДЕНИЕ

В начале 2000-х гг. в рамках реализации концепции непрерывного образования педагогическая печать уделяла заслуженно много внимания обучению взрослых и их особой категории – людям пенсионного и постпенсионного возраста. События последних пяти лет (пандемия, внешнеполитические события на Украине) негативно сказываются на психосоматическом здоровье этой категории обучающихся. Карантины, дистанционное образование, сложная адаптация субъектов образования к изменившимся условиям обучения, чувство постоянной опасности, разные мнения общественности на рекомендованные профилактические меры защиты (прививка, ношение масок), военные хроники, напряженная информационная полемика, увеличение криминальных сводок – вызывают затяжной деструктивный стресс у людей 50–65 лет. Они выделены Б.Г. Ананьевым, Ю.Н. Кулюткиным, Д.И. Фельдштейном, Дж. Бирреном, Э. Эриксоном, Д. Бромлеем в категорию обучающихся зрелого возраста.

В 2018 г. Президент России В. Путин обозначил увеличение длительности жизни граждан в числе приоритетных задач для Правительства Российской Федерации. По прогнозам Росстата ожидаемая продолжительность жизни в 2022 г. должна была составить 73 года. Однако драматические коррективы в этот прогноз внес COVID – 19. За 2021 г. число пенсионеров, состоящих на учете в Пенсионном фонде России, сократилось на 970 тыс. человек. На 1 января 2022 г. их количество составило около 42 млн., что следует из данных Пенсионного фонда России. Реальная длительность жизни упала в 2021 г. до 71, 1 года. В 2020 г. уровень смертности в России вырос на 18% (323, 8 тыс. чел.). В 2021 г. по сравнению с 2020 г. смертность увеличилась на 15,1 % (321 тыс. чел.). За 3 года пенсионной реформы (в 2022 г. пенсионный возраст увеличился на 1,5 года) количество гражданских пенсионеров сократилось на 1,8 млн.

Основным фактором (50–55%) этой удручающей статистики стали «условия и образ жизни людей». Психологическими причинами сокращения жизнеспособности людей 50–65 лет стали нарастание жизненных проблем, стресс, апатия, депрессия, чувство одиночества, психосоматические расстройства, дегуманизация (агрессия, преступность, алкоголизм). Обозначился витальный кризис, тяжело переживаемый людьми в зрелом возрасте. В обществе закрепилось экзистенциальное неблагополучие, требующее педагогической коррекции. В Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России обозначена потребность «сплочения российского общества перед лицом внешних и внутренних вызовов» [1]. Педагогика располагает необходимым арсеналом средств для поддержки людей 50–65 лет в экстремальных ситуациях.

Соответственно цель исследования состоит в изучении феноменологии педагогической поддержки людей 50–65 лет в экстремальных ситуациях.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования включают: общетеоретические (интерпретация терминологии, анализ научной литературы, обобщение, систематизация), эмпирические (наблюдение), праксиметрические (анализ продуктов деятельности).

Задачи исследования предполагают: 1) толкование ключевых категорий исследования; 2) конкретизацию теоретических представлений о феномене педагогической поддержки людей 50–65 лет в экстремальных ситуациях; 3) разработку технологии педагогической поддержки людей 50–65 лет в экстремальных ситуациях.

В соответствии с задачей 1 мы конкретизировали ключевые категории исследования: педагогическая поддержка, экстремальные ситуации, обучающиеся 50–65 лет, резервы организма.

Поддержка толкуется Толковым словарем русского языка как «помощь, содействие» [Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М.6 Азбуковник, 1997. с. 534]. Соответственно педагогическая поддержка представляет собой педагогическую помощь, или содействие. Этот же словарь интерпретирует понятие *экстремальный* как «необычный по трудности, сложности» [с. 908]. Следовательно, экстремальная ситуация являет собой сложную обстановку, тяжелое положение (определение наше). Ранее мы писали, что обучающиеся 50–65 лет составляют возрастную категорию зрелых людей. Соответственно объектом нашего исследования выступают зрелые обучающиеся, осуществляющие профессиональную подготовку и переподготовку, трансформативное обучение, индивидуальную подготовку, дополнительное образование, самообразование. Согласимся с С.И. Змеёвым в том, что для взрослой категории обучающихся необходимы собственные теории и технологии [2]. Наиболее эффективной мы считаем теорию биологических резервов организма. В интерпретации Л.Б. Дыхан такие резервы являют собой максимальную производительность органов при сохранении качественных пределов их функций [3].

В рамках задачи 2 мы составили теоретическое представление о феномене педагогической поддержки людей 50–65 лет в экстремальных ситуациях. В основе его характеристики – антропологический подход. Антропологи (А.Б. Котова, И.А. Петрулевич, В.Е. Столяренко, Л.Д. Столяренко и др.) рассматривают выделенный нами хронологический возраст как период физиологического и психологического равновесия, наступающего после критического десятилетия (45–55 лет) гормональных сдвигов. Недавний рубеж старения (60 лет далее) в настоящее время отодвинут: зрелые люди сохраняют работоспособность, интеллект, креативность до 65–70 лет. По утверждению Р. Катлера, скорость старения современного человека снизилась на 20 %. Эволюционное нарастание продолжительности жизни обуславливается повышением эффективности репаративных и защитных процессов. Механизмами ретардации развития старости предположительно являются регуляторные гены и повышение гетерозиготности. В условиях замедления процессов биологической, социальной, психологической инволюции и продления активного долголетия хронологический возраст 55–65 лет следует считать продуктивным и значимым экономически, социально, культурно.

Вместе с тем в сложившихся в период 2019–2022 гг. экстремальных ситуациях пандемии и военных действий на Украине качество жизни, профессиональная активность людей названного возраста снизилось. В этих условиях актуально антропологическое знание о биологических резервах организма, они у человека 55–65 лет достаточно велики. В состоянии физической активности, напряженной работы пульс человека учащается с 50 до 230 ударов в 1 минуту, объем дыхания увеличивается в 20–30 раз, артериальное давление растет с 110 / 70 до 200 / 40 мм. рт. ст. [там же]. В основе этих процессов – функциональная гибкость, динамичность, избыточность системы условных и безусловных рефлексов, желез внутренней секреции, дублирование и взаимозаменяемость элементов оперативность обратных связей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Следствием изложенных выше антропологических позиций стала педагогическая идея необходимости обучения людей 55–65 лет включению резервных механизмов для

преодоления экстремальных ситуаций. В соответствии с задачей 3 нашего исследования авторская технология реализации этой идеи в условиях непрерывного образования включает следующие компоненты: 1) обращение к природе и социуму; 2) физическая активность; 3) производительный труд; 4) использование эмоционального интеллекта. Прокомментируем выделенные компоненты.

Оздораивающий эффект от обращения к природе общеизвестен. Ее созерцание наполнено мировоззренческим смыслом: гармония, мировой порядок, причастность, самовосстановление. Эмпирическое познание высших принципов и ценностей единого природно-общественного мира объясняет его законы, примиряет с действительностью, воспитывают устойчивость к угрозам.

Разноликий социум, несмотря на кажущуюся полярность, способствует развитию когнитивных способностей человека. Согласно Л.С. Выготскому, источники человеческой психики находятся не в мозге, а в социальных отношениях, языке [4]. Эти положения подтверждены современными экспериментальными данными, полученными А.А. Мальсаговым и В.В. Лезиной в практике нейродидактики взрослых [5].

Физическая активность как фактор резистентности людей 50–65 лет к экстремальным ситуациям убедительно доказана многочисленными исследованиями представителями разных наук. По И.А. Аршавскому оздоравливающее действие движения объясняется «энергетическим правилом скелетных мышц»: тренировка скелетной мускулатуры улучшает функционирование дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой систем [6]. Рекомендованными видами физических упражнений для укрепления сопротивляемости организма к экстремальным ситуациям являются: утренняя гимнастика, ходьба, плавание / водные процедуры, велосипедные прогулки, танец, командные спортивные игры.

Производительный труд является неотъемлемым атрибутом резистентности зрелого человека к экстремальным ситуациям. Важность труда обуславливается потребностями экономическими (питание, одежда, жилье, медикаменты), социальными (общение, участие в коллективной деятельности), познавательными (духовное и интеллектуальное развитие, познание мира). В нашем случае труд следует рассматривать с позиции трудовой терапии, или валеологического фактора. В экстремальной ситуации цель труда состоит в повышении тонуса организма и быстром, возможно более полном восстановлении нарушенных функций органов и общей психосоматики. В таких ситуациях наиболее полезен физический труд на свежем воздухе: на даче, во дворе дома, огороде, саду. Укрепляющая функция труда проявляется в чувстве удовлетворенности от созидательной, особенно творческой работы, отвлечении от болезненных переживаний, восстановлении внимания, памяти и др. Полезно разнообразить разные виды труда, совмещать их с физкультурой.

Эмоциональный фактор в обучении обстоятельно изучался в психологии и педагогике XX в. В общей теории функциональных систем (П.К. Анохин, К.В. Судаков и др.) эмоции определяются как сложные многоаспектные психические образования, которым свойственны отражательные (познавательные) и регуляторные функции. Эмоции базируются на разных потребностях и включаются в разные виды психической деятельности. Заметные результаты в исследовании эмоций как внутренних регуляторов деятельности получены разработчиками деятельностного подхода (В.К. Вилюнас, А.Н. Леонтьев, О.К. Тихомиров и др.), информационного подхода (П.В. Симонов и др.). Для нас представляется значимым их вывод относительно того, что эмоции выполняют функции: 1) регуляции деятельности и поведения в целом; 2) саморегуляции. Эмоции подвержены «интеллектуализации» и «волюнтаризации». Последний аспект разработан Л.И. Божович и состоит в превращении элементарных эмоций (удивление, вина, стыд, страх, гнев, радость, горе, отвращение, интерес и др.) в высшие (эмоциональные настроения, состояния, особенности: смелость, оптимизм, гневливость, агрессивность, пессимизм и др.) посредством волевого решения человека [7]. Это превращение и происходит в экстремальных

ситуациях и интересно с точки зрения интенсивности, самооценки, самокоррекции.

ВЫВОДЫ

Педагогическая поддержка людей 50–65 лет в экстремальных ситуациях основывается на антропологическом подходе и состоит во включении резервных механизмов организма. Педагогическая технология реализации авторской идеи осуществляется в условиях непрерывного образования. В ее структуре выделены следующие компоненты: обращение к природе и социуму, производительный труд, физическая активность, использование эмоционального интеллекта. Реализация названной технологии обеспечивает резистентность людей данной возрастной категории к экстремальным ситуациям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Данилюк А.Я. Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – 2009 // НП Родительский комитет : [сайт]. – URL: <http://www.r-komitet.ru/school/program/action2009/razdel/cdn> (дата обращения: 18.01.2021).
2. Змеёв С.И. Образование взрослых и андрагогика в реализации концепции непрерывного образования в России / С.И. Змеёв // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2015. – № 3. – С. 25.
3. Дыхан Л.Б. Здоровье через образование / Л.Б. Дыхан // Тезисы городской августовской конференции учителей г. Таганрога. – Ростов-на-Дону : Икар, 2017. – С. 12.
4. Выготский Л.С. Психология и учение о локализации психических функций / Л.С. Выготский // Собрание сочинений: в 6-ти томах. Т. 1. Т. 1 : Вопросы теории и истории психологии / Под ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевского. – Москва : Педагогика, 1982. – С. 168–175.
5. Мальсагов А.А. Нейродидактическая технология обучения взрослых / А.А. Мальсагов, В.В. Лезина // Вестник Пятигорского государственного университета. – 2017. – № 1. – С. 147–154.
6. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. – Москва : Наука, 1982. – 270 с..
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности : Избранные психологические труды. / Л.И. Божович. – 3-е изд. Москва – Воронеж : МОДЭК, 2001. – 352 с.

REFERENCES

1. Danilyuk A.Y., Kondakov A.M. and Tishkov V.A. (2009), "The concept of spiritual and moral education of Russian schoolchildren", *NP Parent Committee*, available at: <http://www.r-komitet.ru/school/program/action2009/razdel/cdn> (accessed 18 January 2022).
2. Zmeev S.I. (2015), "Adult education and andragogy in the implementation of the concept of continuing education in Russia", *Domestic and foreign pedagogy*, Vol. 3, pp. 25.
3. Dyhan L.B. (2017), "Health through education", *Abstracts of the August city conference of teachers of Taganrog*, Ikar, Rostov-on-Don, pp. 12.
4. Vygotsky, L.S. (1982), "Psychology and the doctrine of localization of mental functions", *Collected works: in 6 volumes, Vol. 1, Questions of the theory and history of psychology*, Pedagogy, Moscow, pp. 168–175.
5. Malsagov A.A. and Lezina V.V. (2017), "Neurodidactic technology of adult education", *Bulletin of Pyatigorsk State University*, Vol 1, pp. 147–154.
6. Arshavky I.A. (1982), *Physiological mechanisms and patterns of individual development*, Science, Moscow.
7. Bozhovich L.I. (2001), *Problems of personality formation, Psychological works*, MODEK, Voronezh.

Контактная информация: lezina07@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 03.05.2022

УДК 796.323:378

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

Александр Леонидович Юрченко, доцент, Финансовый университет при правительстве Российской Федерации, Москва; Фаиля Равильевна Сибгатулина, кандидат педагогических наук, профессор, Российский университет транспорта (МИИТ), Москва; Виктор Иванович Шарагин, кандидат военных наук, доцент, Дмитрий Анатольевич Иванов, преподаватель, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва

Аннотация

Цель работы – выявить особенности взаимосвязи показателей физической и технической подготовленности, соревновательной деятельности студентов-баскетболистов различного игрового амплуа. Методика и организация исследования. Показатели физической и технической подготовленности, соревновательной деятельности студентов-баскетболистов определяли, используя стандартные методики. В исследовании принимали участие 46 баскетболистов - студентов, которое проводилось в период сентябрь-февраль 2021-2022 учебного года. На первом этапе исследования определялась аутентичность показателей физической подготовленности студентов-баскетболистов, на втором – взаимосвязь результатов физической, технической подготовленности и соревновательной деятельности. Результаты исследования. Определены особенности надежности и информативности тестов у защитников, нападающих и центровых студентов-баскетболистов. Это позволило отобрать необходимые тесты, характеризующие скоростные и скоростно-силовые способности, общую и специальную выносливость, техническую подготовленность у студентов-баскетболистов различного игрового амплуа. Выводы. Таким образом, отчетливо выражена специфика взаимосвязи показателей физической, технической подготовленности и соревновательной деятельности студентов-баскетболистов с учетом игрового амплуа: изменяется количество достоверных взаимосвязей и уровни их значимости, проявляются особенности соединения анализируемых показателей их подготовленности.

Ключевые слова: студенты-баскетболисты, физическая и техническая подготовленность, соревновательная деятельность, игровое амплуа, взаимосвязь показателей подготовленности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p518-522

RELATIONSHIP FEATURES OF STUDENT TEAMS' BASKETBALL DIFFERENT GAME ROLE PLAYERS PREPAREDNESS INDICATORS

Alexander Leonidovich Yurchenko, the candidate of pedagogical science, docent, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow; Faiya Ravilievna Sibgatulina, the candidate of pedagogical science, professor, Russian University of Transport, Moscow; Viktor Ivanovich Sharagin, the candidate of military science, docent, Dmitry Anatolievich Ivanov, the teacher, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow

Abstract

The purpose of the study was to reveal the features of the relationship between indicators of physical and technical readiness, competitive activity of students-basketball players of various playing roles. Methodology and organization of the study. Indicators of physical and technical readiness, competitive activity of students-basketball players were determined using standard methods. The study involved 46 basketball players - students, which was conducted in the period September-February 2021-2022 academic year. At the first stage of the study, the authenticity of indicators of physical fitness of basketball students was determined, at the second - the relationship between the results of physical, technical fitness and competitive activity. Study results. The features of reliability and informativeness of tests for defenders, forwards and center students-basketball players are determined. This made it possible to select the necessary tests that characterize speed and speed-strength abilities, general and special endurance, technical readi-

ness among students-basketball players of various playing roles. Conclusions. Thus, the specificity of the relationship between indicators of physical, technical readiness and competitive activity of basketball students, taking into account the game role, is clearly expressed: the number of reliable relationships and levels of their significance change, the features of the connection of the analyzed indicators of their preparedness are manifested.

Keywords: students-basketball players, physical and technical readiness, competitive activity, game role, interrelation of readiness indicators.

ВВЕДЕНИЕ

Тренировочная деятельность студентов-баскетболистов существенно отличается от подготовки профессиональных спортсменов [1, 4, 5], однако многие тренеры студенческих баскетбольных команд используют технологии и методические установки, которые применяют высококвалифицированные баскетболисты, не учитывая особенности взаимосвязи показателей физической и технической подготовленности и соревновательной деятельности у различного контингента баскетболистов [2, 3, 6]. Это накладывает негативный отпечаток на тренировочный процесс студентов-баскетболистов, поэтому необходимы новые данные о взаимосвязи показателей физической и технической подготовленности у данного контингента спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исходным материалом для проведения анализа результатов тренировочного процесса студентов-баскетболистов с целью установления надежности, а в дальнейшем информативности послужили результаты предварительных обследований занимающихся, которые в соответствии с их специализацией были распределены на три группы: первая – защитники, вторая – нападающие, третья – центровые игроки. Диапазон оценок надежности (стабильности) и информативности показателей, отражающих различные стороны подготовленности студентов-баскетболистов, представлены в таблице.

Таблица – Аутентичность тестов специальной подготовленности баскетболистов различного игрового амплуа

№	Тесты	Измеряемое качество	Аутентичность показателей					
			Надежность			Информативность		
			Игровые амплуа					
			Защит.	Напад.	Центр.	Защит.	Напад.	Центр.
1	Бег 20 м	Скоростные способности	0,93	0,86	0,79	0,52	0,73	0,40
2	Прыжок вверх с места	Скоростно-силовые способности	0,94	0,87	0,84	0,74	0,79	0,76
3	Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые способности	0,79	0,76	0,78	0,62	0,41	0,46
4	Тест Купера	Общая выносливость	0,89	0,82	0,76	0,47	0,54	0,35
5	Челночный бег 2x40 м	Скоростная выносливость	0,89	0,84	0,79	0,74	0,70	0,65
6	Серийные прыжки на высоту, равную 95 % от макс.	Прыжковая выносливость	0,85	0,82	0,77	0,76	0,78	0,69
7	Защитные передвижения 5x6 м	Быстрота передвижений	0,92	0,88	0,78	0,78	0,50	0,51
8	40 бросков с точек	Точность бросков	0,76	0,92	0,84	0,79	0,75	0,77
9	Штрафные броски 10x3	Точность штрафных бросков	0,86	0,84	0,85	0,56	0,73	0,72
10	«Слалом» с ведением мяча	Быстрота ведения мяча, техника владения мячом	0,86	0,85	0,74	0,74	0,75	0,51

Примечание: выделены значимые оценки для каждого критерия.

По нашим данным, только у защитников показатели бега на 20 м, характеризующие скоростные способности, имели хорошую надежность ($r_{ит}=0,93$). Нападающие проявляли приемлемую надежность при оценке скоростных способностей ($r_{ит}=0,86$). Аналогичная закономерность прослеживалась и при анализе показателей надежности прыжка

вверх с места, только баскетболисты – защитники имели хороший уровень ($r_{it}=0,94$).

Прыжок в длину с места у всех категорий обследуемых имел плохую воспроизводимость и поэтому для оценки скоростно-силовых способностей студентов-баскетболистов целесообразно использовать прыжок вверх с места. У защитников и нападающих выявлены приемлемые показатели надежности теста Купера, прослеживался низкий уровень оценки данной характеристики только у центровых игроков.

Приемлемая надежность выявлена нами при анализе показателей челночного бега 2x40 м у защитников ($r_{it}=0,89$) и нападающих ($r_{it}=0,84$). Воспроизводимость в повторных попытках этого теста центровыми игроками – плохая ($r_{it}=0,79$). Приемлемая надежность серийных прыжков на высоту, равную 95% от максимальной, выявлена у баскетболистов – защитников ($r_{it}=0,85$) и нападающих ($r_{it}=0,82$). Аналогичная закономерность прослеживалась и при анализе показателей передвижения 5x6 м в защитной стойке также только у защитников и нападающих.

Хорошая надежность характерна для теста «40 бросков с точек» при выполнении данного упражнения нападающими ($r_{it}=0,92$), а приемлемая надежность – защитниками ($r_{it}=0,86$) и центральными игроками ($r_{it}=0,84$). Тест «Штрафные броски 10x3», надежность которого у обследуемых студентов-баскетболистов обладала приемлемым уровнем ($r_{it}=0,84-0,86$). «Слалом» с ведением мяча наиболее воспроизводим у баскетболистов – защитников ($r_{it}=0,86$) и баскетболистов-нападающих ($r_{it}=0,85$). Таким образом, показатели надежности различных тестов подготовленности студентов-баскетболистов часто не совпадают у спортсменов различного игрового амплуа. Вместе с тем, в целом отмечался низкий уровень воспроизводимости анализируемых тестов физической и технической подготовленности центровых игроков, что указывает на не сформированность техники выполнения различных специальных упражнений у данного контингента обследуемых.

Только показатели скоростной подготовленности нападающих достоверно взаимосвязаны с характеристиками соревновательной деятельности ($r_{ik}=0,73$). Вместе с тем эти способности у защитников и центровых игроков не оказывали достоверное воздействие на результативность их соревновательной деятельности.

Достоверную взаимосвязь с критерием соревновательной деятельности у спортсменов различного игрового амплуа имели показатели выпрыгивания вверх с места ($r_{ik}=0,74-0,79$). Результаты прыжка в длину с места были взаимосвязаны с характеристиками соревновательной деятельности только у защитников.

Результаты теста Купера проявили наибольшую информативность только в группе нападающих ($r_{ik}=0,54$). Прошли проверку на информативность следующие тесты: «челночный бег 2x40 м», «серийные прыжки в высоту, равную 95 % от максимальной». При этом в уровнях взаимосвязи этих тестов с критериями соревновательной деятельности, установленными для разных групп спортсменов, значительных различий не обнаружено.

Из всего набора тестов, подвергающихся корреляционному анализу, наивысшие оценки взаимосвязи с критерием соревновательной деятельности имели некоторые показатели технической подготовленности: количество точных бросков с точек (из 40 возможных), штрафные броски (10x3) и «слалом» с ведением мяча, защитные передвижения (5x6 м). Тесты, отражающие в основном уровень технической подготовленности, коррелировали наиболее тесно (по сравнению с другими сторонами подготовленности) с показателями соревновательной деятельности. У баскетболистов – защитников и нападающих обнаружено большее число достоверных взаимосвязей (по восемь) и более высокие коэффициенты информативности. Это позволило отобрать необходимые тесты, характеризующие скоростные и скоростно-силовые способности, общую и специальную выносливость, техническую подготовленность для специфического контингента студентов-баскетболистов, которые отвечают критериям стандартизации.

В ходе 25 официальных игр регистрировались игровые действия каждого баскетболиста, определялась взаимосвязь показателей физической и технической подготовлен-

ности с параметров соревновательной деятельности у баскетболистов различного игрового амплуа. Так, в группе защитников выявлено наибольшее количество (двадцать пять) достоверных взаимосвязей. Наибольшие значения коэффициентов корреляции выявлены между результатами прыжка вверх с места и количеством прыжков на высоту, равную 95 % от максимальной ($r=0,824$), показателем соревновательной деятельности и количеством точных бросков с точек ($r=0,793$ и временем передвижения 5х6 м в защитной стойке ($r=0,785$).

Показатели подготовленности баскетболистов-защитников сгруппировались системно: выделено центральное звено – соревновательная деятельность и пять ветвей распределения результатов. Выделены три ветви комбинированные и две – монокомпонентные. Наиболее высокие ветви образовали показатели 40 бросков с точек и штрафные броски 10х3 (ветвь 1), бега на 20 м, прыжка вверх с места и серийные прыжки на высоту, равную 95 % от максимальной (ветвь 2). Результаты теста Купера и челночного бега 2х40 м образовали ветвь 3, а защитные передвижения 5х6 м – ветвь 4, «слалом» с ведением мяча – ветвь 5.

У баскетболистов нападающих выявлено 17 достоверных взаимосвязей, восемь из них – при однопроцентном уровне значимости. Наиболее тесная взаимосвязь выявлена между показателями прыжка вверх с места и количеством серийных прыжков на высоту, равную 95 % от максимальной ($r=0,798$), прыжка вверх с места и критерием соревновательной деятельности ($r=0,790$), результатами 40 бросков с точек и критерием соревновательной деятельности ($r=0,750$).

Выделено центральное звено – результаты соревновательной деятельности. Показатели спортивной подготовленности баскетболистов-нападающих распределились в шесть ветвей. Наиболее высокие ветви образовали результаты прыжка вверх с места и количества прыжков на высоту, равную 95 % от максимальной (ветвь 1), результаты 40 бросков с точек (ветвь 2), показатели штрафных бросков 10х3 (ветвь 3), бега на 20 м (ветвь 4). Показатели «слалома» с ведением мяча составили пятую ветвь, а результаты теста Купера и челночного бега 2х40 м – шестую ветвь. Характеристики передвижения в защитной стойке 5х6 м проявились обособленно.

У центровых игроков наиболее тесно взаимосвязаны показатели соревновательной деятельности с результативностью 40 бросков с точек ($r=0,772$) и штрафных бросков 10х3 ($r=0,720$). Выделено центральное звено – результаты соревновательной деятельности, определены четыре ветви распределения показателей.

Наиболее высокие ветви образовали показатели 40 бросков с точек (ветвь 1), штрафных бросков 10х3 (ветвь 2). Две ветви находились ниже центрального звена. Третью ветвь образовали показатели бега на 20 м, прыжка вверх с места, челночного бега 2х40 м, серийных прыжков на высоту, равную 95 % от максимальной, а четвертую – показатели «слалома» с ведением мяча. Результаты теста Купера и передвижения в защитной стойке 5х6 м проявились обособленно.

ВЫВОДЫ

Таким образом, отчетливо выражена специфика структуры взаимосвязи показателей физической, технической подготовленности и соревновательной деятельности студентов-баскетболистов с учетом игрового амплуа: изменяются количество достоверных взаимосвязей, уровни их значимости, особенности соединения анализируемых показателей, что необходимо учитывать в тренировочном процессе студентов-баскетболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Взаимосвязь показателей подготовленности баскетболистов различного возраста и игрового амплуа / Д.А. Казаков, А.В. Романова, М.В. Еремин, М.Н. Комаров // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 45–46.

2. Динамика общей физической подготовленности студентов-первокурсников при регулярных занятиях физической культурой / В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, В.И. Шарагин, О.А. Разживин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8(198). – С. 118–123.
3. Изменение психоэмоционального состояния студенток в процессе занятий спортом / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.Ю. Карпов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 321–325.
4. Елевич, С.Н. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Елевич Сергей Николаевич. – Москва, 2004. – 24 с.
5. Карпов, В.Ю. Содержание технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта / В.Ю. Карпов, Р.Е. Петрунин, А.В. Родин // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2011. – № 4 (18). – С. 271–273.
6. Особенности физического состояния футболистов различного игрового амплуа студенческих команд / Э.А. Аленуров, М.В. Еремин, А.Н. Лутков, С.В. Першиков // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 81–82.

REFERENCES

1. Kazakov, D.A., Romanova, A.V., Eremin, M.V. and Komarov, M.N. (2021), “14–19 years-old basketball players’ age and game-position-specific fitness variation analysis”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 7, pp. 45–46.
2. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Sharagin V.I. and Razjivin, O.A. (2021), “Dynamics of first-grade student’s general physical preparedness during regular physical education classes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 198, No. 8, pp. 118–123.
3. Boldov, A.S., Gusev, A.V., Karpov, V.Yu., Puchkova, N.G. and Kashenkov, Yu.B. (2018), “The change of emotional state of students in sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 163, No. 9, pp. 321–325.
4. Elevich, S.N. (2004), *Dynamics of special readiness of highly qualified basketball players at the competitive period of the annual cycle*, dissertation, Moscow.
5. Karpov, V.Yu., Petrunin, R.E. and Rodin, A.V. (2011), “The content of the technical training of athletes in team sports”, *Bulletin of Sochi State University of Tourism and Resort Business*, Vol. 18, No. 4, pp. 271–273.
6. Alenurov, E.A., Eremin, M.V., Lutkov, A.N. and Pershikov, S.V. (2021), “University footballers’ game-position-specific physical fitness and physical development tests and analysis”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 8, pp. 18–20.

Контактная информация: yurchtnko-al@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.05.2022

УДК 796.966

РЕСУРСЫ РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ИГРОВОГО ПОТЕНЦИАЛА У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРЕЕМСТВЕННОГО УСЛОЖНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И УСЛОВИЙ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ

Евгения Александровна Ястребова, старший преподаватель, Андрей Александрович Кузьменко, аспирант, Татьяна Константиновна Ким, доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, Галина Анатольевна Кузьменко, доктор педагогических наук, доцент, Московский педагогический государственный университет, Москва

Аннотация

В статье представлены методические подходы к преемственному усложнению средств специальной физической подготовки с ориентацией на развитие индивидуального игрового потенциала юного хоккеиста 9 лет. Структурно-содержательный анализ актуальных характеристик исполнения технических действий и комбинаций (вариативного дриблинга) в определенных отрезках времени позволяет обосновать педагогические условия повышения максимального темпа и точности движений в вариативном дриблинге, включающем выполнение преемственно координационно

и когнитивно усложняющихся заданий установкой на сокращение интервала при их повторном воспроизведении. Наряду с этим представлена характеристика способности юного хоккеиста к мобилизации усилий на фоне нарастающего нервно-мышечного утомления при демонстрации индивидуально возможной скорости исполнения серии заданий из 5 тестовых упражнений; показана динамика темпа движений на фоне все большего комплексирования двигательных заданий и их усложнений. В структуре 5 специально-подготовительных упражнений с дриблингом выявлены 3 относительно самостоятельных группы, в ряду которых упражнения минимальной и максимальной интегративной сложности лишь фрагментарно отражают реальные ситуации соревновательного противоборства с соперником, что актуализирует преимущественную реализацию дриблинга на нестабильной поверхности (полусфере) и дриблинга с противодействием соперника, а также дриблинга на нестабильной поверхности (полусфере) с противодействием соперника.

Ключевые слова: юный хоккеист, игровой потенциал, вариативный дриблинг, тестирование, индивидуализация развития.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p522-529

DEVELOPMENT RESOURCES OF INDIVIDUAL PLAYING POTENTIAL OF YOUNG HOCKEY PLAYERS BASED ON THE SUCCESSIVE TECHNICAL ACTIONS' COMPLICATION AND CONDITIONS FOR THEIR IMPLEMENTATION

Evgeniya Aleksandrovna Yastrebova, the senior teacher, Andrey Aleksandrovich Kuzmenko, the post-graduate student, Tatiana Konstantinovna Kim, the doctor of pedagogical sciences, docent, department chair, Galina Anatolievna Kuzmenko, the doctor of pedagogical sciences, docent, Moscow Pedagogical State University

Abstract

The article presents methodological approaches to the successive complication of special physical training means oriented on developing the individual playing potential of a 9-year-old young hockey player. Structure meaningful analysis of actual execution characteristics of technical actions and combinations (variable dribbling) in certain time periods allows to substantiate the pedagogical conditions for increasing the maximum pace and accuracy of movements in variable dribbling, which includes performing successive coordinately and cognitively complicating tasks by setting the interval reduction during their repeated reproduction. Alongside this, the young hockey player's ability characteristic to mobilize efforts against the background of increasing neuromuscular fatigue is presented when demonstrating individually possible speed of series of tasks execution from 5 test exercises; the dynamics of movements tempo against the background of increasing complexation of motor tasks and their complications is shown. In the structure of 5 special-preparatory exercises with dribbling, 3 relatively independent groups were identified, among which the exercises of minimum and maximum integrative complexity only fragmentally reflect the real situations of competitive confrontation with the opponent, that actualizes the predominant implementation of dribbling on an unstable surface (hemisphere) and dribbling with opposition of the opponent, as well as dribbling on an unstable surface (hemisphere) with opposition of the opponent.

Keywords: young hockey player, game potential, variable dribbling, testing, individualization of development.

Вопросы индивидуализации содержания тренировочных нагрузок с учетом особенностей соревновательной деятельности в хоккее с шайбой рассматриваются В.Г. Никитушкиным и В.Ю. Бодровым [8, с. 222], как отмечают И.Ю. Костючик и Н.Г. Кручинский – «индивидуализация тренировочного процесса является первоосновой совершенствования технико-тактического мастерства в игровых видах спорта» [4, с. 80], М.М. Василенко характеризует индивидуализацию технической подготовки как предпосылку к формированию способности юного хоккеиста осуществлять целесообразные тактические действия [2, с. 7], что в свою очередь определяет качество игровой деятельности. Значимость применения тренажерных устройств при организации индивидуально ориентированной технической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет [1, с. 452] аргументированно обосновывается И.Ю. Аксариной, И.В. Аксариним, К.Ю. Борякиным. А.И. Нечаев, в соответствии с нашими представлениями о гармонизации тренирующе-

развивающих воздействий, рассматривает «показатели, определяющие эффективность синхронизации физической и технической подготовки юных хоккеистов» [7, с. 246] как атрибутов разностороннего воздействия спортивной тренировки на показатели игрового потенциала юных хоккеистов. Согласно суждениям Гурьяновой С.А., Швецовой Т.В., Михно Л.В., Плотникова В.В., тренировочная деятельность обусловлена необходимостью освоения и совершенствования «базовых индивидуальных и групповых технико-тактических действий при определенности содержания этапов обучения им» [3, с. 88]. При этом, на наш взгляд, при построении содержания технической подготовки важен анализ характера усложнения технических заданий при соблюдении принципа целесообразности, требующего системного рассмотрения процесса и результатов осуществления юным спортсменом серий технически, координационно и кондиционно усложняющихся действий и комбинаций, в том числе и влияющих на содержание программ тестирования и преобразующих ее [5, с. 60; 6, с. 94], что и характеризует проблему нашего исследования – определение особенностей преемственного усложнения техники исполнения дриблинга юным хоккеистом, способствующее более полному развитию индивидуального игрового потенциала. Дриблинг – есть комплекс действий игрока, не позволяющий сопернику завладеть шайбой или выбить ее, что требует повышения управляемости движения шайбы посредством совершенствования технико-тактических действий и комбинаций юного хоккеиста.

В связи с этим цель исследования – определить условия преемственного усложнения средств специальной физической подготовки для направленного развития индивидуального игрового потенциала юного хоккеиста.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе исследования нами применялись: анализ научно-методической литературы и информационных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, сравнительно-сопоставительный, корреляционный, кластерный анализ, определение взаимосвязей между исследуемыми показателями тестирования коэффициентом конкордации (Friedman ANOVA and Kendall Coeff. of Concordance), обобщение полученных результатов. Педагогическое наблюдение, тестирование с целью исследования качества исполнения скоростных и точностных характеристик тестовых комбинаций проводилось на юном хоккеисте 9 лет (Я.Л.).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе исследования проведен анализ результативности решения двигательных задач в преемственно усложняющихся упражнениях (1) дриблинг на месте; 2) дриблинг на нестабильной поверхности (полусфере); 3) дриблинг с противодействием соперника; 4) дриблинг на нестабильной поверхности (полусфере) с противодействием соперника; 5) дриблинг без зрительного контроля на фоне новой задачи когнитивной активности) состоят в скоростном координационном дриблинге из 5 «восьмерок» вокруг фишек и исполнении точного паса в пассер при ориентации на демонстрацию максимальной скорости и двигательного-координационного эффективности – дифференцировании пространственно-временных и динамических характеристик движений. Хоккейный пассер – это хоккейный тренажер, способствующий совершенствованию техники владения шайбой при передаче и принятии паса, исполнении броска и щелчка по движущейся шайбе. Интервалы между попытками 30 секунд, интервалы между преемственно усложняющимися упражнениями (1–5) – 90 с. Фактически, применяемые в практике специальной физической подготовки усложняющиеся упражнения характеризуются решением математических примеров с устным счетом в процессе выполнения игрового задания.

Характеристика тестовых упражнений и условиях их выполнения и оценки:

1) дриблинг на месте. Спортсмен из положения «хоккейная стойка» выполняет упражнение дриблинга, движение шайбы «восьмеркой» вокруг фишек, с последующим

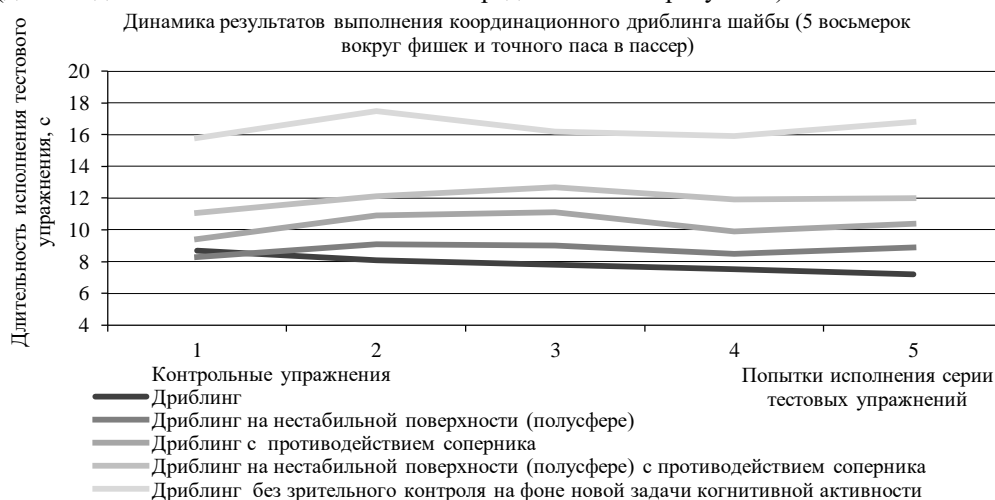
точным пасом. По звуковому сигналу спортсмен выполняет упражнение 5 раз с последующим пасом в пассер. Время фиксируется после касания шайбой «пассера» (во всех упражнениях);

2) дриблинг на месте с использованием нестабильной платформы. Спортсмен из положения «хоккейная стойка» на нестабильной платформе выполняет упражнение дриблинга, движение шайбы «восьмеркой» вокруг фишек, с последующим точным пасом. По звуковому сигналу спортсмен выполняет упражнение 5 раз с последующим пасом в «пассер»;

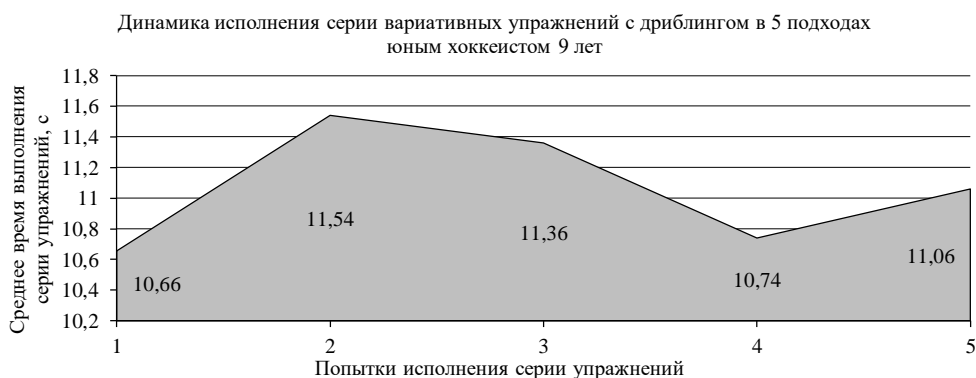
3) дриблинг на месте с противодействием соперника. Спортсмен из положения «хоккейная стойка», с противодействием соперника выполняет упражнение дриблинга, движение шайбы «восьмеркой» вокруг фишек, с последующим точным пасом. По звуковому сигналу спортсмен выполняет упражнение 5 раз с последующим пасом в «пассер». Одновременно соперник выполняет толчки в корпус с разных сторон для дестабилизации стато-динамической устойчивости и отвлечения тестируемого спортсмена от темповой сложнокординационной деятельности (количество толчков в секунду – 1-2);

4) дриблинг на месте с противодействием соперника с использованием нестабильной платформы. Спортсмен из положения «хоккейная стойка» на нестабильной платформе, с противодействием соперника выполняет упражнение дриблинга, движение шайбы «восьмеркой» вокруг фишек, с последующим точным пасом. По звуковому сигналу спортсмен выполняет упражнение 5 раз с последующим пасом в «пассер». Действия соперника по противоборству аналогичны упражнению 3;

5) дриблинг на месте без зрительного контроля. Спортсмен из положения «хоккейная стойка» выполняет дриблинг, движение шайбы «восьмеркой» вокруг фишек, с последующим точным пасом, без зрительного контроля. В поле зрения тестируемого демонстрируются разнообразные зрительные сигналы, требующие от спортсмена быстрых ответов. По звуковому сигналу тестируемый спортсмен выполняет упражнение 5 раз с последующим пасом в «пассер». Одновременно с этим выполняет математические примеры с устным счетом, которые демонстрируются в 5 метрах спереди от спортсмена (данные динамики тестовых показателей представлены на рисунке 1).



А – Особенности реализации индивидуально максимального темпа исполнения преемственно усложняющихся заданий спортивной тренировки с задачей на сокращение временного разрыва



Б – Характеристика временных зон исполнения двигательных заданий как ресурсов совершенствования юным хоккеистом 9 лет темпа и точности движений в вариативном дриблинге

Рисунок 1 – Проблемное поле спортивного совершенствования юного хоккеиста 9 лет

Оценка динамики среднего суммарного времени исполнения 5 тестовых упражнений в серии из 5 попыток (рис 1, Б) позволяет констатировать наличие между ними высокой корреляционной зависимости (Correlations (Spreadsheet9) Marked correlations are significant at $p < 0,05000$ $N=5$ (Casewise deletion of missing data)), $r=0,947116-0,996588$. Мы наблюдаем: минимальное суммарное время исполнения серии темповых упражнения – в первой попытке, его увеличение – во второй, связанное, по нашему мнению, с наступлением психического и физического утомления, вызванного характером и силой предъявляемых стимулов и необходимостью сохранять и наращивать темп движений в усложняющихся упражнениях; в третьей попытке – улучшение среднего времени по попыткам, вероятно, за счет мотивирующей педагогической поддержки; в четвертой попытке – сокращение среднего времени и его приближение к показателям первой попытки (как вероятный элемент вработывания и дополнительного влияния мотивирующих установок тренера); в пятой попытке – увеличение суммарного времени исполнения упражнения как результата влияния утомления, что требует большей актуализации интеллектуально адекватной обработки получаемой информации.

Мы учитывали некую связанность данных темпово-координационных связей упражнений с встречающимися игровыми ситуациями в соревновательной деятельности. Так, суммарная длительность и время максимальной реализации усилий в усложняющихся упражнениях находится в диапазоне от 8,7 до 15,8 с, что в целом соответствует времени развертывания потенциально острой соревновательной ситуации в игровой смене, требующей максимального темпа и точности исполнения действий, а восстановительные паузы длительностью 90 с – минимальному времени смены игровых пятёрок. Таким образом, нами видится ресурс развития игрового потенциала за счет сокращения времени выполнения комбинационных связей во второй, третьей и пятой попытках, что в свою очередь актуализирует задачу направленного развития специальной выносливости к высоко темповой сложно-координационной деятельности.

Педагогический анализ корреляционных зависимостей позволяет выделить в структуре 5 специально-подготовительных упражнений с дриблингом – 3 относительно самостоятельных группы (Correlations (Spreadsheet9) Marked correlations are significant at $p < 0,05000$ $N=5$ (Casewise deletion of missing data)/ Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet9) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at $p < 0,05000$):

1) дриблинг (стандартный), корреляционные связи с другими упражнениями недостоверны, но при этом носят отрицательный характер ($r=(-0,401)-(-0,564)$ / $r=(-0,2)-(-0,3)$ – преимущественная реализация индивидуально максимального темпа движений руками и финального точного броска;

2) корреляционные связи в исполнении дриблинга на нестабильной поверхности (полусфере) и дриблинга с противодействием соперника – $r = 0,962 / r = 0,9$; дриблинга с противодействием соперника и дриблинга на нестабильной поверхности (полусфере) с противодействием соперника – $r = 0,919 / r = 0,9$.

3) Результаты исполнения упражнения «дриблинг без зрительного контроля на фоне новой задачи когнитивной активности» характеризуется недостоверными положительными связями с представленными выше упражнениями – $r = 0,353 / r = 0,7$. Высокая степень интеллектуальной сложности при исполнении упражнения, включение в работу когнитивных помех замедляет темп движений и «уводит» внимание спортсмена от ситуаций соревновательной деятельности и требует переключения интеллектуальной активности в русло насыщенной игровой ситуации (анализ расположения игроков на экране монитора; определение свободных зон при совместной парной работе двух условных нападающих и двух закрывающих им зоны возможной активности соперников).

Вместе с тем, по результатам тестирования коэффициент конкордации характеризует высокую степень интегративной связанности полученных показателей – Friedman ANOVA and Kendall Coeff. of Concordance (Spreadsheet9) ANOVA Chi Squ. (N=5, df=4) = 19,36000 $p = 0,00067$ Coeff. of Concordance = 0,96800 Aver. rank $r = 0,96000$, что в целом объединяет данную группу результатов как статистически достоверную, позволяющую интерпретировать данные материалы как обеспечивающие формулировку проблемного поля совершенствования компонентов специальной физической подготовленности конкретно юного хоккеиста.

Кластерный анализ позволил выделить (рисунок 2) три уровня усложнения тестовых упражнений, с тенденцией дистанционирования последнего задания от остальных.

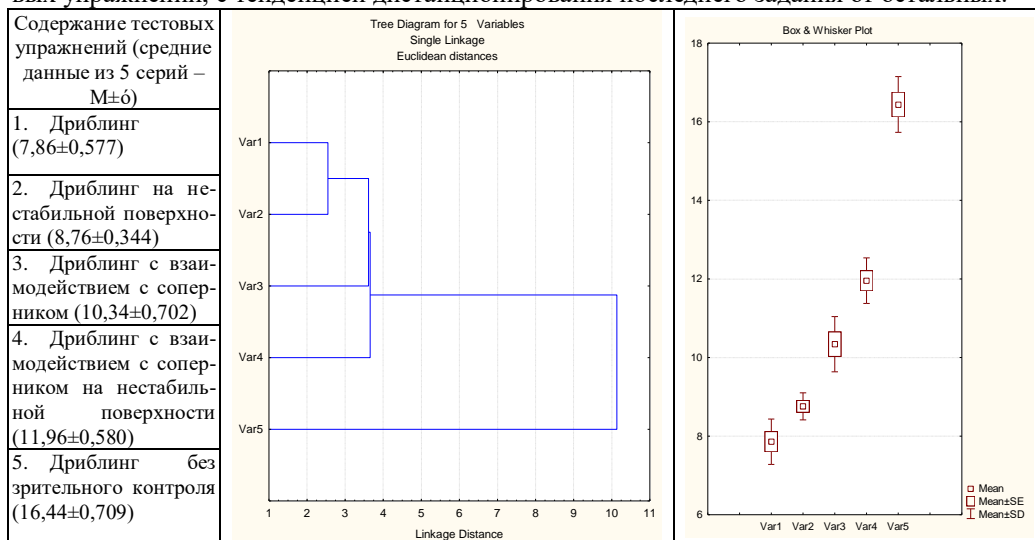


Рисунок 2 – Характеристика кластерной организации и вариативности в демонстрируемых попытках времени исполнения серий из пяти тестовых упражнения (с данными описательной статистики)

При этом, динамика вработывания и способность юного хоккеиста к мобилизации усилий на фоне нарастающего нервно-мышечного утомления при демонстрации индивидуально возможной скорости исполнения 5 тестовых упражнений, представлена на оси абсцисс. По оси ординат мы можем наблюдать параметры снижения темпа движений на фоне все большего комплексирования двигательных заданий и их усложнения.

ВЫВОДЫ

Один из базовых компонентов достижения преимущества над соперником в игровом противоборстве, ключевая характеристика реализации действий и деятельности –

скорость их исполнения. Своевременное направленное воспитание темпа движений в сопряжении с полноценной и адекватной ситуации реализацией координационных способностей, является как условием развития индивидуального игрового потенциала, так и методическим подходом к организации интегративного контроля в детско-юношеском хоккее.

Развивающе-тренирующие воздействия по интеграции скоростных и координационных способностей при выполнении технических действий и комбинаций, осуществляемые в тренировочной деятельности, направлены на перенос наработанных скоростных характеристик деятельности в игровые ситуации соревновательного взаимодействия с партнерами и противодействия сопернику. Формируемая в ходе экспериментального исследования скорость действий, комбинаций и, обусловленная координационной сложностью, скорость принятия решений, оказывают непосредственное влияние на совершенствование игровой деятельности и развития игрового потенциала юного хоккеиста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксарина И.Ю. Особенности технической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет с применением тренажерных устройств / И.Ю. Аксарина, И.В. Аксарин, К.Ю. Борякин // Евразийской Научное Объединение. – 2019. – № 10-6 (56). – С. 452–455.
2. Василенко М.М. Методика индивидуальных тактических действий на основе учёта технической подготовки юных хоккеистов / М.М. Василенко // Столица науки. – 2019. – № 1 (6). – С. 7–12.
3. Подход к обучению базовым индивидуальным и групповым технико-тактическим действиям при подготовке хоккеистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки / С.А. Гурьянова, Т.В. Швецова, Л.В. Михно, В.В. Плотников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 88–93.
4. Костючик И.Ю. Роль кинестетической чувствительности в оценке двигательных характеристик и ее влияние на технико-тактическую подготовку юных хоккеистов / И.Ю. Костючик, Н.Г. Кручинский // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее. Сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Минск, 2021. – С. 80–85.
5. Кузьменко А.А. Векторы обновления содержания тестирования специальной физической подготовленности юных хоккеистов / А.А. Кузьменко, Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 94–96.
6. Кузьменко А.А. Условия формирования готовности юных хоккеистов к реализации скоростно-силовых способностей при выполнении сложных технических действий / А.А. Кузьменко, Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 60–62.
7. Нечаев А.И. Показатели, определяющие эффективность синхронизации физической и технической подготовки юных хоккеистов / А.И. Нечаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 246–249.
8. Никитушкин В.Г., Бодров В.Ю. Оптимальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки юных хоккеистов групп начальной подготовки / В.Г. Никитушкин, В.Ю. Бодров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 222–226.

REFERENCES

1. Aksarina, I.Yu., Aksarin, I.V. and Boryakin, K.Yu. (2019), “Features of technical training of young hockey players 7-8 years with the use of training devices”, *Eurasian Scientific Association*, No. 10-6 (56), pp. 452–455.
2. Vasilenko, M.M. (2019), “Improvement of methods of individual tactical actions on the basis of technical training of young hockey players”, *Capital of science*, No. 1 (6), pp. 7–12.
3. Guryanova, S.A., Shvecova, T.V., Mihno, L.V. and Plotnikov, V.V. (2020), “Approach to training basic individual and group technical and tactical actions when training hockey players at age of 9-10 at initial stage of training”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 88–93.
4. Kostyuchik, I.Yu. and Kruchinsky, N.G. (2021), “The role of kinesthetic sensitivity in the assessment of motor characteristics and its influence on the technical and tactical training of young hockey players”, *Current issues of training sports reserves in hockey. Collection of scientific articles of the Inter-*

national Scientific and Practical Conference, Minsk, pp. 80–85.

5. Kuzmenko, A.A., Kim, T.K. and Kuzmenko, G.A. (2019), “Junior ice hockey players’ special physical fitness tests: update options”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 94–96.

6. Kuzmenko, A.A., Kim T.K. and Kuzmenko G.A. (2020), “Conditions for training junior hockey players to implement speed-strength capabilities when performing complex coordinated technical actions”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 60–62.

7. Nechaev, A.I. (2021), “Indicators determining efficiency of synchronization of physical and technical training of young hockey players”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 246–249.

8. Nikitushkin, V.G. and Bodrov, V.Yu. (2018), “Optimal volumes of training and competitive loads in the annual cycle of training of young hockey players of groups of initial training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (165), pp. 222–226.

Контактная информация: kuzmenkoga2010@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.04.2022

УДК 796.814

ВЫЧИСЛЕНИЕ РЕГИОНАЛЬНЫХ КОЭФФИЦИЕНТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СОМАТИЧЕСКОГО ТИПА САМБИСТОВ 14-16 ЛЕТ ПО МЕТРИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ Р.Н. ДОРОХОВА

Екатерина Валерьевна Яцук, аспирант, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский

Аннотация

Введение. Морфологические особенности телосложения спортсменов генетически обусловлены и влияют на предрасположенность к уровню развития скоростно-силовых способностей, а также на их анатомическое проявление. Цель исследования. Выявить региональные коэффициенты для морфологической характеристики самбистов 14-16 лет по метрической схеме Р.Н. Дорохова. Методика и организация исследования. В эксперименте приняли участие 60 самбистов 14-16 лет Пермского края, имевшие I юношеский спортивный разряд. У испытуемых проводили обхватные, продольные и поперечные измерения для выявления средних значений. Полученные значения использовались для выявления региональных коэффициентов «С» и «Д» по метрической схеме соматотипирования Р.Н. Дорохова. Результаты исследования и их обсуждения. Выявлены региональные константы С и D для выявления соматотипов самбистов 14–16 лет по четырем уровням варьирования. Выводы. Выявленные региональные коэффициенты «С» и «Д» для проведения соматотипирования по методике Р.Н. Дорохова, В.Г. Петрухина дают возможность выявить закономерности распределения признаков по габаритному, компонентному и пропорциональному уровню варьирования у самбистов 14–16 лет. Распределение самбистов 14–16 лет в соответствии с соматическим типом позволяет выявить характерные, преобладающие соматотипы вида спорта.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, самбо, соревновательная деятельность, соматотип.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p529-533

CALCULATION OF REGIONAL COEFFICIENTS FOR ASSESSING THE SOMATIC TYPE OF SAMBO WRESTLERS AGED 14-16 ACCORDING TO THE METRIC SYSTEM OF R.N. DOROKHOV

Ekaterina Valeryevna Yatsuk, the post-graduate student, Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky

Abstract

Introduction. Morphological features of the physique of athletes are genetically determined and affect the predisposition to the level of development of speed and strength abilities, as well as their anatomi-

cal manifestation. Purpose of research. To identify regional coefficients for the morphological characteristics of sambo wrestlers aged 14-16 years according to the metric scheme of R.N. Dorokhov. Methodology and organization of the study. The experiment involved 60 sambo wrestlers aged 14-16 years of Perm Krai, who had the I youth sports category. Circumference, longitudinal and transverse measurements were carried out in the subjects to identify the average values. The obtained values were used to identify the regional coefficients "C" and "D" according to the metric scheme of somatotyping by R.N. Dorokhov. Results of the study and their discussion. Regional constants C and D were identified to identify somatotypes of sambo wrestlers aged 14-16 years at four levels of variation. Conclusions. The identified regional coefficients "C" and "D" for somatotyping according to the method of R.N. Dorokhov, V.G. Petrukhin make it possible to identify patterns of distribution of signs by overall, component and proportional level of variation in sambo wrestlers aged 14-16 years. The distribution of sambo wrestlers aged 14-16 years in accordance with the somatic type allows us to identify the characteristic, predominant somatotypes of the sport.

Keywords: speed and strength training, sambo, competitive activity, somatotype.

ВВЕДЕНИЕ

Скоростно-силовые способности являются одним из наиболее значимых показателей специальной физической подготовки самбистов. Анализ научно-методической литературы, а также практический опыт свидетельствует, что высокий уровень развития скоростно-силовых способностей обуславливает успешность соревновательной деятельности в борьбе самбо [2].

Максимальное проявление скоростно-силовых способностей самбистов генетически обусловлены. Точнее, генетически обусловлены морфологические особенности телосложения самбистов, которые влияют на предрасположенность к уровню развития скоростно-силовых способностей, а также на их анатомическое проявление [1].

Временные и качественные характеристики формирования телосложения самбистов 14–16 лет различаются. Различия в телосложении обуславливают предрасположенность к анатомическому проявлению скоростно-силовых способностей. Для повышения эффективности процесса скоростно-силовой подготовки самбистов 14–16 лет необходимо учитывать морфологические особенности соматотипов [5].

В научной литературе информация об учете морфологических особенностях строения тела самбистов 14–16 лет различных соматотипов при построении скоростно-силовой подготовки по анатомическому признаку проявления отсутствует. Противоречие между необходимостью учета морфологических особенностей самбистов различных соматотипов для повышения эффективности скоростно-силовой подготовки и отсутствием информации по данной проблеме инициировало изучение их антропометрических особенностей и особенностей состава тела, обуславливающих особенности скоростно-силового проявления в ходе соревновательного поединка.

Таким образом, инициировано изучение особенностей соматотипа самбистов 14–16 лет для выявления их модельных скоростно-силовых характеристик. В спортивной практике для диагностики соматотипа спортсменов широко распространено использование методик разработанных Р.Н. Дороховым, В.Г. Петрухиным. Методика изучения соматотипа позволяют оценить: 1) длину и массу тела (габаритный уровень варьирования – ГУВ); 2) жировую, мышечную и костную массу тела (компонентный уровень варьирования – КУВ); 3) длину нижних конечностей (пропорциональный уровень варьирования – ПУВ); 4) продолжительность периода развития (индекс варианта развития – ИВР). Данная методика выбрана не случайно, так как она позволяет оценить вариант соматотипической трансформации спортсмена с возрастом. Учитывая, что 14–16-летний возраст является пубертатным периодом, то информация о варианте физического развития является бесценной для построения долгосрочного плана спортивной подготовки спортсменов [3, 4].

При формировании тренировочных групп, регламентации физической нагрузки важно учитывать особенности телосложения спортсменов. Соматотипирование по Р.Н. Дорохова, В.Г. Петрухина невозможно без оценочных, константных коэффициентов. Изу-

чение научно-методической литературы свидетельствует об отсутствии информации об оценочных коэффициентах для выявления ГУВ, ИВР, КУВ, ПУВ самбистов 14–16 лет. Таким образом, нами инициировано выявление региональных оценочных коэффициентов для самбистов 14–16 лет [1–5].

Цель исследования – выявить региональные коэффициенты для морфологической характеристики самбистов 14–16 лет по метрической схеме Р.Н. Дорохова.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Алгоритм расчета константных значений («С» и «D») для метрической схемы Р.Н. Дорохова, В.Г. Петрухина:

1. Выявить средние значения показателей изучаемого уровня варьирования.
2. Выявить стандартное отклонение (σ) в изучаемых показателях.
3. Для выявления константы «С» необходимо значение стандартного отклонения умножить на число 5 и полученный результат вычесть из среднестатистического значения изучаемого показателя.
4. Для выявления константы «D» необходимо стандартное отклонение в изучаемом показателе умножить на число 10.

Пример.

Среднее значение массы тела – 80,7 кг

Стандартное отклонение – 3,2 кг

«С»= $80,7 - (3,2 * 5) = 64$

«D»= $3,2 * 10 = 32$

Аналогичным образом рассчитываются иные показатели «С» и «D» для других уровней варьирования.

Оценка соматотипа по уровню варьирования производится по изучаемым показателям, которые раздельно переводятся в условные единицы. Алгоритм оценки соматотипа по уровню варьирования:

Из среднего значения изучаемого показателя вычесть коэффициент «С» и полученную разность разделить на коэффициент «D».

Полученные условные единицы изучаемых показателей суммировать и разделить на два. Полученный результат заносится в треугольник соматотипирования.

Пример.

Среднее значение массы тела – 80,7 кг

Стандартное отклонение – 3,2 кг

«С»= $80,7 - (3,2 * 5) = 64$

«D»= $3,2 * 10 = 32$

Амт=(ср. зн.-«С»):«D»= $(80,7 - 64) : 32 = 0,522$ усл. ед.

Среднее значение длинны тела – 154,2 см

Стандартное отклонение – 8,5 см

«С»= $154,2 - (8,5 * 5) = 111,7$

«D»= $8,5 * 10 = 85$

Адт=(ср. зн.-«С»):«D»= $(154,2 - 111,7) : 85 = 0,5$ усл. ед.

ГУВ=(Адт+Амт): $2 = 0,522 + 0,5 = 0,511$ усл. ед. [3, 4]

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Региональные константы С и D для выявления соматотипа самбистов 14–16 лет представлены по четырем уровням варьирования в таблице.

Таблица – Константа С и D для определения соматотипа самбистов 14–16 лет Пермского края по уровням варьирования

Показатель		С	D
ГУВ	Длина тела	91	152
	Масса тела	-28	190

Показатель		С	Д
ИВР		-3,5	7,8
КУВ	ЖК	12	65
	МК	92	90
	КК	20	18
ПУВ		83	30

Примечание: ЖК – жировой компонент; МК – мышечный компонент; КК – костный компонент.

Соматотипирование Р.Н. Дорохова, В.Г. Петрухина основывается на выявлении четырех уровней варьирования и позволяет выделить соматические типы. Таким образом, на основании габаритного уровня варьирования (ГУВ), компонентного уровня варьирования (КУВ), пропорционального уровня варьирования (ПУВ) можно выделить по пять основных и два промежуточных соматотипов, а изучение индивидуального варианта развития характеризуется тремя формами.

Самбисты различных соматических типов отличаются друг от друга предрасположенностью к анатомическому проявлению скоростно-силовых способностей. Следовательно, регламентацию скоростно-силовой подготовки по анатомическому признаку проявления у самбистов необходимо осуществлять, с учетом типа телосложения. Применение единого подхода развития скоростно-силовых способностей у самбистов различного телосложения вредно и может не только оказать отрицательное влияние на результативность соревновательной деятельности, но и отразится на уровне здоровья спортсменов.

ВЫВОДЫ

1. Выявленные региональные коэффициенты «С» и «Д» для проведения соматотипирования по методике Р.Н. Дорохова, В.Г. Петрухина дают возможность выявить закономерности распределения признаков по габаритному, компонентному и пропорциональному уровню варьирования у самбистов 14–16 лет.
2. Распределение самбистов 14–16 лет в соответствии с соматическим типом позволяет выявить характерные, преобладающие соматотипы вида спорта.
3. Знания о преобладающих соматических группах у самбистов 14–16 лет позволит регламентировать скоростно-силовую подготовку с учетом предрасположенности к ее анатомическому проявлению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борщ М.К. Доминирующие соматотипы и компонентный состав массы тела высококвалифицированных борцов различных весовых категорий / М.К. Борщ, Д.С. Пфейфер // Прикладная спортивная наука. – 2016. – № 2 (4). – С. 59–64.
2. Герасимов И.В. Специфика скоростно-силовой подготовки в единоборствах / И.В. Герасимов, Э.В. Губанов // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2017. – С. 29–34.
3. Дорохов Р.Н. Методика соматотипирования детей и подростков / Р.Н. Дорохов, В.Г. Петрухин // Медико-педагогические аспекты подготовки юных спортсменов: сборник научных трудов. – Смоленск : Смоленский гос. ин-т физ. культуры, 1989. – С. 4–15.
4. Дорохов Р.Н. Соматические типы и варианты развития детей и подростков : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Дорохов Ратмир Николаевич. – Москва, 1984. – 46 с.
5. Дифференцированный подход в развитии специальных физических качеств самбистов / Е.В. Кошкин, А.С. Михайлов, М.Ю. Нохрин, А.А. Смирнов // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 2. – С. 166–169.

REFERENCES

6. Borsch, M.K. and Pfeifer, D.S. (2016), “Dominant somatotypes and the component composition of the body weight of highly qualified wrestlers of various weight categories”, *Applied sports science*,

No. 2 (4), pp. 59–64.

7. Gerasimov, I.V. and Gubanov, I.V. (2017), “Specifics of speed and strength training in martial arts”, *Physical education and sport: topical issues of theory and practice, collection of scientific works of the participants of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, Rostov-on-Don, pp. 29-34.

8. Dorokhov, R.N. and Petrukhin V.G. (1989), “Methods of somatotyping of children and adolescents”, *Medical and pedagogical aspects of training of young athletes, collection of scientific works*, Smolensk, pp. 4–15.

9. Dorokhov, R.N. (1984), *Somatic types and variants of development of children and adolescents*, dissertation, Moscow.

10. Koshkin, E.V., Mikhailov, A.S., Nokhrin, M.Yu. and Smirnov, A.A. (2019), “Differentiated approach in the development of special physical qualities of sambo wrestlers”, *Man. Sport. Medicine*, Vol.19, No.2, pp. 166–169.

Контактная информация: kat.jatzuk@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 09.05.2022

Психологические науки

УДК 159.923

ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ К РОДИТЕЛЯМ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Наталья Александровна Алексеева, кандидат психологических наук, *Светлана Вячеславовна Богданова*, кандидат педагогических наук, *Ольга Альфонсовна Прянишникова*, кандидат биологических наук, *Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки*; *Елена Сергеевна Снегова*, кандидат педагогических наук, доцент, *Юлия Михайловна Львова*, преподаватель, *Татьяна Владимировна Калининина*, старший преподаватель, *Великолукская государственная сельскохозяйственная академия, Великие Луки*

Аннотация

Введение. В настоящее время изучение детско-родительских отношений и их влияние на становление профессиональной идентичности у подростков в современных условиях рынка труда и в системе образования является актуальным. Значительное влияние на развитие психических процессов, свойств и состояний ребенка, на его поведенческие реакции, на формирование различных установок, на построение жизненного и профессионального пути оказывает система взаимозависимостей, а также динамика взаимодействия родителей и ребенка. Цель исследования. Выявить особенности взаимосвязи типа привязанности подростков с их статусом профессиональной идентичности. Методика и организация исследования. В исследовании применялись анализ и обработка научно-методической литературы, констатирующий эксперимент, психодиагностические методики: методика изучения статусов профессиональной идентичности старших подростков А.А. Азбель; опросник на привязанность к родителям для старших подростков М.В. Яремчук, математико-статистическая обработка данных: Т-критерий Пирсона. В исследовании приняли участие 24 подростка 15-16 лет. Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведения математико-статистической обработки данных с помощью корреляционного анализа Пирсона были выявлены взаимосвязи между типами привязанности и статусами профессиональной идентичности подростков. Прямо пропорциональная взаимосвязь выявлена между: избегающим типом привязанности и неопределенной профессиональной идентичностью; тревожно-амбивалентным типом привязанности и состоянием моратория профессиональной идентичности. Обратной пропорциональной взаимосвязью определена между: избегающим типом привязанности у подростков и навязанной профессиональной идентичностью; тревожно-амбивалентным типом привязанности и неопределенной профессиональной идентичностью; надежным типом привязанности в детско-родительских отношениях и навязанной профессиональной идентичностью. Выводы. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что надежные и крепкие отношения родителей с подростками будут способствовать становлению и развитию профессиональной идентичности, а также совершению профессионального выбора, что подтверждает гипотезу нашего исследования.

Ключевые слова: детско-родительские отношения, тип привязанности к родителям, профессиональное определение, профессиональная идентичность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p534-538

TYPE OF ATTACHMENT TO PARENTS AS A FACTOR IN THE FORMATION OF PROFESSIONAL IDENTITY IN ADOLESCENTS

Natalia Alexandrovna Alekseeva, the candidate of psychological sciences, *Svetlana Vyacheslavovna Bogdanova*, the candidate of pedagogical sciences, *Olga Alfonsovna Pryanishnikova*, the candidate of biological sciences, *Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports*; *Elena Sergeevna Snegova*, the candidate of pedagogical sciences, docent *Yulia Mikhailovna Lvova*, the teacher, *Tatiana Vladimirovna Kalinina*, the senior teacher, *Velikiye Luki State Agricultural Academy*

Abstract

Introduction. Currently, the study of child-parent relations and their influence on the formation of professional identity among adolescents in modern labor market conditions and in the education system is relevant. A significant influence on the development of mental processes, properties and conditions of the child, on his behavioral reactions, on the formation of various attitudes, on the construction of a life and professional path is exerted by a system of interdependencies, as well as the dynamics of interaction between parents and the child. The purpose of the study. To identify the features of the relationship of the type of attachment of adolescents with their professional identity status. Methodology and organization of the study. The study used the analysis and processing of scientific and methodological literature, ascertaining experiment, psychodiagnostic methods: methodology for studying the status of professional identity of older adolescents A.A. Azbel; questionnaire on attachment to parents for older adolescents M.V. Yaremchuk, mathematical and statistical data processing: Pearson's T-criterion. The study involved 24 adolescents aged 15-16 years. The results of the study and their discussion. In the course of mathematical and statistical data processing using Pearson correlation analysis, the interrelations between the types of attachment and the statuses of professional identity of adolescents were revealed. A directly proportional relationship was revealed between: an avoidant type of attachment and an uncertain professional identity; an anxious-ambivalent type of attachment and the state of the moratorium of professional identity. An inversely proportional relationship is determined between: an avoidant type of attachment in adolescents and an imposed professional identity; an anxious-ambivalent type of attachment and an uncertain professional identity; a reliable type of attachment in child-parent relationships and an imposed professional identity. Conclusions. Based on the results obtained, it can be concluded that strong and reliable relationships between adolescents and their parents will contribute to the formation and development of professional identity, as well as making professional choices, which confirms the hypothesis of our study.

Keywords: child-parent relations, type of attachment to parents, professional definition, professional identity.

В период подросткового возраста формируется профессиональная идентичность, основу которой составляет понимание человеком своего места в социально-профессиональной общности [3]. У подростка находящегося на этапе выбора профессии происходит осознание своего профессионального самоопределения [4].

Однако исследования на старшеклассниках немногочисленны, и из поля зрения специалистов часто выпадает начальный этап становления профессиональной идентичности в школьные годы [5].

Процесс формирования профессионального самоопределения находится под влиянием социально-экономической ситуации в стране, информационно-коммуникативных средств общения, советов и мнений родителей, друзей, сверстников подростка и т.п. В рамках своего исследования, Т.М. Коньшина выявила взаимосвязь личной профессиональной перспективы с особенностями детско-родительских отношений в старшем подростковом возрасте [2].

Одним из основных показателей профессионального развития личности является профессиональная идентичность, которая представляет собой интегративный психологический феномен. Раскрыть и реализовать свои способности в полной мере может в будущем реализовать лишь тот человек, у которого профессиональная идентичность сформирована правильно [1].

Поэтому в рамках нашего исследования мы поставили задачу – выявить особенности взаимосвязи типа привязанности подростков с их статусом профессиональной идентичности.

В ходе проведенного исследования по изучению типа привязанности у старших подростков надежная привязанность выявлена у 50% опрошенных. Подростки с надёжным типом привязанности имеют хорошую самооценку, позитивно воспринимают себя и других, строят эмоционально близкие и доверительные отношения с другими людьми, умеют управлять своими эмоциями. Они в состоянии самостоятельно успокоиться, испытывают пиковые переживания, гибко реагируют и быстро адаптируются к разным жизненным ситуациям, умеют справляться с жизненными сложностями и проблемами, в том числе

прося помощи других людей, хотят иметь цели в жизни.

Тревожно-амбивалентный тип привязанности к родителям имеют 16,6% подростков. Для подростков с таким типом привязанности характерно иметь низкую самооценку даже при наличии успехов, всегда искать одобрения от других, чрезвычайно зависеть от чужого мнения, быть уязвленным и потому всё время быть на чеку, видеть обиду там, где человек с надёжным типом привязанности её бы не заметил. Такие подростки склонны чувствовать себя недооцененными, хотят иметь близкие личные отношения, но боятся быть обманутым или отвергнутым, постоянно напряжены и тревожны. Так же они имеют неустойчивое эмоциональное состояние, частые перепады настроений, легко впадают в истерику. Конфликтность повышена в основном из-за того, что неверно истолковывают коммуникационные сигналы от других людей, им постоянно кажется, что на них нападают, либо хотят обидеть, унижить, сделать что-то плохое.

Высокого мнения о себе, а о других – весьма низкого, независимые и самодостаточные 33,4% респондентов, что соответствует избегающему типу привязанности. Такие подростки открыто заявляют, что не нуждаются в близости с другими и не собираются строить близкие отношения, не открываются другим людям, держат дистанцию, создают поверхностные отношения. Так же подростки с данным типом привязанности недоверчивы и никому не верят, убеждены, что все люди врут, а верить можно только себе. Стараются избегать конфликты, чаще всего – игнорируя ситуацию, человека или физически уходя прочь.

В ходе проведенной психодиагностики по определению статуса профессиональной идентичности у старших подростков мы определили, что у 20,8% респондентов наблюдается состояние неопределенной профессиональной идентичности. У этой группы подростков не сформированы профессиональные цели и планы, да они и не стремятся их формировать. Они, как правило, не понимают значимости выбора профессии для своего будущего и стремятся удовлетворить те желания и потребности, которые возникают в настоящее время. Родители же таких подростков не беспокоятся о профессиональном будущем своего ребенка, они не побуждают их анализировать свои склонности и способности, сильные и слабые стороны.

Статус навязанной профессиональной идентичности доминирует у 4,1% опрошенных подростков. Эти дети в ходе выбора дальнейшего профессионального пути опирались на мнения своих друзей или родителей. Скорее всего, профессия, выбранная ими, не соответствует склонностям и интересам подростков и возможно в дальнейшем приведет к разочарованию. Однако в настоящий момент времени они чувствуют себя достаточно комфортно и не переживают по поводу своего будущего.

Возможные варианты дальнейшего профессионального развития рассматривают 37,5% опрошенных. Они стремятся принять самостоятельно осознанное решение о своем будущем, при этом размышляют о профессиональном развитии, стараются примерить на себя различные профессиональные роли, как можно больше получить знаний о различных специальностях. Подростки испытывают кризис выбора профессии и в этот момент их отношения с друзьями и родителем достаточно неустойчивы, т. е. они то находят полную поддержку и понимание, то сталкиваются с полным непониманием с их стороны.

Уже сделали или готовы совершить самостоятельный выбор дальнейшего профессионального развития 37,5% респондентов. Эти подростки в своем профессиональном будущем уверены. Они имеют четкое представление о себе, стойкие жизненные убеждения и понимание того чего они хотят достичь. Как правило, эти юноши и девушки уже прошли период кризиса выбора профессионального пути.

Исходя из полученных результатов, мы определили процентное соотношение статусов профессиональной идентичности в каждом из типов привязанности у подростков.

Среди подростков с выявленной надежной привязанностью, 16,6% имеют неопределенное состояние профессиональной идентичности, 8,3% имеют навязанную профес-

сиональную идентичность, 33,3% находятся в состоянии моратория или кризиса профессиональной идентичности и 41,6% со сформированной профессиональной идентичности. Исходя из данных, мы можем сделать вывод о том, что большая часть подростков с надежным типом привязанности имеют сформированную идентичность. Так же многие подростки с данным типом находятся в состоянии моратория, выход из которого, в большинстве случаев, приводит к сформированной идентичности. Небольшой процент респондентов с навязанной идентичностью, в свою очередь, свидетельствует о том, что родители чаще предоставляют подросткам свободу выбора, доверяя их собственному решению, что характерно для надежного типа привязанности в детско-родительских отношениях.

Среди подростков с тревожно-амбивалентным типом привязанности выявлено 75% респондентов находятся в состоянии моратория, 25% детей со сформированной профессиональной идентичностью. Подростки с неопределенной и навязанной профессиональной идентичностью не выявлены. Подавляющее большинство подростков данного типа находятся в состоянии кризиса выбора профессии, так как с одной стороны зависят от мнения своих родителей, с другой, в силу возраста, пытаются выработать собственное мнение, абстрагированное от родительского, что порождает внутрилличностный конфликт и приводит к кризису выбора, из-за трудностей в принятии решения.

Из группы подростков с избегающим типом привязанности у 37,5% исследуемых выявлен неопределенный статус профессиональной идентичности, 25% опрошенных находятся в состоянии моратория, и, так же 37,5% детей имеют сформированную профессиональную идентичность. С навязанной профессиональной идентичностью подростков не выявлено. Результат свидетельствует о том, что подростки с избегающим типом привязанности находятся в неопределенном состоянии, потому что родители не помогают осуществить выбор и сформировать у ребенка представление о той или иной профессии. Процент подростков с избегающим типом привязанности со сформированной идентичностью имеют ее благодаря собственной самостоятельности и умению принимать решения, что характерно для избегающего типа детско-родительских отношений.

В ходе проведения математико-статистической обработки данных с помощью корреляционного анализа Пирсона были выявлены взаимосвязи между статусом профессиональной идентичности и типом привязанности подростков к родителям.

Надежный тип привязанности в детско-родительских отношениях у подростков коррелирует с навязанной профессиональной идентичностью ($r=0,334$, $p\leq 0,05$). Из этого следует, что подростки с надежной привязанностью к родителям склонны прислушиваться к их мнению, поскольку в таком типе детско-родительских отношений преобладает доверие, и авторитет родителей в глазах подростка имеет большое значение.

Также была выявлена взаимосвязь избегающего типа привязанности у подростков с неопределенной профессиональной идентичностью ($r=0,310$, $p\leq 0,05$) и обратно пропорциональная взаимосвязь с навязанной профессиональной идентичностью ($r=-0,296$, $p\leq 0,05$). Поскольку в данном типе привязанности родители практически не участвуют в развитии у подростков профессионального самоопределения, дети затрудняются самостоятельно определиться в выборе профессии, так как существуют пробелы в осведомленности о той или иной профессии, которая в первую очередь должна исходить от родителей. Обратная пропорциональная взаимосвязь с навязанной профессиональной идентичностью у подростков свидетельствует о том, что чем более подросток независим от родителей, тем меньшее значение он придает их мнению по поводу выбора той или иной профессии.

Тревожно-амбивалентный тип привязанности в детско-родительских отношениях у подростков обратно пропорционально взаимосвязан с неопределенной профессиональной идентичностью ($r=-0,229$, $p\leq 0,05$) и прямо пропорционально взаимосвязан с состоянием моратория профессиональной идентичности ($r=0,346$, $p\leq 0,05$). Данные свидетель-

ствуют о том, что подростки, с одной стороны, зависящие от мнения родителей, с другой старающиеся абстрагироваться от него, не могут сделать окончательный выбор в пользу той или иной профессии, а потому пребывают в состоянии кризиса. Подростки с данным типом привязанности склонны прислушиваться и к мнению родителей, и к своему собственному, поэтому показатель неопределенной профессиональной идентичности снижается и в большинстве случаев переходит в состояние моратория.

В подростковом возрасте не следует говорить о целостной профессиональной идентичности, а уместнее о статусе достигнутой профессиональной идентичности. Исследование показало, что подростки, которые недооценены своими родителями, стремятся перебирать профессионально значимые альтернативы, что является нормативным для данного возраста. Дети, которые ощущают высокий позитивный интерес и низкую враждебность со стороны родителей имеют сформированные представления о своем профессиональном будущем. Профориентационную работу в школе нужно проводить с учетом изучения типов привязанности в детско-родительских отношениях у подростков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдуллаева М.М. Формирование профессиональной идентичности у студентов-психологов / М.М. Абдуллаева // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2014. – № 7 (693). – С. 20–33.
2. Коньшина Т.М. Детско-родительские отношения как условие развитие личной профессиональной перспективы в старшем подростковом возрасте : дис.... канд. психол. наук / Коньшина Татьяна Михайловна. – Москва, 2018. – 237 с.
3. Литвинова Е.Д. Профессиональное самоопределение старшеклассников / Е.Д. Литвинова, В. Н. Меркулова // Юный ученый. – 2016. – № 3 (6). – С. 91–93.
4. Меркулова, В.Н. Статусные характеристики профессиональной идентичности старших подростков на ранних стадиях профессионального определения / В.Н. Меркулова // Психология в России и за рубежом : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2013 г.).— Санкт-Петербург : Реноме, 2013. — С. 57–63.
5. Рождественская, Н.А. Связь личностной и профессиональной идентичности у старшеклассников / Н.А. Рождественская, И.Л. Можаровский, В.В. Макарян // Национальный психологический журнал. – 2018. – №1(29). – С. 38–49.

REFERENCES

1. Abdullayeva, M.M. (2014), "Formation of professional identity among psychology students", *Bulletin of the Moscow State Linguistic University*, No. 7 (693), pp. 20–33.
2. Konshina, T.M. (2018), *Child-parent relations as a condition for the development of personal professional prospects in older adolescence*, dissertation, Moscow
3. Litvinova, E. D. and Merkulova V.N. (2016), "Professional self-determination of high school students", *Young scientist*, No. 3 (6), pp. 91–93.
4. Merkulova, V.N. (2013), "Status characteristics of the professional identity of older adolescents at the early stages of professional determination", *Psychology in Russia and abroad : materials of the II International Scientific Conference*, St. Petersburg, pp. 57–63.
5. Rozhdestvenskaya, N.A., Mozharovsky, I.L. and Makaryan, V.V. (2018), "The connection of personal and professional identity in high school students", *National Psychological Journal*, No. 1 (29), pp. 38–49.

Контактная информация: wampnat@yandex.ru, svebogd@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2022

УДК 159.91

АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ХМАО-ЮГРЫ

Алена Анатольевна Говорухина, доктор биологических наук, доцент, Людмила Николаевна Гондарева, доктор биологических наук, профессор, Виктор Петрович Мальцев,

кандидат биологических наук, доцент, Евгений Павлович Ротов, аспирант, Александра Сергеевна Бесчетнова, студент, Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут

Аннотация

Выполнена оценка показателей морфофункционального развития и психофизиологических параметров организма юных спортсменов, занимающихся мини-футболом в условиях ХМАО-Югры. Установлено, что мальчики, занимающиеся спортом, отличались от своих сверстников по показателям физического развития (ИМТ, ОГК), а также имели низкие показатели крепости телосложения. Установлены достоверные отличия по показателям ЧСС, ДАД. Полученные результаты могут быть обусловлены сочетанным влиянием неблагоприятных климато-экологических факторов, интенсивными учебными и тренировочными нагрузками, сочетающимися с активными ростовыми процессами, характерными для данного возрастного периода.

Ключевые слова: физическое развитие, сенсомоторные реакции, здоровье, дети, мини-футбол.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p538-544

ANALYSIS OF MORPHOFUNCTIONAL AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SCHOOLCHILDREN 9-10 YEARS OLD, ENGAGED IN SPORTS IN THE CONDITIONS OF KMAO-YUGRA

Alena Anatolyevna Govorukhina, the doctor of biological sciences, docent, Lyudmila Nikolaevna Gondareva, the doctor of biological sciences, professor, Viktor Petrovich Maltsev, the candidate of biological sciences, docent, Evgeny Pavlovich Rotov, the post-graduate student, Alexandra Sergeevna Beschetnova, the student, Surgut State Pedagogical University, Surgut

Abstract

The evaluation of morphofunctional development indicators and psychophysiological parameters of the organism of young athletes engaged in mini-football in the conditions of Khanty-Mansi Autonomous Okrug - Ugra was carried out. It was established that boys involved in sports differed from their peers in terms of physical development (BMI, OGC), as well as had low indices of body strength. Significant differences in HR and DAP were established. The results obtained may be due to the combined effect of unfavorable climatic and environmental factors, intensive educational and training loads, combined with active growth processes, typical for this age period.

Keywords: physical development, sensorimotor reactions, health, children, mini-football.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время специалисты отмечают высокий уровень заболеваемости подрастающего поколения. В России лишь 10% выпускников школ остаются здоровыми к концу обучения. В связи с этим исследования состояния здоровья школьников и мер по его сохранению и укреплению являются приоритетным направлением современной российской науки [1].

Одним из ведущих факторов здорового образа жизни подрастающего поколения является двигательная активность. Выступая необходимым условием поддержания и сохранения здоровья детей и подростков, двигательная активность увеличивает адаптационные резервы и экономизацию функционирования всего организма [2]. Несмотря на сравнительную изученность влияния двигательной активности на состояние здоровья учащихся, проблема не утрачивает своей актуальности, поскольку образ и стиль жизни школьников достаточно разнообразны и постоянно меняются [4]. Своевременная оценка состояния функциональных систем организма школьников, в частности – спортсменов, представляет особый интерес в условиях Северных территорий, поскольку их организм наряду с учебными и тренировочными нагрузками испытывает на себе влияние целого комплекса неблагоприятных климато-экологических факторов. Стогов М.В.,

Кучин Р.М. [6] отмечают, что в северных регионах присутствуют уязвимые группы, для которых занятия отдельными видами спорта могут приводить к нарушениям функции систем организма с повышением рисков развития патологии. К таким группам стоит отнести детей от 7 до 12 лет, а также все категории лиц, занимающихся спортом на открытом воздухе [6]. При этом направленность и интенсивность физических нагрузок оказывают существенное влияние на состояние организма. В этой связи изучение групп спортсменов разной специализации представляет особый интерес.

Цель исследования – проанализировать морфофункциональные и психофизиологические характеристики мальчиков 9-10 лет, занимающихся мини-футболом и не занимающихся спортом в условиях ХМАО-Югры.

МЕТОДИКА И МЕТОДЫ

Исследование проводилось в 2021 году в городе Сургуте на базе Сургутского государственного педагогического университета. В исследовании принимали участие мальчики 9-10 лет ($n=46$), которые занимались мини-футболом четыре раза в неделю – (гр 1), а также контрольная группа (гр 2) – дети 9-10 лет, не занимающиеся спортом ($n=52$). От родителей (законных представителей) было получено информированное согласие на участие в исследовании. В исследовании не включали детей, которые имели жалобы на состояние здоровья или в течение 21 дня, предшествующего исследованию, обращались за медицинской помощью. У испытуемых определяли параметры: сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений, артериальное давление) аппаратом omgon; антропометрии (длина тела, масса тела, обхват грудной клетки). На основе данных параметров были рассчитаны индексы Кетле, Эрисмана, Леви и индекс Рорера. Анализ психофизиологических параметров включал следующие методики: Определение скорости зрительно-моторной реакции проводилось с использованием методик «Простая зрительно-моторная реакция – (ПЗМР)», «Реакция выбора – (РВ)». Для определения скоростных характеристик двигательного аппарата, темпа и устойчивости моторного действия была использована Экспресс-методика «Теппинг-тест». Расчетные показатели ПЗМР позволили оценить функциональное состояние ЦНС.

Описательный статистический анализ и анализ достоверности межгрупповых различий проводили с использованием программы Statistica 7.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Уровень физического развития ребенка зависит от выраженности и сочетаемости антропометрических признаков, определяющих понятие пропорциональности и гармоничности. Общеизвестно, что интенсивность изменений показателей физического развития тем выше, чем моложе ребенок. Соответственно, оценка гармоничности физического развития организма и его морфофункциональной зрелости на каждом этапе онтогенеза ребенка имеет важное значение в аспекте оценки состояния морфологического здоровья и прогноза физического развития подрастающего организма [5].

Обобщенные показатели физического развития мальчиков когорты обследования обобщены в табл. 1

Среднегрупповые абсолютные показатели антропометрии мальчиков, когорты обследования вне зависимости от занятия спортом по средним значениям основных антропометрических показателей укладываются в диапазон возрастного-половых региональных нормативов [7].

Таблица 1 – Показатели физического развития мальчиков 9-10 лет, занимающихся мини-футболом и не занимающихся спортом в условиях ХМАО-Югры, $M \pm \sigma$.

Показатели	Гр 1 ($n=46$)	Гр 2 ($n=52$)	Норма
Рост, см	144,4 \pm 8,1	141,2 \pm 9,0	132,0–146,0
Масса тела, кг	33,9 \pm 2,0	35,0 \pm 3,9	28,0–42,0
ОГК, см	68,9 \pm 5,6	66,3 \pm 7,8*	63,0–75,1

Показатели	Гр 1 (n=46)	Гр 2 (n=52)	Норма
ИМТ, у.е.	16,5±1,9	17,3±3,5	16,1 –19,7
Индекс Леви, у.е.	47,7± 3,6	45,8±8,3	50–55
Индекс Эрисмана, у.е.	-3,3±5,2	-7,3±15,1	1–(-3) см
Индекс Рорера, у.е.	11,5±1,9	12,3±2,3	10,7–13,7

Примечание: * – достоверные межгрупповые различия показателей, при $p < 0,05$.

Среднее значения роста мальчиков-спортсменов выше, чем у не занимающихся спортом. Средние показатели массы тела у детей, не занимающихся спортом, на уровне тенденции превышают значения аналогичных показателей спортсменов. Установлено, что 13,5% не занимающихся спортом мальчиков выше весовой нормы. При этом показатели массы тела мальчиков-спортсменов менее вариативны (коэффициент вариации гр 1 не превышает 6%, во 2 гр – порядка 12%).

Показатели ИМТ не занимающихся детей относительно выше аналогичных показателей мальчиков-спортсменов. В каждой из исследуемых групп превалирует число детей с низким соотношением массы тела росту обследованных (47% в 1 гр. и 55% – во 2 гр.) Значения ИМТ, соответствующие среднеквартильному диапазону нормы отмечены у 34% мальчиков 1 гр. и 40% – 2 гр., что свидетельствует об астеничности развития большинства обследованных. На основании определения индексов физического развития установлено, что большинство обследованных мальчиков имели низкие показатели развития грудной клетки. Развитие грудной клетки детей не спортсменов ниже, чем у занимающихся спортом детей.

На рисунке представлено распределение детей по уровню физического развития (индекс Рорера).

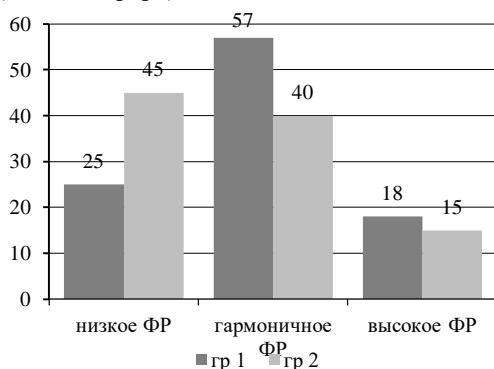


Рисунок – Процентное распределение мальчиков групп обследования по уровню физического развития

По индексу Рорера, установлено, что в группе мальчиков, не занимающихся спортом на 20 % больше лиц, имеющих низкое физическое развитие. У занимающихся мини-футболом мальчиков этот процент, не превышает 25 %. Большинству юных спортсменов свойственно гармоничное среднее физическое развитие (57% обследуемым). Высокое физическое развитие отмечено у менее пятой части выборки.

Анализ полученных физиологических показателей сердечно-сосудистой системы позволил установить, что используемые в мини-футболе физические

нагрузки положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Результаты обобщены в таблица 2.

Таблица 2 – Показатели сердечно-сосудистой системы мальчиков 9-10 лет, занимающихся мини-футболом и не занимающихся спортом в условиях ХМАО-Югры, $M \pm \sigma$

Показатели	Гр. 1 (n=46)	Гр. 2 (n=52)	Норма	p
ЧСС, уд./мин	91,8±10,1	97,2±18,2	70–110	0,01
САД, мм рт.ст	105,6±9,4	103,2±12,5	100–125	-
ДАД, мм.рт.ст	61,0±7,4	66,1±10,5	60–82	0,03

Установлено, что значения ЧСС не занимающихся спортом мальчиков выше, чем ЧСС мальчиков аналогичного возраста, занимающихся спортом ($p=0,01$). Систолическое и диастолическое артериальное давление у занимающихся мальчиков повышалось по сравнению с САД и ДАД не занимающихся мальчиков и стабилизировалось в рамках оптимальных величин. Это говорит о том, что в сердечно-сосудистой системе вовлечены

адаптационные реакции на физические нагрузки.

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью футболистов, проявляющейся в различных формах перемещений. Специфика игровой деятельности футболиста определяется следующими особенностями содержания игры в футбол: многообразием технических и тактических приемов; значительной двигательной активностью игроков; постоянным изменением направления и скорости полета мяча; относительно коротким временем контролирования мяча одним спортсменом; постоянной динамикой игровых ситуаций, возникающих на поле, и быстрой сменой игровых эпизодов [3]. Важным аспектом спортивного совершенствования в игровом виде спорта является сформированность сенсомоторных реакций. В рамках нашего исследования мы провели оценку разных видов сенсомоторных реакций юных футболистов. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели сенсомоторных реакций мальчиков 9-10 лет, занимающихся мини-футболом в условиях ХМАО-Югры, М±m

Показатель	Значение показателя	Нормативный диапазон
ПЗМР, мс	321,08±3,04	227–353
Функциональный уровень системы (ФУС), у.е.	3,9±0,01	4,5–3,3
Устойчивость реакции (УР), у.е.	1,5±0,05	2,2–0,8
Уровень функциональных возможностей (УФВ), у.е.	2,8±0,04	3,7–2,1
Реакция выбора, мс	455,4±12,5	408–604

Результаты по методике «Простая зрительно-моторная реакция» позволяют сделать вывод о свойствах и текущем функциональном состоянии ЦНС, что в свою очередь указывает на работоспособность юных спортсменов.

Сопоставление средних показателей группы обследования с нормативными значениями констатирует оптимальную скорость сенсорной обработки информации большинства обследованных мальчиков, занимающихся мини-футболом. Средние значения в группе в целом соответствует медиальным значениям референтного коридора возвратной нормы. Расчетные критерии ПЗМР позволяют заключить об оптимальной активированности и функциональном состоянии ЦНС обследованной когорты мальчиков. Можно предположить, что в процессе тренировок мальчикам развивают способность к быстрому реагированию, так как низкую скорость реагирования в исследовании демонстрирует всего 1 занимающийся. Следует отметить, что сенсомоторная реакция у 22% обследованных мальчиков носит малостабильный характер за счёт высокого уровня вариативности показателей ПЗМР, незначительно превышающий диапазон нормы (46–126 мс).

Более половины всех обследованных спортсменов имеют среднюю устойчивость нервной системы, о которой свидетельствует величина показателя УР (13 % обследуемых футболистов имеют высокий показатель УР, 74 % – средний показатель и 13% – низкий показатель). Оптимальный функциональный уровень системы отмечался у 96 % юных спортсменов, высокий – у 43,5 %, средний – у 52,5 % и низкий – у 4 %. У спортсменов были зарегистрированы средние (87 %), высокие (4 %) и низкие (9 %) уровни функциональных возможностей.

Результаты исследуемой группы мальчиков по методике «Реакции выбора», отражают оптимальную скорость сложно-рефлекторного реагирования, присущую большинству обследованных (74%), средний уровень скорости реакции имеют 22% обследованных. Низкую скорость реагирования продемонстрировал 1 обследованный. Важно отметить, что средние показатели вариативности по методике РВ в целом равняются показателями ПЗМР. Стандартные отклонения, полученные в ходе работы, характеризовались высоким уровнем лишь у 22% игроков. Полученные результаты характеризуют оптимально сформированный компонент условно-рефлекторного дифференцировочного торможения, важного компонента переключаемости и переключения внимания.

В исследовании было важным выявить уровень работоспособности мальчиков 9-10 лет, занимающихся мини-футболом в условиях ХМАО-Югры (таблица 4), так как сильная нервная система выдерживает большую по величине и продолжительности нагрузку, которая присуща в игровых видах спорта.

Таблица 4 – Показатели «Теппинг-теста» мальчиков 9-10 лет, занимающихся мини-футболом в условиях ХМАО-Югры

Средняя частота ударов	Число ударов	Уровень лабильности	Уровень выносливости
6,3±0,07	187,4±2,2	5,7±0	6,6±0,15

По полученным показателям, характеризующим общую работоспособность и силу нервных процессов, установлено, что мальчики, занимающиеся мини-футболом, имеют средне-слабую нервную систему, в целом соответствующую возрастно-половым особенностям развития детского организма, так как ни один обследованный не характеризовался выпуклым типом, который свидетельствует о наличии у обследуемого сильной нервной системы. 4% занимающихся мини-футболом характеризуются ровным типом кривой, 22% – промежуточным типом, нисходящий тип кривой имеют 65% обследованных, вогнутый – 9%. Полученные показатели лабильности и выносливости отражают оптимальную согласованность реакций зрительно-моторных и психомоторных реакций обследованных и характеризуют удовлетворительный уровень производительность нейромоторного аппарата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведен анализ функционального состояния мальчиков 9-10 лет, занимающихся мини-футболом и не занимающихся спортом. На основании показателей установлено, что большинство обследованных мальчиков имели низкие и средние показатели телосложения, одной из причин которых могут быть интенсивные учебные и тренировочные нагрузки, сочетающиеся с активными ростовыми процессами, характерными для данного возрастного периода. Мальчики, занимающиеся спортом, имели более гармоничное физическое развитие и более оптимальное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом.

Средние показатели сенсомоторного обеспечения характеризуют оптимально-удовлетворительные показатели функционирования ЦНС, как в условиях простой, так и сложной условно-рефлекторной деятельности когорты мальчиков 9-10 лет, занимающихся мини-футболом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Багнетова Е.А. Региональные аспекты культуры здоровья и образа жизни учащихся / Е.А. Багнетова // «Информационные технологии в науке, образовании, телекоммуникации и бизнесе»: мат-лы XXXVII междунар. конф. Крым-Ялта-Гурзуф, 2010. – С. 123–124.
2. Беспалова Т.А. Влияние двигательной активности на уровень здоровья мальчиков 10 лет /Т.А. Беспалова // «Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе»: мат-лы VI Всерос. науч.-практ. конф. – Москва, 2016. – С. 59–62.
3. Зрительно-моторные реакции как индикатор функционального состояния центральной нервной системы / Ю.П. Игнатова, И.И. Макарова, К.И. Яковлева, А.В. Аксенова // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2019. – № 3. – С. 38–51.
4. Мальцев В.П. Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительной направленности как элемент здоровьесберегающего пространства школы / В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова, М.Н. Тупикова // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2018. – № 1 (13). – С. 161–164.
5. Нейрофизиологический статус и его связь с морфотипом у спортсменов-футболистов / Т.Г. Петрова, Н.Н. Хасанова Т.А., Филимонова и др. // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. – 2013. – № 4. – С. 116–120.
6. Стогов, М.В. Оценка рисков здоровью при занятиях спортом в условиях северного региона / М.В. Стогов, Р.В. Кучин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции

«Наука и социум». – 2020. – № 13. – С. 182–184.

7. Тепляков А.А. Региональные нормативы физического развития детей пришлого населения среднего Приобья и их сравнительный анализ / А.А. Тепляков, А.И. Шамилина, О.А. Якушина и др. // *Journal of Siberian Medical Sciences*. – 2015. – № 3. – С. 72.

REFERENCES

1. Bagnetova, E.A. (2010), "Regional aspects of health culture and lifestyle of students", *Information technologies in science, education, telecommunications and business, Proceedings of the XXXVII International Conference, Krym-Yalta-Gurzuf*, pp. 123–124.

2. Bespalova, T.A. (2016), "Influence of motor activity on the level of health of boys of 10 years", *Problems of theory and practice of development of physical culture and sports at the present stage, Proceedings of the VI All-Russian Scientific-Practical Conference, Moscow*, pp. 59–62.

3. Ignatova, Yu.P., Makarova, I.I., Yakovleva, K.I. and Aksenova, A.V. (2019), "Visual-motor reactions as an indicator of the functional state of the central nervous system", *Ulyanovsk medical and biological journal*, No. 3, pp. 38–51.

4. Mal'cev, V.P., Belousova, N.A., Tupikova, M.N. (2018) "Extracurricular activity of sports and health orientation as an element of health-saving space of school", *Health, Education and Safety*, No. 1 (13), pp.161–164.

5. Petrova, T.G., Hasanova N.N., Filimonova T.A. et al. (2013), "Neurophysiological Status and its Relationship to Morphotype in Sportsmen-Footballers", *Bulletin of Adygeya State University. Series 4: Natural-mathematical and technical sciences*, No. 4, pp. 116–120.

6. Stogov, M.V., Kuchin, R.V. (2020) "Assessment of health risks in sports activities in the northern region", *Science and Society, Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, No.13, pp. 182–184.

7. Teplyakov, A.A., Shamilina, A.I., Yakushina, O.A. et al. (2015), "Regional norms of physical development of children of the middle Priob'ye population and their comparative analysis", *Journal of Siberian Medical Sciences*, No. 3, pp. 72.

Контактная информация: b.alexandra01@outlook.com

Статья поступила в редакцию 29.04.2022

УДК 159.9.072

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ

Ольга Игоревна Ерина, ассистент, Юлия Игоревна Ерина, ассистент, Татьяна Константиновна Ким, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Галина Анатольевна Кузьменко, доктор педагогических наук, доцент, профессор, Московский педагогический государственный университет, Москва

Аннотация

Статья посвящена проблеме изучения спортивной мотивации и разработке методических подходов управления ею в практике работы с юными атлетами. Устойчивость мотивации к занятиям спортом у юных баскетболистов обусловлена многими факторами, в перечне которых использование тренерами методов психолого-педагогического стимулирования и подкрепления мотивации юных спортсменов. Оценка устойчивости интереса к занятиям спортом у юных баскетболистов 15–16 лет зафиксировала невысокую степень его сформированности почти у половины обследованных. Последующая реализация методических подходов, направленных на стимулирование юных спортсменов и включающие активное использование психолого-педагогических приемов и методов поощрения деятельности юных спортсменов, создание благоприятных взаимоотношений в команде, формирование ответственности и осознанности спортсменами значимости своей деятельности и ее результатов, усиливающих достиженческий потенциал юных спортсменов позволили скорректировать устойчивость интереса к занятиям спортом. Наряду с этим, исследование показателей связанности параметров спортивной мотивации у юных атлетов в зависимости от выраженности устойчивости интереса к спорту позволили определить векторы дальнейшего развития содержа-

тельной составляющей мотивации юных спортсменов.

Ключевые слова: интерес к спорту, спортивная мотивация, юные баскетболисты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p544-551

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF MOTIVATION IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS 15–16 YEARS OLD

Olga Igorevna Erina, the assistant, Julia Igorevna Erina, the assistant, Tatyana Konstantinovna Kim, the doctor of pedagogical sciences, docent, department chair, Galina Anatolyevna Kuzmenko, the doctor of pedagogical sciences, docent, professor, Moscow State Pedagogical University

Abstract

The article is devoted to the problem of studying sports motivation and the development of methodological approaches to managing it in the practice of working with young athletes. Stability motivation to play sports in young basketball players is due to many factors, the list of which includes the use of psychological and pedagogical methods by coaches methods of psychological and pedagogical stimulation and reinforcement of motivation of young athletes. Assessment of the sustainability of interest in sports in young people basketball players 15–16 years old recorded a low degree of its formation in almost half of the surveyed. Subsequent implementation of methodological approaches aimed at stimulating young athletes, including the active use of psychological and pedagogical techniques and methods of encouraging the activities of young people athletes, the creation of favorable relationships in the team, the formation of responsibility and awareness by athletes of the importance of their activities and its the results that enhance the achievable potential of young athletes made it possible to adjust the stability of interest in sports. Along with this, a study of the indicators of the coherence of the parameters of sports motivation in young athletes, depending on the severity of the stability of interest in sports, allowed to determine the vectors of further development of the content component of the motivation of young athletes.

Keywords: interest in sports, sports motivation, young basketball players.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование мотивации достижения у юных баскетболистов предстает одной из важных прикладных задач подготовки спортсменов в пространстве детско-юношеского спорта.

А.А. Гераськин, Е.Б. Кузьмин, Ю.П. Денисенко, О.Н. Макусев, И.Ф. Андрущишин отмечают, что «главной особенностью спортивной мотивации является ее влияние на результативность спортсмена» [4]. Общеизвестно, что спортсмены с максимально выраженной ориентацией на успех, как правило, отличаются стремлением к победе и способностью демонстрировать в игре полную самоотдачу. Наоборот, спортсмены, не обладающие устойчивой мотивацией, не способны проявить свои возможности в полной мере и реализовать достиженческий потенциал на соревнованиях. В этой связи тренерам, следует больше времени уделять психологической подготовке, и управлению процессом формирования мотивационно-потребностной сферы юных атлетов.

Г.Д. Бабушкин «обосновывает собственный подход к раскрытию содержания понятия «мотивация», в структуре, которой выделяет тренировочную и соревновательную компоненты» [1]. Наряду с этим, отдельные авторы отмечают, что в соревновательной мотивации основными составляющими являются мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи [2, 3]. Спортсмены, у которых преобладает мотивация достижения успеха – склонны к риску, отличаются способностью вести борьбу до конца, а самое главное демонстрируют стремление к победе, отличаются низкой тревожностью как до, так и вовремя соревнования. Также этим атлетам присущ в большей мере атакующий стиль борьбы. У спортсменов, с мотивацией избегания неудач, наблюдается неуверенность в принятии решения, низкая склонность к риску, боязнь совершить ошибку, что приводит к незначительно соревновательной результативности.

Р.Ю. Караваев, Е.Н. Ирхина считают, что «формирование мотивации, направленной на достижение успеха, является неотъемлемой частью психологической подготовки...» [7].

В.В. Донцов, Ю.Н. Старовойтов, Т.Н. Мостовая указывают, что «для формирования свойств личности спортсмена, от которых будет зависеть возникновение и развитие функционирования спортивной мотивации, нужно применяя комплекс психолого-педагогических воздействий, создавать стабильные отношения спортсмена к различным сторонам спортивной жизни» [6].

Таким образом, главной характеристикой личности – является мотивация, оказывающая влияние на ход тренировочного и соревновательного процесса и тем самым определяя результативность состязательной деятельности [13].

В настоящее время, несмотря на наличие многочисленных исследований мотивационной сферы личности отечественными и зарубежными авторами, вопросы формирования мотивации и управления ею не теряют своей актуальности, в том числе при работе со спортсменами. И как верно заметил В.С. Мерлин, «управлять действиями человека можно только посредством управления мотивами» [12].

Вместе с тем, анализ специальной литературы показал, что методическим аспектам формирования мотивации успеха у юных атлетов уделяется не так много внимания. В программах спортивной подготовки в детско-юношеских школах не в полной мере представлены средства, методы, приемы формирования мотивации у спортсменов в избранном виде спорта.

Наблюдения за учебно-тренировочным процессом также фиксируют, что тренеры в меньшей степени придают значение направленному формированию мотивации успеха у своих подопечных. Что в свою очередь приводит к тому, что юные спортсмены прекращают заниматься избранным видом спорта или не добиваются успехов в тренировочной и соревновательной деятельности.

Следовательно, изучение психолого-педагогических приемов и их направленного использования в подготовке спортсменов, включая и юных баскетболистов, является актуальной. В этой связи цель представленного исследования заключается в изучении мотивации юных баскетболистов, анализе психолого-педагогических приёмов подкрепления мотивации достижения спортсменов и разработке рекомендаций по их использованию в практике работы с юными атлетами.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района, Тверской области с участием, с участием 30 юных баскетболистов 15-16 лет, в период с октября 2021 г. по февраль 2022 г.

В исследовании использовались следующие методы: анализ специальной литературы, по проблеме формирования мотивации у юных спортсменов; педагогическое наблюдение, опросные методы и тестирование; методы математической статистики.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления используемых тренерами психолого-педагогических приёмов формирования мотивации у баскетболистов в тренировочной и соревновательной деятельности. Тестирование позволило определить направленность и уровень мотивации юных баскетболистов, степень устойчивости интереса к занятиям спортом.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

А. Маслоу считал, что «удовлетворённость личности лежит в основе его устремленности к высоким результатам своей деятельности, то есть к достижению успеха». По мнению автора, для любой деятельности человека важно одобрение, признание со стороны, так как это положительно сказывается на ее эффективности [11]. Наряду с этим, спе-

циалисты выделяют «внутреннюю и внешнюю мотивацию» [5]. Внутренняя мотивация представляет собой познание нового, то есть интересы юных спортсменов, мотивы, собственно содержание спортивной деятельности. Внешняя мотивация представляет собой способы и приемы отношения к спортсменам, например, внешнее одобрение, похвала, поощрение со стороны тренера.

В.К. Макаренко [10], В.В. Донцов [6] и другие деятели в своих работах указывают на необходимость применения похвалы в работе с юными спортсменами как специально-психолого-педагогического приема формирования мотивации спортсменов к деятельности и достижению успехов.

Согласно результатам проведенного анкетирования специалистов по видам спорта, на вопрос: «Опишите, за что Вы хвалите своих подопечных?» было выявлено, что: «тренеры применяют похвалу на начальном этапе спортивной подготовки; основными критериями использования похвалы, с точки зрения тренеров, являются: хорошее поведение, правильное выполнение упражнений, стремление исправить свои ошибки, проявление старания и умение преодолевать сложности в ходе занятия». Наряду с этим было выявлено, что «тренеры используют в работе с юными спортсменами ограниченное количество способов выражения похвалы. На тренировочных занятиях используют только прямую похвалу». Хотя выделяют наряду с прямой – косвенную, заочную и другие формы и способы трансляции одобрения, которые оказывают положительное влияние в зависимости от ситуаций, происходящих на тренировках, в этой связи очень важно знать и уметь применять их в подходящий момент [13].

В процессе опытно-экспериментальной работы с целью изучения интереса к спорту использовался опросник Е.Г. Бабушкина [1]. Юным баскетболистам необходимо было ответить на вопросы и выбрать тот вариант, который они считали наиболее приемлемым для них. Каждый из ответов имел определенную мотивационную нагрузку, выраженную в баллах (от 3 до 1). После рассчитывалась общая сумма баллов, которая характеризовала степень устойчивости интереса к занятиям спортом по данной шкале: устойчивый интерес 31–36 баллов; недостаточно устойчивый – 27–30 баллов; неустойчивый интерес – 26 баллов и менее.

Как наглядно представлено в таблице 1 степень устойчивости интереса баскетболистов 15-16 лет требует коррекции, поскольку почти у половины занимающихся данный параметр фиксируется на низком уровне. В этой связи, нами была предложена программа повышения интереса и формирования мотивации баскетболистов к дальнейшему спортивному совершенствованию, которая использовалась при работе с юными атлетами.

Таблица 1 – Распределение юных баскетболистов 15–16 лет по степени устойчивости интереса к занятиям спортом

№	Степень устойчивости интереса к спорту	Кол-во чел., n=30	Среднее значение	%
1	1 группа / устойчивый интерес	6	33,6	20,0
2	2 группа / недостаточно устойчивый интерес	7	28,1	23,3
3	3 группа / неустойчивый интерес	17	22,8	56,7

Разработанная экспериментальная программа включала следующие методические рекомендации по направленному использованию психолого-педагогических приемов и условия их реализации:

– на занятии спортом важно, чтобы юный спортсмен понимал и брал ответственность за результативность деятельности на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием у него необходимых способностей, а тем, что не проявил достаточно усилий по нивелированию выявленных издержек в подготовленности, что способствует успешному формированию внутренней мотивации и появлению интереса к занятиям спортом. Для этого в процессе учебно-тренировочных занятий создавались определенные игровые ситуации, которые предусматривали личную ответственность баскетболиста за результат;

- постановка перед спортсменами труднодостижимых целей, вне зависимости от квалификации спортсмена и этапа подготовки;
- изучение технико-тактических приемов (броски, передачи, дриблинг и т. п.) и их комбинаций на основе анализа соревновательной деятельности ведущих спортсменов;
- участие в оценке результатов с учетом обязательного нормативного уровня, если баскетболист не достиг этого уровня, данный факт может привести к разочарованию, если наоборот достиг, то гордость за полученный результат;
- применять своевременные и систематические моральные стимулирования в виде: поощрения, похвалы и т. д. за каждый успешный выполненный технико-тактический прием, индивидуальное достижение;
- проведение мастер-классов с привлечением квалифицированных баскетболистов с целью оказания влияния на интерес юных баскетболистов к занятиям и достижению спортивных результатов;
- личный пример тренера: например, его преданность делу, постоянное стремление к совершенствованию, оптимизм в любых ситуациях, авторитет – как демонстрация профессионально значимых качеств и пример для подражания;
- формирование гармоничных межличностных отношений в команде баскетболистов 15-16 лет посредством бесед, тренингов. Работа проводилась с помощью деловых игр, непосредственного общения в рамках тренировочного процесса. Содержание такого тренинга заключается в обучении, ориентированные на ситуациях взаимодействия партнеров по команде, ослабление чрезмерной чувствительности к психотравмирующим и конфликтным ситуациям; приучение общаться с партнерами с разной манерой игровой деятельности и т. д. Интенсивное общение; выполнение групповых упражнений с общей оценкой деятельности группы (команды); работа с «проблемными» игроками (лидерами, ведомыми); подключение лидеров к налаживанию коммуникативных связей между игроками, командой, спортсменом и тренером и т. д.

Результаты изучения спортивной мотивации по опроснику Р.А. Пилюяна (1984) в модификации Е.Г. Бабушкина (2012) (и частично переработанного авторами представленного исследования с учетом возраста и квалификации спортсменов), после использования экспериментальной программы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Степень выраженности параметров спортивной мотивации у юных баскетболистов 15–16 лет, ($T_{кр.} = 140, p \leq 0,05$; $T_{кр.} = 110, p \leq 0,01$)

Показатели мотивации спортсмена, n=30	Период обследования	$x_{ср} \pm \sigma$	$T_{эмп.}$ -критерий Уилкоксона	p
К1 – заинтересованность в удовлетворении духовных потребностей	10.2021	2,72±0,556	72	≤0,01
	02.2022	4,25±0,721		
К2 – ориентированность на удовлетворение материальных потребностей	10.2021	3,88±0,112	163	≥0,05
	02.2022	3,95±0,922		
К3 – заинтересованность спортсмена в тренировочных условиях	10.2021	2,83±0,056	46	≤0,01
	02.2022	4,13±0,127		
К4 – заинтересованность в накоплении специальных знаний	10.2021	2,84±0,774	112	≤0,05
	02.2022	3,94±0,519		
К5 – заинтересованность в отсутствии болевых ощущений	10.2021	2,61±0,489	98	≤0,05
	02.2022	3,55±9,532		
К6 – заинтересованность в накоплении знаний о соперниках	10.2021	2,61±0,683	103	≤0,05
	02.2022	3,97±0,095		
К7 – заинтересованность в отсутствии психогенных влияний	10.2021	2,27±0,843	124	≤0,05
	02.2022	3,83±0,832		

Анализ данных позволяет заключить, что применение в практике работы программы поощрения юных спортсменов, включающей активное использование психолого-педагогических приемов и методов поощрения деятельности юных спортсменов, создание благоприятных взаимоотношений в команде, осознание спортсменами своих возможностей и спортивных результатов, но и результативности тренировочно-соревновательной

деятельности в целом.

В связи с этим, мы предполагаем, что между отдельными составными компонентами спортивной мотивации есть определенная взаимосвязь. Для проверки этого предположения нами был проведен корреляционный анализ с вычислением коэффициентов ранговой корреляции между составными компонентами спортивной мотивации. Данные представленные в таблице 3 позволяют определить векторы дальнейшего развития содержательной составляющей мотивации юных спортсменов и свидетельствуют о том, что:

– отрицательная корреляция между параметрами устойчивости интереса к спорту и заинтересованностью к накоплению знаний о соперниках (-0,710) не трансформируется в потребность к совершенствованию тактических и психологических компонентов подготовки, что свидетельствует о преимущественной ориентации тренировочного процесса на совершенствование физической и технической составляющей юных спортсменов и требует усиления тактического компонента подготовленности, поскольку соревновательная деятельность во многом носит вариативный характер и вызывает необходимость адекватного реагирования на игровые ситуации и проявления способности к предвосхищению поведения соперников, раскрытию их тактических замыслов и должна развиваться в соответствии с особенностями их технико-тактических действий и комбинаторики игры;

– отрицательная корреляция между устойчивостью интереса к спорту и заинтересованностью спортсмена к тренировочным условиям (-0,767) требует направленного формирования персонифицированной ответственности каждого спортсмена за качество осуществления тренировочной деятельности, совершенствования организационных умений, формирования регулятивных способностей, позволяющих обеспечить реализацию заданных параметров функциональной активности, режима упражнений, выполнения технико-тактических действий и т. п.;

– отрицательная корреляция между неустойчивостью интереса к спортивной деятельности и заинтересованностью в отсутствии психогенных влияний (-0,709) позволяет утверждать об обратном, что устойчивый интерес к спорту формируется только при наличии психогенных влияний и выступает важным условием адаптации психики юного баскетболиста к помеховлияющим факторам – неотъемлемым атрибутам соревновательной деятельности, способствуют формированию психо-эмоциональной устойчивости к неординарным ситуациям состязательного противоборства;

– положительная корреляция между устойчивым интересом к спорту и удовлетворению духовных потребностей (0,825) позволяет заключить, что тренеры уделяют пристальное внимание вопросам духовно-нравственного воспитания юных спортсменов, формированию спортивной этики, соблюдению социальных норм и правил как базовых характеристик личности, соответствующих экзистенциальным ценностям и представляющих в качестве ведущих компонентов мотивации юных спортсменов, обладающих определенной степенью социальной зрелости;

– положительная корреляция между устойчивым интересом и ориентированностью на удовлетворение материальных потребностей (0,721) может рассматриваться в качестве долгосрочной перспективы дальнейшего спортивного совершенствования юных атлетов, поскольку в данном контексте выступает мотивирующим фактором повышения интереса к спортивной деятельности, в которой используются различные формы поощрения спортсменов, включая материальное стимулирование лидеров спортивных команд, что в свою очередь актуализирует развитие конкурентного противоборства внутри команды. Вместе с тем, отметим, что наряду и с материальным поощрением не теряют своей значимости и методы психолого-педагогического подкрепления мотивации юных спортсменов, таких как похвала и другие методы морального стимулирования.

Таблица 3 – Показатели связанности параметров спортивной мотивации у юных баскетболистов 15–16 лет в зависимости от выраженности устойчивости интереса к спорту

Показатели мотивации спортсмена	Параметр устойчивости интереса к спортивной деятельности		
	Устойч. интерес	Недост. устойчивый интерес	Неустойчивый интерес
K1 – заинтересованность в удовлетворении духовных потребностей	0,825	0,379	–0,831
K2 – ориентированность на удовлетворение материальных потребностей	0,721	–0,442	–0,044
K3 – заинтересованность спортсмена в тренировочных условиях	–0,767	–0,358	0,229
K4 – заинтересованность в накоплении специальных знаний	0,693	0,189	–0,673
K5 – заинтересованность в отсутствии болевых ощущений	–0,573	0,458	0,132
K6 – заинтересованность в накоплении знаний о соперниках	–0,710	0,535	0,314
K7 – заинтересованность в отсутствии психогенных влияний	0,655	–0,349	–0,709

ВЫВОДЫ

Таким образом, формирование и сохранение спортивной мотивации юных атлетов предстает актуальной проблемой на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. Устойчивость мотивации к занятиям спортом у юных баскетболистов обусловлена многими факторами, в перечне которых использование тренерами методов психолого-педагогического стимулирования и подкрепления мотивации юных спортсменов.

Изучение мотивации у баскетболистов на этапе углубленной специализации зафиксировал недостаточный уровень ее сформированности у юных атлетов. У подавляющей части спортсменов интерес к спортивной деятельности характеризуется как недостаточно устойчивый (23,3%) и неустойчивый (56,7%). В структуре спортивной мотивации баскетболистов с устойчивым интересом к занятиям спортом доминирует направленность к состязательной деятельности и успешной реализации индивидуальных возможностей, также характеризуется ориентацией на удовлетворение духовных потребностей и совершенствование технико-тактической и психологической компоненты спортивной подготовленности. В связи с этим, связь параметров спортивной мотивации у юных баскетболистов 15-16 лет и выраженности устойчивости интереса к спорту позволяет сделать вывод о том, что мотивации принадлежит решающее значение для результативности спортивной деятельности спортсменов и, следовательно, она требует пристального внимания со стороны тренеров при работе с юными спортсменами и использования на практике разнообразных методических приемов и способов формирования мотивации и стимулирования интереса к тренировочной и соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психология соревновательной деятельности спортсмена : монография / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин, С.Н. Горбачев [и др.]. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2010. – 263 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология : учебник для студентов физкультурных вузов / Г.Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 221 с.
3. Батурин, Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учебное пособие / Н.А. Батурин. – Челябинск: ЧГИФК, 1988. – 86 с.
4. Педагогические условия формирования мотивации юных волейболистов / А.А. Гераськин, Е.Б. Кузьмин, Ю.П. Денисенко, О.Н. Макусов, И.Ф. Андрущишин // Омский научный вестник. – 2015. – № 2 (136). – С. 181–185.
5. Долгая, Н.А. Мотивация обучения детей в системе дополнительного образования / Н.А. Долгая, Н.З. Мунгиева // ЦИТИСЭ. – 2019. – № 5. – С. 316–323.
6. Донцов, В.В. Основы методики формирования спортивной мотивации / В.В. Донцов, Ю.Н. Старовойтов, Т.Н. Мостовая // Наука-2020. – 2019. – № 3 (28). – С. 96–104.
7. Караваев, Р.Ю. Повышение эффективности соревновательной деятельности юных баскетболистов на основе формирования мотивации достижения успеха / Р.Ю. Караваев, Е.Н. Ирхина // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма. Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. – Воронеж, 2018. – С.

268–272.

8. Кузьменко, Г.А. Определяющие мотивы и ведущие факторы активизации познавательного интереса у детей 6-8 лет к занятиям каратэ / Г.А. Кузьменко, Т.К. Ким, О.Н. Бычкова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. – № 1 (167). – С. 156–162.

9. Кузьмин, Е.Б. Педагогические условия формирования спортивной мотивации у юных спортсменов / Е.Б. Кузьмин, Ю.П. Денисенко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. – Т. 9, № 2. – С. 61–69.

10. Макаренко, В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В.К. Макаренко // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. – 2008. – № 10. – С. 140–144.

11. Маслоу, А. Мотивация и личность : монография / А. Маслоу. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 352 с.

12. Мерлин, В.С. Индивидуальный стиль общения / В. С. Мерлин // Психологический журнал, 1982. – № 4. – С. 26–36.

13. Петрина, З.И. Похвала как метод социально-психологической мотивации в спорте: определения, структура, модификации / З.И. Петрина, М.В. Зубцова, А.М. Каткова // Воспитание, обучение, образование: передовые технологии, исследования и разработки. сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2020. – С. 67–72.

REFERENCES

1. Babushkin, G.D., Babushkin E.G., Gorbachev S.N. and Smolenceva V.N. (2010), *Psychology of competitive activity of an athlete*, SibGUFK, Omsk.

2. Babushkin, G.D. (2012), *Sport psychology, textbook*, SibGUFK, Omsk.

3. Baturin, N.A. (1988), *Psychology of success and failure in sports activities*, Chelyabinsk.

4. Geraskin, A.A., Kuzmin E.B., Denisenko Yu.P., Makusev O.N. and Andrushchishin I.F. (2015), "Pedagogical conditions for the formation of motivation of young volleyball players", *Omsk Scientific Bulletin*, No. 2 (136), pp. 181–185.

5. Dolgaya, N.A. and Mungieva N.Z. (2019), "Motivation for teaching children in the system of additional education", *CITISE*, No. 5, pp. 316–325.

6. Dontsov, V.V., Starovoitov Yu.N. and Mostovaya T.N. (2019), "Bases of a technique of formation sports motivation", *Science-2020*, No. 3 (28), pp. 96–104.

7. Karavaev, R.Yu. and Irkhina E.N. (2018), "Increasing the efficiency of competitive activity of young basketball players based on the formation of motivation to achieve success", *Prospects for the development of student sports and Olympics, All-Russian scientific-practical conference with international participation*, Voronezh, pp. 268–272.

8. Kuzmenko, G.A., Kim T.K. and Bychkova O.N. (2019), "Defining motives and leading factors of 6-8 years old children` informative interest activation for karate exercises", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (167), pp. 156–162.

9. Kuzmin, E.B. and Denisenko Yu.P. (2014), "Pedagogical conditions for the formation of sports motivation among young athletes", *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 9. No. 2, pp. 61–69.

10. Makarenko, V. K. (2008), "The formation of motivation for physical education and sports". *Bulletin of the Penza State Pedagogical University V. G. Belinsky*, No. 10, pp. 10–144.

11. Maslow, A. (2010), *Motivation and personality*. Saint Petersburg. Peter Publ., 352 p.

12. Merlin, V. S. (1982), "Individual communication style", *Psikhologicheskii zhurnal*, No. 4, pp. 26–36.

13. Petrina, Z. I., Zubtsova M. V. and Katkova A. M. (2020), "Modern representations of trainers about use of praise at the stage of initial sports training", *Education, training, education: advanced technologies, research and development, International Scientific and Practical Conference, International Journal of Professional Science*, Novosibirsk, pp. 67–72.

Контактная информация: kim.tatiana@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.05.2022

УДК 159.9.072

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ

Татьяна Константиновна Ким, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Галина Анатольевна Кузьменко, доктор педагогических наук, доцент, профессор, Ольга Игоревна Ерина, ассистент, Юлия Игоревна Ерина, ассистент, Московский педагогический государственный университет, Москва

Аннотация

Соревновательная деятельность в современном баскетболе характеризуется увеличением плотности игровых действий, сокращением времени реализации технических приемов и комбинаций, а также отдельных фаз в структуре двигательного акта, стремительностью тактических взаимодействий, что требует от спортсменов постоянной концентрации внимания и способности «быстро, оперативно и целесообразно анализировать игровую ситуацию, активизировать мыслительные процессы, направленные на поиск рациональных путей решения актуальной задачи и достижения целевых установок». В этой связи в работе с баскетболистами 12–13 лет авторы представленной статьи уделяли большое внимание задаче формирования тактического мышления за счет применения проблемных игровых ситуаций, разнообразных тактических действий и комбинаций, проецирующих многообразие соревновательного противоборства, требующего от юного спортсмена оперативного принятия решений на основе их осмысления и анализа. Такое направленное формирование свойств внимания, тактического мышления и креативности позволило совершенствовать индивидуальные технические действия юных баскетболистов, повысить качественные стороны игровой деятельности, включая более эффективную реализацию штрафных бросков и бросков с игры, увеличить количество «подборов и перехватов мяча», снизить «потери мяча».

Ключевые слова: юные баскетболисты, тактическая подготовка, тактическое мышление, внимание, игровая деятельность, методические подходы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p552-559

FEATURES OF THE INFLUENCE OF TACTICAL THINKING ON THE EFFECTIVENESS OF THE PLAYING ACTIVITY OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS 12–13 YEARS OLD

Tatyana Konstantinovna Kim, the doctor of pedagogical sciences, docent, Department chair, Galina Anatolyevna Kuzmenko, the doctor of pedagogical sciences, docent, professor, Olga Igorevna Erina, the assistant, Julia Igorevna Erina, the assistant, Moscow State Pedagogical University

Abstract

Competitive activity in modern basketball is characterized by an increase of the density of action game, shortening the period of implementation of techniques and combinations, as well as the individual phases in the structure of motor activity, swiftness tactical interactions that requires athletes constant concentration and the ability to "quickly and it is advisable to analyze the situation, to enhance the mental process, aimed at finding practical ways to solve actual problems and achieve goals". In this regard, in working with basketball players aged 12–13, the authors of the presented article paid great attention to the task of forming tactical thinking through the use of problematic game situations, a variety of tactical actions and combinations projecting a variety of competitive confrontation, requiring a young athlete to make prompt decisions based on their comprehension and analysis. This directed formation of the properties of attention, tactical thinking and creativity made it possible to improve the individual technical actions of young basketball players, improve the quality aspects of playing activities, including more effective implementation of free throws and throws from the game, increase the number of "rebounds and interceptions of the ball", reduce "ball loss".

Keywords: young basketball players, tactical training, tactical thinking, attention, game activity, methodological approaches.

ВВЕДЕНИЕ

Усиливающийся уровень конкуренции на состязаниях самого высокого ранга, постоянная модификация правил соревнований, усовершенствование материально-технического оснащения практически во всех видах спорта вызывают необходимость оптимизации системы подготовки спортивного резерва, разработки новых технологий, методик и методических подходов, повышающих эффективность различных сторон подготовленности атлетов. Общеизвестно, что по мере роста спортивного мастерства парциальный вклад компонентов технико-тактической и психологической подготовки возрастает. Специалисты сферы спорта полагают, что достигенский ресурс личности фактурно проявляющийся в процессе соревновательной деятельности посредством реализации тактических замыслов и планов, детерминирован степенью проявления тактического мышления, тактических знаний, умений и навыков конкретного спортсмена [2, 7, 8]. Современный спорт становится все более интеллектуальным и сложным. И чтобы обеспечить преимущество в состязании независимо от специфики соревновательной деятельности и выигрывать, необходимо опережать соперников, в том числе за счет скорости игрового мышления. Наряду с этим действенность принятого атлетом намерения предопределена целым рядом факторов, в перечне которых: уровень двигательной подготовленности; наличие опыта участия в соревнованиях различного ранга с соперниками, демонстрирующими разнообразную манеру состязательной борьбы; игровое амплуа спортсмена; структурные особенности протекания психических процессов, степень выраженности волевых усилий, психомоторных, перцептивных и интеллектуальных способностей, особенно тех, которые в решающей мере определяют качество соревновательной деятельности и т. д. В первую очередь это касается свойств внимания и мышления, непосредственно влияющих на оперативность и актуальность принимаемого решения наиболее приемлемого для конкретной соревновательной ситуации.

Так, по оценкам исследователей, атлетам с незаурядными интеллектуальными способностями, свойственны в большей мере внимательность, находчивость, умение предвосхищать ситуацию, стремительность и пластичность мышления, в совокупности, позволяющие им оперативно и качественно реализовывать свои тактические замыслы [8, 13]. Наряду с этим, тактическая подготовленность, как интегративный результат креативной, преобразующей деятельности, включающая многократно апробированную в рамках учебно-тренировочного процесса совокупность технико-тактических действий и их комбинаций базируется на способности к «тактическому мышлению», которое В.А. Родионов с соавторами определяет как: «мышление, совершающееся в процессе спортивной деятельности в экстремальных условиях состязания и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач. Для тактического мышления спортсмена характерно, что оно протекает неотрывно от моторных действий и непосредственного восприятия наглядных образов и явлений в условиях жесткого лимита времени, в процессе интенсивных физических напряжений, на фоне разнообразных переживаний и с учетом степени вероятности ожидаемых событий» [12].

Вместе с тем, отдельного спортсмена характеризует преобладающий способ анализа получаемой информации, так называемый «профиль мышления», зависящий от его образа мышления, творческого ресурса и в целом, обуславливающего результативность деятельности, увлеченность и профессиональную устремленность конкретной личности [10].

Обобщая специальную литературу, отметим, что большинство исследователей, осмысливая различные аспекты подготовки спортсменов, в качестве методологического ориентира опираются на системно-деятельностный подход. Так в работе С.А. Кугаевского, находим подробное описание реализации представленного научного подхода в практике работы с командами ДЮСШ по баскетболу. «Сначала тренер создает условную игровую ситуацию, указывая на необходимость применения тех или иных технических и

тактических приемов. Затем, игроки обсуждают ситуацию, предлагают альтернативные способы выхода из нее. Все догадки и сомнения проверяются при попытке воспроизведения заданных условий. Данный подход при развитии тактических навыков является наиболее продуктивным исходя из целого ряда причин. В первую очередь стоит сказать, что игроки получают возможность отработать различные комбинации в рамках тренировочных, а не соревновательных условий. Тренер может самостоятельно подбирать необходимые ситуации» [7]. Отметим, что инициатива принадлежит игрокам, которые активно моделируют, предлагают и реализуют в игре различные способы решения соревновательной ситуации, а не пассивно репродуцируют установку наставника, при этом «развитие тактических навыков должно соотноситься с физическим и психическим развитием спортсмена» [1, С. 19–20].

Принимая во внимание специфику спортивных игр, заметим, что тактика игры в баскетбол носит вероятностно-поисковый характер и включает заранее продуманные и в то же время не исключает импровизированные действия, зависящие от ответных реакций соперников и партнеров по команде, разворачивающейся состязательной ситуации [2]. В этой связи тактический замысел и способность реализовать его в процессе состязания, служит базовым элементом тактической подготовленности юных баскетболистов, а тактический план рассматривается как некая модель образа действий конкретного игрока или команды, учитывающая фактический потенциал юных спортсменов, сложившуюся игровую обстановку и предвидение вероятностного результата поединка [4].

Основной принцип работы с баскетболистами 12–13 лет на тренировочном этапе – универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации. Задача формирования у занимающихся в этот период навыка самостоятельного тактического мышления реализуется параллельно с овладением умения к специфическим тактическим взаимодействиям.

Тактическое мышление юных атлетов, характеризуется безошибочностью и скоростью визуальных перцепций, быстротечностью умственных операций, синтезом оптимального ответного реагирования, в совокупности разворачивающихся в условиях дефицита времени, зачастую на фоне повышенного эмоционального напряжения и нарастающего физического и психического утомления [11].

По мнению В.В. Медведева, «у представителей спортивных игр антиципация, то есть предвидение, предвосхищение, действий соперника, основывается не только на вероятностном прогнозировании, но и на упреждающих действиях непосредственно в ходе спортивного поединка. Оперативное мышление связано с феноменом антиципации, предвидением действий в данный момент. При этом особое место занимают антиципирующие реакции, то есть действия, опережающие начало действий или движений соперника» [9].

В этой связи представляет интерес обоснование структуры и содержания тактической подготовки у представителей ситуационных видов спорта уже на базовом этапе спортивного совершенствования и оценки их влияния на различные компоненты тактической подготовленности и игровую деятельность в целом.

Цель исследования – изучить особенности проявления тактического мышления и его влияния на эффективность игровой деятельности юных баскетболистов 12–13 лет на тренировочном этапе.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изыскание проводилось в период с 09.10.2020 г. по 12.03.2021 г. на базе ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района, Тверской области с участием 24 юных баскетболистов 12–13 лет.

В исследовании использовались анализ и обобщение специальной литературы, педагогическое наблюдение, опросные методы, педагогический эксперимент, включающий тестирование. Обработка фактологического материала проводилась с применением ста-

тистического пакета SPSS 23.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Обобщение данных анкетного опроса 18 тренеров ДЮСШ и слушателей курсов повышения квалификации МПГУ (стаж работы от 3 до 23 лет) зафиксировало, что специалисты считают, что независимо от уровня квалификации спортсменов для повышения игровой результативности команды важно развивать тактическое мышление у спортсменов и использовать для реализации этой задачи не только практические, но и теоретические занятия. В то же время, несмотря на то, что анализ игр с детальным разбором соревновательных ситуаций регулярно проводят все респонденты, тренеры констатируют, что на практике недостаточно времени отводят тактической подготовке, включающей направленное формирование тактического мышления, наряду с развитием творческих способностей спортсменов. В этой связи нами были разработаны комплексы упражнений, моделирующие варианты игровых ситуаций и направленные на развитие различных компонентов тактической подготовленности, включая тактическое мышление и креативные способности юных атлетов.

Наблюдения за учебно-тренировочными занятиями и соревнованиями зафиксировали, что главные трудности в процессе состязания у игроков сопряжены с принятием решения и его адекватностью: кому, в каком направлении и в какой момент выполнить передачу мяча; определить наиболее выгодное положение для завершения разыгрываемой комбинации в зависимости от конкретной соревновательной ситуации; выбрать момент для атаки кольца и завершения броска и т. д. При этом атлет постоянно пребывает в непростом положении выбора, и своевременность ответной реакции обуславливает результативность реализации тактического замысла, когда игрок выстраивает план действий, сопрягая сведения о деятельности соперников в зависимости от степени их важности, опираясь на предположения о возможном сценарии развития игровой ситуации и принимая во внимание сдерживающее противодействие и активность соперника [13].

Моделируя в процессе учебных занятий те или иные игровые комбинации, мы, прежде всего, стремились формировать у подопечных способность к антиципации, включающую умение оперативно принимать решения, оценивать актуальное состояние и отбирать адекватные способы реагирования, содержащую серию логически следующих друг за другом технических приемов и комбинаций, выполняемых одновременно [3]. При этом, важно обращать внимание на процесс актуализации регулятивной деятельности игрока и «формирования тактических умений: не от комбинаций к неизвестной ситуации, а от конкретной ситуации к рациональным тактическим действиям в виде наигранных комбинаций» [5].

Вместе с тем, реализация этого направления на практике сталкивается с рядом трудностей психологического, теоретического и методического плана, а именно, с необходимостью формирования у юных игроков умения классифицировать игровые ситуации, что связано с «психологическим анализом игровой деятельности и структурой игрового мышления. Однако такие умения могут быть сформированы, если их сделать объектом специального обучения» [8]. Поэтому в процессе тактической подготовки параллельно решалась задача обучения юных баскетболистов осмыслению разнообразных игровых ситуаций и выделению оснований для их структуризации, что позволило создать творческую атмосферу на занятиях, моделировать игровые комбинации, совершенствовать коллективные взаимодействия, сыгранность игроков и др. [9].

Отметим, высокую степень детерминированности скорости принятия решения и характера психических функций – перцепции, внимания, памяти, мышления наряду с уровнем владения технико-тактическими действиями и физической подготовленностью. Данное обстоятельство стимулировало включение в программу формирования тактического мышления у юных баскетболистов методов, средств и методических приемов, в со-

вокупности моделирующих соревновательные ситуации, требующие выработки адекватной ориентировочной основы реализации технико-тактических действий и комбинаций и высокой степени устойчивости к сбивающим факторам (дефицит времени, противодействие соперников, нарастающее утомление, внешние условия, особенности судейства и др.). Осмысливая полученные в ходе опытно-экспериментальной работы данные, характеризующие показатели оперативного мышления и внимания у спортсменов, констатируем, что на начальном этапе исследования зафиксированы невысокие значения исследуемых параметров у баскетболистов контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ). Анализ показателей оперативного мышления (по времени, затраченному на решение определенной задачи) и свойств внимания («Тест Шульте», «Корректурная проба») [10] у баскетболистов обеих групп до проведения педагогического эксперимента (октябрь 2020 г.) статистически значимых различий между юными спортсменами не зафиксировал ($p>0,05$).

В то же время, анализ показателей свойств внимания и оперативного мышления у баскетболистов 12-13 лет КГ и ЭГ в марте 2021 г. показал, что разработанные средства и методы развития различных компонентов внимания и мышления позитивно повлияли на уровень их проявления у спортсменов ЭГ в отличие от их сверстников из КГ ($p<0,05$) (таблица 1). Так параметры: «оперативность мышления» у атлетов ЭГ увеличились на 31,1%; «переключение внимания» на 11,3%; «устойчивость внимания» на 21,2%. При этом количество ошибок снизилось на 38,3%, что говорит об эффективности применяемых комплексов упражнений для развития представленных качеств, влияющих в свою очередь на уровень проявления «тактического мышления» в целом.

Для выявления «профиля мышления» и креативности (опросник Дж. Брунера) юных баскетболистов была использована специальная шкала выраженности типов мышления по 3-м уровням в баллах – низкий (0–5); средний (6–9); высокий (10–15) [10].

Таблица 1 – Оценка показателей оперативного мышления и свойств внимания у юных баскетболистов КГ и ЭГ ($n=24$) после проведения опытно-экспериментальной исследования, март 2021 года, ($t_{кр.}=2,07$)

Оцениваемые показатели	Группы		$t_{экс.}$	p	
	КГ, n=12	ЭГ, n=12			
	$X_{ср.1} \pm \sigma_1$	$X_{ср.2} \pm \sigma_2$			
1. Оперативность мышления (с)	28,6 \pm 2,62	18,4 \pm 2,82	3,78	<0,05	
2. Переключение внимания (с)	5,3 \pm 0,23	6,1 \pm 0,32	2,21	<0,05	
3. Устойчивость внимания (кол-во знаков)	Выполнено правильно	77,2 \pm 12,35	86,6 \pm 13,51	2,34	<0,05
	Выполнено с ошибкой	20,1 \pm 1,62	12,9 \pm 2,23	3,32	<0,05

Как представлено на рисунке у спортсменов КГ в октябре 2020 г. преобладал предметный (8,2 балла), образный (7,4 балла) и креативный (7,7 балла) тип мышления. В ЭГ доминировали предметный (9,0 баллов) и образный (8,2 балла) типы мышления.

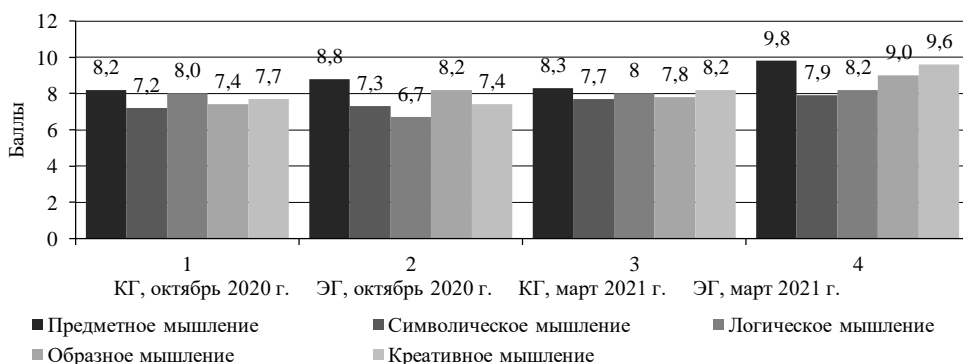


Рисунок – Исследование профиля мышления у юных баскетболистов КГ и ЭГ до и после проведения опытно-экспериментального исследования, октябрь 2020 г. – март 2021 г., в баллах

Известно, что предметное мышление неразрывно связано с умением оперировать предметом в пространстве и во времени. Так, по наблюдениям у 80% юных спортсменов из числа обследованных, преобразование информации происходило посредством предметных действий, результатом которых предстает «мысль, выраженная в двигательных действиях» [11].

При образном мышлении последствием является «мысль, воплощенная через двигательный образ, некий «визуальный ряд (картина) из движений и материальных действий» [12]. Данный тип мышления выявлен у 62% баскетболистов.

Креативность мышления, т. е. конструктивное и нестандартное решение трудно реализуемых задач в спортивной деятельности, в ситуациях дефицита информации, на среднем уровне была зафиксирована лишь у 2-х человек.

Таблица 2 – Оценка эффективности игровой деятельности баскетболистов КГ и ЭГ (n=24) до и после эксперимента, октябрь 2020 г. – март 2021 г., ($t_{кр.}=2,07$)

Параметры игровой деятельности	Октябрь 2020 г.			Март 2021 г.			
	КГ, n=12	ЭГ, n=12	$t_{кр.}; p>0,05$	КГ, n=12	ЭГ, n=12	$t_{кр.}; p$	
	$X_{ср.3} \pm \sigma_3$	$X_{ср.4} \pm \sigma_4$		$X_{ср.5} \pm \sigma_5$	$X_{ср.5} \pm \sigma_5$		
1. Броски мяча с игры (%)	37,1±5,26	38,1±6,62	1,98	40,1±7,31	40,8±8,02	1,86; >0,05	
2. Штрафные броски (%)	25,5±3,34	26,1±4,31	0,83	37,1±6,66	48,1±9,34	3,45 ; <0,05	
3. Фолы (кол-во раз)	1,1±0,06	1,2±0,02	1,01	1,1±0,03	1,0±0,21	1,66; >0,05	
4. Потери мяча (кол-во раз)	2,2±0,12	1,8±0,03	0,91	1,5±0,06	0,8±0,08	2,42 ; <0,05	
5. Подборы мяча (кол-во раз)	Свои	1,3±0,09	1,3±0,06	1,24	1,6±0,03	2,1±0,23	3,04 ; <0,05
	Чужой	0,6±0,11	0,6±0,02	0,25	0,6±0,01	0,8±0,06	1,12; >0,05
6. Ошибки при передаче мяча (кол-во раз)	1,9±0,33	2,1±0,24	1,12	2,4±0,03	1,3±0,12	2,36 ; <0,05	
7. Перехват мяча (кол-во раз)	0,4±0,01	0,5±0,03	1,36	0,6±0,05	1,1±0,09	2,24 ; <0,05	

Обобщая полученные данные, заключим, что по выраженности типов мышления у баскетболистов обеих групп до включения специально разработанных комплексов упражнений, моделирующих соревновательные ситуации, имели средний уровень (6–9 баллов) проявления тех или иных типов мышления (рисунок).

После завершения опытно-экспериментальной работы спортсмены ЭГ продемонстрировали тенденцию к повышению значений по показателям: символического мышления на 8,22%; логического мышления на 22,39%; образного мышления на 9,76%; предметного мышления на 8,89%; креативного мышления на 29,73%. Хотя в целом у баскетболистов ЭГ профиль символического, логического и образного мышления, остался в диапазоне средних величин. Вместе с тем, показатели профиля предметного мышления (9,8 баллов) и, что важно, креативности мышления (9,6 балла) оказались на более высоком уровне. Что свидетельствует об эффективности разработанной методики развития тактического мышления, в частности, повышения уровня креативности мышления у баскетболистов 12–13 лет.

Профиль мышления у спортсменов КГ после эксперимента остался практически на прежнем, среднем уровне ($p>0,05$).

Далее для оценки эффективности методики направленного формирования тактического мышления нами проанализированы данные, характеризующие игровую деятельность участников опытно-экспериментального исследования (таблица 2). Сравнение показателей эффективности игровой деятельности баскетболистов КГ до и после эксперимента показало, что позитивные изменения произошли по параметрам: «штрафные броски» – увеличение показателя на 11,5% по сравнению с исходным значением; «броски с игры» увеличился на 3,1%; количество потерь уменьшилось на 25,3%. В то же время ошибки при передачах увеличились на 26,4%, что говорит о низкой помехоустойчивости в условиях активного противоборства и дефицита времени.

По количеству фолов и подборов «чужих» мячей изменений в показателях не обнаружено. По количеству подборов «свои» показатель увеличился на 23,1%; перехватов мяча на 50,2% (таблица 2). В ЭГ по всем показателям произошли позитивные изменения,

за исключением показателя «количество фолов» который остался на прежнем уровне (таблица 3).

Таблица 3 – Динамика прироста показателей эффективности игровой деятельности баскетболистов ЭГ (n=12) до и после эксперимента, октябрь 2020 г. – март 2021 г., ($T_{кр.} = 8$)

Параметры игровой деятельности		Период исследования		$T_{экс.} Wilcoxon; p$	Изменения, Δ	
		Октябрь 2020 г.	Март 2021 г.			
		$x_{ср.4} \pm \sigma_4$	$x_{ср.5} \pm \sigma_5$			
1.	Броски с игры (%)	38,1±6,62	40,8±8,02	5,5; <0,05	+2,8	
2.	Штрафные броски (%)	26,1±4,31	48,1±9,34	4,0; <0,05	+21,9	
3.	Фолы (кол-во раз)	1,2±0,02	1,0±0,21	8,5; >0,05	-0,2	
4.	Потери (кол-во раз)	1,8±0,03	0,8±0,08	6,0; <0,05	-1,0	
5.	Подборы мяча (кол-во раз)	Свой	0,8±0,06	2,1±0,23	4,5; <0,05	+0,7
		Чужой	1,3±0,12	0,8±0,06	11,5; >0,05	+0,2
6.	Ошибки при передачах мяча (кол-во раз)	2,1±0,24	1,3±0,12	3,0; <0,05	-0,7	
7.	Перехват мяча (кол-во раз)	0,5±0,03	1,1±0,09	6,0; <0,05	+0,6	

На достоверно значимом уровне улучшились параметры: «штрафные броски» на 21,9%; «броски с игры» на 2,8%. При этом почти вдвое сократилась «потеря мяча» (50,6%). Количество подборов мяча – «свои» увеличилось на 61,5%; «чужие» подборы на 33,1%. Также отметим, что количество ошибок при передаче мяча снизилось на 35,2%, что говорит о повышении результативности в передачах. Внушительный прирост зарегистрирован по показателю «перехват мяча» – 80,1%.

Динамика показателей игровой деятельности у участников ЭГ свидетельствует об эффективности методики развития свойств мышления и внимания, позволившие в целом улучшить параметры игровой деятельности баскетболистов 12-13 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты изыскания, подтвердили предположение о возможности повышения тактической подготовленности и в ее контурах совершенствования индивидуальных и коллективных тактических действий у баскетболистов 12-13 лет в условиях игровой деятельности за счет направленного развития оперативного и креативного мышления, свойств внимания, позволяющих в совокупности реализовать достиженческий потенциал юных спортсменов. С целью формирования тактического мышления у юных спортсменов в условиях тренировочной деятельности использовались разнообразные тактические действия и комбинации, проецирующие многообразие соревновательного противоборства, требующего от юного спортсмена оперативного принятия решений. Поэтому в процессе тактической подготовки сопряжено решалась задача обучения баскетболистов осмыслению и анализу разнообразных игровых ситуаций и выделению оснований для их структуризации, что позволило создавать на занятиях творческую атмосферу, моделировать игровые комбинации, совершенствовать коллективные взаимодействия и сыгранность игроков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барбашов С.В. Тактическая подготовка в баскетболе в контексте тактического мышления как системообразующего компонента / С.В. Барбашов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4 (38). – С. 17–20.
2. Бегидова С.Н. Содержательно-процессуальные основы развития тактического мышления как профессионального качества баскетболистов / С.Н. Бегидова, С.А. Хазова, Р.А. Ахтаов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 17. – С. 43–49.
3. Гагаева Г.М. Особенности процесса мышления при решении тактических задач в спорте / Г.М. Гагаева // Теория и практика физической культуры. – 1951. – № 6. – С. 407–413.
4. Гирьятович Е.Г. Формирование основ тактического мышления у баскетболисток 11–13 лет на этапе начальной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гирьятович Евгения Геннадьевна. – Омск, 2007. – 22 с.

5. Калининский Ю.А. Игровое мышление футболиста / Ю.А. Калининский. – Москва : [б. и.], 1970. – 68 с.
6. Козин В.В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах / В.В. Козин, А.А. Гераськин, А.В. Родионов // Омский научный вестник. – 2014. – № 1 (125). – С. 167–172.
7. Кугаевский С.А. Деятельностно-ситуативный способ обучения баскетболистов 8–11 лет технико-тактическим действиям / С.А. Кугаевский, В.В. Козин // Омский научный вестник. – 2014. – №4. – С. 137–140.
8. Кузьменко Г.А. Актуализация когнитивных стилей деятельности юных спортсменов в ситуационных видах спорта как условие повышения их конкурентоспособности / Г.А. Кузьменко, Т.К. Ким // Живая психология. – 2020. – Т. 7, № 2 (26). – С. 9–19.
9. Медведев В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсменов / В.В. Медведев. – Москва : ГЦОЛИФК, 1987. – 25 с.
10. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 288 с.
11. Родионов А.В. Механизмы решения оперативно-тактических задач в игровых видах спорта / А.В. Родионов, О.П. Топышев, В.А. Усков // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 6. – С. 31–34.
12. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва : Юрайт, 2014. – 367 с.
13. Хромина Т.В. Психологические основы развития игрового мышления у баскетболистов : монография / Т.В. Хромина, В.Н. Сопов. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013. – 137 с.

REFERENCES

1. Barbashov, S.V. (2008), “Tactical training in basketball in the context of tactical thinking as a system-forming component”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (38), pp. 17–20.
2. Begidova, S.N., Khazova S.A., Akhtaov R.A. (2017), “Substantive and procedural foundations of the development of tactical thinking as a professionally significant quality of basketball players”, *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*, Vol. 17, pp. 43–49.
3. Gagaeva, G.M. (1951), “Features of the thinking process in solving tactical tasks in sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 407–413.
4. Giryatovich, E.G. (2007), *Formation of the foundations of tactical thinking in basketball players aged 11–13 at the stage of initial specialization*, dissertation, Omsk.
5. Kalininsky, Yu.A. (1970), *The game thinking of a football player*, Moscow.
6. Kozin, V.V. (2014), “Theory and practice of the activity approach to the training of athletes in game sports”, *Omsk Scientific Bulletin*, No. 1 (125), pp. 167–172.
7. Kugaevsky, S.A. and Kozin V.V. (2014), “An activity-situational way of teaching basketball players aged 8–11 to technical and tactical actions”, *Omsk Scientific Bulletin*, No. 4, pp. 137–140.
8. Kuzmenko, G.A. and Kim T.K. (2020), “Actualization of cognitive styles of activity of young athletes in situational sports as a condition for increasing their competitiveness”, *Living psychology*, Vol. 7, No. 2 (26), pp. 9–19.
9. Medvedev, V.V. (1987), *Psychological foundations of tactical training of athletes*. Moscow.
10. Volkov, I.P. (2002), *Sports Psychology Workshop*, Peter, St. Petersburg.
11. Rodionov, A.V., Topyshev, O.P. and Uskov, V.A. (2002), “Mechanisms for solving operational and tactical tasks in game sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 31–34.
12. Rodionov, V.A., Rodionov, A.V. and Sivitsky V.G. (2014), *Sports psychology: textbook for academic baccalaureate*, Yurayt, Moscow.
13. Khromina, T.V. and Sopov V.N. (2013), *Psychological foundations of the development of game thinking in basketball players*, Khabarovsk.

Контактная информация: kim.tatiana@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.05.2022

УДК 159.923.2

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОСОЗНАНИЯ И УРОВНЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ ПОДРОСТКА

Лидия Максютовна Койчуева, кандидат педагогических наук, доцент, Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, г. Карачаевск

Аннотация

В статье рассматриваются факторы, влияющие на формирование самосознания и уровня толерантности подростка. Актуальность исследования заключается в том, что, несмотря на широкий призыв к развитию самооценки и толерантности подростка, в последнее время мало исследований, посвященных этой области. В ранних исследованиях представлений детей о самооценке и толерантности использовалась поэтапная модель изменений в развитии, которая включает рассмотрение различной информации о человеке и его или ее убеждениях. Практическая значимость исследования связана с тем, что определение и описание сущности самосознания и уровня толерантности имеют существенное значение для выявления всех способов, через которые определяется и через которые создается суждение о личности.

Ключевые слова: убеждения, культура, многообразие, социальное познание, самосознание, самооценка, толерантность, подросток, психологическая безопасность, психическое здоровье.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p560-563

FACTORS INFLUENCING THE INTERRELATION OF SELF-CONSCIOUSNESS AND THE LEVEL OF TOLERANCE OF A TEENAGER

Lidia Maksyutovna Koychueva, the candidate of pediatric sciences, docent, Karachay-Cherkessia State University named after U.D. Aliev, Karachayevsk

Abstract

The article discusses the factors influencing the formation of self-awareness and the level of tolerance of a teenager. The relevance of the study lies in the fact that, despite the widespread call for the development of adolescent self-esteem and tolerance, there have been few recent studies devoted to this area. Early research on children's perceptions of self-esteem and tolerance used a step-by-step model of developmental change that involves considering various information about a person and his or her beliefs. The practical significance of the study is related to the fact that the definition and description of the essence of self-consciousness and the level of tolerance are essential for identifying all the ways through which a judgment about a person is determined and created.

Keywords: beliefs, culture, diversity, social cognition, self-awareness, self-esteem, tolerance, adolescent, psychological safety, mental health.

В настоящее время вопрос построения самосознания и уровня толерантности подростка является междисциплинарным и характеризуется разнообразными подходами. Многообразие подчеркиваемых составляющих самосознания уровня толерантности обусловлено отсутствием одинакового подхода к постижению природы этого явления и прохождением его каждым предметом. Самосознание личности и уровень ее толерантности являются существенными составляющими самооценки в общем.

В этой статье обсуждаются три центральных вопроса о толерантности и связанных с ней исследованиях.

Во-первых, рассматриваются возрастные примеры (формы) реакции на терпимость к многообразию и то, зависят ли они от типа инакомыслия и обычаев, которые просят терпеть.

Во-вторых, разбирается, как и почему детей просят быть терпимыми.

В-третьих, обсуждаются границы самосознания и терпимости — причины и условия, которые делают их менее вероятной. Сделан вывод, что терпимость и нетерпимость могут проявляться в любом возрасте и зависят от того, что, как, почему и когда людей

просят терпеть, несоответствие убеждений и несогласие с практикой [1].

Значимость темы статьи в теоретическом плане обуславливается, прежде всего, повышением роли философского исследования самосознания и уровня толерантности подростка в контенте научного обзора этого явления.

Цель исследования: раскрыть и описать согласованность самооценки и степени терпимости в подростковом возрасте.

Из поставленной цели вытекают следующие задачи:

- провести теоретическое исследование самосознания и уровня толерантности в подростковом возрасте;
- описать толерантность как общественно-психологический вопрос и факторы ее развития.

Важнейшими факторами, которые влияли и влияют в настоящее время на самооценку и степень толерантности подростка, являются не равнодушие или нейтралитет, а невмешательство в чужие убеждения или обычаи, которые оцениваются негативно, например, когда другие участвуют в культурных обычаях или озвучивают непривлекательные, тревожные или непритягательные убеждения.

Другим важнейшим фактором формирования самосознания и уровня толерантности подростка является среда, границы пребывания.

Следующим фактором, обуславливающим самооценку и уровень толерантности подростка, является терпимость, которая подразумевает наличие моральных причин для принятия того, что кто-то отрицает. Это не толерантность, когда кто-то воздерживается от действий из-за страха, социального неодобрения, возможных санкций или беспокойства по поводу собственного имиджа [2].

Три важных аспекта толерантности отражены в трех обсуждаемых нами вопросах.

Во-первых, толерантность — это не равнодушие или нейтралитет, а невмешательство в чужие убеждения или обычаи, которые оцениваются негативно, например, когда другие участвуют в культурных обычаях или озвучивают непривлекательные, тревожные или непривлекательные убеждения.

Таким образом, первый вопрос касается возможных возрастных моделей развития реакций на толерантность к разнообразию.

Во-вторых, терпимость подразумевает наличие моральных причин для принятия того, что кто-то отрицает. Это не толерантность, когда кто-то воздерживается от действий из-за страха, социального неодобрения, возможных санкций или беспокойства по поводу собственного имиджа.

Таким образом, второй вопрос заключается в том, почему дети и подростки толерантны и какие факторы делают толерантность вероятной.

В-третьих, толерантность не означает, что все допустимо и что детские суждения относительно релятивизма отличаются от их терпимости к расходящимся убеждениям. Дети используют нерелятивистские критерии для оценки убеждений, отражающих разногласия.

Таким образом, третий вопрос касается границ толерантности. В этой статье мы обсуждаем эти три вопроса о толерантности и связанных с ними исследованиях. Мы также описываем важные вопросы, которые необходимо решить, и даем направления для исследований.

Степень самосознания различен и многообразен в различные этапы становления и формирования личности и группы, класса и нации, социума и индивидуума. Всегда модифицируются обстоятельства жизнедеятельности, обобщается опыт, улучшаются знания и поэтому самосознание относительно [3].

Расходящиеся культурные, религиозные и идеологические убеждения и обычаи часто трудно осмыслить и трудно принять, когда они противоречат собственным убеждениям человека и образу жизни. Признание того, что дети и подростки растут во все более

многообразном мире, привело к всеобщему интересу к воспитанию толерантности.

Толерантность делает различие возможным, различие делает терпимость необходимой. По крайней мере, необходимо рассмотреть вопрос о том, перевешивает ли моральный императив терпимости моральные нарушения, которые могут быть встроены в культурные практики. Современные дети растут и функционируют во все более разнообразном мире с существенными различиями в убеждениях, верованиях и практиках. Эти различия часто трудно учитывать, и их может быть трудно принять, когда они противоречат собственным убеждениям и образу жизни человека[4].

Несколько изменений в развитии могут быть важны для толерантности; далее мы кратко обсудим некоторые из этих результатов. Способность принять точку зрения другого считается важным компонентом терпимости и отличает ее от принятия, основанного на безразличии, непонимании, страхе или недостатке знаний.

Толерантность может относиться к противоречивым убеждениям, публичному выражению этих убеждений и участию в практике, основанной на этих убеждениях.

Примерно с 6 лет дети более терпимы к инакомыслию, чем к публичному их выражению, и менее терпимы к действиям в соответствии с этими убеждениями.

Несмотря на то, что степень толерантности к придерживанию, выражению и претворению в жизнь несогласных убеждений различна, маленькие дети, как правило, меньше различают то, во что люди верят, говорят и делают, и поэтому они меньше различают толерантность к этим аспектам. Но к подростковому возрасту реакции становятся более дифференцированными, поэтому, например, приемлемость того, во что верят несогласные люди, и публичное выражение их убеждений могут быть более независимыми [5].

Более высокая терпимость подростков к публичному выражению инакомыслия согласуется с понятием свободы выражения мнений и может привести к обмену мнениями и стимулировать дебаты.

Когда дети сталкиваются с конфликтами между своей группой и другими группами, они склонны отдавать приоритет своей группе по причинам, основанным на групповой принадлежности, лояльности и групповом функционировании.

Дети развиваются и привержены своим собственным убеждениям и убеждениям, и они участвуют в практике, основанной на этих убеждениях. Однако это не должно означать, что они хотят исключать или отвергать тех, у кого противоречивое мировоззрение.

Толерантность является важнейшим компонентом для поддержания различных обществ и защиты индивидуальной автономии и прав. Однако не все можно и нужно терпеть, что говорит о важности понимания того, почему, когда и как дети и подростки отличают приемлемое инакомыслие от неприемлемого [6].

РЕКОМЕНДАЦИИ

Толерантность и самооценка являются важнейшими компонентами для поддержания различных обществ и защиты индивидуальной автономии и прав.

Задача педагога-психолога – помочь студентам и школьникам осознать то, что самосознание и толерантность находятся на переднем плане, их измерение быстрее и интенсивнее, актуальнее с психологической, научной и практической точки зрения. При помощи некоторых психологических методов исследования стимулировать интерес всех участников к определенным проблемам, и через проектную деятельность, предусматривающую решение проблем, показать практическое применение полученных знаний. Надо поощрять новые направления исследований самосознания и толерантности с точки зрения развития, которые прольют свет на то, как способствовать позитивным отношениям между людьми из разных социокультурных слоев.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безюлева Г.В. Толерантность: взгляд, поиск, решение / Г.В. Безюлева. – Москва : Смысл, 2003. – 168 с.
2. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – Москва : Смысл, 2003. – 232 с.
3. Касьяник Е.Л. Диагностика самосознания личности / Е.Л. Касьяник, Е.С. Макеева – Мозырь : Содействие, 2007. – 224с.
4. Кипкеева З.К., Влияние знания иностранного языка на развитие социального процесса / З.К. Кипкеева, Е.А. Лепшокова – Педагогический вестник. – 2021. – № 20.– С. 18–20.
5. Лепшокова Е.А. Проблема внедрения информационных технологий в образовательный процесс / Е.А. Лепшокова // Родной язык сегодня: проблемы сохранения и развития : материалы региональной с международным участием научно-практической конференции, посвященной Международному дню родного языка. – Карачаевск : изд-во Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, 2021.– С. 219–222.
6. Лепшокова Е.А. Изучение извинения с позиций прагмалингвистики / Е.А. Лепшокова // Традиции и инновации в системе образования : сборник научных статей.– Карачаевск : изд-во Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, 2019. – С. 144–149.

REFERENCES:

1. Bezyuleva, G.V. (2003), *Tolerance: view, search, decision*, Meaning, Moscow.
2. Vygotsky, L.S. (2003), *Psychology of human development*, Meaning, Moscow.
3. Kasyanik, E.L. (2007), *Diagnostics of personality self-consciousness*, Assistance, Mozyr.
4. Kipkeeva, Z.K. and Lepshokova, E.A. (2021), “The influence of knowledge of a foreign language on the development of the social process”, *Pedagogical Bulletin*, No. 20, pp. 18–20.
5. Lepshokova, E.A. (2021), “The problem of introducing information technologies into the educational process”, *Mother tongue today: problems of preservation and development: materials of the regional scientific-practical conference with international participation dedicated to the International Mother Language Day*, Karachay-Cherkessia State University named after U.D. Aliev, Karachaevsk, pp. 219–222.
6. Lepshokova, E.A. (2019), “Studying apologies from the position of pragma linguistics”, *Traditions and innovations in the education system*, Karachay-Cherkessia State University named after U.D. Aliev, Karachaevsk, pp. 144–149.

Контактная информация: lepshokova.e.a@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.05.2022

УДК 159.9.072

ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЙ У ТУВИНСКИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОРЕННОГО НАСЕЛЕНИЯ СИБИРИ

Анастасия Григорьевна Пешковская, аспирант, Томский государственный университет, Томск; Научно-исследовательский институт психического здоровья Томского национального исследовательского медицинского центра Российской академии наук, Томск; Станислав Алексеевич Галкин, кандидат медицинских наук, младший научный сотрудник, Ирина Яковлевна Стоянова, доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник, Научно-исследовательский институт психического здоровья Томского национального исследовательского медицинского центра Российской академии наук, Томск; Томский государственный университет, Томск

Аннотация

Принимая во внимание высокий уровень распространенности алкоголизма среди коренного населения Сибири, мы представляем результаты исследования особенностей течения алкогольной зависимости и ее последствий среди больных тувинской этнической принадлежности с синдромом алкогольной зависимости. В исследовании приняли участие 235 мужчин, в том числе 80 тувинских и 95 русских больных алкоголизмом, а также 60 представителей контрольной группы (30 русских и

30 тувинцев), сопоставимых с пациентами по возрасту и уровню образования. В соответствии с целью исследования – изучить клинические особенности и уровень когнитивного функционирования при алкогольной зависимости у тувинских представителей коренного населения Сибири, установлено, что тувинские больные алкоголизмом имеют более высокий темп прогрессивности алкогольной зависимости и чаще обращаются в наркологические учреждения в связи с малой длительностью ремиссии по сравнению с больными алкоголизмом русскими. Кроме того, в группе пациентов тувинской этнической принадлежности наблюдается более выраженный дефицит исполнительного когнитивного функционирования в ряду последствий хронической интоксикации этанолом по сравнению с русскими пациентами. Для тувинских больных алкоголизмом также более характерна стратегия подавления экспрессии в модели эмоциональной регуляции, что может в равной степени быть следствием сформировавшегося паттерна восстановления оптимального эмоционального состояния путем приема алкоголя или отражать особенности, состоящие в подавлении эмоциональной экспрессии, характерные для азиатских этносов и культур. Учитывая влияние пандемии COVID-19 на уровень злоупотребления алкоголем среди ряда этнических групп населения мира, исследования, посвященные проблеме алкоголя, должны учитывать этнокультуральный контекст.

Ключевые слова: алкогольная зависимость, коренное население, тувинцы, алкогольный абстинентный синдром, когнитивные функции, когнитивный контроль, Go-NoGo, Висконсинский тест сортировки карточек.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p563-571

FEATURES OF THE COURSE OF ALCOHOL DEPENDENCE AND ITS CONSEQUENCES AMONG TUVAN REPRESENTATIVES OF THE INDIGENOUS POPULATION OF SIBERIA

Anastasia Grigoryevna Peshkovskaya, the post-graduate student, Tomsk State University, Tomsk; Mental Health Research Institute, Tomsk National Research Medical Center of the Russian Academy of Sciences, Tomsk; Stanislav Alekseevich Galkin, the candidate of medical sciences, junior research fellow, Irina Yakovlevna Stoyanova, the doctor of psychological sciences, professor, senior research fellow, Mental Health Research Institute, Tomsk National Research Medical Center of the Russian Academy of Sciences, Tomsk; Tomsk State University, Tomsk

Abstract

Given the high prevalence of alcohol use disorder among the Indigenous People of Siberia, we present the results of a study investigated the course and consequences of alcohol use disorder (AUD) in patients of Indigenous Tuvan ethnicity. The study involved 235 men, including 80 Tuvan and 95 Russian AUD patients, and 60 controls (30 Tuvans). We found that Tuvan AUD patients had higher rates of AUD progression and shorter alcohol remission compared to Russian AUD patients. In addition, patients of Tuvan ethnicity had more pronounced cognitive deficiency of executive functioning. Moreover, for Tuvan AUD patients, the strategy of emotional suppression was more typical, than for Russians, which may be either the consequence of a pattern of getting back the emotional control by drinking alcohol or a characteristic of Asian culture the Tuvans partly related. Given the impact of the COVID-19 pandemic on alcohol abuse rates among some of the world's ethnic groups, alcohol research should consider the ethnicity context.

Keywords: alcohol use disorder, indigenous people, Tuvans, alcohol withdrawal syndrome, cognition, cognitive control, Go-NoGo, Wisconsin Card Sorting Test.

ВВЕДЕНИЕ

Широкая распространенность алкоголизма в России является важнейшей медико-социальной проблемой в настоящее время. Согласно данным наркологических служб, в России алкогольной зависимостью страдает около 1,7 млн. человек, что составляет 1,2% [5]. При этом в ряде регионов этот показатель значительно выше и остается стабильным на уровне 3–5% от общей численности населения [5, 20]. В частности, высокие показате-

ли распространенности алкоголизма регистрируются среди населения коренной этнической принадлежности [1, 11]. В связи с этим, изучение проблемы алкогольной зависимости среди коренных этносов Сибири имеет особое научное внимание среди исследователей в течение последних десятилетий [2, 7]. Однако актуальным остаются в настоящее время критические вопросы в понимании истоков, течения и последствий алкогольной зависимости среди коренных этносов. Данные генетических исследований также свидетельствуют о биологической уязвимости коренных этносов к воздействию алкоголя [14].

Не менее остро стоит проблема исследования психического здоровья среди малочисленных народов России. В качестве модели для изучения этнических аспектов формирования и течения алкогольной зависимости рассмотрена актуальная для сибирского региона ситуация в Республике Тыва. Среди населения данной республики наблюдается все больший рост употребления алкоголя, и, как следствие, алкогольной зависимости. На наркологическом учете в республике Тыва на 2019 год состоит 3,2% населения трудоспособного возраста [6]. Таким образом, проблема алкоголизма в республике Тыва остается одной из важнейших в регионе.

Результаты ряда исследований свидетельствуют о значимом влиянии этнокультуральных факторов на формирование и течение алкогольной зависимости, однако исследования клинических особенностей алкоголизма коренных этносов немногочисленны, в особенности среди населения Тывы.

Цель исследования – изучить клинические особенности и уровень когнитивного функционирования при алкогольной зависимости у тувинских представителей коренного населения Сибири.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Всего было обследовано 175 человек мужского пола, из них 80 больных алкоголизмом тувинской этнической принадлежности (возраст 47 [40; 53] лет), состоявших на учете в Республиканском наркологическом диспансере Республики Тыва (г. Кызыл) и 95 русских с алкогольной зависимостью (возраст 46 [39; 53] лет), проходивших лечение в 4-м отделении клиники НИИ психического здоровья (г. Томск). Все обследованные лица дали письменное информированное согласие на участие в исследовании и обработку данных. Критерии включения в исследование: наличие алкогольной зависимости по МКБ-10, возраст 30–55 лет, русская / тувинская этническая принадлежность, согласие на участие в исследовании. Критерии исключения: наличие коморбидных психических расстройств (шизофрения, наркомания, аффективные расстройства и т. д.), умственная отсталость, тяжелые органические нарушения головного мозга, отказ от участия в исследовании. Также было обследовано 60 психически и соматически здоровых лиц мужского пола русской (30 человек) и тувинской (30 человек) этнической принадлежности, сопоставимых с пациентами по возрасту и уровню образования.

Клинические показатели алкогольной зависимости исследовались с использованием данных из анамнеза: давность заболевания, количество курсов лечения, максимальная длительность ремиссии, возраст первой пробы алкоголя, возраст начала систематического употребления алкоголя, прогрессивность алкогольной зависимости, возраст формирования алкогольного абстинентного синдрома (ААС).

Для нейропсихологической оценки когнитивных функций пациентов и испытуемых группы контроля использовались компьютеризированные нейропсихологические методики: Задача Go-NoGo, позволяющая исследовать функцию когнитивного контроля, в т. ч. контроля подавления ответа (response inhibition); исследование внимания проводилось с помощью Теста Саймона (Simon Test), представляющего собой упрощенную невербальную версию метода Струпа; Висконсинский тест сортировки карточек (Wisconsin Card-Sorting Test), направленный на оценку функции когнитивного контроля и когнитивной гибкости. Уникальность Висконсинского теста сортировки карточек теста состоит в том,

что он позволяет оценить когнитивные функции, которые менее всего задействованы в выполнении тестов общего интеллекта и большинства префронтальных проб. Для оценки рабочей памяти использовался Тест Корси (Corsi Block Tapping Test).

Изучение психологических особенностей больных алкоголизмом осуществлялось с использованием Шкалы импульсивности Барратта (Barrat Impulsiveness Scale, BIS-11, Patton et al., 1995; Stanford et al., 2009; адаптация Ениколопов С.Н., Медведева Т.И., 2015) и Опросника эмоциональной регуляции (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ, Gross & John, 2003, адаптация Панкратова А.А. и соавт., 2017).

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы Statistica 12. Анализируемые данные представлены в виде Ме [Q₁; Q₃]. Проверка согласия с законом нормального распределения проводилась с помощью критерия Шапиро-Уилка. Полученные данные не подчинялись закону нормального распределения. Использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни для оценки различий между двумя несвязанными выборками. Различия считались статистически значимыми при уровне значимости $p < 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ данных выявил статистически значимые различия в ряде клинических параметров алкогольной зависимости между группами пациентов тувинской и русской этнической принадлежности. Результаты оценки различий по клиническим показателям представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки межгрупповых различий по клиническим параметрам алкогольной зависимости

Параметр	Русские	Тувинцы	p-level
Давность заболевания (лет)	11 [5; 20]	10 [3; 17]	0,145
Число курсов лечения	2 [2; 3]	3 [2; 5]	0,0002*
Максимальная длительность ремиссии (дни)	360 [180; 720]	180 [90; 365]	0,015*
Возраст первой пробы алкоголя (лет)	16 [15; 18]	18 [16; 19]	0,004*
Возраст начала систематического употребления алкоголя (лет)	24 [22; 30]	36 [26; 45]	<0,0001*
Прогрессиентность алкогольной зависимости (лет)	6 [3; 15]	3 [1; 8]	0,019*
Возраст формирования ААС (лет)	28 [22; 36]	38 [32; 48]	<0,0001*

Примечание: * – уровень статистической значимости $p < 0,05$.

Статистический анализ данных показал, что в группе больных алкоголизмом тувинцев наблюдается более поздний возраст первой пробы алкоголя ($p=0,0044$), возраст начала систематического употребления алкоголя ($p < 0,0001$) и возраст формирования алкогольного абстинентного синдрома (ААС) ($p < 0,0001$). Одновременно с этим, в группе тувинских пациентов с алкогольной зависимостью отмечается большее количество госпитализаций по поводу основного заболевания ($p=0,0002$), меньшая длительность алкогольной ремиссии ($p=0,0145$), а также более высокая степень прогрессиентности алкоголизма ($p=0,0187$) по сравнению с русскими пациентами, что в совокупности свидетельствует о более тяжелом течении алкогольной зависимости у тувинских больных. Оценка межгрупповых различий в данных нейропсихологического исследования показала, что тувинские пациенты с алкогольной зависимостью совершали достоверно больше ошибок в задаче Go-Nogo ($p=0,0119$) и в Висконсинском тесте сортировки карточек (ВТСК) ($p=0,0005$), а также большее количество персеверативных ошибок (персевераций) в ВТСК ($p=0,0001$) по сравнению с русскими пациентами (таблица 2). Однако тувинские больные алкоголизмом показали достоверно меньшее количество ошибок в задаче на внимание в рамках выполнения Теста Саймона ($p < 0,0001$) (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты оценки межгрупповых различий данных нейропсихологического исследования больных алкоголизмом

Методы исследования и показатели	Русские	Тувинцы	p-level
Задача Go-Nogo	ошибки Go	9 [4; 15]	0,0119*
	ошибки Nogo	2 [1; 3]	0,5912

Методы исследования и показатели		Русские	Тувинцы	p-level
Тест Саймона	ошибки	4 [2; 16]	1 [0; 2]	<0,0001*
Висконсинский тест сортировки карточек	ошибки	15 [13; 21]	27 [20; 28]	0,0005*
	персеверации	10 [8; 13]	17 [12; 21]	0,0001*
Тест Корси	индекс памяти	5 [4; 5]	4 [3; 6]	0,4674

Примечание: * – уровень статистической значимости $p < 0,05$.

Анализ данных психодиагностического исследования психологических особенностей больных алкоголизмом позволил выявить статистически значимые различия ($p = 0,0067$) в стратегиях эмоциональной регуляции между группами пациентов (субшкала подавление экспрессии опросника эмоциональной регуляции). Оценка данных исследования психологических особенностей больных алкоголизмом представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты оценки межгрупповых различий в данных исследования психологических особенностей больных алкоголизмом

Психологические особенности		Русские	Тувинцы	p-level
Импульсивность		64 [56; 67]	65 [59; 68]	0,5275
Регуляция эмоций	когнитивная переоценка	31 [26; 33]	33 [28; 36]	0,1853
	подавление экспрессии	19 [14; 20]	22 [19; 23]	0,0067*

Примечание: * – уровень статистической значимости $p < 0,05$.

В дополнение, анализ межгрупповых различий по психологическим и когнитивным показателям между русскими и тувинскими представителями контрольных групп не выявил статистически значимых различий по исследуемым параметрам среди тувинцев и русских из контрольных групп (все $p > 0,05$) (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты оценки межгрупповых различий по психологическим и когнитивным показателям в группах контроля

Результаты оценки психологических особенностей				
Психологические особенности		Русские	Тувинцы	p-level
Импульсивность		66 [54; 71]	62 [57; 67]	0,2621
Регуляция эмоций	когнитивная переоценка	26 [18; 31]	29 [22; 34]	0,3049
	подавление экспрессии	16 [12; 19]	18 [15; 20]	0,3521
Результаты нейропсихологического исследования				
Методы исследования и показатели		Русские	Тувинцы	p-level
Задача Go-Nogo	ошибки Go	1 [1; 4]	2 [1; 4]	0,5605
	ошибки Nogo	1 [0; 2]	1 [0; 1]	0,7424
Тест Саймона	ошибки	0 [0; 2]	2 [1; 2]	0,3359
Висконсинский тест сортировки карточек	ошибки	13 [9; 24]	16 [15; 17]	0,5382
	кол-во персевераций	10 [6; 16]	11 [10; 12]	0,6885
Тест Корси	Индекс памяти	5 [5; 6]	4 [4; 5]	0,0721

Таким образом, в исследовании получены новые данные об особенностях течения алкогольной зависимости и ее последствий среди представителей коренного населения Сибири на примере группы пациентов тувинской этнической принадлежности. В целом, у больных алкоголизмом тувинцев отмечается более поздний возраст первой пробы алкоголя, начала систематического употребления алкоголя и, как следствие, более поздний возраст формирования ААС по сравнению с русскими больными алкоголизмом. Данное обнаружение может быть следствием частичного сохранения традиции недопущения употребления алкоголя подростками Тывы, по крайней мере, до их совершеннолетия или до вступления в брак [9].

Согласно имеющимся данным, почти половина больных алкоголизмом в Республике Тыва попадает в стационар повторно в течение одного года [15], что подтверждается полученными нами данными о меньшей длительности ремиссии и большем числе госпитализаций тувинских больных алкоголизмом. Одновременно с этим у тувинцев отмечается более высокий темп прогрессивности алкогольной зависимости – у большинства тувинских пациентов (73%) болезнь оформилась клинически менее чем за 7 лет, а для 38,8% этот срок составил крайне короткий период в 1-2 года.

Результаты психологической диагностики в исследуемых группах показали, что у пациентов тувинской этнической принадлежности преобладает стратегия регуляции эмоций в форме подавления экспрессии. Согласно модели эмоциональной регуляции Дж. Гросса [8], подавление экспрессии связано с подавлением внешних проявлений эмоционального состояния. Таким образом, больные алкоголизмом тувинской этнической принадлежности чаще прибегают к подавлению внешних проявлений эмоций, в том числе негативных, что может выступать стимулом к восстановлению своего эмоционального состояния путем приема психоактивных веществ, в данном случае – алкоголя [13]. Вместе с тем, подавление эмоциональной экспрессии может быть отражением особенностей в целом характерных для азиатских этносов и культур [19].

Оценка данных нейропсихологического исследования указывает на более выраженный дефицит исполнительных когнитивных функций у тувинских больных алкоголизмом по результатам выполнения ими задачи Go-Nogo и Висконсинского теста сортировки карточек. Современные исследования связывают неспособность воздерживаться от употребления алкоголя, а также поддерживать продолжительную ремиссию с нарушениями когнитивных функций, обеспечивающих регуляцию поведения, в частности ослабленным исполнительным контролем [4, 17]. Ингибирующие (тормозные) процессы являются важными компонентами в контроле поведения. Адаптивное ингибирующее функционирование отражает способность останавливать потенциальный поведенческий ответ на внешний стимул [17]. Задача Go-Nogo широко используется для оценки процессов торможения в исполнительном функционировании высшего порядка [10]. Считается, что употребление алкоголя влияет как на подавление реакции на стимул, так и на его обработку, что приводит к актуализации ошибочной реакции (response error) [3, 4, 17], что достоверно чаще наблюдалось у тувинских пациентов в сравнении с русскими. Висконсинский тест сортировки карточек позволяет оценить функцию когнитивной гибкости как способность удерживать (maintaining set) и изменять когнитивную стратегию (shifting ability), а также использовать обратную связь (feedback utilization) [12]. При выполнении сортировки тувинским больным алкоголизмом в среднем требовалось больше времени, чем русским для выбора одной из предложенных в задании карточек, они также чаще, чем русские, не успевали принять решение о способе сортировки за отведенный промежуток времени. Кроме того, тувинские пациенты демонстрировали достоверно большее количество персевераций при выполнении сортировки по сравнению русскими пациентами.

Вместе с тем, было обнаружено, что пациенты тувинской этнической принадлежности совершали меньшее количество ошибок в Тесте Саймона. Данный тест используется для исследования процессов внимания и его интерференции [16], и полученные данные, с учетом более тяжелого течения алкогольной зависимости у тувинцев, могут свидетельствовать о влиянии других факторов, не входящих в исследование и требующих дополнительного изучения на клиническом, нейробиологическом и лабораторном уровнях.

ВЫВОДЫ

Полученные результаты относительно особенностей течения алкогольной зависимости, психологических особенностей и уровня когнитивного функционирования у пациентов тувинской этнической принадлежности позволили сделать ряд выводов:

1. Тувинские пациенты чаще обращаются в наркологические учреждения, что связано с малой длительностью ремиссии и ее низкой устойчивостью.
2. У тувинцев отмечается более высокий темп прогрессивности алкогольной зависимости по сравнению с русскими больными алкоголизмом, что, наряду с большим числом госпитализаций и менее длительными ремиссиями, свидетельствует о более тяжелом течении алкогольной зависимости у тувинских больных.

3. У тувинцев с алкогольной зависимостью наблюдается более выраженный дефицит исполнительного когнитивного функционирования в ряду последствий алкоголизма, в частности, хронической интоксикации этанолом, по сравнению с русскими пациентами.

4. В группе пациентов тувинской этнической принадлежности преобладает стратегия подавления экспрессии в модели эмоциональной регуляции, что может в равной степени быть следствием фиксированного паттерна восстановления оптимального эмоционального состояния путем приема алкоголя или отражать особенности, состоящие в подавлении эмоциональной экспрессии, характерные для азиатских этносов и культур.

В целом, проблема высокого уровня злоупотребления алкоголем среди этнических групп в России аналогична таковой в других странах [13, 19, 21], и, по последним данным, можеткратно усугубиться в ближайшие годы под влиянием пандемии COVID-19 [18]. В связи с этим необходимо, чтобы исследования, посвященные коренному населению и проблеме алкоголя, учитывали этнокультуральный контекст.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пешковская А.Г. Алкогольная зависимость и эмоциональные расстройства: траектория и перспективы исследования управляющих когнитивных функций / А.Г. Пешковская // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. – 2018. – № 4 (100). – С. 58–61.

2. Влияние алкоголизма на когнитивные функции у представителей коренного населения Сибири / А.Г. Пешковская, А.И. Мандель, С.А. Иванова, В.Д. Прокопьева // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2016. – № 4 (93). – С. 105–109.

3. Медико-социальные показатели наркологической ситуации среди населения Республики Тыва / И.О. Бадырғы, Н.А. Бохан, А.И. Мандель [и др.] // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2012. – № 3 (72). – С. 29–32.

4. Особенности мозговой активности при алкогольной зависимости в задаче на ингибиторный контроль / С.А. Галкин, А.Г. Пешковская, О.В. Рощина [и др.] // Бюллетень сибирской медицины. – 2020. – № 4. – С. 38–45.

5. Шматова Ю.Е. Экономическая и статистическая оценка проблемы алкогольной зависимости в России (региональный аспект) / Ю.Е. Шматова // Society and Security Insights. – 2019. – № 3 (2). – С. 64–79.

6. Пешковская А.Г. Этно-культуральный диспаритет когнитивных нарушений при алкоголизме / А.Г. Пешковская // Неврологический вестник. – 2014. – Т. 46, № 3. – С. 97–98.

7. Этнокультуральный подход к превенции алкогольного потребления у тувинцев / М.Г. Чухрова, Г.И. Атаманова, С.Д. Хомушку [и др.] // Профессиональное образование в современном мире. – 2019. – № 9(4). – С. 3346–3355.

8. Alcohol use and alcohol-related consequences: associations with emotion regulation difficulties / R.D. Dvorak, E.M. Sargent, T.M. Kilwein et al. // The American journal of drug and alcohol abuse. – 2014. – № 40 (2). – P. 125–130.

9. Alcohol Use and Resilience among the Indigenous Tuvinians of Siberia / A. Peshkovskaya, N. Bokhan, A. Mandel, I. Badyrғы. – https://doi.org/10.1007/978-3-030-71346-1_10 // Springer, Cham. – 2022.

10. Best J.R. A developmental perspective on executive function / J.R. Best, P.H. Miller // Child Dev. – 2010. – № 6. – P. 1641–1660.

11. Dashiyeva B. Factors influencing on mental health state of schoolchildren from Buryat rural population / B. Dashiyeva, I. Kupriyanova // World Cultural Psychiatry Research Review. – 2009. – № 1. – P. 139–141.

12. Dehaene S. The Wisconsin Card Sorting Test: theoretical analysis and modeling in a neuronal network / S. Dehaene, J.P. Changeux // Cereb Cortex. – 1991. – № 1. – P. 62–79.

13. Galvan F.H. Alcohol use and related problems among ethnic minorities in the United States / F.H. Galvan, R. Caetano // Alcohol Research & Health. – 2003. – №. 27 (1). – P. 87–94.

14. High frequency of the DRD2/ANKK1 A1 allele in Mexican Native Amerindians and Mestizos and its association with alcohol consumption / A. Panduro, O. Ramos-Lopez, O. Campollo et al. // Drug Alcohol Depend. – 2017. – № 1 (172). – P. 66–72.

15. Jargin, S.V. Alcohol and Alcoholism in Russia: Insider's Observations and Review of Literature / S.V. Jargin // *J Addiction Prevention*. – 2016. – № 4 (1). – P. 6.
16. Luo C. The location-, word-, and arrow-based Simon effects: An ex-Gaussian analysis / C. Luo, R.W. Proctor // *Mem. Cogn.* – 2018. – № 46. – P. 497–506.
17. Neuropsychological Performance in Alcohol Dependent Patients: A One-Year Longitudinal Study / L. Ioime, R. Guglielmo, G.F. Affini et al. // *Psychiatry investigation*. – 2018. – № 5. – P. 505–513.
18. Peshkovskaya A. Letter to the editor: Other Consequences. COVID-19 and underestimated public health crisis / A. Peshkovskaya // *Journal of Psychiatric Research*. – 2021. – № 144. – P. 320–322.
19. Rao R. Alcohol use, socioeconomic deprivation and ethnicity in older people / R. Rao, P. Schofield, M. Ashworth // *BMJ Open*. – 2015. – № 5. – URL: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/5/8/e007525.full.pdf> (дата обращения: 01.04.2022)
20. Skokov R.Yu., Consumption of addictive goods in Russian regions and its impact on the quality of human capital / R.Yu. Skokov, O.V. Brizhak // *R-Economy*. – 2020. – № 1 (6). – P. 50–60.
21. What is the prevalence of current alcohol dependence and how is it measured for Indigenous people in Australia, New Zealand, Canada and the United States of America? A systematic review / T.J. Weatherall, K.M. Conigrave, J.H. Conigrave et al. // *Addict Sci Clin Pract*. – 2020. – № 15. – URL: <https://ascjournal.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13722-020-00205-7.pdf> (дата обращения: 01.04.2022).

REFERENCES

1. Peshkovskaya, A.G. (2018), “Alcohol dependence and emotional disorders: executive cognitive functions research outline and prospects”, *Russian Foundation for Basic Research Journal*, No. 4 (100), pp. 58–61.
2. Peshkovskaya, A.G., Mandel, A.I., Ivanova, S.A. and Prokopyeva V.D. (2016), “The influence of alcoholism on cognitive functions in representatives of the indigenous population of Siberia”, *Siberian Bulletin of Psychiatry and Narcology*, No. 4 (93), pp. 105–109.
3. Bokhan, N.A., Mandel, A.I., Mongush, Ch.K.O. et al. (2012), “Medico-social indices of substance abuse situation among population of Republic of Tyva”, *Siberian Bulletin of Psychiatry and Narcology*, No. 3(72). pp. 29–32.
4. Galkin, S.A., Peshkovskaya, A.G., Roshchina, O.V. et al. (2020), “Features of brain activity in alcohol dependence in the task of inhibitory control”, *Bulletin of Siberian medicine*, 2020. No. 4, pp. 38–45.
5. Shmatova, Yu.E. (2019), “Economic and statistical assessment of the problem of alcohol dependence in Russia (regional aspect)”, *Society and Security Insights*, No. 3 (2), pp. 64–79.
6. Peshkovskaya, A.G. (2014), “Ethno-cultural disparity of cognitive disorders in alcoholism”, *Nevrologicheskij Vestnik*, No. 46 (3), pp. 96–98.
7. Chukhrova, M.G., Atamanova, G.I., Khomushku, S.D. et al. (2019), “Ethnocultural approach to the prevention of alcohol consumption among Tuvinians”, *Vocational education in the modern world*, No. 9 (4), pp. 3346–3355.
8. Dvorak, R.D., Sargent, E.M., Kilwein, T.M. et al. (2014), “Alcohol use and alcohol-related consequences: associations with emotion regulation difficulties”, *The American journal of drug and alcohol abuse*, No. 40 (2), pp. 125–130.
9. Peshkovskaya, A., Bokhan, N., Mandel, A. and Badyrgy, I. (2022), “Alcohol Use and Resilience among the Indigenous Tuvinians of Siberia”, Springer, Cham., https://doi.org/10.1007/978-3-030-71346-1_10.
10. Best, J.R. (2010), “A developmental perspective on executive function”, *Child Dev*, No. 6, pp. 1641–1660.
11. Dashiyeva, B. and Kupriyanova, I. (2009), “Factors influencing on mental health state of schoolchildren from Buryat rural population”, *World Cultural Psychiatry Research Review*, No. 1, pp. 139–141.
12. Dehaene, S. and Changeux, J.P. (1991), “The Wisconsin Card Sorting Test: theoretical analysis and modeling in a neuronal network”, *Cereb Cortex*, No. 1, pp. 62–79.
13. Galvan, F.H. and Caetano, R. (2003), “Alcohol use and related problems among ethnic minorities in the United States”, *Alcohol Research & Health*, No. 27 (1), pp. 87–94.
14. Panduro, A., Ramos-Lopez, O., Campollo, O. et al. (2017), “High frequency of the DRD2/ANKK1 A1 allele in Mexican Native Amerindians and Mestizos and its association with alcohol consumption”, *Drug Alcohol Depend*, No. 1 (172), pp. 66–72.

15. Jargin, S.V. (2016), “Alcohol and Alcoholism in Russia: Insider’s Observations and Review of Literature”, *J Addiction Prevention*, No 4 (1), pp. 6.
16. Luo, C. and Proctor, R.W. (2018), “The location-, word-, and arrow-based Simon effects: An ex-Gaussian analysis”, *Mem. Cogn.*, No 46, pp. 497–506.
17. Ioime, L., Guglielmo, R., Affini, G.F. et al. (2018), “Neuropsychological Performance in Alcohol Dependent Patients: A One-Year Longitudinal Study”, *Psychiatry investigation*, No. 5, pp. 505–513.
18. Peshkovskaya, A. (2021), “Letter to the editor: Other Consequences. COVID-19 and underestimated public health crisis”, *Journal of Psychiatric Research*. No. 144. pp. 320–322.
19. Rao, R., Schofield P. and Ashworth, M. (2015), “Alcohol use, socioeconomic deprivation and ethnicity in older people”, *BMJ Open*, No. 5, available at: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/5/8/e007525.full.pdf>.
20. Skokov, R.Yu. and Brizhak, O.V. (2020) “Consumption of addictive goods in Russian regions and its impact on the quality of human capital”, *R-Economy*, No. 1 (6). pp. 50–60.
21. Weatherall, T.J., Conigrave, K.M., Conigrave, J.H. et al. (2020) “What is the prevalence of current alcohol dependence and how is it measured for Indigenous people in Australia, New Zealand, Canada and the United States of America? A systematic review”, *Addict Sci Clin Pract*, No. 15, available at: <https://ascjournal.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13722-020-00205-7.pdf>.

Контактная информация: peshkovskaya@data.tsu.ru

Статья поступила в редакцию 06.05.2022

УДК 159.9:378

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИИ И ПОТРЕБНОСТИ К УСПЕХУ С ГОТОВНОСТЬЮ К РИСКУ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Анжела Валерьевна Романова, кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, Москва; Виктор Иванович Шаргин, кандидат военных наук, доцент, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва; Олег Анатольевич Разживин, кандидат педагогических наук, доцент, Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Елабуга; Елена Геннадьевна Коноплева, преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань

Аннотация

Проблема мотивации учебной деятельности с вектором на ее позитивный исход продолжает оставаться одной из актуальных проблем в психологии и педагогике. В основе учебы студента, на наш взгляд, как произвольной деятельности, лежит его мотивация. Поэтому необходимо исследовать все, что влияет на нее, так как от степени изученности мотивации учебной деятельности зависит успешность обучения студентов. Цель – изучение взаимосвязи мотивации достижения в учебной деятельности студентов-психологов экстремального профиля с их готовностью к риску. Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 30 студентов 2 курса факультета экстремальной психологии МГППУ (Москва, Россия), обучающихся по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности в возрасте 17 – 18 лет, из них 93,3% составляли девушки и 6,7% – юноши. Использовался следующий психодиагностирующий инструментарий: методика уровня личностной готовности к риску («PSK» Шуберт); методика, измеряющая потребности в достижении успеха у студентов (Ю.М. Орлов); методики, измеряющие мотивацию к избеганию неудач и мотивацию к успеху (Т. Элерс); методика, измеряющая мотивацию успеха и боязнь неудачи (А.А. Реан). Обработка полученных данных осуществлялась программным пакетом SPSS-27. Результаты исследования выявили у студентов положительную, слабой и средней силы соответственно взаимосвязь готовности к риску с показателями потребности в успехе ($r=0,294$, $p < 0,05$) и показателями мотивации к успеху ($r=0,519$, $p < 0,01$).

Ключевые слова: студенты, готовность к риску, мотивация, успех, боязнь неудачи.

INTERRELATION OF MOTIVATION AND THE NEED FOR SUCCESS WITH RISK READINESS IN PSYCHOLOGY STUDENTS

Angela Valerievna Romanova, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Russian State Social University, Moscow; Viktor Ivanovich Sharagin, the candidate of military science, senior lecturer, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow; Oleg Anatolievich Razjivin, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Elabuga Institute (branch) of Kazan (Volga region) Federal University, Elabuga; Elena Gennadijevna Konopleva, the teacher, Astrakhan State Medical University, Astrakhan

Abstract

The problem of educational activity' motivation with a vector for its positive outcome continues to be one of the urgent problems in psychology and pedagogy. At the heart of the student's study, in our opinion, as an arbitrary activity, is his motivation. Therefore, it is necessary to investigate everything that affects it, since the degree of study of the motivation of educational activity depends on the success of student learning. The goal is to study the relationship between achievement motivation in the educational activities of students-psychologists of an extreme profile with their willingness to take risks. Methods and organization of the study. The study involved 30 2nd year students of the Faculty of Extreme Psychology of the Moscow State University of Psychology and Education (Moscow, Russia), studying in the specialty 37.05.02 Psychology of performance at the age of 17-18, of which 93.3% were girls and 6.7% were boys. The following psycho-diagnostic tools were used: the method of the level of personal risk readiness ("RSK" Schubert); a methodology that measures the needs to achieve success among students (Yu.M. Orlov); methods measuring motivation to avoid failures and motivation to succeed (T. Ehlers); a technique that measures motivation for success and fear of failure (A.A. Rean). The received data were processed using the SPSS-27 software package. The results of the study revealed a positive, weak and moderate correlation among students, respectively, of risk readiness with indicators of the need for success ($r=0.294$, $p<0.05$) and indicators of motivation for success ($r=0.519$, $p<0.01$).

Keywords: students, willingness to take risks, motivation, success, fear of failure.

ВВЕДЕНИЕ

Разработка проблематики мотивации в образовательном процессе связана с анализом, оценкой исходного начала побуждения студента к осмысленному изучению выбранной профессии (будущей профессиональной деятельности), когда возможно получение ответа на вопрос: «Что дало толчок к выбору мной этой профессии, что является основным мотивом данного выбора?».

Разнообразие и многогранность проблемы мотивации дает огромное количество подходов к раскрытию ее сущности и структуры. Как предмет исследования, она вдохновляла творчество таких великих психологов, как Х. Хекхаузен, А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов и многих других, а эмпирические данные исследования мотивации в сфере высшего образования внесли существенный вклад в повышение успешности учебного процесса [1].

Мотивация, являясь одним из ведущих факторов возникновения, протекания и прекращения деятельности человека, характерна и для одного из основных участников образовательного процесса – студента. Игнорирование мотивационной составляющей получения знаний в личности каждого студента создаст преподавателю трудности в обеспечении эффективности, безопасности и взаимовыгодного сотрудничества для достижения целей обучения.

В проводимом исследовании под мотивацией достижения нами понимается комплекс побуждений, формирующих учебную активность студента, направленную на реализацию поставленной цели и обладающих личностным смыслом.

Проведенные исследования показали, что многими психологами и педагогами наряду с другими, выделено два типа мотивации – мотивация успеха и мотивация боязни

неудач [1, 2, 3, 5].

Мотивация успеха предполагает достижение цели, поставленной студеном в процессе обучения, в то время как вторая – ее недостижение.

Часть исследователей образовательного процесса предполагают, что при ориентации студента на успешное достижение цели (или выполнение какой-либо задачи в ходе обучения), обеспечивает такое его поведение, которое будет исключать страх перед неудачей.

Другая часть исследователей доказывает, что выраженная мотивация студента на успех может не входить в конфликт с сильным страхом неудачи, если результат деятельности (поставленной себе (самим студентом) задачи) может иметь негативные для него последствия.

Таким образом, опора на психолого-педагогические исследования в этой области позволила говорить о наличии в структуре личности студента обеих видов мотивации. Преобладание того или иного ее типа будет влиять на успешность обучения или его трудность, тем самым определяя поведение студента в процессе освоения учебного плана.

Отметим, что результаты ранее выполненных исследований, показывают, что на успешность обучения, кроме мотивации, влияет такой фактор, как готовность студента к риску для достижения поставленной им цели [1, 2, 4].

Под готовностью студента к риску мы понимаем процесс его мышления, направленный на достижение поставленной цели, выбора инструментария и потенцию ее осуществления в условиях неопределенности.

Психолого-педагогические исследования риска, показали, что готовность к нему имеет сложную, многоуровневую структуру. Часть исследователей характеризуют ее как набор личностных черт, другие – как поведение, третьи – как когнитивный стиль.

В связи с вышесказанным, вызывает закономерный и практический интерес исследование готовности к риску у студентов-психологов во взаимосвязи с характеристиками двух типов мотивации – достижения и избегания неудач.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Диагностическим инструментарием в нашем исследовании выступали следующие методики: выявление уровня личностной готовности к риску; измерение потребности в достижении успеха у студентов; измерение мотивации к избеганию неудач и измерение мотивации к успеху; измерение мотивации успеха и боязнь неудачи. Полученные данные обрабатывались программным пакетом SPSS-27.

Исследование осуществлялось на выборке из 30 человек, студенты 2 курса факультета экстремальной психологии, различающихся уровнем готовности к риску.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Показатели степени готовности студентов к риску и их вклад в общегрупповой тренд в зависимости от набранных баллов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели готовности студентов факультета экстремальной психологии к риску (баллы)

Баллы	Частота	Проценты	Валидный процент	Накопленный %
-22	1	3,3	3,3	3,3
-21	2	6,7	6,7	10,0
-20	1	3,3	3,3	13,3
-19	1	3,3	3,3	16,7
-18	1	3,3	3,3	20,0
-17	1	3,3	3,3	23,3
-16	2	6,7	6,7	30,0
-15	1	3,3	3,3	33,3
-4	1	3,3	3,3	36,7
-3	1	3,3	3,3	40,0

Баллы	Частота	Проценты	Валидный процент	Накопленный %
2	1	3,3	3,3	43,3
3	2	6,7	6,7	50,0
4	1	3,3	3,3	53,3
6	1	3,3	3,3	56,7
7	2	6,7	6,7	63,3
8	3	10,0	10,0	73,3
9	3	10,0	10,0	83,3
15	1	3,3	3,3	86,7
16	2	6,7	6,7	93,3
23	1	3,3	3,3	96,7
24	1	3,3	3,3	100,0
Всего	30	100,0	100,0	

Полученные результаты показали, что 28 (93%) студентов-психологов обладают средней склонностью к риску, а 2 (7%) студента – высокой. Хочется выделить из когорты студентов-психологов, обладающих средней склонностью к риску тех, которые набрали меньшие баллы, т. е. имеющие склонность к осторожности и – больше баллы, т.е. имеющие склонность к риску. Средний показатель для группы равен 12,3 балла, что говорит о ней как имеющей среднюю склонность к риску. Цифровые данные приведены в рисунке.



Рисунок – Распределение студентов-психологов по их отношению к риску

Можно предположить, что для большинства студентов группы такое отношение к риску характеризует позитивное отношение к себе и результатам своих учебных достижений, выступая одним из механизмов саморегуляции активности на занятиях.

Проведенный корреляционный анализ выявил взаимосвязи между различными типами мотивации и готовностью к риску в учебной группе, результаты которого приведены в таблице 2.

В исследуемой группе студентов готовность к риску взаимосвязана с показателями потребности в успехе

($r=0,294$, $p<0,05$), мотивацией к успеху ($r=0,519$, $p<0,01$).

Таблица 2 – Взаимосвязи между параметрами мотивации и готовности к риску

	Готовность к риску	Потребность в успехе	Мотивация избегания неудач	Мотивация к успеху	Мотивация успеха и боязни неуд
Готовность к риску	1,000	0,294*	-0,234	0,519**	0,209
Потребность в успехе	0,294*	1,000	0,336	-0,081	0,218
Мотивация избегания неудач	-0,234	0,336	1,000	0,151	0,148
Мотивация к успеху	0,519**	-0,081	0,151	1,000	0,133
Мотивация успеха и боязни неуд	0,209	0,218	0,148	0,133	1,000

Примечание: * – корреляция значима на уровне 0,05; ** – корреляция значима на уровне 0,01.

Таким образом, можно предположить, что для студентов данной группы характерна более высокая разнообразная и активная деятельность в формировании намеченной цели, для которой свойственна детальная оценка и анализ всех алгоритмов и способов действий, выполняемых в процессе ее достижения и тем самым минимизирующих риск реализации поставленных задач. Кроме того, мотивация к успеху может проявляться и в подходе к результатам своей деятельности. Критичность и взвешенность в оценке достигнутых целей с направлением вектора на их повышение позволит студентами высоких и более качественных показателей выполнения учебного плана.

Однако, следует отметить различия в качестве связей между студентами, имеющими средние значения готовности (склонности) к риску и студентами, имеющими тенденцию к осторожности.

Исследованием выявлено, что студенты-психологи, имеющие средние значения готовности (склонности) к риску показывают среднюю корреляционную связь между потребностью в успехе и мотивацией избегания неудач ($r=0,559$, $p<0,05$). Студенты-психологи, имеющие тенденцию к осторожности, показывают сильную корреляционную связь между потребностью в успехе и мотивацией к успеху ($r=0,805$, $p<0,05$). Такие результаты позволяют сделать вывод, что готовность студентов к риску определяется в основном не выраженностью каких-либо показателей мотивации, а изменением структуры взаимосвязей между ее типами. Активность студента при попадании в ту или иную учебную ситуацию отражает его возможности по реализации им рискованных решений или действий.

ВЫВОДЫ

Таким образом, студенты, характеризующиеся преобладанием мотивации к успеху, предпочитают осторожность. Те студенты, которые ориентированы на исключение и минимизацию негативных последствий своего поведения в условиях неопределенности, т.е. его выбора в непонятных для них ситуациях обучения, характеризуются средним уровнем риска в принятии решения при выполнении каких-либо учебных действий. Более высокая мотивация студента-психолога к успеху (достижению поставленной цели) предполагает снижение уровня готовности к риску. Проведенное исследование показало, что мотивация студентов (56,3%) к избеганию неудач незначительно доминирует над мотивацией студентов (43,7%) к достижению успеха.

ЛИТЕРАТУРА

1. Исследование мотивации учебной деятельности студентов социального вуза / Н.В. Белякова, А.В. Романова, В.Ю. Карпов, Д.А. Иванов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 10 (176). – С. 402–407.
2. Исследование отношения студентов психолого-педагогического университета к занятиям физической культурой и спортом / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.Ю. Карпов [и др.] // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 5(159). – С. 350–356.
3. Карпов, В.Ю. Потребностно-мотивационные характеристики физической культуры младших школьников новых типов учебных заведений / В.Ю. Карпов, Г.А. Абрамишвили // *Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела.* – 2011. – № 2(16). – С. 141–143.
4. Физическая культура и спорт в формировании психологической устойчивости студентов к экстремальным ситуациям / О.Н. Логинов, А.Л. Волобуев, В.Ю. Карпов, А.В. Романова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2015. – № 11 (129). – С. 144–149.
5. Шарагин В.И. Диагностика мотивационной сферы студентов как путь определения психологических проблем мотивации учебной деятельности / В.И. Шарагин, В.С. Иванов // *Психология обучения.* – 2018. – № 6. – С. 14–26.

REFERENCES

1. Belyakova, N.V., Romanova, A.V., Karpov, V.Yu. and Ivanov, D.A. (2019), “Study of educational activity motivation at social university students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 176, No. 10, pp. 402–407.
2. Boldov, A.S., Gusev, A.V., Karpov, V.Yu., Sharagin, V.I. and Klimova, L.Yu. (2018), “Researching of the psycho-pedagogical higher education institution students relation to the occupation of physical culture and sport”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 159, No. 5, pp. 350–356.
3. Karpov, V.Yu. and Abramishvili, G.A. (2011), “Need-motivational characteristics of physical training of younger school students of new types of educational institutions”, *Bulletin of Sochi State University for Tourism and Recreation*, No. 2 (16), pp. 141–143.

4. Loginov, O.N., Volobuev, A.L., Karpov, V.Yu. and Romanov, V.A. (2015), "Physical education and sports in the formation of psychological resistance of students to extreme situations", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 129, No. 11, pp. 144–149.

5. Sharagin, V.I. and Ivanov, V.S. (2018), "Diagnostics of the motivational sphere of students as a way of determining the psychological problems of motivation for educational activities", *Psychology of education*, No. 6, pp. 14–26.

Контактная информация: angelina.rom@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.05.2022

УДК 159.922.73:613.956

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, КАК ФЕНОМЕН ТЕЛЕСНОСТИ

Николай Валерьевич Смирнов, кандидат психологических наук, доцент, Татьяна Дмитриевна Василенко, доктор психологических наук, профессор, Александр Владимирович Селин, кандидат психологических наук, доцент, Курский государственный медицинский университет, Курск

Аннотация

В статье представлены результат комплексного исследования, проведенного среди подростков, занимающихся такими видами спорта как: спортивная гимнастика, дзюдо, хоккей и фигурное катание, с целью изучения процесса формирования представлений о здоровье и отношении к собственному здоровью во взаимосвязи с личностными характеристиками и с особенностями телесности. Представление о здоровье подростков, занимающихся спортом, рассматривается как сложная ценностно-смысловая и поведенческая система, функционирующая в телесности личности. На основании результатов проведенного исследования были разработаны рекомендации по психологическому сопровождению подростков, направленные на формирование установок на здоровый образ жизни посредством формирования позитивного телесного опыта.

Ключевые слова: здоровье, спорт, подросток, телесность, личность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p576-580

HEALTH REPRESENTATION AMONG SPORTS ENGAGED TEENAGERS, AS A PHENOMENON OF CORPOREALITY

Nikolai Valerievich Smirnov, the candidate of psychological sciences, docent, Tatiana Dmitrievna Vasilenko, the doctor of psychological sciences, professor, Aleksandr Vladimirovich Selin, the candidate of psychological sciences, docent, Kursk state medical University, Kursk

Abstract

This article presents the result of a comprehensive study conducted among adolescents engaged in sports such as gymnastics, judo, hockey and figure skating, in order to study the process of forming ideas about health and attitude towards their own health in relation to personal characteristics and features of physicality. The idea of the health of adolescents engaged in sports is considered as a complex value-semantic and behavioral system functioning in the physicality of the personality. Based on the results of the study, recommendations for psychological support of adolescents were developed, aimed at forming attitudes to a healthy lifestyle through the formation of positive bodily experience.

Keywords: health, sport, a teenager, corporeality, a personality.

ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья подростков, как и населения в целом, – является главным индикатором общественного развития и отражает не только социально-экономическое благополучие общества, но и мощный экономический, трудовой, оборонный и культурный

потенциал страны, фактор и компонент благосостояния.

Занятия подростков спортом на профессиональном уровне характеризуются длительным тренировочным и напряженным соревновательным процессом. Данные ситуации требуют большого запаса двигательных стереотипов, которые необходимы для повышения эффективности спортивной деятельности и, в свою очередь, связаны с психофизиологическими функциями организма. Это обуславливает определенные нагрузки на организм подростков и, как следствие, вырабатывает у них особое восприятие собственного тела и отношение к нему с позиций здоровья. Данный процесс, на наш взгляд, связан с индивидуально-личностными особенностями подростка, его базовыми потребностями и жизненными стремлениями, отношением к своему телу, саморефлексией телесного потенциала, интрацептивными ощущениями и ценностными ориентациями личности.

Целью исследования стало изучение особенностей отношения к собственному здоровью подростков, занимающихся спортом, как сложной ценностно-смысловой и поведенческой системы, рассмотренной в контексте телесного опыта личности.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базах ОБОУ ДО «Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва» и МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 27 им. А.А. Дейнеки» г. Курска.

В исследовании приняли участие 60 (N=60) подростков, 30 из которых занимаются спортом на профессиональном уровне, и 30 подростков, которые не занимаются спортом и обучающихся в общеобразовательной школе.

Для реализации поставленных исследовательских задач нами были использованы следующие методы исследования: клиническая беседа, психодиагностические методики – «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская [1]), «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо В. Ясвин [3]), «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» (С.С. Бубнов [8]), «Саморефлексии телесного потенциала» (Г.В. Ложкин и А.Ю. Рождественский [4]), «Выбор дескрипторов интрацептивных ощущений» (А.Ш. Тхостов [6]), «Жизненные стремления» (Р. Райн, Э. Деси в адаптации Т.Д. Василенко, Ю.А. Котельниковой, А.В. Селина [2]), Тест незаконченных предложений (Л. Сакс и В. Леви [7]).

Статистическая обработка данных проводилась с использованием статистического пакета STATISTICA 8.0 методами описательной и сравнительной статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Представления подростков о здоровье представлены в таблице 1

Таблица 1 – Различия представлений о здоровье

Шкалы	p-level	Mean Спортсмены	Mean Школьники
Эмоциональная	0,003099	98,73333	87,70000
Поведенческая	0,001523	75,33333	62,76667
Познавательная	0,013599	6,700000	3,966667
Поступочная	0,020181	8,200000	6,033333
Общая	0,010001	32,90000	27,03333
Отношение к идеальному телу	0,012101	3,466667	2,533333
Отношение к внешности	0,019368	3,500000	2,766667
Отношение к здоровью	0,094432	3,766667	3,266667

Примечание: p-level – уровень статистической значимости; Mean – средние значения.

Результаты, полученные по «эмоциональной» и «поведенческой» шкалам, характеризуются более высокими показателями в группе занимающиеся спортом. Мы предполагаем, что подростки, занимающиеся спортом, испытывают более сильные переживания по поводу состояния собственного здоровья, что, в свою очередь, влияет на их поведение, делая его направленным на сохранение здорового образа жизни.

Результаты, полученные по «познавательной» и «поступочной» шкалам говорят о том, что подростки, занимающиеся спортом, в большей степени и более активно проявляют интерес к здоровью в познавательной сфере. Это, в свою очередь, влияет на совершаемые ими поступки, направленные на активное изменение своего окружения в соответствии с собственным отношением к здоровью.

Показатель по «общей шкале», у подростков, занимающихся спортом, характеризуется более высокими показателями. Это говорит о том, что у них существует высоко сформированное, «позитивное» отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Обнаружены различия по параметрам «отношение к идеальному телу» и «отношение к внешности». Это свидетельствует о том, что данные параметры занимают достаточно высокое положение в иерархии ценностей у подростков, занимающихся спортом. Они и являются мотивами, которые заставляют осуществлять деятельность (занятия спортом), направленную на улучшение внешних физических показателей, таких как масса тела, пропорции фигуры, и т. п.

По параметру «отношение к здоровью» различия обнаружены на уровне статистической тенденции. Можно сделать предположение о том, что подростки понимают важность здоровья в жизни человека, но в их иерархии ценностей более высокое место занимают внешние ценности, такие как красота и внешность.

Следующий этап исследования направлен на изучение жизненных стремлений, базовых потребностей и структуры ценностей подростков, занимающихся спортом. В таблице №2 представлены результаты, полученные с помощью методик «Базовые потребности» и «Жизненные стремления» Р. Райна, Э. Деси, «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова.

Таблица 2 – Различия в ценностях, жизненных стремлениях и базовых потребностях подростков

	p-level	Mean Спортсмены	Mean Школьники
Приятное времяпрепровождение, отдых	0,026247	3,633333	4,366667
Познание нового в мире, природе, человеке	0,026547	2,466667	3,333333
Здоровье	0,008682	3,800000	2,900000
Отношения	0,072851	31,933333	29,533333
Примечание: p-level – уровень статистической значимости; Mean – средние значения.			

Анализируя результаты, полученные по шкале «приятное времяпрепровождение, отдых», следует отметить, что для подростков, занимающихся спортом, важно достижение результата в той сфере деятельности, которой они занимаются, у них выражена более зрелая позиция, направленная на заботу о своем будущем.

Показатель по шкале «познание нового в мире, природе человеке» существенно выше у подростков, не занимающихся спортом. Мы предполагаем, что в связи с наличием большего количества свободного времени, познавательный интерес пока не имеет конкретной сферы приложения, поэтому они находятся в поиске себя в этом мире. Подростки, занимающиеся спортом, имеют низкие показатели по данной шкале, что связано с тем, что их познавательный интерес имеет узкую направленность (спортивная деятельность), что положительно сказывается на их профессиональном мастерстве и отрицательно на их общей осведомленности, за рамками профессии.

Обнаружены различия по шкале «здоровье» и статистическая тенденция по шкале «отношения» в исследуемых группах. В группе подростков, занимающихся спортом, данный показатель имеет большую выраженность. Это может быть связано со спецификой спортивной деятельности, где тело воспринимается как инструмент для достижения цели, соответственно, поломка инструмента (болезнь или травма), будет иметь негативные последствия для достижения высоких результатов, что и определяет для них большую значимость здоровья.

Таким образом, подростки, занимающиеся спортом, имеют отличительные особенности в иерархии ценностей и жизненных стремлениях, в сравнении с подростками, не занимающимися спортом, которые обусловлены спецификой спортивной деятельности, что влечет за собой увеличение значимости здоровья как инструмента для достижения целей.

Заключительный этап анализа полученных данных предполагает рассмотрение формирования представлений о здоровье в контексте телесного опыта. В таблице №3 представлены результаты по саморефлексии телесного потенциала.

Таблица 3 – Различия уровня саморефлексии телесного потенциала

	p-level	Mean Спортсмены	Mean Школьники
Уровень саморефлексии телесного потенциала	0,02814	4,787333	4,354000
Примечание: p-level – уровень статистической значимости; Mean – средние значения.			

У подростков, занимающихся спортом, наблюдается более высокий уровень саморефлексии телесного потенциала. Это может быть обусловлено систематическим телесным опытом (спортивные занятия) и большим количеством времени, затраченным на умение управлять своим телом и понимать принципы и механизмы его работы. Преобладает личностный тип репрезентации телесного потенциала, в котором телесный потенциал непосредственно интегрируется в Я-структуру, отражает его имманентную характеристику, которая не может быть отделена от «Я» как целостного психо-телесного существа. У подростков, не занимающихся спортом, преобладает конформный тип репрезентации телесного потенциала, т.е. они воспринимают свое тело как инструмент, ценностный статус которого ограничивается существующими в социуме представлениями, с одной стороны, и возможностями, данными человеку природой, с другой.

Таким образом, подростки, занимающиеся спортом, имеют больший телесный опыт, что подтверждается более высоким уровнем рефлексии телесного потенциала, пониманием собственного тела и его возможностей, и способствует увеличению значимости здоровья как инструмента для достижения целей.

ВЫВОДЫ

Подростки, занимающиеся спортом, имеют следующие специфические личностные особенности: высокая целеустремленность, более узкая направленность познавательного интереса, связанного со спортивной деятельностью. Подростки, занимающиеся спортом, имеют отличительные особенности в иерархии ценностей и жизненных стремлениях, которые обусловлены спецификой спортивной деятельности, что способствует увеличению значимости здоровья как инструмента для достижения целей. Подростки, занимающиеся спортом, имеют более дифференцированную телесность в связи с разнообразным телесным опытом, что способствует пониманию собственного тела и его возможностей, а также влечет за собой повышение значимости здоровья как инструмента для достижения целей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Березовская Р.А. Отношение к здоровью / Р.А. Березовская, Г.С. Никифоров // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – С. 275–291.
2. Василенко Т.Д. Структура жизненных стремлений и базовых потребностей личности в ситуации хронического соматического заболевания / Т.Д. Василенко // Известия Урал. гос. ун-та. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. – 2010. – № 5 (84). – С. 295–301.
3. Дерябо С.Д. Здоровье как предмет экпсихологической диагностики / С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин, В.И. Панов // Прикладная психология. – 2000. – №4. – С. 52–66.
4. Ложкин Г.В. Феномен телесности в Я-структуре старшеклассников и содержании их жизненных проектов / Г.В. Ложкин, А.Ю. Рождественский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 3. – С. 27–33.
5. Смирнов Н.В. Индивидуально-личностные факторы результативности спортсменов, занимающихся боевыми искусствами / Н.В. Смирнов, Т.Д. Василенко, А.В. Селин // Спортивный

психолог. – 2018. – № 1 (48). – С. 57–60.

6. Тхостов А.Ш., Психология телесности / А.Ш. Тхостов. – Москва : Смысл, 2002. – 287 с.

7. Sacks J.M. The Sentence Completion Test / J.M. Sacks, S. Levy // *Projective psychology* / Eds. L. E. Abt, L. Bellak. – N.Y. : Knopf, 1950. – P. 357–402.

REFERENCES

1. Berezovskaya, R.A. and Nikiforov, G.S. (2003), “Attitude towards health”, Nikiforov, G.S. (Ed.), *Psychology of health*, Speech, St. Petersburg, pp. 275–291.

2. Vasilenko, T.D. (2010), “The structure of life aspirations and basic needs of a person in a situation of chronic somatic disease”, *News of the Urals. state university, Problems of education, science and culture, Series 1*, No. 5 (84), pp. 295–301.

3. Deryabo, S.D., Yasvin, V.A. and Panov, V.I. (2003), “Health as a subject of ecopsychological diagnostics”, *Applied Psychology*, No. 4. pp. 52–66.

4. Lozhkin, G.V. and Rozhdestvensky, A.Y. (2004), “The phenomenon of body image in the self-construct of high school students and the content of their life projects”, *Psychol. Journal*, Vol. 25, No. 3. pp. 27–33.

5. Smirnov, N.V., Vasilenko, T.D. and Selin, A.V. (2018), “Individual and personal factors of performance of athletes engaged in martial arts”, *Sports psychologist*, No 1 (48), pp. 57–60.

6. Tkhostov, A. Sh., (2002), *Psychology of body image, Sense*, Moscow.

7. Sachs, J.M. and Levy, S. (1950), “The sentence completion test”, Bellak L. (Ed.), *Projective psychology*, Knopf, N.Y. pp. 357–397.

Контактная информация: smirnov-nikv@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 24.04.2022

УДК 159.99

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИСКРИМИНАЦИОННЫХ УСТАНОВОК В ОТНОШЕНИИ К ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ МОЛОДЁЖНЫХ СУБКУЛЬТУР

Людмила Евгеньевна Тарасова, кандидат педагогических наук, доцент Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация

В статье представлены результаты исследования дискриминационных установок в отношении к представителям различных субкультур. Выявлялось два аспекта: влияние отношения в зависимости от принадлежности к православной или мусульманской религии и от социально-культурного контекста проживания (город – село). Установлено отсутствие ярко выраженных предубеждений и склонности к формированию дискриминационных установок по отношению к представителям различных субкультур у испытуемых, относящих себя к православной и мусульманской религиозным традициям. Исключение составляет отношение к носителям гей-культуры. Выявлены особенности отношения респондентов из разных мест проживания к изучаемой проблеме. Установлено наличие расхождений в системе отношений к данной социальной группе у городской и сельской студенческой молодежи, которые существенно не различаются степенью дифференцированности. Чувствительными к показателю места проживания можно отнести только отношение к представителям нетрадиционной сексуальной ориентации и ЛГБТ-сообщества.

Ключевые слова: молодежная субкультура, дискриминационные установки, отношение, социально-культурный контекст проживания.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p580-583

RESEARCH OF DISCRIMINATORY ATTITUDES TOWARDS REPRESENTATIVES OF YOUTH SUBCULTURES

Lyudmila Evgenievna Tarasova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Saratov State University

Abstract

The article presents the results of a study of discriminatory attitudes towards representatives of various subcultures. Two aspects were identified: the influence of attitudes from belonging to the Orthodox or Muslim religion and from the socio-cultural context of living (city – village). The absence of pronounced prejudices and a tendency to form discriminatory attitudes towards representatives of various subcultures among the subjects who consider themselves to be Orthodox and Muslim religious traditions was established. The exception is the attitude towards the bearers of gay culture. The peculiarities of the attitude of respondents from different places of residence to the studied problem are revealed. The presence of discrepancies in the system of relations to social groups among urban and rural students, which do not differ significantly in the degree of differentiation, has been established. Sensitive to the indicator of the place of residence can only be attributed to the attitude towards representatives of non-traditional sexual orientation and the LGBT community.

Keywords: youth subculture, discriminatory attitudes, attitude, socio-cultural context of residence.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из важнейших факторов, определяющих личностное становление молодёжи, её культурных детерминант, формирования мировоззрения и субъектной позиции, по мнению Т.Д. Марцинковской, является «социальное пространство» [1], понимаемое как своеобразный конструкт, аккумулирующий многообразные векторы развития в меняющемся социуме.

Наличие двух способов жизни – технологически оснащенного городского и более консервативного сельского позволяют предположить наличие различий в восприятии окружающей действительности у выходцев из разных мест проживания. Изучалось наличие/отсутствие дискриминационных установок в отношении различных субкультур и их носителей в зависимости от социально-культурного контекста проживания и принадлежности к православной или мусульманской религии.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выборку составили студентки очной и заочной форм обучения ($n=104$). Средний возраст – 18, 6 лет ($\min - 18$, $\max - 28$, $\sigma=1,1$), исповедующие православную (русские, мордва, украинки) и мусульманскую религию (туркменки, казашки, татарки, дагестанки). В зависимости от места проживания выделены две целевые группы, получившие название «городская» (52%) и «сельская» (48%).

В качестве диагностического материала применён комплекс методик, направленных на изучение присутствия/отсутствия предубеждений и дискриминационных установок по отношению к различным социальным группам, подготовленный Р.М. Шамяновым и М.В. Григорьевой [2].

Для статистического анализа полученных результатов интегративных показателей использованы t -критерий Стьюдента и U -критерий Манна-Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные в ходе исследования результаты убедительно показывают существование статистически значимых различий ($U=848,5$ при $p \leq 0,01$) у носителей разных религий по отношению представителям субкультур. У респондентов-мусульманок умеренно выражено неприятие представителей почти всех субкультур, поскольку их «необычное поведение» воспринимается как социально опасное. Отношение к ним либо негативно окрашено, либо отличается неопределенностью, безразличием и безучастностью. Отношение православных можно охарактеризовать как более терпимое, снисходительное, когда большинство субкультур не рассматриваются как нечто несоответствующее нормативным правилам или угрожающее общественному порядку. Практически по всем изучаемым параметрам православные проявляют открытость и толерантность по отношению к представителям большинства субкультур. Изложенное позволяет сформулиро-

вать вывод о том, что ни у православных, ни у мусульманок не выявлено ярко выраженных дискриминационных установок и предубеждений по отношению к репрезентантам различных субкультур, кроме гей-культуры.

Отношение общества к нетрадиционной сексуальной ориентации существенным образом отличалось в разные эпохи, в разных культурах и религиях. В настоящее время достаточно часто фиксируются проявления дискриминации в отношении представителей так называемых аут-групп, к числу которых относятся, в частности, сексуальные меньшинства.

Большинство православных респондентов либо демонстрируют относительно спокойное, терпимое отношение к этой категории лиц, не выражают неприятия и предубеждений, либо испытывают нейтральные эмоции. Только небольшой процент (8 %) абсолютно не приемлют подобные отношения, высказывают крайне негативные эмоции.

У подавляющего числа мусульманок по сравнению с православными, по отношению к гей-культуре ($U=523,6$ при $p\leq 0,01$) фиксируются статистически значимые различия, что отражает крайнюю степень нетерпимости и ярко выраженных отрицательных эмоций по отношению к сексуальным меньшинствам.

Исторически сложившееся мнение о большей силе религиозности мусульман по сравнению с православными позволяет предположить, что выявленное в исследовании отношение представительниц мусульманской конфессии к представителям сообщества ЛГБТ является вполне закономерным.

Результаты эмпирического исследования свидетельствуют о несхожести мнений и оценок молодежных субкультур в зависимости от социально-культурного контекста проживания. Обнаружены значимые различия в группах городской ($4,4$ $p\leq 0,01$) и сельской ($5,1$ $p\leq 0,01$) студенческой молодежи.

Позитивно окрашенное отношение к представителям различных субкультур демонстрируют большинство городских жителей и небольшая часть сельских. Треть городских респонденток принимает активное участие в субкультурных движениях без резко выраженной антиобщественной направленности – хипстеры, райдеры, эмо, готы, растаманы, что вполне коррелирует с позицией исследователей, рассматривающих субкультуру как неотъемлемую часть жизни именно городской молодежи. Студенткам импонирует то, что представители большинства субкультур «классные ребята», отмечают их креативность в способах самовыражения посредством одежды, музыки, граффити и пр. Своё участие в различных субкультурах рассматривают как временное явление, справедливо считая, что оно со временем пройдёт.

Выходцы сельской провинции обнаруживают высокую степень неприятия репрезентантов различных субкультур, отмечают наличие опасений и страха в отношении «неформалов». Негативные эмоции, раздражение и неприязнь по отношению к ним вызваны уверенностью респондентов в том, что все они без исключения являются носителями вредных привычек, что они не могут обходиться без алкоголя, наркотиков и психоактивных веществ. Значительная часть респондентов независимо от социально-культурного контекста проживания продемонстрировали безразличное отношение к данной категории лиц.

Анализ отношения респондентов к представителям нетрадиционного сексуального поведения показал активное неприятие сельской молодежью гей-культуры, что убедительно свидетельствует о приверженности традициям и консерватизме мировоззренческих установок сельских жителей. При этом большая часть горожанок и четвертая часть выходцев из села уверенно декларировали положительно окрашенное отношение к представителям рассматриваемых групп. Более того, респонденты-горожанки расценивают гомосексуальную ориентацию, как приметку особой одаренности и утонченности, полагая сопричастность к гей-сообществу модным и современным. У пятой части всех респондентов отсутствует чёткая позиция по этой проблеме, поэтому они продемонстрировали

абсолютно нейтральное отношение к ней.

ВЫВОДЫ

Анализ полученных результатов подтвердил присутствие несущественных отклонений в системе отношений к различным сторонам действительности и социальным группам у студентов в зависимости от социально-культурного контекста проживания и принадлежности к различным религиозным конфессиям. Эти различия подтверждают положение о специфическом влиянии городского и сельского образа жизни на процесс социализации личности, на особенности отношений к социальным группам, в частности, к таким, как различные субкультуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Марцинковская Т.Д. Социальное пространство: теоретико-эмпирический анализ / Т.Д. Марцинковская // Психологические исследования. – 2013 – № 6 (30). – С. 12–23.
2. Шамионов Р.М. Взаимосвязь дискриминационных установок личности и социально-демографических характеристик, социально-политических и социально-экономических предпочтений / Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2018. – Т. 7, вып. 4 (28). – С. 326–332.

REFERENCES

1. Marcinkovskaya, T.D. (2013), “Social space: theoretical and empirical analysis”, *Psychological research*, No. 6 (30), pp. 12–23.
2. Shamionov, R.M. and Grigorieva, M.V. (2017), “The relationship between discriminatory attitudes of the individual and socio-demographic characteristics, socio-political and socio-economic preferences”, *Izvestiya of Saratov University. New Series. Series: Educational Acmeology. Developmental Psychology*, Vol. 7, Issue 4 (28). pp. 326–332.

Контактная информация: let01@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.05.2022

УДК 159.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Асият Муссаевна Урусова, доцент, Светлана Николаевна Бостанова, заведующая кафедрой, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, г. Карачаевск

Аннотация

В статье рассмотрена проблема формирования и функционирования механизмов стрессоустойчивости в подростковом возрасте. Описываются взаимозависимости физиологического и психического стрессов подростков, рассматриваются виды психологического стресса, прослеживаются связи между различными элементами стрессоустойчивости как системного качества личности. Раскрываются этапы развития стрессоустойчивости, предлагаются виды социально-психологической помощи подросткам. Результаты проведенного исследования расширяют представления практических психологов о специфике влияния механизмов психологической защиты на формирующуюся стрессоустойчивость подростка, способствуют нахождению возможных линий развития и динамики изменения механизмов психологической защиты, обуславливающих особенности проявления стрессоустойчивости у современных подростков.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, дистресс и эустресс, саморегуляция, стрессозависимые подростки, референтная группа.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS AND STRESS RESISTANCE

Asiyat Mussaevna Urusova, the docent, Svetlana Nikolaevna Bostanova, the department chair, Umar Aliev Karachay-Cherkessia State University, Karachaevsk

Abstract

The article deals with the problem of the formation and functioning of the mechanisms of stress resistance in adolescence. The interdependence of the physiological and mental stress of adolescents is described, the types of psychological stress are considered, the links between the various elements of stress resistance as a systemic personality trait are traced. The stages of development of stress resistance are revealed, types of socio-psychological assistance to adolescents are offered. The results of the study expand the understanding of practical psychologists about the specifics of the influence of psychological defense mechanisms on the emerging stress resistance of a teenager, help to find possible lines of development and dynamics of changes in psychological defense mechanisms that determine the features of the manifestation of stress resistance in modern adolescents.

Keywords: stress resistance, distress and eustress, self-regulation, stress-dependent adolescents, reference group.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы появились научные работы, в которых исследована взаимосвязь между дезадаптацией личности подростка и акцентуациями характера. Изучается также проблема избирательной чувствительности подростков к различным факторам, связанным с их эмоционально-волевой сферой, избираемыми стратегиями осознания, приятия, изменения ситуаций и способов психологической защиты: Ковалевская А.А., Кольцова И.В., Носенко Н.П., Подколзина Л.Г.

Успешность в развитии стрессоустойчивости подростков связана с социальными и личностными факторами коммуникантов: тактичности, деликатности, эмпатии, рефлексии и уважения со стороны как педагогов, так и родителей, умения подростков в преодолении стрессовых ситуаций. В психологии развития, педагогической и социальной психологии проблемы стрессоустойчивости, социально-психологической адаптации и успешности подростков исследуются в рамках учебной деятельности. Остаются недостаточно рассмотренными проблемы влияния стрессовых факторов на физическое и психическое здоровье старших школьников, зависимости стрессоустойчивости от личностных свойств и возрастных особенностей подростков. Все эти факторы обусловили наш научно-исследовательский интерес к обозначенной выше проблеме.

В отечественной психологической теории и практике все еще имеет место противоречие между отсутствием разработанной системы социально-психологических и педагогических технологий формирования стрессоустойчивости в подростковом периоде, и необходимостью параллельной разработки мероприятий психопрофилактического плана, базирующихся на современных методах психологической коррекции стресса.

Актуальность и недостаточная разработанность проблемы формирования стрессоустойчивости и её влияния на психофункциональное состояние подростка обусловили выбор темы исследования. Противоречие исследования состоит между выбором привычных способов психологической защиты подростком, обращающимся к прошлому опыту и его успешностью в совладании со стрессовыми ситуациями, которых в данном возрастном периоде очень много.

Вариативность стрессовых проявлений довольно широка, выделяются виды стресса – дистресс и эустресс, имеющие похожую симптоматику: повышенный уровень личностной и ситуативной тревожности, который оптимален, поскольку позволяет стереотипно функционировать. В условиях протекания дистресса ситуация с тревожностью

усугубляется, поскольку резкое увеличение тревоги провоцирует ее переход в деструктивную форму. В результате все эти трансформации приводят к расстройствам как когнитивных, так и вегетативных процессов: снижается концентрация внимания, возникают проблемы с памятью, резко падает работоспособность, учащается эмоциональное раздражение, человек констатирует ухудшение аппетита и жалуется на бессонницу.

Что касается психо-вегетативных отклонений, то следует подчеркнуть, что они отражаются на всех системах жизнедеятельности и зачастую маскируются под физиологические симптомы патологий. Так, в деятельности сердечно-сосудистой системы подростка при стрессе педиатрами регистрируется учащение сердечных сокращений, тахикардия, скачки артериального давления, подверженность таким липотимическим состояниям как обмороки. Дыхательная система также дает сбой: появляется одышка, человек ощущает нехватку воздуха, появляется гипервентиляционный синдром. Частые спутники стресса со стороны вегетативной системы – икота, тошнота, диарея, потоотделение, озноб, нервная дрожь, головокружение. В сложных случаях психо-вегетативный синдром может проявляться в виде панических атак.

Стрессоустойчивость мы рассматриваем с позиции умения личности преодолевать трудности, контролировать эмоциональные проявления и прилагать волевые усилия, осознавать перемены настроения у себя и других людей, проявлять тактичность и внимание.

Стрессоустойчивость имеет сложную организацию и представляет собой систему качеств личности, способствующих совладать со сложными когнитивными и эмоционально-волевыми нагрузками без деструктивных последствий для здоровья, различных видов деятельности, микросоциума. Подростки подвержены стрессу в разы сильнее, чем взрослые люди, поскольку в этом возрастном периоде «бури и натиска» на них воздействуют не только физические и природные стрессоры, но и стрессоры оценок. Сниженная стрессоустойчивость подростка часто взаимосвязана с дистимной акцентуацией характера, а также нарушениями вегетативного или физического характера. Подростковые стрессы индивидуализированы для каждого из них по различным показателям: длительности, способам реагирования, стратегиям поведения

Последние десятилетия позволяют ученым условно подразделять физиологический и психический стрессы, поскольку накопленные исследования в данной области психологии свидетельствуют об их тесной взаимосвязи. Если физиологический стресс связан с реальным негативным раздражителем, то в ходе проявления психологического стресса мы способны оценить сложную стрессовую ситуацию на базе накопленных индивидуальных знаний и опыта.

Психологический стресс можно теоретически разделить на следующие виды:

– информационный, связанный с информационной перегрузкой, необходимостью выполнить большой объем работы в условиях лимита времени с высокой степенью ответственности (проблемы с запоминанием, низкая концентрация внимания, повышенная отвлекаемость);

– эмоциональный, проявляющийся в специфических ситуациях какой-либо угрозы, опасности, переживания (увеличение напряжения и тревожности, проблемы со сном, депрессивные состояния, ощущение беспомощности, эмоциональные срывы).

Все сложные физиологические и биохимические трансформации, возникающие в стрессовых ситуациях у каждого из нас – это проявление древней оборонительной «реакции борьбы и бегства», которая мгновенно включается в угрожающих ситуациях, тем самым обеспечивая мобилизацию сил организма и адекватную реакцию на воздействие раздражителя [4, 5].

Стрессоустойчивость можно рассматривать и в качестве функциональной оценки личностью своих способностей и возможности преодоления сложной жизненной ситуации. В современных отечественных исследованиях стрессоустойчивость исследуют как системное качество личности, включающее различные элементы: психофизиологические,

мотивационные, эмоциональный опыт, волевые качества и особенности саморегуляции, информационный, когнитивный [3].

Устойчивость личности к возникновению и проявлению различных реакций на стрессовую ситуацию определяется как индивидуально-психологическими особенностями, так и ее мотивационной ориентацией. Высокий уровень стрессоустойчивости свойственен тем подросткам, в системе ценностей которых преобладают духовно-нравственные ценности. Подростки, выросшие в семьях с преобладанием материальных ценностей, демонстрируют не только низкий уровень стрессоустойчивости, но и развитие зависимости от стресса.

Типология стрессоустойчивости подростков:

– стрессоустойчивые подростки всегда готовы к переменам и с легкостью их воспринимают, относительно легко преодолевают трудности в сложных жизненных ситуациях;

– стрессонеустойчивые подростки демонстрируют сложности социально-психологической адаптации к различным трансформациям, испытывают значительные трудности в ситуациях, требующих изменения своего поведения, установок и привычек;

– стрессотренируемые подростки готовы к последовательным изменениям, в условиях лимита времени на выполнение деятельности они часто впадают в затяжную депрессию. При повторяемости стрессовых ситуаций, подростки данного типа реагирования привыкают к ним и относятся спокойно;

– стрессотормозные подростки характеризуются твердой жизненной позицией и устойчивым мировоззрением, соответственно они не желают изменяться под влиянием извне и испытывают растерянность в стрессовых ситуациях.

Этапы развития стрессоустойчивости подростков:

– интерпретация и оценка ситуации,

– индивидуальные особенности и резервы организма и личности подростка,

– помимо физиологических стрессоров воздействие на личность образа стрессора, а также интерпретация стрессора и ситуации,

– самоанализ стрессовых изменений в организме.

Актуальными потребностями личности в подростковом возрасте являются: потребность в самопознании, в адекватной самооценке, в личностном самоопределении и позитивной коммуникации в референтной группе.

Подростки трепетно относятся к своим индивидуальным особенностям. Ценностные ориентации к данному возрасту уже сложились под влиянием семейного воспитания и социальной коммуникации со сверстниками. Даже манеры и стиль поведения подростка приводит в соответствие представлениям о себе.

В формировании «Я-реального» большое значение имеет способность видеть картину мира с позиции другого человека, даже если она в корне отличается от его собственной. В будущем это поможет подростку соотносить несовпадающие концепции реального и идеального «Я».

Подростки различаются по фактору устойчивости к различным стрессам: стрессоустойчивые подростки могут трансформировать их в поисковую активность; они значительно более устойчивы к соблазнам, чем инфантильные стрессозависимые подростки.

Формирование индивидуальных механизмов психологической защиты происходит в связи с необходимостью субъекта адаптироваться к новой для него жизненной ситуации. Ситуативные способы преодоления возникающего напряжения постепенно трансформируются, становятся генерализованными и далее используются личностью в сложных ситуациях. В подростковый период механизмы психологической защиты все еще не являются генерализованными, постоянными. Однако, учитывая, что подросток часто оказывается в стрессовой ситуации, с одной стороны, ему необходимо продолжать учиться в школе, а с другой стороны, он чувствует себя взрослым, расширяется круг его интересов,

а учебная деятельность уступает доминирующую позицию интимно-личностным взаимоотношениям с ровесниками. Подросток понимает, что он должен всерьез задуматься о своих дальнейших личных перспективах, но его референтная группа и ее интересы становятся для подростка более важными. Понимание того, что он все еще не обладает в полной мере социальной зрелостью, становится основным фактором стресса, и впоследствии способствует активизации имеющихся механизмов психологической защиты. Подростки постоянно испытывают утомление, подвержены стрессам, а временами впадают и в депрессивные состояния. В этом возрасте постоянно наблюдаются различные проявления психосоматики. Все это говорит о том, что подростки, несмотря на пониженный интерес к учебной деятельности, нуждаются в саморегуляции своего эмоционального состояния, в социально-психологической поддержке и сопровождении специалиста-психолога [1].

Целесообразными, по мнению И.В. Кольцовой, В.В. Долганиной [2, с. 66] в процессе нивелирования стрессовых воздействий являются такие виды социально-психологической помощи подросткам:

- выявление и опознание действующих механизмов психологической защиты для выработки эффективных способов их преодоления (поскольку защитные механизмы не являются осознанными, а их наличие часто отвергается самим субъектом);
- своевременный сбор информации без предоставления оценочных мнений (положительных и негативных) способствует искренности и открытости подростка.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе анализа результатов эмпирического исследования был выявлен высокий уровень стрессоустойчивости у старших подростков и доминирующие механизмы психологической защиты, увеличение стрессоустойчивости личности при наличии в профиле защиты личности таких защит, как отрицание ($r_{xy}=0,335229$ при $p \leq 0,05$), проекция ($r_{xy}=0,36115$ при $p \leq 0,05$), замещение ($r_{xy}=0,240398$ при $p \leq 0,05$) и компенсация ($r_{xy}=0,210299$ при $p \leq 0,05$).

Стрессоустойчивость зависит от бессознательного действия либо противодействия подростка, направленные на защиту от тех опасностей и угроз, которым он подвергается со стороны окружающей его реальности и своего собственного внутреннего мира.

Стрессоустойчивость как яркое свойство личности подростка обусловлено такими защитными механизмами, как отрицание, проекция и замещение, что и составляет основу искомого профиля защиты для формирования способности сопротивляться стрессу, что полностью подтвердило нашу гипотезу. С другими механизмами защиты значимой связи не выявлено. Данные нашего исследования свидетельствуют о необходимости проведения анализа взаимосвязей стрессоустойчивости и механизмов психологической защиты для построения и коррекции работы профориентологов, психологов и педагогов с различными возрастными категориями.

ВЫВОДЫ

Социальный мир, окружающий подростка и взаимодействующий с ним, наполнен внешними факторами, зачастую провоцирующими у него различные стрессовые состояния. В этом возрастном периоде человек сконцентрирован на развитии и познании собственной личности. Стрессоустойчивость у подростков можно увеличить посредством углубления собственных степеней свободы личности через присоединение к своему осознанному «Я» других не менее важных «Я-образов», в таком случае вероятность расхождения между модальностями «Я» будет сведена к минимуму.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ковалевская, А.А. Стрессоустойчивость подростков / А.А. Ковалевская // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-2. – С. 298–300.

2. Кольцова, И.В. Психолого-педагогическое сопровождение развития стрессоустойчивости подростков / И.В. Кольцова, В.В. Долганина // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – № 3 (56). – С. 65–76.
3. Круглова, К.С. Выявление взаимосвязи стрессоустойчивости, конфликтности и стиля поведения подростков в ситуации конфликта / К.С. Круглова, М.В. Данилова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. – № 6. – С. 72.
4. Носенко, Н.П. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта, тревожности и стрессоустойчивости у старшеклассников на разных этапах обучения / Н.П. Носенко, И.С. Матвеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12(178). – С. 407–414.
5. Подколзина, Л.Г. Стилевые характеристики саморегуляции и стрессоустойчивость у подростков / Л.Г. Подколзина // Научный альманах. – 2018. – № 4-2 (42). – С. 218–221.

REFERENCES

1. Kovalevskaya, A.A. (2018), “Stress resistance of adolescents”, *Problems of modern pedagogical education*, Vol. 61, No. 2, pp. 298–300.
2. Koltsova, I. V. and Dolganina, V. V. (2021), “Psychological and pedagogical support for the development of stress resistance in adolescents”, *Bulletin of the Tver State University. Series: Pedagogy and psychology*, Vol. 3, No. 56, pp. 65–76.
3. Kruglova, K.S. and Danilova M.V. (2020), “Identification of the relationship between stress tolerance, conflict and behavioral style of adolescents in conflict situations”, *World of Science. Pedagogy and psychology*, Vol. 8, No. 6, pp. 72–75.
4. Nosenko, N.P. and Matveeva I.S. (2019), “Features of the relationship between emotional intelligence, anxiety and stress resistance in high school students at different stages of education”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 12, No. 178, pp. 407–414.
5. Podkolzina, L.G. (2018), “Style characteristics of self-regulation and stress resistance in adolescents”, *Scientific almanac*, Vol. 4-2, No. 42, pp. 218–221.

Контактная информация: bostanova14@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.04.2022

УДК 159.96

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Елена Александровна Федорова, кандидат психологических наук, доцент, Смоленский государственный медицинский университет, Смоленск; Вера Андреевна Князева, медицинский психолог, Смоленский областной, психоневрологический клинический диспансер, Смоленск

Аннотация

В данной работе представлены результаты психологической готовности к школьному обучению детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). В результате проведенного исследования было отмечено, что дети СДВГ имеют преимущественно средний и высокий уровень эмоционально-волевой готовности, высокий уровень развития речи, однако, такие показатели как мелкая моторика, зрительная координация, зрительное восприятие, зрительная память, психосоциальная и личностная зрелость менее развиты по сравнению с аналогичными функциями здоровых детей. Следует отметить, что для разработки новых моделей для школьного обучения необходимо знать уровень готовности к школе детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, поэтому целью данной работы стало: изучить особенности психологической готовности детей с синдромом двигательной гиперактивности и нарушения внимания к школьному обучению.

Ключевые слова: синдром двигательной гиперактивности и дефицита внимания, психологическая готовность к школьному обучению, эмоционально-волевая готовность, мелкая моторика, зрительная координация, зрительное восприятие, зрительная память, психосоциальная и личностная зрелость.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR SCHOOL EDUCATION OF CHILDREN WITH ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER

Elena Aleksandrovna Fedorova, the candidate of psychological sciences, docent, Smolensk State Medical University; Vera Andreevna Knyazeva, the medical psychologist, the Smolensk Regional Psycho-neurological Clinical Dispensary

Abstract

This paper presents the results of psychological readiness for school education of children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). As a result of the study, it was noted that children with ADHD have mainly an average and high level of emotional and volitional readiness, a high level of speech development, however, such indicators as fine motor skills, visual coordination, visual perception, visual memory, psychosocial and personal maturity are less developed compared to similar functions of healthy children. It should be noted that in order to develop new models for school education, it is necessary to know the level of readiness for school of children with attention deficit hyperactivity disorder, therefore, the purpose of this work was: to study the features of psychological readiness of children with motor hyperactivity syndrome and attention disorders to school.

Keywords: motor hyperactivity and attention deficit disorder, psychological readiness for school, emotional and volitional readiness, fine motor skills, visual coordination, visual perception, visual memory, psychosocial and personal maturity.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования связана с тем, что сегодня предъявляются высокие требования к умственному развитию детей, поступающих в первый класс. Это вызывает потребность в поиске более эффективной модели обучения и воспитания ребенка, имеющего трудности в приобретении новых знаний, умений и навыков [1,2]. Различные диссонансы в формировании психологической готовности детей могут быть вызваны отрицательными воздействиями заболеваний ЦНС. Одним из распространенных заболеваний среди детской популяции, характеризующимся данными негативными воздействиями на психическое развитие, является синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), который оказывает негативные воздействия на формирование психических функций и коммуникативных навыков. В частности, снижается способность к обучению и возникают трудности в когнитивном и личностном развитии, что порождает противоречия между школьными требованиями и уровнем психического развития детей с СДВГ [3, 4].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование осуществлялось с помощью методик: «Степень психосоциальной зрелости (тестовая беседа, предложенная С.А. Банковым)», «Тест школьной зрелости Керна-Йерасека» (модификация теста А. Керна Я. Йерасеком, 2001), методика «Нелепицы» (Р.С. Немов, 2002), «Последовательность событий» (С.Л. Рубинштейн, 1979). Статистическая обработка данных проводилась с помощью методов описательной статистики и критерия χ^2 Пирсона в Microsoft Excel 2010. Исследование проводилась на базе ОГБУЗ «Смоленский областной психоневрологический диспансер». Основную группу составили 26 детей с диагнозом СДВГ в возрасте 6–8 лет, контрольную группу составили 24 условно здоровых ребёнка в возрасте 6–8 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При исследовании уровня психосоциальной зрелости с помощью тестовой беседы, предложенной С.А. Банковым, было установлено, что большое количество детей с СДВГ обладали средним и низким уровнем (57% и 43%), в то время как 43% детей контрольной

группы продемонстрировали высокий уровень психосоциальной зрелости и только 14 % детей имели средний уровень школьной зрелости (таблица 1).

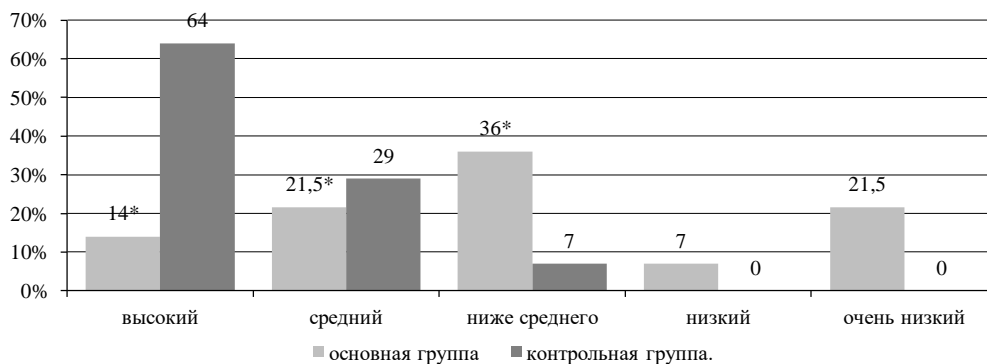
Таблица 1 – Средние значения методики «Степень психосоциальной зрелости» основной и контрольной групп

M±m	«Степень психосоциальной зрелости»	
	Основная группа, N-26	Основная группа, N-26
Среднее (M)	18,14	18,14
Стандартная ошибка (m)	0,68*	0,68*

Примечание: * – непараметрический критерий χ^2 при $p < 0,05$.

Полученные данные указывают на то, что уровень психосоциальной готовности к школьному обучению в группе условно здоровых детей выше уровня готовности к школе у детей с СДВГ, однако преобладание средних показателей у детей с СДВГ свидетельствует о наличии у них положительной мотивации к обучению в школе.

При исследовании личностной зрелости с помощью теста «Рисунок человека», являющегося составной частью методики «Тест школьной зрелости Керна-Йерасека» было выявлено, что у детей с СДВГ преобладает уровень развития ниже среднего – 36%, на средний и очень низкий уровень в основной группе детей пришлось по 21,5% дошкольников, у 7% диагностирован низкий уровень развития, и, только 14% детей имеют высокие показатели личностной зрелости. В контрольной группе 64% детей имели высокий уровень личностной готовности к школе, 29% – средний и 7% дошкольников имели уровень ниже среднего (рисунок 1).



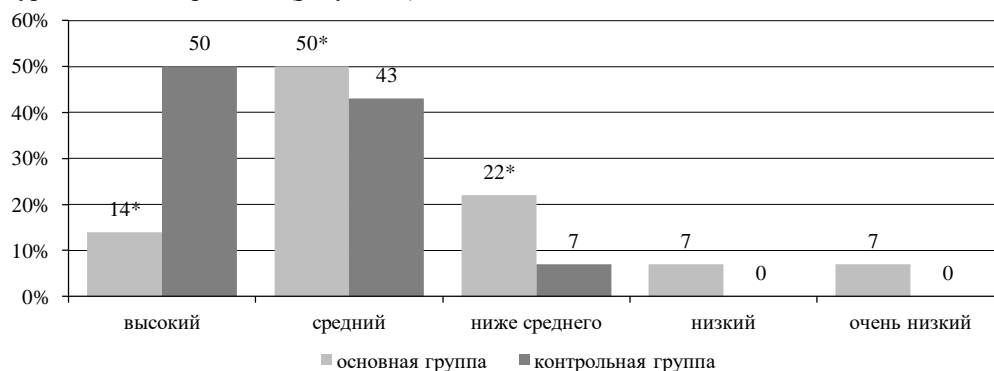
Примечание: * – непараметрический критерий χ^2 при $p < 0,05$.

Рисунок 1 – Показатели личностной готовности к школьному обучению детей из основной и контрольной групп по методике «Тест школьной зрелости Керна-Йерасека»

Результаты теста «Рисунок человека» указывают на то, что дети с СДВГ в сравнении со здоровыми детьми имеют более низкий уровень личностной зрелости, а значит их отношение к учебе, учителям, окружающей среде и самому себе менее дифференцировано. Полученные данные могут быть следствием недоразвития мелкой моторики, неустойчивости внимания и отсутствия необходимой мотивации для выполнения задания.

При исследовании мелкой моторики и зрительной координации с помощью второй части «Теста Керна-Йерасека» (копирования фразы из письменных букв) у детей с СДВГ преобладает средний уровень развития мелкой моторики и зрительной координации (50%), уровень ниже среднего отмечался у 22%, низкий уровень имело 7% детей, а высокий уровень встречался у 14% и 7% имели показатели очень низкого уровня сформированности моторных функций. Из этого следует, что у обследованных детей из основной группы выявлены нарушения развития мелкой моторики и зрительной координации, что может вызвать трудности в освоении навыка письма и чтения. В группе контроля уровень развития моторных и зрительных функций намного выше: у половины детей (50%) диагностирован высокий показатель развития данных навыков, у 43% – средний и лишь у 7%

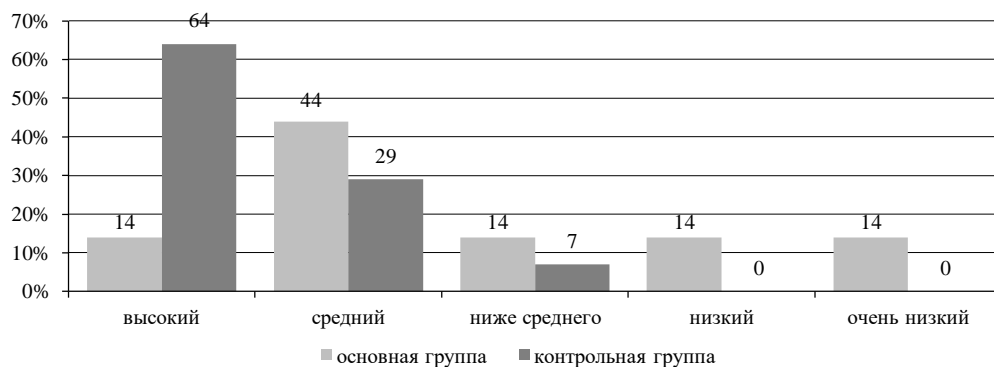
– уровень ниже среднего (рисунок 2).



Примечание: * – непараметрический критерий χ^2 при $p < 0,05$.

Рисунок 2 – Показатели развития мелкой моторики и зрительной координации у детей из основной и контрольной групп по методике «Тест школьной зрелости Керна-Йерасека»

При анализе результатов исследования зрительно-пространственного восприятия и зрительной памяти дошкольников по методике «Тест Керна-Йерасека» (срисовывание точек) были получены данные: 44% детей с СДВГ имеют средний уровень развития, на высокий, низкий, очень низкий и уровень ниже среднего приходится по 14% всех дошкольников с СДВГ. В свою очередь, в контрольной группе преобладающими оценками являются высокие (64%), а низкие и очень низкие показатели отсутствуют (рисунок 3).

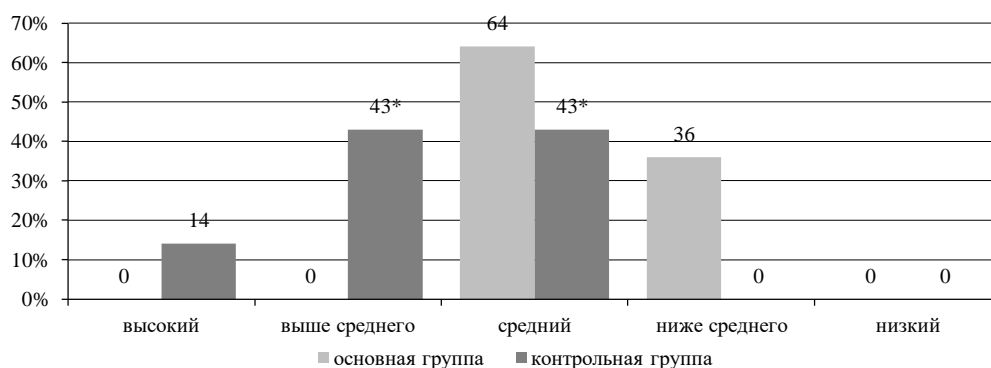


Примечание: * – непараметрический критерий χ^2 при $p < 0,05$.

Рисунок 3 – Показатели развития зрительно-пространственного восприятия и зрительной памяти у детей из основной и контрольной групп по методике «Тест школьной зрелости Керна-Йерасека»

Так как зрительно-пространственная координация и зрительная память являются составными частями интеллектуальной готовности к школьному обучению, можно сделать вывод о его снижении у детей с СДВГ и спрогнозировать возникновение у них трудностей в процессе освоения школьных навыков (рисунок 3).

При исследовании интеллектуальной зрелости по четвертой части теста Керна-Йерасека было установлено, что у дошкольников с СДВГ снижены показатели готовности к школе (рисунок 4).



Примечание: * – непараметрический критерий χ^2 при $p < 0,05$.

Рисунок 4 – Показатели развития интеллектуальной зрелости у детей двух групп по методике «Тест школьной зрелости Керна-Йерасека»

Исходя из сравнительного анализа показателей, изображенных на рисунке 4, у детей с СДВГ выявляется средний уровень вербального интеллекта (64%) и показатели ниже среднего (36%). Это говорит о том, что у них наблюдается трудности в анализе и вербализации полученной словесной информации и снижение способности быстро усваивать новые знания и развивать социальные навыки и качества, но при сохранной ориентации на обучение. В контрольной группе, напротив, преобладали показатели, свидетельствующие об уровне интеллектуальной готовности выше среднего (43%), среднем уровне (43%) и высоком (14%).

При анализе результатов исследования эмоционально-волевой готовности к школе по методике «Нелепицы» отмечалось, что в основной группе 50% дошкольников готовы к обучению в школе, 29% условно готово и 21% не готов к школе. Данные результаты свидетельствуют о том, что многие дошкольники с СДВГ полностью или условно готовы к принятию новой социальной роли – ученика и желают самостоятельно получать новые знания. В свою очередь, в контрольной группе в 72% случаев дети практически полностью готовы к обучению, оставшиеся 28% равномерно распределились между условно готовыми и не готовыми к обучению детьми (таблица 2).

Таблица 2 – Средние значения методики «Нелепицы» двух групп

M±m	«Нелепицы»	
	Основная группа	Контрольная группа
Среднее (M)	1,43	1,57
Стандартная ошибка (m)	0,20*	0,20

Примечание: * – непараметрический критерий χ^2 при $p < 0,05$.

При исследовании уровня развития речи и логического мышления, относящихся к интеллектуальной готовности дошкольников, с помощью методики «Последовательность событий» у детей с СДВГ был диагностирован более низкий уровень готовности, чем у здоровых детей. Было выявлено, что у детей из основной группы преобладает средний уровень развития речи и логического мышления (57%), на высокий уровень приходится 29% и на низкий – 14% дошкольников. Полученные результаты свидетельствуют о том, что будущие первоклассники обладают достаточным лексическим запасом слов, но при рассказе испытывают трудности в подборе слов различных частей речи или в установлении логической последовательности событий.

В контрольной группе, напротив, доминируют высокие показатели (57%) и средние (43%). Это говорит о том, что у условно здоровых детей лексический запас слов больше, они используют все части речи при разговоре и могут описывать словами не только изображенные объекты, но и явления (например, эмоциональное состояние) (таблица 3).

Таблица 3 – Средние значения методики «Последовательность событий» двух групп

M±m	«Последовательность рассказа»	
	Основная группа	Контрольная группа
Среднее (M)	3,28	4
Стандартная ошибка (m)	0,35*	0,34

Примечание: * – непараметрический критерий χ^2 при $p < 0,05$.

ВЫВОДЫ

1. Эмоционально-волевая готовность у детей с СДВГ соответствует высокому и среднему уровню, что указывает на готовность к смене деятельности, а именно переход от игровой к учебной.

2. Интеллектуальная готовность у детей с СДВГ, в основном, расположена на среднем, однако такие ее составляющие, как речь соответствуют высокому уровню развития, что говорит о сформированности важнейшей предпосылки для обучения.

3. Уровень развития мелкой моторики и зрительных координаций у детей с СДВГ значительно снижен по сравнению со здоровыми детьми, что позволяет прогнозировать трудности при освоении письма.

4. Зрительное восприятие и зрительная память у детей с СДВГ также достоверно менее развиты, чем аналогичные функции у здоровых детей, что свидетельствует о снижении интеллектуальной составляющей психологической готовности к школе детей основной группы.

5. Показатели психосоциальной зрелости гиперактивных детей в большинстве случаев располагаются на среднем или низком уровне, что указывает на наличие затруднений в освоение социальными навыками.

6. Личностная зрелость в данной группе представлена, как высокими, средними, ниже среднего, так и низким и очень низким уровнем развития. Однако преобладание уровня ниже среднего свидетельствует о снижении мотивации к обучению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурачевская О.В. Организация коррекционно-развивающего и образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей детей с СДВГ / О.В. Бурачевская // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – № 1. – С. 264–268.
2. Литвиненко Н.В. Социально-психологическая готовность старших дошкольников к обучению в школе: постановка и решение проблемы / Н.В. Литвиненко, И.Т. Прокопенко // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-2. – С. 438–443.
3. Луговская Е.В. Психологическая готовность детей к школе в сборнике саморазвитие в педагогике и психологии / Е.В. Луговская // Саморазвитие в педагогике и психологии : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Волгоград, 2018. – С. 138–140.
4. Стикина Ю.В. Синдром дефицита внимания и гиперактивности как медико-психолого-педагогическая проблема / Ю.В. Стикина // Актуальные проблемы начального, дошкольного и специального образования в условиях модернизации V Всероссийская (с международным участием) научно-практическая конференция. – Коломна, 2017. – С. 87–90.

REFERENCES

1. Burachevskaya, O.V. (2016), "Organization of correctional-developmental and educational process taking into account the psychophysiological characteristics of children with ADHD", *Pedagogical skills and pedagogical technologies*, No. 1, pp. 264–68.
2. Litvinenko, N.V. and Prokopenko, T.I. (2018), "Socio-psychological readiness of older preschoolers to study at school: setting and solving the problem", *Problems of modern pedagogical education*, No. 60-2, pp. 438-443.
3. Lugovskaya, E.V.(2018), "Psychological readiness of children for school in the collection self-development in pedagogy and psychology", *Self-development in pedagogy and psychology: a collection of articles on the results of the International Scientific and Practical Conference*, Volgograd, pp. 138–140.

4. Stikina Yu.V. (2017), "Attention deficit and hyperactivity disorder as a medical, psychological and pedagogical problem", *Actual problems of primary, preschool and special education in the conditions of modernization V All-Russian (with international participation) scientific and practical conference*, Kolomna, pp. 87–90.

Контактная информация: fiodorovaelena@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.04.2022

УДК 159.922.7

МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ЛИЧНОСТНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Лаура Наурузовна Хубиева, кандидат педагогических наук, доцент, Антонина Бутовна Шевцова, кандидат педагогических наук, доцент, Лейла Ахметовна Гагуа, старший преподаватель, Наталья Геннадьевна Эльдарова, старший преподаватель, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева, г. Карачаевск

Аннотация

В статье приводятся особенности проблемы личностного и эмоционального развития детей. На сегодняшний день распространенным методом личностного и эмоционального развития детей является музыкотерапия. Целительное и благотворное влияние музыкотерапии на людей известно еще с древних времен. И сегодня есть программы для людей, страдающих психосоматическими расстройствами, включающими в себя метод музыкотерапии в лечебных и профилактических целях, с помощью которого повышаются ресурсные возможности человека и преодолеваются стрессы. Музыкотерапия является частью арт-терапии, применяющейся в работе с детьми, испытывающими затруднения в вербализации собственных переживаний, для которых арт-терапевтическая деятельность становится более выразительной и точной. Современная музыкотерапия основана на способности музыки корректировать и развивать эмоционально-личностную сферу индивида, она активно используется педагогами-психологами профессионально занимающиеся сопровождением эмоционального, когнитивного и личностного развития детей на практике.

Ключевые слова: музыкотерапия, психосоматика, музыкальные технологии, личностное и когнитивное развитие, эмоциональный интеллект, арт-терапия, диагностика, музыкальный терапевт, эмоционально-психологическая поддержка, групповая и личностная терапия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p594-598

MUSIC THERAPY AS A MEANS OF PERSONAL AND EMOTIONAL DEVELOPMENT OF CHILDREN

Laura Nauruzovna Khubieva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Antonina Butovna Shevtsova, the candidate of pedagogical sciences,, docent, Leyla Akhmetovna Gagua, the senior teacher, Natalia Gennadievna Eldarova, the senior teacher Karachay-Cherkessia State University named after U.D. Aliev, Karachaevsk

Abstract

The article presents the features of the problem of personal and emotional development of children. To date, music therapy is a common method of personal and emotional development of children. The healing and beneficial effect of music therapy on people has been known since ancient times. And today there are programs for people suffering from psychosomatic disorders, including the method of music therapy for therapeutic and preventive purposes, with the help of which human resource capabilities are increased and stress is overcome. Music therapy is a part of art therapy used in working with children who have difficulties in verbalizing their own experiences, for whom art therapy activity becomes more expressive and accurate. Modern music therapy is based on the ability of music to correct and develop the emotional and personal sphere of an individual, it is actively used by educational psychologists professionally engaged in accompanying the emotional, cognitive and personal development of children in practice.

Keywords: music therapy, psychosomatics, music technologies, personal and cognitive development, emotional intelligence, art therapy, diagnostics, music therapist, emotional and psychological support, group and personal therapy.

В современном обществе огромное количество социальных проблем, среди которых значительное место занимает проблема личностного и эмоционального развития детей. При подходе к выбору средств и методов эмоционально-личностного развития ребенка нужно учитывать и их психологические особенности развития в целом. Одним из активно разрабатываемых сегодня методов личностного и эмоционального развития детей является музыкотерапия.

В многовековой истории есть немало фактов целительного воздействия музыкой на человека. Еще в эпоху античности Пифагор, Аристотель и Платон знали о роли музыки в воспитании и обучении юношей и девушек: по их мнению, овладение музыкальным искусством способствовало всестороннему гармоничному телесному, душевному и духовному развитию (совместно с другими видами наук и искусств). В России в конце 19-начале 20 века В.М. Бехтеревым, И.М. Догелем, И. Р. Тархановым и другими были написаны первые научные работы о благотворном влиянии музыки на ЦНС, дыхание, кровообращение и т. д.

Существуют разнообразные программы для людей, страдающих психосоматическими расстройствами, для детей, подростков, людей с ОВЗ, для повышения ресурсных возможностей человека, для преодоления стресса, для пациентов коррекционных центров, которые имеют физические и психические нарушения. Эти программы включают в себя возможность применения музыкотерапии в лечебных и профилактических целях, что подтверждают современные исследования.

Улучшение психологического и физического самочувствия можно добиться воздействием на эмоциональную сферу людей, так как помимо психосоматики, вышеперечисленной категории лиц присуще и эмоциональное расстройство.

Современная медицина для лечения и профилактики заболеваний располагает достаточно широким спектром в применении немедикаментозных методов. К примеру, Минздрав утвердил пособия для медиков «Методы музыкальной терапии» и 8 апреля 2003 г. музыкотерапия стала в России официальным методом лечения. Во всем мире около 100 институтов и используют обучающие программы по музыкотерапии, но, к сожалению, на Западе зарегистрированных музыкотерапевтов намного больше, чем в России. Не так давно в Музыкальной академии Гнесиных появилась специальность «музыкальная реабилитация», а при Научном центре восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ начали работать курсы по музыкотерапии.

В «Психотерапевтической энциклопедии» Карвасарского Б.Д. музыкальная терапия определена как метод психотерапии, включающий в себя использование музыки как лечебного средства.

Другой автор, Г.-Г. Декер-Фойгт в своем пособии «Введение в музыкотерапию» на основе богатого практического материала рассмотрел достижения и проблемы музыкотерапии и стороны ее взаимодействия с различными сферами психологии человека. Он подверг подробнейшему анализу современное состояние и перспективы развития различных видов музыкотерапии, охарактеризовав их как терапию искусством и использование музыки в образовании и воспитании, эмоционально-личностном развитии детей.

Музыкотерапия является частью арт-терапии, применяющейся в работе с детьми, испытывающими затруднения в вербализации собственных переживаний, для которых арт-терапевтическая деятельность становится более выразительной и точной, чем вербалика, так как невербальная экспрессия для детей более естественна.

Современная арт-терапия включает в себя следующие направления:

– изотерапия – лечебное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т. д.;

- имаготерапия – воздействие через образ, театрализацию, драматизацию;
- музыкотерапия – воздействие через восприятие музыки;
- сказкотерапия – воздействие посредством сказки, притчи, легенды;
- кинезитерапия – воздействие через танцевально-двигательную активность;
- коррекционная ритмика – воздействие движениями, хореотерапию;
- игровая терапия и т. д.

Собственно, музыкотерапия – это метод терапии, при котором музыка используется для лечебных и коррекционных целей, так как влияет на чувства и настроение индивида, снижая негативные переживания и являясь при этом абсолютно безвредной.

Современная музыкотерапия основана на способности музыки корректировать и развивать эмоционально-личностную сферу индивида, она активно используется в медицине, психолого-педагогическом сопровождении работы с детьми и подростками, а первоначально музыкотерапию использовали как дополнительную помощь в облегчении страдания больных пациентов. Педагоги-психологи, профессионально занимающиеся сопровождением эмоционального, когнитивного и личностного развития детей на практике эффективно применяют творческие техники, игровые музыкальные технологии и используют в практической работе предметы искусства.

Музыкотерапию подразделяют на три вида:

- клиническая (клиническая музыкотерапия предполагает коррекцию и лечение психосоматики, восстановление жизненных важных функций, а также избавление от некоторых патологий);
- оздоровительная (оздоровительная музыкотерапия используется для устранения нервного утомления, для улучшения работоспособности, формирования личностных способностей и социальной адаптации, для восстановления ресурсных возможностей индивида и общего эффективного оздоровления);
- экспериментальная (экспериментальная музыкотерапия применяется в области исследований эффективной терапии и реакций воздействия на человека).

Музыкотерапия существует в двух формах:

- пассивная (пассивное участие в психотерапевтическом сеансе, целью которого является погружение индивида в конкретное эмоциональное состояние позитивного релакса, что, в свою очередь, может способствовать формированию новых ценностных ориентаций и эффективных психологических установок);
- активная (самостоятельное включение пациента в сеанс музицирования).

Музыкотерапия способствует возникновению различных физиологических реакций в организме человека, это обусловлено тем, что музыка в контексте физического явления представляет собой ряд звуковых сигналов, которые мозг и физика человека в процессе восприятия дифференцирует на слуховой, биорезонансный и вибротактильный компоненты. К примеру, слушание музыки сопровождается возникновением эстетических переживаний и ассоциаций, влияющих на эмоциональную сферу индивида, и это влияет на гормональное и биохимическое состояние организма, на ритм обменных процессов, влияет на сердце, сосуды, дыхательную систему, тонус головного мозга и др.

Вибротактильный механизм воздействия музыки на человека основывается на вибрациях, воспринимающихся через кожу, прикосновения и различные рецепторы организма.

Лечебным эффектом обладает биорезонансный механизм, основанный на воздействии звука на организм человека при определенной частоте колебаний. Также учеными доказано, что верно подобранная музыка влияет на выработку эндорфинов и иммуноглобулина, способствующих заживлению ран, снижению риска инфекций и контролю сердечного ритма. Занятия музыкотерапией также способствуют улучшению настроения, нормализации давления, защите от стрессовых ситуаций, избавлению от комплексов, гармонии с собой и с окружающими. Музыкальная терапия – это своего рода антидепресс-

сант, с помощью нее быстрее развиваются память и внимание, а также легче проходит процесс преодоления трудностей.

Для того, чтобы понять эффективность музыкотерапии, нужно исследовать эмоциональную сферу человека, ведь обратную связь после сеанса музыкотерапии дает сам клиент. Это можно проследить в беседе, заполнении анкеты или опросника, участии в тестировании на исследование психоэмоционального интеллекта. Отметим, что диагностирование эмоционального интеллекта проходит до и после сеанса музыкотерапии. Для этого применяются следующие методики: 1.Цветовой тест Люшера, опросник САН (Самочувствие – Активности – Настроение), тест ситуативной и личной тревожности Спилберга – Ханина, шкала оценки эмоциональных состояний Уэсмана-Рикса, опросник нервно-психического напряжения Немчина, проективная методика «Hand-тест», опросник Басса-Дарки и др. А от наличия современного инструментария зависит как раз метод получения обратной связи от клиента.

В основе метода музыкальной терапии лежит оздоровительное воздействие музыки на индивида. Музыкотерапия подходит всем без исключения, независимо от половой принадлежности, заболеваний и возраста. Но, отметим, что музыка может применяться не в качестве основного с медицинской точки зрения метода лечения, а дополнительного, в комплексе с медикаментозным лечением. И такое лечение показывает отличные результаты благодаря музыке.

Современная наука доказывает, что во время сессий музыкальной терапии повышается активность коры головного мозга, стимулируются вегетативные функции – улучшается деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, роста организма. Положительные эмоциональные переживания при прослушивании музыки усиливают внимание и тонизируют симпатическую, парасимпатическую и метасимпатическую нервную систему, и все физиологические реакции протекают более гладко.

Удивительно, как музыка влияет на физиологию организма: доставляя удовольствие, она влияет на сердечно-сосудистую систему (замедляется пульс, понижается давление, расширяются сосуды); если музыка неприятная, то артериальное давление повышается и учащается сердцебиение. Ритмичная музыка вызывает желание танцевать, красивая музыка пробуждает роскошные внутренние зрительные ассоциации, драматичная музыка вызывает сильные эмоции. Поэтому на уроках музыки у детей гармонично развиваются все перцептивные процессы – память, речь, мышление, воображение, восприятие, формируя впоследствии успешного человека. На практике музыка актуализирует потребности детей, дает возможность осознать подавленные или вытесненные в подсознание эмоции, позволяет специалисту установить контакт на основе доступного и понятного ребенку материала. Доказано, методы музыкотерапии используются как основной и вспомогательный факторы воздействия на ребенка и предшествуют в дальнейшем диагностической и коррекционной работе с педагогом-психологом. На практике применяют три формы работы музыкотерапии: рецептивную, активную и интегративную.

Рецептивная форма не предполагает активности, клиенту предлагают прослушивание конкретной музыки, отвечающие состоянию его психического здоровья.

Активная и интегративная формы привлекают возможности других видов арт-терапии: рисование под музыку, активные движения, мимику и пантомимику под музыку, сказкотерапию, сочинение стихов под музыку. Кстати, именно эти формы считаются более эффективными в работе с детьми, так как способствуют и проработке проблем клиента и созданию условий для формирования позитивных личностных качеств в дальнейшем.

Коррекция нарушений общения у детей, если это касается трудностей в установлении контактов с ровесниками и учителями также «лечится» музыкальной терапией, поскольку общение при помощи музыки, предполагающим прослушивание и индивидуальное исполнение музыки, рисование и танец под музыку, более безопасно и ненавязчиво.

Музыка активизирует внутренние ресурсы ребенка, помогает расслабиться, снимает напряжение, повышает самооценку, помогает справиться с проблемами.

Существует множество техник музыкальной терапии, успешно используемых на практике и не требующих сложного оборудования, не имеющих ограничений и противопоказаний и дополняющих различные медицинские и психологические подходы в лечении. Такие техники эффективно интегрируются, к примеру, в программы различных профессиональных психологических тренингов.

На пути личностного и эмоционального развития детей для преодоления трудностей и оказания им эмоционально-психологической поддержки в индивидуальной и групповой практической работе применяются все чаще средства музыкальной терапии, открывая еще одно окно в мир ребенка.

Контактная информация: lara-bostanova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2022

УДК 159.955

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СТРУКТУРЕ ИГРОВОГО ПРОСТРАНСТВА КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ КОМПОЗИЦИОННОГО МЫШЛЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ

Максим Михайлович Чернецов, кандидат педагогических наук, Владимир Анатольевич Пегов, кандидат педагогических наук, профессор, Валерий Михайлович Биткин, кандидат педагогических наук, Смоленский государственный университет спорта, Смоленск

Аннотация

В статье приводится анализ сформированности представлений о структуре игрового пространства футболистов и осуществляется попытка обоснования путей развития композиционного мышления на его основе. Отмечается, что тактический замысел, реализованный посредством сознательного созидания пространственно-геометрических игровых форм, выступает в роли эффективного средства ведения соревновательной деятельности за счет образования функциональных взаимосвязей. Кроме того, композиционные взаимосвязи предлагается рассматривать не только как «маршруты перемещения мяча», но и «смысловые связи» определяющие содержание игрового взаимодействия. Авторы отмечают низкие показатели композиционного мышления футболистов (членов студенческих команд), и предлагают пути совершенствования тактической подготовки, за счет совершенствования представлений о структуре игрового пространства.

Ключевые слова: футбол, композиционное мышление, игровое пространство.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p598-602

FORMATION OF IDEAS ABOUT THE STRUCTURE OF THE PLAYING SPACE AS A CONDITION FOR THE DEVELOPMENT OF COMPOSITIONAL THINKING OF FOOTBALL PLAYERS

Maksim Mikhailovich Chernetsov, the candidate of pedagogical sciences, Vladimir Anatolyevich Pegov, the candidate of pedagogical sciences, senior, Valeriy Mikhailovich Bitkin, the candidate of pedagogical sciences, Smolensk State University of Sport

Abstract

The article analyzes the formation of ideas about the structure of the playing space of football players and attempts to substantiate the ways of developing compositional thinking based on it. It is noted that the tactical plan, implemented through the conscious creation of spatial and geometric game forms, acts as an effective means of conducting competitive activities through the formation of functional relationships. In addition, compositional relationships are proposed to be considered not only as "ball move-

ment routes", but also as "semantic connections" that determine the content of game interaction. The authors note the low indicators of compositional thinking of football players (members of student teams), and suggest ways to improve tactical training by improving ideas about the structure of the playing space.

Keywords: football, compositional thinking, game space.

ВВЕДЕНИЕ

Игровая деятельность в футболе рассматривается как сложная динамическая система с большим количеством элементов, в то время как тактической подготовке отводится ключевая роль по их структурированию и упорядочиванию. Эффективная тактическая расстановка, представленная набором игроков-элементов, призвана создавать условия для возникновения следующих ситуаций:

- численное преимущество игроков в ключевых зонах игрового пространства;
- создание большего количества взаимосвязей между игроками.

Второе условие достигается только за счет образования игровых пространственно-геометрических форм (треугольники, ромбы, квадраты), т. к. чем сложнее форма, тем больше взаимосвязей она содержит. Число взаимосвязей между организованными элементами всегда больше, чем самих элементов (формула для расчета: $n^2 - n/2$).

Композиционные взаимосвязи в игровом пространстве между функциональными и базовыми элементами образуют не только «маршруты перемещения мяча», но и «смысловые связи», которые определяют содержание и качество игрового взаимодействия.

Гипотеза исследования: предполагается, что развитие композиционного мышления футболистов необходимо осуществлять на основе формирования представлений о структуре игрового пространства.

Цель исследования – оценить степень сформированности представлений о композиционной структуре игрового пространства у квалифицированных футболистов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Для решения поставленных задач использовался комплекс методов исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; методы организационно-обучающей игры, контент-анализа; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В констатирующем педагогическом эксперименте приняли участие 2 группы по 20 спортсменов, имеющие стаж занятий футболом 8–10 лет и являющиеся членами студенческой команды СГУС г. Смоленск (призеры НСФЛ 2021 г.)

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В предыдущих статьях мы отмечали, что игровое пространство сознательно конструируется игроками в виде геометрических форм с опорой на композицию ключевых зон [4, 5]. Игра в целом представляет собой сеть геометрических фигур, создаваемых футболистами во времени и пространстве. Если понимать композицию как «конструкцию для смысла», то композиция как объект композиционного мышления рассматривается в качестве структуры взаимодействия в игровой ситуации.

Цель композиционного мышления — организовать игровые элементы в смысловую целостность, которая содержит в себе свойства коммуникации между игроками и средства достижения цели.

В основе игровой композиции лежит идея или тактический замысел, определяющий композиционный строй и предполагающий определённый способ мышления. При первоначальном восприятии объекта вначале выявляется характер «целой формы» и только потом конкретизируются детали. Согласно теории функциональных систем П.К. Анохина, геометрический образ движения первичен по отношению к реализующей ее функциональной системе индивида [1].

Композиционная структура игрового пространства в футболе рассматривается на трех уровнях: компоновка, конструирование, целостная композиция [5]. Процесс модели-

рование игрового пространства в рамках формосложения предполагает последовательное прохождение этапов от компоновки к выстроенной композиции, а мышление формой и объемами – от целостной композиционной идеи к объектам компоновки (рисунок).

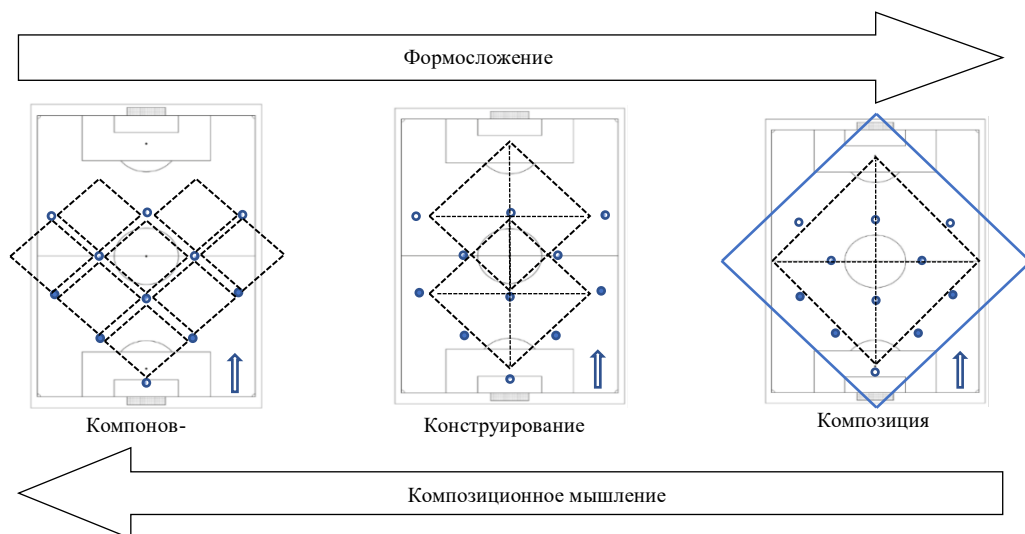


Рисунок – Способы композиционного моделирования игрового пространства

Основной методологической особенностью моделирования игрового пространства является то, что геометрический образ игрового взаимодействия является исходной точкой принятия решения в игре и реализации двигательной программы.

Обучение мышлению целостной композиционной формой и пространством обосновывается необходимостью выбора стратегического плана на игру и базовой тактической схемы, которая будет способствовать возникновению более частых шансов для взятия ворот соперника и эффективным оборонительным действиям.

Метод организационно-обучающей игры (ООИ), разработанный в рамках научной школы развивающего обучения С.Д. Неверковича, мы рассматриваем как эффективное средство развития и диагностики сформированности представлений о структуре игрового пространства и композиционного мышления футболистов [3]. Эффективность применения ООИ в процессе тренировочной и учебной деятельности футболистов определяется включением их в коллективную мыслительную деятельность и освоением специальных мыслительных действий (проблематизация, рефлексия, понимание, анализ и оценка) [2].

В ходе проведения ООИ, мы обращали внимание на степень сформированности структурных компонентов композиционного мышления футболистов:

- объемно-пространственное мышление (умственные действия по восприятию и пониманию целостной игровой ситуации);
- точность и объем восприятия (пространственная и количественная точность расположения игровых элементов);
- рефлексия (умственные действия по самоанализу).

Для участия в ООИ футболисты в каждой из возрастной групп, были разделены на 2 функциональные микро-группы: «архитекторы» и «реконструкторы». «Архитекторы» произвольно выбирали игровой видео-момент, просматривали его и описывали словами на листе бумаги. «Реконструкторы» на основании письменного описания предпринимали попытку воспроизвести игровой момент на макете.

В ходе педагогического эксперимента участники получали опыт работы в каждой микро-группе для развития навыков объемно-пространственного восприятия, вербально-письменного воспроизведения, а также схематически-плоскостной реконструкции игро-

вой ситуации на макете.

С помощью контент-анализа вербальной и письменной продукции в ходе проведения ООИ фиксировались содержание и частота одинаковых слов, высказываний, рассуждений и определялось процентное соотношение встречаемости. За единицу счета принята тема высказывания, единицу кодирования – слово, контекстуальной единицу – письменное описание игрового момента.

Для изучения количественных и смысловых характеристик определены категории анализа (ключевые понятия об игровом пространстве, которые соответствуют трем уровням композиционного мышления).

В соответствии с задачами исследования были выделены 8 базовых категорий, отражающих уровень сформированности компонентов композиционного мышления и представлений о структуре игрового пространства. В таблице 1 приведены результаты анализа серии организационно-обучающих игр, в ходе которых футболисты поочередно выступали в роли «архитекторов» и «реконструкторов». Весь массив письменных описаний обработан на предмет поиска соответствия содержания заданным критериям.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей сформированности представлений о структуре игрового пространства у футболистов до этапа рефлексии в ООИ (в %)

№	Категории	Группы испытуемых	
		1-2 курс	3-4 курс
1	Цельно-композиционное или фрагментарное описание	10	10
2	Пространственная точность расположения игроков	20	30
3	Объем динамических элементов (кол-во игроков, участвующих в игровой ситуации)	15	25
4	Ритмо-темповая структура игровых действий	15	25
5	Динамическая структура игровых действий	20	20
6	Плотность-разреженность, цельность-разорванность игрового пространства	10	20
7	Детализация и дифференциация игрового пространства	15	35
8	Пространственное расположение тела игрока по отношению к игровой ситуации	5	10

Результаты предварительного этапа проведения ООИ (до групповой рефлексии) свидетельствуют о невысоком уровне сформированности представлений о структуре игрового пространства у испытуемых двух групп. Спортсмены-студенты 3-4 курсов незначительно превосходят младшекурсников по показателям детализации игрового пространства, пространственной точности расположения игроков и вниманию к ритмо-темповой структуре игровой ситуации.

После проведения межгрупповых дискуссий, проблематизации, анализа и рефлексии сложившейся ситуации, проведена вторая серия игр, результаты которой свидетельствуют о незначительном увеличении показателей сформированности представлений о структуре игрового пространства при умеренном росте показателей пространственной точности (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей сформированности представлений о структуре игрового пространства у футболистов после этапа рефлексии в ООИ (в %)

№	Категории	Футболисты	
		15-16 лет	Студенты
1	Цельно-композиционное или фрагментарное описание	20	25
2	Пространственная точность расположения игроков	35	50
3	Ритмо-темповая структура игровых действий	15	25
4	Объем динамических элементов (кол-во игроков, участвующих в игровой ситуации)	30	45
5	Динамическая структура игровых действий	25	20
6	Плотность-разреженность, цельность-разорванность игрового пространства	10	20
7	Детализация и дифференциация игрового пространства	35	55
8	Пространственное расположение тела игрока по отношению к игровой ситуации	5	10

В половине случаев вербальная продукция участников содержит темы пространственной точности расположения игроков и детализации игрового пространства. Крайне мало отмечено случаев цельно-композиционного мышления, предполагающего видение

целостной игровой ситуации с указанием внутренних закономерностей развития игровой ситуации с привязкой к структуре игрового пространства.

ВЫВОДЫ

В спортивных играх среди спортсменов и тренеров в большей степени распространено мышление, называемое формосложением, предполагающее движение от элемента к целому, подобно образованию слов из букв или текста из предложений. При этом качественные характеристики элемента также отсутствуют в вербальной продукции (положение тела игрока и его сегментов; положение вратаря и его передвижения; часть ворот, в которую забит мяч). Пространственная точность и объем восприятия игровых элементов (игроки двух команд, мяч, игровое пространство) формируется вокруг движения мяча при полном упускании из вида остальных игроков. Объемно-пространственное мышление или умственные действия по восприятию и пониманию целостной игровой ситуации носят фрагментарный характер. Положительная динамика отмечается в способности к рефлексии собственного опыта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Кибернетика функциональных систем / П.К. Анохин. – Москва : Медицина, 1998. – 397 с.
2. Костюнина Л.И. Формирование творческого мышления юных футболистов как условие повышения эффективности тренировочного процесса / Л.И. Костюнина, А.С. Чайкин // Поволжский педагогический поиск. – 2018. – № 8 (25). – С. 126–134.
3. Неверкович С.Д. Методика проведения и структура организационно-обучающих игр. / С.Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 1. – С. 12–17.
4. Пегов В.А. Игровое мышление как мышление в пространстве / В.А. Пегов, М.М. Чернецов // Наука и образование: современные тренды : коллективная монография. Выпуск II. – Чебоксары : Интерактив плюс, 2013. – С. 33–45.
5. Чернецов М.М. Инновационный подход к формированию представлений об игровом пространстве в футболе в аспекте композиционных схем / М.М. Чернецов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 398–404.

REFERENCES

1. Anokhin, P.K. (1998), *Cybernetics of functional systems*, Medicine, Moscow.
2. Kostyunina, L.I. and A.S. Chaikin (2018), "Formation of creative thinking of young football players as a condition for improving the effectiveness of the training process", *Volga Region Pedagogical Search*, Vol. 8, No. 25, pp. 126–134.
3. Neverkovich, S.D. (1988), "Methodology of conducting and structure of organizational and educational games", *Theory and practice of physical culture*, 10, No. 1, pp. 12–17.
4. Pegov, V.A. and Chernetsov, M.M. (2013), "Game thinking as thinking in the space", *Science and education: current trends: a collective monograph. Series "Scientific and methodological library"*, Issue II, publishing house CNS "Interactive plus", Cheboksary, pp. 33–45.
5. Chernetsov, M.M. (2020), "An innovative approach to the formation of ideas about the playing space in football in the aspect of compositional schemes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafya*, Vol. 10, No. 188, pp. 398–404.

Контактная информация: Chernetsov-smolSPORT@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.05.2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	3
<i>Аксенова А.Н., Гордиенко Е.Г. Средства физического воспитания в процессе формирования мотивации к саморазвитию сотрудников ФСИН России</i>	3
<i>Аленуров Э.А., Комаров М.Н., Доронцев А.В., Старостин С.Д. Распределение тренировочных средств футболистов студенческих команд по зонам относительной мощности на основе индекса пульсового накопления долга</i>	7
<i>Антонова Н.А., Шефер О.Р., Крайнева С.В., Лебедева Т.Н., Эрентраут Е.Н., Ахкамова Ю.А. Формирование читательской грамотности у обучающихся среднего профессионального образования средствами межпредметных текстов в курсе «Естествознание»</i>	10
<i>Банку Т.А., Пинчук Т.В., Корогич О.В. Влияние стиля деятельности тренера на результаты соревнований рукопашников 12-13 лет</i>	15
<i>Батура И.Н. Деонтологическая компетентность будущего педагога: междисциплинарный подход</i>	19
<i>Бебинов С.Е., Кривошекова О.Н. Системообразующие факторы формирования навыков вождения автомобиля в условиях транспортного потока у девушек</i>	23
<i>Бебинов С.Е., Кривошекова О.Н. Формирование навыков вождения автомобиля у юношей в соответствии с индивидуальными типологическими различиями</i>	28
<i>Белова Ю.В., Поповская М.Н., Логунов Г.В., Бойков А.С. Повышение показателей выносливости баскетболисток средствами фитнес-джемпинга</i>	32
<i>Беляков М.Ю., Мальцев В.П., Филиппов А.М., Ротов Е.П. Возрастно-половая характеристика морфологического развития подростков 13-15 лет, проживающих в ХМАО-ЮГРЕ</i>	35
<i>Блинков С.Н., Левушкин С.П., Блеер А.Н. Возрастная динамика физического развития и физической работоспособности сельских школьников 7-10 лет Самарской области</i>	40
<i>Богданова М.В., Сорокина Е.Н., Тамошкина Е.В. Проблема адаптации студентов к обучению с применением дистанционных образовательных технологий</i>	46
<i>Бородин П.В., Соколова А.В., Моисеенко С.А., Коржева Т.И., Чайка О.Н., Шиянов Е.Э. О проблемах дистанционного обучения по физическому воспитанию студентов медицинского вуза в период пандемии COVID-19</i>	50
<i>Бренч С.Ю., Габдуллин Р.И., Кузьмин А.М., Миловидов В.К. Роль внеучебной деятельности в формировании профессиональной направленности студентов вуза физкультурно-спортивного профиля</i>	57
<i>Бугай М.В., Мараховская О.В., Бобровский А.В., Сокоренко Е.А. Повышение уровня физической подготовленности студентов военного учебного центра в условиях интеграции военного и гражданского образования</i>	61
<i>Буланая М.И., Трофимова О.С., Комаровских Д.С., Мазуренко Е.А. Влияние занятий танцевальной аэробикой Zumba Fitness на совершенствование физических способностей женщин первого зрелого возраста</i>	66
<i>Бутченко Э.К., Тагирова Н.Д. Эффективность воздействия музыкального сопровождения на посещаемость студентами занятий по физической культуре</i>	70
<i>Буяров Д.В., Скатов Д.Р. Исторический источник как средство формирования исследовательских умений на уроках истории в 9 классах</i>	75
<i>Вайсбург А.В. Трансформация занятий полиатлоном студентов-спортсменов во время работы в госпиталях по лечению больных коронавирусной инфекцией</i>	79
<i>Варламова Д.А., Неустроева Л.Е., Павлова А.Д. Исследование интереса студентов Северо-Восточного федерального университета к игре «Интеллектуальный биатлон»</i>	82
<i>Власова И.В. Военное образование России XVIII-XIX вв.: отражение в искусстве культурного пространства Санкт-Петербурга</i>	84
<i>Волков А.Н., Быстрицкая Е.В., Гордеева П.А. Особенности обеспечения командного взаимодействия в военизированных образовательных организациях средствами физической культуры</i>	89
<i>Волков А.П. Факторы, определяющие необходимость использования связательно-игровой методики в процессе тренировки юных спортсменок по рукопашному бою из группы начальной подготовки</i>	94
<i>Волыхина Н.А., Казакова О.Б. Вариативность подходов к обучению элемента «тодес» в парном фигурном катании на этапе совершенствования спортивного мастерства</i>	98

Галицын С.В., Чилигин Д.В., Зиганшин О.З., Попов П.Д. Проектный подход в разработке концепции развития хоккея с мячом в Хабаровском крае на период до 2030 года	103
Германов Г.Н., Колесникова Е.С., Стрижак А.П., Цуканова Е.Г. Совершенствование программ дошкольного образования на основе включения упражнений из различных спортивных дисциплин	107
Горбунов Е.А., Горбунов А.В., Виншу М.С., Крикунова О.Ф., Хлыбов А.Д. Развитие прыгучести у студентов-волейболистов средствами силовых упражнений тяжелой атлетики	114
Григан С.А., Абольянина С.Г. Влияние плиометрической тренировки на спортивные результаты пловцов	118
Дегтярев А.В., Миргалимов Ф.Ф. Методика отбора юных хоккеистов на начальном этапе подготовки	122
Дмитриев И.В., Ворошин И.Н. Средства и методы развития выносливости в легкоатлетических дисциплинах фрейм раннинг (рейс раннинге) спорта лиц с поражением ОДА	126
Дмитриев И.В., Ворошин И.Н. Средства и методы развития скоростно-силового качества в дисциплинах фрейм раннинг (легкая атлетика) спорт лиц с поражением ОДА	130
Драгич О.А., Сидорова К.А., Созонова А.Н., Утусников С.А. Оценка влияния формата обучения на работоспособность студента	133
Ду Фэнкуй. Исследование системы подготовки резервных талантов для катания на беговых лыжах в Китае	138
Дудченко П.П. Структура и содержание педагогической модели подготовки квалифицированных пловцов в ластах	142
Дьяченко Н.А., Кузнецов А.И., Морозова Е.А. Анализ кинематической структуры движений высококвалифицированных конькобежцев в процессе прохождения дистанции 500 метров	145
Еганов А.В. Влияние умения психологически настроить себя на схватку на характеристики подготовленности дзюдоистов	148
Жмыхова А.Ю., Ерохина О.А., Антипкина Л.В., Небратенко С.В., Морозова О.В. Анализ физического развития и физической подготовленности студентов технического университета	154
Завалишина С.Ю., Юрченко А.Л., Доронцев А.В., Разживин О.А. Функциональные особенности организма студентов, регулярно занимающихся рукопашным боем	158
Захаров Ю.И., Кузьменко Г.А., Ким Т.К. Конкретизация контроля общей и специальной физической подготовленности хоккеистов разных игровых амплуд	163
Звягинцев М.В., Арышева Ю.В., Баканов М.В., Степанов С.В. Инновационная структура занятия физической подготовкой курсантов образовательных учреждений ФСИН России	172
Зенкова Т.А., Шенгеляя С.А., Шутьева Е.Ю., Зайцева Т.В. Использование метода круговой тренировки для эффективности тренировочного процесса учащихся детско-юношеской спортивной школы	176
Зиганшин О.З., Попов П.Д., Гришин Д.Е., Зимин А.О. Нейтрализация угловых ударов игроками команды «СКА – Нефтяник» в матчах чемпионата России по хоккею с мячом среди команд суперлиги	181
Зуб И.В., Иваненко А.В. Мотивация к участию в соревнованиях спортсменов-ветеранов Санкт-Петербургской Федерации морского многоборья	183
Зырянова Н.В., Васильева Е.А., Мещеряков С.П. Анализ распределения студентов-спортсменов по видам спорта	188
Казанцев В.С. Кроссфит как эффективное средство профессионально-прикладной физической подготовки будущих прокурорских работников	194
Кайгородцева О.В., Линдт Т.А., Сыдыкова О.В. Морфофункциональный статус начинающих борцов греко-римского стиля с учетом этнических особенностей (на примере Республики Алтай)	196
Карпов В.Ю., Медведев И.Н., Рязанцев А.А., Селиверстова А.С. Функциональные особенности дыхательной системы у юных футболистов	200
Кичко Е.В., Бюркланд А.А., Венедиктова И.А., Дубатовкин В.И. Скоростно-силовые нагрузки и способы их совершенствования в подготовке студентов на занятиях физической культуры	206
Комаров М.Н. Формирование двигательных действий у футболистов студенческих команд в вероятностных условиях	210

Колесников И.В., Зинченко О.Ю., Колесникова А.П., Ревва С.А. Анализ физической подготовки футболистов с нарушением слуха (дисциплина «Футзал»)	215
Коноплев В.В., Сазонова А.Н. Мотивация студентов первых курсов к занятиям научно-исследовательской деятельностью (результаты обследования)	218
Костюков В.В., Костюкова О.Н., Проскура А.В., Немец Д.А. Использование коэффициента перспективности, как маркера подготовленности спортсменок в командах женских гандбольных клубов	222
Кошкин Е.В., Полякова Т.А., Смирнов А.А., Ключников М.И., Григорьева Н.С., Степанова О.А. Эквивалентность испытаний комплекса ВФСК ГТО и контрольных нормативов по физической подготовке для кандидатов на поступление в образовательные организации ФСИИ России	227
Кравцов С.В., Храмова А.И., Федорова О.Е., Савченко В.Н. Формирование алгоритма мышления у шахматистов 4-2 разрядов	231
Кротова В.Ю. Профессиональное самоопределение студентов-спортсменов, обучающихся в колледже	237
Кругликова Е.В., Сулимова Е.С., Чанчаева Е.А., Польшникова Е.Н., Папина О.Н., Ермаков Н.А. Необходимость консультирования студентов первых курсов по вопросам быта и здорового образа жизни	242
Крючков В.В., Камнев Р.В. Мотивация курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к регулярным самостоятельным занятиям функциональной подготовкой с использованием дистанционных технологий	246
Ланина С.Ю. Методы обучения взрослого населения цифровой финансовой грамотности	250
Ларин А.Н., Шайхуллин Т.Д., Шапиров И.Н., Аймухамбетов Н.Н., Калмыков М.Ю. Влияние комплекса физических упражнений на развитие двигательных действий курсантов	252
Лигостаева Н.Д., Карасев А.Г., Казакова О.А., Иванова Л.А. Взаимосвязь образа жизни с работоспособностью, физическим развитием и физической подготовленностью студентов	257
Липовка А.Ю., Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Липовка В.П., Черкасова А.В. Организация обучения дисциплине «Элективная физическая культура» со студентами в условиях дистанционного обучения	261
Лукина А.С., Тарасов А.Е., Зайцев А.А. Результаты опроса специалистов туриндустрии, оказывающих услуги по спортивно-оздоровительному туризму в Республике Саха (Якутия)	266
Малкова Т.В., Хисматулина Н.В., Пугачева С.А. Влияние проектного обучения на развитие коммуникативной компетенции у будущих сотрудников полиции	270
Маюрова И.А., Бутыч Н.С., Малокостов В.А. Анализ физического состояния студентов первого курса нефизкультурных направлений подготовки	274
Мельникова Т.И., Морозова Л.В., Виноградова О.П., Понимасов О.Е. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды	277
Мизурова Э.Ю. Духовно-нравственное воспитание обучающихся вуза средствами иностранного языка	280
Минниханов В.А. Развитие координации у студентов, занимающихся борьбой	285
Немцев О.Б., Бгуашев А.Б., Немцева Н.А., Мирза М.Ю. Особенности преодоления дистанции марафонского бега у российских спортсменов и спортсменок разной квалификации	290
Нохрин М.Ю., Варинин В.В., Ключников М.И., Мельников А.В., Крапивин О.В. Повышение физической подготовленности курсантов образовательных организаций ФСИИ России средствами специальных упражнений самбо	296
Одинцова М.О., Янкевич И.Е., Ярошинская А.П., Одинцов А.С. Воздействие внеурочных форм занятий двигательной активностью на функциональные резервы учащихся в 9-ых классах	300
Ончукова Е.И., Руденко Е.Н., Калинин А.А., Баев А.М. Эффективность применения миофасциального релиза в функциональной и силовой тренировке	304
Парчевская И.И. Опыт применения фитнес приложений мобильных устройств, в учебном процессе по физической культуре	307
Патрина А.Д., Дзержинская Л.Б. Актуализация проблемы развития равновесия у девочек 7–9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе специализированной подготовки	312
Плужников Д.А., Лаптев А.В., Коник И.В. Современные схемы борьбы за отскокивший мяч в баскетболе	317

<i>Помилуйко Ю.В., Бгуашев А.Б., Гунажоков И.К., Ногаец О.А., Коджешау М.Х. Динамика развития социальной компетентности подростков в процессе реализации программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности</i>	322
<i>Пригода Г.С., Сидоренко А.С. Анализ медалеемкости ведущих спортивных держав в дисциплине плавания спринтерский кроль</i>	327
<i>Пригода Г.С., Сидоренко А.С. Сравнительный анализ роста-весовых показателей пловцов спринтеров призёров Олимпийских игр</i>	330
<i>Пугачев И.Ю., Стефанов Е.В., Мацибурский А.В., Разновская С.В., Васильченко О.С. Инновационная технология применения оздоровительно-респираторных средств рекреационной направленности</i>	333
<i>Пэн Юн., Тамбовский А.Н., Фатех Зерег. Влияние 12 недель специальной физической подготовки на качество специальной подготовки Китайских юных теннисистов</i>	337
<i>Ранцев Г.М., Эрастов А.Е., Фомичев А.А., Девятникова Е.А. Факторы, определяющие необходимость повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой</i>	340
<i>Ревин Д.А. Сравнительный анализ физической подготовленности курсантов различных курсов обучения</i>	343
<i>Самарина Е.В., Поганова Н.В., Саломатова Е.В., Степин Г.В., Спатаев С.К., Шухарт Д.В. Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</i>	347
<i>Свинин А.И., Юламанова Г.М., Костарев А.Ю., Данилов А.В. Выявление наиболее эффективных тактических действий в нападении у высококвалифицированных гандболистов</i>	350
<i>Семенов Е.Н., Чурикова Л.Н. Вопросы диагностики и оценки тренированности в лыжных гонках</i>	354
<i>Серова Л.К., Чернухина Е.Р. Модельные характеристики игроков в настольный теннис как основание для отбора на тренировочном этапе</i>	358
<i>Симаков А.М. Анализ выступлений российских тхэквондистов на европейском помосте в городе Ираклион, Крит, Республика Греция</i>	361
<i>Симаков Д.А. Анализ изменений, внесённых в правила соревнований на XXXV Чемпионате Европы по тхэквондо ИТФ в дисциплине спарринг</i>	366
<i>Смирнов В.Е., Крутой А.Н., Власов В.С. Подготовка студентов юридического факультета к службе по контракту в органах обеспечения безопасности Российской Федерации</i>	371
<i>Снимщикова О.А., Ковтун Р.И. Особенности организации условий проведения спортивных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья</i>	374
<i>Соколова А.В., Селецкая Т.Г., Тихий А.А., Варнина А.С. Вовлечённость студентов медицинского профиля в спортивную жизнь университета</i>	379
<i>Сокур Б.П., Бобровский Д.А., Самойлов Д.Э. Совершенствование скоростно-силовой подготовки в волейболе сидя</i>	384
<i>Сулим А.С., Шустова Е.В., Корольков А.Н. Взаимосвязь результатов тестирования координационных способностей и оценки выполнения акробатической связки у студентов факультета физической культуры Московского государственного областного университета</i>	388
<i>Тамошкина Е.В., Богданова М.В., Сорокина Е.Н. Профессиональная социализация и актуальные проблемы трудоустройства выпускников с инвалидностью</i>	395
<i>Текеева М.Б. Метод перевода в обучении иностранному языку</i>	398
<i>Томилин К.Г., Тумасян Ю.А., Малыгина Л.В., Мукминова Г.Р., Саркисян Е.Б. Игровой метод» на занятиях элективных дисциплин по физической культуре и спорту в период эпидемии «COVID-19»</i>	401
<i>Топчин И.Ю., Федорова Н.И., Виноградова Л.В. Методика подготовки глухих и слабослышащих учащихся к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне»</i>	406
<i>Торговкин В.Г., Чжан Лэй, Сивцев Н.Н. Аспекты методики обучения студентов-единоборцев на основе объективных ориентиров технико-тактических действий</i>	410
<i>Трунтягин А.А., Орлов В.В., Мельников А.С., Мальцев Р.А., Давыдов Д.Н. Массовый спорт, спорт высших достижений и спортивная деятельность курсантов: понятие, цели, принципы</i>	415
<i>Туковская О.Е., Кравчук А.И. Особенности развития двигательных навыков в процессе комплексного физического воспитания детей 2-3 лет в условиях Крайнего Севера</i>	420
<i>Туковская О.Е., Кравчук А.И., Асеева Е.С. Особенности развития физических качеств в процессе комплексного физического воспитания детей 2-3 лет в условиях Крайнего Севера</i>	426

Умаров М.М., Маркова О.А., Бидординова К.А., Балашова Е.Ю., Егоров А.Б., Расчетин Г.А. Влияние условий занятий физической культурой на уровень развития физических качеств и показателей состояния здоровья занимающихся в вузах	431
Федоров В.В., Милосердова Е.А. Воздействие коронавирусной инфекции на людей, занимающихся физической культурой и спортом	437
Федюк Н.С., Фадеев А.С., Частихин А.А., Гайкалов А.П., Саенко Д.В., Глинчикова А.Е. Об эффективности использования педагогической технологии «перевернутый класс» в практике физической подготовки высших военно-учебных заведений	440
Федякин А.А. Физическое воспитание студентов: некоторые проблемные аспекты	445
Фирсин С.А., Башмакова Е.А., Маскаева Т.Ю., Савченко В.М., Жукова Е.Д. Основные проблемы внедрения образовательной программы «Шахматы – школе»	448
Фуркалюк С.И., Матюхов Д.М. Особенности силовой и скоростно-силовой подготовки студентов железнодорожного техникума направления подготовки 08.02.10 «Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство»	453
Холодова Г.Б., Боброва Г.В., Михеева Т.М., Купцова В.Г. Творческие задания как средство развития самостоятельной деятельности студента в условиях дистанционного обучения дисциплине «Физическая культура и спорт»	457
Чайка А.Ю. Содержание и организация комплексной беговой подготовки юных спортсменов-игровиков	460
Чекалина Н.В., Ежова А.В., Яковлева Л.В., Зиземская Н.И. Совершенствование методики построения тренировочного процесса бегуний на средние дистанции	463
Чернышева Е.Н., Карасева Е.Н., Карташова Е.В., Батуркина Г.В. Оценка функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов, завершивших спортивную карьеру ...	468
Чернышева Е.Н., Карасева Е.Н., Карташова Е.В., Понарина О.С. Методика занятий спортивно-игровой направленности для спортсменов, завершивших карьеру	473
Чжоу Цзыкай. Построение системы преподавания общедоступных курсов физической культуры в колледжах и вузах на основе поддержки концепции OBE	479
Чистякова Е.Г., Яковенко Д.В., Максимов А.Н. Взаимодействие социально-образовательных учреждений как условие формирования туристских навыков школьников	484
Шевченко А.Р., Филиппович В.А. Анализ результатов исследования уровня сформированности у курсантов навыков выполнения боевых приемов борьбы и проблемных вопросов в их обучении	490
Шейнин А.А., Ларин А.Н., Кривилев С.А., Павлов А.Г., Тухто С.В. Инновации в физическом развитии курсантов посредством персонализации двигательной активности	495
Шестёра А.А., Сорокин Н.С., Каерова Е.В., Журавская Н.С., Окунь Б.В., Стурова Е.В. Анализ отношения студентов-медиков к образу жизни, физической культуре и спорту	499
Шутова Т.Н., Стеблев А.А., Никитин Г.Е., Носов С.М. Цифровое сопровождение педагогического процесса по физической культуре и спорту в вузе	503
Шушарина Е.С., Надточий С.О. Преимущества и недостатки дистанционного обучения в вузе в условиях трансформации коммуникативного пространства.	508
Эльмурзаев Д.А. Феноменология педагогической поддержки людей 50–65 лет в экстремальных ситуациях	513
Юрченко А.Л., Сибгатулина Ф.Р., Шарагин В.И., Иванов Д.А. Особенности взаимосвязи показателей подготовленности баскетболистов студенческих команд различного игрового амплуа	518
Ястребова Е.А., Кузьменко А.А., Ким Т.К., Кузьменко Г.А. Ресурсы развития индивидуального игрового потенциала у юных хоккеистов на основе преемственного усложнения технических действий и условий их реализации	522
Яцук Е.В. Вычисление региональных коэффициентов для оценки соматического типа самбистов 14-16 лет по метрической системе Р.Н. Дорохова	529
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	534
Алексеева Н.А., Богданова С.В., Прянишникова О.А., Снегова Е.С., Львова Ю.М., Калинин Т.В. Тип привязанности к родителям как фактор формирования профессиональной идентичности у подростков	534
Говорухина А.А., Гондарева Л.Н., Мальцев В.П., Ротов Е.П., Бесчетнова А.С. Анализ морфофункциональных и психофизиологических характеристик школьников 9-10 лет, занимающихся спортом в условиях ХМАО-ЮГРЫ	538

Ерина О.И., Ерина Ю.И., Ким Т.К., Кузьменко Г.А. Особенности проявления мотивации у юных баскетболистов 15–16 лет	544
Ким Т.К., Кузьменко Г.А., Ерина О.И., Ерина Ю.И. Особенности влияния тактического мышления на эффективность игровой деятельности юных баскетболистов 12–13 лет	552
Койчуева Л.М. Факторы, влияющие на взаимосвязь самосознания и уровня толерантности подростка	560
Пешковская А.Г., Галкин С.А., Стоянова И.Я. Особенности течения алкогольной зависимости и ее последствий у тувинских представителей коренного населения Сибири	563
Романова А.В., Шарагин В.И., Разживин О.А., Коноплева Е.Г. Взаимосвязь мотивации и потребности к успеху с готовностью к риску у студентов-психологов	571
Смирнов Н.В., Василенко Т.Д., Селин А.В. Представление о здоровье у подростков, занимающихся спортом, как феномен телесности	576
Тарасова Л.Е. Исследование дискриминационных установок в отношении к представителям молодежных субкультур	580
Урусова А.М., Бостанова С.Н. Психологические особенности подростков и стрессоустойчивость	583
Федорова Е.А., Князева В.А. Особенности психологической готовности к школьному обучению детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности	588
Хубиева Л.Н., Шевцова А.Б., Гагуа Л.А., Эльдарова Н.Г. Музыкалотерапия как средство личностного и эмоционального развития детей	594
Чернецов М.М., Пегов В.А., Биткин В.М. Формирование представлений о структуре игрового пространства как условие развития композиционного мышления футболистов	598

CONTENTS

PEDAGOGICAL SCIENCE	3
Aksenova A.N., Gordienko E.G. <i>Means of physical education in the process of formation of motivation for self-development of employees of the Federal Penitentiary Service of Russia</i>	3
Alenurov E.A., Komarov M.N., Dorontsev A.V., Starostin S.D. <i>Training equipment distribution of student teams football players by relative capacity zones based on the pulse debt accumulation index</i>	7
Antonova N.A., Shefer O.R., Kraineva S.V., Lebedeva T.N., Erentraut E.N., Akhkamova Yu.A. <i>Formation of reading literacy among students of secondary vocational education by means of interdisciplinary texts in the course "Natural Science"</i>	11
Banku T.A., Pinchuk T.V., Korotich O.V. <i>Influence of the coach's activity style on the results of hand-to-hand combat competitions for 12-13 years</i>	15
Batura I.N. <i>Deontological competence of a future teacher: an interdisciplinary approach</i>	19
Bebinov S.E., Krivoshchekova O.N. <i>System-forming factors in the formation of driving skills in traffic flow among girls</i>	24
Bebinov S.E., Krivoshchekova O.N. <i>Formation of driving skills in boys in accordance with individual typological differences</i>	29
Belova Yu.V., Popovskaya M.N., Logunov G.V., Boikov A.S. <i>Increasing the endurance indicators of basketball players by means of fitness jumping</i>	33
Belyakov M.Yu., Maltsev V.P., Filippov A.M., Rotov E.P. <i>Age-sex characteristics of the morphological development of adolescents aged 13–15 living in the HMAO-YUGRA</i>	35
Blinkov S.N., Levushkin S.P., Bleer A.N. <i>Age dynamics of physical development and physical performance rural schoolgirls aged 7-10 in the Samara region</i>	41
Bogdanova M.V., Sorokina E.N., Tamoshkina E.V. <i>Problem of adapting students to learning with the application of distance educational technologies</i>	47
Borodin P.V., Sokolova A.V., Moiseenko S.A., Korzheva T.I., Chaika O.N., Shiyanov E.E. <i>On the problems of distance learning for physical education of medical students during the COVID-19 pandemic</i>	50
Brench S.Yu., Gabdullin R.I., Kuzmin A.M., Milovidov V.K. <i>Role of extracurricular activities in the formation of professional orientation of university students of physical culture and sports profile</i>	57
Bugay M.V., Marahovskaya O.V., Bobrovskiy A.V., Sokorenko E.A. <i>Improving the level of physical fitness of students of the military training center in the conditions of integration of military and civilian education</i>	62
Bulanaya M.I., Trofimova O.S., Komarovskikh D.S., Mazurenko E.A. <i>Influence of Zumba Fitness dance aerobics classes on improving the physical abilities of women of the first mature age</i>	66
Butchenko E.K., Tagirova N.J. <i>Effectiveness of the impact of musical accompaniment on students' attendance of physical education classes</i>	70
Buyarov D.V., Skatov D.R. <i>Historical source as a means of forming research skills in history lessons in 9 grades</i>	75
Vaisburg A.V. <i>Transformation of polyathlon classes of student-athletes while working in hospitals for the treatment of patients with coronavirus infection</i>	79
Varlamova D.A., Neustroeva L.E., Pavlova A.D. <i>Study of the interest of students of the North-Eastern Federal University in the game "Intellectual Biathlon"</i>	82
Vlasova I.V. <i>Military education in Russia in the 18th-19th centuries: reflection in the art of the cultural space of St. Petersburg</i>	85
Volkov A.N., Bystritskaya E.V., Gordeeva P.A. <i>Features of ensuring team interaction in paramilitary educational organizations by means of physical culture</i>	89
Volkov A.P. <i>Factors that determine the need to use competitive and game methodology in the process of training young athletes in hand-to-hand combat from the initial training group</i>	95
Volykhina N.A., Kazakova O.B. <i>Variability of approaches to teaching the "todes" element in pair figure skating at the stage of improving sports skills</i>	98
Galitsyn S.V., Chiligin D.V., Ziganshin O.Z., Popov P.D. <i>Project approach in developing a concept for the development of bandy in the Khabarovsk Territory for the period up to 2030</i>	103
Germanov G.N., Kolesnikova E.S., Strizhak A.P., Tsukanova E.G. <i>Improving preschool education programs based on the inclusion of exercises from various sports disciplines</i>	107

Gorbunov E.A., Gorbunov A.V., Vinshu M.S., Krikunova O.F., Khlybov A.D. <i>Development of jumping ability in volleyball students by means of strength exercises of weightlifting</i>	115
Grigan S.A., Abolyanina S.G. <i>Influence of plyometric training on sports results of swimmers</i>	118
Deptyarev A.V., Mirkalimov F.F. <i>Method of selection of young hockey players at the initial stage of preparation</i>	122
Dmitriev I.V., Voroshin I.N. <i>Means and methods of endurance evolving in the disciplines of frame running (world para athletics)</i>	126
Dmitriev I.V., Voroshin I.N. <i>Means and methods of speed and strength skills evolving in the disciplines of frame running (world para athletics)</i>	130
Dragich O.A., Sidorova C.A., Sozonova A.N., Utusikov S.A. <i>Assessment of the impact of learning format on student workability</i>	134
Du Fengkui. <i>Research on the training system of reserve talent for cross-country skiing in China</i>	138
Dudchenko P.P. <i>Structure and content of pedagogical model for training qualified swimmers in fins</i>	142
Dyachenko N.A., Kuznetsov A.I., Morozova E.A. <i>Analysis of the kinematic structure of movement of highly qualified skaters during the process of passing a distance of 500 meters</i>	145
Eganov A.V. <i>Ability to psychologically adjust oneself to the fight influence over judokas fitness characteristics</i>	149
Zhmykhova A.Yu., Erokhina O.A., Antipkina L.V., Nebratenko S.V., Morozova O.V. <i>Analysis of physical development and physical fitness of technical university students</i>	155
Zavalishina S.Yu., Yurchenko A.L., Dorontsev A.V., Razjivin O.A. <i>Functional features of students' organism regularly hand fighting engaged</i>	159
Zakharov Yu.I., Kuzmenko G.A., Kim T.K. <i>Component contingency of general and special physical training in the development of qualified hockey players speed-strength abilities</i>	164
Zvyagintsev M.V., Arysheva Yu.V., Bakanov M.V., Stepanov S.V. <i>Innovative structure of physical training for cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia</i>	172
Zenkova T.A., Shengelaya S.A., Shuteva E.Yu., Zaitseva T.V. <i>Using the circuit training method for the efficiency of the training process of students of the children and youth sports school</i>	177
Ziganshin O.Z., Popov P.D., Grishin D.E., Zimin A.O. <i>Neutralization of corner kicks by the players of the SKA-Nefityanik team in matches of the Russian Bandy Championship among Super League teams</i>	181
Zub I.V., Ivanenko A.V. <i>Motivation for participation in competitions of athletes-veterans of the St. Petersburg Federation of Marine All-Around</i>	184
Zyryanova N.V., Vasilyeva E.A., Meshcheryakov S.P. <i>Analysis of the distribution of students-athletes by sports</i>	189
Kazantsev V.S. <i>Crossfit as an effective means of professional and applied physical training for future prosecutors</i>	194
Kaigorodtseva O.V., Lindt T.A., Sydykova O.V. <i>Morphofunctional status of novice wrestlers Greco-Roman style, taking into account ethnic characteristics (on the example of the Altai Republic)</i>	197
Karpov V.Yu., Medvedev I.N., Ryazantsev A.A., Seliverstova A.S. <i>Functional features of the respiratory system at young football players</i>	201
Kichko E.V., Byurkland A.A., Venediktova I.A., Dubatovkin V.I. <i>Speed and power loads and ways to improve them in the preparation of students in physical education classes</i>	206
Komarov M.N. <i>Formation of student teams football players' motor actions at probabilistic conditions</i>	211
Kolesnikov I.V., Zinchenko O.Yu., Kolesnikova A.P., Revva S.A. <i>Analysis of the physical training of football players with hearing impairment (discipline "Futsal")</i>	215
Konoplev V.V., Sazonova A.N. <i>Motivation of first-year students to work in scientific research activities (survey results)</i>	218
Kostyukov V.V., Kostyukova O.N., Proskura A.V., Nemets D.A. <i>Using the coefficient of prospects as athletes' preparedness marker in the teams of women's handball clubs</i>	223
Koshkin E.V., Polyakova T.A., Smirnov A.A., Klyuchnikov M.I., Grigoryeva N.S., Stepanova O.A. <i>Equivalence of tests of the VFSK TRP complex and control standards for physical training for candidates for admission to educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia</i>	228

Kravtsov S.V., Khramova A.I., Fedorova O.E., Savchenko V.N. <i>Forming the way of the thinking chess players 4-2 rate</i>	231
Krotova V.Yu. <i>Professional self-determination of students-athletes training in college</i>	237
Kruglikova E.V., Sulimova E.S., Chanchaeva E.A., Polnikova E.N., Papina O.N., Ermakov N.A. <i>Need to advise first-year students on healthy lifestyle issues</i>	242
Kryuchkov V.V., Kamnev R.V. <i>Motivation of cadets and listeners of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to regular self-study of functional training using distance technologies</i>	247
Lanina S.Yu. <i>Methods of teaching digital financial literacy to adults</i>	250
Larin A.N., Shaikhullin T.D., Shapiro I.N., Aimukhambetov N.N., Kalmykov M.Yu. <i>Effect of a set of physical exercises on the development of motor actions of cadets</i>	253
Ligostaeva N.D., Karasev A.G., Kazakova O.A., Ivanova L.A. <i>Relationship of lifestyle with working capacity, physical development and physical fitness of students</i>	257
Lipovka A.Yu., Bushma T.V., Zuikova E.G., Lipovka V.P., Cherkasova A.V. <i>Organization of teaching the discipline "Elective physical culture" with students in the context of distance learning</i>	261
Lukina A.S., Tarasov A.E., Zaitsev A.A. <i>Results of the survey of tourist industry specialists providing services on sports and health tourism in the Republic of Sakha (Yakutia)</i>	266
Malkova T.V., Khismatulina N.V., Pugacheva S.A. <i>Impact of project-based learning on the development of communicative competence of future police officers</i>	271
Mayurova I.A., Butych N.S., Malokostov V.A. <i>Analysis of the physical condition of first-year students of non-physical directions of training</i>	274
Melnikova T.I., Morozova L.V., Vinogradova O.P., Ponimasov O.E. <i>Integration of fitness facilities in the preparation of a student volleyball team</i>	277
Mizyurova E.Yu. <i>Spiritual and moral education of university students by means of a foreign language</i>	280
Minikhanov V.A. <i>Coordination development for students engaged in wrestling</i>	286
Nemtsev O.B., Bguashev A.B., Nemtseva N.A., Mirza M.Yu. <i>Features of the marathon pacing profiles in russian male and female athletes of different performance level</i>	291
Nokhrin M.Yu., Varinov V.V., Klyuchnikov M.I., Melnikov A.V., Krapivin O.V. <i>Improving the physical fitness of cadets of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia by means of special sambo exercises</i>	296
Odintsova M.O., Yankevich I.E., Yankevich I.E., Yaroshinskaya A.P., Odintsov A.S. <i>Impact of extra-course forms of motor activity lessons on students' functional reserves in 9th grades</i>	300
Onchukova E.I., Rudenko E.N., Kalinin A.A., Baev A.M. <i>Effectiveness of the use of myofascial release in functional and strength training</i>	304
Parchevskaya I.I. <i>Experience of using fitness applications of mobile devices in the educational process of physical culture</i>	308
Patrina A.D., Dzerzhinskaya L.B. <i>Updating of balance development in 7-9 aged girls engaged in rhythmic gymnastics at specialized training stage</i>	312
Pluzhnikov D.A., Laptev A.V., Konik I.V. <i>Modern tactics of rebounding in basketball</i>	318
Pomiluiko Yu.V., Bguashev A.B., Gunazhokov I.B., Nogaets O.A., Kodzheshau M.H. <i>Dynamics of development of social competence of adolescents during the program implementation additional education of physical and sports</i>	323
Prigoda G.S., Sidorenko A.S. <i>Analysis of the medal capacity of the leading sports powers in the discipline of swimming freestyle-sprinters</i>	327
Prigoda G.S., Sidorenko A.S. <i>Comparative analysis of height and weight indicators of sprinter swimmers Olympic medalists</i>	331
Pugachev I.Yu., Stefanov E.V., Matsibursky A.V., Raznovskaya S.V., Vasilchenko O.S. <i>Innovative technology for the use of recreational health and respiratory orientation</i>	334
Peng Yong, Tambovsky A.N., Zereg Fateh. <i>Influence of 12-week special physical training on special sensitivity quality of Chinese young tennis players</i>	338
Rantsev G.M., Erastov A.E., Fomichev A.A., Devyatyarova E.A. <i>Factors determining the need to increase the motivation of university students for physical education</i>	340
Revin D.A. <i>Benchmark analysis of physical fitness of cadets of various courses of study</i>	343
Samarina E.V., Potapova N.V., Salomatova E.V., Stepin G.V., Spataev S.K., Shuhart D.V. <i>Physical culture for students with limited health opportunities and disabled people</i>	347

Svinin A.I., Yulamanova G.M., Kostarev A.Yu., Danilov A.V. Revealing the most effective tactical actions in attack in highly qualified handball players	351
Semenov E.N., Churikova L.N. Questions of diagnostics and assessment of fitness in cross-country skiing	354
Serova L.K., Chernukhina E.R. Model characteristics of table tennis players as a basis for selection at the training stage	358
Simakov A.M. Analysis of the performances of Russian taekwondo fighters on the European platform in the city of Heraklion, Crete, Republic of Greece	362
Simakov D.A. Analysis of the changes made to the competition rules at the XXXV ITF European Taekwondo Championships in the discipline of sparring	367
Smirnov V.E., Krutoy A.N., Vlasov V.S. Preparation of students of the faculty of law for contract service in the security agencies of the Russian Federation	372
Snimshchikova O.A., Kovtun R.I. Specific features of the organization of conditions for conducting sports for students with disabled health opportunities	375
Sokolova A.V., Seletskaia T.G., Tikhii A.A., Varnina A.S. Involvement of medical students in the sports life of the university	380
Sokur B.P., Bobrovsky D.A., Samoilov D.E. Improving speed and strength training in sitting volleyball	384
Sulim A.S., Shustova E.V., Korolkov A.N. Relationship between results of testing coordination abilities and evaluation of the performance of acrobatic combination of the faculty of physical education students Moscow State Regional University	388
Tamoshkina E.V., Bogdanova M.V., Sorokina E.N. Professional socialization and actual problems of employment of graduates with disabilities	395
Tekeeva M.B. Method of translation in teaching a foreign language	398
Tomilin K.G., Tumasyan Yu.A., Malygina L.V., Mukminova G.R., Sarkisyan E.B. Game method in the lessons of elective disciplines for physical education and sport during the COVID-19 epidemic	401
Topchin I.Yu., Fedorova N.I., Vinogradova L.V. Methodology for preparing deaf and hard of hearing students to perform the complex "Ready for Labor and Defense"	406
Torgovkin V.G., Zhang Lei, Sivtsev N.N. Aspects of the teaching methodology for students-combatants on the basis of objective landmarks of technical and tactical actions	410
Truntyagin A.A., Orlov V.V., Melnikov A.S., Maltsev R.A., Davydov D.N. Mass sports, sports of the highest achievements and sports activities of cadets: concept, goals, principles	416
Tukovskaya O.E., Kravchuk A.I. Features of development of motor skills in the process of complex physical education of children 2-3 years old in the conditions of the Far North	421
Tukovskaya O.E., Kravchuk A.I., Aseeva E.S. Features of development of physical qualities in the process of comprehensive physical education of children 2-3 years old in the conditions of the Far North	426
Umarov M.M., Markova O.A., Bidordinova K.A., Balashova E.Yu., Egorov A.B., Raschetin G.A. Influence of the conditions of physical education on the level of development of physical qualities and indicators of the state of health of students in universities	432
Fedorov V.V., Miloserdova E.A. Impact of coronavirus infection on people engaged in physical culture and sports	438
Fedyuk N.S., Fadeev A.S., Chastikhin A.A., Gaikalov A.P., Saenko D.V., Glinchikova A.E. On the effectiveness of the use of pedagogical technology "inverted classroom" in the practice of physical training of higher military educational institutions	441
Fedyakin A.A. Physical education of students: some problematic aspects	445
Firsin S.A., Bashmakova E.A., Maskaeva T.Yu., Savchenko V.M., Zhukova E.D. Main problems of the introduction of the educational program "Chess – school"	449
Furkalyuk S.I., Matyukhov D.M. Features of power and speed-power training of students of the railway technical school of the training direction 08.02.10 "Construction of railways, track and track facilities"	454
Kholodova G.B., Mikheeva T.M., Kuptsova V.G., Bobrova G.V. Creative tasks as a means of developing independent student activity in the conditions of distance learning in the discipline "Physical culture and sports"	457
Chaika A.Yu. Content and organization of comprehensive running training for young athletes-game players	460

Chekalina N.V., Ezhova A.V., Yakovleva L.V., Zizemskaya N.I. <i>Improving the method for constructing the training process for middle distance runners</i>	463
Chernysheva E.N., Karasyova E.N., Kartashova E.V., Baturkina G.V. <i>Assessment of the functional state of the neuromuscular apparatus of athletes who have completed their sports career</i>	468
Chernysheva E.N., Karasyova E.N., Kartashova E.V., Ponarina O.S. <i>Methods of sports and game orientation classes for athletes who have completed a sports career</i>	473
Zhou Zikai. <i>Building a system for teaching public physical education courses in colleges and universities based on the support of the OBE concept</i>	480
Chistyakova E.G., Yakovenko D.V., Maximov A.N. <i>Interaction of social and educational institutions as a condition for the formation of tourist skills of schoolchildren</i>	485
Shevchenko A.R., Filippovich V.A. <i>Analysis of the results of the study of the level of formation of skills of cadets performance of fighting techniques and problem issues in their training</i>	491
Sheinin A.A., Larin A.N., Krivilev S.A., Pavlov A.G., Tukhto S.V. <i>Innovations in the physical development of cadets through the personification of motor activity</i>	495
Shestera A.A., Sorokin N.S., Kaerova E.V., Zhuravskaya N.S., Okun B.V., Sturova E.V. <i>Analysis of the attitude of medical students to the way of life, physical culture and sport</i>	499
Shutova T.N., Steblev A.A., Nikitin G.E., Nosov S.M. <i>Digital support of the pedagogical process in physical culture and sports at the university</i>	503
Shusharina E.S., Nadtochy S.O. <i>Advantages and disadvantages of distance learning at university in conditions of transformation of communicative space</i>	508
Elmurzaev D.A. <i>Phenomenology of pedagogical support for people 50–65 years old in extreme situations</i>	513
Yurchenko A.L., Sibgatulina F.R., Sharagin V.I., Ivanov D.A. <i>Relationship features of student teams' basketball different game role players preparedness indicators</i>	518
Yastrebova E.A., Kuzmenko A.A., Kim T.K., Kuzmenko G.A. <i>Development resources of individual playing potential of young hockey players based on the successive technical actions' complication and conditions for their implementation</i>	523
Yatsuk E.V. <i>Calculation of regional coefficients for assessing the somatic type of sambo wrestlers aged 14-16 according to the metric system of R.N. Dorokhov</i>	529
PSYCHOLOGICAL SCIENCE	534
Alekseeva N.A., Bogdanova S.V., Pryanishnikova O.A., Snegova E.S., Lvova Yu.M., Kalinina T.V. <i>Type of attachment to parents as a factor in the formation of professional identity in adolescents</i>	534
Govorukhina A.A., Gondareva L.N., Maltsev V.P., Rotov E.P., Beschetnova A.S. <i>Analysis of morphofunctional and psychophysiological characteristics of schoolchildren 9-10 years old, engaged in sports in the conditions of KMAO-YUGRA</i>	539
Erina O.I., Erina J.I., Kim T.K., Kuzmenko G.A. <i>Features of the manifestation of motivation in young basketball players 15–16 years old</i>	545
Kim T.K., Kuzmenko G.A., Erina O.I., Erina J.I. <i>Features of the influence of tactical thinking on the effectiveness of the playing activity of young basketball players 12–13 years old</i>	552
Koychueva L.M. <i>Factors influencing the interrelation of self-consciousness and the level of tolerance of a teenager</i>	560
Peshkovskaya A.G., Galkin S.A., Stoyanova I.Ya. <i>Features of the course of alcohol dependence and its consequences among Tuvan representatives of the indigenous population of Siberia</i>	564
Romanova A.V., Sharagin V.I., Razjivin O.A., Konopleva E.G. <i>Interrelation of motivation and the need for success with risk readiness in psychology students</i>	572
Smirnov N.V., Vasilenko T.D., Selin A.V. <i>Health representation among sports engaged teenagers, as a phenomenon of corporeality</i>	576
Tarasova L.E. <i>Research of discriminatory attitudes towards representatives of youth subcultures</i>	580
Urusova A.M., Bostanova S.N. <i>Psychological characteristics of adolescents and stress resistance</i>	584
Fedorova E.A., Knyazeva V.A. <i>Features of psychological readiness for school education of children with attention deficit hyperactivity disorder</i>	589
Khubieva L.N., Shevtsova A.B., Gagua L.A., Eldarova N.G. <i>Music therapy as a means of personal and emotional development of children</i>	594
Chernetsov M.M., Pegov V.A., Bitkin V.M. <i>Formation of ideas about the structure of the playing space as a condition for the development of compositional thinking of football players</i>	598