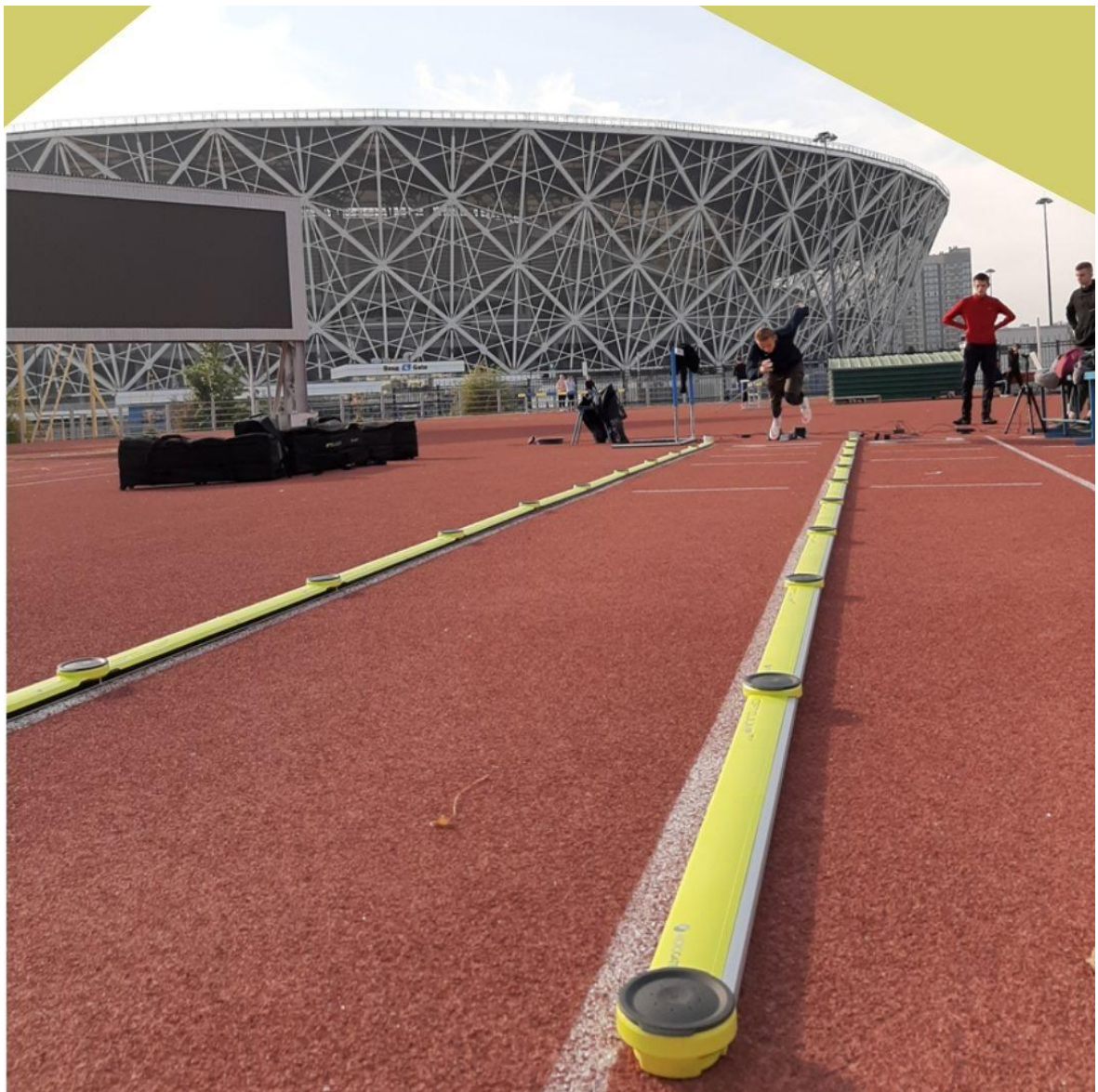


16+
ISSN 2311-8776

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА



№ 1 (39) – 2022

ВОЛГОГРАД

**ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
И СПОРТИВНАЯ
ТРЕНИРОВКА**

*1 (39) – 2022
СОДЕРЖАНИЕ*

**Научно-методический
журнал**

включен в Перечень российских рецензируемых научных журналов, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук.

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-56688
от 26 декабря 2013 г.
выдано Федеральной
службой по надзору в сфере связи,
информационных
технологий и массовых
коммуникаций
(Роскомнадзор)
Перерегистрировано в
Федеральной службе по надзору в
сфере связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор).
Рег. номер ПИ № ФС77-80674
от 15 марта 2021 г.

ISSN 2311-8776

Подписной индекс
в объединенном каталоге
«Пресса России» – 41410

Учредитель:

Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Волгоградская государственная
академия физической культуры»

Главный редактор:

д.п.н., профессор
ЯКИМОВИЧ В.С. (Волгоград)
Тел. (8442) 23-01-95

Заместители

главного редактора:

д.п.н., профессор
ЧЁМОВ В.В. (Волгоград)

д.б.н., профессор
СЕНТЯБРЁВ Н.Н. (Волгоград)

Редакционная коллегия:

д.п.н., профессор
АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)

Теория и методика

физического воспитания и спортивной тренировки

Якимович В.С. Методология подготовки диссертационных исследований.....	7
Айзятуллова Г.Р., Пашкова Л.В. Результативность выступления сборной России по спортивной аэробике в дисциплине "танцевальная аэробика" на чемпионатах мира.....	17
Биндусов Е.Е., Янкина Е.А., Крикун Е.Н. Влияние концентрации внимания на «предметную подготовленность» спортсменок 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой...	22
Болгов А.Н., Карагодина А.М., Крикунова О.Ф. Повышение физической и функциональной подготовленности баскетболистов средствами кроссфита.....	28
Веснина В.А., Клепцова Т.Н., Осипов А.Ю. Пути увеличения суточной физической активности студентов в условиях самоизоляции и карантина.....	37
Горбунов А.В., Горбунов Е.А., Ермакова Е.В., Карагодина А.М. Повышение спортивного мастерства студентов-тяжелотлетов на основе совершенствования техники силовых упражнений.....	44
Зайцев А.А., Овчинников В.А., Гросс И.Л. Изменение скоростной выносливости у футболистов различного индивидуального развития на этапах годичного цикла подготовки.....	52
Зубарев Ю.А., Черкашин В.П., Стешенко В.В., Даянова М.А. Физическая и тактическая подготовка легкоатлетов-бегунов...	69
Корольков А.Н., Лунев А.В. Частоты комбинаций серийных результатов в стендовой стрельбе.....	77
Мякинченко Е.Б., Холодняк Д.Г., Жарикова Е.Л. Основания и методические принципы фитнес-тренировки по системе «Изотон».....	84
Парфианович Е.В., Бобкова Е.Н. Особенности распределения показателей объема основных тренировочных средств бегунов на 400 метров 16-17 лет в годичном цикле подготовки.	94
Усцеломова Н.А., Усцеломов С.В., Постолов Д.П. Проблема вовлеченности обучающихся технического университета в подготовку и выполнение нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»..	103
Шевчук Н.А., Лалаева Е.Ю. Количественный анализ акробатических поддержек в соревновательных композициях групповых упражнений спортсменок младших разрядов в художественной гимнастике.....	110

Медико-биологические аспекты

физического воспитания и спортивной тренировки

Попенко В.В. Анализ психофизиологического состояния старших школьников.....	116
-----------------------------------------------------------------------------	-----

д.м.н., профессор
 БАРАНОВ В.М. (Москва)
 д.п.н., профессор
 ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)
 д.п.н., профессор
 ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. (Беларусь)
 д.м.н., доцент
 ГОРБАНЕВА Е.П. (Волгоград)
 д.б.н., профессор
 ГОРОДНИЧЕВ Р.М. (Великие Луки)
 д.п.н., профессор
 ДВОРКИН Л.С. (Краснодар)
 д.п.н., профессор
 ЖИЛИНСКИЙ Л.В. (Латвия)
 д.п.н., профессор
 ЗУБАРЕВ Ю.А. (Волгоград)
 д.п.н., профессор
 КУДИНОВ А.А. (Волгоград)
 д.п.н., доцент
 НАУМЕНКО Ю.В. (Волгоград)
 д.п.н., профессор
 ОВЧИННИКОВ А.В. (Волгоград)
 д.п.н., профессор
 СЕЙРАНОВ С.Г. (Малаховка)
 д.п.н., профессор
 СЕРГЕЕВ Н.К. (Волгоград)
 д.п.н., профессор
 СЕРИКОВ В.В. (Волгоград)
 д.п.н., профессор
 СИВОХИН И.П. (Казахстан)
 д.б.н., профессор
 СОЛОПОВ И.Н. (Волгоград)
 к.п.н., доцент
 ФАТЪЯНОВ И.А. (Волгоград)
 д.п.н., доцент
 ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)
Ответственный редактор:
 к.п.н., доцент
 ЛАЛАЕВА Е.Ю.
 Тел. (8442) 23-02-74
Редакторы:
 к.п.н., доцент
 ГЕРАЩЕНКО Н.В.
 к.п.н., доцент
 БОРИСЕНКО Е.Г.
Технические редакторы:
 к.п.н., ГОРБАЧЕВА В.В.
 ОСИПОВА Я.В.
Адрес редакции:
 400005 г. Волгоград, пр. им.
 В.И. Ленина, д. 78
 Тел. (8442) 23-66-86

На обложке: Проведение педагогических исследований в легкой атлетике с помощью контрольно-измерительного комплекса для анализа движений на основе системы OrthoJump

Вопросы адаптивной физической культуры

Рубцова Л.В., Гибадуллин И.Г., Воротова М.С. Применение метода круговой тренировки на занятиях физической культурой для студентов специальной медицинской группы..... 126

Федотова И.В., Алексеева В.А. Влияние методики адаптивного физического воспитания на психоэмоциональное состояние инвалидов-колясочников дошкольного возраста..... 135

Менеджмент в сфере физической культуры и спорта

Горбачева В.В., Полунин В.П., Жарков С.А. Особенности рекламной деятельности и продвижения товаров и услуг в сфере физической культуры и спорта..... 146

Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

Борисенко Е.Г., Кравченко О.А. Особенности применения интерактивных методов обучения спортивной лексике обучающихся вузов физической культуры..... 154

Жмак Н.Ю., Саркисян И.Ф. Этические проблемы олимпийской состязательности в свете античной социокультурной парадигмы..... 160

Михайлова Т.В. Профессия тренер – социальный заказ общества и социальная ответственность профессиональной деятельности тренера..... 170

Москвичев Ю.Н. Проблема воспитания в контексте методологии деятельностного подхода в психолого-педагогической теории..... 176

Петров Н.Ю., Круглик И.И., Шарманова Е.Д. Проблема реализации олимпийского образования в высших учебных заведениях..... 193

Пушкарева А.М., Попова А.И. Значимость дифференцированного подхода к физическому воспитанию студентов не физкультурного профиля..... 203

Слово молодым исследователям

Албаз Фарид Дж. М. Развитие спорта в арабских странах..... 213

От редакции журнала

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» 220

**Scientific and
methodological journal**

is included to the List of Russian reviewed scientific journals, that should contain the main scientific results of dissertations for the degree of Doctor and Candidate of Science

Registration certificate
ПН № ФС77-56688
issued on December 26, 2013,
by the Federal Service for
Supervision in the Sphere of Tele-
com, Information Technologies and
Mass Communications
(Roskomnadzor)
Re-registered with the Federal
Service for Supervision of Commu-
nication, Information Technology
and Mass Communication
(Roskomnadzor). Reg. PSI number
FS77-80674 dated March 15, 2021.

ISSN 2311-8776

Subscription index
according to the
«Russian Press» catalogue is 41410

Founder:

Federal State-Financed Educational
Institution of Higher Education
«Volgograd State Physical Education
Academy»

Editor-in-chief:

Grand PhD in Pedagogy, professor
YAKIMOVICH V.S. (Volgograd)
Phone: (8442) 23-01-95

Deputy editors:

Grand PhD in Pedagogy, professor
CHEMOV V.V. (Volgograd)
Grand PhD in Biological Sciences,
professor
SENTYABREV N.N. (Volgograd)

Editorial board:

Grand PhD in Pedagogy, professor
ANTSYPEROV V.V. (Volgograd)
Grand PhD in Medical sciences, pro-
fessor
BARANOV V.M. (Moscow)
Grand PhD in Pedagogy, professor
VERSHININ M.A. (Volgograd)
Grand PhD in Pedagogy, professor
VRUBLEVSKY E.P. (Belorussia)

Theory of physical education and sports training

Yakimovich V. S. Methodology of the incubation of thesis re- search.....	7
Aizyatullova G.R., Pashkova L.V. Performance of the Russian national team in sports aerobics in "dance aerobics" at the world championships.....	17
Bindusov E.E., Yankina E.A., Krikun E.N. Influence of attention concentration on "apparatus training" of 6-7 aged girls engaged in rhythmic gymnastics.....	22
Bolgov A.N., Karagodina A.M., Krikunova O.F. Physical fitness and functional vigour improvement of basketball players by means of crossfit.....	28
Vesnina V.A., Kleptova T.N., Osipov A.Y. Ways of increasing of students' daily physical activity in self-isolation and quarantine... Gorbunov A.V., Gorbunov E.A., Ermakova E.V., Karagodina A.M. Improving the sports mastery of students-weightlifters based on improvement of weightlifting exercises technique.....	37
Zaitsev A.A., Ovchinnikov V.A., Gross I.L. Speed endurance changes in football players of different individual development at stages of annual preparation cycle.....	44
Zubarev Y.A., Cherkashin V.P., Steshenko V.V., Dayanova M.A. Physical and tactical fitness of track and field runners.....	52
Korolkov A.N., Lunev A.V. Frequencies of combinations of serial results in trapshooting.....	69
Myakinchenko E.B., Kholodnyak D.G., Zharikova E.L. Method- ological principles of "Izoton" health-related fitness system.....	77
Parfianovich E.V., Bobkova E.N. Distribution features of basic training means volume indicators of 16-17 aged 400 m runners in a year training cycle.....	84
Ustselema N.A., Ustselemov S.V., Postolov D.P. Problem of technical university students' engagement in preparation and im- plementation of standards of all-russian physical and sports com- plex «Ready for Labor and Defense».....	94
Shevchuk N.A., Lalaeva E.Y. Quantitative analysis of acrobatic supports in group exercises competitive compositions of junior ranks female athletes in rhythmic gymnastics.....	103
	110

**Medical and biological aspects of physical education
and sports training**

Popenko V.V. Analysis of psychophysiological state of senior schoolchildren.....	116
-------------------------------------------------------------------------------------	-----

Grand PhD in Medical sciences, associate professor
 GORBANEVA E.P. (Volgograd)
 Grand PhD in Biological Sciences, associate professor
 GORODNICHEV R.M. (Velikie Luki)
 Grand PhD in Pedagogy, professor
 DVORKIN L.S. (Krasnodar)
 Grand PhD in Pedagogy, professor
 ZHILINSKY L.V. (Latvia)
 Grand PhD in Pedagogy, professor
 ZUBAREV Yu.A. (Volgograd)
 Grand PhD in Pedagogy, professor
 KUDINOV A.A. (Volgograd)
 Grand PhD in Pedagogy, associate professor
 NAUMENKO Yu.V. (Volgograd)
 Grand PhD in Pedagogy, professor
 OVCHINNIKOV V.A. (Volgograd)
 Grand PhD in Pedagogy, professor
 SEIRANOV S.G. (Malakhovka)
 Grand PhD in Pedagogy, professor
 SERGEYEV N.K. (Volgograd)
 Grand PhD in Pedagogy, professor
 SERIKOV V.V. (Volgograd)
 Grand PhD in Pedagogy, professor
 SIVOKHIN I.P. (Kazakhstan)
 Grand PhD in Biological Sciences, professor
 SOLOPOV I.N. (Volgograd)
 PhD in Pedagogic sciences, associate professor
 FATYANOV I.A. (Volgograd)
 Grand PhD in Pedagogy, associate professor
 FOMICHENKO T.G. (Moscow)
Publishing editor:
 PhD in Pedagogic sciences, associate professor
 LALAEVA E.Yu.
 Phone: (8442) 23-02-74
Copy editors:
 PhD in Pedagogic sciences, associate professor
 GERASHCHENKO N.V.
 PhD in Pedagogic sciences, associate professor
 BORISENKO E.G.
Technical editors:
 PhD in Pedagogic sciences
 GORBACHEVA V.V.
 OSIPOVA Ya.V.
Mailing address:
 78 Prospect V.I. Lenina, Volgograd, 400005, Russia
 Phone: (8442) 23-91-57; 23-22-35

On the cover: Conducting pedagogical research in athletics using a control and measuring complex for analyzing movements based on the OptoJump system

Matters of adapted physical education

Rubtsova L.V., Gibadullin I.G., Voronova M.S. Circular training at physical education classes for students of a special medical group..... 126

Fedotova I.V., Alekseeva V.A. Influence of adaptive physical education methods on psycho-emotional state of wheelchair users of preschool age..... 135

Physical education and sport management

Gorbacheva V.V., Polunin V.P., Zharkov S.A. Features of advertising activity and goods and services promotion in physical education and sports..... 146

Matters of professional education in physical education and sports

Borisenko E.G., Kravchenko O. A. Features of application of interactive methods for sports vocabulary teaching students in physical education institutions..... 154

Zhmak N.Y., Sarkisyan I.F. Ethical problems of olympic competitiveness in view of ancient socio-cultural paradigm..... 160

Mikhaylova T.V. Coach profession as social control of society and social responsibility of professional coaching..... 170

Moskvichev Y.N. Education issue in the context of methodology activity approach in psychological and pedagogical theory..... 176

Petrov N.Y., Kruglik I.I., Sharmanova E.D. The problem of olympic education in higher education institutions..... 193

Pushkareva A.M., Popova A.I. Significance of a differentiated approach to physical education for students of non-physical specialties..... 203

Giving the floor to young researchers

Albaz Farid J. M. Development of sports in arab countries..... 213

Editorial note

Instructions for journal articles submission 220

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК 167.1

МЕТОДОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ ДИССЕРТАЦИОННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Виктор Степанович Якимович, доктор педагогических наук, профессор, ректор Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия
Контактная информация для переписки: academy@vgafk.ru

Аннотация. В статье представлены основные критерии, требования и правила формулирования в диссертационных работах научной проблемы, актуальности, объекта, предмета, цели, рабочей гипотезы и задач исследования по научным специальностям: 5.8.4 – Физическое воспитание и прикладная физическая подготовка; 5.8.5 – Теория и методика спорта; 5.8.6 – Оздоровительная и адаптивная физическая культура. Статья также содержит методические рекомендации и примеры формулировки ключевых понятий методологического аппарата диссертационных работ.

Ключевые слова: диссертационные работы, методологический аппарат, требования, правила

METHODOLOGY OF THE INCUBATION OF THESIS RESEARCH

Victor Stepanovich Yakimovich, Grand PhD in Pedagogy, Professor, Rector Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia
Contact information for correspondence: academy@vgafk.ru

Abstract. The article represents basic criteria, requirements and rules of formulating a scientific problem, rationale, object, subject, purpose, current hypothesis and research objectives in thesis in science specialties: 5.8.4 – Physical education and applied physical training; 5.8.5 – Theory and methods of sports; 5.8.6 – Recreational and adapted physical education. The article also includes methodological recommendations and examples of key concepts statement of methodologies in thesis.

Keywords: thesis, methodologies, requirements, rules

В соответствии с пунктом 9 Положения «О порядке присуждения ученых степеней», утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 г. №842, в качестве одного из основных критериев соответствия диссертации ученой степени доктора наук обозначено *«решение научной проблемы, имеющей важное значение»*. В то время как в кандидатской диссертации таким критерием является *«решение задачи, имеющей значение»*.

Как видим, разница заключается не только в «широте» исследования (*проблема* или *задача*), но и в его «глубине» (*важное значение* или просто *значение*).

В научном понимании проблема – это совокупность новых, диалектически возникающих сложных теоретических и практических вопросов, противоречащих существующим знаниям или прикладным методикам в данной науке, требующая решения путем научных исследований [1]. То есть научная проблема выступает как осознание, констатация недостаточности достигнутого к данному моменту уровня знаний, что является либо следствием открытия новых фактов, связей, законов, обнаружения логических изъянов существующих теорий, либо следствием появления новых запросов образовательной практики, которые требуют выхода за пределы уже полученных знаний, движения к новым научным знаниям.

Проблема или проблемная задача – это всегда противоречивая ситуация, неблагоприятное положение, несоответствие требуемого результата и существующих путей решения. Это может быть нежелательный процесс, нежелательное положение, которое надо устранить или уточнить, это неудовлетворительное состояние системы (социальной, педагогической, организационной, экономической и т.д.). Причем противоречие, которое требует разрешения, так как оно не позволяет улучшить, сделать более совершенным, повысить эффективность, тормозит развитие, препятствует росту и т.п.

Как и где найти научную проблему? На этот вопрос образно и очень точно ответил еще в XVIII веке немецкий поэт, классик мировой литературы И.В. Гёте: «Говорят, что посредине между двумя противоположными мнениями лежит истина. Ниоим образом! Между ними лежит проблема».

Действительно, для того, чтобы сформулировать проблему научного исследования, необходимо выявить существующие противоречия, или противоположные мнения.

Противоречие в научном понимании – это взаимодействие между взаимоисключающими, но при этом взаимообуславливающими и взаимопроникающими друг в друга противоположностями внутри единого объекта и его состояний [4].

Именно научное противоречие является важнейшей логической формой развития научного познания, так как все научные теории развиваются в результате раскрытия и разрешения противоречий, обнаруживающихся в предшествующих теориях или в практической деятельности людей [2].

Таким образом, проблема исследования логически вытекает из установленного противоречия. *Из него вычленяется только то, что имеет отношение к науке и переведено в плоскость познания, сформулировано на языке науки.*

Если же говорить о научной проблеме в несколько упрощенной форме, то это «знание о незнании», установленное противоречие между известным и неизвестным, разрешение которого актуально. В общем смысле под научной проблемой понимается отражаемая системой вопросов и высказываний ситуация, для которой характерно наличие цели и отсутствие знания о путях ее достижения.

В прикладных научных работах, к которым относятся все педагогические исследования, решить научную проблему – значит предложить новые способы решения проблемной задачи, которые ранее в данной предметной области не использовались и которые дают научный и практический эффект, хотя и базируются на известных обычно в фундаментальных науках закономерностях.

В педагогике научные проблемы, как и в других науках, возникают не стихийно, а закономерно, под воздействием закономерностей развития общества, изменения его потребностей, ценностей, целевых установок и т.д.

Истинность научной проблемы проявляется в ее доказательности, которая выражается в формальной логике законом достаточного основания, согласно которому каждое осмысленное выражение (понятие, суждение) может считаться достоверным только в том случае, если оно было *доказано*, то есть были *приведены достаточные основания*, в силу которых его можно считать *истинным* [3].

Запрещая принимать что-либо только на веру, этот закон выступает преградой для интеллектуального мошенничества и является одним из главных принципов науки.

Научная задача обычно отличается от научной проблемы меньшим охватом исследуемых явлений или объектов, а также масштабом примененных способов или методик ее решения, носящих частный характер и, как правило, перенесенных из сравнительно близкой предметной области.

Рассмотрим типичные ситуации возникновения научных противоречий в сфере физической культуры и спорта.

Во-первых, очень часто противоречия являются следствием несоответствия *между теорией и фактами науки*. Как известно, теория физического воспитания как упорядоченная система знаний сложилась только в начале 50-х годов прошлого столетия. В то время науки о спортивной тренировке в СССР еще не существовало, а поэтому многие ее вопросы раскрывались с точки зрения ценностей физического воспитания, его важности для повышения физической подготовленности советских людей, улучшения их здоровья, готовности к труду и обороне Родины. Но в практике спортивной тренировки появились факты, что занятия спортом приводят не только к травмам, но и к серьезным заболеваниям, и даже иногда к гибели спортсменов. Кроме того, из-за большой занятости в тренировочном и соревновательном процессе спортсмены не имеют возможности полноценно учиться, работать на производстве, служить в рядах Вооруженных сил, участвовать в других видах общественного труда.

Выявленные противоречия между теорией физического воспитания и научными фактами стали основой для целого ряда научных исследований, которые в конечном итоге привели к появлению науки о спорте.

Во-вторых, часто научные противоречия возникают как несоответствие *между теориями*, объединяющими сущность одного и того же явления. Для примера приведем противоречие между различными точками зрения на модель построения круглогодичной тренировки Л.П. Матвеева, Ю.В. Верхошанского, А.П. Бондарчука. Как известно, эта дискуссия длилась не один год на страницах научных журналов.

В-третьих, возникновение научных противоречий связано с тем, что исследователь имеет, как правило, дело с *развивающимися объектами*. Особенно ярко это проявляется в спортивной деятельности как несоответствие между нашими сегодняшними знаниями об объекте по отношению ко вчерашним знаниям.

Тем не менее любому исследователю, в том числе и начинающему, следует помнить, что не всякое противоречие как основа проблемы в практике может разрешаться средствами науки, так как оно может быть обусловлено материальными, кадровыми затруднениями, отсутствием необходимого оборудования и т.д. Более того, наука и не разрешает противоречий в практике, а только создает предпосылки для их разрешения, показывает способы их разрешения, которые впоследствии могут и не быть реализованы по разным причинам.

Следующей важной методологической проблемой подготовки диссертационного исследования является определение его объекта и предмета.

Объект (от лат. *objectum* – предмет) исследования представляет собой вполне конкретную модель познания, свойственную каждой науке. Так, например, в педагогике объектом является педагогический процесс обучения, воспитания, образования, а также формирования личности. Это следует из содержания научных понятий «педагогика», сформулированных ведущими отечественными специалистами (В.И. Андреев, Н.В. Бордовская, Л.В. Мардахаев, И.П. Подласый, А.А. Реан и др.).

В соответствии с паспортами научных специальностей в области педагогики, имеющих непосредственное отношение к сфере физической культуры и спорта, можно выделить несколько основных объектов познания: физическая культура, физическое воспитание, прикладная физическая подготовка, спортивная тренировка, оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Учитывая, что педагогика как наука занимается изучением закономерностей процесса обучения и воспитания человека, а не его самого, объектом исследования выступают те явления действительности, которые обуславливают развитие человеческого индивида в процессе целенаправленной деятельности общества [6].

Таким образом, ***объектом исследования в сфере физической культуры и спорта являются:*** учебно-воспитательный процесс; учебно-организационный процесс; управленческий процесс; тренировочный процесс; соревновательный процесс; система подготовки спортсменов; процесс адаптивного физического воспитания; процесс оздоровительной физической культуры; процесс формирования физической культуры личности; процесс профессионально-прикладной физической подготовки; процесс формирования профессионально-прикладной физической культуры и т.п.

Данные процессы могут изучаться в различных образовательных учреждениях (дошкольные учреждения, общеобразовательные школы, средние специальные учебные заведения, училища олимпийского резерва, высшие учебные заведения), в учреждениях дополнительного образования (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы), в различных организациях (спортивная федерация, спортивный клуб, спортивный комплекс, спортивно-оздоровительный лагерь) и т. д. В этом случае объект исследования будет иметь более расширенную формулировку. Например: учебно-воспитательный процесс в высших учебных заведениях; тренировочный процесс в детско-юношеской спортивной школе; учебно-организационный процесс в общеобразовательных школах и т. д.

В объекте исследования необходимо ещё конкретизировать исследовательскую область, если таковая имеется. Например: процесс физического воспитания студентов

медицинских вузов; тренировочный процесс юных гимнастов; учебно-организационный процесс в общеобразовательных школах математического профиля и т. д.

Также следует в объекте исследования отражать и обстоятельства, в которых исследуется рассматриваемый объект. Например: процесс физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательной школы; тренировочный процесс квалифицированных футболистов на специально-подготовительном этапе и т. д.

Кроме этого, рассматриваемые педагогические процессы могут быть изучены в различных условиях. Например: тренировочный процесс в детско-юношеских спортивных школах Крайнего Севера или функционирующих в условиях жаркого климата; процесс физического воспитания студентов вузов в зимнее время и т. д.

Итак, важно запомнить, что при формулировке объекта исследования в научных педагогических работах в его центре всегда будет находиться педагогический процесс, а не сам человек.

Предмет и объект исследования соотносятся между собой как частное и целое, то есть предмет всегда находится в границах объекта и никогда не выходит за них. Предмет всегда «уже», чем объект, а объект всегда «шире», чем предмет. Объектом выступает то, что исследуется, а предметом – то, что в этом объекте получает научное объяснение.

В качестве **предмета исследования** в физической культуре, спорте могут выступать: средства, методы, формы организации учебных, внеучебных или тренировочных занятий; содержание обучения, воспитания, образования; формы и методы педагогической деятельности; средства и методы педагогической диагностики и контроля; факторы и условия совершенствования процесса обучения, воспитания и спортивной тренировки; моделирование, программирование процесса обучения, воспитания и тренировки; управление тренировкой и подготовкой; прогнозирование педагогических процессов и их результативности и т. д.

Например: объект исследования – процесс физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательной школы; предмет – средства, методы и формы организации учебных занятий физической культурой, направленных на развитие координационных способностей школьников младших классов.

При выборе и формулировке объекта и предмета исследования практическую помощь могут оказать паспорта научных специальностей: 5.8.4 – Физическое воспитание и прикладная физическая подготовка; 5.8.5 – Теория и методика спорта; 5.8.6 – Оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Следующим шагом научного исследования является формулировка его цели. В педагогических исследованиях целью является педагогический продукт, причем разработанный и научно и экспериментально обоснованный.

Педагогическим продуктом может выступать: комплекс средств или методов; методические подходы; методика; технология; система; методология; теория; модель; модельные характеристики; программа физического воспитания; тренировочная программа; учебная программа по дисциплине; программно-методическое обеспечение процесса; способ или вариант планирования, организации или построения процесса физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры, адаптивной физической культуры и т. д.

Приведем пример формулировки *цели исследования* в зависимости от его объекта и предмета. Объект: процесс физического воспитания подростков с антинаркотической профилактической направленностью. Предмет: средства, методы и организационные формы физического воспитания в системе профилактики наркомании в подростковой среде.

Цель: разработать и экспериментально обосновать программу физического воспитания в системе профилактики асоциального поведения подростков, склонных к употреблению наркотиков.

Таким образом, целью научных исследований в сфере физической культуры и спорта может быть: разработка методик и средств обучения, программ, технологий тренировки, воспитания качеств личности, развития физических способностей, форм и методов физического воспитания в различных структурных подразделениях и возрастных группах, содержания обучения, путей и средств совершенствования управления учебно-тренировочными и воспитательными процессами и т. д.

Основная неточность формулирования цели исследования возникает тогда, когда определение намеченного научного результата (что должно быть основным итогом любой научной работы) подменяют целями практическими, то есть когда научная цель заменяется практической. Например: «Повышение эффективности процесса ...», «Совершенствование методики...» и т. п.

Если успешно выполнены все предыдущие этапы научно-исследовательской работы, то есть выбран объект, выявлена актуальность, определен предмет и обозначена цель, то формулировка темы научного исследования не представляет особого труда. Дело в том, что тема исследования максимально точно должна отражать его цель. Так,

в вышеприведенном примере тема работы **«Профилактика наркомании подростков средствами физической культуры»**.

Необходимо отметить, что выбор и формулировка темы исследования имеет исключительное значение. Практика показывает, что правильно выбранная и сформулированная тема наполовину обеспечивает успешное ее выполнение.

В процессе определения и формулировки темы научного исследования необходимо уточнить терминологию, принятую в теории физической культуры и спорта. Так, например, часто «воспитание физических способностей» и «развитие физических способностей» выдаются как синонимы, а это вовсе не так. Также часто смешивают «физические способности» и «физические качества», «двигательные способности» и «двигательные качества» и т. д. Для исключения этих ошибок следует сразу прийти к тем терминам, которые будут соответствовать существу проводимого исследования.

Построение гипотезы является самым ответственным моментом в научном исследовании, так как именно гипотеза определяет содержание задач, методов, логику и структуру исследования.

Гипотеза – научное предположение, выдвигаемое для объяснения каких-либо явлений и требующее подтверждения [5].

Гипотеза может быть индуктивной или дедуктивной. Индуктивная гипотеза исходит из самих фактов и наблюдений, накопленных ранее, определения связей и зависимостей между ними. Что же касается дедуктивной гипотезы, то она в своей основе уже имеет определенные теоретические положения и закономерности и ставит своей целью подтверждение их теми или иными новыми фактами и наблюдениями.

В теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки преобладают исследования с разработкой индуктивных гипотез.

Формулируя гипотезу, исследователь строит предположение о том, каким образом он намерен достичь поставленной цели. Научное предположение заставляет активно, целеустремленно исследовать различные явления с тем, чтобы обнаружить данные, подтверждающие или опровергающие его.

Подчеркивая большую научную значимость гипотетического предположения, следует заметить, что оно существенно отличается от догадки. Предположение в гипотезе вырастает из многообразного фактического материала, в то время как догадка делается без достаточного основания.

При формулировке рабочих гипотез рекомендуется придерживаться основных правил – «гипотеза должна»: быть сформулирована на четком грамотном языке, соответ-

вующем предмету исследования; быть либо обоснована предшествующими знаниями, вытекать из них, или, в случае полной самостоятельности, хотя бы не противоречить им; быть сформулирована так, чтобы истинность, выдвинутого в ней предположения, не была очевидна.

В конечном счете, гипотеза предшествует как решению проблемы в целом, так и каждой задаче в отдельности. Гипотеза в процессе исследования может уточняться, дополняться или изменяться.

В научно-методической литературе существуют различные шаблоны формулировок гипотез. Приведем *пример формулировки гипотезы* в кандидатской диссертационной работе: Разрабатываемый способ построения тренировки перспективных молодых прыгуней окажется педагогически целесообразным и продуктивным, если будет основан на подкрепленных необходимым инструментарием педагогических алгоритмах последовательных операций по проектированию предпочтительной динамики промежуточных контрольных нормативов спортивной результативности и разносторонней технико-физической подготовленности, а также по планированию взаимосвязанной с ними системы тренирующих воздействий при обеспечении комплексного учета прогнозируемого спортивного потенциала и основных функциональных особенностей занимающихся.

После формулировки гипотезы определяются с задачами исследования. *Задачи исследования выступают как частные, сравнительно самостоятельные цели по отношению к общей цели исследования в конкретных условиях проверки сформулированной гипотезы* [4].

Задачи исследования логически следуют как из цели, так и из научной гипотезы и часто рассматриваются как основные этапы работы соискателя. Формулируются задачи в форме перечисления и, как правило, начинаются с глаголов совершенной формы: изучить и критически оценить, охарактеризовать, дать определение, сравнить, разработать, выяснить, выявить, установить, обосновать, определить, проверить, апробировать, оценить, конкретизировать, систематизировать, уточнить, расширить, сформулировать, сформулировать, охарактеризовать и т. д. Количество же задач определяется сложностью изучаемой проблемы, целью и гипотезой исследования.

Литература

1. Альберт, Е. А. Научная проблема и обоснование темы исследования / Е. А. Альберт // Молодой ученый. – 2017. – № 7(141). – С. 208–210.
2. Ануфриев, А. Ф. Научное исследование. Курсовые, дипломные и диссертационные работы. – М.: Ось-89, 2004. – 112 с.
3. Диалектика и логика. Законы мышления : монография / Б. Кедров, П. Копнин, П. Таванец и др. – М.: Издательство Академии наук СССР, 1962. – 335 с.
4. Новиков, А. М. Научно-экспериментальная работа в образовательном учреждении: Деловые советы. – М.: Ассоциация «Профессиональное образование», 1998. – 134 с.
5. Ожегов, С. И., Шведова, Н. Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: Азбуковник, 1999. – 944 с.
6. Слостенин, В. А., Исаев, И. Ф., Шиянов, Е. Н. Педагогика : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 576 с.

References

1. Al`bert, E. A. Nauchnaya problema i obosnovanie temy` issledovaniya / E. A. Al`bert // Molodoj ucheny`j. – 2017. – № 7(141). – S. 208–210.
2. Anufriev, A. F. Nauchnoe issledovanie. Kursovy`e, diplomny`e i dissertacionny`e raboty`. – M.: Os`-89, 2004. – 112 s.
3. Dialektika i logika. Zakony` my`shleniya : monografiya / B. Kedrov, P. Kopnin, P. Tavanecz i dr. – M.: Izdatel`stvo Akademii nauk SSSR, 1962. – 335 s.
4. Novikov, A. M. Nauchno-e`ksperimental`naya rabota v obrazovatel`nom uchrezhdenii: Delovy`e sovety`. – M.: Associaciya «Professional`noe obrazovanie», 1998. – 134 s.
5. Ozhegov, S. I., Shvedova, N. Yu. Tolkovy`j slovar` russkogo yazy`ka. – M.: Azbukovnik, 1999. – 944 s.
6. Slastenin, V. A., Isaev, I. F., Shiyanov, E. N. Pedagogika : uchebnoe posobie dlya studentov vy`sshix pedagogicheskix uchebny`x zavedenij. – M.: Izdatel`skij centr «Akademiya», 2003. – 576 s.

*Статья поступила в редакцию 13.01.22;
одобрена после рецензирования 18.01.22;
принята к публикации 24.01.22.*

УДК 796.092.292.3

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ РОССИИ
ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В ДИСЦИПЛИНЕ
"ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА" НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА**

Гульнара Рафаиловна Айзятуллова¹, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики,

Лариса Васильевна Пашкова², кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

^{1,2}Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Контактная информация для переписки: top-gulia@rambler.ru

Аннотация. В спортивной аэробике в настоящее время имеется семь дисциплин, среди которых особое место занимает танцевальная аэробика (Aerobic dance - AD). Такое место данная дисциплина занимает по ряду причин, среди которых – зрелищность и массовость, а также возможность использования спортивного потенциала на протяжении длительного времени. Танцевальная аэробика как дисциплина спортивной аэробики не даёт возможности спортсменам получить квалификацию. Однако это не сказывается на заинтересованности тренеров и спортсменов в выполнении соревновательной композиции. Российская сборная команда по спортивной аэробике в дисциплине AD длительное время занимает лидирующие места на соревнованиях высокого ранга. В данной статье показан анализ результативности выступления сборной России по спортивной аэробике на чемпионатах мира с самого начала введения танцевальной аэробики.

Ключевые слова: спортивная аэробика, анализ, результативность, рейтинг, танцевальная аэробика, дисциплина, оценка

**PERFORMANCE OF THE RUSSIAN NATIONAL TEAM IN SPORTS AEROBICS IN
"DANCE AEROBICS" AT THE WORLD CHAMPIONSHIPS**

Gulnara Rafailovna Aizyatullova¹, PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics,

Larisa Vasilyevna Pashkova², PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics.

^{1,2}P.F.Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg, Russia

Contact information for correspondence: top-gulia@rambler.ru

Abstract. There are currently seven disciplines in sports aerobics, among which a special place is occupied by dance aerobics (Aerobic dance - AD). This discipline occupies such a place for a number of reasons, among which are entertainment and mass character, as well as the possibility of using sports potential for a long time. Dance aerobics, as a discipline of sports aerobics, does not allow athletes to qualify. However, this does not affect the interest of coaches and athletes in performing a competitive composition. The Russian national team in sports aerobics in the discipline AD has been taking leading places in high-ranking competitions for a long time. This article shows an analysis of the performance of the Russian national team in sports aerobics at the World Championships from the very beginning of the introduction of dance aerobics.

Keywords: sports aerobics, analysis, performance, rating, dance aerobics, discipline, evaluation

Введение. В спортивной аэробике в Правилах соревнований на 2017–2020 годы представлены 7 дисциплин: индивидуальные выступления женщин и мужчин, спортивные пары, тройки, группы, танцевальная аэробика и степ-аэробика [3]. Все эти дисциплины широко представлены на соревнованиях различного уровня, но не все появились с самого начала становления вида спорта. Танцевальная аэробика, наряду с гимнастической платформой, впервые появилась на 12-м чемпионате мира в 2012 году (Bulgaria, Sofia) [4]. На этом чемпионате было представлено 10 соревновательных композиций спортсменами из 10 стран мира (таблица 1).

Таблица 1
Страны-участники чемпионата мира 2012 года (Bulgaria, Sofia)

Rank	Name	NOC Code	Difficulty Score	Artistic Score	Execution Score	Total
1	Romania	ROU	1.263	8.950	8.700	18.913
2	China	CHN	0.947	9.000	8.800	18.747
3	France	FRA	0.947	8.950	8.750	18.647
4	Russia	RUS	1.263	8.750	8.600	18.613
5	Italy	ITA	1.263	8.800	8.400	18.463
6	Hungary	HUN	1.210	8.750	8.500	18.460
7	Rep. of Korea	KOR	0.850	8.900	8.600	18.350
8	Australia	AUS	0.578	8.450	8.150	17.178
9	Mexico	MEX	1.000	8.300	7.850	17.150
10	Ukraine	UKR	1.000	8.375	8.150 - 0,5	17.025

В таблице представлены основные критерии оценивания танцевальной аэробики: критерий «артистичность», критерий «исполнение», критерий «сложность» [2, 3]. Однако сборная России не смогла в финале показать высокие результаты и занять место

на пьедестале. В следующем чемпионате мира (Mexico, Gancun, 2014) в дисциплине "танцевальная аэробика" участвовали уже 11 стран (таблица 2).

Таблица 2

Страны-участники чемпионата мира 2014 года (Mexico, Gancun)

Rank	Name	NOC Code	Difficulty Score	Artistic Score	Execution Score	Deducti ons	Total
1	China	CHN	1.200	8.950	8.750		18.900
2	Korea	KOR	1.150	9.050	8.700		18.900
3	Russia	RUS	1.200	9.025	8.650		18.875
4	Romania	ROU	0.900	9.050	8.750	0.10	18.600
5	Hungary	HUN	1.200	8.750	8.500	0.10	18.350
6	Italy	ITA	1.200	8.800	8.300		18.300
7	Argentina	ARG	1.100	8.650	8.400		18.150
8	Spain	ESP	1.150	8.600	8.050		17.800
9	Finland	FIN	0.850	8.450	8.250		17.550
10	Mexico	MEX	0.900	8.300	7.725	0.20	16.725
11	Colombia	COL	0.500	8.000	7.700		16.200

На 13-м чемпионате мира сборная России заняла 1-е место, получив высокие оценки за техническое мастерство (исполнение) и сложность.

Следующий чемпионат мира состоялся в 2016 году (KOREA, Incheon), результаты выступления спортсменов сборной России представлены в таблице 3.

Таблица 3

Страны-участники чемпионата мира 2016 года (KOREA, Incheon)

Rank	Name	NOC Code	Difficulty Score	Artistic Score	Execution Score	Deducti ons	Total
1	Korea	KOR	1.200	9.300	8.800		19.300
2	China	CHN	1.200	9.200	8.650		19.050
3	Romania	ROU	1.200	9.200	8.650		19.050
4	Hungary	HUN	1.200	9.175	8.650		19.025
5	Russia	RUS	1.200	8.950	8.700		18.850
6	Brazil	BRA	1.200	8.700	8.200		18.100
7	Spain	ESP	0.900	8.875	8.250		18.025
8	Mongolia	MGL	0.950	8.550	8.500		18.000
9	Mexico	MEX	1.200	8.400	7.850		17.450
10	Germany	GER	1.050	8.400	7.950		17.400
11	Argentina	ARG	1.100	8.450	7.950	0.20	17.300
12	Finland	FIN	0.800	8.250	8.200		17.250
13	Ukraine	UKR	0.900	8.325	8.000		17.225

На 14-м чемпионате мира сборная России показала хороший результат и заняла 3-е место в данной дисциплине. Хочется отметить, что в предыдущих соревнованиях по танцевальной аэробике учитывалась оценка сложности соревновательной композиции, в то

время как, начиная с нового олимпийского цикла и вступления в силу новых правил соревнований, элементы сложности отсутствуют, и оценка за них не выставляется. Ещё одним нововведением в данной дисциплине на олимпийских циклах 2016–2019, 2021–2024 гг. стало обязательное выполнение 32 или 64 счетов хип-хоп стиля (уличного танца) как второго стиля.

Следующий чемпионат мира проходил в Португалии (Guimarães) в 2018 году, на котором было рекордное количество стран-участников в дисциплине "танцевальная аэробика" – 18. Однако спортсмены сборной России не смогли подняться на пьедестал почета.

На прошедшем 16-м чемпионате мира в 2021 году (Azerbaijan, Baku) спортсмены сборной России завоевали серебро в дисциплине "танцевальная аэробика", тем самым подтвердив своё лидерство с самого начала развития данного направления.



Рисунок. Анализ активности стран-участников чемпионатов мира 2012-2021 гг.

За почти десятилетнее развитие танцевального направления спортивной аэробики увеличилось количество стран-участников (рисунок), что свидетельствует о высокой заинтересованности спортсменов в данном направлении [5]. Кроме того, изменения коснулись части оценки соревновательной композиции, а именно:

- исключение сложности в соревновательной композиции;
- введение дополнительных баллов за использование акробатических и полуакробатических элементов (как G, G+);
- разрешены комбинации акробатических и полуакробатических элементов (максимум 3).

Танцевальная аэробика – молодой, зрелищный вид спорта. Спортсмены сборной России успешно выступают на всех соревнованиях высокого ранга, достойно, с высоким уровнем мастерства и образной хореографией. Все соревновательные композиции

наших спортсменов отличаются идеями, выраженными в небольшой композиции и рассказывающими небольшие истории, понятные каждому человеку, что неоспоримо оценивается судьями на протяжении уже почти одного десятилетия.

Литература

1. Айзятуллова, Г. Р. Анализ и тенденции развития спортивной аэробики / Г. Р. Айзятуллова, Т. К. Сахарнова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20. – № 2. – С. 90–98. – DOI 10.14529/hsm200211.

2. Пашкова, Л. В. Творческий подход к составлению соревновательных композиций на степ-платформе / Л. В. Пашкова // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 19 апреля 2018 года / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2018. – С. 50–52.

3. Правила соревнований по спортивной аэробике на 2017-2020 годы [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.the-sports.org/gymnastics-world-aerobic-championships-results-2021-men-epm104026.html>.

4. Складорова, И. В. Гимнастическая платформа - новый вид соревновательной программы в спортивной аэробике / И. В. Складорова // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 16–17 декабря 2016 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2016. – С. 242–245.

5. Филиппова, Ю. С. Прогнозирование результатов соревнований по спортивной аэробике / Ю. С. Филиппова, Л. К. Матвеева, С. М. Лукина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 83–84.

References

1. Ajzyatullova, G. R. Analiz i tendencii razvitiya sportivnoj ae`robiki / G. R. Ajzyatullova, T. K. Saxarnova // Chelovek. Sport. Medicina. – 2020. – Т. 20. – № 2. – S. 90–98. – DOI 10.14529/hsm200211.

2. Pashkova, L. V. Tvorcheskij podxod k sostavleniyu sorevnovatel`ny`x kompozicij na step-platforme / L. V. Pashkova // Strategicheskie napravleniya reformirovaniya vuzovskoj sistemy` fizicheskoj kul`tury` : sbornik nauchny`x trudov V Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem, Sankt-Peterburg, 19 aprelya 2018 goda / Sankt-Peterburgskij politexniceskij universitet Petra Velikogo. – Sankt-Peterburg: Federal`noe gosudarstvennoe avtonomnoe obrazovatel`noe uchrezhdenie vy`sshego obrazovaniya "Sankt-Peterburgskij politexniceskij universitet Petra Velikogo", 2018. – S. 50–52.

3. Pravila sorevnovanij po sportivnoj ae`robike na 2017-2020 gody` [E`lektronny`j resurs]. Rezhim dostupa: <https://www.the-sports.org/gymnastics-world-aerobic-championships-results-2021-men-epm104026.html>.

4. Sklyarova, I. V. Gimnasticheskaya platforma - novy`j vid sorevnovatel`noj programmy` v sportivnoj ae`robike / I. V. Sklyarova // Strategicheskie napravleniya reformirovaniya vuzovskoj sistemy` fizicheskoj kul`tury` : sbornik nauchny`x trudov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem, Sankt-Peterburg, 16–17 dekabrya 2016 goda. – Sankt-Peterburg: Federal`noe gosudarstvennoe avtonomnoe obrazovatel`noe uchrezhdenie vy`sshego obrazovaniya "Sankt-Peterburgskij politexniceskij universitet Petra Velikogo", 2016. – S. 242–245.

5. Filippova, Yu. S. Prognozirovanie rezul`tatov sorevnovanij po sportivnoj ae`robike / Yu. S. Filippova, L. K. Matveeva, S. M. Lukina // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. – 2019. – № 10. – S. 83–84.

*Статья поступила в редакцию 12.01.22;
одобрена после рецензирования 17.01.22;
принята к публикации 24.01.22.*

УДК 796.412

**ВЛИЯНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ
НА «ПРЕДМЕТНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ» СПОРТСМЕНОВ 6-7 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Евгений Евгеньевич Биндусов¹, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики,

Екатерина Александровна Янкина², кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики,

Евгений Николаевич Крикун³, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой анатомии.

^{1,2,3}Московская государственная академия физической культуры, г. Малаховка, Россия

Контактная информация для переписки: bindusov50@mail.ru, katyushakmv@yandex.ru, zavkaf-anatomii@mgafk.ru

Аннотация. Исследование посвящено изучению влияния развития уровня концентрации внимания у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на показатели их технической подготовленности, а именно на уровень «владения предметом» спортсменок. Психологические особенности детей этого возраста еще не позволяют им сконцентрироваться должным образом на выполнении основной задачи, вызывая частые отвлечения на посторонние факторы, потерю внимания. Логично, что это влечет за собой множественные технические ошибки различного рода, особенно в исполнении элементов с предметами. Полученные результаты позволят повысить эффективность процесса «предметной подготовки» юных гимнасток.

Ключевые слова: художественная гимнастика, концентрация внимания, «предметная подготовка», техническая подготовка, психологическая подготовка

INFLUENCE OF ATTENTION CONCENTRATION ON “APPARATUS TRAINING” OF 6-7 AGED GIRLS ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Evgeny Evgenevich Bindusov¹, PhD in Pedagogic sciences, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics,

Ekaterina Aleksandrovna Yankina², PhD in Pedagogic sciences, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics,

Evgeny Nikolaevich Krikun³, Grand PhD in Medical sciences, Professor, Head of the Department of Anatomy.

^{1,2,3} Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Russia

Contact information for correspondence: bindusov50@mail.ru, katyu-shakmv@yandex.ru, zavkaf-anatomii@mgafk.ru

Abstract. The study is devoted to the study of the influence of level of concentration development in 6-7 aged girls of artistic gymnastics on the indicators of their technical readiness, on the level of "apparatus mastery" of athletes. Children psychological features of this age do not yet allow them to concentrate properly on the main task, causing frequent distractions to extraneous factors, loss of attention. It is logical that this leads to multiple technical errors of various kinds, especially in the performance of elements with apparatus. The results obtained will improve the efficiency of the young gymnasts "apparatus training" process.

Keywords: rhythmic gymnastics, attention concentration, “apparatus training”, technical training, psychological training

Введение. Специфика художественной гимнастики проявляется в выполнении большого количества сложных технических движений свободного характера, которые

объединяются в композицию. Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений. Правила соревнований, с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, в том числе к «предметной подготовленности». Многие авторы сходятся во мнении, что для того, чтобы успешно решить эту задачу, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток уже в детском возрасте [2, 3, 4].

Работа с предметами в художественной гимнастике начинается уже с 1-го года обучения. Л.А. Карпенко (2003) в своих работах отмечает, что наиболее эффективными методами развития «предметной подготовленности» в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки являются метод строго регламентированного упражнения, метод расчлененных упражнений и игровой метод [2]. Как утверждают Г.П. Ларионова, А.В. Родионов, Л.В. Рожкова и др., в связи с возрастными особенностями детей 6–7 лет, а именно достаточно низкой концентрацией внимания, самой распространенной ошибкой в тренировочном процессе является то, что они отвлекаются на посторонние факторы [4, 5, 6]. Поэтому, на наш взгляд, кажется логичным, что одним из средств совершенствования «предметной подготовленности» у девочек в художественной гимнастике может выступать психологическая подготовка, а именно развитие уровня концентрации внимания спортсменок.

В связи с вышесказанным можно констатировать наличие проблемной ситуации, которая характеризуется, с одной стороны, необходимостью повышения уровня развития концентрации внимания юных гимнасток и, с другой – отсутствием эффективной методики по развитию этих качеств в художественной гимнастике.

Цель исследования – совершенствование процесса «предметной подготовки» в художественной гимнастике у спортсменок 6–7 лет.

Организация исследования. Методами исследования выступили анализ и обобщение литературных данных, педагогическое и психологическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Целью эксперимента было выявление влияния использования разработанного комплекса средств повышения уровня концентрации внимания на «предметную подготовленность» гимнасток начального этапа подготовки. В нем приняло участие 20 спортсменок 6–7 лет, разделенных на 2 группы по 10 человек. Его продолжительность составила 3 месяца, в течение которых гимнастки занимались 3 раза в неделю по 2 часа.

Все гимнастки регулярно посещали тренировочные занятия и не имели отклонений в состоянии здоровья.

Гимнастки контрольной группы занимались по программе для ДЮСШ по художественной гимнастике. В содержание тренировочного процесса экспериментальной группы был включен разработанный комплекс средств повышения уровня «предметной подготовленности», основанный на развитии концентрации внимания девочек.

Согласно комплексу средств, у спортсменок обеих групп подготовительная часть учебно-тренировочного занятия была направлена на подготовку организма к занятиям, но в экспериментальной группе в начале тренировки проводилась психогимнастика «В зеркальном магазине», а в конце подготовительной части проводилась психологическая игровая методика на развитие внимания, в которой информация должна была восприниматься на слух. Имеется в виду игра «Пожалуйста», по условиям которой тренер называет общеразвивающие упражнения, дети должны выполнить их только в том случае, когда перед этим прозвучит слово «пожалуйста».

В содержании основной части занятия различий не было, разучивались элементы тела и работа с предметом. Тренировки чередовались: 1-й день – работа над упражнением без предмета, 2-й день – «предметная подготовка» со скакалкой, 3-й день – «предметная подготовка» с предметом обруч. Для обучения элементам работы с предметом использовались метод расчлененных упражнений и игровой метод.

Заключительная часть в обеих группах была одинакова. Упражнения, использованные в ней, были направлены на повышение уровня специальной выносливости девочек.

В начале и в конце педагогического эксперимента в обеих группах были проведены педагогические тестирования с помощью контрольных упражнений со скакалкой и обручем. Выбранные контрольные упражнения широко используются в практике специалистов по художественной гимнастике, работающих с юными гимнастками. Также в начале и в конце эксперимента проводилось психологическое тестирование. Для выявления уровня концентрации внимания были выбраны методики «Переплетенные линии» и «Найди отличия», так как они удобны и просты для проведения и проверки результатов, а также интересны и понятны для выполнения детьми 6–7 лет. Оба тестирования проводились до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах перед учебно-тренировочным занятием.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты педагогических и психологических тестирований до эксперимента говорят о том, что группы являлись однородными ($p > 0,05$).

Показатели «предметной подготовленности» после эксперимента в экспериментальной группе достоверно ($p < 0,05$) улучшились в 100% контрольных упражнений с

обоими предметами, а в контрольной – в 87,5% с обручем и в 50% – со скакалкой. При сравнении групп между собой оказалось, что результаты тестирования «предметной подготовленности» с обручем экспериментальной группы лишь в 12,5% контрольных упражнений выше, чем в экспериментальной, и в половине – со скакалкой. Это говорит о том, что и в контрольной, и в экспериментальной группах показатели «предметной подготовленности» девочек достоверно повысились ($p<0,05$), но результаты экспериментальной группы по сравнению с контрольной статистически достоверно лучше результатов контрольной ($p<0,05$). Причем, в упражнениях со скакалкой это проявляется в большей степени, чем в упражнениях с обручем.

Сравнение показателей уровня концентрации внимания до и после эксперимента в контрольной группе не выявило достоверных различий ($p>0,05$). В экспериментальной группе, наоборот, показатели статистически значимо улучшились после эксперимента ($p<0,05$). А также результаты обеих методик психологического тестирования в экспериментальной группе в конце исследования достоверно выше, чем в контрольной ($p<0,05$). Такие результаты представляются нам логичными, так как в тренировочном процессе контрольной группы отсутствовали методики повышения уровня концентрации внимания. Они использовались только на занятиях экспериментальной группы, что и привело к значимому улучшению этого показателя в группе ($p<0,05$).

Выводы. Исследование подтвердило, что использование методик повышения уровня концентрации внимания на занятиях экспериментальной группы привело к значимому улучшению этого показателя в группе ($p<0,05$). Таким образом, можно сделать вывод, что повышение уровня концентрации внимания в тренировочном процессе по художественной гимнастике оказывает положительное влияние на показатели «предметной подготовленности» девочек 6-7 лет ($p<0,05$).

Литература

1. Белых, В. А. Наблюдалки. Игры и упражнения для развития внимания. – Москва: Феникс, 2015. – С. 817–820.
2. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика : учебник. – Москва, 2003. – 382 с.
3. Куценко, Ю. Е. Факторная структура физической подготовленности юных спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике / Ю. Е. Куценко, Л. В. Тарасова // Вестник проблемного совета по физической культуре Российской Академии Образования: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 5. – С.78–79.

4. Ларионова, Г. П. Факторы будущей успешности начинающих спортсменок в художественной гимнастике / Г. П. Ларионова, Е. Э. Малахова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4(170). – С. 187–193.

5. Родионов, А. В. Влияние психологических факторов на спортивные результаты. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.

6. Рожкова, Л. В. Методика формирования манипуляционных навыков у гимнасток на первом году обучения в группах начальной подготовки / Л. В. Рожкова // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2013. – № 11. – С. 145–152.

7. Черемошкина, Л. В. Развитие внимания детей : популярное пособие для родителей и педагогов. – Москва: Кислород, 2020. – 224 с.

References

1. Bely`x, V. A. Nablyudalki. Igr`y i uprazhneniya dlya razvitiya vnimaniya. – Moskva: Feniks, 2015. – S. 817–820.

2. Karpenko, L. A. Xudozhestvennaya gimnastika : uchebник. – Moskva, 2003. – 382 s.

3. Kucenko, Yu. E. Faktornaya struktura fizicheskoy podgotovlennosti yuny`x sportsmenok, specializiruyushhixsya v xudozhestvennoj gimnastike / Yu. E. Kucenko, L. V. Tarasova // Vestnik problemnogo soveta po fizicheskoy kul`ture Rossij-skoj Akademii Obrazovaniya: Fizicheskaya kul`tura: vospitanie, obrazovanie, treni-rovka. – 2017. – № 5. – S.78–79.

4. Larionova, G. P. Faktory` budushhej uspehnosti nachinayushhix sportsmenok v xudozhestvennoj gimnastike / G. P. Larionova, E. E`. Malaxova // Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2019. – № 4(170). – S. 187–193.

5. Rodionov, A. V. Vliyanie psixologicheskix faktorov na sportivny`e re-zul`taty`. – Moskva: Fizkul`tura i sport, 1984. – 112 s.

6. Rozhkova, L. V. Metodika formirovaniya manipulyacionny`x navy`kov u gimnastok na pervom godu obucheniya v gruppax nachal`noj podgotovki / L. V. Rozhkova // Vestnik Baltijskogo federal`nogo universiteta im. I. Kanta. – 2013. – № 11. – S. 145–152.

7. Cheremoshkina, L. V. Razvitie vnimaniya detej : populyarnoe posobie dlya roditelej i pedagogov. – Moskva: Kislod, 2020. – 224 s.

*Статья поступила в редакцию 19.01.22;
одобрена после рецензирования 17.02.22;
принята к публикации 24.02.22.*

УДК 796.32; 796.072.2

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ КРОССФИТА

Алексей Николаевич Болгов¹, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр,

Анна Михайловна Карагодина², старший преподаватель кафедры физического воспитания,

Ольга Федоровна Крикунова³, доцент кафедры физического воспитания.

¹Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

^{2,3} Институт архитектуры и строительства. Волгоградский государственный технический университет, г. Волгоград, Россия

Контактная информация для переписки: nkomban@mail.ru

Аннотация. На современном этапе развития студенческого баскетбола высокая двигательная активность и большая напряженность игровых действий предъявляет все большие требования к развитию не только основных физических качеств, но и функциональных возможностей организма спортсменов. Разработка и внедрение в тренировочный процесс средств повышения уровня физической подготовленности баскетболистов является актуальной. Цель исследования – выявить влияние упражнений кроссфита на физическую и функциональную подготовленность студентов-баскетболистов. Задачи: 1) теоретически обосновать и разработать комплекс упражнений кроссфита; 2) опытным путем проверить эффективность предложенной программы в тренировочном процессе баскетболистов. Основные методы: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент и метод контрольного тестирования, метод математической статистики. В результате происходит прирост показателей физической подготовленности баскетболистов в среднем на 10,9 %, а функциональной подготовленности (по пробе Руфье) – на 20,5 %, что доказывает эффективность использования разработанной программы. Выводы. Применение программы кроссфит-комплексов приводит не только к повышению физической и функциональной подготовленности спортсменов, но и способствует совершенствованию технико-тактических приемов игры, делает тренировочный процесс разнообразным и динамичным.

Ключевые слова: физическая подготовленность, функциональная подготовленность, упражнения кроссфита, реакция сердечно-сосудистой системы

PHYSICAL FITNESS AND FUNCTIONAL VIGOUR IMPROVEMENT OF BASKETBALL PLAYERS BY MEANS OF CROSSFIT

Alexey Nikolaevich Bolgov¹, PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports Games,

Anna Mikhaylovna Karagodina², Senior Lecturer of the Department of Physical Education,
Olga Fedorovna Krikunova³, Associate Professor of the Department of Physical Education.

¹Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia

^{2,3} Institute of Architecture and Construction. Volgograd State Technical University, Volgograd, Russia

Contact information for correspondence: nkomban@mail.ru

Abstract. At the present stage of development of college basketball, potent motor activity and high intensity of game actions has increasing demands on the development of not only the basic physical qualities, but also the functional capabilities of the athletes' body. The development and implementation of means to increase the level of physical fitness and functional vigour in the training process of basketball players is relevant. The aim of the study is to identify the impact of CrossFit exercises on physical fitness and functional vigour of basketball students. Tasks: 1) theoretically substantiate and develop a set of CrossFit exercises; 2) empirically verify the effectiveness of the proposed program in the training process of basketball players. Main methods: pedagogical observation, pedagogical experiment and control testing method. As a result, there is an increase in the indicators of physical fitness of basketball players by an average of 10,9%, and functional vigour- by 20,5% (test Ruffier) that proves the effectiveness of using the developed program. Conclusions. The application of CrossFit complexes program leads not only to an increase in athletes' fitness physical and functional vigour but also contributes to the improvement of technical and tactical techniques of the game, makes the training process diverse and dynamic.

Введение. Отличительной особенностью современного баскетбола является его интенсификация. Это проявляется в росте общего объема атакующих и защитных действий в игре, в повышении скорости передвижений, выполнении приемов с мячом и в повышении качества игры без мяча, в более напряженной борьбе каждого игрока в любом игровом эпизоде [3].

Все это свидетельствует о том, что современный баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным и функциональным возможностям организма спортсмена,

без которых невозможно выполнение игровых функций на протяжении длительного периода игрового времени.

Специфика мышечной деятельности конкретного вида спорта формирует комплекс приспособительных реакций к физической нагрузке и влияет на функциональную перестройку сердечно-сосудистой системы. Любые отклонения в показателях функционирования сердечно-сосудистой системы являются сигналом неадекватной реакции организма на мышечную нагрузку и требуют коррекции тренировочных нагрузок [1, 2].

Поэтому одной из основных задач в тренировочном процессе является повышение физической и функциональной подготовленности спортсменов.

Для этого из большого арсенала средств спортивной тренировки необходимо подобрать такие, которые позволили бы осуществить поставленную задачу. К ним можно отнести упражнения системы кроссфита.

Кроссфит – это круговой вид тренинга, подразумевающий выполнение нескольких упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным интервалом отдыха в течение нескольких минут, отличительной особенностью которого является его направленность на развитие скоростно-силовой и функциональной выносливости [4].

Технология кроссфита позволяет на одном занятии применять упражнения интервальной тренировки, аэробной выносливости, силовые и спортивно-видовые упражнения. Данные занятия отличаются функциональностью и вариативностью. Содержание упражнений для высокоинтенсивного многофункционального тренинга следует подбирать с учетом уровня физической подготовленности, пола, возраста, функционального состояния и имеющейся материальной базы [7].

Приведенные данные обуславливают необходимость поиска и подбора адекватных средств физической подготовки, направленных на развитие специальных физических качеств и функциональной подготовленности спортсменов-баскетболистов.

Организация исследования.

В педагогическом эксперименте принимали участие юноши сборной команды по баскетболу «Титаны» - ВГАФК в количестве 30 человек, имеющие следующие антропометрические показатели: средний возраст испытуемых составляет $19,3 \pm 2$ года; средняя масса тела – $88,7 \pm 3$ кг, длина тела – 187 ± 2 см. Исследование длилось с середины августа по октябрь (11 недель) 2021 года.

На предварительном этапе по возрасту (18-20 лет) и половой принадлежности (юноши) контингент испытуемых был разделен на две однородные группы – контрольную и экспериментальную. Спортивная квалификация – II взрослый разряд. В трениро-

вочные занятия экспериментальной группы (n=15) были введены упражнения кроссфита, основной задачей которых было выполнение как можно больше повторений предложенных заданий за определенное время (от 9 до 20 мин). Так как данная программа направлена на развитие выносливости, то упражнения кроссфита выполнялись в конце основной части тренировки на фоне утомления спортсменов, с обязательным контролем частоты пульса в обозначенные периоды отдыха.

В качестве контрольного упражнения выполнялся кроссфит-комплекс, состоящий из трех силовых упражнений: подтягивание на высокой перекладине (5 раз), подъем корпуса (20 раз) и приседания (15 раз). Необходимо было сделать как можно большее количество раз предлагаемых упражнений за 9 минут при переходе от одного упражнения к другому без периодов отдыха.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) производилась с помощью функциональной пробы Руфье (ед.): подсчет пульса (P_1) в состоянии покоя, подсчет частоты пульса (P_2) за 10 с после 30 глубоких приседаний в течение 40 с и пульс (P_3) на второй минуте восстановления после 1 мин отдыха. Расчет индекса Руфье производится по формуле: $ИР = (P_1 + P_2 + P_3) \times 6 - 200 / 10$.

Критерии оценки рассмотрены в виде: а) реакции частоты пульса (ЧП) на нагрузку, выраженной в процентах и являющейся соотношением разницы ЧП в покое и ЧП сразу после нагрузки ко времени. Увеличение ЧП после нагрузки до 25 % оценивается на «отлично», 25–50 % – «хорошо», 51–75 % – «удовлетворительно», 76–100 % – «неудовлетворительно», более 100 % – «очень плохо»; б) адекватность реакции сердца на нагрузку как косвенный показатель общей работоспособности. Показатель пробы Руфье, равный 0–3, говорит о высоком уровне работоспособности, 4–6 – хорошая, 7–9 – средняя, 10–14 – удовлетворительная, 15 и выше – плохая работоспособность; в) восстановительная реакция пульса на 1, 2 и 3-й минуте отдыха. Восстановление пульса на 1-й минуте оценивается как «отличное», на 2-й минуте – как «хорошее», на 3-й минуте – «удовлетворительное». Не восстановление ЧП за 3 минуты оценивается как «неудовлетворительное» [5, 6, 8].

Для выявления динамики специальной физической подготовленности баскетболистов использовано контрольное упражнение в тройках для быстрого прорыва. Оно выполнялось в течение 2 минут с фиксацией результативности действий игроков: стабильности выполнения бросков в движении – для нападающих, точности дальней передачи в отрыв – для разыгрывающих и количества подборов мяча – для центровых. Тренер производит штрафной бросок. Центральной игрой №3 подбирает мяч и отдает корот-

кую передачу разыгрывающему №1, он после ведения или сразу передает мяч в отрыв нападающему № 2, сам выполняет рывок ему за спину, до лицевой линии и возвращается обратно для выполнения упражнения в обратную сторону. Нападающий производит атаку кольца, центральной – подбор (рисунок).

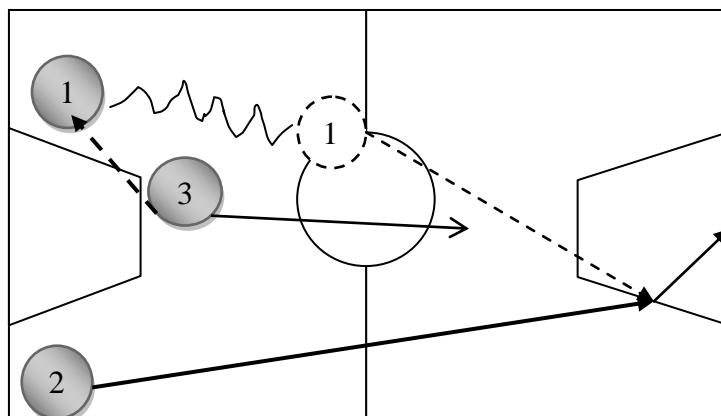


Рисунок. Комбинированное упражнение баскетболистов высокой интенсивности

Результаты исследования и их обсуждение. Данные, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что до эксперимента существенных отличий в количестве выполненных упражнений не отмечается. После эксперимента баскетболисты экспериментальной группы (ЭГ) выполнили в среднем на 9 подтягиваний больше, чем студенты контрольной группы (КГ), и улучшили свои достижения в данном упражнении на 15,1 %, а КГ всего лишь на 6,8 %. В упражнении «подъем корпуса» и «приседания» количество выше на 24 раза, а результат возрос на 9,1 % и 8,6 % соответственно. По сумме троеборья баскетболисты ЭГ на 8,1 % выполнили больше упражнений, чем студенты КГ.

Таблица 1

**Результаты тестирования баскетболистов упражнениями кроссфита
в процессе эксперимента (Xср.±σ)**

Испытуемые	Время выполнения, мин	5 подтягиваний на высокой перекладине	20 подъемов корпуса	15 приседаний	Итого:
До эксперимента					
ЭГ (n=15)	0-3	30,6±2,2	115,6±2,2	135,6±2,3	281,8±2,2
	3-6	25,2±2,5	110,2±2,3	125,4±2,1	260,8±2,3
	6-9	20,1±2,4	100,1±2,2	110,2±2,2	230,4±2,3
Всего:	9 мин	75,9±2,3	325,9±2,2	371,2±2,2	773,0±2,2
КГ (n=15)	0-3	29,6±2,2	114,6±2,2	133,6±2,2	277,8±2,3
	3-6	23,2±2,5	111,8±2,2	126,6±2,2	261,6±2,3
	6-9	22,1±2,4	100,4±2,2	111,2±2,2	233,7±2,3
Всего:	9 мин	74,9±2,4	326,8±2,2	371,4±2,2	773,1±2,3

Продолжение таблицы 1					
Испытуемые	Время выполнения, мин	5 подтягиваний на высокой перекладине	20 подъемов корпуса	15 приседаний	Итого:
После эксперимента					
ЭГ (n=15)	0-3	34,6±2,2	122,5±2,2	140,1±2,2	297,2±2,3
	3-6	28,2±2,2	120,4±2,2	135,8±2,2	284,4±2,2
	6-9	26,6±2,3	115,6±2,2	130,4±2,2	272,6±2,3
Всего:	9 мин	89,4±2,2	358,5±2,2	406,3±2,2	854,2±2,3
КГ (n=15)	0-3	30,6±2,2	116,6±2,2	136,6±2,2	283,8±2,2
	3-6	25,2±2,2	100,8±2,2	130,6±2,2	256,6±2,2
	6-9	24,6±2,3	104,4±2,2	115,2±2,2	244,2±2,3
Всего:	9 мин	80,4±2,2	321,8±2,2	382,4±2,2	784,6±2,2

Реакция ССС на стандартную нагрузку проявилась в увеличении ЧП в ЭГ на 36 %, а в КГ – на 55,7 %. Это говорит о том, что баскетболисты ЭГ имеют оценку «хорошо», а студенты КГ – «удовлетворительно». Хорошая работоспособность по показателю индекса Руфье отмечена в ЭГ (6,2 ед.) и средняя – в КГ (8,7 ед.). Время восстановления частоты пульса в ЭГ составило 1 минуту, а в КГ – 3 минуты. Динамика частоты пульса свидетельствует о более высокой функциональной подготовленности баскетболистов ЭГ и более быстром и эффективном восстановлении (таблица 2).

Таблица 2

Динамика показателей функциональной подготовленности баскетболистов в процессе эксперимента

Испытуемые	ЧП (уд./мин)					И.Руфье (ед.)
	Покой (P ₁)	После нагрузки (P ₂)	Период восстановления пульса			
			1 мин	2 мин	3 мин	
До эксперимента						
ЭГ (n=15)	76,6	122,2	118,2	110,6	86,6	7,8
КГ (n=15)	74,8	126,2	120,1	116,2	82,2	7,9
После эксперимента						
ЭГ (n=15)	66,6	88,2	90,4	82,4	72,2	6,2
КГ (n=15)	72,8	106,2	100,6	96,3	78,2	7,7

Улучшились показатели специальной выносливости, что привело к увеличению результативности технико-тактических действий баскетболистов. Количество произведенных атак в экспериментальной группе стало больше на 18 %, что свидетельствует о повышении скорости атакующих действий баскетболистов, при этом количество результативных атак увеличивается на 25 %. Повышается качество голевых передач мяча в отрыв на 14,3 %, количество подборов мяча улучшается на 33 %. В итоге средний показатель эффективности игровых действий повышается на 22,6 % (таблица 3).

Таблица 3

**Динамика показателей специальной физической подготовленности
и результативности игровых действий в процессе эксперимента**

Игровые действия	ЭГ (n=15)				КГ (n=15)			
	До	После	Достоверность различия		До	После	Достоверность различия	
			t расч.	p			t расч.	p
Количество произведенных атак	9±0,5	11±0,5	2,08	□0,05	9±0,5	10±0,8	2,26	□0,05
Количество результативных атак	6±0,8	8±0,9	2,09	□0,05	7±0,8	8±0,9	2,09	□0,05
Количество результативных передач в отрыв	6±0,8	7±08	2,26	□0,05	3±0,9	6±0,8	2,09	□0,05
Количество подборов мяча	6±0,9	9±09	2,26	□0,05	6±0,9	7±0,8	2,26	□0,05

Примечание: X – среднее арифметическое, σ – стандартное отклонение среднего арифметического, t табл. = 2,03 (при α=0,05, для n=15)

Таким образом, экспериментально установлено, что спортсмены ЭГ, выполнявшие комплекс упражнений кроссфита, показали более высокие результаты в развитии специальной физической подготовленности и уровне функциональных возможностей спортсменов в целом, чем спортсмены контрольной группы.

Выводы:

1. Программа нацелена на развитие скоростно-силовой выносливости и включала кроссфит-комплексы силовой направленности.
2. В результате экспериментальным путем была доказана эффективность предложенной программы для повышения физической и функциональной подготовленности игроков в баскетбол. Программа кроссфит-тренировок показала свою эффективность и при совершенствовании специальной выносливости баскетболистов, а также в совершенствовании технико-тактического мастерства игроков.

Литература

1. Анализ функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы у баскетболистов различной квалификации / А. М. Галимов, Э. М. Васильева, О. А. Заболотный [и др.] // Проблемы и перспективы развития образования в России : сборник материалов XLVII Всероссийской научно-практической конференции, Новосибирск, 06–28 марта 2017 года / Под общей редакцией С. С. Чернова. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества", 2017. – С. 158–163.

2. Ванюшин, Ю. С. Значение коэффициента комплексной оценки кардиореспираторной системы для диагностики функционального состояния спортсменов / Ю. С. Ванюшин, Р. Р. Хайруллин, Д. Е. Елистратов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 59–61.

3. Ильичева, О. В. Функциональная подготовка баскетболистов 17-19 лет, направленная на повышение резервов их сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности / О. В. Ильичева, Я. В. Сираковская, А. В. Лаптев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3(157). – С. 157–161.

4. Казанкова, О. С. Воспитание выносливости в процессе кроссфит-тренировки / О. С. Казанкова // Научный альманах. – 2017. – № 5-2 (31). – С. 48–51. – DOI 10.17117/na.2017.05.02.048.

5. Кузьмин, В. И. Физическая подготовленность и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов / В. И. Кузьмин // Физическое воспитание и спортивная тренировка : сборник научных трудов / Федеральное агентство по образованию; Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия (СибАДИ). – Омск: Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия (СибАДИ), 2006. – С. 213–215.

6. Купчинов, Р. И. Комплексная оценка функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы в физическом воспитании студентов / Р. И. Купчинов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : Материалы Международной научно-практической конференции, Минск, 01–02 ноября 2018 года. – Минск: Белорусский государственный университет, 2018. – С. 129–133.

7. Кутимский, А. М. Кроссфит в системе физической подготовки / А. М. Кутимский, Д. А. Феоктистов // Аллея науки. – 2018. – Т. 2. – № 4(20). – С. 399–401.

8. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы лиц, занимающихся физической культурой и спортом / А. Д. Фесюн, А. В. Датий, М. Ю. Яковлев, О. Б. Черняховский // Спортивная медицина: наука и практика. – 2019. – Т. 9. – № 2. – С. 68–71. – DOI 10.17238/ISSN2223-2524.2019.2.68.

References

1. Analiz funkcional`ny`x vozmozhnostej serdechno-sosudistoj sistemy` u basketbolistov razlichnoj kvalifikacii / A. M. Galimov, E`. M. Vasil`eva, O. A. Zabolotny`j [i dr.] // Problemy` i perspektivy` razvitiya obrazovaniya v Rossii : sbornik materialov XLVII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii , Novosibirsk, 06–28 marta 2017 goda / Pod

obshhej redakciej S.S. Chernova. – Novosibirsk: Obshhestvo s ogranichennoj otvetstvennost`yu "Centr razvitiya nauchnogo sotrudnichestva", 2017. – S. 158–163.

2. Vanyushin, Yu. S. Znachenie koef`ficienta kompleksnoj ocenki kardiorespiratornoj sistemy` dlya diagnostiki funkcional`nogo sostoyaniya sportsmenov / Yu. S. Vanyushin, R. R. Xajrullin, D. E. Elistratov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`. – 2017. – № 5. – S. 59–61.

3. Il`icheva, O. V. Funkcional`naya podgotovka basketbolistov 17-19 let, napravlennaya na povы`shenie rezervov ix serdechno-sosudistoj sistemy` i fizicheskoy rabotosposobnosti / O. V. Il`icheva, Ya. V. Sirakovskaya, A. V. Laptev // Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2018. – № 3(157). – S. 157–161.

4. Kazankova, O. S. Vospitanie vy`noslivosti v processe krossfit trenirovki / O. S. Kazankova // Nauchny`j al`manax. – 2017. – № 5-2 (31). – S. 48–51. – DOI 10.17117/na.2017.05.02.048.

5. Kuz`min, V. I. Fizicheskaya podgotovlennost` i funkcional`noe sostoyanie serdechno-sosudistoj sistemy` studentov / V. I. Kuz`min // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka : sbornik nauchny`x trudov / Federal`noe agentstvo po obrazovaniyu ; Sibirskaya gosudarstvennaya avtomobil`no-dorozhnaya akademiya (SibADI). – Omsk : Sibirskaya gosudarstvennaya avtomobil`no-dorozhnaya akademiya (SibADI), 2006. – S. 213–215.

6. Kupchinov, R. I. Kompleksnaya ocenka funkcional`noj podgotovlennosti serdechno-sosudistoj sistemy` v fizicheskom vospitanii studentov / R. I. Kupchinov // Nauchno-metodicheskoe obespechenie fizicheskogo vospitaniya i sportivnoj podgotovki studentov vuzov : Materialy` Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Minsk, 01–02 noyabrya 2018 goda. – Minsk: Belorusskij gosudarstvenny`j universitet, 2018. – S. 129–133.

7. Kutimskij, A. M. Krossfit v sisteme fizicheskoy podgotovki / A. M. Kutimskij, D. A. Feoktistov // Alleya nauki. – 2018. – T. 2. – № 4(20). – S. 399–401.

8. Ocenka funkcional`nogo sostoyaniya serdechno-sosudistoj sistemy` licz, zanimayushhixsya fizicheskoy kul`turoj i sportom / A. D. Fesyun, A. V. Datij, M. Yu. Yakovlev, O. B. Chernyaxovskij // Sportivnaya medicina: nauka i praktika. – 2019. – T. 9. – № 2. – S. 68–71. – DOI 10.17238/ISSN2223-2524.2019.2.68.

*Статья поступила в редакцию 18.09.21;
одобрена после рецензирования 17.01.22;
принята к публикации 09.02.22.*

УДК 796.011.1

ПУТИ УВЕЛИЧЕНИЯ СУТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ И КАРАНТИНА

Вера Анатольевна Веснина¹, доцент кафедры физической культуры,
Татьяна Николаевна Клепцова², доцент кафедры физического воспитания,
Александр Юрьевич Осипов^{1,3,4}, кандидат педагогических наук, доцент, доцент ка-
федры физической культуры.

¹Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-
Ясенецкого, г. Красноярск, Россия

²Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф.
Решетнева", г. Красноярск, Россия

³Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

⁴Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия

Контактная информация для переписки: Ale44132272@ya.ru

Аннотация. Статья посвящена поиску оптимальной стратегии повышения уровня суточной физической активности студентов, находящихся в самоизоляции и карантине. В ходе исследований выявлено значимое влияние обмена информацией в социальных сетях на уровень суточной физической активности студентов. Две группы студентов выполняли протокол физических упражнений в течение двух недель. Одна группа (n=116) не размещала информацию о своей физической активности в социальных сетях. Другая группа (n=117) использовала популярные социальные сети: WhatsApp, Viber и Instagram для обмена информацией о своей физической активности. Объем и интенсивность физической активности студентов оценивался с помощью IPAQ-SF и пульсометров. Студенты, использовавшие социальные сети для обмена информацией о самостоятельных физических упражнениях, показали более высокие значения умеренной и достоверно более ($p \leq 0,05$) высокие значения интенсивной физической активности в течение дня.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, пандемия COVID-19, ограничительные меры, социальные сети, IPAQ-SF

WAYS OF INCREASING OF STUDENTS' DAILY PHYSICAL ACTIVITY IN SELF-ISOLATION AND QUARANTINE

Vera Anatolyevna Vesnina¹, Associate Professor of the Department of Physical Culture,
Tatiana Nikolaevna Kleptsova², Associate Professor of the Department of Physical Educa-
tion and Sports,

Alexander Yuryevich Osipov^{1,3,4}, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture.

¹V.F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University, Krasnoyarsk, Russia

²Reshetnev Siberian State University Science of Technology, Krasnoyarsk, Russia

³Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

⁴Siberian Law Institute of the MIA of Russia, Krasnoyarsk, Russia

Contact information for correspondence: Ale44132272@ya.ru

Abstract. This article is devoted to search for an optimal strategy to increasing of daily physical activity of students in self-isolation and quarantine. This study revealed a significant impact of information exchange in social networks on students' daily physical activity. Two groups of students performed a physical exercise protocol during the two weeks. One group (n=116) didn't post information about self physical activity on social networks during the study. Other group (n=117) used popular social networks: WhatsApp, Viber and Instagram to exchange information about self physical activity. Volume and intensity of students' physical activity was assessed using IPAQ-SF and heart rate monitors. Students who used social networks to exchange information about self-dependent physical exercises showed higher values of moderate and significantly higher ($p<0,05$) values of intensive physical activity during the day.

Keywords: physical activity, students, COVID-19 pandemic, restrictive measures, social networks, IPAQ-SF

Введение. Эксперты указывают, что уровень повседневной физической активности (ФА) у большей части студентов значительно снизился в период пандемии COVID-19 [2–5]. Данное обстоятельство связано с ограничительными мерами: закрытием большинства общественных мест, в том числе зон проведения досуга: парков, скверов, физкультурно-спортивных комплексов, и переводом молодых людей на дистанционный формат обучения. Поскольку существует тесная взаимосвязь между уровнем ФА и уровнем физического развития и здоровья человека, недостаток ФА в период пандемии будет оказывать негативное влияние на физическое состояние и здоровье студентов [2]. Медики обнаружили, что у студентов, испытывавших недостаток ФА в период самоизоляции и дистанционного формата обучения, помимо значимого снижения уровня ФА, выявлены несбалансированность и излишняя калорийность питания, депривация сна и снижение эмоционального статуса личности [3]. Зарубежные ученые выявили зависимость между ограничением двигательной активности и психологическими расстройствами у молодых людей во время пандемии COVID-19. Также эксперты указывают на недостаток научных исследований по поиску оптимальных стратегий

ФА, способных обеспечить рекомендуемый суточный уровень двигательной активности в условиях действия ограничительных мер и самоизоляции в период пандемии [8]. Специалисты считают, что в настоящее время существует острая потребность в мониторинге, документировании и описании эффективных стратегий ФА и различий в используемых стратегиях ФА во время пандемии [6]. Эксперты признают значимую роль онлайн-ресурсов и социальных сетей в деле сохранения и увеличения уровня повседневной ФА молодых людей, особенно в период пандемии. Известно, что использование популярных социальных сетей и Интернет-ресурсов для размещения данных о ФА способствует повышению уровня мотивации к занятиям ФА за счет роста количества просмотров и положительных отзывов и комментариев других пользователей [1].

Цель исследования. Учитывая литературные данные, основной целью данного исследования авторы статьи определили поиск оптимальной стратегии увеличения двигательной активности студентов в период самоизоляции и ограничительных мер, связанных с пандемией. Мы предположили, что активное использование популярных социальных сетей будет способствовать значимому увеличению уровня повседневной ФА участников исследования.

Материалы и методы исследования. Участниками исследования стали 233 студента (115 юношей и 118 девушек) второго/третьего курсов различных направлений и специальностей обучения. Средний возраст участников – $20,08 \pm 1,15$ лет. Все студенты в момент проведения исследований находились в условиях действия ограничительных мер, связанных с пандемией: дистанционный формат обучения, самоизоляция, карантин. Участники были отобраны путем рассылки специальных приглашений для участия в исследовании в корпоративные сообщества (каналы и аккаунты в социальных сетях) крупных вузов Красноярского края: Сибирского федерального университета, Сибирского государственного университета науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева и Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого. Критериями для включения в число участников были: отсутствие каких-либо заболеваний и/или травм в течение трех месяцев до начала исследования; возможность выполнения физических упражнений в домашних условиях; наличие свободного времени (не менее 40-50 минут в день); доступ к мобильным устройствам, Интернету и электронным ресурсам; наличие электронных гаджетов, позволяющих контролировать интенсивность занятий физическими упражнениями (пульсометры). Все студенты дали информированное согласие на участие в данном исследовании и публикацию результатов.

Общий период исследования составил около двух недель (ноябрь 2020 г.). В исследовании было зафиксировано и изучено время, которое студенты тратят в течение одного дня на занятия двигательной активностью (умеренная и/или интенсивная форма), малоподвижный образ жизни и обучение. Для сбора данных об уровне ежедневной ФА был использован специальный опросник на основе IPAQ-SF, включающий вопросы об объеме и интенсивности ФА в течение дня, суточном времени, затрачиваемом на малоподвижный образ жизни (МОЖ), времени, затрачиваемом на обучение в рамках самоизоляции. Уровень интенсивности занятий физическими упражнениями контролировался с помощью пульсометров (фитнес-браслетов). Участники были обязаны сохранять информацию со своих пульсометров в течение всего периода исследований. Мы выбрали средние значения интенсивности ФА: 120-135 уд./мин – умеренный уровень; 136-155 уд./мин – интенсивный уровень. Для повышения качества и точности исследования всем участникам был предложен определенный протокол физических упражнений и рекомендуемые интервалы интенсивности их выполнения (таблица 1). Протокол предполагал последовательное выполнение упражнений после активной разминки в форме круговой тренировки (3 круга для девушек, 4 круга для юношей) с интервалами отдыха между кругами не менее 2 и не более 3 минут.

Таблица 1

Протокол физических упражнений для участников исследования

Упражнения	Повторения (кол. раз)	Зоны интенсивности
Прыжки (Jumping Jacks)	30-50	90-120 уд./мин
Выпады вперед-назад	20-30	90-120 уд./мин
Приседания	20-30	120-150 уд./мин
Сгибания-разгибания рук	15-20	120-150 уд./мин
Подъемы туловища лежа	20-25	120-150 уд./мин
Берпи (Burpee)	10-15	135-155 уд./мин

Случайным способом все участники были разделены на две приблизительно равные группы. Группа 1 (58 юношей и 58 девушек) получила задание ежедневного выполнения данного протокола с учетом времени и интенсивности выполнения, видеофиксации выполнения и передачи данных исследователям. Группа 2 (57 юношей и 60 девушек) помимо учета, видеофиксации и передачи данных получила задание создать специальные группы в популярных социальных сетях: WhatsApp, Wiber, Instagram. Видеозаписи выполнения упражнений все участники данной группы выкладывали в социальные сети для ознакомления и оценки другими участниками.

Полученные данные были обработаны с помощью программного обеспечения IBM SPSS Statistics для Windows 20.0. Полученные переменные представлены в виде

средних значений и стандартных отклонений (среднее \pm SD). Тест Колмогорова – Смирнова был выбран для определения нормальности распределения значений. Нормальное распределение данных было подтверждено. Для сравнения средних нормально распределенных переменных использовался непарный t-критерий. Уровень статистической значимости составил $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных, полученных от участников исследования, показал, что все студенты имеют схожие показатели объема суточной ФА – 236-246 минут. При занятиях физическими упражнениями большая часть времени характеризуется умеренной зоной интенсивности в обеих исследуемых группах. Средние значения суточного объема умеренной ФА в группах не имеют достоверных различий. Обнаружено достоверное ($p \leq 0,05$) различие в значениях суточного объема интенсивной ФА между группами. Участники (группа 2), использовавшие популярные социальные сети в качестве средства повышения мотивации и контроля выполнения упражнений, продемонстрировали более высокие показатели интенсивной ФА. Выявлено отсутствие достоверных различий в суточном объеме времени обучения участников исследования. В среднем студенты тратят в сутки около 500 минут на деятельность, связанную с учебой. Обнаружено достоверное ($p \leq 0,05$) различие в показателях времени МОЖ между группами. Участники (группа 2), использовавшие социальные сети для обмена данными о ФА, продемонстрировали значимо более низкие суточные значения МОЖ. Основные результаты исследования представлены ниже (таблица 2).

Таблица 2

Данные об уровне физической активности участников исследования

Показатели	Группа 1 (n=116)	Группа 2 (n=117)	$p \leq 0,05$
Общий объем ФА (мин)	246,92 \pm 39,96	236,18 \pm 38,35	0,221930
Умеренная ФА (мин)	50,69 \pm 16,72	57,71 \pm 18,07	0,131416
Интенсивная ФА (мин)	15,84 \pm 05,23	20,68 \pm 08,13*	0,001918
Время обучения (мин)	505,09 \pm 59,81	492,95 \pm 51,43	0,212343
МОЖ (мин)	270,73 \pm 45,84*	245,46 \pm 42,35	0,015383

Примечание: * - уровень достоверности - $p \leq 0,05$.

Зарубежные ученые указывают, что в период самоизоляции и карантина люди старше 18 лет должны накапливать не менее 150 минут умеренной ФА и 70-75 минут интенсивной ФА в течение одной недели [6]. Следовательно, средний объем умеренной и интенсивной ФА в течение суток должен составлять не менее 30 минут. Согласно отчетам участников исследования, все студенты смогли превысить минимально допустимую норму более чем в 2 раза. Однако студенты, использовавшие обмен информацией о вы-

полнении протокола упражнений в социальных сетях, показали несколько более высокие суточные значения умеренной ФА и достоверно ($p \leq 0,05$) более высокие суточные показатели интенсивной ФА, что подтверждает гипотезу о значимом влиянии Интернета и социальных сетей на уровень двигательной активности современных молодых людей. Специалисты указывают, что иностранные студенты широко используют онлайн-приложения и социальные сети в качестве средства поддержки и роста мотивации при выполнении физических упражнений [7]. Данное исследование показывает, что подобная практика будет эффективной и для российских студентов в деле повышения суточного объема умеренной и интенсивной ФА и снижения затрат суточного времени на МОЖ.

Мы обязаны предупредить, что данное исследование имеет ряд ограничений, связанных с общим количеством и смешанным гендерным составом участников, что затруднит идентификацию результатов для отдельных гендерных групп (юношей и девушек).

Заключение. Ученые единодушны во мнении о том, что двигательная активность способна снизить негативные последствия пандемии COVID-19, связанные с ухудшением психологического и физического состояния человека, оказавшегося в условиях домашнего заключения и самоизоляции. Более широкое использование возможностей популярных среди молодежи социальных сетей может существенно увеличить объем и интенсивность занятий физической активностью у студентов, находящихся в режиме карантина и самоизоляции. Выявлено, что использование популярных в студенческой молодежной среде социальных сетей и мессенджеров позволяет значимо повысить уровень интенсивной двигательной активности и снизить затраты суточного времени на малоподвижный образ жизни у студентов, находящихся в условиях самоизоляции и дистанционного обучения.

Литература

1. Веснина, В. А. Увеличение уровня двигательной активности студентов с помощью использования мобильных технологий / В. А. Веснина, А. Ю. Осипов, Н. В. Стародубцева // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-2. – С. 48–53.
2. Влияние пандемии COVID-19 на физическую активность студенческой молодежи / А. Ю. Осипов, Т. Н. Клепцова, Т. В. Лепилина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 313–317. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p313-317.
3. Влияние самоизоляции на уровень физической активности и самочувствие студентов разных специальностей в период пандемии COVID-19 / Д. А. Земляной,

Е. А. Потапова, И. Ю. Королев, И. В. Александрович // Санитарный врач. – 2021. – № 10. – С. 63–75. – DOI 10.33920/med-08-2110-06.

4. Криворотов, С. К. Влияние дистанционного обучения на физическую активность студентов в период пандемии 2020 года / С. К. Криворотов // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 4(141). – С. 173–178.

5. Мазуренко, Е. А. Влияние самоизоляции в период пандемии на физическую активность студентов вуза / Е. А. Мазуренко, А. А. Левченко, В. Н. Еременко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 215–218. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p215-219.

6. COVID-19: Implications for physical activity, health disparities, and health equity / Hasson R. [et al.] // American Journal of Lifestyle Medicine. – 2021. DOI:10.1177/15598276211029222

7. Impact of COVID-19 confinement on physical activity and sedentary behaviour in Spanish university students: Role of gender / Rodríguez-Larrad A. [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – № 2 (18). – Pp. 369. DOI:10.3390/ijerph18020369

8. Staying physically active during the quarantine and self-isolation period for controlling and mitigating the COVID-19 pandemic: A systematic overview of the literature / Chtourou H. [et al.] // Frontiers in Psychology. – 2020. – № 11. – Pp. 1708. DOI:10.3389/fpsyg.2020.01708

References

1. Vesnina, V. A. Uvelichenie urovnya dvigatel`noj aktivnosti studentov s pomoshh`yu ispol`zovaniya mobil`ny`x tehnologij / V. A. Vesnina, A. Yu. Osipov, N. V. Starodubceva // Problemy` sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2019. – № 62-2. – S. 48–53.

2. Vliyanie pandemii COVID-19 na fizicheskuyu aktivnost` studencheskoj molodezhi / A. Yu. Osipov, T. N. Klepczova, T. V. Lepilina [i dr.] // Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 3 (193). – S. 313–317. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p313-317.

3. Vliyanie samoizolyacii na uroven` fizicheskoy aktivnosti i samochuvstvie studentov razny`x special`nostej v period pandemii COVID-19 / D. A. Zemlyanov, E. A. Potapova, I. Yu. Korolev, I. V. Aleksandrovich // Sanitarny`j vrach. – 2021. – № 10. – S. 63–75. – DOI 10.33920/med-08-2110-06.

4. Krivorotov, S. K. Vliyanie distancionnogo obucheniya na fizicheskuyu aktivnost` studentov v period pandemii 2020 goda / S. K. Krivorotov // Kazanskiy pedagogicheskiy zhurnal. – 2020. – № 4(141). – S. 173–178.

5. Mazurenko, E. A. Vliyanie samoizolyacii v period pandemii na fizicheskuyu aktivnost` studentov vuza / E. A. Mazurenko, A. A. Levchenko, V. N. Eremenko // Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 5(195). – S. 215–218. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p215-219.

6. COVID-19: Implications for physical activity, health disparities, and health equity / Hasson R. [et al.] // American Journal of Lifestyle Medicine. – 2021. DOI:10.1177/15598276211029222

7. Impact of COVID-19 confinement on physical activity and sedentary behaviour in Spanish university students: Role of gender / Rodríguez-Larrad A. [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – № 2 (18). – Pp. 369. DOI:10.3390/ijerph18020369

8. Staying physically active during the quarantine and self-isolation period for controlling and mitigating the COVID-19 pandemic: A systematic overview of the literature / Chtourou H. [et al.] // Frontiers in Psychology. – 2020. – № 11. – Pp. 1708. DOI:10.3389/fpsyg.2020.01708

*Статья поступила в редакцию 18.11.21;
одобрена после рецензирования 23.12.21;
принята к публикации 10.01.22.*

УДК 796.884

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ-
ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ОСНОВЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ
СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Александр Владимирович Горбунов¹, доцент, доцент кафедры физического воспитания, **Егор Александрович Горбунов²**, преподаватель кафедры физического воспитания, **Екатерина Викторовна Ермакова²**, преподаватель кафедры физического воспитания, **Анна Михайловна Карагодина²**, старший преподаватель кафедры физического воспитания.

¹Волгоградский государственный технический университет, г. Волгоград, Россия

²Институт архитектуры и строительства. Волгоградский государственный технический университет, г. Волгоград, Россия

Контактная информация для переписки: amkara2737@yandex.ru

Аннотация. Целью исследования является повышение спортивного мастерства студентов-тяжелоатлетов на основе совершенствования техники силовых упражнений. Задачи: 1) выявить наиболее распространенные технические ошибки у студентов, занимающихся в секции по тяжелой атлетике; 2) проследить динамику результатов показателей силовых упражнений после улучшения техники их выполнения. В исследовании использованы методы: динамометрия, педагогическое наблюдение, метод контрольных упражнений, метод экспертной оценки, математическая статистика. Повышение результативности спортивной деятельности тяжелоатлетов возможно только при улучшении качества техники выполнения основных упражнений с одновременным повышением силовых способностей. Внедрение в учебно-тренировочный процесс студентов методических приемов оценки и моделирования техники будет решать практическую задачу подготовки к соревновательной деятельности и иметь прикладное значение для совершенствования техники силовых упражнений; для прогнозирования результатов спортивной подготовленности; для развития профессионально-прикладных качеств студентов силовой направленности.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, техника силовых упражнений, биомеханические характеристики, метод экспертных оценок

IMPROVING THE SPORTS MASTERY OF STUDENTS-WEIGHTLIFTERS BASED ON IMPROVEMENT OF WEIGHTLIFTING EXERCISES TECHNIQUE

Alexander Vladimirovich Gorbunov¹, associate professor, associate professor of Physical Education Department,

Egor Alexandrovich Gorbunov², lecturer of Physical Education Department,

Ekaterina Viktorovna Ermakova², lecturer of Physical Education Department,

Anna Mikhailovna Karagodina², senior lecturer of Physical Education Department.

¹ Volgograd State Technical University, Volgograd, Russia

² Institute of Architecture and Construction. Volgograd State Technical University, Volgograd, Russia

Contact information for correspondence: amkara2737@yandex.ru

Abstract. The aim of the study is to increase the sports mastery of students-weightlifters on the basis of improving the weightlifting exercises technique. Objectives: 1) to identify the most common technical mistakes among students involved in the weightlifting section; 2) to trace the dynamics of the results of indicators of weightlifting exercises, after improving the technique of their implementation. The research used the following methods: dynamometry, pedagogical observation, the method of control exercises, the method of expert

assessment, mathematical statistics. An increase in the effectiveness of sports activity of weightlifters is possible only with an improvement in the quality of the technique of performing basic exercises with a simultaneous increase in strength abilities. The introduction of methodological techniques for evaluating and modeling techniques into the educational and training process of students will solve the practical problem of preparing for competitive activity and have applied value: for improving the technique of weightlifting exercises; to predict the results of sports readiness; for the development of professional and applied qualities of students-weightlifters.

Keywords: weightlifters, weightlifting exercise technique, biomechanical characteristics, expert assessment method

Введение. Тяжелая атлетика является олимпийским видом спорта, где спортсмены преодолевают максимальное сопротивление внешнего отягощения. Большинство студентов не имеют соответствующей физической и технической подготовки. Учитывая то, что на тренировочный процесс студентам-спортсменам отводится 3-4 года по 6-8 часов в неделю, перед тренером-преподавателем стоит сложная задача обучения и совершенствования техники выполнения тяжелоатлетических упражнений и одновременного развития у подопечных физических способностей.

Несмотря на то, что тяжелоатлеты выполняют подъемы штанги в одинаковых соревновательных условиях, в связи с уровнем спортивного мастерства структура двигательных действий имеет ряд отличий [1].

В ходе выработки двигательного навыка у начинающих тяжелоатлетов в структуре их движений происходят выраженные изменения в сторону приближения их индивидуальных особенностей к некоторой общей форме [2].

Эффективная техническая подготовленность спортсменов-тяжелоатлетов основывается на объективных биомеханических параметрах движений. Значение имеет расположение корпуса, стоп, головы во время подъема предельных весов, а также продолжительность выполнения фаз и всего упражнения в целом [4, 5, 6].

Тяжелая атлетика сориентирована на постоянное увеличение силовых результатов. Поэтому, прежде чем приступить к подъему предельных весов, необходимо укрепить связки опорно-двигательного аппарата. Особое внимание уделяется развитию не только мышц-стабилизаторов, но и вспомогательных мышц [3].

В связи с этим предполагалось, что коррекция техники упражнений студентов, приближенной к модельным характеристикам техники квалифицированных спортсме-

нов, с учетом индивидуальных особенностей, приведет к повышению результативности классических силовых упражнений тяжелоатлетов.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Волгоградского государственного технического университета. В исследовании принимали участие студенты спортивного отделения по тяжелой атлетике в количестве 15 человек, образовавших три весовые категории: средняя категория до 81 кг, полутяжелая весовая категория до 96 кг, тяжелая весовая категория 109+ кг.

Для контроля техники выполнения силовых упражнений был применен метод экспертных оценок. Достоинством использования метода экспертных оценок является возможность получить количественные характеристики техники, выраженные в баллах и имеющие качественную характеристику, от результативности которой зависит спортивный результат. Данный метод позволяет быстро, в короткие сроки получить результат и не требует лабораторных условий. Единственным недостатком является субъективность метода, достоверность и надежность результатов которого зависят от компетентности экспертов. Метод экспертной оценки опирался на мнение тренеров и ведущих спортсменов, имеющих квалификацию и опыт выступления на соревнованиях. Экспертная комиссия состояла из трех человек, которые давали достоверную оценку в виде количественных баллов по пятибалльной системе. Показатели контрольных упражнений фиксировались в начале и в конце учебного года перед соревнованиями.

В качестве обработки полученных результатов использовались математические методы. Были получены средние арифметические данные и отклонения ($m \pm \sigma$) при достоверности значений по t-критерию Стьюдента для связанных выборок (при $p \leq 0,05$). Взаимосвязь показателей определялась расчетом значений линейной корреляции Браве-Пирсона ®.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате регистрации физической и технической подготовленности тяжелоатлетов сделаны выводы о низком уровне подготовки в начале эксперимента.

Спортивные результаты достигались студентами за счет физической силы, а техника выполнения упражнений обладала серьезными недостатками и нарушениями технических правил. Коррекция техники позволила определить главные компоненты (части и фазы) выполнения, а также ведущие (наиболее сильные) мышцы, от которых зависит успех выполнения того или иного упражнения.

Выявлены основные компоненты технических ошибок в рывке штанги: расположение стоп на старте – 22 %; наклон корпуса – 25 %; расположение коленных суста-

вов по отношению к локтевым в подседе – 27 %; расположение грифа за головой и неверное положение головы – 26 %. Толчок штанги выявил технические ошибки: в срыве штанги с пола (расположение ног и стоп, хват штанги, положение корпуса) – 35%; в подрыве и подседе (положение штанги на груди, угол сгибания коленных суставов, отведение таза) – 33%; в толчке и выталкивании (разведение локтей, выпад в прыжке с точкой равновесия и фиксацией положения) – 32 %.

Контроль за правильностью выполнения техники классических упражнений осуществлялся в диапазоне 70 – 85 % от максимального веса.

Раскрывая главные части основных классических движений в тяжелой атлетике, определяя ведущие мышечные группы в исполнении этих движений, выделяя наиболее рациональные ритмы данных упражнений, подробно разбирая подъем штанги, начиная с помоста, были даны рекомендации по устранению основных ошибок. В итоге произошло повышение результата при выполнении рывка штанги в весовой категории до 81 кг на 10,7 %; до 96 кг – на 11,6 %; в весовой категории 109+ кг – на 14,2 %. В упражнении «толчок штанги»: в весовой категории до 81 кг – на 9,7 %; в весовой категории до 96 кг – на 8,6 %; в категории 109+ – на 12,1 % (таблица 1).

Таблица 1

**Динамика специальной подготовленности тяжелоатлетов
в процессе педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)**

Весовые категории	Зачетные упражнения		
	Рывок, кг	Толчок, кг	Сумма двоеборья, кг
В начале учебного года			
I – до 81 кг (n=6)	55,3±1,9	75,4±2,0	130,7±1,8
II – до 96 кг (n=6)	70,2±1,8	90,5±2,1	160,7±1,9
III – 109+ кг (n=3)	85,4±1,9	115,6±2,2	201,0±2,1
Σ	210,9±2,1	281,5±2,0	492,4±1,9
Экспертная оценка:	3,3 балла	3,0 балла	3,2 балла
В конце учебного года			
I – до 81 кг (n=6)	75,5±1,2	95,0±1,2	170,5±1,1
II – до 96 кг (n=6)	85,7±1,1	110,5±1,6	196,2±1,2
III – 109+ кг (n=3)	95,2±1,5	125,5±1,8	220,7±1,6
Σ	256,4±1,1	331,0±1,9	587,4±1,2
Экспертная оценка:	4,7 балла	4,3 балла	4,5 балла

В динамике физической подготовленности также наблюдаются изменения показателей. В тесте «подтягивание на высокой перекладине» происходит увеличение показателей на 14,5 %, наблюдается улучшение показателей и в упражнении «прыжок в длину с места» на 11 %, а в упражнении «жим ногами» – на 6,8 %, в тестовом упражне-

нии «подъем туловища за 45 с» результаты увеличиваются на 14,8 %, показатель силового индекса улучшился на 14 % (таблица 2).

Таблица 2

**Динамика физической подготовленности тяжелоатлетов
в процессе педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)**

Показатели	Тесты				
	Подтягивание на высокой перекладине широким хватом (кол-во раз)	Прыжок в длину с места, толчком с двух ног (см)	Подъем туловища на время 45 с (кол-во раз)	Жим ногами в тренажере (кг)	Силовой индекс (%)
В начале учебного года					
Хср.(n=15)	12,4±2,1	235,4±0,15	48,3±0,1	187,4±1,9	72
*Оценка:	«Уд.»	«Уд.»	Уд.»	«Уд.»	«Хор.»
В конце учебного года					
Хср.(n=15)	14,5±1,9	252,6±0,12	56,7±0,2	210,5±1,8	86
*Оценка:	«Отл.»	«Отл.»	«Отл.»	«Отл.»	«Отл.»

*Примечание: *На основе фонда оценочных средств ИАиСВолгГТУ*

В начале эксперимента средний балл экспертов составлял при выполнении рывка штанги 3,3 балла, при выполнении толчка штанги – 3,0 балла. После эксперимента при выполнении рывка – 4,7 балла, толчка – 4,3 балла, что выразилось в характеристике уровней компетенций (таблица 3).

Таблица 3

Характеристика уровней готовности студентов-тяжелоатлетов после экспертного анализа техники выполнения упражнений

Уровень готовности	Характеристика
Высокий (5 баллов)	Должный уровень подготовки спортсмена. Гармоничное развитие силовых качеств. Высокий уровень овладения техникой силовых упражнений.
Выше среднего (4,5-4,9 балла)	Базовый уровень. Хороший уровень с минимальными погрешностями в технике.
Средний (4,4-3,0 балла)	Базовый уровень, достаточное овладение техникой.
Ниже среднего (2,9-2,5 балла)	Базовый уровень. Недостаточное развитие силовых способностей. Ошибки в технике.
Низкий (2,4 балла и ниже)	Низкое развитие силовых способностей. Не владеет основами техники.

Полученные результаты выявили корреляционную взаимосвязь между техникой выполнения зачетных упражнений и результатами силовых характеристик. Установлена высокая положительная корреляция между количеством поднятых килограмм и улучшением параметров биомеханики основных классических упражнений (при коэффициенте корреляции Браве-Пирсона от 0,737 до 0,876) (таблица 4).

Таблица 4

**Корреляция между качеством показателей силовых упражнений
и уровнем технической подготовленности студентов**

Показатели классических упражнений студентов-пауэрлифтеров (кг)	Уровни готовности (баллы)	
	Низкий	Выше среднего, высокий
Рывок	0,513	0,876*
Толчок	0,416	0,789*

*Примечание: *Значимые корреляции Браве-Пирсона при достоверности значимых зависимых выборок по t-критерию Стьюдента (при $p \leq 0,05$).*

Выводы:

1. По результатам анализа основных технических параметров силовых упражнений (рывка и толчка) выявлены следующие ошибки: неправильное расположение основных угловых соотношений в рабочих суставах – 28,4 %; положение снаряда относительно корпуса – 23,8 %; хват штанги – 20,8 % и потеря равновесия – 27 %.

2. В результате исправления технических ошибок происходит положительная динамика в развитии специальной силовой подготовленности студентов-спортсменов. При выполнении рывка штанги в весовой категории до 81 кг – на 10,7 %; до 96 кг – на 11,6 %; в весовой категории 109+ – на 14,2 %. В упражнении «толчок штанги»: в весовой категории до 81 кг – на 9,7 %; в категории до 96 кг – на 8,6 %; в категории 109+ – на 12,1 %. Все результаты рассматривались в динамике макроцикла тренировок. Сравнения с показателями высококвалифицированных спортсменов не производилось.

Литература

1. Абелян, В. М. Особенности техники выполнения подъема штанги на грудь тяжелоатлетами высокой квалификации / В. М. Абелян // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 1. – № 1. – С. 68–71.

2. Абсет, Х. Т., Томилов, В. В. Повышение эффективности технической подготовки начинающих тяжелоатлетов / Х. Т. Абсет, В. В. Томилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 142–147.

3. Виноградов, Г. П., Томилов, В. В. Методика формирования навыков выполнения соревновательных упражнений в тяжелой атлетике / Г. П. Виноградов, В. В. Томилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 53–59.

4. Маньшин, Б. Г. Биомеханические и кинематические характеристики рывка у тяжелоатлетов различной квалификации / Б. Г. Маньшин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 239–244.

5. Те, С. Э., Те, С. Ю. Анализ техники выполнения соревновательных упражнений тяжелой атлетики: основы и индивидуальность / С. Э. Те, С. Ю. Те // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 6. – С. 156–167.

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

References

1. Abelyan, V. M. Osobennosti tekhniki vy`polneniya pod`ema shtangi na grud` tyazheloatletami vy`sokoj kvalifikacii / V. M. Abelyan // Chelovek. Sport. Medicina. – 2016. – Т. 1. – No 1. – S. 68–71.

2. Abset, X. T., Tomilov, V. V. Povy`shenie e`ffektivnosti texnicheskoj podgotovki nachinayushhix tyazheloatletov / X. T. Abset, V. V. Tomilov // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2016. – № 12 (142). – S. 142–147.

3. Vinogradov, G. P., Tomilov, V. V. Metodika formirovaniya navy`kov vy`polneniya sorevnovatel`ny`x uprazhnenij v tyazheloj atletike / G. P. Vinogradov, V. V. Tomilov // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2019. – № 1 (167). – S. 53–59.

4. Man`shin, B. G. Biomexanicheskie i kinematische karakteristiki ry`vka u tyazheloatletov razlichnoj kvalifikacii / B. G. Man`shin // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2020. – № 2 (180). – S. 239–244.

5. Те, С. Э., Те, С. Ю. Анализ техники выполнения соревновательных упражнений тяжелой атлетики: основы и индивидуальность / С. Э. Те, С. Ю. Те // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 6. – С. 156–167.

6. Shalmanov, A. A., Lukunina, E. A. Fazovy`j sostav i vremenny`e pokazateli dvizheniya shtangi v ry`vke i tolchke v tyazheloj atletike / A. A. Shalmanov, E. A. Lukunina // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. – 2020. – № 1. – S. 79–81.

*Статья поступила в редакцию 2.12.21;
одобрена после рецензирования 10.01.22;
принята к публикации 14.01.22.*

УДК 796.012.12

**ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ
РАЗЛИЧНОГО ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ НА ЭТАПАХ
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Александр Анатольевич Зайцев^{1,2}, доктор биологических наук, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики футбола и хоккея,
Владимир Александрович Овчинников³, доктор педагогических наук, профессор, проректор по учебной работе,

Игорь Львович Гросс⁴, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры специальной тактики учебно-научного комплекса специальной подготовки.

¹Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, г. Москва, Россия

²Московская государственная академия физической культуры, пгт Малаховка, Россия

³Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

⁴Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, г. Москва, Россия

Контактная информация для переписки: gimnast-69@yandex.ru

Аннотация. Изложена последовательность проведения исследования, направленного на определение уровня развития скоростной выносливости у игроков групп совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии любительского футбольного клуба, в зависимости от особенностей телосложения и периода подготовки в годичном цикле в ходе нескольких спортивных сезонов. Цель исследования – повышение эффективности спортивной подготовки футболистов различных соматических типов посредством развития у них (футболистов) скоростной выносливости, через учет изменения ее показателей на этапах годичного цикла. Достижение цели стало возможным при использовании следующих методов: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, соматометрия, соматотипирование, математико-статистическая обработка полученных результатов. Для оценки уровня развития скоростной выносливости применялось контрольное упражнение «40-секундный бег «челнок» по 20-метровому «отрезку». Соматометрия и соматотипирование осуществлялось по методике трехуровневой соматодиагностики Р.Н. Дорохова, В.Г. Петрухина (1990). Статистическая обработка результатов исследования проводилась с применением стандартных математических процедур. Результаты исследования получены на одном и том же контингенте футболистов в течение нескольких спортивных сезонов, и их (результатов) анализ позволил заключить, что разделение футболистов на группы по типу телосложения показало неравномерность их распределения; изменение показателей, определяющих уровень развития скоростной выносливости у исследуемых спортсменов, зависело от их принадлежности к конкретному соматическому типу; динамика скоростной выносливо-

сти футболистов связана не только с их соматическим типом, но и периодом тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.

Ключевые слова: футболисты, скоростная выносливость, индивидуальное развитие, соматический тип, макросоматический тип, мезосоматический тип, микросоматический тип, годичный цикл подготовки, подготовительный период, соревновательный период, общеподготовительный этап, специально-подготовительный этап

SPEED ENDURANCE CHANGES IN FOOTBALL PLAYERS OF DIFFERENT INDIVIDUAL DEVELOPMENT AT STAGES OF ANNUAL PREPARATION CYCLE

Alexander Anatolyevich Zaitsev^{1,2}, Grand PhD in Biological sciences, PhD in Pedagogic sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Football and Hockey,

Vladimir Alexandrovich Ovchinnikov³, Grand PhD in Pedagogic sciences, Professor, Vice-Rector for Academic Work,

Igor Lvovich Gross⁴, Grand PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Special Tactics of Educational and Scientific Complex for Special Training.

¹Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikotya, Moscow, Russia.

²Moscow State Physical Education Academy, Malakhovka, Russia

³Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia

⁴Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikotya, Moscow, Russia

Contact information for correspondence: gimnast-69@yandex.ru

Abstract. The sequence of the study aimed at determining the level of speed endurance development in the players of groups for improving sportsmanship, and, subsequently, an amateur football club, depending on the characteristics of the physique and the period of training in the annual cycle during several sports seasons, is outlined. The purpose of the study is to increase the effectiveness of sports training of football players of various somatic types through the development of their (football players) speed endurance, through taking into account changes in its indicators at the stages of the annual cycle. Achieving the goal became possible using the following methods: analysis of scientific and methodological sources, pedagogical observations, pedagogical testing, somatometry, somatotyping, mathematical and statistical processing of the results. To assess the level of development of speed endurance, the control exercise "40-second shuttle run" along a 20-meter "segment" was used. Somatometry and somatotyping were carried out according to the method of three-level somatodiagnosis by R.N. Dorokhova, V.G. Petrukhina (1990). Statistical processing of the study results was carried out using stand-

ard mathematical procedures. The results of the study were obtained on the same contingent of football players for several sports and seasons, and their (results) analysis made it possible to conclude that the division of football players into groups according to body type showed their uneven distribution; the change in indicators that determine the level of development of speed endurance in the experimental athletes depended on their belonging to a particular somatic type; the dynamics of speed endurance of football players is connected not only with their somatic type, but also with the period of training process in the annual training cycle.

Keywords: football players, speed endurance, individual development, somatic type, macrosomatic type, mesosomatic type, microsomatic type, annual training cycle, preparatory period, competitive period, general preparatory stage, special preparatory stage

Введение. Современная действительность такова, что «... в командных видах спортивной деятельности на долю игроков выпадают большие нагрузки. Переносить их могут не все, а только лица с крепким здоровьем и хорошо подготовленные физически» [15]. Отсюда вытекает, что развитие двигательных способностей, определяющих успешность выполнения специфических элементов в условиях соревнования, является одним из приоритетных направлений. По мнению некоторых специалистов [4, 6, 16], спортивный прогресс «... предполагает, вместе с другими двигательными способностями, развитие скоростной выносливости ..., необходимой спортсмену для достижения победы в состязании». Однако ее развитие сопряжено с учетом определенных требований, среди которых следует обращать внимание на индивидуальное развитие занимающихся, так как «... высокий уровень современного спорта требует наряду с изменениями в методах и средствах тренировочного процесса более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей спортсмена, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких спортивных результатов» [6]. Индивидуализация процесса подготовки в командно-игровых видах не всегда имеет место в связи со сложностью ее реализации. Отсутствие в доступной литературе информации об изменении показателей, определяющих уровень развития скоростной выносливости у футболистов различных соматических типов на этапах годового цикла, послужило причиной проведения настоящего исследования.

Методы исследования: анализ научных и методических литературных источников, педагогические наблюдения, тестирование, соматометрия, соматотипирование, математико-статистическая обработка результатов контрольных упражнений.

Проанализированы публикации специалистов в области спортивной педагогики, связанные с развитием двигательных способностей лиц, занимающихся спортом вообще и футболом в частности, указанием специальных упражнений, применяющихся в подготовке футболистов.

Через применение педагогических наблюдений осуществлялся контроль за спортивной подготовкой игроков различного типа телосложения в ходе тренировочного процесса для выявления степени изменения показателей, определяющих уровень развития скоростной выносливости вышеназванного контингента спортсменов через использование тестового задания «40-секундный бег «челнок» по 20-метровому «отрезку».

Соматометрия осуществлялась в соответствии с рекомендациями, данными В.В. Бунаком (1941).

Для выделения типа телосложения использовалась метрическая схема трехуровневой соматодиагностики Р.Н. Дорохова, В.Г. Петрухина (1989), широко распространенная при проведении научно-практических изысканий [1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18 и др.].

Примененные математические методы дали возможность определить стандартные статистические величины – среднее арифметическое значение (M), стандартное отклонение (σ), коэффициент вариации (V), достоверность различий (p) на 5% уровне значимости.

В проведенных исследованиях участвовали футболисты групп совершенствования спортивного мастерства специализированной спортивной школы г. Сергиев Посад (Московская область). Количественный состав – 28 человек. Среди них лиц макросоматического (МаС) типа – 11, мезосоматического (МеС) типа – 9, микросоматического (МиС) типа – 8. Спортивный стаж – 7-10 лет. Эти же футболисты составили основу команды, участвующей в первенстве Московской области среди взрослых команд. В сезоне 2016/17 года в исследовании участвовало 26 игроков, среди которых к макросоматическому типу было отнесено 10 человек, мезосоматическому типу – 9 человек, микросоматическому типу – 7 человек. В сезоне 2017/18 года к исследованию было привлечено 24 человека (МаС тип – 10 игроков, МеС тип – 8 игроков, МиС тип – 6 игроков). В играх сезона 2018/19 года (23 человека) разделение по соматическим типам было следующим: 9 игроков – макросоматического типа, 8 игроков – мезосоматического типа, 6 игроков – микросоматического типа.

Контрольные испытания проводились в начале и по окончании подготовительного, в соревновательном периодах и по окончании игровых сезонов 2015-19 годов (2015/16, 2016/17, 2017/18, 2018/19 годы).

Результаты исследования и их обсуждение. Разделение футболистов на группы по типу телосложения показало неравномерность их распределения. В сезоне 2015/16 года к макросоматическому типу относилось 39,28 % спортсменов, мезосоматическому типу – 32,14 %, микросоматическому типу – 28,57 %. Через год (сезон 2016/17 года) практически все игроки команды группы совершенствования спортивного мастерства составили основу команды, участвующей в первенстве Московской области среди мужских команд, и распределение по соматическим типам было следующим: 38,46 % (MaC тип), 34,61 % (MeC тип), 26,92 % (MiC тип). В сезоне 2017/18 года распределение по соматическим типам изменилось незначительно – 41,66 %, 33,33 %, 25,00 % соответственно. Также незначительные изменения (при распределении по соматическим типам) отмечены и в сезоне 2018/19 года: макросоматический тип – 39,13 %, мезосоматический тип – 34,78 %, микросоматический тип – 26,08 %. Более 1/3 команды и принадлежало к макросоматическому типу, представители которого превосходили в физическом развитии лиц мезосоматического и микросоматического типов. Вероятно, полноценного, целенаправленного спортивного отбора не было. Тренеры, работавшие с игроками на предыдущих возрастных этапах, набирали группу, пополняя ее всеми желающими играть в футбол, не руководствуясь какими-то определенными критериями.

Динамика скоростной выносливости (по результатам исходного тестирования) представлена на рисунке 1.

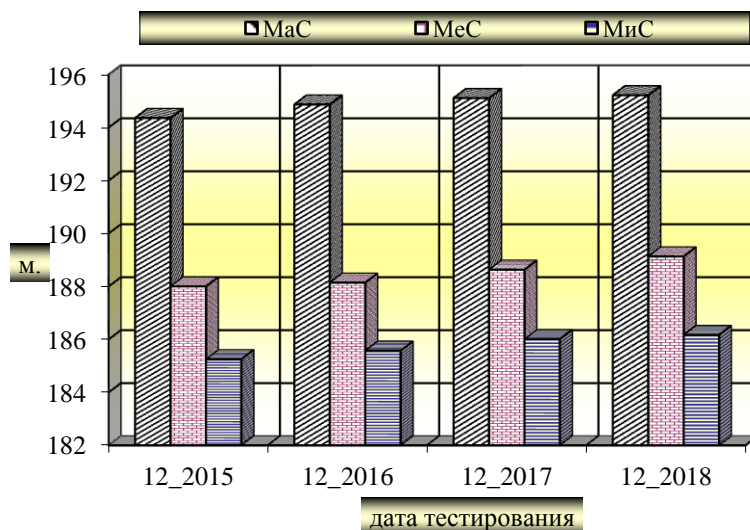


Рисунок 1. Динамика показателей выполнения контрольного упражнения футболистами различных соматических типов в начале годового цикла их подготовки

Результаты, полученные при выполнении контрольного упражнения, указывали на наличие зависимости преодолеваемого метража дистанции от индивидуального раз-

вития футболистов. Средние данные «челночного» бега у спортсменов различных соматических типов при проведении «фонового» тестирования в начале годового цикла подготовки (декабрь 2015 года) имели неодинаковые значения. У футболистов МаС типа они составили 194,36 м, МеС типа – 188,00 м, МиС типа – 185,25 м. Статистически достоверные различия установлены в отношении игроков МаС-МиС типов. Аналогичная особенность имела место при сравнении футболистов макросоматического и микросоматического типов в декабре 2016 года – 194,87 м (МаС тип), 188,14 м (МеС тип), 185,57 м (МиС тип). Разница в показателях контрольного упражнения (более чем в 9 м), выявленная между лицами вышеназванных типов телосложения (МаС-МиС типы), в начале годового цикла подготовки сезона 2017/18 года являлась статистически достоверно значимой (макросоматический тип – 195,11 м, мезосоматический тип – 188,63 м, микросоматический тип – 186,01 м). В сезоне 2018/19 года (декабрь 2018 года) определены максимальные показатели, полученные при выполнении тестового задания при проведении исходного измерения: 195,22 м, 189,13 м, 186,17 м соответственно. Стандартное отклонение отмечено как максимальное у футболистов, отнесенных к макросоматическому типу: 3,47 м (сезон 2015/16 года), 3,44 м (сезон 2016/17 года), 3,41 м (сезон 2017/18 года), 3,38 м (сезон 2018/19 года). Минимальное стандартное отклонение установлено у футболистов мезосоматического типа в диапазоне 1,95-2,02 м (2,02 м, 1,98 м, 1,96 м, 1,95 м соответственно). Коэффициент вариации указывал на однородность исследуемых групп по результатам контрольного задания. Его максимальные значения выявлены у представителей макросоматического типа – 1,78 % (сезон 2015/16 гг.), 1,76 % (сезон 2016/17 гг.), 1,74 % (сезон 2017/18 гг.), 1,73 % (сезон 2018/19 гг.).

Динамика скоростной выносливости (по результатам второго тестирования) представлена на рисунке 2. В начале общеподготовительного этапа подготовительного периода сезона 2015/16 гг. средние величины тестового упражнения были хуже, по сравнению с исходным тестированием у представителей всех соматических типов (МаС тип – 190,41 м, МеС тип – 185,82 м, МиС тип – 182,13 м). В сезоне 2016/17 гг. отмечена такая же направленность изменений, если сравнивать с исходным тестированием: 190,85 м, 186,12 м, 182,64 м соответственно.

Направленность динамики результатов тестового задания в сезоне 2017/18 гг. была аналогична прошлогодней (2016/17 гг.): у футболистов всех соматических типов результаты снизились, при сравнении с «фоновым» тестированием: макросоматический тип – 191,04 м, мезосоматический тип – 186,71 м, микросоматический тип – 182,93 м. В сезоне 2018/19 гг. положительные изменения (на фоне предыдущих лет этого же пе-

риода) установлены у представителей всех типов телосложения – 191,19 м (MaC тип), 187,06 м (MeC тип), 183,14 м (MiC тип).

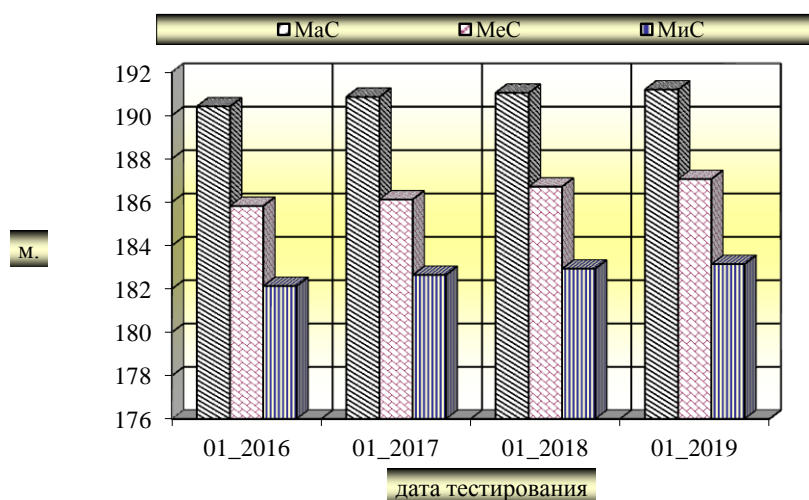


Рисунок 2. Динамика показателей выполнения контрольного упражнения футболистами различных соматических типов в начале общеподготовительного этапа подготовительного периода

Вероятно, отрицательная динамика (при сравнении с исходным тестированием) результатов контрольного упражнения связана со значительными нагрузками аэробной направленности. Стандартное отклонение не выходило за пределы 3,45 м. Его максимальные значения (снижались от года к году проведения измерений) выявлены у футболистов макросоматического типа – 3,43 м (сезон 2015/16 гг.), 3,41 м (сезон 2016/17 гг.), 3,41 м (сезон 2017/18 гг.), 3,39 м (сезон 2018/19 гг.). Коэффициент вариации находился в диапазоне 1,04-1,79 %.

В начале специально-подготовительного этапа подготовительного периода (третье тестирование) показатели скоростной выносливости (рисунок 3) изменялись без наличия достоверной значимости между группами (если сравнивать со вторым тестированием).

В сезоне 2015/16 гг. они составили в среднем 191,63 м – макросоматический тип, 184,14 м – мезосоматический тип, 180,72 м – микросоматический тип. У футболистов (сезон 2016/17 гг.) макросоматического типа результаты теста выросли (192,04 м), мезосоматического и микросоматического типов – снизились (184,65 м и 181,06 м соответственно). Через год (сезон 2017/18 гг.) направленность изменений сохранилась: выявлена положительная динамика показателей контрольного упражнения (по сравнению с предыдущим тестированием) у футболистов макросоматического типа (192,59 м) и отрицательные изменения показателей теста у представителей мезосоматического (184,91 м) и микросоматического (181,73 м) типов.

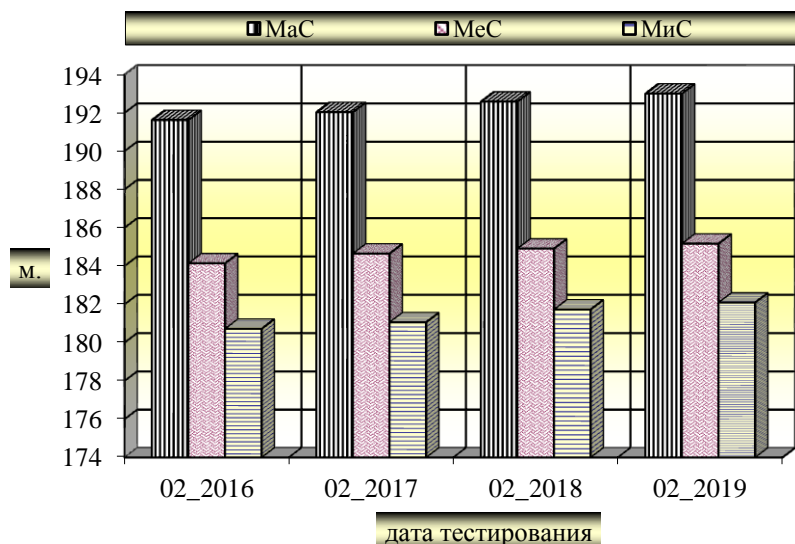


Рисунок 3. Динамика показателей выполнения контрольного упражнения футболистами различных соматических типов в начале специально-подготовительного этапа подготовительного периода

Такие же изменения определены при выполнении теста в сезоне 2018/19 гг.: макросоматический тип – 193,01 м, мезосоматический тип – 185,17 м, микросоматический тип – 182,09 м. Анализ результатов тестирования показал, что достоверно незначимое улучшение (по сравнению с предыдущим измерением) имело место только у спортсменов макросоматического типа. Очевидно, объем нагрузок смешанной и аэробной направленности оказал положительное влияние только на футболистов макросоматического типа. У других игроков результаты снизились, по сравнению с исходным и вторым тестированиями. Стандартное отклонение (с годом подготовки, сезоны 2015/19 гг.) снижалось. Коэффициент вариации указывал на однородность групп на данном этапе годичного цикла подготовки футболистов.

По окончании специально-подготовительного этапа (четвертое тестирование) подготовительного периода (рисунок 4) средние данные «челночного» бега (сезон 2015/16 гг.) имели следующие значения: MaC тип – 192,72 м, MeC тип – 187,52 м, MiC тип – 184,04 м.

В сезоне 2016/17 гг. результаты выполнения контрольного упражнения в среднем увеличивались: макросоматический тип – 193,12 м, мезосоматический тип – 187,93 м, микросоматический тип – 184,63 м. Рост результатов тестового задания отмечен и в сезоне 2017/18 гг.: 193,86 м, 188,49 м, 185,13 м соответственно. Положительная динамика, хотя и статистически достоверно незначимая (по сравнению с сезоном 2017/18 гг.), выявлена в сезоне 2018/19 гг. – 194,26 м (MaC тип), 188,92 м (MeC тип), 185,76 м (MiC тип). Полученные в ходе исследования результаты на данном этапе подготовки, вероятно, связаны с нерациональной регламентацией тренировочных нагрузок.

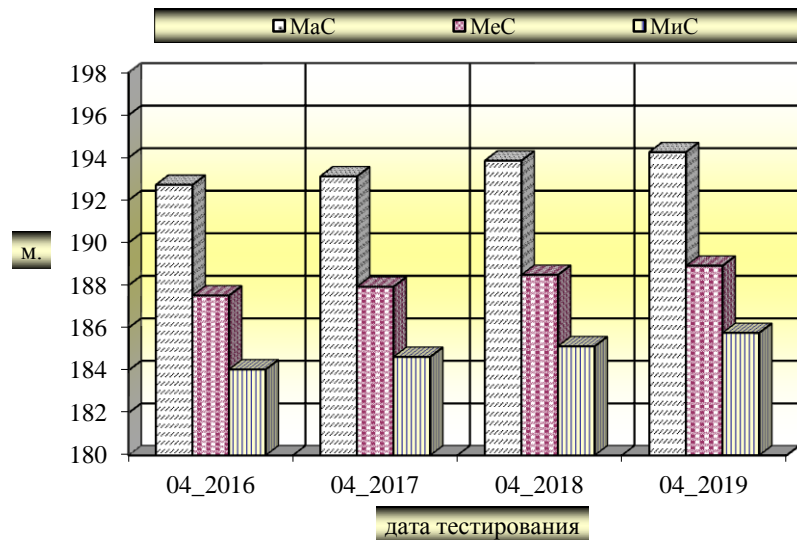


Рисунок 4. Динамика показателей выполнения контрольного упражнения футболистами различных соматических типов по окончании специально-подготовительного этапа подготовительного периода

Использование средств различной физиологической мощности без учета особенностей телосложения привело к тому, что для одних спортсменов предлагаемая нагрузка оказалась приемлемой, для других – незначительной. Стандартное отклонение от среднего арифметического значения теста варьировалось в пределах 1,94-3,39 м. Коэффициент вариации был максимален у футболистов макросоматического типа. От сезона к сезону (применительно к данному этапу периода) установлено его снижение: 1,75 % (2015/16 гг.), 1,73 % (2016/17 гг.), 1,72 % (2017/18 гг.), 1,70 % (2018/19 гг.).

После первого круга (пятое тестирование) соревновательного периода (рисунок 5) изменения (сезон 2015/16 гг.) составили: 193,01 м (MaC тип), 187,51 м (MeC тип), 184,21 м (MiC тип).

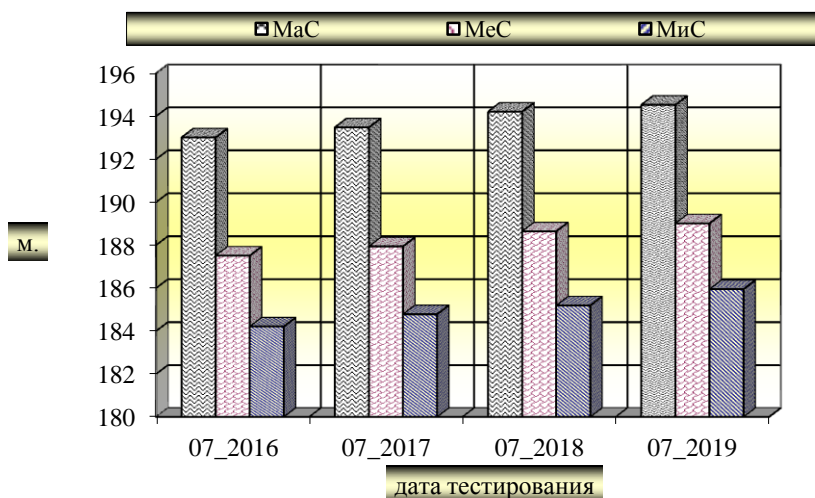


Рисунок 5. Динамика показателей выполнения контрольного упражнения футболистами различных соматических типов по окончании первого круга соревновательного периода

В сезоне 2016/17 гг. средние значения контрольного упражнения в среднем выросли у футболистов всех соматических типов: макросоматический тип – 193,48 м, мезосоматический тип – 187,94 м, микросоматический тип – 184,78 м. Подобная направленность динамики показателей тестового задания сохранилась и в сезонах 2017/18 гг. (194,21 м, 188,64 м, 185,19 м соответственно) и 2018/19 гг. (макросоматический тип – 194,53 м, мезосоматический тип – 189,01 м, микросоматический тип – 185,95 м). После первого круга соревновательного периода была отмечена относительная стабилизация средних показателей тестового упражнения, что определено недостаточным использованием в тренировочном процессе (исходя из педагогических наблюдений) специально-подготовительных упражнений, направленных на повышение скоростной выносливости. Стандартное отклонение не выходило за пределы 3,37 м. Коэффициент вариации был подвержен снижению у футболистов всех соматических типов: макросоматический тип (2015/16 гг. – 1,74 %, 2016/17 гг. – 1,72 %, 2017/18 гг. – 1,71 %, 2018/19 гг. – 1,70 %), мезосоматический тип (1,04 %, 1,03 %, 1,02 %, 1,01 % соответственно), микросоматический тип – показатели σ увеличивались до сезона 2017/18 гг. включительно (2015/16 гг. – 1,47 %, 2016/17 гг. – 1,45 %, 2017/18 гг. – 1,44 %, 2018/19 гг. – 1,42 %).

По окончании сезона (шестое тестирование) имела место отрицательная динамика у всех игроков, независимо от сезона и их принадлежности к определенному соматическому типу (рисунок 6). В меньшей степени имеющие место изменения были выражены у игроков макросоматического типа – 2015/16 гг. – 192,24 м, 2016/17 гг. – 192,31 м, 2017/18 гг. – 192,57 м, 2018/19 гг. – 192,96 м.

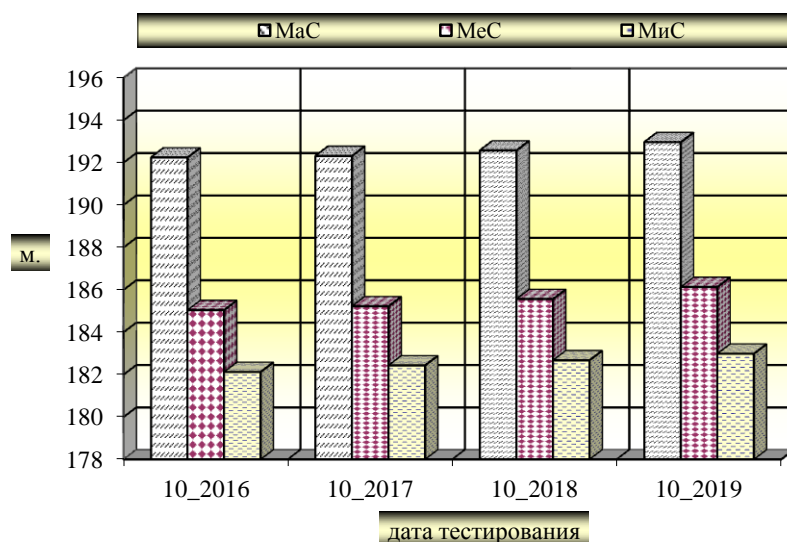


Рисунок 6. Динамика показателей выполнения контрольного упражнения футболистами различных соматических типов по окончании соревновательного периода

У лиц, отнесенных к мезосоматическому типу, средние величины, полученные при выполнении контрольного задания, составили 185,04 м, 185,22 м, 185,56 м, 186,13 м соответственно. Футболисты микросоматического типа выполняли «челночный» бег в среднем за 182,12 м (2015/16 гг.), 182,43 м (2016/17 гг.), 182,67 м (2017/18 гг.), 182,98 м (2018/19 гг.). Отрицательная динамика результатов, вероятно, стала следствием снижения работоспособности по окончании игрового сезона. Стандартное отклонение было максимальным у игроков макросоматического типа, минимальным – мезосоматического типа. Коэффициент вариации изменялся в диапазоне 1,02-1,74 %.

Выводы. Полученные в ходе проведенного исследования результаты позволили заключить, что:

- разделение футболистов на группы по типу телосложения показало неравномерность их распределения. Более 1/3 команды и принадлежало к макросоматическому типу, представители которого превосходили в физическом развитии лиц мезосоматического и микросоматического типов;

- изменение показателей, определяющих уровень развития скоростной выносливости у исследуемых спортсменов, зависело от их принадлежности к конкретному соматическому типу (чем выше тип телосложения, тем выше результаты тестового задания) – 194,36 м (макросоматический тип), 188,00 м (мезосоматический тип), 185,25 м (микросоматический тип);

- динамика скоростной выносливости футболистов связана не только с их соматическим типом, но и периодом тренировочного процесса в годичном цикле подготовки. В зависимости от этапа подготовки показатели контрольного упражнения различались. Причиной подобных различий стала специфика подготовки спортсменов, специализирующихся в футболе, имеющая место в годичном цикле тренировочного процесса. В начале общеподготовительного этапа подготовительного периода установлены отрицательные изменения в средних величинах результатов «челночного» бега в течение 40 секунд по 20-метровому «отрезку», что связано со значительными нагрузками аэробной направленности в этот период подготовки. В начале специально-подготовительного этапа подготовительного периода показатели скоростной выносливости изменялись неоднозначно. Улучшение (по сравнению с предыдущим измерением) имело место только у спортсменов макросоматического типа. Очевидно, объем нагрузок смешанной и аэробной направленности оказал положительное влияние только на футболистов макросоматического типа. У других игроков результаты снизились, по сравнению с исходным и вторым тестированием. Полученные в ходе исследования результаты «челночно-

го» бега по окончании специально-подготовительного этапа подготовительного периода изменялись неодинаково у игроков различных соматических типов, что, вероятно, связано с нерациональной регламентацией тренировочных нагрузок. Использование средств различной физиологической мощности без учета типа телосложения привело к тому, что для одних спортсменов предлагаемая тренерским составом нагрузка оказалась приемлемой, для других – незначительной. После первого круга соревновательного периода выявлена относительная стабилизация результатов контрольного упражнения, что явилось следствием недостаточного использования в тренировочном процессе специально-подготовительных упражнений, направленных на повышение скоростной выносливости. По окончании соревновательного периода отмечено снижение результатов, полученных при выполнении «челночного» бега. Вне зависимости от сезона, после проведения тестирования установлена их (результатов) отрицательная динамика, что связано с окончанием сезона и, как следствие, накоплением физического и психоэмоционального утомления у рассматриваемых футболистов.

Литература

1. Агальцов, И. И. Динамика дистанционной скорости футболистов 16-17 лет с учетом их индивидуального развития / И. И. Агальцов, А. А. Чураков, А. В. Шергин // Физическая культура и здоровье: молодежная наука и инновации : сборник научных трудов участников VIII Международной научно-практической конференции, Тула, 01–31 мая 2018 года / Министерство образования и науки Российской Федерации; Тульский государственный университет. – Тула: Тульский государственный университет, 2018. – С. 112-116.

2. Агеева, Е. А. Уровень соматического здоровья смоленских школьников / Е. А. Агеева, О. А. Жариков, В. А. Кашеварова // Дети, спорт, здоровье : Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова / Под общей редакцией Бубненко О.М. – Смоленск: ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2019. – С. 18-27.

3. Александрова, Н. Е. Динамика компонентного уровня варьирования у футболистов 10-13 лет / Н. Е. Александрова, Д. В. Демидов, А. А. Селянинов // Материалы 40-ой научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц ФГБОУ во МГАФК, Малаховка, 20–22

марта 2019 года / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2019. – С. 8-11.

4. Баленин, С. Н. Оценка скоростной выносливости юных спортсменов, специализирующихся в футболе, посредством применения педагогического контроля / С. Н. Баленин // Педагогический контроль в системе подготовки юных спортсменов командно-игровых видов : Материалы Всероссийской конференции. – М., 2015. – С. 41-45.

5. Бунак, В.В. Антропометрия. – М., Учпедгиз, 1941. – 368 с.

6. Волин, Н.С. Двигательные способности школьников младшего и подросткового возраста : методические разработки. – Воронеж, 2016. – 28 с.

7. Дорохов, Р. Н. Методика соматотипирования детей и подростков / Р. Н. Дорохов, В. Г. Петрухин // Медико-педагогические аспекты подготовки юных спортсменов. – Смоленск, 1989. – С. 4–14.

8. Дорохов, Р. Н. Особенности выраженности мышечной массы лиц различных соматических типов и вариантов биологического развития / Р. Н. Дорохов, Е. В. Сафонов // Дети, спорт, здоровье : Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова / Под общей редакцией Бубенковой О.М. – Смоленск: ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2018. – С. 6-9.

9. Ежов, П. Ф. Скоростные способности футболистов 15-16 лет различных соматических типов / П. Ф. Ежов, А. В. Щукин // Дети, спорт, здоровье : Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова / Под общей редакцией Бубенковой О.М. – Смоленск: ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2020. – С. 15-20.

10. Ежов, П. Ф. Изменение специальных скоростных способностей футболистов 15-16 лет с учетом их соматического типа / П. Ф. Ежов, А. Е. Баженов // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Малаховка, 17 июня 2020 года / Министерство спорта Российской Федерации; ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»; Союз биатлонистов России. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2020. – С. 91-96. – ISBN 978-5-00063-038-9.

11. Кобзева, Л. Ф. Сравнительные данные параметров техники классических лыжных ходов лыжниц разных соматических типов / Л. Ф. Кобзева // Дети, спорт, здоровье: Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова / Под общей редакцией Бубненко О.М. – Смоленск: ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2018. – С. 116-121.

12. Портнов, А. В. Сила мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени у футболистов тренировочных групп различных вариантов соматического развития / А. В. Портнов, А. А. Селянинов // Инновационные технологии в спортивных играх: Материалы I региональной научно-практической конференции. – М.: МГАФК, Ярославль «Канцлер», 2020. – С. 154-158.

13. Портнов, А. В. Влияние индивидуального развития на динамику скоростно-силовых способностей футболистов 14-15 лет / А. В. Портнов, А. Е. Баженов // Дети, спорт, здоровье : Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова / Под общей редакцией Бубненко О.М. – Смоленск: ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2020. – С. 62-67.

14. Разницын, В. А. Изменение силовых способностей слушателей женского пола образовательных организаций МВД России различных типов телосложения / В. А. Разницын, С. В. Юдин, А. В. Портнов // Дети, спорт, здоровье : Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова / Под общей редакцией Бубненко О.М. – Смоленск: ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2020. – С. 113-118.

15. Сумин, М.С. Футбол для всех : учебное пособие, 3-е изд., доп. – М.: ФиС, 2018. – 132 с.

16. Филин, В.П., Фомин, Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980. – С. 24-32.

17. Харламов, Е. В. Особенности соматотипов студентов учебно-военного центра РостГМУ / Е. В. Харламов, Н. М. Попова, Н. С. Шелудько // Дети, спорт, здоровье : Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова /

Под общей редакцией Бубненко О.М. – Смоленск: ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2019. – С. 216-220.

18. Щукин, А. В. Влияние особенностей индивидуального развития на динамику окружности грудной клетки у студентов образовательных организаций физической культуры / А. В. Щукин, А. В. Шергин // Дети, спорт, здоровье : Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова / Под общей редакцией Бубненко О.М. – Смоленск: ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2019. – С. 230-235.

References

1. Agal`czov, I. I. Dinamika distancionnoj skorosti futbolistov 16-17 let s uchetom ix individual'nogo razvitiya / I. I. Agal`czov, A. A. Churakov, A. V. Shergin // Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e: molodezhnaya nauka i innovacii : sbornik nauchny`x trudov uchastnikov VIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Tula, 01–31 maya 2018 goda / Ministerstvo obrazovaniya i nauki Rossijskoj Federacii; Tul'skij gosudarstvenny`j universitet. – Tula: Tul'skij gosudarstvenny`j universitet, 2018. – S. 112-116.

2. Ageeva, E. A. Uroven` somaticheskogo zdorov`ya smolenskix shkol`nikov / E. A. Ageeva, O. A. Zharikov, V. A. Kashevarova // Deti, sport, zdorov'e : Mezhhregional`ny`j sbornik nauchny`x trudov po problemam integrativnoj i sportivnoj antropologii, posvyashhenny`j pamyati doktora medicinskix nauk, professora R.N. Doroxova / Pod obshhej redakciej Bubnenkovej O.M. – Smolensk: FGBOU VO «Smolenskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury`, sporta i turizma», 2019. – S. 18-27.

3. Aleksandrova, N. E. Dinamika komponentnogo urovnya var`irovaniya u futbolistov 10-13 let / N. E. Aleksandrova, D. V. Demidov, A. A. Selyaninov // Materialy` 40-oj nauchno-metodicheskoy konferencii professorsko-prepodavatel`skogo i nauchno-go sostavov, aspirantov i prikreplenny`x licz FGBOU vo MGAFK, Malaxovka, 20–22 marta 2019 goda / Moskovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury`. – Malaxovka: Moskovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury`, 2019. – S. 8-11.

4. Balenin, S. N. Ocenka skorostnoj vy`noslivosti yuny`x sportmenov, specializiruyushhixsya v futbole, posredstvom primeneniya pedagogicheskogo kontrolya / S. N. Balenin // Pedagogicheskij kontrol` v sisteme podgotovki yuny`x sportmenov komandno-igrovuy`x vidov : Materialy` Vserossijskoj konferencii. – M., 2015. – S. 41-45.

5. Bunak, V.V. Antropometriya. – M., Uchpedgiz, 1941. – 368 s.

6. Volin, N.S. Dvigatel'ny'e sposobnosti shkol'nikov mladshogo i podrostko-vogo vozrasta : metodicheskie razrabotki. – Voronezh, 2016. – 28 s.

7. Doroxov, R. N. Metodika somatotipirovaniya detej i podrostkov / R. N. Doroxov, V. G. Petruxin // Mediko-pedagogicheskie aspekty` podgotovki yuny`x sportsmenov. – Smolensk, 1989. – S. 4–14.

8. Doroxov, R. N. Osobennosti vy`razhennosti my`shechnoj massy` licz razlichny`x somaticheskix tipov i variantov biologicheskogo razvitiya / R. N. Doroxov, E. V. Safonenkova // Deti, sport, zdorov'e : Mezhtsestvenny`j sbornik nauchny`x trudov po problemam integrativnoj i sportivnoj antropologii, posvyashhenny`j pamyati doktora medicinskix nauk, professora R.N. Doroxova / Pod obshhej redakciej Bubnenkovej O.M. – Smolensk: FGBOU VO «Smolenskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury`, sporta i turizma», 2018. – S. 6-9.

9. Ezhov, P. F. Skorostny`e sposobnosti futbolistov 15-16 let razlichny`x somaticheskix tipov / P. F. Ezhov, A. V. Shhukin // Deti, sport, zdorov'e : Mezhtsestvenny`j sbornik nauchny`x trudov po problemam integrativnoj i sportivnoj antropologii, posvyashhenny`j pamyati doktora medicinskix nauk, professora R.N. Doroxova / Pod obshhej redakciej Bubnenkovej O.M. – Smolensk: FGBOU VO «Smolenskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury`, sporta i turizma», 2020. – S. 15-20.

10. Ezhov, P. F. Izmenenie special'ny`x skorostny`x sposobnostej futbolistov 15-16 let s uchetom ix somaticheskogo tipa / P. F. Ezhov, A. E. Bazhenov // Sovremennyye tendencii razvitiya teorii i metodiki fizicheskoy kul'tury`, sporta i turizma : Materialy` IV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem, Malaxovka, 17 iyunya 2020 goda / Ministerstvo sporta Rossijskoj federacii; FGBOU VO «Moskovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury`»; Soyuz bi-atlonistov Rossii. – Malaxovka: Moskovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury`, 2020. – S. 91-96. – ISBN 978-5-00063-038-9.

11. Kobzeva, L. F. Sravnitel'ny`e danny`e parametrov texniki klassicheskix ly`zhny`x xodov ly`zhnicz razny`x somaticheskix tipov / L. F. Kobzeva // Deti, sport, zdorov'e : Mezhtsestvenny`j sbornik nauchny`x trudov po problemam integrativnoj i sportivnoj antropologii, posvyashhenny`j pamyati doktora medicinskix nauk, professora R.N. Doroxova / Pod obshhej redakciej Bubnenkovej O.M. – Smolensk: FGBOU VO «Smolenskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury`, sporta i turizma», 2018. – S. 116-121.

12. Portnov, A. V. Sila my`shcz sgibatelej i razgibatelej bedra i goleni u futbolistov trenirovochny`x grupp razlichny`x variantov somaticheskogo razvitiya / A. V. Portnov, A. A. Selyaninov // Innovacionny`e tehnologii v sportivny`x igrax : Materialy` I regional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii. – M.: MGAFK, Yaroslavl' «Kanczler», 2020. – S. 154-158.

13. Portnov, A. V. Vliyanie individual'nogo razvitiya na dinamiku skorostno-silovy`x sposobnostej futbolistov 14-15 let / A. V. Portnov, A. E. Bazhenov // *Deti, sport, zdorov`e : Mezhhregional`ny`j sbornik nauchny`x trudov po problemam integrativnoj i sportivnoj antropologii, posvyashhenny`j pamyati doktora medicinskix nauk, professora R.N. Doroxova* / Pod obshhej redakciej Bubnenkovej O.M. – Smolensk: FGBOU VO «Smolenskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul`tury`, sporta i turizma», 2020. – S. 62-67.

14. Raznicyn, V. A. Izmenenie silovy`x sposobnostej slushatelej zhenskogo po-la obrazovatel`ny`x organizacij MVD Rossii razlichny`x tipov teloslozheniya / V. A. Raznicyn, S. V. Yudin, A. V. Portnov // *Deti, sport, zdorov`e : Mezhhregional`ny`j sbornik nauchny`x trudov po problemam integrativnoj i sportivnoj antropologii, po-svyashhenny`j pamyati doktora medicinskix nauk, professora R.N. Doroxova* / Pod obshhej redakciej Bubnenkovej O.M. – Smolensk: FGBOU VO «Smolenskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul`tury`, sporta i turizma», 2020. – S. 113-118.

15. Sumin, M.S. Futbol dlya vsex : uchebnoe posobie, 3-e izd., dop. – M.: FiS, 2018. – 132 s.

16. Filin, V.P., Fomin, N.A. Osnovy` yunosheskogo sporta. – M.: FiS, 1980. – S. 24-32.

17. Xarlamov, E. V. Osobennosti somatotipov studentov uchebno-voennogo centra RostGMU / E. V. Xarlamov, N. M. Popova, N. S. Shelud`ko // *Deti, sport, zdorov`e : Mezhhregional`ny`j sbornik nauchny`x trudov po problemam integrativnoj i sportivnoj antropologii, posvyashhenny`j pamyati doktora medicinskix nauk, professora R.N. Doroxova* / Pod obshhej redakciej Bubnenkovej O.M. – Smolensk: FGBOU VO «Smolenskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul`tury`, sporta i turizma», 2019. – S. 216-220.

18. Shhukin, A. V. Vliyanie osobennostej individual'nogo razvitiya na dinamiku okruzhnosti grudnoj kletki u studentov obrazovatel`ny`x organizacij fizicheskoy kul`tury` / A. V. Shhukin, A. V. Shergin // *Deti, sport, zdorov`e : Mezhhregional`ny`j sbornik nauchny`x trudov po problemam integrativnoj i sportivnoj antropologii, po-svyashhenny`j pamyati doktora medicinskix nauk, professora R.N. Doroxova* / Pod obshhej redakciej Bubnenkovej O.M. – Smolensk: FGBOU VO «Smolenskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul`tury`, sporta i turizma», 2019. – S. 230-235.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Статья поступила в редакцию 21.01.22;
одобрена после рецензирования 10.02.22;
принята к публикации 15.02.22.*

УДК 796.42

ФИЗИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-БЕГУНОВ

Юрий Александрович Зубарев¹, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры гуманитарных дисциплин и экономики,

Виталий Петрович Черкашин^{2, 3}, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина, руководитель Отдела по олимпийским образовательным программам,

Валерия Викторовна Стешенко⁴, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности,

Марина Александровна Даянова⁵, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности.

¹Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

²Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, г. Москва, Россия

³Олимпийский Комитет России, г. Москва, Россия

^{4, 5}Волгоградский государственный социально-педагогический университет, г. Волгоград, Россия

Контактная информация для переписки: zybarev45@yandex.ru

Аннотация. Работа посвящена решению вопросов физической и технической подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции. В статье сделан акцент на необходимости развития отдельных качеств, определяющих успешность спортивной деятельности в беге на средние и длинные дистанции, а также приводится примерный план недельного цикла тренировок общей и специальной функциональной подготовленности бегунов.

Авторы делают вывод о том, что эффективность спортивной деятельности в беге на средние и длинные дистанции зависит как от функционального состояния большинства систем организма, так и от психологической устойчивости спортсмена. Тренировочный процесс легкоатлета должен быть направлен на повышение физической, технической и тактической подготовленности. Комплексное развитие всех указанных показателей может стать залогом успеха в соревновательной деятельности легкоатлета-бегуна.

Ключевые слова: бег на средние и длинные дистанции, физическая и техническая подготовленность, сила, выносливость, техника бега

PHYSICAL AND TACTICAL FITNESS OF TRACK AND FIELD RUNNERS

Yuri Alexandrovich Zubarev¹, Grand PhD in Pedagogic sciences, Professor, Professor of the Department of Humanities and Economics,

Vitaly Petrovich Cherkashin^{2,3}, Grand PhD in Pedagogic sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Athletics named after N.G. Ozolin, Head of the Department of Olympic Educational Programs.

Valeria Victorovna Steshenko⁴, PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Teaching Physical Education and Life Safety,

Marina Alexandrovna Dayanova⁵, PhD in Biological sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Teaching Physical Education and Life Safety.

¹Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia

²Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia

³Russian Olympic Committee, Moscow, Russia

^{4,5}Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia

Contact information for correspondence: zybarev45@yandex.ru

Abstract. The work is devoted to solving the issues of physical and technical fitness of middle- and long-distance runners. The article focuses on the need to develop individual qualities that determine the success of sports activities in running medium and long distances, and also provides an approximate plan for a weekly training cycle of general and special functional fitness of runners.

The authors conclude that the effectiveness of sports activities in running medium and long distances depends both on the functional state of most body systems and on the psychological stability of the athlete. The training process of a track and field athlete should be aimed at improving physical, technical and tactical readiness. The comprehensive development of all these indicators could be a guarantee of success in the competitive activity of a track and field runner.

Keywords: middle and long distance running, physical and technical fitness, strength, endurance, running technique

Введение. Достижение высоких результатов легкоатлетов-бегунов определяется не только генетической предрасположенностью к данному виду спорта, но и выполнением большой как по объему, так и по интенсивности работы в течение ряда лет [1]. Такие тренировки способствуют улучшению функционального состояния кардиореспираторной системы и развивают силу скелетной мускулатуры.

Легкоатлеты-бегуны высокой квалификации обладают сильной скелетной мускулатурой, качество которой характеризуется тремя составляющими показателями – максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость. Значимость величины конкретного вида силы зависит от спортивной специализации бегуна: показатели максимальной и скоростной силы особенно важны для спринтеров, а уровень силовой выносливости – для бегунов на средние и длинные дистанции [2, 4].

Цель исследования – разработать методические рекомендации по совершенствованию физической и тактической подготовленности легкоатлетов-бегунов на средние и длинные дистанции.

Результаты исследования и их обсуждение. Учитывая большую значимость силовых показателей, в тренировке юных атлетов используются упражнения, развивающие силу мышц, что положительно отражается на общем уровне физической подготовки, а также укрепляет те группы мышц, на которые падает самая большая нагрузка в конкретном виде спорта. Увеличению силовых показателей мышц способствуют специальные упражнения со штангой, различными утяжелителями, на спортивных снарядах (для укрепления мышц туловища), а также различные прыжковые упражнения. Каждую серию упражнений надо повторять не менее 5 раз. После каждой серии необходим небольшой перерыв для восстановления организма. Отдых между сериями зависит от готовности спортсмена к выполнению следующего упражнения, обычно он составляет 2-5 минут [2, 6].

Рекомендуется основное внимание при силовой подготовке уделять развитию силы мышц стопы, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса, как наиболее существенно влияющих на улучшение результатов в беге.

Необходимо помнить о том, что силовые упражнения улучшают силовые качества мышц, но, как правило, не способствуют увеличению скоростных показателей и даже могут отрицательно на них отразиться. Это явление известно тренерам и объясняется тем, что наращивание мышечной массы и силы может ухудшать спортивную технику бега. С целью предупреждения таких нежелательных последствий в тренировочном процессе необходимо чередовать силовые упражнения с упражнениями, совершенствующими технику бега, а также с упражнениями, развивающими гибкость.

Снижение амплитуды движения в суставах может отрицательно повлиять на освоение техники движений в легкой атлетике. Поэтому упражнения с максимальной амплитудой движения, развивающие гибкость, являются обязательными в тренировочном процессе бегунов.

Для бегунов наиболее важными являются подвижность в голеностопном суставе и тазобедренном, а также эластичность мышц нижней конечности. При недостаточном развитии этих качеств у спортсмена появляется повышенный травматизм в ходе тренировочного процесса.

Гибкость относится к качеству, которое можно развивать с помощью тренировок. При этом рекомендуется чередование динамических упражнений (махи, наклоны туловища) со статическими (фиксация положения на 20-30 с). Для достижения результата упражнения должны выполняться отдельными сериями с многократным числом повторений. После достижения необходимой амплитуды движений объем упражнений на гибкость может быть уменьшен, а их оптимальное количество можно выполнять уже только в процессе разминки.

Для спортсменов, занимающихся бегом на средние и дальние дистанции, одним из базовых физических качеств является выносливость. Это качество представляет собой способность переносить в течение длительного времени физические нагрузки большой интенсивности. Уровень развития этого качества спортсмена зависит от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, экономичности функций организма и находится в прямой зависимости от величины объема тренировочной нагрузки.

Анализ данных литературы показывает, что объем годовой тренировочной нагрузки у стайеров составляет от 5000 до 7000 км (700–800 часов). При этом отмечается значительная вариабельность недельной нагрузки – от 80 км до 250 км. Было установлено, что значительное повышение тренировочных объемов нагрузки неэффективно, так как не вызывает позитивных изменений энергетических показателей. В связи с этим в настоящее время происходит перераспределение характера беговых тренировочных нагрузок – их объем больше не увеличивается, но нарастает объем бега высокой интенсивности. Так, в качестве методов развития выносливости в настоящее время рекомендуется использовать кроссовый бег (30–60 мин) и интервальный бег на отрезках 100, 400, 800 м. Промежутки между бегом рекомендуют заполнять медленным бегом и ходьбой, которые способствуют оптимизации восстановительных процессов в организме.

Еще одним очень важным физическим качеством для легкоатлета является быстрота, которая проявляется в следующих двигательных формах:

- быстрота двигательной реакции;
- способность продвигаться с максимальной скоростью;
- способность к максимально быстрому выполнению одиночных движений.

Скорость развития движения зависит от таких функциональных особенностей организма, как лабильность нервных процессов, скоростная сила, эластичность мышц.

Для тренировки скорости бега традиционно используется интервальный бег с максимальной скоростью на небольших отрезках с увеличивающейся длиной – 50, 80, 100 м.

При функциональной подготовке бегунов на разных дистанциях следует избегать чрезмерного мышечного перенапряжения, для чего рекомендуют чередовать скоростные упражнения с упражнениями на расслабление.

Примерный план недельного цикла тренировок общей и специальной функциональной подготовки бегунов приводится в таблицах 1-3.

Таблица 1

Функциональная подготовка бегунов

Неделя общей функциональной подготовки		
1-й день	Длительный равномерный кроссовый бег: средневики – до 80 мин; стайеры – до 100 мин	Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость и расслабление
2-й день	Разминка (темповый кроссовый бег): средневики (8–10 км); стайеры (12–15 км)	Общеразвивающие и прыжковые упражнения
3-й день	По программе 1-го дня	
4-й день	Отдых	
5-й день	Разминка (упражнения на гибкость, бег, прыжки, ходьба) до 60 мин	Игра на воздухе в баскетбол, футбол, ручной мяч – до 60 мин
6-й день	Длительный равномерный кроссовый бег – средневики – до 90 мин; стайеры – до 120 мин	
7-й день	Отдых	
Всего за неделю:	Равномерный кросс: средневики (30–40 км); стайеры (45–55 км)	Темповый кросс: средневики (8–10 км); стайеры (10–15 км)

Таблица 2

Подготовка бегунов на средние дистанции

Неделя сочетания общей и специальной функциональной подготовки				
1-й день	Разминка (бег на 3 км, и общеразвивающие упражнения)	Ускорение на 100 м, (4–8 раз), или 150 м, (3–5 раз)	Повторный (переменный) бег на длинных отрезках от 1 км до 3 км, (объем до 8 км)	Беговые и прыжковые упражнения
2-й день	Длительный равномерный кроссовый бег до 15 км	Общеразвивающие упражнения		
3-й день	Кроссовый бег в переменном темпе – 45-60 мин, с ускорением 400 м, (8 раз); 1000 м, (3 раза)	Прыжковые упражнения, меняя попеременную ногу и на одной ноге с небольшим продвижением		
4-й день	Отдых			
5-й день	По программе 1-го дня		Применять сочетание длинных отрезков	
6-й день	Длительный равномерный бег до 25 км, по ровной местности			

Продолжение Таблицы 2

Неделя сочетания общей и специальной функциональной подготовки				
7-й день	Отдых			
Всего за неделю:	Равномерный Бег (30–40 км)	Темповый кросс (10–15 км)	Бег на длинных отрезках (10–15 км)	Ускорение на средних отрезках – 3 км, ускорение на коротких отрезках – 1,5 км
Неделя специальной (соревновательной) подготовки				
1-й день	Разминка	Ускорение на 100 м, (4–5 раз). Старты 30–50 м, (5 раз)	Интервальный бег на отрезках от 400–600 м, от максимальной скорости до 90%, объем 2–3 км, отдых до 5 мин	Медленный бег – 2 км
2-й день	Равномерный кроссовый бег до 15 км	Прыжковые и общеразвивающие упражнения		
3-й день	Разминка	Ускорения – 100 м, (5 раз)	Интервальный бег до 300 м, от максимальной скорости до 80%, объем до 3 км, отдых до 3 мин	Медленный бег до 3 км
4-й день	Отдых			
5-й день	Разминка	Ускорения – 100 м, (5 раз)	Повторный бег на отрезках 1000–1500 м, от максимальной скорости до 90%, (объем до 4 км, отдых 6 мин)	Медленный бег до 3 км
6-й день	Равномерный кроссовый бег – 15–18 км	Прыжковые и общеразвивающие упражнения		
7-й день	Отдых			
Всего за неделю:	Равномерный бег (30–40 км)	Бег на длинных отрезках (3–5 км)	Бег на средних отрезках (2 км)	Бег на коротких отрезках – 2 км, старты – 8–10 раз

Таблица 3

Подготовка бегунов на длинные дистанции

Неделя сочетания общей и специальной функциональной подготовки			
1-й день	Длительный кроссовый бег в переменном темпе с ускорениями от 1 до 3 км (3–8 раз, объем 5–8 км)		Общеразвивающие упражнения
2-й день	Длительный кроссовый бег - 18–24 км		Прыжковые упражнения
3-й день	Темповый кроссовый бег (15–20 км)		Общеразвивающие упражнения
4-й день	Отдых		
5-й день	Разминка (бег 3–5 км), общеразвивающие упражнения	Повторный (переменный) бег на длинных отрезках от 1 до 5 км, 3–5 раз, (объем 10–12 км)	Прыжковые упражнения
6-й день	Длительный равномерный бег (20–25 км) по ровной местности		Прыжковые и общеразвивающие упражнения
7-й день	Отдых		
Всего за неделю:	Равномерный бег (40–50 км)	Темповый кросс (20–25 км)	Бег на отрезках (10–20 км) ускорения на отрезках – 0,5 км
Неделя специальной (соревновательной) подготовки			
1-й день	Равномерный кроссовый бег – 15 км		
	Прыжковые и общеразвивающие упражнения		

Продолжение Таблицы 3

Неделя специальной (соревновательной) подготовки				
2-й день	Разминка. Ускорения 150 м (3 раза)	Переменный бег на отрезках 200–600 м, от максимальной скорости до 85%, объем 5–8 км, (отдых до 3-х мин)		Медленный бег до 3 км
3-й день	По программе 1-го дня			
4-й день	Отдых			
5-й день	Разминка. Ускорения 100 м (5 раз)	Быстрый бег – 200 м, (2-3 раза)	Повторный бег на отрезках до 3 км от максимальной скорости до 90%, объем 5–8 км	
6-й день	Длительный равномер- ный кроссовый бег до 20 км	Общеразвивающие упражнения		
7-й день	Отдых			
Всего за неде- лю:	Равномерный бег до 50 км	Бег на длинные от- резки до 10 км	Бег на средние отрезки до 8 км	Бег на короткие отрезки до 2 км

Выводы:

1. Разработаны методические рекомендации для совершенствования физической и тактической подготовленности легкоатлетов-бегунов на средние и длинные дистанции, которые содержат следующую информацию:

– рост объема и интенсивности физических нагрузок должен быть постепенным, форсирование их недопустимо. Соотношение между объемами общей физической и специальной подготовки должно постепенно изменяться, при этом количество времени, запланированное на общую физическую подготовку, нужно свести к минимуму;

– на начальном этапе обучения спортсмену рекомендуется овладеть основами правильной рациональной техники бега, после чего весь последующий многолетний процесс должен быть подчинен совершенствованию спортивной техники бега;

– увеличение объема и интенсивности физических нагрузок должно быть постепенным, но неуклонным, нарастающим из года в год.

2. Физические нагрузки на всех этапах многолетней подготовки всегда должны соответствовать возрастным и половым функциональным возможностям легкоатлета, что соответствует рекомендациям авторов [3]. Необходимо также принимать во внимание индивидуальные физиологические особенности состояния спортсмена, позволяющие в одних случаях увеличить стандартную физическую нагрузку, в других – немного снизить ее (например, в восстановительный период после заболевания).

Заключение. Большим стимулом для эффективного тренировочного процесса является участие в соревнованиях. Соревновательный процесс не только способствует максимальному раскрытию физических возможностей спортсмена, но и закаляет пси-

хологически и воспитывает волю к победе [4, 5]. Известно, что для победы на соревнованиях недостаточно одной физической и технической подготовленности. Большую роль здесь играет и психоэмоциональное состояние спортсмена. Психологическая устойчивость легкоатлета и его готовность к достижению максимального результата также являются важными составляющими эффективности в соревновательном процессе.

Успешность соревновательной деятельности в беге на средние и длинные дистанции зависит как от функционального состояния большинства систем организма, так и от психологической устойчивости спортсмена. Тренировочный процесс легкоатлета должен быть комплексным, эффективным и направленным на повышение физической, технической и тактической подготовленности. Стабильные показатели всех указанных составляющих помогут спортсмену добиться запланированных результатов.

Литература

1. Джалилов, А. А., Меркурьев, К. Л. Визуальная оценка двигательных действий в связи с совершенствованием профессиональных навыков специалистов по легкой атлетике (на примере бега с максимальной скоростью). – Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2015. – 114 с. – ISBN 978-5-8259-0887-8.

2. Зубарев, Ю. А. Методика проведения тренировочных занятий лёгкоатлетов в беге на короткие, средние и длинные дистанции : учебное пособие / Ю. А. Зубарев, А. С. Юдин и др. Издание 3-е, перераб. и доп. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 105 с.

3. Кардаш, Т. А. Подготовка легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега / Т. А. Кардаш, И. Ю. Горская // Успехи современной науки. – 2017. – Т. 1. – № 1. – С. 33–38.

4. Маслаков, В. М., Мирзоев, О. М. Соревновательная деятельность в беге на короткие дистанции, эстафетном и барьерном беге: технические и тактические аспекты спортивного мастерства легкоатлетов (к итогам XV чемпионата мира 2015). – Воронеж: Издательство "Научная книга", 2016. – 200 с.

5. Мирзоев, О. М. Соревновательная деятельность в легкой атлетике: тенденции развития бега на короткие дистанции и барьерного бега. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2016. – 264 с. – ISBN 978-5-4446-0897-5.

6. Самойленко, Т. В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции : монография. – Москва: Спорт, 2016. – 246 с.

References

1. Dzhaliilov, A. A., Merkur`ev, K. L. Vizual`naya ocenka dvigatel`ny`x dejstvij v svyazi s sovershenstvovaniem professional`ny`x navy`kov specialistov po legkoj atletike (na primere bega s maksimal`noj skorost`yu). – Tol`yatti: Tol`yattinskij gosudarstvenny`j universitet, 2015. – 114 s. – ISBN 978-5-8259-0887-8.
2. Zubarev, Yu. A. Metodika provedeniya trenirovochny`x zanyatij lyogkoatletov v bege na korotkie, srednie i dlinny`e distancii : uchebnoe posobie / Yu. A. Zubarev, A. S. Yudin i dr. Izdanie 3-e, pererab. i dop. – Volgograd: FGBOU VPO «VGAFK», 2013. – 105 s.
3. Kardash, T. A. Podgotovka legkoatletov-novichkov, zanimayushhixsya v studencheskoj sekcii sprinterskogo bega / T. A. Kardash, I. Yu. Gorskaya // Uspexi sovremennoj nauki. – 2017. – T. 1. – № 1. – S. 33–38.
4. Maslakov, V. M., Mirzoev, O. M. Sorevnovatel`naya deyatel`nost` v bege na korotkie distancii, e`stafetnom i bar`ernom bege: texnicheskie i takticheskie aspekty` sportivnogo masterstva legkoatletov (k itogam XV chempionata mira 2015). – Voronezh: Izdatel`stvo "Nauchnaya kniga", 2016. – 200 s.
5. Mirzoev, O. M. Sorevnovatel`naya deyatel`nost` v legkoj atletike: tendencii razvitiya bega na korotkie distancii i bar`ernogo bega. – Voronezh : Izdatel`sko-poligraficheskij centr "Nauchaya kniga", 2016. – 264 s. – ISBN 978-5-4446-0897-5.
6. Samojlenko, T. V. Metodika individual`nogo planirovaniya sportivnoj podgotovki legkoatletok vy`sokoj kvalifikacii, specializiruyushhixsya v bege na srednie i dlinny`e distancii : monografiya. – Moskva: Sport, 2016. – 246 s.

*Статья поступила в редакцию 24.01.22;
одобрена после рецензирования 25.02.22;
принята к публикации 28.02.22.*

УДК 799.312.5

ЧАСТОТЫ КОМБИНАЦИЙ СЕРИЙНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Алексей Николаевич Корольков¹, кандидат технических наук, доцент кафедры теоретико-практических основ физического воспитания и спорта,

Александр Вячеславович Лунев², соискатель.

^{1,2} Московский государственный областной университет, г. Мытищи, Россия

Контактная информация для переписки: alexsandrlunev16@gmail.com

Аннотация. Анализируются частоты комбинаций серийных результатов в стендовой стрельбе (спортинг-компакт). Проведено исследование структуры результатов в стендовой стрельбе. Для этого были рассмотрены результаты 25 участников X летнего Кубка Beretta среди мужчин, женщин и юниоров. Получена матрица, состоящая из 125 комбинаций результатов стрельбы в каждой серии. Подсчитывались относительные частоты встречаемости каждой комбинации. Было произведено ранжирование комбинаций серий результатов по частоте их встречаемости. В результате проведенного исследования предварительно выявлены наиболее часто встречающиеся в соревновательной деятельности комбинации-синтагмы попаданий и промахов в сериях из 5 выстрелов. Были определены относительные частоты реализации 33 возможных комбинаций попаданий и промахов. Установлено, что распределения комбинаций серийных результатов отличаются от теоретического закона Ципфа. Сформулированы выводы, намечены перспективы дальнейших исследований в этом направлении.

Ключевые слова: спортсмен, спортивная деятельность, мишень, выстрел, попадание, промах

FREQUENCIES OF COMBINATIONS OF SERIAL RESULTS IN TRAPSHOOTING

Aleksey Nikolaevich Korolkov¹, PhD in Engineering, Associate Professor of the Department of Theoretical and Practical Foundations of Physical Education and Sports,

Aleksander Vyacheslavovich Lunev², PhD applicant.

^{1,2} Moscow State Region University, Mytishchi, Russia

Contact information for correspondence: alexsandrlunev16@gmail.com

Abstract. Frequencies of combinations of serial results in trapshooting are analyzed. A study of the structure of results in trapshooting was carried out. To do this, the results of 25 participants of the X Summer Beretta Cup among men, women and juniors were considered. A matrix consisting of 125 combinations of trapshooting results in each series is obtained. The relative frequency of occurrence of each combination was calculated. Combinations of series of results were ranked by their frequency of occurrence. As a result of the study, the most common combinations-synthagmas of hits and bad shots in a series of 5 shots were previously identified. Relative rates of implementation of 33 possible combinations of hits and bad shots were determined. It has been established that the distributions of combinations of serial results differ from Zipf's theoretical law. Conclusions are drawn and prospects for further research in this direction are outlined.

Keywords: athlete, sports activity, target, shot, hit, bad shot

Введение. Очевидно, что чем чаще совершаются любые однотипные физические или мысленные действия, тем чаще они получаются быстрыми и эффективными. Результативность совершения движений определяется врожденными задатками исполнителя и количеством повторений этих действий. Закономерности достижения определенного уровня мастерства во всех видах деятельности описываются различными теориями: теорией формирования двигательного навыка, теорией совершения мысленных действий, теорией уровней построения движений и некоторыми другими [1, 2, 4].

В самом общем виде закономерность формирования вариативного двигательного навыка (при условии систематических занятий) может быть описана сигмоидной функцией Ферхлюста: сначала мастерство нарастает медленно, затем происходит относительно быстрый рост, и затем результаты стабилизируются относительно высокого уровня мастерства. Такая закономерность характерна для всех видов деятельности, и в среднем для достижения высокого уровня мастерства требуется тратить не менее 3 часов в день, занимаясь выбранным видом деятельности в течение 10 лет. Примечательно, что этот период времени, определенный эмпирически в результате многовекового человеческого опыта, приблизительно совпадает с продолжительностью обучения в средней школе. Временной период такой же продолжительности определен федеральными стандартами спортивной подготовки как необходимый для достижения уровня высшего спортивного мастерства [5, 7].

Такие же закономерности имеют место и для всех точностных видов спорта, в частности и для стендовой стрельбы. Понятно, чем чаще целишься и стреляешь в сторону мишени, тем чаще попадания в нее и реже промахи. Такие распределения частот каких-либо объектов или событий описываются известными законами Ципфа, Бредфорда, которые являются частными случаями распределения Парето. Для высокого уровня мастерства, для этапа сформированного вариативного двигательного навыка распределение частот попаданий и промахов будет стремиться к максимальному предельному результату (все мишени поражены).

В реальности, конечно, встречаются и промахи, и кривая распределения попаданий описывается распределением Парето. Однако на этапе высшего спортивного мастерства и в пулевой, и в стендовой стрельбе часто выявляются ритмические сочетания результатов стрельбы в отдельных сериях и ритмические повторы отдельных комбинаций результатов, которые не подчиняются этому закону, и, больше того, комбинации результатов обладают свойством эргодичности: квазистационарности во времени и по ансамблю реализаций [3, 6].

В стендовой стрельбе (спортинг-компакт) каждый выстрел осуществляется через случайные промежутки времени продолжительностью от 1 до 3 секунд, в каждой серии

совершается 5 выстрелов. Перерыв между сериями составляет 30 минут. То есть, как и в пулевой стрельбе, в соревновательном упражнении имеются предпосылки для ритмических изменений результатов.

Задача исследования. В этой связи представляется актуальным исследовать структуру результатов в стендовой стрельбе, в частности, выявить наиболее часто встречающиеся комбинации результатов в отдельных сериях.

Методы исследования. Для решения указанной задачи рассматривались результаты 25 участников X летнего Кубка Veretta, проведенного 12 июня 2021 г. Результаты 5 серий по 5 выстрелов фиксировались в электронных таблицах Excel. Каждому попаданию в мишень в соответствие ставилось число «1», а промаху – «0».

В результате получилась матрица, состоящая из 125 комбинаций нулей и единиц результатов стрельбы в каждой серии. Подсчитывались относительные частоты встречаемости каждой комбинации. Было произведено ранжирование комбинаций серий результатов по частоте их встречаемости. Результаты обрабатывались с помощью статистической программы Stadia 8.0/prof.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенной работы были определены относительные частоты реализации 33 возможных комбинаций нулей и единиц, чередования которых, как и в синтаксисе, можно назвать синтагмами, определяющими порядок расстановки слов и их падежных окончаний. В нашем случае каждое предложение состояло из 5 слов, состоящих из 2 букв, и соответствовало серии из 5 выстрелов.

Было установлено, что, как в законе Бредфорда, чаще всего в общем массиве результатов встречаются синтагмы, состоящие только из одних единиц – все мишени в серии поражены. Фрагмент таблицы с первыми 10 ранжированными по частоте убывания комбинациями-синтагмами приведен в таблице 1.

Таблица 1

Частоты комбинаций результатов в сериях из 5 выстрелов

№ (ранг)	Комбинация					Сколько раз встречается (частота из 125)	Относительная частота, %
1	1	1	1	1	1	37	0,30
2	1	1	1	1	0	12	0,10
3	1	1	0	1	1	10	0,08
4	1	1	1	0	1	8	0,06
5	1	0	1	1	1	7	0,06
6	0	1	1	1	0	6	0,05
7	1	1	1	0	0	6	0,05
8	1	1	0	0	1	5	0,04
9	0	1	1	1	1	5	0,04
10	1	0	1	1	0	4	0,03

Как следует из результатов ранжирования, комбинации с четырьмя попаданиями не всегда встречаются чаще, чем комбинации с тремя попаданиями. В этом смысле распределение результатов в стрельбе отличается от закона Ципфа: частота комбинаций с большим количеством единиц не больше частоты комбинаций с меньшим количеством попаданий. Больше того, было установлено, что не встречаются комбинации с тремя и двумя попаданиями (таблица 2), а комбинация с двумя первыми попаданиями и тремя следующими промахами в серии встречается также часто, как серии с тремя попаданиями.

Таблица 2

Комбинации результатов с нулевой частотой реализации

Комбинация					Сколько раз встречается (частота из 125)
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	1	0
0	0	0	1	0	0
0	0	0	1	1	0
0	1	0	0	1	0
1	0	1	0	1	0

На рисунке представлены графики реального распределения комбинаций серийных результатов и теоретическое распределение Ципфа-Бредфорда. Как следует из статистического сравнения этих распределений, с использованием критерия согласия Хи-квадрат, кривые подобны, но имеют различия в области низких рангов. Тем не менее, при уровне статистической значимости $\alpha=0.05$ эти распределения не имеют различий.

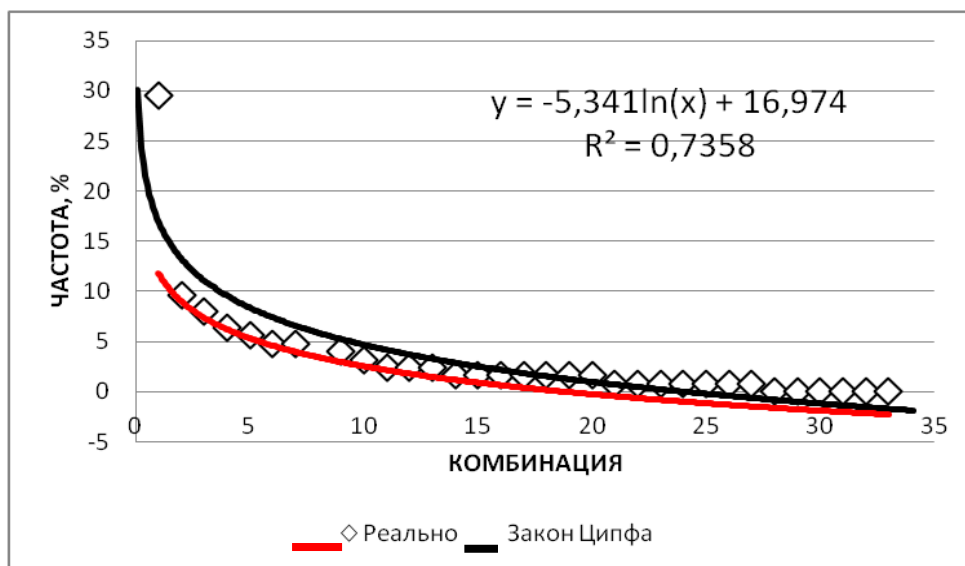


Рисунок. Эмпирическое и теоретическое распределение частот комбинаций серийных результатов

Заключение. В результате проведенного исследования предварительно выявлены наиболее часто встречающиеся в соревновательной деятельности комбинации-синтагмы попаданий и промахов в сериях из 5 выстрелов.

При этом серии, включающие три попадания, иногда встречаются чаще, чем серии с четырьмя попаданиями. А некоторые серии с тремя и двумя попаданиями вовсе не встречаются. В этом смысле распределения комбинаций серийных результатов в стендовой стрельбе отличаются от теоретического закона Ципфа, что является достаточно неожиданным.

С другой стороны, полученные результаты являются предварительными и должны быть проверены на выборках результатов соревнований с другим контингентом участников. Это является перспективой дальнейших исследований. Также перспективным является исследование возможной взаимосвязи следования отдельных синтагм - результатов стрельбы.

Литература

1. Германов, Г. Н. Методологические подходы в управлении подготовкой юных и квалифицированных спортсменов: научно-теоретический анализ / Г. Н. Германов, С. И. Филимонова, И. А. Сабирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8(114). – С. 48–56. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.08.114. p. 48-56.
2. Германов, Г. Н. Метапредметные образовательные результаты в профессиональной подготовке спортсмена и тренера (на примере пулевой стрельбы) / Г. Н. Германов, С. И. Филимонова, И. А. Сабирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2(120). – С. 43–51. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120. p. 43-51.
3. Корольков, А. Н. Спектральный анализ результатов в пулевой стрельбе: возможности применения / А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, Г. Н. Германов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 2. – С. 125–135.
4. Никитушкин, В. Г., Германов, Г. Н., Купчинов, Р. И. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. – ISBN 978-5-87172-083-7.
5. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта гольф / А. Н. Корольков, В. Г. Никитушкин, Д. С. Жеребко, В. В. Верченев. – Москва: Федеральный центр подготовки спортивного резерва, 2016. – 158 с. – ISBN 978-5-905395-47-5.
6. Романова, Я. С. Зависимость результатов стрельбы по мишенной установке от последовательности поражения целей у высококвалифицированных биатлонистов:

мнения специалистов / Я. С. Романова // Омский научный вестник. – 2008. – № 6(74). – С. 138–140.

7. Сабирова, И. А. Влияние специализированных нагрузок на психофизиологические состояния спортсменов в пулевой стрельбе / И. А. Сабирова, И. Н. Саликова, М. А. Ильин // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 4(76). – С. 126–128. – DOI 10.47438/1999-3455_2020_4_126.

References

1. Germanov, G. N. Metodologicheskie podhody` v upravlenii podgotovkoj yuny`x i kvalificirovanny`x sportsmenov: nauchno-teoreticheskij analiz / G. N. Germanov, S. I. Filimonova, I. A. Sabirova // Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2014. – № 8(114). – S. 48–56. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.08.114. p. 48-56.

2. Germanov, G. N. Metapredmetny`e obrazovatel`ny`e rezul`taty` v professional`noj podgotovke sportsmena i trenera (na primere pulevoj strel`by`) / G. N. Germanov, S. I. Filimonova, I. A. Sabirova // Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2015. – № 2(120). – S. 43–51. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120. p. 43-51.

3. Korol`kov, A. N. Spektral`ny`j analiz rezul`tatov v pulevoj strel`be: vozmozhnosti primeneniya / A. N. Korol`kov, I. A. Sabirova, G. N. Germanov // Izvestiya Tul`skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul`tura. Sport. – 2016. – № 2. – S. 125–135.

4. Nikitushkin, V. G., Germanov, G. N., Kupchinov, R. I. Metauchenie o vospitanii dvigatel`ny`x sposobnostej : monografiya. – Voronezh: E`list, 2016. – 506 s. – ISBN 978-5-87172-083-7.

5. Primernaya programma sportivnoj podgotovki po vidu sporta gol`f / A. N. Korol`kov, V. G. Nikitushkin, D. S. Zherebko, V. V. Verchenov. – Moskva: Federal`ny`j centr podgotovki sportivnogo rezerva, 2016. – 158 s. – ISBN 978-5-905395-47-5.

6. Romanova, Ya. S. Zavisimost` rezul`tatov strel`by` po mishennoj ustanovke ot posledovatel`nosti porazheniya celej u vy`sokokvalificirovanny`x biatlonistov: mneniya specialistov / Ya. S. Romanova // Omskij nauchny`j vestnik. – 2008. – № 6(74). – S. 138–140.

7. Sabirova, I. A. Vliyanie specializirovanny`x nagruzok na psixofiziologicheskie sostoyaniya sportsmenov v pulevoj strel`be / I. A. Sabirova, I. N. Salikova, M. A. Il`in // Kul`tura fizicheskaya i zdorov`e. – 2020. – № 4(76). – S. 126–128. – DOI 10.47438/1999-3455_2020_4_126.

*Статья поступила в редакцию 30.11.21;
одобрена после рецензирования 25.02.22;
принята к публикации 28.02.22.*

УДК 796.015

ОСНОВАНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ ПО СИСТЕМЕ «ИЗОТОН»

Евгений Борисович Мякинченко¹, доктор педагогических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории проблем спортивной подготовки,
Дмитрий Григорьевич Холодняк², главный специалист,
Елена Леонидовна Жарикова³, кандидат педагогических наук, доцент кафедры режиссуры массовых спортивно-художественных представлений.

¹Федеральный научный центр физической культуры и спорта, г. Москва, Россия

²«Спортивные технологии», г. Москва, Россия

³Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия

Контактная информация для переписки: eugst@yandex.ru

Аннотация. Цель статьи – представить специалистам в области фитнеса и физического воспитания итог 30-летних исследований и практических разработок основных методических принципов тренировки специально-оздоровительной направленности по системе «ИЗОТОН» («система»). Система возникла «на кончике пера» В.Н. Селуянова в 1992 г. в процессе имитационного моделирования физиологических процессов и анализа их возможных эффектов при использовании многоповторных низкоинтенсивных медленных упражнений силовой направленности у неспортсменов разного пола, возраста и уровня подготовленности. Предполагалось, что комплекс таких упражнений будет иметь хороший нейроэндокринный отклик в сочетании с высокой степенью безопасности для занимающихся, что обеспечит высокую эффективность по критерию затраты/время в отношении силовых и аэробных возможностей занимающихся, а также состава их тела. Методика системы предлагает тренировку с использованием упражнений в низкоинтенсивном медленном изотоническом/статодинамическом режиме на основные мышечные группы серийным методом «нон-стоп» в сочетании со стретчингом и среднеинтенсивной аэробной тренировкой, выполняемой в отдельный день. Результаты исследования и апробации системы подтвердили первоначальную гипотезу в отношении ее эффектов и позволили уточнить методику тренировки.

Ключевые слова: фитнес, «изотон», состав тела, кондиционная тренировка, занимающиеся

METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF "IZOTON" HEALTH-RELATED FITNESS SYSTEM

Evgeny Borisovich Myakinchenko¹, Grand PhD in Pedagogic sciences, Leading researcher at the Laboratory of Sports Training Problems,

Dmitry Grigoryevich Kholodnyak², Chief Specialist,

Elena Leonidovna Zharikova³, PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor of the Department of Directing Mass Sports and Artistic Performances.

¹Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports, Moscow, Russia

²"Sports Technologies", Moscow, Russia

³Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia

Contact information for correspondence: eugst@yandex.ru

Abstract. The purpose of the article was to present to the fitness specialists the result of a 30-year research and practical development of the methodological principles of the "IZOTON" training system ("system"). The system was developed by V. Seluyanov in 1992 by the imitation modeling of physiological processes and analysis of their possible effects when using multi-repetitive low-intensity slow strength exercises in fitness practitioners of different sex, age, and level of physical capacities. It was hypothesized that the complex of the exercises would have an intensive neuroendocrine response combined with a high degree of safety for the students. The system would provide high efforts/time efficiency for muscular strength, muscular endurance, cardiorespiratory endurance, flexibility, and body composition. The methodology of the system offers training using exercises in a low-intensity/slow/static-dynamic mode for the main muscle groups with a serial non-stop method in combination with stretching and medium-intensity aerobic training performed on separate days. The study results and testing of the system confirmed the initial hypothesis regarding its effects and made it possible to refine the training methodology.

Keywords: fitness, "Izotone", body composition, conditioning training, fitness practitioners

Введение. В 2022 году исполняется 30 лет возникновению системы «оздоровительной тренировки «ИЗОТОН» [6], которая появилась как альтернатива популярному в то время «Шейпингу» [8]. Шейпинг изначально позиционировался как «система улучшения фигуры» путем применения высокоамплитудных гимнастических и силовых упражнений, выполняемых с относительно высоким уровнем потребления кислорода. Это создавало достаточно высокий физический и психоэмоциональный стресс, а также несло определенный риск травматизма и перенапряжения для плохо подготов-

ленных и пожилых занимающихся. Кроме этого, исследования, выполненные в залах Московской федерации «Шейпинга», выявили, что эффект «жиросжигания» и снижения массы тела оказывался очень кратковременным и на практике быстро сменялся набором еще большей массы тела в случае, если не сопровождался постоянным применением низкокалорийных диет [1]. В этой связи сотрудниками Проблемной лаборатории ГЦОЛИФК был сформулирован тезис, подтвержденный в большом количестве хорошо контролируемых российских и зарубежных исследований, согласно которому: «Добиться долговременного эффекта снижения массы тела при фитнес-тренировке любого вида практически невозможно. Этот эффект достигается только за счет применения низкокалорийной диеты. Однако фитнес-тренировка нужна, но не для «сжигания калорий», а для сохранения и улучшения здоровья и настроения человека, твердо вставшего на путь улучшения состава тела и снижения его массы за счет потребления меньшего количества пищи». Стало понятным, что необходимо менять парадигму фитнеса с цели «похудеть» на цель «стать более здоровым», не упуская из вида факт, что по данным многочисленных опросов 60–80% клиентов коммерческих спортивно-оздоровительных клубов приходили туда с целью «улучшения фигуры».

Для решения этой задачи В.Н. Селуянов предложил использовать вид силовых упражнений, которые в России стали широко известны как «статодинамические» (хотя приоритетным режимом работы мышц является «квазиизотонический») [9], а в англоязычной литературе такие упражнения именуется как «многоповторные низкоинтенсивные силовые упражнения с затрудненным кровотоком (ишемией)». Используя имитационное моделирование как метод, автор предположил, что такие упражнения будут иметь высокий системный анаболический эффект и эффективность избирательного воздействия на медленные мышечные волокна (МВ). В результате будут создаваться высокий «общеоздоровительный» и тренировочный (кондиционный) эффекты и предпосылки для повышения повседневной активности и качества жизни человека.

Справедливости ради надо сказать, что аналогичная система тренировки, причем несколько раньше, была разработана в Японии Yoshiaki Sato и получила название «KAATSU Training» [17]. Однако до начала 2000-х годов, пока результаты исследования «KAATSU Training» не начали широко публиковаться в научных журналах, о системе «KAATSU Training» в России ничего не было известно.

В основе обеих систем лежит одинаковый принцип: создать затрудненный кровоток через работающие мышцы. В японской системе это делается путем окклюзии конечности при помощи надувной манжетки. В российской – путем поддержания постоянного на-

пряжения мышц на уровне около 40–70 % в течение всего подхода. Это существенно затрудняет кровоток, создавая гипоксические условия в работающих мышцах. Возникающие при этом механический и метаболический стимулы индукции синтеза белка в мышцах, а также секреция анаболических гормонов, как следствие физического напряжения при силовых подходах, в своем сочетании будут обеспечивать заявленные эффекты.

В многочисленных исследованиях в России и за рубежом предсказанные создателями «KAATSU Training» и «ИЗОТОНа» эффекты получили экспериментальное подтверждение [4, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21], но со следующими уточнениями. Наиболее выраженным тренировочным эффектом «статодинамики» является высокая капилляризация мышц. Гипертрофируются не только медленные МВ, но и быстрые окислительные (типа ПА). Причем в КААТСУ второй эффект выражен в большей степени. Повышенный избирательный эффект на медленные МВ наблюдается, если удлиняется эксцентрическая фаза сокращения мышц, а не концентрическая. Анаболический эффект опосредуется в большей степени соматотропным гормоном (гормоном «молодости»), а не тестостероном. Системный анаболический и гипертрофический эффекты могут наблюдаться даже тогда, когда упражнения в подходе не доводятся до полного «отказа». Статодинамические упражнения, особенно выполняемые лежа, не приводят к значительному повышению системного артериального давления (АД), то есть более безопасны. Более того, эффект «нормализации АД» у гипертоников после тренировки может продолжаться достаточно долго. Применение «ИЗОТОНА» в многочисленных отечественных «педагогических экспериментах» показало выраженный положительный эффект на изменение состава тела занимающихся по сравнению с контрольными группами [7] и существенное увеличение эффективности аэробной тренировки в случае их сочетания [2].

В настоящее время принципы и методика «ИЗОТОН» широко используются практически во всех фитнес-клубах России при проведении групповых программ и в персональном тренинге даже тогда, когда тренеры не знают истоков этой методики. В то же время на основе данных наблюдений, отзывов тренеров и результатов исследований, проводимых после опубликования наиболее популярной книги по ИЗОТОНу [3], стала очевидна необходимость уточнить основные методические принципы методики «ИЗОТОН» как системы оздоровительной и кондиционной тренировки для широкого круга специалистов по спортивной, оздоровительной и фитнес-тренировке, что явилось **целью** данной статьи.

Результаты исследования. В соответствии с современными представлениями основными положениями методики организации тренировки по системе «ИЗОТОН» являются следующие:

1. Силовые упражнения выполняются медленно, без расслабления мышц на протяжении всего подхода для обеспечения гипоксических условий работы мышц. Напряжение мышц (вес снаряда) – 30–70 % ПМ. Упражнения могут выполняться с весом собственного тела или с простейшим гимнастическим инвентарем. Однако для различных категорий занимающихся, особенно использующих систему «Изотон» в одоровительных целях, эффективность и эмоциональность тренировки можно повысить с использованием комплекта специально разработанных для этой цели тренажеров «ИЗОТОН»[®] или подобных устройств.

2. Длительность каждого подхода 45–70 секунд. Допускается сокращение длительности подхода, но не удлинение. Лучше чаще менять упражнения.

3. Движения выполняются в медленном темпе (15-20 циклов в минуту), удлиняя эксцентрическую, но не концентрическую фазу, а также сохраняя плавность движений на всей амплитуде рабочего цикла. Допускается использовать статическую паузу в точке максимального сгибания суставов (напряжения мышц) как способ повышения величины нагрузки на мышцы.

и-

бания в суставах.

5. Концентрировать внимание на работающей мышечной группе. Соблюдать «принцип качества», как в бодибилдинге.

6. Каждый подход выполняется до сильных болевых ощущений в мышцах или даже до «отказа». Однако не допускается субъективная перегрузка занимающихся: степень субъективного восприятия нагрузки в подходе/серии не выше 14-16 по шкале Борга, если это не профессиональные бодибилдеры.

7. Для снижения величины нагрузки (психофизиологического стресса), например, для новичков, пожилых и ослабленных занимающихся рекомендуется:

- а) прорабатывать небольшие мышечные группы, далеко отстоящие друг от друга;
- б) включать аэробно-силовой режим, то есть допускается небольшое расслабление мышц (облегчается кровоток) по ходу движения;
- в) большинство упражнений выполнять лежа или сидя;
- г) упражнения выполнять до заметного утомления, «боли» в мышцах, но не до отказа.

Наоборот, для повышения нагрузки и углубления эффекта проработки мышц и улучшения состава тела допускается использование суперсетов – 2-3 подхода на одну группу мышц с интервалом отдыха 30 секунд. Используются статические паузы в нижней точке амплитуды. До «отказа» доводится только последний подход.

8. Необходимо стремиться к минимизации интервалов отдыха между подходами: в идеале тренировка выполняется по методу «нон-стоп» при постоянной смене тренируемых мышечных групп. Однако целесообразно делить тренировку на 3-4 суперсерии.

9. Упражнения могут объединяться в три вида суперсерий, в каждой из них:

- 1) прорабатываются 3-4 мышечные группы, расположенные на теле далеко друг от друга;
- 2) поочередно прорабатывается агонист/антагонист;
- 3) прорабатывается одна и та же мышечная группа, но с использованием разных упражнений.

Длительность суперсерии 5–8 минут. Отдых – стретчинг (3–4 минуты) или неинтенсивная аэробная нагрузка (4–5 минут, ЧСС – 120–140 уд./мин, на уровне аэробного порога или с учетом возрастной нормы).

10. Соблюдать правило «не более трех»:

- а) не более трех подходов в суперсете;
- б) не более трех суперсерий на 1 мышечную группу на одной тренировке;
- в) не более трех тренировок в неделю.

11. Стретчинг применяется до проработки мышечной группы или в самом конце занятия в качестве заминки. Используется релаксирующий, но не развивающий режим. Чем ниже подготовленность и старше занимающийся, тем больше доля стретчинга в занятии.

12. Используются однонаправленные тренировки. В случае если необходимо сочетать в одной тренировке аэробную нагрузку и силовую, то сначала – аэробная, а затем – силовая. После силовой части занятия – только расслабляющий стретчинг или аэробная нагрузка длительностью не больше 15 минут.

13. Оптимальная недельная нагрузка для здоровых лиц в возрасте 14–50 лет: две изотонических тренировки (длительностью 45–60 минут) + две аэробных тренировки средней интенсивности (длительностью 30–45 минут). Для пожилых и ослабленных людей уменьшается разовая нагрузка, но увеличивается частота изотонических и аэробных занятий (до 6 тренировок в неделю по 15–30 минут).

14. Эффективность снижения доли подкожного жира в теле при сохранении или даже увеличении массы мышц может быть повышена за счет снижения калорийности сбалансированного, натурального питания. Основная суточная порция натуральной белковой пищи принимается до статодинамической тренировки, а в виде «спортивного питания» – до и после такой тренировки. Эффективность снижения жировой массы существенно повышается при выполнении аэробной тренировки натощак – утром до завтрака.

15. Общий «оздоровительный эффект» в широком смысле может быть повышен при переходе на двухразовый прием пищи в сутки и/или применения «интервального голодания» по схеме 16x8 часов, польза от которого была предсказана нами на основе изучения физиологических закономерностей работы желудочно-кишечного тракта задолго [4] до классических работ Е. Осуми (2016). Следует избегать «дробного питания» и «монодиет», если последние не прописаны врачом.

Заключение.

Практическая апробация системы «оздоровительной тренировки ИЗОТОН» подтвердила два основных предсказанных В.Н. Селуяновым эффекта: высокую эффективность в отношении улучшения физической работоспособности и состава тела, а также высокую степень безопасности и доступности такой тренировки для лиц в широком возрастном диапазоне и уровня физической подготовленности. В то же время эффективность применения «ИЗОТОНА» как системы во многом зависит от педагогического мастерства тренера, так как статодинамические тренировки могут показаться некоторым занимающимся недостаточно «эмоциональными».

Литература

1. Диагностика состояния клиентов в фитнес/велнес-клубе / Е. Б. Мякинченко [и др.]. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 248 с.
2. Мякинченко, Е. Б., Селуянов, В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 338 с.
3. Мякинченко, Е. Б., Селуянов, В. Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 67 с.
4. Оптимизация процесса физической тренировки: разработка новых «щадящих» подходов к тренировке силовых возможностей / О. Л. Виноградова [и др.] // Физиология человека. – 2013. – Т. 39. – № 5. – С. 71–85.
5. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой : учебное пособие для студентов институтов физической культуры / В. Н. Селуянов [и др.]. – М.: РГАФК, 1995. – 47 с.

6. Приоритет заявки на патент В.Н. Селуянова № 92-011380/1405161 от 11.12.92
7. Результаты поиска по ключевому слову «ИЗОТОН» в электронной базе данных E-laibrary [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.elibrary.ru/query_results.asp (дата обращения: 25.11.2021).
8. Сайт Международной федерации шейпинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.shaping.ru/articles/n12.asp> (дата обращения: 25.11.2021).
9. Селуянов, В. Н., Мякинченко, Е. Б. Система оздоровительной тренировки "Изотон" : учебное пособие для инструкторов залов Шейпинга, аэробики, изотонической тренировки. – М.: НПЦ "Антей", 1993. – 67 с.
10. Увеличение мышечной массы и силы при низкоинтенсивной силовой тренировке без расслабления связано с гормональной адаптацией / Д. В. Попов [и др.] // Физиология человека. – 2006. – Т. 32. – № 5. – С. 121–128.
11. Физиологические эффекты использования низкоинтенсивной силовой тренировки без расслабления в односуставном и многосуставном движениях / А. И. Нетреба [и др.] // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. – 2007. – Т. 93. – № 1. – С. 27–38.
12. Физиологические эффекты низкоинтенсивной силовой тренировки без расслабления / А. И. Нетреба [и др.] // Физиология человека. – 2009. – Т. 35. – № 4. – С. 97–102.
13. Campos G.E. Muscular adaptations in response to three different resistance training regimens: specificity of repetition maximum training zones / G.E. Campos [et al.] // Eur. J. Appl. Physiol. – 2002. – Vol. 88. – No 1 – 2. – Pp. 50–60.
14. Grgic J. The effects of low-load vs. high-load resistance training on muscle fiber hypertrophy: a meta-analysis / J. Grgic // J. Hum. Kinet. – 2020. – Vol.74. – Pp. 51–58.
15. Lopez P. Resistance training load effects on muscle hypertrophy and strength gain: systematic review and network meta-analysis / P. Lopez[et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2021. – V. 53. – No 6. – Pp. 1206–1216.
16. Munn J. Resistance training for strength: effect of number of sets and contraction speed / J. Munn [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2005. – Vol. 37. – No 9. – Pp. 1622–1626.
17. Sato Y., The history and future of KAATSU Training / Y. Sato, // Int. J. KAATSU Training Research. –2005. – Vol. 1. – No 1. – Pp. 1–5.
18. Schuenke M.D. Early-phase muscular adaptations in response to slow-speed versus traditional resistance-training regimens / M.D. Schuenke[et al.] // Eur. J. Appl. Physiol. – 2012. – Vol.112. – No 10. – Pp. 3585–3595.

19. Takarada Y. Effects of resistance exercise combined with moderate vascular occlusion on muscular function in humans / Y. Takarada [et al.] // *J. Appl. Physiol.* – 2000. – Vol.88. – No 6. – Pp. 2097–2106.

20. Tanimoto M. Effects of low-intensity resistance exercise with slow movement and tonic force generation on muscular function in young men / M. Tanimoto, N. Ishii // *J. Appl. Physiol.* – 2006. – Vol. 100. – No 4. – Pp. 1150–1157.

21. Yasuda T. Muscle fiber cross-sectional area is increased after two weeks of twice daily KAATSU-resistance training / T. Yasuda [et al.] // *Int. J. KAATSU Training Res.* – 2005. – Vol. 1. – No 2. – Pp. 65–70.

References

1. Diagnostika sostoyaniya klientov v fitnes/velnes-klube / E. B. Myakinchenko [i dr.]. – M: TVT Divizion, 2009. – 248 s.

2. Myakinchenko, E. B., Seluyanov, V. N. Razvitie lokal'noj my'shechnoj vy`noslivosti v ciklicheskih vidax sporta. – M.: TVT Divizion, 2005. – 338 s.

3. Myakinchenko, E. B., Seluyanov, V. N. Ozdorovitel'naya trenirovka po sisteme Izoton. – M.: SportAkademPress, 2001. – 67 s.

4. Optimizaciya processa fizicheskoj trenirovki: razrabotka novy`x «shhadya-shhix» podxodov k trenirovke silovy`x vozmozhnostej / O. L. Vinogradova [i dr.] // *Fi-ziologiya cheloveka.* – 2013. – T. 39. – № 5. – S. 71–85.

5. Pitanie pri zanyatijax ozdorovitel'noj trenirovkoj : uchebnoe posobie dlya studentov institutov fizicheskoj kul'tury` / V. N. Seluyanov [i dr.]. – M.: RGAFK, 1995. – 47 s.

6. Prioritet zayavki na patent V.N. Seluyanova № 92-011380/1405161 ot 11.12.92

7. Rezul'taty` poiska po klyuchevomu slovu «IZOTON» v e`lektronnoj baze dan-ny`x E-laibrary [E`lektronny`j resurs]. Rezhim dostupa: https://www.elibrary.ru/query_results.asp (data obrashheniya: 25.11.2021).

8. Sajt Mezhdunarodnoj federacii shejpinga [E`lektronny`j resurs]. Rezhim dostupa: <http://www.shaping.ru/articles/n12.asp> (data obrashheniya: 25.11.2021).

9. Seluyanov, V. N., Myakinchenko, E. B. Sistema ozdorovitel'noj trenirovki "Izoton" : uchebnoe posobie dlya instruktorov zalov Shejpinga, ae`robiki, izotoniche-skoj trenirovki. – M.: NPCz "Antej", 1993. – 67 s.

10. Uvelichenie my'shechnoj massy` i sily` pri nizkointensivnoj silovoj tre-nirovke bez rasslableniya svyazano s gormonal'noj adaptaciej / D. V. Popov [i dr.] // *Fiziologiya cheloveka.* – 2006. – T. 32. – № 5. – S. 121–128.

11. Fiziologicheskie e`ffekty` ispol`zovaniya nizkointensivnoj silovoj tre-nirovki bez rasslableniya v odnosustavnom i mnogostavnom dvizheniyax / A. I. Natreba [i dr.] // Rossijskij fiziologicheskij zhurnal im. I.M. Sechenova. – 2007. – T. 93. – № 1. – S. 27–38.
12. Fiziologicheskie e`ffekty` nizkointensivnoj silovoj trenirovki bez ras-slableniya / A. I. Natreba [i dr.] // Fiziologiya cheloveka. – 2009. – T. 35. – № 4. – S. 97–102.
13. Campos G.E. Muscular adaptations in response to three different resistance training regimens: specificity of repetition maximum training zones / G.E. Campos [et al.] // Eur. J. Appl. Physiol. – 2002. – Vol. 88. – No 1 – 2. – Pp. 50–60.
14. Grgic J. The effects of low-load vs. high-load resistance training on muscle fiber hypertrophy: a meta-analysis / J. Grgic // J. Hum. Kinet. – 2020. – Vol.74. – Pp. 51–58.
15. Lopez P. Resistance training load effects on muscle hypertrophy and strength gain: systematic review and network meta-analysis / P. Lopez[et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2021. – V. 53. – No 6. – Pp. 1206–1216.
16. Munn J. Resistance training for strength: effect of number of sets and contraction speed / J. Munn [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2005. – Vol. 37. – No 9. – Pp. 1622–1626.
17. Sato Y., The history and future of KAATSU Training / Y. Sato, // Int. J. KAATSU Training Research. –2005. – Vol. 1. – No 1. – Pp. 1–5.
18. Schuenke M.D. Early-phase muscular adaptations in response to slow-speed versus traditional resistance-training regimens / M.D. Schuenke[et al.] // Eur. J. Appl. Physiol. – 2012. – Vol.112. – No 10. – Pp. 3585–3595.
19. Takarada Y. Effects of resistance exercise combined with moderate vascular occlusion on muscular function in humans / Y. Takarada [et al.] // J. Appl. Physiol. – 2000. – Vol.88. – No 6. – Pp. 2097–2106.
20. Tanimoto M. Effects of low-intensity resistance exercise with slow movement and tonic force generation on muscular function in young men / M. Tanimoto, N. Ishii // J. Appl. Physiol. – 2006. – Vol. 100. – No 4. – Pp. 1150–1157.
21. Yasuda T. Muscle fiber cross-sectional area is increased after two weeks of twice daily KAATSU-resistance training / T. Yasuda [et al.] // Int. J. KAATSU Training Res. – 2005. – Vol. 1. – No 2. – Pp. 65–70.

*Статья поступила в редакцию 06.12.21;
одобрена после рецензирования 27.12.21;
принята к публикации 10.01.22.*

УДК 796.422.12

**ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЪЕМА ОСНОВНЫХ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ
16-17 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

Евдоким Владимирович Парфианович¹, старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики,

Елена Николаевна Бобкова², кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики.

^{1,2}Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Контактная информация для переписки: evda28@mail.ru

Аннотация. Подготовка спортивного резерва является одной из наиболее востребованных проблем современной теории методики спортивной тренировки. К настоящему времени накоплен достаточно богатый теоретический, научно-методический и практический материал, определяющий построение многолетнего процесса подготовки спортсменов в беге на 400 метров различной квалификации. В то же время необходимо констатировать, что существуют разногласия между объективной потребностью практики в совершенствовании процесса подготовки спортивного резерва бегунов на 400 метров, с одной стороны, с другой стороны, недостаточной обеспеченностью инновационными методиками управления тренировочным процессом [2, 5, 12].

Теоретический анализ научно-методической литературы выявил, что зона значимых спортивных достижений у юношей отмечается в возрасте 16-17 лет, но погоня за «быстрым» результатом в этом возрасте часто приводит к форсированию подготовки, и пренебрежение этим фактом может привести к срыву долговременной адаптации и раннему завершению спортивной карьеры.

Ключевые слова: бег на 400 метров, многолетнее планирование, моделирование, беговой объем, тренировочный процесс

**DISTRIBUTION FEATURES OF BASIC TRAINING MEANS VOLUME
INDICATORS OF 16-17 AGED 400 M RUNNERS IN A YEAR TRAINING CYCLE**

Evdokim Vladimirovich Parfianovich¹, senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of Athletics,

Elena Nikolaevna Bobkova², PhD in Pedagogy, associate professor, associate professor of the Department of Theory and Methodology of Athletics.

^{1,2}Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Contact information for correspondence: evda28@mail.ru

Abstract. Sports reserve training is one of the most demanded problems of the modern theory of sports training methodology. Nowadays a sufficiently plentiful theoretical, scientific, methodological and practical material has been accumulated, which determines the construction of a long-term training process of 400 m runners of various qualifications. At the same time, it is necessary to state that, on the one hand, there are disagreements between the objective need of practice to improve the process of training sports reserve training of 400 m runners, on the other hand, insufficient provision of innovative control methods of the training process [2, 5, 12].

Theoretical analysis of scientific and methodological sources revealed that the zone of significant sports achievements of young men is noted at the age of 16-17, but the wish of a “quick” result at this age often leads to the forced training, and neglect of this fact can lead to a breakdown in long-term adaptation and early termination of a sports career.

Keywords: 400 m race, long-term planning, modeling, running volume, training process

Введение. Подготовка перспективного спортивного резерва в условиях соревновательной деятельности является важнейшей актуальной проблемой современной теории и методики спортивной тренировки. Отсутствие стратегии долгосрочного планирования тренировки и прогнозирования результата в беге на 400 м обуславливается тем, что не представляется возможным проводить учет множества факторов, непосредственно влияющих на показатели спортсмена. Планирование тренировочного процесса в настоящее время строится с учетом текущего состояния спортсмена, и соответственно многолетнее совершенствование как цель подготовки высококвалифицированного бегуна сводится лишь к соревновательному результату, показанному на главном старте в сезоне.

Данное обстоятельство в значительной мере препятствует адекватному и дифференцированному выбору тренирующих воздействий, поскольку в ходе становления мастерства юных спортсменов возможно неоправданное смещение целевых ориентиров подготовки.

Годичный план, как и многолетний, в зависимости от спортивной квалификации легкоатлетов должен базироваться, с одной стороны, на учете параметров тренировочного процесса и роста достижений в соревнованиях и тестах предыдущего года, с другой – на основе перспективного планирования с направленностью к высшему спортивному мастерству [7, 10].

Перед тренером ставится многокомпонентная задача: необходимо изучить индивидуальные особенности спортсмена (физическое развитие, двигательные способности, физическая подготовленность и т.д.) и в зависимости от этого планировать тренировочный и соревновательный процесс.

Организация исследования.

Детальный анализ индивидуальных планов макроциклов тренировочного процесса у спринтеров 16–17 лет, специализирующихся в беге на 400 м, выявил ряд особенностей распределения основных средств подготовки. Показатели ежемесячных объёмов основных средств тренировки позволяют провести сравнительный анализ их выполнения в годичном цикле у бегунов 16-17 лет на 400 метров (таблица).

Таблица

Соотношение годовых объемов тренировочных средств у бегунов на 400 м

№ п/п	Направленность тренировочной нагрузки	Группа тренировочных средств	Условная классификация спринтеров		
			Скоростной	Выносливый	Скоростно-выносливый
			Распределение нагрузки в % от общего годового объема		
1.	Общая выносливость	Бег в аэробном режиме	21,7±2,0	30,0±2,8	17,2±2,0
2.	Силовая	Специальные силовые упражнения	23,1±2,1	17,5±1,3	19,0±3,0
3.	Скоростно-силовая	Прыжковые упражнения на дорожке (до 80 метров), в песок, на барьерах	20,0±1,1	16,9±2,5	17,8±2,3
4.	Скоростная	Бег в аэробно-алактатной зоне до 100 метров (V = 96-100% от max)	15,7±1,5	10,2±2,1	13,0±1,0
5.	Специальная выносливость	1. Бег в анаэробно-гликолитической зоне свыше 100 метров (интенсивность свыше 90%)	19,5±3,4	25,4±3,1	33,0±2,2
		2. Бег в аэробно-анаэробной зоне свыше 100 метров (интенсивность от 90% и ниже)			

Подсчет тренировочных нагрузок осуществлялся каждый месяц макроцикла и фиксировался в специальных единицах измерения – км, тонны, количество отталкиваний и т.д. – и в процентах от суммарного годового объема, принятого за 100%. Такой подход дает возможность совмещать все средства подготовки, применяемые спортсме-

нами, в одну систему координат и проводить анализ по группам средств с разными единицами измерения в годичном цикле.

На основе полученных экспериментальных данных, в зависимости от характера распределения объема и процентного соотношения применяемых в годичном цикле тренировочных средств, направленных на развитие основных физических качеств, была проведена классификация исследуемых спортсменов по условным типам:

– «скоростной» тип – спортсмены выполняли большой объем упражнений на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, снижая при этом объемы средств для развития выносливости и специальной выносливости;

– «выносливый» тип – спортсмены выполняли большой объем упражнений на развитие выносливости и специальной выносливости, снижая при этом объемы средств для скоростных и скоростно-силовых способностей;

– «скоростно-выносливый» (смешанный) тип – спортсмены выполняли относительно равные объемы упражнений на развитие выносливости, специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

В результате исследования установлены наибольшие показатели выполнения объема кроссовой подготовки у «выносливого» типа бегунов, которые составили $30,0 \pm 2,8\%$ от общего годового объема, при этом стоит отметить схожесть объемов на общую выносливость у «скоростного» и «скоростно-выносливого» типов бегунов на 400 метров – $21,7 \pm 2,0\%$ и $17,2 \pm 2,0\%$ соответственно.

Скоростная (специальная) выносливость четырехсотметровика – это способность противостоять утомлению при нагрузках максимальной или близкой к максимальной (субмаксимальной) интенсивности, то есть при преодолении соревновательной дистанции должна поддерживаться достигнутая скорость, несмотря на утомление.

По мнению ведущих специалистов, специальная выносливость в беге на 400 м может эффективно реализовываться за счет увеличения интенсивности отдельных, чаще более коротких беговых отрезков со значительным количеством повторений, но и в сумме превышающих общий метраж соревновательной дистанции [1, 3, 8].

Зафиксирована характерная динамика распределения объемов специальной выносливости в годичном цикле тренировки у исследуемых условных типов бегунов 16–17 лет на 400 метров, все спортсмены выполняли беговую работу на отрезках свыше 100 м (с продолжительностью 12–40 с) со скоростью от 80 до 95% от максимальной.

Следует отметить, что у всех исследуемых условных типов спортсменов наблюдаются межгрупповые различия во временных диапазонах распределения объема бега на специальную выносливость в годичном цикле тренировки.

Установлено, что «скоростно-выносливый» тип спринтеров выполняет более высокие объемы специальной выносливости на протяжении всего макроцикла, по сравнению со «скоростным» и «выносливым» типами спортсменов. Преобладание объёмов «скоростно-выносливых» спортсменов над объёмами «выносливого» типа составляет $36,8 \pm 2,2\%$, а на «скоростного» – $20,8 \pm 1,6\%$.

Пики тренировочной нагрузки на специальную выносливость зафиксированы в ноябре-январе и мае-июне у всех легкоатлетов, но у «скоростно-выносливого» типа спринтеров применение нагрузки более продолжительно в предсоревновательных периодах годичного цикла.

Анализ документов планирования и дневников тренировок выявил, что основные объемы силовой подготовки в содержании макроцикла спринтеров 16–17 лет приходятся на подготовительные периоды и составляют от $43,1 \pm 3,1\%$ и в марте-мае – $31,2 \pm 2,6\%$ от общего годового объема, дальнейшее распределение силовой нагрузки не превышает $7,0\%$, что свидетельствует о выполнении нагрузки в поддерживающем режиме.

После снижения объемов общей силовой нагрузки к соревновательным периодам у спортсменов наблюдается прирост в подготовительных периодах объемов выполняемой специальной силовой работы, направленной на воспитание взрывной силы.

Результаты проведенного исследования убедительно показали, что спортсмены «скоростного» типа выполняют больший объем упражнений силовой направленности по сравнению с другими двумя условными типами легкоатлетов. Наибольшая разница в объёмах силовых упражнений между «скоростным» и «выносливым» типами зафиксирована в октябре, декабре и марте годичного цикла – около 10% .

Современные данные исследований ряда ученых-практиков – М.О. Маркина [4], О.М. Мирзоева [6], Б.Н. Юшко, И.П. Вилкова [11] – объективно доказали, что высокий уровень развития скоростно-силовых способностей вносит большой вклад в эффективность выполнения соревновательного упражнения и является важным элементом подготовки спринтеров, так как оказывает значительное влияние на поддержание максимальной скорости бега и достижение наивысших результатов в беге на 400 метров.

Согласно полученным данным установлено, что у бегунов на 400 метров в подготовительных этапах октябрь-декабрь и март-апрель наблюдается разграничение по времени применения максимальных объемов средств скоростно-силовой подготовки.

И если в первом подготовительном периоде выполняется $35,8\% \pm 3,1\%$ прыжковой работы, во втором подготовительном периоде акцент делается на упражнениях с барьерами, так у «выносливого» и «скоростного» типов суммарно выполняется $38,5 \pm 0,7\%$ от общего объема за весь макроцикл. В эти же сроки спортсмены выполняют высокий объем работы на специальную выносливость, что объясняет уменьшение скоростно-силовой подготовки на весеннем подготовительном этапе подготовки.

Максимальный показатель прыжковой работы зафиксирован у «скоростного» типа спортсменов, которые в ноябре и апреле выполнили $16,4 \pm 1,4\%$ и $12,4 \pm 3,2\%$ от общей годовой нагрузки соответственно.

Анализ динамики распределения прыжковой работы в исследуемых группах спортсменов показал, что особенностью подготовки спринтеров на этапе спортивной специализации можно считать последовательность включения средств различной направленности.

Выявленные тенденции построения годичного цикла и применяемых тренировочных нагрузок нашли свое подтверждение в ранее проводимых научных исследованиях специалистов, таких как И.Е. Анпилогова [1], Г.И. Ковальчук [3], Э.С. Озолин [8].

Статистический анализ количественных параметров распределения объема скоростной направленности на этапах годичного цикла выявил их относительно равномерное распределение. Основной отличительной особенностью является то, что в подготовительных периодах скоростная работа выполняется с интенсивностью 80-85% от максимальной скорости, в соревновательных периодах скорость возрастает до 90-99% от максимальной скорости бега.

Зафиксировано, что пик объема скоростной работы приходится на октябрь-декабрь (суммарный объем бега в этот период достигает $31,2 \pm 2,3\%$), а в марте-апреле – $23,4 \pm 2,0\%$.

Проведенные экспериментальные исследования установили, что при планировании беговой тренировочной нагрузки, согласно выполненным объемам, у юношей 16–17 лет «скоростного» типа в большей степени делается акцент на скоростную работу, а затем на специальную выносливость. Спортсмены «выносливого» типа выполняют преимущественно объемы беговой тренировочной нагрузки в аэробно-анаэробном режиме.

Необходимо отметить характерные различия количественных показателей тренировочных нагрузок между условными типами спортсменов (рисунок). Выявлено преобладание у «скоростного» типа показателей скоростной (75,00%) и силовой (77,80%) подготовки над «выносливым» типом спринтера (рисунок).

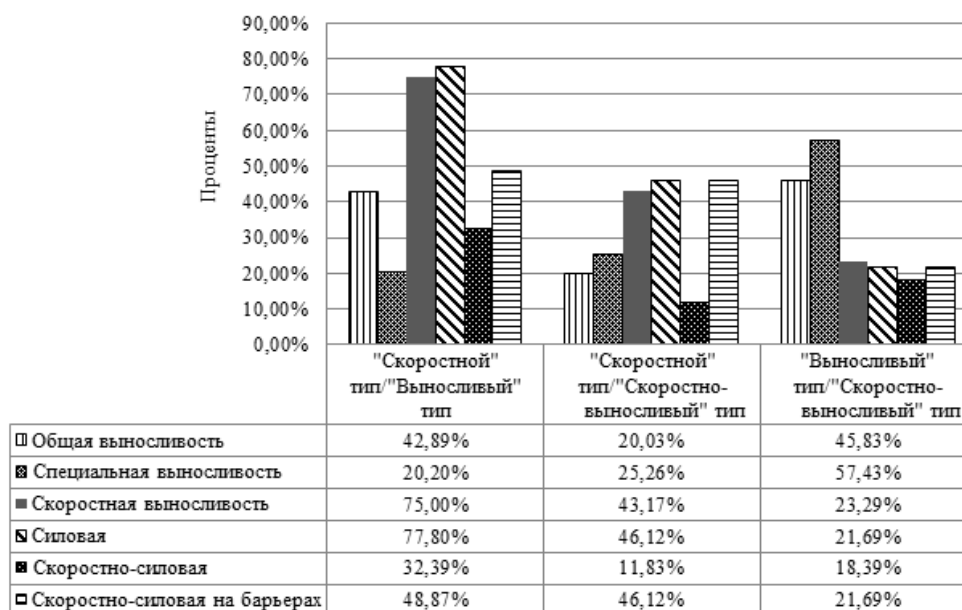


Рисунок. Соотношение применения годовых объемов основных тренировочных средств между условными типами бегунов 16-17 лет на 400 м (% от годового объема)

Специалисты в области подготовки спринтеров высокой квалификации считают, что спортсмены, достигающие успехов в беге на 400 метров, разделяются на две категории: спортсмены, имеющие хорошие скоростные качества, и бегуны с достаточным уровнем специальной выносливости [7, 9]. Спортсмены, обладающие хорошими скоростными способностями, быстро начинают дистанцию, а потом стараются добежать до финиша, преодолевая наступающее утомление. Бегуны с высоким уровнем специальной выносливости более равномерно распределяют усилия, преодолевая отрезки на дистанции в 400 м почти одинаково.

Заключение.

Анализ индивидуальных планов макроциклов тренировочного процесса у спринтеров 16-17 лет, специализирующихся в беге на 400 м, выявил ряд особенностей распределения основных средств подготовки и позволил классифицировать исследуемых спортсменов на условные типы в зависимости от характера распределения объема и процентного соотношения применяемых в годичном цикле тренировочных средств, направленных на развитие основных физических качеств: «скоростной» тип; «выносливый» тип; «скоростно-выносливый» (смешанный) тип. Каждый из условных типов легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 м, отличается преимущественной на-

правленностью тренировочного процесса, временными диапазонами применения нагрузок специализированного характера и объемами выполненной работы.

Литература

1. Анпилогов, И. Е. Развитие методики планирования подготовки юных спортсменов в легкоатлетических видах с преимущественным проявлением выносливости / И. Е. Анпилогов, А. И. Королев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8(174). – С. 17–21.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – Москва: Спорт, 2020. – 200 с.
3. Ковальчук, Г. И. Прогнозирование спортивных возможностей в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики / Г. И. Ковальчук // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 2016. – С. 14–18.
4. Маркин, М. О. Оптимизация стартовых действий бегунов на короткие дистанции на основе моделирования / М. О. Маркин // Научное мнение. – 2014. – № 9-2. – С. 162–168.
5. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / под ред. В. Б. Зеличенко [и др.]. – Москва: Центр развития легкой атлетики ИААФ, 2017. – 543 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2017/02/.pdf>
6. Мирзоев, О. М. Соревновательная деятельность в легкой атлетике: тенденции развития бега на короткие дистанции и барьерного бега (по итогам чемпионатов мира): монография. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2016. – 264 с.
7. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография. – Москва: Физическая культура, 2011. – 208 с.
8. Озолин, Э. С. Спринтерский бег : учебное пособие. – Москва: Человек, 2010. – 176 с.
9. Трущенко, В. В. Некоторые особенности подготовки бегунов на короткие дистанции / В. В. Трущенко, Ю. М. Кабанов, С. В. Передриенко // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : Материалы VII Международной научной сессии БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам научно-исследовательской работы за 2013 год. – Минск, 2014. – С. 133–140.
10. Халанский, Ю. Н. Методика обучения избранному виду спорта : методические рекомендации. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 54 с.

11. Юшко, Б. Н. Индивидуализация тренировочных нагрузок в зависимости от состояния легкоатлетов – спринтеров в годичном цикле / Б. Н. Юшко, И. П. Вилков // Научно-спортивный вестник. – 2017. – № 6. – С. 14–16.

12. Ward–Smith, A. J. New insights into the effect of wind assistance on sprinting performance / A. J. Ward–Smith // Journal of Sports Sciences. – 1999. – № 17. – Pp. 325–334.

References

1. Anpilogov, I. E. Razvitie metodiki planirovaniya podgotovki yuny`x sportsmenov v legkoatleticheskix vidax s preimushhestvenny`m proyavleniem vy`noslivosti / I. E. Anpilogov, A. I. Korolev // Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2019. – № 8(174). – S. 17–21.

2. Zaciorskij, V. M. Fizicheskie kachestva sportsmena: osnovy` teorii i metodiki vospitaniya. – Moskva: Sport, 2020. – 200 s.

3. Koval`chuk, G. I. Prognozirovanie sportivny`x vozmozhnostej v skorostno-silovy`x vidax lyogkoj atletiki / G. I. Koval`chuk // Nauchny`e trudy` Sibirskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul`tury` i sporta. – 2016. – T. 2016. – S. 14–18.

4. Markin, M. O. Optimizaciya startovy`x dejstvij begunov na korotkie distancii na osnove modelirovaniya / M. O. Markin // Nauchnoe mnenie. – 2014. – № 9-2. – S. 162–168.

5. Metodicheskie rekomendacii po sovershenstvovaniyu mnogoletnej podgotovki sportivnogo rezerva v legkoj atletike / pod red. V.B. Zelichenoka [i dr.]. – Moskva: Centr razvitiya legkoj atletiki IAAF, 2017. – 543 s. [E`lektronny`j resurs]. – Rezhim dostupa: <http://rusathletics.info/wpcontent/uploads/2017/02/.pdf>

6. Mirzoev, O. M. Sorevnovatel`naya deyatel`nost` v legkoj atletike: tendencii razvitiya bega na korotkie distancii i bar`ernogo bega (po itogam chempionatov mira): monografiya. – Voronezh: IPCz «Nauchnaya kniga», 2016. – 264 s.

7. Nikitushkin, V. G. Kompleksny`j kontrol` v podgotovke yuny`x sportsmenov : monografiya. – Moskva: Fizicheskaya kul`tura, 2011. – 208 s.

8. Ozolin, E` S. Sprinterskij beg : uchebnoe posobie. – Moskva: Chelovek, 2010. – 176 s.

9. Trushhenko, V. V. Nekotory`e osobennosti podgotovki begunov na korotkie distancii / V. V. Trushhenko, Yu. M.Kabanov, S. V. Peredrienko // Nauchnoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i podgotovki kadrov po fizicheskoy kul`ture i sportu : Materialy` VII Mezhdunarodnoj nauchnoj sessii BGUFK i NIIFKiS RB po itogam nauchno–issledovatel`skoj raboty` za 2013 god. – Minsk, 2014. – S. 133–140.

10. Xalanskij, Yu.N. Metodika obucheniya izbrannomu vidu sporta : metodicheskie rekomendacii. – Vitebsk: VGU imeni P.M. Masherova, 2019. – 54 s.

11. Yushko, B. N. Individualizaciya trenirovochny`x nagruzok v zavisimosti ot sostoyaniya legkoatletov – sprinterov v godichnom cikle / B. N. Yushko, I. P. Vilkov // Nauchno-sportivny`j vestnik. – 2017. – № 6. – S. 14–16.

12. Ward–Smith, A. J. New insights into the effect of wind assistance on sprinting performance / A. J. Ward–Smith // Journal of Sports Sciences. – 1999. – № 17. – Pp. 325–334.

*Статья поступила в редакцию 24.11.21;
одобрена после рецензирования 11.01.22;
принята к публикации 18.01.22.*

УДК 378:796.015.865

**ПРОБЛЕМА ВОВЛЕЧЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТЕХНИЧЕСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА В ПОДГОТОВКУ И ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Наталья Александровна Усцелемова¹, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры,

Сергей Валерьевич Усцелемов², старший преподаватель кафедры физической культуры,

Дмитрий Петрович Постолов³, ассистент кафедры спортивного совершенствования.
^{1,2,3}Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова,
г. Магнитогорск, Россия

Контактная информация для переписки: ustseleмова.natalya@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования о степени вовлеченности обучающихся технического университета в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). По итогам опроса 317 обучающихся ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова» показано, что большая часть студентов дневной и заочной форм обучения (72,12 % и 74,32 % соответственно) не сдавали нормативы ГТО. Обучающиеся дневного обучения (75,97 %) не хотели бы их сдавать в университете, несмотря на то что 90 % всех респондентов осознают свой невысокий уровень физической подготовленности, что свидетельствует о малой степени вовлеченности в комплекс ГТО студенческой молодежи. Сделано заключение о необходимости увеличения в учебных планах объема аудиторных часов по физической культуре, внедрения инновационных подходов в обучение для повышения уровня физической подготовленности обучающихся технического уни-

верситета, интереса к комплексу ГТО, активизации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в техническом университете.

Ключевые слова: обучающиеся технического университета, «Готов к труду и обороне» (ГТО), массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в вузе, инновационные подходы в обучении

**PROBLEM OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS' ENGAGEMENT
IN PREPARATION AND IMPLEMENTATION
OF STANDARDS OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL AND SPORTS COMPLEX
«READY FOR LABOR AND DEFENSE»**

Natalya Alexandrovna Ustselemova¹, PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education,
Sergey Valerevich Ustselemov², Senior Lecturer of the Department of Physical Education,
Dmitry Petrovich Postolov³, lecturer of the Department of Sports Improvement
^{1,2,3} Magnitogorsk State Technical University named after G.I. Nosov, Magnitogorsk, Russia
Contact information for correspondence: ustselemova.natalya@mail.ru

Abstract. The article presents the results of a study on the degree of involvement of technical university students in the preparation and implementation of All-Russian physical education and sports complex standards "Ready for Labor and Defense" (RLD). According to the results of a survey of 317 students of FSBEI HE "MSTU" named after G.I. Nosov, it is shown that the majority of full-time and part-time students (72.12% and 74.32%, respectively) did not pass the RLD standards, day-time students (75.97%) would not like to take them at the university despite the fact that 90% of all respondents are aware of their low level of physical fitness, which indicates a low degree of student involvement in the RLD complex. It is concluded that it is necessary to increase the number of classroom hours in physical education in the curricula, introduce innovative approaches in teaching to increase the level of physical fitness of technical university students, interest in the RLD complex, and intensify mass physical education and sports work at a technical university.

Keywords: students of a technical university, "Ready for Labor and Defense" (RLD), mass physical education, recreational and sports work at the university, innovative approaches to teaching

Введение. Актуальность проблемы исследования обусловлена социальным и государственным заказом на развитие сферы физической культуры и спорта с целью сти-

мулирования желания, интереса и потребности подрастающего поколения россиян на активную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность [5]. Ведущую роль в формировании внутренней мотивации человека, как отмечается в психологии, играют его потребности, детерминирующие отношение человека к деятельности [3]. Как показывает анализ педагогических исследований, повышение мотивации занимающихся физической культурой и спортом в период обучения в вузе обеспечивается разными средствами, а именно: 1) внедрением информационных технологий в направлении повышения «качества восприятия предлагаемой информации за счёт включения в учебный материал графиков, цвета, анимации», что позволяет сформировать потребность в постоянном самообразовании [1]; 2) привлечением к процессу подготовки к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как способу самосовершенствования [2, 4, 5] и т.д. В связи с поставленной Президентом РФ задачей организации данного процесса в соревновательном, захватывающем, зрелищном формате для привлечения интереса к нему студенческой молодежи проблема активизации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в техническом университете посредством популяризации комплекса ГТО является важной педагогической задачей.

Целью исследования является определение степени вовлеченности в подготовку и выполнение нормативов комплекса ГТО студентов технического университета посредством изучения их отношения к комплексу ГТО, а также причин, стимулирующих или препятствующих подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Результаты исследования и их обсуждение. Всего в исследовании приняли участие 317 обучающихся, из них 208 студентов дневной формы обучения (1, 3, 4 курс) и 109 – заочной (1 курс) ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» по техническим направлениям подготовки и осваивающих курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в малых объемах академических часов. Анализ учебных планов показывает, что студентами дневной формы обучения 3–4-х курсов практические (аудиторные) занятия по физической культуре и спорту посещаются один раз в неделю в течение четырёх лет обучения в вузе; студентами 1–2-х курсов – только на первом курсе (на последующих курсах практические занятия по физической культуре и спорту учебным планом не предусмотрены). Поэтому в исследовании студенты второго курса участия не принимают. Студенты-заочники практические (аудиторные) занятия по физической культуре посещают только на первом курсе в объеме двух-четырех академических часов.

В опросе студентам дневного и заочного обучения предлагается ответить на четыре вопроса: первый – «Какой у вас предполагаемый уровень физической подготовленности?» с вариантами ответов: «Высокий», «Средний», «Низкий»; второй – «Сдавали ли нормативы ГТО в центрах тестирования?» с вариантами ответов «Да», «Нет»; третий – «Если сдавали/не сдавали нормативы ГТО, напишите почему?» с возможностью ответить анонимно и четвертый – «Хотели бы сдать нормативы ГТО в вузе?» с вариантами ответов «Да», «Нет». Анализ ответов студентов очной формы обучения проводился также отдельно по каждому курсу.

По результатам опроса *всех* студентов дневной формы обучения ответы распределились следующим образом: на первый вопрос ответили «Высокий» – 26 человек (12,5%), «Средний» – 120 человек (57,7%), «Низкий» – 62 человека (29,8%); на второй вопрос: «Да» – 58 человек (27,88 %), «Нет» – 150 человек (72,12 %); на четвертый вопрос: «Да» – 50 человек (24,03 %), «Нет» – 158 человек (75,97 %). Только восьмая часть всех студентов (в ср. 12,5 %) оценивают свой уровень физической подготовки как высокий; большая часть (ок. 60 %) – как средний, третья часть (ок. 30 %) – как низкий, что свидетельствует о недостаточной физической подготовленности обучающихся вуза.

У студентов *первого курса* (108 чел.) более высокий процент выполнивших нормативы ГТО, что свидетельствует о тенденции к росту вовлеченности молодежи в подготовку и выполнение нормативов ГТО; у студентов *третьего курса* (60 чел.) распределение ответов свидетельствует о меньшей степени вовлеченности в комплекс ГТО, по сравнению со средними значениями всех респондентов; студенты *четвертого курса* (40 чел.) показывают более высокий процент отрицательных ответов о желании сдать нормы ГТО в вузе, что связано, по нашему мнению, с прохождением преддипломной практики и подготовкой выпускных квалификационных работ.

Ответы студентов *заочной* формы обучения распределились следующим образом: на первый вопрос ответили «Высокий» – 21 человек (19,26%), «Средний» – 73 человека (66,98%), «Низкий» – 15 человек (13,76%); на второй вопрос ответили «Да» – 28 человек (25,68 %), «Нет» – 81 человек (74,32 %). Большая часть студентов имеют средний уровень физической подготовки (66,98 %) и не сдавали нормы ГТО (74,32 %).

На вопрос «Почему не сдавали нормативы ГТО?» в большей степени респондентами указываются причины, связанные с трудовой и учебной деятельностью: «нет времени», «нет возможности», «много работы», «не смогла уйти с работы», «было желание, но нет времени» и т.д. (28,40 %); далее – отсутствие личного смысла и низкая ценность комплекса ГТО: «нет необходимости», «не вижу смысла», «нет желания», «не

интересно», «не хочу», «физически развиваю себя на работе» и т. д. (25,92 %); на третьем месте – недостаточная внутренняя мотивация и самоорганизация: «надо бы», «не дошел», «планирую сдать», «не успел», «лень» и т.д. (14,82 %); на четвертом месте – ориентация на внешние стимулы: «не требовалось», «не просили сдавать», «если бы просили, сдал бы» (13,58 %); на пятом месте – причины, связанные с состоянием здоровья: «лишний вес», «не готов физически», «по состоянию здоровья» (11,11 %) и 6,17 % опрошенных не знают, что такое комплекс ГТО.

На вопрос «Почему сдавали нормативы ГТО?» в большинстве случаев называются внутренние мотивы: «для себя», «интересно», «испытание для себя, смогу – не смогу», «узнать свой уровень физической подготовки», «проверить выносливость» и т.д. (67,86 %); а также внешние мотивы – «участие в соревнованиях», «привлекал тренер/учитель», «отправляют от работы», «предложили сдать, я согласился» и т. д. (32,14 %).

В результате проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

1) уровень физической подготовленности студентов-очников и студентов-заочников в среднем оценивается как высокий в 16 % случаев, средний – в 62 %, низкий – в 22 %, что свидетельствует о недостаточной физической подготовленности обучающихся вуза;

2) в три раза меньше оценивают свой уровень физической подготовленности как низкий студенты-заочники по сравнению со студентами дневного обучения (13,7 % и 29,8 % соответственно), что связано, по нашему мнению, с их трудовой деятельностью на производственном предприятии, где ведется активная физкультурно-спортивная деятельность среди трудовых коллективов;

3) большая часть студентов (более 75 %) не хотели бы сдавать нормы ГТО, несмотря на то что 90 % респондентов осознают свой невысокий уровень физической подготовленности, что свидетельствует о недостаточной заинтересованности в комплексе ГТО, ориентации на физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность в вузе, ценностной значимости комплекса ГТО как одного из важнейших средств физического развития и самосовершенствования человека;

4) большая часть студентов дневной и заочной форм обучения не сдавали нормативы ГТО (72,12 % и 74,32 % соответственно), что свидетельствует о малой степени вовлеченности в комплекс ГТО студенческой молодежи;

5) малая часть студентов очной и заочной форм обучения (в ср. 26,78 %) при поступлении в вуз сдавали нормативы ГТО. Это дает возможность предположить, что обучающимися технического университета недостаточно полно использованы прив-

легии за наличие золотого знака отличия комплекса ГТО: абитуриентам – начисление дополнительных баллов при приеме на обучение по программам бакалавриата и специалитета, предусмотренное Минобрнауки России; студентам – повышенная стипендия; рабочим – денежная премия, дополнительный отпуск;

б) главной причиной, препятствующей подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО, называется отсутствие смысла, желания, интереса, что свидетельствует о низкой потребности, мотивации к данному виду деятельности;

7) в большей степени (74,08 %) из числа опрошенных, не сдавших нормы ГТО (81 чел.), положительно относятся к комплексу ГТО и указываются причины, связанные с занятостью трудовой и учебной деятельностью, с недостаточной внутренней мотивацией и самоорганизацией, зависимостью от внешних факторов, недостаточно крепким состоянием здоровья и отсутствием знаний о комплексе ГТО.

Заключение. Таким образом, с целью стимулирования желания, интереса и потребности обучающихся вуза к выполнению нормативов комплекса ГТО необходимо увеличение количества практических (аудиторных) занятий по физической культуре и спорту до четырех часов в неделю в течение всего периода обучения в вузе, использование новых форм, средств и методов организации физкультурно-спортивной подготовки обучающихся технического университета, в том числе с использованием инновационных и информационных коммуникационных технологий.

Литература

1. Голубева, О. А. Информационные технологии в физическом воспитании обучающихся вуза / О. А. Голубева, Т. А. Недоспасова // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования : Тезисы докладов 77-й Международной научно-технической конференции, Магнитогорск, 22–26 апреля 2019 года. – Магнитогорск, 2019. – С. 389–390. – ISBN 978-5-9967-1598-5.

2. Ивко, И. А. Формирование мотивации обучающихся физкультурного вуза к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / И. А. Ивко, А. В. Якушинский // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4 (38). – С. 157–170.

3. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

4. Усцелемов, С. В. Совершенствование методики преподавания физической культуры в техническом вузе на основе комплекса «Готов к труду и обороне» / С. В. Усцелемов, В. А. Страшенко // Мир науки. – 2017. – Т. 5. – № 6. – С. 56.

5. Усцелемова, Н. А. Особенности реализации федерального проекта «спорт - норма жизни» в техническом вузе / Н. А. Усцелемова // Актуальные проблемы современного общего и профессионального образования : сборник статей по материалам V Всероссийской заочной научно-практической конференции, Магнитогорск, 15 октября 2020 года. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2020. – С. 55–61.

References

1. Golubeva, O. A. Informacionny`e texnologii v fizicheskom vospitanii obuchayushhixsya vuza / O. A. Golubeva, T. A. Nedospasova // Aktual`ny`e problemy` sovremennoj nauki, texniki i obrazovaniya : Tezisy` dokladov 77-j Mezhdunarodnoj nauchno-texnicheskoj konferencii, Magnitogorsk, 22–26 aprelya 2019 goda. – Magnitogorsk, 2019. – S. 389–390. – ISBN 978-5-9967-1598-5.

2. Ivko, I. A. Formirovanie motivacii obuchayushhixsya fizkul`turnogo vuza k vy`polneniyu normativov Vserossijskogo fizkul`turno-sportivnogo kompleksa "Gotov k trudu i oborone" / I. A. Ivko, A. V. Yakushinskij // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2021. – № 4 (38). – S. 157–170.

3. Leont`ev, A. N. Deyatel`nost`. Soznanie. Lichnost`. – M.: Politizdat, 1975. – 304 s.

4. Uscelemov, S. V. Sovershenstvovanie metodiki prepodavaniya fizicheskoy kul`tury` v texnicheskom vuze na osnove kompleksa «Gotov k trudu i oboron» / S. V. Uscelemov, V. A. Strashenko // Mir nauki. – 2017. – Т. 5. – № 6. – S. 56.

5. Uscelemova, N. A. Osobennosti realizacii federal`nogo proekta «sport - norma zhizni» v texnicheskom vuze / N. A. Uscelemova // Aktual`ny`e problemy` sovremenno obshhego i professional`nogo obrazovaniya : sbornik statej po materialam V Vserossijskoj zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Magnitogorsk, 15 oktyabrya 2020 goda. – Magnitogorsk: Magnitogorskij gosudarstvenny`j texnicheskij universi-tet im. G.I. Nosova, 2020. – S. 55–61.

*Статья поступила в редакцию 19.01.21;
одобрена после рецензирования 24.02.22;
принята к публикации 28.02.22.*

УДК 796.412.24

**КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПОДДЕРЖЕК
В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЯХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ
СПОРТСМЕНОК МЛАДШИХ РАЗЯДОВ
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Наталья Александровна Шевчук¹, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методологии гимнастики, танцевального спорта и аэробики,

Елена Юрьевна Лалаева², кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методологии гимнастики, танцевального спорта и аэробики.

^{1,2} Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

Контактная информация для переписки: arabeska_mystery@mail.ru

Аннотация. Одним из факторов, определяющим преимущество исполнительского мастерства гимнасток, а также сложности и зрелищности соревновательных композиций групповых упражнений художественной гимнастики является исполнение участницами команд разнообразных акробатических поддержек [4]. В статье представлен анализ содержания соревновательных композиций групповых упражнений в художественной гимнастике на предмет акробатических поддержек. В результате педагогических наблюдений определено, что наибольшее количество поддержек выполняется на средней высоте. Изучая положение тела «верхней» гимнастки, обнаружено, что преобладают поддержки без переворота поднимаемой гимнастки. Также авторами изучен количественный состав гимнасток «нижних» и «верхних». Выявлено, что преобладает сочетание 4 «нижних» и 1 «верхняя». Результаты исследований предопределяют необходимость поиска прогрессивных методов обучения этому специфическому виду двигательных взаимодействий гимнасток, что в первую очередь предусматривает знание теоретических и методических положений системы обучения базовым гимнастическим упражнениям [5].

Ключевые слова: художественная гимнастика, групповые упражнения, акробатические поддержки, базовые элементы, начальная подготовка

**QUANTITATIVE ANALYSIS OF ACROBATIC SUPPORTS IN GROUP EXERCISES
COMPETITIVE COMPOSITIONS OF JUNIOR RANKS FEMALE ATHLETES IN
RHYTHMIC GYMNASTICS**

Natalia Aleksandrovna Shevchuk¹, PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics, Dance Sports and Aerobics,

Elena Yurevna Lalaeva², PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics, Dance Sports and Aerobics.

^{1,2} Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia

Contact information for correspondence: arabeska_mystery@mail.ru

Abstract. One of the factors determining the advantage of gymnasts' performing skills, as well as the complexity and entertainment of competitive compositions of group exercises in rhythmic gymnastics is the performance of various acrobatic supports by team members [4]. The article presents an analysis of the content of competitive compositions of group exercises in rhythmic gymnastics for acrobatic supports. As a result of pedagogical observations, it was determined that the largest number of supports is performed at an average height. Studying the position of the body of the "upper" gymnast, it was found that the support prevails without the upheaval of the lifted gymnast. The authors also studied the quantitative composition of gymnasts "lower" and "upper". It was revealed that the combination of 4 "lower" and 1 "upper" prevails. The research results determine the need to search for progressive methods of teaching this specific type of motor interactions of gymnasts that, first of all, provides knowledge of the theoretical and methodological statements of teaching system the basic gymnastic exercises [5].

Keywords: rhythmic gymnastics, group exercises, acrobatic supports, basic elements, initial training

Введение. Для того чтобы определить уровень сложности акробатических поддержек в каждой из категорий общепринятой классификации [1], необходимо в группах однотипных упражнений выделить базовые элементы, характеризующиеся простейшими командными взаимодействиями гимнасток.

Базовые упражнения – это простые начальные упражнения, относящиеся к определенной подгруппе вида основных движений, являющиеся самостоятельными, прогрессирующими, и за ними следует серия все усложняющихся упражнений [2]. По мнению Ю. К. Гавердовского [3], освоение базовых элементов должно строиться в следующей последовательности: начальная «школа», базовые «блоки», целостные базовые «блоки», базовые комбинации.

Базовыми элементами в акробатических поддержках групповых упражнений художественной гимнастики являются следующие двигательные действия:

– начальная «школа» – элементарные двигательные действия: умение удерживать осанку во время принятия определенных поз; выполнение изолированных движений отдельными частями тела в позе;

– базовые «блоки» – более сложные двигательные действия, охватывающие часть целостного упражнения. К ним относятся: умение делать выход в поддержку или сход с неё; поворот или переворот в основной фазе упражнения; удержание позы в опоре на одной или нескольких партнершах; координирование действий партнерш; удержание равновесия при перемещении в поддержке. Особую трудность представляют манипуляции предметами в различных фазах акробатической поддержки (подготовительной, основной и заключительной), а также выполнение перечисленных двигательных действий в разном темпе;

– целостные базовые «блоки» – целостные акробатические поддержки, в том числе с манипуляцией предмета, задействованного в движении на протяжении всего времени выполнения поддержки;

– базовые комбинации являются средством совершенствования и контроля уровня сформированности базовых навыков в акробатических поддержках. Содержание базовых комбинаций может меняться, учитывая уровень подготовленности гимнасток и задач периода подготовки.

Полученные знания о составляющих компонентах базовых упражнений позволят оптимизировать процесс обучения акробатическим поддержкам на этапе начального обучения спортсменок младших разрядов в групповых упражнениях художественной гимнастики.

Методы и организация исследования.

С целью изучения количественного состава акробатических поддержек в соревновательных композициях гимнасток младших разрядов нами были проведены педагогические наблюдения на Первенстве Республики Калмыкия по художественной гимнастике «Маленькая фея» на призы олимпийской чемпионки, Заслуженного мастера спорта Алины Макаренко, состоявшемся в г. Элиста 14–16 ноября 2019 года.

Подсчёт общего количества изучаемых упражнений проводился в соответствии с классификацией групповых двигательных взаимодействий, согласно которой акробатические поддержки различались нами по следующим параметрам:

- по высоте (высокие, средние, низкие);
- по положению тела «верхней» гимнастки (с переворачиванием, без переворачивания);
- по количеству гимнасток, участвующих во взаимодействии (4+1; 3+1; 2+1; 1+1; пары);

– по трудности элемента (наличие фундаментальной группы трудности либо отсутствие).

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенных исследований нами установлено, что в количественном соотношении в композициях гимнасток преобладают поддержки средней высоты, выполняемые на уровне груди – 38,50%. Далее представлены высокие акробатические поддержки – 37,40% и в меньшей степени низкие, исходным положением для которых являются стойка на коленях и другие позиции в партере – 24,10% (рисунок 1).

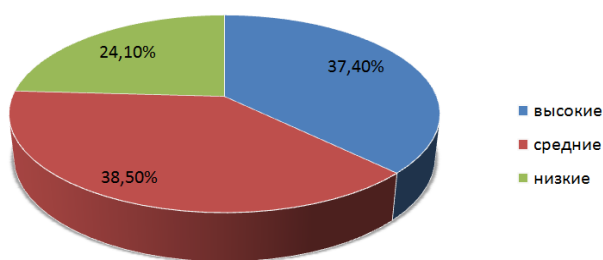


Рисунок 1. Количественный состав разновысоких акробатических поддержек

При количественном анализе поддержек, различающихся положением тела «верхней» спортсменки, выявлено, что в соревновательных композициях преимущественно используются акробатические поддержки без переворота поднимаемой гимнастки – 65,70%, в то время как с переворотом – 34,30% (рисунок 2).

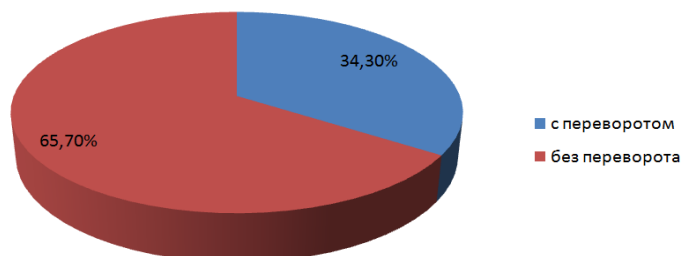


Рисунок 2. Соотношение количества поддержек, различающихся по положению тела «верхней» гимнастки

В последующих наблюдениях и расчётах нами выявлен наиболее часто встречающийся количественный состав гимнасток, участвующих в поддержках. Установлено, что в командах гимнасток младших разрядов преобладает сочетание 4 «нижних» гимнастки и 1 «верхняя» – 67,00%. Другие варианты представлены в большей степени эпизодически (рисунок 3).

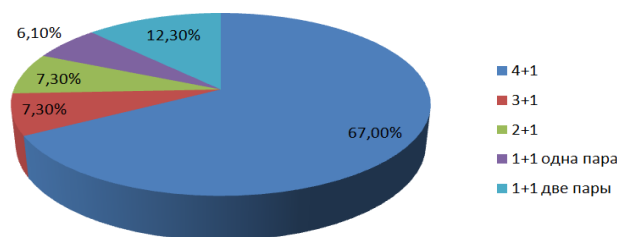


Рисунок 3. Количественный состав гимнасток, участвующих в акробатических поддержках

На заключительном этапе исследования нами выявлено, что акробатические поддержки командами гимнасток младших разрядов выполняются как с фундаментальными группами трудности, так и без них. Однако количество последних гораздо меньше – 38,96% (рисунок 4).

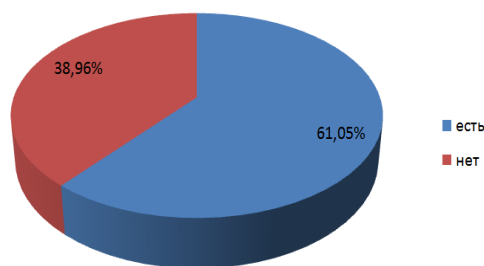


Рисунок 4. Соотношение количества акробатических поддержек, выполняемых с фундаментальными элементами трудности и без них

Таким образом, анализируя количественный состав акробатических поддержек, можно выделить наиболее типичные из них, характерные для композиций групповых упражнений гимнасток младших разрядов. Ими являются поддержки средней высоты, выполняемые без вращательного элемента «верхней» гимнастики, но с фундаментальной группой трудности тела, в сочетании партнёров 4+1.

Заключение. Полученные сведения позволяют разработать методику обучения базовым акробатическим поддержкам, построенную на привитии умений и навыков групповой акробатической деятельности, что позволит в дальнейшем формировать наиболее важные компоненты для освоения более сложных двигательных взаимодействий гимнасток в команде.

Методика станет важной составной частью в системе подготовки юных спортсменов на начальном этапе подготовки групповых упражнений художественной гимнастики.

Литература

1. Быстрова, И. В. Специфика поддержек в групповых упражнениях художественной гимнастики / И. В. Быстрова // Теория и практика управления образованием и учебным

процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы : сборник научных трудов / Балтийская педагогическая академия. – Санкт-Петербург, 2009. – С. 242–244.

2. Власова, О. П., Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие. – Омск, 2013. – 33 с.

3. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика : монография / Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

4. Карпенко, Л. А. Влияние компонентов физической подготовленности на качество освоения акробатических поддержек в эстетической гимнастике / Л. А. Карпенко, С. А. Жигарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 8 (150). – С. 43–47.

5. Лалаева, Е. Ю. Начальное обучение гимнастов на основе базовых упражнений: монография. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 104 с.

References

1. By`strova, I. V. Specifika podderzhek v grupovy`x uprazhneniyax xudozhestvennoj gimnastiki / I. V. By`strova // Teoriya i praktika upravleniya obrazovaniem i uchebny`m processom: pedagogicheskie, social`ny`e i psixologicheskie problemy` : sbornik nauchny`x trudov / Baltijskaya pedagogicheskaya akademiya. – Sankt-Peterburg, 2009. – S. 242–244.

2. Vlasova, O. P., Pshenichnikova, G.N. Obuchenie e`lementam bez predmeta na e`tape nachal`noj podgotovki v xudozhestvennoj gimnastike : uchebnoe posobie. – Omsk, 2013. – 33 s.

3. Gaverdovskij, Yu. K. Obuchenie sportivny`m uprazhneniyam. Biomexanika. Metodologiya. Didaktika : monografiya / Yu. K. Gaverdovskij. – M.: Fizkul`tura i sport, 2007. – 912 s.

4. Karpenko, L. A. Vliyanie komponentov fizicheskoy podgotovlennosti na kachestvo osvoeniya akrobaticeskix podderzhek v e`steticheskoy gimnastike / L. A. Karpenko, S. A. Zhigareva // Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2017. – № 8 (150). – S. 43–47.

5. Lalaeva, E. Yu. Nachal`noe obuchenie gimnastov na osnove bazovy`x uprazhnenij : monografiya. – Volgograd: FGOUVPO «VGAFK», 2011. – 104 s.

*Статья поступила в редакцию 28.01.22;
одобрена после рецензирования 31.01.22;
принята к публикации 03.02.22.*

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК 159.91

АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Виктор Викторович Попенко, аспирант

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Контактная информация для переписки: popenko.v@internet.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного анализу психофизиологического состояния старших школьников города Сургута. В исследовании приняли участие 20 обучающихся 10-х классов одной из школ города Сургута. Для оценки психофизиологического состояния детей старшего школьного возраста использовались следующие методики: простая зрительная моторная реакция, реакция выбора, реакция на движущиеся объекты, помехоустойчивость, теппинг-тест. Было выявлено, что уровень психофизиологического состояния обследуемых старших школьников находится на среднем уровне. При этом 70% обследуемых при регистрации показателей уравновешенности нервных процессов показали высокий уровень, методика простой зрительной моторной реакции показала средневысокое состояние центральной нервной системы, уровень помехоустойчивости зафиксирован на среднем уровне, реакция выбора – на средненизком уровне, при оценке по методике «Теппинг-тест» у 80% учащихся наблюдается нисходящий тип графика.

Ключевые слова: дети старшего школьного возраста, психофизиологическое здоровье, образовательная среда, простая зрительная моторная реакция, реакция выбора, реакция на движущиеся объекты, помехоустойчивость, теппинг-тест

ANALYSIS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF SENIOR SCHOOLCHILDREN

Victor Victorovich Popenko, post-graduate student

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Contact information for correspondence: popenko.v@internet.ru

Abstract. The article presents the results of a study devoted to the analysis of psychophysiological state of senior schoolchildren in Surgut. The study involved 20 students of 10th graders of one of the schools in Surgut. To assess the psychophysiological state of children of senior school age, the following methods were used: simple visual motor reaction, choice reaction, reaction to moving objects, distraction tolerance, tapping test. It was revealed that the level of psychophysiological state of the examined senior schoolchildren is at the average level. At the same time: 70% of the examined indicators of the balance of nervous processes during registration showed a high level, the method of a simple visual motor reaction showed a medium-high state of the central nervous system, the level of distraction tolerance was fixed at an average level, the choice reaction at a medium-low level, when assessed by the method of "Tapping- test" in 80% of students there is a descending type of graph.

Keywords: children of senior school age, psychophysiological health, educational environment, simple visual motor reaction, choice reaction, reaction to moving objects, distraction tolerance, tapping test

Введение. Образовательная среда, в которой обучается подросток, представляет собой важную составляющую его развития, психического и физического здоровья. Современная система школьного образования предполагает повышенную нагрузку. Согласно мнению ряда исследователей, это ведет к повышению заболеваемости, формированию и развитию функциональных расстройств детей школьного возраста [3, 10, 11]. На физиологию российских школьников также оказывает влияние совокупность государственных социально-экономических факторов. В целом это обуславливает необходимость контроля за показателями физического здоровья школьников.

Молодежи как самостоятельной социальной категории, к которой относятся ученики старших классов школы, всегда уделялось большое внимание. Особый статус, атмосфера образовательной деятельности, быстро меняющиеся условия жизни и образ жизни старшеклассников, выпускников школы отличает их от всех остальных категорий населения и делает особенно уязвимыми и подверженными влиянию неблагоприятных социальных факторов и среды, элементом которой является обстановка в школе, обучение в целом. Проблемы со здоровьем молодежи имеют первостепенное значение из-за целого ряда факторов.

Во-первых, молодежь представляет собой главный резерв и основную часть рабочей силы в структуре народного хозяйства. Во-вторых, состояние здоровья молодежи определяет будущее здоровья нации в ближайшие десятилетия.

Согласно официальным статистическим данным Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, по состоянию на 2020 г. наблюдается снижение числа абсолютно здоровых детей: среди учеников старших классов школ абсолютно здоровы 10-12%. При этом у 53% школьников есть хронические заболевания, а в разрезе старшеклассников показатель составляет 61%. Официальные данные Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека демонстрируют увеличение частоты функциональных нарушений школьников в 1,5 раза, а хронических болезней – в 2 раза [1]. На основании анализа официальных статистических данных можно сделать вывод, что в период с 2011 г. по 2021 г. наблюдается стремительный рост хронических заболеваний и функциональных нарушений во всех возрастных группах детей [2].

Для достижения академических успехов ученики старших классов должны иметь достаточное здоровье, которое включает в себя крепкую нервную систему и хорошую память. Академические нагрузки, с которыми приходится справляться современным ученикам старших классов, можно рассматривать как регулярные раздражители, вызывающие сильные реакции у учащихся и проявляющиеся как напряжение нервной системы.

Таким образом, на сегодняшний день актуален вопрос разработки и реализации мер для повышения уровня здоровья школьников старших классов, так как здоровье детей и подростков является приоритетной государственной задачей РФ в соответствии с Конституцией РФ и государственной программой РФ «Развитие здравоохранения». Эффективность данных мер напрямую зависит от качества диагностики текущего психофизиологического состояния детей, так как только комплексный качественный анализ психофизиологического состояния детей позволит выявить слабые места реализуемых программных действий, что обуславливает актуальность данного исследования.

Целью данного исследования является анализ психофизиологического состояния детей, обучающихся в старших классах школ города Сургута, результаты которого способствовали разработке и реализации мер, направленных на повышение уровня здоровья детей и подростков.

Материалы и методы. Для выполнения необходимых диагностических и тестовых процедур применялся специализированный аппаратно-программный комплекс "НС-ПсихоТест" (ООО "Нейрософт", Российская Федерация), в состав которого входит зрительно-моторный анализатор [12].

Выборка состояла из 20 обучающихся 10-х классов одной из школ города Сургута. Для регистрации показателей состояния функциональных систем старших школьников

использовались следующие методики: простая зрительная моторная реакция (ПЗМР); реакция выбора; реакция на движущиеся объекты; помехоустойчивость; теппинг-тест.

Результаты исследования и их обсуждение. Регистрация показателей простой зрительной моторной реакции дала нам следующие результаты. Функциональный уровень системы на высоком уровне был отмечен у 5 обучающихся из 20. Устойчивость реакции на высоком уровне была отмечена у 9 учащихся из 20. Высокий уровень функциональных возможностей отмечен у 7 учащихся, средний – у 13. Соотношение представлено на рисунке 1.

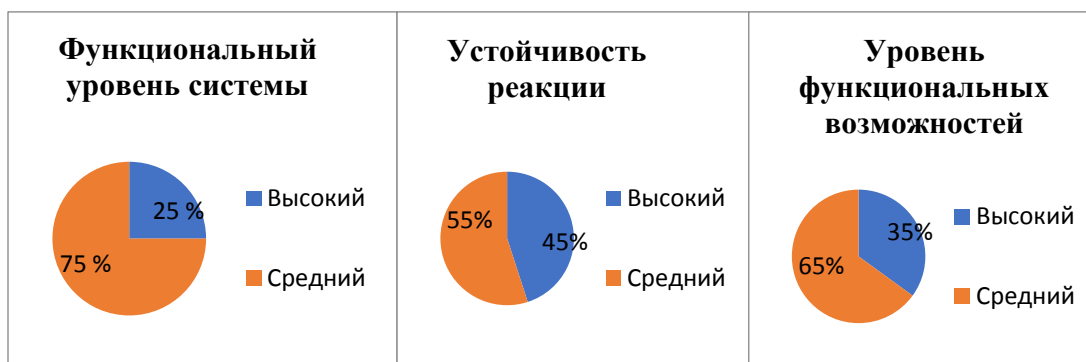


Рисунок 1. Количественное соотношение уровней зрительной моторной реакции обучающихся (%)

Относительно коэффициента точности Уиппла были зарегистрированы следующие показатели: очень высокий уровень точности отмечен у 5 учащихся, высокий уровень также у 5 учащихся, средний уровень – у 7 учащихся и низкий – у 3 учащихся. Таким образом, очень высокий коэффициент точности Уиппла. Соотношение представлено на рисунке 2.

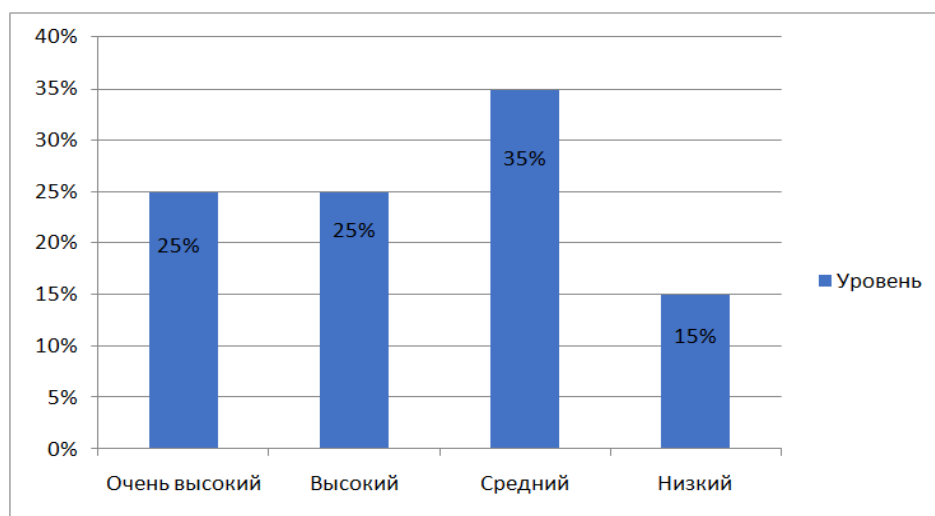


Рисунок 2. Количественное соотношение коэффициента точности Уиппла

Длительность ПЗМР представляет собой индикатор, который демонстрирует, с какой скоростью сигнал возбуждения совершает необходимый путь по отделам рефлекторной дуги. Сегодня среди исследователей распространено мнение, что ключевым является возбуждение, которое проходит по центральным структурам. На основании этого целесообразно полагать: время выполнения или длительность ПЗМР является индикатором лабильности и степени возбудимости центральной нервной системы (далее ЦНС), которая представляет собой наиболее адекватный и демонстративный индикатор функционирования ЦНС [8].

Следующая методика, которая использовалась, – «Реакция выбора». Это одна из сенсомоторных реакций, которая представляет собой ответ на подающиеся стимулы. Реакция может иметь различные формы проявления. Важно учитывать, что типы реакций распределены в соответствии со стимулами, то есть каждая реакция соответствует стимулу [4].

Регистрация показателей методики «Реакция выбора» показала следующие результаты. Среднее значение времени реакции выше среднестатистического уровня было отмечено у 1 учащегося, на среднем уровне – у 10 учащихся и ниже среднего – у 9 учащихся. Таким образом, у 50% исследованных школьников показатель реакции выбора был средним, у 45% – низким и у 5% – высоким.

Третья использованная методика – «Реакция на движущийся объект» (РДО). РДО относится к сенсомоторному типу и включает в себя следующие периоды: моторный, сенсорный и обработку полученных сигналов ЦНС. Основная задача РДО – замерить, насколько сбалансированы в текущий момент времени нервные процессы, то есть возбуждение и торможение ЦНС [5, 6].

В ходе замеров среднего времени реакции у 14 учащихся соотношение опережений и запаздываний было примерно на одном уровне. У 5 учащихся опережения наблюдались чаще, чем запаздывания, у 1 учащегося запаздывания регистрировались чаще, чем опережения. Таким образом, у преимущественного количества обследованных школьников, то есть у 70% выборки, измерение среднего времени реакции показало, что реакции возбуждения и торможения сбалансированы. У 25% школьников преобладает реакция возбуждения, а у 5% школьников преобладает реакция торможения.

Четвертая примененная методика – «Помехоустойчивость». Помехоустойчивость представляет собой характеристику внимания, которая демонстрирует способности человека к сопротивлению внешним помехам. К помехам в данном случае относятся зрительные и звуковые стимулы, мешающие правильно выполнять задачи. Опреде-

ление помехоустойчивости производится посредством сравнения результатов, полученных в ходе обследования обучающихся по методике «Помехоустойчивость» и обследования обучающихся по методике простой зрительной моторной реакции [7, 9].

На основании данного сравнения высокий уровень помехоустойчивости был выявлен у 3 обследуемых, средний уровень помехоустойчивости – у 10 обследуемых и низкий уровень помехоустойчивости – у 7 обследуемых.

Таким образом, 50% обследованных школьников обладает средним уровнем помехоустойчивости, 35% выборки характеризуется низким уровнем помехоустойчивости, а 15% школьников имеют высокий уровень рассмотренного критерия.

Пятая использованная методика – «Геппинг-тест», созданная и внедренная Е.П. Ильиным. Основное назначение теста – оценка силы, с которой реализуются нервные процессы, посредством анализа динамики темпа движений кисти, что является индикатором уровня общей работоспособности. Согласно имеющимся исследованиям, принято считать, что чем сильнее уровень развития ЦНС, тем более длительные и интенсивные нагрузки способен выдерживать человек. Чем слабее нервная система, тем меньше время формирования утомления и/или напряжения.

По результатам обследования график работы по типу нисходящий был отмечен у 16 учащихся, ровный – у 3 учащихся и промежуточный – у 1 учащегося. То есть, согласно результатам методики «Геппинг-тест», преимущественное количество школьников, или 80% выборки, имеют нисходящий график работоспособности, 15% детей старшего школьного возраста характеризуется ровным графиком работоспособности, а 5% участников исследования имеют промежуточный график работоспособности.

Заключение. Высокий функциональный уровень ЦНС был отмечен только у 25% школьников. Высокий уровень функциональных возможностей отмечен у 35% школьников. Это говорит о том, что ЦНС современных старшеклассников не характеризуется высоким функциональным уровнем. Из этого следует, что повышенные академические нагрузки противопоказаны преимущественному большинству учеников старших классов.

На основании полученных результатов выполненной диагностики посредством простой зрительно-моторной реакции сделан вывод: функционирование и текущее функциональное состояние ЦНС старшеклассников находится в большей степени на среднем и высоком уровне.

У 50% школьников, которые прошли диагностику, значение реакции выбора находится на промежуточном уровне, у 45% учащихся диагностируется подвижность

нервных процессов, и у 5% обследуемых диагностируется инертность нервных процессов. Это говорит о том, что степень развития регуляторных, сенсорных, моторных компонентов, а также сформированность механизма принятия решений и уровень общей реактивности у учащихся находится на средненизком значении. Это вновь демонстрирует неготовность ЦНС старшеклассников к повышенным академическим нагрузкам и свидетельствует о наличии утомления.

Диагностика посредством реакции на движущийся объект продемонстрировала, что у 70% выборки реакции возбуждения и торможения сбалансированы, что является положительным результатом. Однако наличие школьников с преобладанием реакции возбуждения (25%) и реакции торможения (5%) говорит о необходимости внедрения мер, направленных на достижение баланса у 100% школьников.

Высокий уровень помехоустойчивости выявлен только у 3 из 20 обследованных школьников, средний уровень выявлен у 10 из 20 обследованных школьников. Это говорит о том, что современные старшеклассники легко подвергаются воздействию внешних помех, зрительных и звуковых стимулов.

Теппинг-тест продемонстрировал, что у преимущественного количества школьников (80%) темп работы снижается уже со второго 5-секундного отрезка работы, и таким темп остается в течение всей оставшейся работы. У 15% учащихся максимальный темп работы остается на одном уровне на протяжении всего времени работы, и у 5% учащихся темп снижается после 10–14 секунд работы. Полученные данные необходимо учитывать при планировании школьных занятий, нагрузок, что позволит достичь максимальной производительности и эффективности. Теппинг-тест также демонстрирует, что у 80% учащихся утомление в результате напряжения как физического, так и психического развивается быстро. Из этого можно сделать вывод о слабой ЦНС 80% выборки.

Подводя итоги выполненного исследования, можно сделать **вывод** о том, что уровень психофизиологического состояния обследуемых старших школьников находится на среднем уровне, а слабая ЦНС наблюдается у 80% школьников старших классов, которые были обследованы. Это обуславливает необходимость модернизации современных реализуемых образовательных программ, академических нагрузок. Необходимо пересмотр расписания с возможным продлением учебного года и сокращением длительности каникул, что позволит сократить ежедневную и еженедельную нагрузку школьников в течение учебного года.

Литература

1. Данные с официального сайта Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/> (дата обращения: 28.02.2022).
2. Данные с официального сайта Федеральной службы государственной статистики РФ [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/524> (дата обращения: 28.02.2022).
3. Копейкина, Н. А. Проблемы сохранения здоровья школьников / Н. А. Копейкина // Проблемы развития территории. – 2012. – № 4(60). – С. 44–52.
4. Коурова, О. Г. Мониторинг функционального состояния студентов и школьников при использовании здоровьесберегающих технологий / О. Г. Коурова, Т. В. Попова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 14–18. – DOI 10.14529/ozfk150402.
5. Кураш, И. А. Методики психофизиологической диагностики студентов / И. А. Кураш, С. В. Святохо, А. В. Кравцов // Фундаментальная наука в современной медицине – 2018 : Материалы сателлит. дистанционной научно-практической конференции студентов и молодых учёных / под. ред. Сикорского А.В., Дорониной О.К., Горлачевой Т.В., Висмонта Ф.И. – Минск: БГМУ, 2018. – С. 209–213.
6. Никитушкин, В. Г. Исследование физической подготовленности и функционального состояния старших школьников и студентов / В. Г. Никитушкин, Ю. И. Разинов, Л. Г. Аннамырадова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. – С. 48–52.
7. Показатели психофизиологической адаптации студентов разных социальных групп / С. В. Нотова, И. Э. Алиджанова, Е. В. Кияева, С. С. Акимов // Экология человека. – 2015. – Т. 22. – № 11. – С. 41–47. DOI: 10.33396/1728-0869-2015-11-41-47
8. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учебное пособие / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др. / под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб: Питер, 2000. – 258 с.
9. Савельев, В. В. Перспективы применения методики "Реакция выбора" для нейропсихологической диагностики познавательных процессов / В. В. Савельев // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2015. – № 47. – С. 7–11.

10. Терзи, К. Г. Комплексная профилактика заболеваний позвоночника у детей и подростков школьного возраста / К. Г. Терзи // Символ науки: международный научный журнал. – 2016. – № 4-2(16). – С. 192–195.

11. Хузиханов, Ф. В. Изучение медико-биологических, медико-социологических и организационных факторов, влияющих на заболеваемость детей школьного возраста / Ф. В. Хузиханов, А. А. Мухаметдинова // Казанский медицинский журнал. – 2018. – Т. 99. – № 3. – С. 467–471. – DOI 10.17816/KMJ2018-467.

12. Assessment of simple visual-motor reaction in students of medical University / И. А. Кураш, И. П. Семенов, С. В. Святохо, Т. М. Рыбина // Health And Safety At The Workplace: Материалы II Международного научного форума, Минск, 06–08 июня 2018 года. – Минск: СООО "Регистр", 2018. – Р. 302–305. – DOI 10.31089/978-985-7153-46-6-2018-1-2-302-305.

References

1. Danny`e s oficial`nogo sajta Federal`noj sluzhby` po nadzoru v sfere zashhity` prav potrebitelej i blagopoluchiya cheloveka [E`lektronny`j resurs]. Rezhim dostupa: <https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/> (data obrashheniya: 28.02.2022).

2. Danny`e s oficial`nogo sajta Federal`noj sluzhby` gosudarstvennoj statistiki RF [E`lektronny`j resurs]. Rezhim dostupa: <https://rosstat.gov.ru/folder/524> (data obrashheniya: 28.02.2022).

3. Kopejkina, N. A. Problemy` soxraneniya zdorov`ya shkol`nikov / N. A. Kopejkina // Problemy` razvitiya territorii. – 2012. – № 4(60). – S. 44–52.

4. Kourova, O. G. Monitoring funkcional`nogo sostoyaniya studentov i shkol`nikov pri ispol`zovanii zdorov`esberegayushhix tehnologij / O. G. Kourova, T. V. Popova // Vestnik Yuzhno-Ural`skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Obrazovanie, zdravooxranenie, fizicheskaya kul`tura. – 2015. – Т. 15. – № 4. – S. 14–18. – DOI 10.14529/ozfk150402.

5. Kurash, I. A. Metodiki psixofiziologicheskoy diagnostiki studentov / I. A. Kurash, S. V. Svyatoho, A. V. Kravczov // Fundamental`naya nauka v sovremennoj medicine – 2018: Materialy` satellit. distancionnoj nauchno-prakticheskoy konferencii studentov i molody`x uchyony`x / pod. red. Sikorskogo A.V., Doroninoy O.K., Gorlachevoj T.V., Vismonta F.I. – Minsk: BGMU, 2018. – S. 209–213.

6. Nikitushkin, V. G. Issledovanie fizicheskoy podgotovlennosti i funkcional`nogo sostoyaniya starshix shkol`nikov i studentov / V. G. Nikitushkin, Yu. I. Razinov,

L. G. Annamy`radova // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. – 2015. – № 3. – S. 48–52.

7. Pokazateli psixofiziologicheskoy adaptacii studentov razny`x social`ny`x grupp / S. V. Notova, I. E`. Alidzhanova, E. V. Kiyayeva, S. S. Akimov // E`kologiya cheloveka. – 2015. – T. 22. – №11. – С. 41–47. DOI: 10.33396/1728-0869-2015-11-41-47

8. Praktikum po obshhej, e`ksperimental`noj i prikladnoj psixologii: uchebnoe posobie / V. D. Balin, V. K. Gajda, V. K. Gerbachevskij i dr. / pod obshhej red. A.A. Kry`lova, S.A. Manicheva. – SPb: Piter, 2000. – 258 s.

9. Savel`ev, V. V. Perspektivy` primeneniya metodiki "Reakciya vy`bora" dlya nejropsixologicheskoy diagnostiki poznavatel`ny`x processov / V. V. Savel`ev // Psixologiya i pedagogika: metodika i problemy` prakticheskogo primeneniya. – 2015. – № 47. – S. 7–11.

10. Terzi, K. G. Kompleksnaya profilaktika zabolevanij pozvonochnika u detej i podrostkov shkol`nogo vozrasta / K. G. Terzi // Simvol nauki: mezhdunarodny`j nauchny`j zhurnal. – 2016. – № 4-2(16). – S. 192–195.

11. Xuzixanov, F. V. Izuchenie mediko-biologicheskix, mediko-sociologicheskix i organizacionny`x faktorov, vliyayushhix na zabolevaemost` detej shkol`nogo vozrasta / F. V. Xuzixanov, A. A. Muxametdinova // Kazanskiy medicinskiy zhurnal. – 2018. – T. 99. – № 3. – S. 467–471. – DOI 10.17816/KMJ2018-467.

12. Assessment of simple visual-motor reaction in students of medical University / I. A. Kurash, I. P. Semenov, S. V. Svyatoho, T. M. Ry`bina // Health And Safety At The Workplace: Materialy` II Mezhdunarodnogo nauchnogo foruma, Minsk, 06–08 iyunya 2018 goda. – Minsk: SOOO "Registr", 2018. – P. 302–305. – DOI 10.31089/978-985-7153-46-6-2018-1-2-302-305.

*Статья поступила в редакцию 20.01.22;
одобрена после рецензирования 15.02.22;
принята к публикации 28.02.22.*

ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.015.58

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Любовь Владимировна Рубцова¹, старший преподаватель, исполняющий обязанности заведующего кафедрой физической культуры,

Илдус Гиниятуллович Гибадуллин², доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической культуры и спортивных технологий,

Мария Сергеевна Воротова³, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры.

^{1,3}Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, г. Ижевск, Россия

²Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова, г. Ижевск, Россия

Контактная информация для переписки: g1badullinildus@yandex.ru

Аннотация. В статье приведены показатели частоты сердечных сокращений студентов специальной медицинской группы, занимающихся по методике круговой тренировки с учетом биоэнергетических типов организма (на примере Ижевской ГСХА). Кроме того, в данной статье приведены данные медицинского осмотра студентов 1-го курса за последние 5 лет. Выявлено снижение уровня здоровья студентов. Также нами организован педагогический эксперимент со студентами специальной медицинской группы с использованием метода круговой тренировки с учетом биоэнергетических типов организма студентов. Представлены положительные результаты. Отмечена эффективность методики круговой тренировки с учетом биоэнергетических типов организма студентов по результатам пульсовых данных, которая проявилась в снижении частоты сердечных сокращений и увеличении адаптационных резервов организма. Статья имеет актуальность, новизну и практическую значимость.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, результаты медицинского осмотра, физическая нагрузка, частота сердечных сокращений, механизм энергообеспечения мышечной деятельности, круговая тренировка

CIRCULAR TRAINING AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

Lyubov Vladimirovna Rubtsova¹, Senior Lecturer, Acting Head of the Department of Physical Culture,

Ildus Giniyatulloevich Gibadullin², Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Physical Culture and Sports Technologies,

Maria Sergeevna Voronova³, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture.

^{1,3}Izhevsk State Agricultural Academy, Izhevsk, Russia

²Izhevsk State Technical University named after M.T. Kalashnikov, Izhevsk, Russia

Contact information for correspondence: g1badullinildus@yandex.ru

Abstract. The article presents the heart rate indicators of students of a special medical group, who are engaged in a circular training method, taking into account the bioenergetic types of body (through the example of Izhevsk State Agricultural Academy). In addition, this article provides data on the medical examination of 1st year students over the past 5 years. Decrease in the level of students' health was revealed. We also organized a pedagogical experiment with students of a special medical group using the method of circular training, taking into account the bioenergetic types of students' bodies. Positive results are presented. The effectiveness of the circular training technique, taking into account the bioenergetic types of the organism of students according to the results of pulse data, was noted, which manifested itself in a decrease in the heart rate and an increase in the adaptive reserves of the organism. The article has relevance, novelty and practical significance.

Keywords: special medical group, results of medical examination, muscle loading, heart rate, muscle energy supply, circular training

Актуальность исследования. Сегодня одно из центральных мест в жизни общества занимает проблема формирования здорового поколения. На современном этапе развития нашего общества, характеризующемся сложными социально-экономическими изменениями, остро встает проблема здоровья населения. Наиболее подверженным негативному влиянию социальной среды контингентом считается учащаяся молодежь, так как молодые люди являются еще не до конца сформировавшимися в физическом отношении индивидуумами. В настоящее время физическое воспитание в высших учебных заведениях выступает, с одной стороны, как физкультурно-спортивная деятельность, а с другой – является учебной дисциплиной, ориентированной на выполнение социального заказа – подготовку всесторонне развитой гармоничной личности, которая имеет высокий уровень здоровья,

необходимое физкультурное образование, физическую подготовленность и соответствует требованиям учебно-квалификационной характеристики.

Физическая культура в вузе имеет важное значение в режиме дня студентов различных групп здоровья, особенно для студентов специальной медицинской группы. В данную группу попадают учащиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья. Физическая культура для таких студентов является средством, имеющим оздоровительную направленность, и требует специального подхода с учетом заболеваемости и индивидуальных возможностей состояния здоровья. Применение метода круговой тренировки для студентов специальной медицинской группы – недостаточно исследованная научная область и, на наш взгляд, имеет потенциал и практическую значимость для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Тем более что количество абитуриентов с ОВЗ, поступающих в вузы, остается на тревожно высоком уровне.

Ежегодно в вузы поступают до 50% студентов, которые по состоянию здоровья направляются в специальные медицинские группы (СМГ) [5]. В Ижевской государственной сельскохозяйственной академии наблюдается такая же тенденция. О чем свидетельствуют результаты медицинского осмотра за пять лет (таблица 1).

Таблица 1

Результаты медицинского осмотра студентов 1 курса ИЖГСХА (2015—2020 уч. годы)

Проведение медицинского осмотра	Медицинские группы					
	Основная	Подготовительная	Специальная	ЛФК теория освоб.	ЛФК практика	Имеются отклонения в состоянии здоровья
Учебный год						
2015-2016	40,9	38,4	16,9	3,2	0,5	59,0
2016-2017	49,4	35,4	13,0	-	2,0	50,5
2017-2018	38,1	47,6	10,3	3,2	0,5	61,8
2018-2019	49,4	34,7	12,1	2,4	1,2	50,5
2019-2020	40,7	41,2	13,6	1,4	2,9	59,2

Как видно из таблицы 1, свыше 50% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья. Поэтому этой категории учащихся необходимо уделить особое внимание.

Главной задачей физического воспитания в вузе является совершенствование физического состояния и гармоничное развитие личности студента. На занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы решаются важные задачи физического воспитания: формирование и укрепление здоровья, совершенство-

вание двигательных способностей и восстановление функций, утраченных в результате патологических изменений в организме.

Задача исследования – провести сравнительный анализ по показателям частоты сердечных сокращений во время занятия физической культурой по методу круговой тренировки с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности и программе для студентов СМГ.

Цель исследования – оценить уровень предлагаемой физической нагрузки во время занятий физической культурой по методу круговой тренировки со студентами специальной медицинской группы, в экспериментальной группе с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности (аэробный, анаэробный, смешанный) и контрольной группе, занимающихся по программе для студентов СМГ.

Методы исследования: анализ научно методической литературы, метод математической статистики (IBM SPSS Statistics 20), метод многофакторной экспресс-диагностики С.А. Душанина, метод круговой тренировки.

Организация исследования. Для решения поставленных задач мы рекомендуем применять метод круговой тренировки для студентов СМГ с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности. Суть данного метода тренировки заключается в том, что занимающиеся выполняют определенное упражнение на каждой станции (место выполнения упражнений) с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности. Механизмы энергообеспечения определялись с помощью экспресс-диагностики «D&K - TEST» (методика профессора Душанина), которая позволила выявить резервные и функциональные возможности организма. Программа распределяет студентов на 5 групп энергообеспечения мышечной деятельности. Студентов 1-2 группы энергообеспечения мышечной деятельности, предрасположенных к аэробной работе, мы условно обозначили как «аэробный тип», 4–5 – «анаэробный тип», студентов 3 группы, предрасположенных как к аэробной, так и к анаэробной работе, – «смешанный тип» [3, 4]. Данная методика оценки функциональной подготовленности не требует выполнения физических нагрузок значительной интенсивности, является многофакторной экспресс-диагностикой, позволяющей без нагрузочных тестов получить ориентировочное представление об основных параметрах аэробного и энергетического метаболизма, что, на наш взгляд, оптимально подходит для студентов СМГ. Комплексы состояли из упражнений, рекомендованных изданием И.А. Гуревича «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки» [2]. Всего было составлено три комплекса упражнений, и каждый имел три уровня сложности (простой, средний, сложный). Каж-

дому уровню отводилось по три занятия. Эксперимент длился на протяжении 27 учебных занятий, 54 академических часа. В исследовании принимали участие девушки 1-го курса Ижевской ГСХА: в экспериментальной группе (23 студентки) занятия проводились по методу круговой тренировки с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности, контрольная группа (18 студенток) занималась по разработанной внутривузовской программе. По результатам обследования в экспериментальной группе с аэробным типом энергообеспечения – 5 человек, анаэробным и смешанным – по 9 человек. Метод круговой тренировки применялся в основной части занятия. Студенткам было предложено пройти пять станций на развитие основных физических качеств. На каждой станции выполнялось упражнение на то или иное физическое качество 20 раз. Но менялось количество повторений в зависимости от механизма энергообеспечения мышечной деятельности в экспериментальной группе. Так, для группы студенток аэробного типа в упражнениях на развитие силы и быстроты нагрузка увеличивалась, а на развития выносливости уменьшалась. Для группы анаэробного типа нагрузка увеличивалась в упражнении на развитие силы и выносливости, а количество повторений на развития быстроты уменьшалось. Группа смешанного типа энергообеспечения на всех станциях выполняла одинаковое количество повторений. Таким образом, нагрузка была подобрана дифференцированно в соответствии с типом энергообеспечения мышечной деятельности. ЧСС замеряли до начала круговой тренировки, после каждой станции и после прохождения трех кругов. Переход от станции к станции и замер ЧСС за 30 секунд заменяли паузу отдыха, особенностью которой является включение «действенных пауз» отдыха, то есть ходьбы с расслаблением и восстановлением дыхания в течение 1–2 минут [1, 6]. Перед началом круговой тренировки студенткам выдавались комплексы упражнений с дозировкой согласно энергообеспечению мышечной деятельности и карточки регистрации пульсовых показателей. Прежде чем приступить к выполнению упражнений, учащиеся замеряли пульс «до начала круговой тренировки», затем делились на группы по механизмам энергообеспечения мышечной деятельности и уже в этих группах приступали к заданиям. Станции включали самые различные упражнения: упражнения со скакалкой, упражнения с гантелями, силовые упражнения с преодолением собственного веса тела, упражнения у гимнастической стенки и т. д.

Результаты исследования и их обсуждение. Показатели частоты сердечных сокращений на занятиях по круговой тренировке с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности в экспериментальной группе и по разработанной программе для СМГ в контрольной группе представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели частоты сердечных сокращений

№ п/п	Группа	Номер занятия / ЧСС (X±σ)								
		1	4	7	10	13	16	19	22	25
1.	Контрольная группа	96 ±15,1	99 ±16,7	105,5 ±11,9	111,5 ±13,7	99,25 ±7,8	100,75 ±9,3	91,75 ±13,4	91 ±12,3	86,5 ±7,4
2.	Экспериментальная группа	110 ±10,9	103,5 ±11,5	112 ±8,9	113 ±8,1	110 ±6,5	119 ±13,7	106,5 ±8,3	110,5 ±7,3	109 ±10,8
3.	Аэробный тип	104 ±9,4	125 ±11,2	116,5 ±13,3	127 ±17,5	113,5 ±13,6	116 ±14,3	107 ±8,1	106,5 ±10,2	106,5 ±12,5
4.	Анаэробный тип	114 ±28,7	120,5 ±21,7	108,5 ±25,1	118 ±13,6	118 ±18,5	107 ±17,0	115 ±18,0	112 ±14,6	116,5 ±17,2
5.	Смешанный тип	112 ±19,8	111 ±11,2	104,5 ±8,1	111 ±10,4	102 ±13,8	108,5 ±16,7	99 ±9,9	112,5 ±17,5	107,5 ±22,7

Показатели частоты сердечных сокращений, представленные в таблице 2, свидетельствуют о достаточной физической нагрузке в экспериментальной группе, занимающейся по методу круговой тренировки с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности, и недостаточной в контрольной группе, занимающейся по разработанной программе для СМГ.

Далее, на рисунках 1, 2 отображены графически показатели ЧСС соответственно в экспериментальной и контрольной группах.

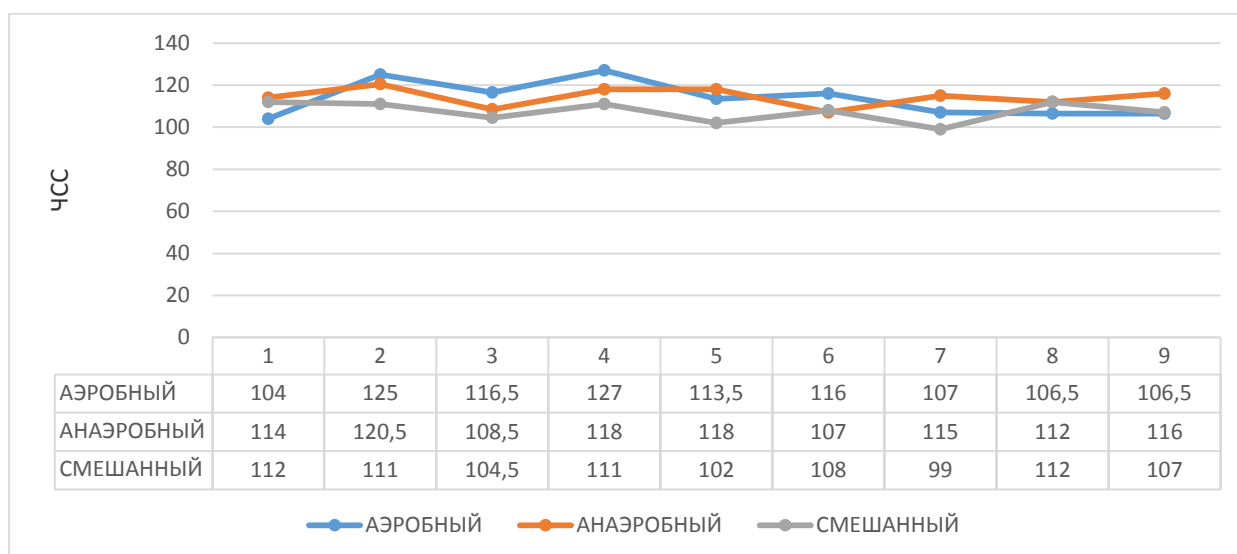


Рисунок 1. Показатели ЧСС в экспериментальной группе

Представленные показатели ЧСС на рисунке 2 показывают реакцию организма занимающихся по методу круговой тренировки с учетом механизма энергообеспечения на предложенную нагрузку.

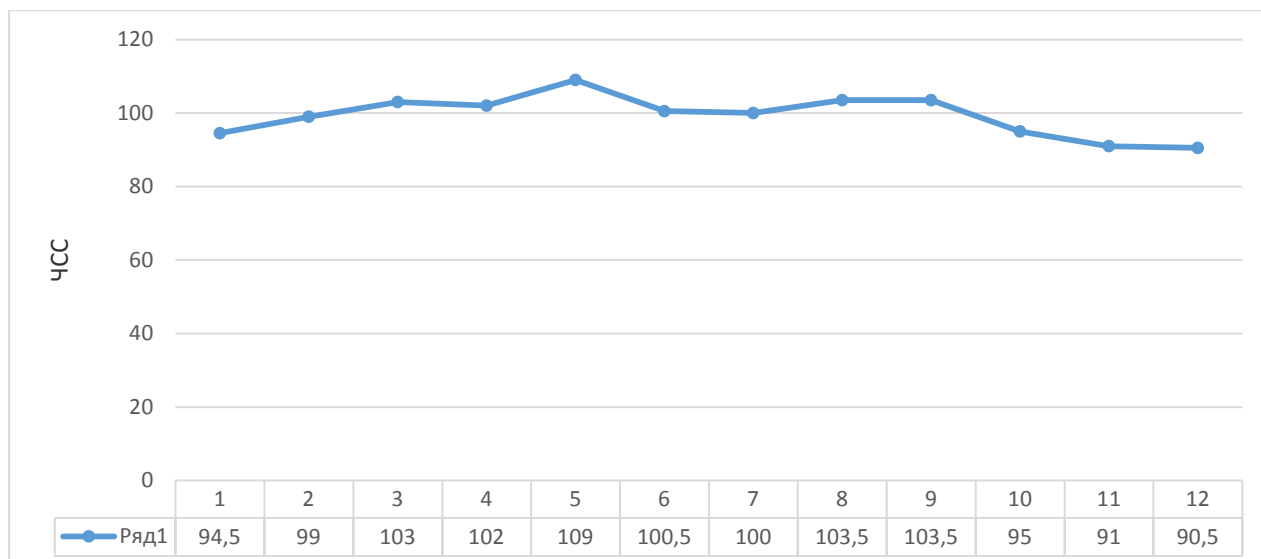


Рисунок 2. Показатели ЧСС в контрольной группе

В таблице 3 представлены средние показатели ЧСС «до» и «после» основной части занятия в экспериментальной группе по методу круговой тренировки с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности и в контрольной группе, учащиеся которой занимались по ранее разработанной программе для студентов СМГ.

Таблица 3

Средние показатели ЧСС «до» и «после» занятия

Показатели	Этапы	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		$X \pm \sigma$	прирост (%)	p	$X \pm \sigma$	прирост (%)	p
Частота сердечных сокращений	до	$97,2 \pm 23,5$	27,1%	<0,05	$98,2 \pm 7,14$	0,6%	<0,05
	после	$123,6 \pm 29,5$			$98,8 \pm 6,3$		

Как видно, прирост пульсовых показателей после основной части (круговой тренировки с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности) занятия в экспериментальной группе увеличился на 27,1%, а в контрольной (по программе для СМГ) лишь на 0,6%.

Закключение и выводы. Ежегодное ухудшение состояния здоровья и увеличение числа студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, приводит к поиску средств и методов работы с данным контингентом учащихся. В СМГ входят студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья временного или постоянного характера, которые не являются препятствием для занятий, но вместе с тем предполагают ограничение физических нагрузок. Проведение занятий в таких группах требует особого подхода. Необходимо дать организму нагрузку и вместе с тем точно ее дозировать. Это предполагает оптимальное, с учетом физической подготовленности и функционального состояния,

учебное задание. Для определения оптимальной физической нагрузки необходимо знать реакцию организма на предложенное задание. Установлено, что при изменении физической нагрузки адекватно изменяется и частота сердечных сокращений (ЧСС). Поэтому анализ изменения ЧСС во время физической нагрузки позволит выявить реакцию организма и определить оптимальную нагрузку. Улучшение регуляции сердечно-сосудистой системы выражается в более быстром снижении ЧСС после нагрузки. Оптимальная частота сердечных сокращений для данной категории студентов будет в пределах 110–120 уд./мин, упражнения должны выполняться с интенсивностью примерно 50 % рабочего времени. В каждом упражнении необходимо поддерживать ровный темп движения, исключить резкие, рывковые движения. Упражнения, используемые в круговой тренировке, весьма просты и доступны. При проведении учебного занятия необходимо обеспечить оптимальный объем и интенсивность физической нагрузки.

Вместе с тем, используя методику С.А. Душанина, при применении круговой тренировки количество повторений в упражнениях на развитие различных физических качеств должно быть подобрано с учетом биоэнергетического профиля организма занимающихся. Для аэробной группы справедливо будет увеличивать количество повторений в упражнениях на выносливость, а в анаэробной группе – на быстроту. Используя такой подход, студентам специальной медицинской группы будет доступнее выполнять упражнения, т.к. проявление физических качеств заложено генетически. Также после применения круговой тренировки с учетом биоэнергетики организма студентов показатели ЧСС после нагрузки будут изменяться в сторону увеличения адаптационных резервов организма, т. к. они проявятся в снижении ЧСС.

Литература

1. Бикбулатова, С. А. Анализ показателей пульса студентов специальных медицинских групп / С. А Бикбулатова // Инновационные подходы в системе физического образования и воспитания : сборник научных трудов. Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия (СибАДИ)»; Кафедра физического воспитания. – Омск: Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ), 2012. – С. 119–123.

2. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд. – Минск: Высшая школа, 1980. – 253 с.

3. Динамика показателей резервных и функциональных возможностей организма студентов ИжГСХА / Гибадуллин И. Г. [и др.] // Современные проблемы физического воспитания и спорта, безопасности жизнедеятельности в системе образования : сборник научных трудов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной юбилею доктора педагогических наук, профессора Л. Д. Назаренко (Ульяновск, 28-29 ноября 2019 г.) / ред. Л. И. Костюниной. – Ульяновск: УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2019. – С. 32–40.

4. Душанин, С. А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле : методические рекомендации. – Киев, 1986. – 24 с.

5. Милашечкина, Е. А. Функциональные возможности студентов специальной медицинской группы на занятиях физической культурой / Е. А. Милашечкина, О. В. Резенькова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2009. – № 4. – С. 56–61.

6. Рубцова, Л. В. Применение круговой тренировки с учетом биоэнергетических типов у студентов специальной медицинской группы / Л. В. Рубцова, О. Ю. Дружинина, Р. А. Жуйков // Технологические тренды устойчивого функционирования и развития АПК : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной году науки и технологии в России (Ижевск, 24-26 февраля 2021 г.). – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2021. – С. 214–218.

References

1. Bikbulatova, S. A. Analiz pokazatelej pul'sa studentov special'ny`x medicinskih grupp / S. A. Bikbulatova // Innovacionny`e podxody` v sisteme fizicheskogo obrazovaniya i vospitaniya : sbornik nauchny`x trudov. Ministerstvo obrazovaniya i nauki Rossijskoj Federacii; Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vy`sshego professional'nogo obrazovaniya «Sibirskaya gosudarstvennaya avtomobil'no-dorozhnaya akademiya (SibADI)»; Kafedra fizicheskogo vospitaniya. – Omsk: Sibirskij gosudarstvenny`j avtomobil'no-dorozhny`j universitet (SibADI), 2012. – S. 119–123.

2. Gurevich, I. A. 1500 uprazhnenij dlya modelirovaniya krugovoj trenirovki. – 2-e izd. – Minsk: Vy`sshaya shkola, 1980. – 253 s.

3. Dinamika pokazatelej rezervny`x i funkcional'ny`x vozmozhnostej organizma studentok IzhGSXA / Gibadullin I. G. [i dr.] // Sovremenny`e problemy` fizicheskogo vospitaniya i sporta, bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti v sisteme obrazovaniya : sbornik

nauchny`x trudov III Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem, posvyashhennoj yubileyu doktora pedagogicheskix nauk, professora L. D. Nazarenko (Ul`yanovsk, 28-29 noyabrya 2019 g.) / red. L. I. Kostyuninoy. – Ul`yanovsk: UIGPU im. I. N. Ul`yanova, 2019. – S. 32–40.

4. Dushanin, S. A. Sistema mnogofaktornoj e`kspress-diagnostiki funkcional`noj podgotovlennosti sportsmenov pri tekushhem i operativnom vrachebno-pedagogicheskom kontrole : metodicheskie rekomendacii. – Kiev, 1986. – 24 s.

5. Milashechkina, E. A. Funkcional`ny`e vozmozhnosti studentov special`noj medicinskoj gruppy` na zanyatiyax fizicheskoy kul`turoj / E. A. Milashechkina, O. V. Rezen`kova // Vestnik Rossijskogo universiteta družby` narodov. Seriya: E`kologiya i bezopasnost` zhiznedeyatel`nosti. – 2009. – № 4. – S. 56–61.

6. Rubczova, L. V. Primenenie krugovoj trenirovki s uchetom bioe`nergeticheskix tipov u studentov special`noj medicinskoj gruppy` / L. V. Rubczova, O. Yu. Druzhinina, R. A. Zhujkov // Teknologicheskie trendy` ustojchivogo funkcionirovaniya i razvitiya APK : materialy` Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashhennoj godu nauki i tehnologii v Rossii (Izhevsk, 24-26 fevralya 2021 g.). – Izhevsk: FGBOU VO Izhevskaya GSXA, 2021. – S. 214–218.

*Статья поступила в редакцию 30.11.21;
одобрена после рецензирования 20.12.21;
принята к публикации 27.12.21.*

УДК 376.2

**ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
ИНВАЛИДОВ-КОЛЯСОЧНИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Ирина Викторовна Федотова¹, кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин,

Валерия Александровна Алексеева², аспирант.

^{1,2} Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

Контактная информация для переписки: calin.fedotova@mail.ru

Аннотация. Факт положительного влияния средств и методов адаптивного физического воспитания на всестороннее развитие, в том числе психоэмоциональное состояние, инвалидов-колясочников несовершеннолетнего возраста не вызывает сомнений. Цель и материалы исследования: с целью экспериментального обоснования пози-

тивного воздействия разработанной методики проведено исследование 20 девочек в возрасте 6-7 лет с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, имеющих категорию «ребенок-инвалид» и перемещающихся с помощью кресла-коляски с ручным приводом. Методы исследования: применена методика нейропсихологической диагностики детей дошкольного возраста, цветовой тест М. Люшера. Авторами установлен факт наличия тревожности; чувствительности к воздействию со стороны окружающих; неуверенности в своих силах; стремления уйти от неприятной ситуации; неудовлетворенности отсутствием покоя; отсутствия общего положительного настроения, стремления к активной деятельности. Определены средние значения суммарного балла психического функционирования, которые в обеих группах исследования находятся в верхней границе нормального диапазона. После применения методики адаптивного физического воспитания в экспериментальной группе отмечаются статистически значимые изменения показателей: «Отсутствие общего положительного настроения, стремления к активной деятельности» – 100%, «Неуверенность в своих силах» – 88,89%, «Повышенная чувствительность к воздействию со стороны окружающих» – 77,78%, «Социальное развитие» – 42,11%, «Нейродинамическое и регуляторное развитие» – 25%, «Двигательное развитие» – 14,82%, «Суммарный балл психического функционирования» – 26,6%. Заключение: доказано положительное влияние разработанной методики адаптивного физического воспитания на психическое функционирование, психоэмоциональное состояние инвалидов-колясочников старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, дошкольный возраст, инвалид-колясочник, дети, психическое развитие, психоэмоциональное состояние

INFLUENCE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION METHODS ON PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF WHEELCHAIR USERS OF PRESCHOOL AGE

Irina Victorovna Fedotova¹, PhD in Medical sciences, Associate Professor, Head of the Department of Biomedical Disciplines,

Valeria Alexandrovna Alekseeva², PhD student.

^{1,2} Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia

Contact information for correspondence: calin.fedotova@mail.ru

Abstract. The fact of the positive influence of means and methods of adaptive physical education on comprehensive development, including the psycho-emotional state of wheelchair

users of underage age is beyond doubt. Purpose and materials of the study: in order to experimentally substantiate the positive impact of the developed methodology, a study was conducted of 20 girls aged 6-7 years with diseases of the musculoskeletal system, having the category "disabled child" and moving with the help of a wheelchair with manual drive. Research methods: the method of neuropsychological diagnostics of preschool children, M. Lusher color test was applied. The results of the study: the fact of the presence of increased anxiety; sensitivity to the influence of others; self-doubt; the desire to get away from an unpleasant situation; dissatisfaction with the lack of rest; the absence of a general positive mood, the desire for active activity. The average values of the total score of mental functioning were determined, which in both study groups are in the upper limit of the normal range. After applying the adaptive physical education methodology, statistically significant changes in indicators were noted in the experimental group: "Lack of general positive mood, desire for active activity" - 100%, "Self-doubt" – 88,89%, "Hypersensitivity to the influence of others" – 77,78%, "Social development" – 42,11%, "Neurodynamic and regulatory development" – 25%, "Motor development" – 14,82%, "Total score of mental functioning" – 26,6%. Conclusion: the positive influence of the developed methodology of adaptive physical education on mental functioning, psychoemotional state of wheelchair users of senior preschool age is proved.

Keywords: adaptive physical education, preschool age, wheelchair user, children, mental development, psycho-emotional state

Введение. Среди детей категории «инвалид-колясочник» больше половины от общего числа составляют лица с заболеваниями и травмами позвоночника и спинного мозга. Известен факт: психическое развитие детей данной категории в дошкольном возрасте часто характеризуется отклонениями от среднестатистических норм. Специалисты отмечают, что негативное влияние на психическое функционирование, в том числе психоэмоциональную сферу, детей-колясочников оказывают как внутренние, так и внешние факторы [4-5].

На сегодняшний день многими авторами отмечен положительный опыт при проведении восстановительных мероприятий у детей с поражениями опорно-двигательного аппарата, доказывающий благотворное влияние адаптивного физического воспитания на развитие психических процессов, а также улучшение их психоэмоционального состояния. Однако в области физического воспитания инвалидов-колясочников дошкольного возраста подобных разработок не найдено [2-3].

Соответственно, существует необходимость подробного исследования психологических особенностей инвалидов-колясочников дошкольного возраста, разработки эффективных методик, направленных на улучшение показателей психического развития, психоэмоционального состояния детей данной категории, и их экспериментального обоснования.

Цель исследования – экспериментально обосновать положительное влияние разработанной методики адаптивного физического воспитания на психическое функционирование, психоэмоциональное состояние инвалидов-колясочников старшего дошкольного возраста.

Материалы и методы исследования.

Исследование проводилось с 2020 по 2021 год на базе ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», АНО «Центр адаптивной художественной гимнастики «Мечта», г. Волгоград.

В исследовании приняли участие 20 девочек в возрасте 6-7 лет с заболеваниями (согласно МКБ 10): травмы крестцово-поясничного отдела позвоночника (S32–S34); врожденные аномалии спинного мозга (Q5–Q6); болезни нервной системы, спинного мозга (G82, G95); поражение межпозвоночных дисков (M51); новообразования позвоночного столба (C41.2, D16.6). Все девочки имеют категорию «ребенок-инвалид» и перемещаются с помощью кресла-коляски с ручным приводом. Дети были поделены на контрольную группу (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ) по 10 человек в каждой.

Исследование проводилось в два этапа: первичное тестирование (до педагогического эксперимента) и заключительное тестирование (после окончания проведения занятий).

Согласно экспериментальной методике, дети занимались на протяжении 6 месяцев (48 занятий по 30 минут) в три этапа. Каждый этап завершался тестированием детей с целью прослеживания динамики показателей психоэмоционального состояния. Особенности организации занятий варьировались в зависимости от этапа, а также индивидуальных особенностей и реакций детей. Применяемыми методами явились как общепедагогические, так и специфические методы, в том числе метод строго регламентированного упражнения и игровой метод.

Применяемыми на занятиях средствами явились физические упражнения, в частности общеразвивающие упражнения, упражнения художественной гимнастики, в том числе с предметами (обруч, мяч, скакалка, лента), упражнения танцев на колясках, стретчинга, дыхательные упражнения и др. Процентное соотношение применяемых на занятиях средств изменялось в зависимости от этапа и индивидуальной реакции орга-

низма детей. Особое внимание уделялось обучению детей двигательным действиям, необходимым в повседневной жизни, в частности при самостоятельном перемещении с помощью кресла-коляски с ручным приводом, выполнении ежедневных жизненно важных процедур.

Дети контрольной группы занимались 6 месяцев согласно адаптированной рабочей программе по адаптивной физической культуре для детей от 3 до 7 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для получения объективных данных об уровне психического развития инвалидов-колясочников контрольной и экспериментальной групп применялась методика нейропсихологической диагностики детей дошкольного возраста [1]. Согласно методике (вариант для старшего дошкольного возраста), исследовалось 4 блока: социальное развитие, нейродинамическое и регуляторное развитие, когнитивное развитие, двигательное развитие. Каждый блок оценивался в баллах, общая сумма которых составляла суммарный балл психического функционирования [1].

Отдельное внимание было уделено изучению психоэмоционального состояния детей. Для этого применялся цветовой тест М. Люшера (краткий вариант теста), согласно которому каждому ребенку предлагалось поочередно выбрать восемь карточек определенных цветов. Полученные результаты были интерпретированы профильными специалистами. Исследование дополняли беседа психолога с родителями детей, анализ медицинских документов.

Полученные в ходе исследования данные обработаны с использованием средств «Microsoft Excel 2010». Нормальность распределения показателей оценивали по критерию Шапиро-Уилка. Для выявления достоверности различий между изучаемыми показателями при ненормальном распределении применялся непараметрический метод для несвязанных выборок – U-критерий Манна-Уитни и - критерий углового преобразования Фишера, для связанных выборок – T-критерий Вилкоксона и критерий Мак-Немара. Статистически значимыми считали различия при $p \leq 0,01$.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование особенностей психики инвалидов-колясочников старшего дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной группах до начала педагогического эксперимента позволило установить ряд особенностей.

Согласно результатам тестирования по методике нейропсихологической диагностики детей дошкольного возраста (Ж.М. Глозман, А.Е. Соболева, Ю.О. Титова, 2020), средние значения суммарного балла психического функционирования в обеих группах

исследования находятся в верхней границе диапазона «0–2,9 балла», характеризующего нормальное психическое развитие (КГ – 2,71±0,06 балла, ЭГ – 2,67±0,07 балла). Распределение значений внутри обеих групп ненормальное ($W=0$, $\chi^2 = 0,781$, при $p \leq 0,01$). Статистически значимых различий между значениями контрольной и экспериментальной групп не обнаружено ($U = 43$, $\chi^2 = 16$, при $p \leq 0,01$).

Согласно результатам тестирования с помощью цветового теста М. Люшера, у детей обеих групп исследования выявлено наличие негативных характеристик: «Тревожность» (КГ – 0,7±0,15; ЭГ – 0,7±0,15; $\chi^2 = 0$), «Повышенная чувствительность к воздействию со стороны окружающих» (КГ – 0,8±0,13; ЭГ – 0,9±0,1; $\chi^2 = 1,98$), «Неуверенность в своих силах» (КГ – 0,8±0,13; ЭГ – 0,9±0,1; $\chi^2 = 1,98$), «Стремление уйти от неприятной ситуации» (КГ – 0,8±0,13; ЭГ – 0,7±0,15; $\chi^2 = 1,63$), «Неудовлетворенность отсутствием покоя» (КГ – 0,6±0,16; ЭГ – 0,7±0,15; $\chi^2 = 1,48$), «Отсутствие общего положительного настроения, стремления к активной деятельности» (КГ – 0,9±0,1; ЭГ – 0,8±0,13; $\chi^2 = 1,98$).

Распределение значений внутри обеих групп ненормальное, статистически значимых различий между значениями контрольной и экспериментальной групп не обнаружено ($\chi^2 = 2,31$, при $p \leq 0,01$).

С целью прослеживания изменений показателей исследование особенностей психики инвалидов-колясочников старшего дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной группах было проведено также по окончании педагогического эксперимента.

Результаты тестирования по методике нейропсихологической диагностики детей дошкольного возраста (Ж.М. Глозман, А.Е. Соболева, Ю.О. Титова, 2020) в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования по методике нейропсихологической диагностики детей дошкольного возраста (Ж.М. Глозман, А.Е. Соболева, Ю.О. Титова, 2020) после педагогического эксперимента, +m

Показатель	Критерий оценки	КГ (n=10)	Критерий оценки	ЭГ (n=10)
Суммарный балл психического функционирования	До, балл	2,71±0,06	До, балл	2,67±0,07
	После, балл	2,68±0,11	После, балл	1,96±0,07
	T ($\chi^2 = 5$)	26	T ($\chi^2 = 5$)	0*
	Динамика, %	1,11	Динамика, %	26,6
«Социальное развитие»	До, балл	0,56±0,01	До, балл	0,57±0,01
	После, балл	0,55±0,01	После, балл	0,33±0,02
	T ($\chi^2 = 1$)	15	T ($\chi^2 = 5$)	0*
	Динамика, %	1,79	Динамика, %	42,11

Продолжение таблицы 1

Показатель	Критерий оценки	КГ (n=10)	Критерий оценки	ЭГ (n=10)
«Нейродинамическое и регуляторное развитие»	До, балл	1,05±0,03	До, балл	1,04±0,04
	После, балл	1,05±0,04	После, балл	0,78±0,03
	T (= 3)	23,5	T (= 5)	0*
	Динамика, %	0	Динамика, %	25
«Когнитивное развитие»	До, балл	0,29±0,06	До, балл	0,25±0,07
	После, балл	0,27±0,08	После, балл	0,15±0,06
	T (= 5)	25	T (= 0)	9
	Динамика, %	6,9	Динамика, %	40
«Двигательное развитие»	До, балл	0,81	До, балл	0,81
	После, балл	0,81±0,03	После, балл	0,69±0,1
	T (= 3)	21	T (= 3)	0*
	Динамика, %	0	Динамика, %	14,82

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; T – критерий Вилкоксона внутри группы до и после педагогического эксперимента; * – достоверность различий при $p \leq 0,01$.

Согласно полученным результатам, за период проведения педагогического эксперимента статистически значимые изменения суммарного балла психического функционирования отмечаются только в экспериментальной группе, где динамика составила 26,6%, в то время как в контрольной группе 1,11%. Показатели в каждом исследуемом блоке в контрольной группе статистически значимо не изменились. В экспериментальной группе статистически значимые изменения показателей наблюдаются в трех блоках из четырех, где динамика составила: «Социальное развитие» (42,11%), «Нейродинамическое и регуляторное развитие» (25%), «Двигательное развитие» (14,82%) (рисунок 1).

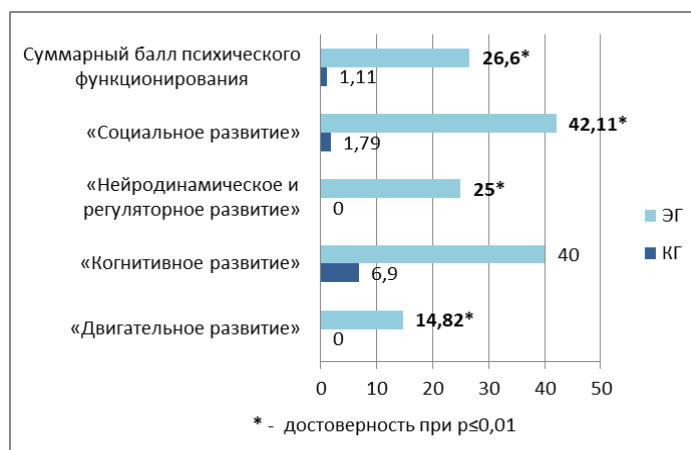


Рисунок 1. Динамика показателей психического развития инвалидов-колясочников контрольной и экспериментальной групп за период проведения педагогического эксперимента, %

Исследование психоэмоционального состояния детей в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента позволило определить ряд

особенностей. Результаты тестирования по методике цветового теста М. Люшера после педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты тестирования по методике цветового теста М. Люшера
после педагогического эксперимента, +m**

Показатель	Критерий оценки	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)
Тревожность	До, балл	0,7±0,15	0,7±0,15
	После, балл	0,6±0,16	0,3±0,15
	М	1	4
	Динамика, %	14,29	57,15
Повышенная чувствительность к воздействию со стороны окружающих	До, балл	0,8±0,13	0,9±0,1
	После, балл	0,7±0,15	0,2±0,13
	М	1	7*
	Динамика, %	12,5	77,78
Неуверенность в своих силах	До, балл	0,8±0,13	0,9±0,1
	После, балл	0,6±0,16	0,1±0,1
	М	2	8*
	Динамика, %	25	88,89
Стремление уйти от неприятной ситуации	До, балл	0,8±0,13	0,7±0,15
	После, балл	0,6±0,16	0,6±0,16
	М	2	1
	Динамика, %	25	14,29
Неудовлетворенность отсутствием покоя	До, балл	0,6±0,16	0,7±0,15
	После, балл	0,5±0,17	0,6±0,16
	М	1	1
	Динамика, %	16,67	14,29
Отсутствие общего положительного настроения, стремления к активной деятельности	До, балл	0,9±0,1	0,8±0,13
	После, балл	0,8±0,13	0
	М	1	10*
	Динамика, %	11,12	100

*Примечание: М – критерий Мак-Немара внутри группы до и после педагогического эксперимента; * – достоверность различий при $p \leq 0,01$.*

Согласно полученным данным, за период проведения педагогического эксперимента статистически значимых изменений психоэмоционального состояния в контрольной группе не выявлено. В экспериментальной группе статистически значимые изменения показателей отмечаются по трем характеристикам из шести, где динамика составила: «Отсутствие общего положительного настроения, стремления к активной деятельности» – 100%, «Неуверенность в своих силах» – 88,89%, «Повышенная чувствительность к воздействию со стороны окружающих» – 77,78% (рисунок 2).

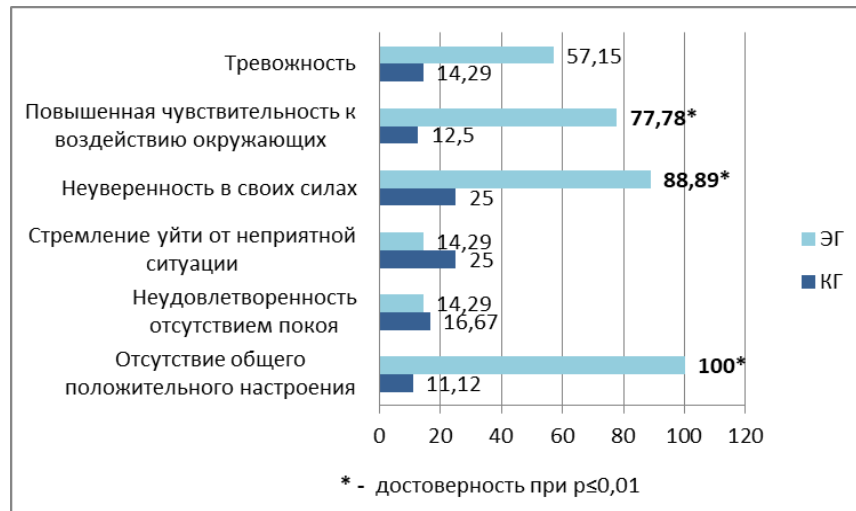


Рисунок 2. Динамика показателей психоэмоционального состояния инвалидов-колясочников контрольной и экспериментальной групп за период проведения педагогического эксперимента, %

Таким образом, полученные в ходе исследования данные доказывают положительное влияние экспериментальной методики адаптивного физического воспитания на психическое развитие, психоэмоциональное состояние инвалидов-колясочников старшего дошкольного возраста, что говорит о ее эффективности.

Выводы.

1. Установлены отличительные особенности психоэмоционального состояния инвалидов-колясочников в контрольной и экспериментальной группах. Выявлено наличие негативных характеристик: тревожность; повышенная чувствительность к воздействию со стороны окружающих; неуверенность в своих силах; стремление уйти от неприятной ситуации; неудовлетворенность отсутствием покоя; отсутствие общего положительного настроения, стремления к активной деятельности.

2. Выявлены статистически значимые изменения психоэмоционального состояния детей экспериментальной группы после педагогического эксперимента. Улучшения отмечаются по трем показателям: «Отсутствие общего положительного настроения, стремления к активной деятельности» – 100%, «Неуверенность в своих силах» – 88,89%, «Повышенная чувствительность к воздействию со стороны окружающих» – 77,78%.

3. Констатирован факт наличия статистически значимых изменений уровня психического развития инвалидов-колясочников экспериментальной группы после применения методики адаптивного физического воспитания. Суммарный балл психического функционирования уменьшился на 26,6%, что говорит о повышении уровня психического развития.

4. Полученные достоверные данные доказывают положительное влияние экспериментальной методики адаптивного физического воспитания на психическое развитие, психоэмоциональное состояние инвалидов-колясочников старшего дошкольного возраста.

Литература

1. Глозман, Ж. М., Соболева, А. Е., Титова, Ю. О. Нейропсихологическая диагностика детей дошкольного возраста: в 3 ч. Ч.1: Теоретические и методологические основы нейропсихологической диагностики в дошкольном возрасте. – М.: АЙРИС-пресс, 2020. – 96 с. - ISBN 978-5-8112-7063-7.

2. Мога, Н. Д. Адаптивное физическое воспитание дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Н. Д. Мога // Сибирский педагогический журнал. – 2015. – № 3. – С. 125–130.

3. Орусбаева, Т. А. Особенности обучения и воспитания детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Т. А. Орусбаева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 7-2. – С. 104–107.

4. Spina Bifida. Современные подходы и возможности к диагностике, лечению и реабилитации / С. Л. Морозов, О. В. Полякова, Н. В. Яновская [и др.] // Практическая медицина. – 2020. – Т. 18. – № 3. – С. 32–37.

5. Wheelchair interventions, services and provision for disabled children: a mixed-method systematic review and conceptual framework / N. Bray, J. Noyes, RT. Edwards, N. Harris [Электронный ресурс] // BMC HealthServRes. – 2014. – 14(309). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25034517/> (дата обращения 20.09.21).

References

1. Glozman, Zh. M., Soboleva, A. E., Titova, Yu. O. Nejrpsixologicheskaya diagnostika detej doshkol`nogo vozrasta: v 3 ch. Ch.1: Teoreticheskie i metodologicheskie osnovy` nejropsixologicheskoy diagnostiki v doshkol`nom vozraste. – M.: AJRIS-press, 2020. – 96 s. - ISBN 978-5-8112-7063-7.

2. Moga, N. D. Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie doshkol`nikov s narusheniyami oporno-dvigatel`nogo apparata / N. D. Moga // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. – 2015. – № 3. – S. 125–130.

3. Orusbaeva, T. A. Osobennosti obucheniya i vospitaniya detej doshkol`nogo vozrasta s narusheniyami oporno-dvigatel`nogo apparata / T. A. Orusbaeva // Aktual`ny`e problemy` gumanitarny`x i estestvenny`x nauk. – 2016. – № 7-2. – S. 104–107.

4. Spina Bifida. Sovremenny`e podxody` i vozmozhnosti k diagnostike, lecheniyu i reabilitacii / S. L. Morozov, O. V. Polyakova, N. V. Yanovskaya [i dr.] // Prakticheskaya medicina. – 2020. – Т. 18. – № 3. – S. 32–37.

5. Wheelchair interventions, services and provision for disabled children: a mixed-method systematic review and conceptual framework / N. Bray, J. Noyes, RT. Edwards, N. Harris [E`lektronny`j resurs] // BMC HealthServRes. – 2014. – 14(309). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25034517/> (data obrashheniya 20.09.21).

*Статья поступила в редакцию 24.01.22;
одобрена после рецензирования 21.02.22;
принята к публикации 28.02.22.*

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 659.1

ОСОБЕННОСТИ РЕКЛАМНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОДВИЖЕНИЯ ТОВАРОВ И УСЛУГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Виктория Викторовна Горбачева¹, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин и экономики,

Виктор Петрович Полунин², начальник кафедры огневой и физической подготовки, полковник полиции,

Сергей Александрович Жарков³, кандидат педагогических наук, доцент кафедры тактико-специальной подготовки.

¹Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

²Волгодонский филиал Ростовского юридического института МВД России, г. Волгодонск, Россия

³Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Волгоград, Россия

Контактная информация для переписки: gorbacheva_vika@list.ru

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты рекламной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Авторами обосновывается актуальность проблемы, рассматривается понятие рекламы и ее влияние на процесс организации и проведения соревнований, анализируется роль спортивного спонсорства в процессе создания и продвижения коммуникационных обращений для целевой аудитории спорта. Спортивная реклама является неотъемлемой частью комплекса маркетинга. В статье рассматриваются основные требования к носителю рекламной информации, процессу выбора средства распространения и значение рекламы в вопросе формирования и продвижения имиджа спортсмена, спортивного бренда или спортивной организации.

Ключевые слова: реклама, спорт, организация, виды рекламы, рекламная деятельность, маркетинг, рыночная экономика

FEATURES OF ADVERTISING ACTIVITY AND GOODS AND SERVICES PROMOTION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Victoria Victorovna Gorbacheva¹, PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Humanities and Economics,

Victor Petrovich Polunin², Head of the Department of Fire and Physical Training, police Colonel,

Sergey Aleksandrovich Zharkov³, PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Tactical and Special Training.

¹Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia

²Volgodonsk Branch of the Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Volgodonsk, Russia

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

Contact information for correspondence: gorbacheva_vika@list.ru

Abstract. The article deals with the main aspects of promotional activities in the field of physical education and sports. The authors substantiate the relevance of the problem, consider the concept of advertising and its influence on the process of organizing and holding competitions, analyze the role of sports sponsorship in the process of creating and promoting communication messages for the target audience of sports. Sports advertising is an integral part of the marketing mix. The article discusses the basic requirements for the carrier of advertising information, the process of choosing a means of distribution and the importance of advertising in development and promotion of an athlete's image, sports brand or sports organization.

Keywords: advertising, sports, organization, types of advertising, advertising activities, marketing, market economy

Актуальность исследования. Физическая культура и спорт – это сектор рыночной экономики, который характеризуется такими чертами, как обладание частной собственностью, свобода выбора и конкуренция. В рыночной экономике важное значение имеет потребитель. Интерес потребителя многогранен и изменяется в соответствии с современными тенденциями. Но только одно не меняется с каждым годом – интерес потребителей к занятиям спортом, отслеживание результатов основных спортивных состязаний, вовлечение в мероприятия по пропаганде здорового образа жизни населения. Понятие «спорт» является многогранным, оно объединяет в себе процессы по обеспечению возможности проведения собственно соревновательной деятельности, подготовке и организации мероприятий, проведению соревнований на различных уровнях. Любое спортивное мероприятие не обходится без освещения его в массах. Распространение информации о проведении тех или иных соревнований и спортивно-массовых мероприятий входит в задачу маркетинговой стратегии физкультурной организации.

Правильно выстроенная маркетинговая стратегия – залог успеха деятельности любой организации. Одним из основных элементов комплекса маркетинга является реклама. Реклама в спорте отвечает за информированность потребителей о проведении

спортивных мероприятий и соревнований, а также об оказании оздоровительных и спортивных услуг. Конкуренция на современном рынке достаточно высокая. Реклама позволяет привлечь внимание и определиться потребителю с той организацией, которая максимально подходит под его требования.

Объект исследования – реклама.

Предмет исследования – рекламная деятельность и методы продвижения товаров и услуг в сфере физической культуры и спорта.

Задача исследования – определить особенности рекламной деятельности и продвижения товаров и услуг в сфере физической культуры и спорта.

Реклама – это информация, которую распространяют любыми средствами, в любой форме и с использованием любых способов, направленных на неопределенный круг людей и на привлечение внимания к объекту рекламы, формирование или поддержание интереса к нему и его продвижению на рынке [6].

Реклама представляет собой один из самых эффективных методов распространения информации с целью популяризации той или иной сферы услуг или товаров. В малом бизнесе реклама является одним из основных и доступных средств коммуникации с потребителями. К примеру, на этапе запуска бизнеса собственник является неизвестным звеном в рыночной экономике, и именно реклама позволяет работать напрямую с целевой аудиторией. От того, сколько сил предприниматель вложит в организацию рекламной деятельности, зависит его успех на рынке труда.

Реклама – это в первую очередь односторонняя коммуникация, включающая в себя максимально конкретную информацию, представленную в удобной для целевой аудитории форме. Средствами распространения рекламы могут служить СМИ, сеть интернет, журналы, газеты, стенды, макеты, листовки и т. д.

Основной целью распространения рекламных сообщений является предоставление полной и достоверной информации о товаре или услуге, повышение уровня осведомленности об организации, напоминание о ее существовании на рынке, призыв к приобретению товаров и услуг компании.

Рекламные обращения, используемые в спорте, реализуются по двум основным направлениям [2, 4].

Реклама для спорта – используется для решения поставленных задач, входящих в зону ответственности спортивных организаций, как коммерческих, так и некоммерческих. В качестве примера можно привести рекламу спортивного бренда и имиджевую

рекламу спортсмена или организации, продвижение технологий производства спортивной одежды и обуви, инвентаря и сопутствующего оборудования.

В направлении "спорт для рекламы" спорт является посредником проникновения рекламы, по содержанию непосредственно не связанной со спортом, в массовое сознание различных демографических слоев населения. Примером данного направления может служить использование площадей дворца спорта, стадиона, спортивного зала, а также одежды, экипировки спортсменов для продвижения каких-либо товаров (услуг), прямого отношения к спорту не имеющих [3].

Спортивная реклама выполняет важную функцию в распространении информации о проведении различных спортивных соревнований. Организаторы соревнования разрабатывают маркетинговую стратегию и используют рекламу как для уведомления населения о проведении соревнований, так и для привлечения спонсоров, которые смогут прорекламировать свой товар или услугу во время проведения данного соревнования. Это выгодно для обеих сторон сделки. Спонсоры могут разместить свою рекламу на специальных баннерах, на одежде спортсменов или как подарочный сертификат для победителей соревнований [1, 5].

Благодаря спонсорам возможно проведение многих спортивных мероприятий и соревнований. Спонсорские вложения помогают организовать соревнования на высоком уровне, чтобы зрителям и участникам соревнований было комфортно и интересно проводить время. Чем больше спонсоров на соревнованиях, тем выше их уровень. Спонсорство спортивного соревнования может быть как информационное – туда входит рекламная деятельность, освещение информации в различных источниках массовой информации, привлечение внимания к спортивному соревнованию. Имеет место и техническое спонсорство – это оплата взноса товарами или услугами, которые используют для привлечения внимания к своему бренду, на спортивных соревнованиях такой вид спонсорства возможен как специальная награда для победителей соревнования от спонсора. Оба эти вида спонсорства и являются рекламой [7].

Спортивное спонсорство – это способ продвижения и популяризации определенного товара или услуги. Производитель получает должное внимание к тому, что он производит, спортивная организация же получает нужное им финансирование на организацию спортивного мероприятия [8].

Книги, статьи, интервью и другие теоретические материалы о физической культуре и спорте, известных тренерах и спортсменах, системах и методиках спортивной

подготовки являются средством спортивной рекламы и продвижением здорового образа жизни.

Зрелищность любого спортивного мероприятия и соревнования обуславливается неоднозначностью и непредсказуемостью спортивного результата. Эти факторы влияют на психоэмоциональную сферу болельщика, от чего им сложно прекратить просмотр данного соревнования. В такие моменты они более восприимчивы к рекламной деятельности. Одной из задач рекламы является повышение зрелищности спортивного мероприятия.

Носителем рекламы в спорте может быть любой объект или лицо, удовлетворяющее трём основным критериям:

- их дизайн и форма должны быть пригодны для того, чтобы они могли содержать информацию для легкого считывания;
- рекламный носитель должен находиться в постоянном или периодическом контакте с целевой группой;
- контакт с носителем должен приносить определенную выгоду потребителю [6].

Если речь идет о спортивном товаре или услуге, то рекламным лицом становится известный спортсмен, который обязательно должен иметь положительный имидж, не вступать в скандалы, не нарушать закон и т. п. Пока действует рекламный контракт, спортсмен обязуется выполнять правила, прописанные в контракте. Если это реклама спортивной формы, то спортсмен должен какой-то период использовать в своей повседневной жизни одежду рекламного бренда. Также ему запрещается делать официальные заявления, которые могли бы нарушить положительный имидж как самого рекламного лица, так и рекламного бренда. В спортивной рекламе использование известных людей – это обычная практика, но также для продвижения товаров или услуг это необходимый залог успеха. Если спортивный товар или услуга хорошо показали себя на рынке услуг, то использование знаменитого лица им и не нужно. Ведь их товар или услуга и так имеет широкую известность и репутацию, позволяющую держать объемы продаж на необходимом уровне.

В наше время средств распространения рекламы огромное количество. Чем больше товаров и услуг, тем больше средств рекламы используется для продвижения. Это зачастую раздражает потребителей, ведь им все труднее понять, что именно необходимо и какой товар или услугу выбрать. Для производителей становится важным создать рекламу, которая бы запомнилась потребителю. Появляются новые профессии, такие как копирайтеры, дизайнеры, креативные директора. Именно они создают новые и

запоминающиеся слоганы, пишут рекламные статьи. Эти люди выстраивают маркетинговую стратегию, в их работу входит мониторинг интересов покупателей, знание новых тенденций и разработка рекламы на основе полученных результатов исследования внутренней и внешней среды организации.

Заключение. Реклама в спорте является одним из главных составляющих при организации спортивного мероприятия. Хорошо организовать спортивное мероприятие и соревнование невозможно без выстроенной маркетинговой стратегии. Основную часть в маркетинговой стратегии занимает реклама. Реклама помогает распространить информацию о проведении соревнования, привлечь зрителей и участников соревнований, реклама позволяет найти спонсоров для проведения спортивного мероприятия.

Использование большого количества рекламных средств для привлечения потребителя повышает шанс получить производителем ту ожидаемую положительную реакцию на свой товар или услугу. При установлении рекламных задач производителю следует провести исследовательскую работу на рынке услуг, просмотреть большое количество предоставляемого рекламного материала у конкурентов. Анализируя рынок услуг, производитель придумывает свою индивидуальную манеру подачи информации в рекламе. Новизна является одним из показателей, который может понравиться потребителю.

Спортивная реклама обладает основными свойствами обычной рекламы. Ведь спортивная деятельность базируется на коммерции. А коммерция – это часть экономики. Так что спортивная реклама использует все привычные средства, как в любой другой деятельности. Реклама позволяет людям узнать о грядущем мероприятии. Без этого спортивное мероприятие будет невозможно провести, как бы хорошо оно ни было организовано.

Литература

1. Васильев, Г. А., Поляков, В. А., Романов, А. А. Технологии производства рекламной продукции : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032401 Реклама. – Москва: Вузовский учебник, 2010. – 272 с. – ISBN 978-5-9558-0155-1.

2. Галицын, С. В. Спортивная реклама в СМИ / С. В. Галицын, О. Н. Шмонина, С. М. Охремчук // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Году науки и технологий, Хабаровск, 26–27 марта 2021 года. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2021. – С. 59-64.

3. Галкин, В. В., Сысоев, В. И. Экономика физической культуры и спорта: учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры. – Воронеж: Полиграф, 2014. – 213 с.

4. Гусаров, Ю. В., Гусарова, Л. Ф. Рекламная деятельность. – М.: ИНФРА-М, 2013. – 320 с.

5. Кошелева, А. В. Физическая культура и спорт в системе социокультурной и межкультурной коммуникации / А. В. Кошелева // Современные научно-методологические тенденции развития спортивной индустрии : материалы научного семинара кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, Москва, 14 октября 2020 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма", 2020. – С. 88-94.

6. Мухин, В. Г. Социально-экономическая и педагогическая направленность рекламной деятельности в сфере физической культуры и спорта. – Воронеж, 2015. – 150 с.

7. Перспективы развития менеджмента и маркетинга в сфере физической культуры и спорта / Ю. А. Зубарев, А. А. Ермолаев, Е. Е. Светличная, В. Н. Бутаков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3 (37). – С. 123-130.

8. Сыдыков, Н. Т. Роль средств рекламы и пропаганды в управлении физической культурой и спортом / Н. Т. Сыдыков, А. Т. Кулбаев, К. А. Абдреимова // Олимпийский спорт и спорт для всех : сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс, Казань, 10–13 июня 2020 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 471-474.

References

1. Vasil`ev, G. A., Polyakov, V. A., Romanov, A. A. *Texnologii proizvodstva reklamnoj produkcii : uchebnoe posobie dlya studentov vy`sshix uchebny`x zavedenij, obuchayushhixsya po special`nosti 032401 Reklama.* – Moskva: Vuzovskij uchebnyk, 2010. – 272 s. – ISBN 978-5-9558-0155-1.

2. Galicyn, S. V. *Sportivnaya reklama v SMI / S. V. Galicyn, O. N. Shmonina, S. M. Oxremchuk // Fizicheskaya kul`tura i sport v sovremennom obshhestve : materialy` Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashhennoj Godu nauki i texnologij, Хабаровск, 26–27 marta 2021 goda.* – Хабаровск: Dal`nevostochnaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul`tury`, 2021. – S. 59-64.

3. Galkin, V. V., Sy`soev, V. I. E`konomika fizicheskoj kul`tury` i sporta: uchebnoe posobie dlya vy`sshix i srednix professional`ny`x uchebny`x zavedenij fizicheskoj kul`tury`. – Voronezh: Poligraf, 2014. – 213 s.

4. Gusarov, Yu. V., Gusarova, L. F. Reklamnaya deyatel`nost`. – M.: INFRA-M, 2013. – 320 c.

5. Kosheleva, A. V. Fizicheskaya kul`tura i sport v sisteme sociokul`turnoj i mezhkul`turnoj kommunikacii / A. V. Kosheleva // Sovremennye nauchno-metodologicheskie tendencii razvitiya sportivnoj industrii : materialy` nauchnogo seminara kafedry` menedzhmenta i e`konomiki sportivnoj industrii im. V.V. Kuzina, Moskva, 14 oktyabrya 2020 goda. – Moskva: Federal`noe gosudarstvennoe byudzhethnoe obrazovatel`noe uchrezhdenie vy`sshego obrazovaniya "Rossijskij gosudarstvenny`j universitet fizicheskoj kul`tury`, sporta, molodyozhi i turizma", 2020. – S. 88-94.

6. Muxin, V. G. Social`noe`konomicheskaya i pedagogicheskaya napravlenost` reklamnoj deyatel`nosti v sfere fizicheskoj kul`tury` i sporta. – Voronezh, 2015. – 150 s.

7. Perspektivy` razvitiya menedzhmenta i marketinga v sfere fizicheskoj kul`tury` i sporta / Yu. A. Zubarev, A. A. Ermolaev, E. E. Svetlichnaya, V. N. Butakov // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2021. – № 3 (37). – S. 123-130.

8. Sy`dy`kov, N. T. Rol` sredstv reklamy` i propagandy` v upravlenii fizicheskoj kul`turoj i sportom / N. T. Sy`dy`kov, A. T. Kulbaev, K. A. Abdreimova // Olimpijskij sport i sport dlya vsekh : sbornik nauchny`x trudov, predstavlenny`x na XXIV Mezhdunarodny`j nauchny`j kongress, Kazan`, 10–13 iyunya 2020 goda. – Kazan`: Povolzhskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoj kul`tury`, sporta i turizma, 2020. – S. 471-474.

*Статья поступила в редакцию 12.01.22;
одобрена после рецензирования 11.02.22;
принята к публикации 24.02.22.*

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 372.881.111.1

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ЛЕКСИКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Елена Георгиевна Борисенко¹, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики, психологии и коммуникативных дисциплин,

Ольга Александровна Кравченко², кандидат филологических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и коммуникативных дисциплин.

^{1, 2}Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

Контактная информация для переписки: stolbovich@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена вопросам применения интерактивных методов обучения спортивной лексике обучающихся вузов физической культуры. Описаны приемы формирования профессиональной терминологической базы на основе применения текстовых карт и методы использования научной и профессиональной лексики в коммуникативных целях. Проанализированы формы работы с обучающимися над многозначностью слов профессиональной лексики. Определены интерактивные методы, повышающие уровень познавательной активности обучающихся и побуждающие их к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения учебным материалом. Даны примеры использования некоторых интерактивных методов в ходе реализации дисциплины «Иностранный язык», показаны алгоритмы их выполнения и определены условия их применения.

Ключевые слова: модели обучения, интерактивные методы, мультисенсорный опыт, визуализация, текстовые карты, коммуникативная компетенция, профессиональная компетенция

FEATURES OF APPLICATION OF INTERACTIVE METHODS FOR SPORTS VOCABULARY TEACHING STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION INSTITUTIONS

Elena Georgievna Borisenko¹, PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Communication Disciplines,

Olga Aleksandrovna Kravchenko², PhD in Philological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Communication Disciplines.

^{1,2}Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia

Contact information for correspondence: stolbovich@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the application of interactive methods of sports vocabulary teaching students of physical education institutions. The methods of professional terminology base development based on the use of text maps and methods of use of scientific and professional vocabulary for communicative purposes are described. The forms of work with learners on multilingualism of words of professional vocabulary were analyzed. Interactive methods have been defined that increase the level of cognitive activity of learners and encourage them to engage in active thought and practice in the learning process. Examples of the use of some interactive methods during the implementation of the discipline «Foreign language» are given, the algorithms of their execution are shown and the conditions of their application are defined.

Keywords: learning models, interactive methods, multi-sensory experience, visualization, text maps, communicative competence, professional competence

Введение. На современном этапе приоритетным является направление работы по активизации самостоятельной деятельности обучающихся, осуществляется поиск эффективных форм и методов по организации среды самообразования. Целью обучения иностранному языку в вузах физической культуры является повышение профессиональной и общекультурной компетенции обучающихся. Этому способствует овладение ими в процессе аудиторной и самостоятельной работы навыками чтения, перевода и навыками устной английской речи.

Обсуждение проблемы. Анализ литературных источников показал, что традиционные уроки по освоению профессиональной терминологии часто начинались с того, что преподаватель представлял студентам новую научную и профессиональную лексику, и к работе приступали с определения незнакомых слов и перевода их на русский язык с помощью англо-русских словарей [2]. Эта модель формирования терминологической базы предполагает анализ отдельных слов, не давая полную картину профессиональной лексики.

В связи с этим использование интерактивных методов обучения, на наш взгляд, стимулирует интерес к профессии, содействует эффективному освоению учебных материалов, обеспечивает высокую мотивацию, обогащает знания, формирует командный дух и свободное выражения своего мнения и существенно вносит свой вклад в перечень компетенций будущих специалистов.

Задача преподавания профессиональной лексики на занятиях по иностранному языку заключается в том, чтобы научить обучающихся, как использовать научную и профессиональную лексику в коммуникативных целях [4].

Эффективным, на наш взгляд, является подача информации обучающимся, используя визуальные подсказки. Это связано с тем, что мультисенсорный опыт наблюдения и общения помогает студентам быстрее запомнить информацию [3]. Аудиальный и визуальный вспомогательный материал может включать в себя: рисунки, диаграммы, словарные карточки, интерактивные доски наряду с вербальными инструкциями.

Визуальный вспомогательный материал может быть эффективно использован обучающимися в вузах физической культуры при освоении спортивной лексики в процессе игровых методов обучения, например «Олимпийское бинго». Данный игровой метод обучения предлагается провести следующим образом. На первом этапе необходимо сделать и распечатать карточки с картинками и названиями Олимпийских видов спорта. Далее раздать по одной карточке каждому игроку с разными видами спорта на каждой карточке.

На втором этапе необходимо написать названия видов спорта на отдельных карточках, чтобы вытаскивать их в произвольном порядке и перечислять во время игры в роли ведущего [2].

И, наконец, на третьем этапе нужно назвать виды спорта, написанные на карточке ведущего, по одному. Игроки, которые нашли названный вид спорта у себя на карточке, вычеркивают его. Цель игры – вычеркнуть все виды спорта, расположенные в одном ряду по горизонтали, вертикали или диагонали. Например, игрок, который вычеркнул три вида спорта указанным способом, должен крикнуть «Бинго!». Этот игрок становится победителем.

Использование текстовых карт, как утверждают многие исследователи, помогает взаимодействовать со словами и их значением [1]. Преподаватель может создать текстовые карты по профессиональной спортивной лексике, написав утверждения по пройденному материалу.

Так, например, при изучении правил игры в футбол, можно использовать следующие карточки: «A player is called offside when he is nearer to the other team's goal than both the ball and the second last opponent» (верно), «A match is played in two 45 minute halves, by two teams of ten players each» (неверно).

Также эффективным, на наш взгляд, является использование карточек «согласен»/«не согласен». Этот формат лучше использовать для нагруженных ценностями и спорным темам. Одно утверждение, содержащее изучаемую лексику, пишется на каж-

дой карточке. Обучающиеся раскладывают карточки на три категории: «согласен», «не согласен», «не уверен».

К примеру, изучая тему «Роль тренера», можно использовать следующие утверждения:

– «Coaches must educate athletes on the harmful effects of prohibited substances and practices»;

– «The authoritarian coaching style is the most effective»;

– «Experience is more important than education for coach to be effective».

Работа с карточками может также включать в себя объединение термина и дефиниции, термина и связанные с ним функции, термина и смысла или образа, термина и классификации [5]. При изучении темы «Спортивный инвентарь» можно использовать карточки с терминологией, чтобы обучающиеся распределили их по следующим категориям:

Protective and safety gear: helmets, masks, goggles, boxing gloves, vests and weight lifter's belts.

Ball: football, basketball, volleyball, rugby, handball.

Sports vehicles: kayaks, canoes, yachts, sleds, bicycles, motorcycles, carts.

Nets: tennis, volleyball, basketball, badminton

При работе с карточками можно также использовать задание на составление последовательности деятельности: warming-up → special training → cooling down.

Также при изучении профессиональной лексики можно использовать интеллектуальные игры, такие как головоломки, игра в виселицу, кроссворды и т.д.

Английский язык примечателен тем, что большое количество слов имеют много значений. В процессе работы над многозначностью слов профессиональной лексики необходимо обратить внимание обучающихся, к какой части речи относится данное слово: score – v. забивать гол, вести счет в игре; score – n. счет.

Также необходимо изучать профессиональную лексику в контексте, т.к. значение может отличаться от общеупотребительной лексики: event – событие, event – спортивная дисциплина; to break – ломать, to break a record – побить рекорд.

При взаимодействии с профессиональной терминологией различными способами студенты быстрее и лучше осваивают сам термин и его значение. Графические организаторы могут помочь представить слова с диапазоном контекстуальной информации.

С целью активизировать спортивную лексику студентам можно предложить представить ситуацию, что их пригласили работать в качестве тренера в зарубежной стране и им необходимо провести с группой разминку на английском языке:

Stand with your feet hip-width apart, and extend your arms straight out in front of you. Bend your knees and sit back until your legs are bent 45 to 90 degrees; make sure to keep your knees from extending over your toes. (A) Press back to a standing position as you rotate your torso and outstretched arms to the right. (B) Rotate back to the center and immediately perform another squat, this time rotating to the left as you stand. Both sides make one rep. The sequence is this: Squat, stand – while simultaneously twisting to the side – then twist back to the center. 10 to 12 reps.

В заключение отметим, что использование интерактивных методов в процессе обучения профессиональной лексике обучающихся вузов физической культуры будет способствовать переводу роли преподавателя от транслятора информации в организатора и координатора образовательного процесса и позволит сформировать сложные компетенции у будущих профессионалов посредством деятельности обучающихся.

Литература

1. Английский язык. Активные и интерактивные методы обучения: учебное пособие по английскому языку для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 38.03.02 Менеджмент / О.А. Кравченко [и др.]. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2019. – 153 с.

2. Борисенко, Е. Г. Основные вопросы формирования профессиональной компетенции студентов неязыкового вуза при обучении иностранным языкам в условиях дистанционного обучения / Е. Г. Борисенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 1 (5). – С. 112–114.

3. Комлева, Л. А. Применение компьютерных технологий для оптимизации иноязычной подготовки обучающихся на занятиях по английскому языку в вузах физической культуры / Л. А. Комлева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 2 (20). – С. 105–109.

4. Комлева, Л. А. Роль интернет-ресурсов в изучении дисциплины «иностраный язык» в вузах физической культуры / Л. А. Комлева // Проблемы и перспективы внедрения информационных и коммуникационных технологий в физкультурное образование в контексте подготовки конкурентоспособного компетентного специалиста. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2016. – С. 172–176.

5. Симонова, А. С. Мультимедийная презентация как эффективное средство активизации учебного процесса на уроке иностранного языка / А. С. Симонова,

Е. А. Хлебникова. – Текст : непосредственный // Педагогическое мастерство : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2016 г.). – Москва: Буки-Веди, 2016. – С. 171–174. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/191/10706/> (дата обращения: 23.01.2022).

References

1. Anglijskij yazyk. Aktivny`e i interaktivny`e metody` obucheniya: uchebnoe posobie po anglijskomu yazyku dlya obuchayushhixsya po napravleniyam podgotovki 49.03.01 Fizicheskaya kul`tura, 44.03.02 Psixologo-pedagogicheskoe obrazovanie, 38.03.02 Menedzhment / O.A. Kravchenko [i dr.]. – Volgograd: Volgogradskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul`tury`, 2019. – 153 s.

2. Borisenko, E. G. Osnovny`e voprosy` formirovaniya professional`noj kompetencii studentov neyazykovogo vuza pri obuchenii inostranny`m yazykam v usloviyax distancionnogo obucheniya / E. G. Borisenko // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2013. – № 1 (5). – S. 112–114.

3. Komleva, L. A. Primenenie komp`yuterny`x texnologij dlya optimizacii inoyazychnoj podgotovki obuchayushhixsya na zanyatiyax po anglijskomu yazyku v vuzax fizicheskoy kul`tury` / L. A. Komleva // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2017. – № 2 (20). – S. 105–109.

4. Komleva, L. A. Rol` internet-resursov v izuchenii discipliny` «inostranny`j yazyk» v vuzax fizicheskoy kul`tury` / L. A. Komleva // Problemy` i perspektivy` vnedreniya informacionny`x i kommunikacionny`x texnologij v fizkulturnoe obrazovanie v kontekste podgotovki konkurentosposobnogo kompetentnogo specialista. – Volgograd: FGBOU VO «VGAFK», 2016. – S. 172–176.

5. Simonova, A. S. Mul`timedijnaya prezentaciya kak e`ffektivnoe sredstvo aktivizacii uchebnogo processa na uroke inostrannogo yazyka / A. S. Simonova, E. A. Xlebnikova. – Текст : непосредственный // Педагогическое мастерство : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2016 г.). – Москва: Буки-Веди, 2016. – С. 171–174. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/191/10706/> (дата обращения: 23.01.2022).

*Статья поступила в редакцию 08.08.21;
одобрена после рецензирования 10.01.22;
принята к публикации 14.01.22.*

УДК 796.032

**ЭТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОЛИМПИЙСКОЙ СОСТЯЗАТЕЛЬНОСТИ
В СВЕТЕ АНТИЧНОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ПАРАДИГМЫ**

Надежда Юрьевна Жмак¹, магистрант,

Ирина Феликсовна Саркисян², кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры гуманитарных дисциплин и экономики.

^{1,2} Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

Контактная информация для переписки: domuvokzala57@mail.ru

Аннотация. В данной статье осуществляется попытка осмысления вклада античной культуры в решение этических проблем современного Олимпизма; рассматривается подход Платона и Аристотеля к решению проблемы становления гармоничного человека; исследуется соотношение мусического и гимнастического в воспитании античного атлета; рассматриваются нравственные категории: мудрость, мужество, рассудительность и справедливость, являвшиеся показательными в формировании совершенного атлета в античности; демонстрируется возможность применения нравственных категорий античности к определению совершенства современного спортсмена; рассматривается отличие древнегреческой культуры и римской цивилизации в отношении к атлетической состязательности; приводятся примеры нарушения на XXXII Олимпиаде /Токио/ этических норм, прописанных в Олимпийской хартии; обосновывается необходимость глубокого философского анализа сущности этических противоречий Олимпизма, а также ключевая роль рассмотрения противоречий современного Олимпизма в рамках античной социокультурной парадигмы.

Ключевые слова: мусическое и гимнастическое; мудрость, мужество, рассудительность и справедливость; гармоничное развитие атлета; нравственные проблемы Олимпизма

**ETHICAL PROBLEMS OF OLYMPIC COMPETITIVENESS
IN VIEW OF ANCIENT SOCIO-CULTURAL PARADIGM**

Nadezhda Yurevna Zhmak¹, Master's degree student,

Irina Feliksovna Sarkisyan², PhD in Philosophical sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Humanities and Economics.

^{1,2} Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia

Contact information for correspondence: domuvokzala57@mail.ru

Abstract. In this article we attempt to comprehend the contribution of ancient culture to solving the ethical problems of modern Olympism; consider the approach of Plato and Aristotle to the problem of a harmonious man's development; examine the relationship between the musical and the gymnastic in the education of the ancient athlete; consider the moral categories: wisdom, courage, prudence and justice, which were indicative in the formation of the perfect athlete in antiquity; the possibility of applying the moral categories of antiquity to determine the perfection of the modern athlete is demonstrated; the difference in the attitude of the Ancient Greek culture - and the Roman civilization to the athletic competition is considered; examples of violations of the ethical norms prescribed in the Olympic Charter at the XXXII Olympiad /Tokyo/ are given; the necessity of a deep philosophical analysis of the essence of ethical contradictions of Olympism, as well as the key role of considering the contradictions of modern Olympism within the ancient sociological framework is substantiated.

Keywords: musical and gymnastic; wisdom, courage, prudence and justice; harmonious development of an athlete; moral problems of Olympism

Введение в проблему исследования. Система нравственных норм, формирующаяся в рамках олимпийской состязательности, на первый взгляд устойчива, так как определяется прописанными в Олимпийской хартии этическими принципами, которыми должен руководствоваться спортсмен. Но, бесспорно, это развивающаяся система, которую нельзя рассматривать вне единой социокультурной парадигмы, заданной экономическим и политическим взаимодействием конкретных государств, в рамках той или иной пространственно-временной идентичности.

Изменчивость воплощения нравственных норм в реальном состязательном процессе, порою едва уловимая, но иногда и пугающая явной противоречивостью, отчасти мотивирована условностью этических норм, ведь они несопоставимы с правовыми, не закреплены законодательно. Нравственные нормы вписаны в мировоззренческую канву, а значит речь идет не о букве закона, но о возможности их субъективного прочтения, трактовки. В таком случае просто необходима опора на бесспорное, базовое основание, остающееся неизменным в ответе на вопрос: что хорошо – что плохо, а в нашем случае: что высоко – и что низко в нравственной самоидентификации спортсмена во время состязания. Где искать такой ориентир, в каком слое столь массивного и столь противоречивого культурно-исторического конгломерата, доставшегося нам в результате многовекового развития «человека состязающегося» – «*homo contendere*»?

Вопрос кажется сложным только на первый взгляд. Природа нравственных принципов олимпийского атлета заключена именно в той социокультурной нише, в которой и возникли Олимпийские игры – в Античной Греции. Следуя данному ответу, определим последовательность дальнейшего рассмотрения проблемы формирования и трансформации нравственных норм олимпийской состязательности:

1. выявление основных этических норм, действующих в рамках древнегреческой социокультурной парадигмы и определяющих нравственное поведение соревнующихся атлетов;
2. соотнесение древнегреческих нравственных норм поведения соревнующихся атлетов с древнеримскими;
3. рассмотрение этических позиций Олимпийской хартии в их сопоставлении с античными нравственными нормами;
4. осуществление попытки анализа факторов, способствующих коренному отходу соревнующихся спортсменов-олимпийцев от нравственных ориентиров, заложенных античной этической традицией.

Основные положения работы.

Исследование этических норм, действующих в Древней Греции и определяющих духовную составляющую поведения атлета во время состязания, невозможно без обращения к классическим образцам философского осмысления человека с позиции оценки его совершенства.

С этой целью обратимся к работам Платона и Аристотеля. Работы этих представителей классического периода развития древнегреческой философии дошли до нас в относительно полной и аутентичной форме, что нельзя сказать о каких-либо других источниках этого периода.

В работе Платона «Государство» основной задачей является исследование понятия «справедливое государство», о чем Платон пишет сам, анализируя четыре добродетели государства – мудрость, мужество, рассудительность и справедливость [4, с.221]. Интересно, что Платон считает естественным перейти от анализа этих качеств в идеальном государстве к исследованию этих же качеств в отдельном человеке. Для нас важен именно этот переход, так как темой данной работы являются нравственные качества человека, проявляемые им в процессе олимпийского состязания.

Платон считает все указанные выше показатели идеального как в государстве, так и в отдельном человеке едиными, т.е. и мудрость, и мужество, и рассудительность, и справедливость находятся в неразрывном единстве и определяют идеальное как целое.

Такое положение следует из обоснования гармонии мусического и гимнастического в воспитании идеального «стража государства». Эти два компонента предполагают воссоздание гармонично развитого человека в силу того, что мусическое – это воспитание души, а гимнастическое – тела. Чрезмерное развитие мусического воспитания, включающего изучение словесности, музыки, философии, завораживает его душу, при этом притупляя, а в конечном счете и совсем нивелируя его «яростный дух», делая человека неспособным к любому физическому сопротивлению, тогда как приоритет гимнастического воспитания, в свою очередь, содействует становлению излишней грубости, заставляющей замолчать душу. Превыше всего гармония души и тела, поэтому следует достигать единства мусического и гимнастического воспитания во имя осуществления этой гармонии, позволяющей достичь высоты взаимодействия души и тела [4, с. 197–199].

Эта установка Платона позволяет понять его отношение к мудрости, мужеству, рассудительности и справедливости как к четырём основным добродетелям идеального человека.

Мудрость – отвечает за способность выработать здравые решения. И если речь идёт о государстве, то к таким решениям ведут избранные его граждане. Но если мы трансформируем это качество на отдельного человека, то указанную выше избранность человек должен воспитывать в себе. Так он обретает самодостаточность, а значит и свободу в выборе здравых решений. Понятно, что эта добродетель обретается посредством мусического воспитания. Недостаточность мусического воспитания делает человека подчиненным, ищущим хозяина /наставника/ и вынужденным зависеть от его присутствия и надеяться на правильность его выбора.

Мужество – та добродетель, которая, если речь идёт о государстве, способствует сохранению его идеалов, его целостности. По аналогии, если речь идёт об отдельном человеке, это добродетель, способствующая защите человека от утраты собственных идеалов. В данном случае мы имеем дело как с воспитанием мусического, так и гимнастического компонента.

Рассудительность – добродетель, способствующая объединению всех сил государства во имя установления в нём гармонии. Так, сапожник принимает тот факт, что он лишь сапожник и не претендует на роль мудреца. Если речь идёт об отдельном человеке, то он, в силу обретения этой добродетели, умиряет в себе те желания, которые могут помешать осуществлению гармонии, и приводит в действие те силы, которые способствуют становлению целостности.

Справедливость – это и есть само гармоничное целое, к которому стремится и государство, и отдельный человек. На становление справедливости направлены и мудрость, которая принимает соответствующие решения, и мужество, которое защищает эту целостность, и рассудительность, которая осуществляет усмирение лишнего во имя победы идеального.

Платон определяет добродетели человека, *указывая на их характерные черты, раскрывая особенности, им присущие*. Его путь – отражение того, как воплощаются идеи мудрости, мужества, рассудительности и справедливости в человеке. Платон не даёт однозначного определения добродетелей, заключающего саму сущность этих идей в их абсолютном статусе, вне зависимости от их проявления в человеке.

Задачу определения добродетелей в их самодостаточном статусе не берёт на себя и Аристотель. В своём труде «Никомахова этика» он определяет **мудрость** и как научное знание, и как «постижение умом вещей по природе наиболее ценных» [1, с.179]. **Мужество** – это противостояние страху, так что, «когда страх умерен, мужество увеличивается; одни и те же вещи и увеличивают, и губят мужество: под действием тех же самых страхов люди становятся и мужественны, и трусливы. То же можно сказать и про другие добродетели» [2, с.305]. **Рассудительность** связана с разумностью принятия решений, «а решения не принимают ни о вещах, которым невозможно быть и такими, и никакими, ни о тех, что не имеют известной цели, причем, эта цель есть благо, осуществимое в поступке. А безусловно способный к разумным решениям (ευβουλος) тот, кто благодаря расчету (kata ton logismon) умеет добиться высшего из осуществимых в поступках блага для человека» [1, с.180]. **Справедливое** по отношению к другому есть «равенство (to ison). В самом деле, несправедливое – это неравное: когда люди наделяют себя хорошими вещами больше, а плохими меньше, то тут имеет место неравенство, и принято думать, что таким путём совершают несправедливость и подвергаются ей» [2, с.324].

Можно предположить, что и Платон, и Аристотель /как ученик Платоновской Академии/ рассматривали добродетели как проявление в человеке знания о Благе. Высокое посвящение человека в постижение Блага требует от него и мудрости, чтобы отличить «зёрна от плевел», и мужества, чтобы противостоять негативному началу, направленному против Блага, и рассудительности, помогающей принять верное решение, и, наконец, справедливости как сформированной целостной гармоничной системы, являющей земную конкретизацию Небесного Блага. Добродетель есть Благо в его проявлении в человеке, и поэтому определение добродетели не может достичь той космиче-

ской высоты, какая присуща «небесным» категориям Платона, таким, например, как Благо и Единое.

Подобно тому, как Платон в процессе анализа добродетелей переходит от государства к отдельному человеку, мы попробуем транспонировать эти качества на человека-атлета. Позволим себе представить, как Платон оценивал бы нравственную высоту соревнующихся атлетов.

Бесспорно, все вышеуказанные добродетели должны быть присущи участнику олимпийских состязаний. Он должен обладать **мудростью** во имя принятия разумных решений. Но в каком отношении решения могут быть оценены как разумные? По отношению к сохранению высоты и достоинства самого состязания. От атлета требуется *непредвзятая* оценка цели и значимости состязания. Если учитывать языческий характер олимпийских состязаний, то соревнующийся должен высотой разума быть подобен Богам, которые незримо присутствуют здесь, на Олимпе. Такая мудрость может быть обретена только посредством мусического воспитания.

Атлет-олимпиец должен обладать **мужеством**, преодолевая любые преграды, в первую очередь свои слабости во имя сохранения высоты состязания.

Рассудительность атлета позволит ему разумно усмотреть в себе всё низменное во имя тождества высокого, целостного, значимого как для него, так и для государства, во имя победы **справедливости**, которая несет в себе Божественную целостность и высоту.

Понятно, что в процессе исторического развития этический идеал античной состязательности будет претерпевать сущностные изменения. Наиболее яркую картину смены, а скорее извращения идеала древнегреческой олимпийской состязательности мы наблюдаем уже в рамках самой античности, при становлении и развитии цивилизационных черт культуры императорского Рима.

С наступлением эпохи господства Римской империи в Средиземноморье Греция теряет свою экономическую независимость и развивается под протекторатом более мощного Римского государства. Но за этим простым историческим фактом кроется трагедия утраты самобытной греческой культуры. Да, принято считать, что Рим стал проводником основных социокультурных достижений Древней Греции, но следует уточнить, в каком преломлении, с какими сущностными искажениями Великий Рим передал потомкам греческую мифологию, архитектуру, скульптуру, философию... и олимпийскую состязательность. Греческая культура под эгидой римской цивилизации теряет свою основную особенность – быть культурой. Не следует забывать, что закат культу-

ры неминуемо связан с зарождением цивилизации, а значит и господства утилитарного начала в оценке значимости того или иного явления культуры.

В могучих руках военизированного Рима греческая мифология начинает работать на декорирование, ретуширование собственной жестокости, порой граничащей с безумием: архитектура теряет свою естественную красоту и гармонию с природой, обрастая элементами пафосной вычурности; скульптура занимает совсем иную нишу – до нас дошли многочисленные изображения императоров и членов их семей, удивляющие своей излишне откровенной земной сущностью, в то время как изображения Богов лишились греческого изящества /даже неспециалист способен отличить римские копии, сделанные с греческих божественных скульптур /. Философия утвердилась в том своём звучании, в котором могла быть полезна Риму – идеи стоиков и эпикурейцев обрели особую значимость, отчасти затмив голоса Парменида, Платона, Аристотеля.

Но особо пострадала идея олимпийской состязательности. Рим придаёт Играм кроваво-зрелищный характер, привнося в них далеко не греческий принцип «победы любой ценой». В поиске утилитарной полезности противоборства состязающиеся навсегда теряют ориентир на те добродетели, которые были воспеты Платоном и Аристотелем. Во имя победы дозволено всё. Совершенство «человека состязающегося» /*homo contendere*/ не исключает обретение им таких качеств, как хитрость, коварство, ненависть к противнику, готовность к его унижению, вплоть до физического уничтожения. И всё это – во имя победы над соперником. Можно только предполагать, что внесли бы римляне в платоновское определение таких добродетелей, как мудрость, мужество, рассудительность и справедливость. Мудрость превратилась бы в банальную расчетливость, мужество – в жестокость, рассудительность – в утилитарную рациональность, а справедливость обрела бы эфемерный статус, позволяющий играть с ней в перевёртыши.

Но настолько ли бесследно исчезли греческие принципы олимпийской состязательности? На наш взгляд, следует обратиться к Олимпийской хартии, в рамках которой провозглашаются принципы Олимпийского движения, и соотнести их с нравственными особенностями того современного межкультурного конгломерата, в рамках которого взаимодействуют все столь противоречивые его компоненты.

Современное общество принято определять как общество «потребления». Что подразумевается под такой идентификацией? Если следовать концепции историка и культуролога О. Шпенглера, то, вступив в полосу «заката» культуры, общество идёт дорогой развития уже как цивилизация, что определяет переход к жесткому рационализму и утилитаризму с уклоном в узкий практицизм во всех областях своего проявле-

ния /экономика, политика, идеология, искусство/. Спорт не исключение. Вопрос в том, совместимы ли принципы олимпийской состязательности с мотивацией утилитарного практицизма?

Если задать вопрос, какую практическую пользу приносит спортсмену победа, то ответа придётся ждать долго в том случае, если речь идёт об олимпийских состязаниях в их исключительно греческом звучании. Такой практической полезностью не может быть ни медаль /в Древней Греции – лавровый венок, ветви для которого срезаны мальчиком из знатной семьи золотым ножом со священного дерева у храма Зевса/, ни гимн той страны, которую представляет спортсмен /в Древней Греции – хвалебный гимн оратора, сложенный в честь победителя и его Родины/, ни аплодисменты болельщиков /в Древней Греции – ликование граждан полиса/. Если предположить, что практическую пользу даёт состязавшемуся развитие его физического «я», то это далеко спорный ответ – многим состязавшимся приходится восстанавливать здоровье после соревнований.

Ответ о полезности олимпийских состязаний для участника должен носить исключительно древнегреческий характер, и другого не может быть: смысл и сущность стремления к победе – это становление гармоничного «я» путем восхождения к раскрытию добродетелей: мудрости, мужества, рассудительности и справедливости. Античная Греция задала высокую планку, стремление к преодолению которой и есть то прекрасное, что несут в себе олимпийские состязания.

Именно поэтому идея Олимпизма жива. Возрождение её состоялось по инициативе Пьера де Кубертена, а первые Олимпийские игры современности прошли с 25 марта (6 апреля) по 3(15) апреля 1896 года / Олимпийские игры по древнегреческому образцу были запрещены в 394 году/, то есть древнегреческие традиции олимпийских состязаний, включая их этическую составляющую, были прерваны на 1500 лет.

Как же отражена эта древнегреческая нравственная составляющая в современной Олимпийской хартии. Обратимся к основополагающим принципам современного Олимпизма [3]:

1. Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности и уважении к всеобщим основным этическим принципам.

2. Цель Олимпизма заключается в том, чтобы поставить спорт на службу гармоничного развития человечества, способствуя созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства.

В этих двух пунктах мы явно наблюдаем попытку сохранить и дать новую жизнь древнегреческим установкам, характеризующим нравственную мотивацию состязающегося на Олимпийских играх атлета. Утверждается и целостная гармония двух начал в человеке – духовного и физического /пункт первый/.

Интересно то, что духовное начало представлено в изложенных принципах как единение воли и разума, что в корне отличается от античного понимания этого начала. В античной философской традиции воля включена в разум как *стремление*. Выделение воли как *отдельной* направляющей силы, относительно независимой от разума, постулирует её свободу. Тогда возникает вопрос: что мотивирует саму волю? Наверное, воспитание, образование /о чем также упоминается в пункте первом/. Но ведь в разных социокультурных нишах – различные воспитательные и образовательные ориентиры.

Таким образом, направленность разума /воля/ зависима от той социально-культурной ниши, в которой развивается спортсмен. Тогда требуется особая конкретизация тех универсальных составляющих образовательного и воспитательного процесса, которые и служат сбалансированности в целом телесного и духовного /воли и разума/.

Каким же должно быть воспитание и образование, чтобы направить спорт на службу гармоничного развития человечества, способствовать созданию мирного общества /пункт 2/. Без разработки этой проблемы основные этические принципы Олимпизма со временем превратятся в привычное и бездейственное клише.

Современное общество болезненно противоречиво: проблемы нравственной разобщенности отдельных социокультурных составляющих – лишь поверхность айсберга. В основании – экономическая неоднородность развития, технологическое превосходство одних государств над другими, а значит и различие принятых в обществе нравственных норм.

Приведем примеры пренебрежения нравственными добродетелями /неуважение к принципу справедливой состязательности/ легкоатлетами во время соревнований на последних Олимпийских играх /Токио, 2020/:

1) Употребление допинга для сокрытия физической и психологической неспособности к достижению желаемого результата: главную претендентку на золото в беге на 100 метров, «самую быструю женщину планеты» – Ша' Карри отстранили от Олимпиады после того, как на отборочных соревнованиях в Юджине её тест на каннабис

/марихуану/ был положительным. Это вызвало недоумение американцев, поскольку в большинстве штатов марихуана либо легализована, либо декриминализована.

2) Проявление агрессии и жестокости по отношению к соперникам: в мужском забеге на 42,2 км французский марафонец Морхад Амдуни намеренно опрокинул ряд бутылок с водой в пункте подачи воды, чтобы соперникам не досталось питья, при этом последнюю бутылку оставил себе.

3) Неуважение к сопернику и следование принципу «победа любой ценой»: нидерландская бегунья Сифан Хассан выиграла финальный забег на 10000 метров, но её успех сопровождался скандалом – по ходу дистанции она игнорировала просьбы эфиопской бегуньи Летесенбет Гидей возглавить группу лидеров, а на финише оттолкнула соперницу на бровку во время обгона. Гидей получила лишь бронзу.

4) Манипуляция гендерными особенностями для достижения «победы любой ценой»: олимпийское серебро на дистанции 200 м взял интерсекс, спортсмен из Намибии Кристин Мбома, имеющий зашкаливающий уровень тестостерона и мужской набор хромосом.

Примеры пренебрежения этическими принципами Олимпийской состязательности столь многочисленны, что невозможно говорить о неких исключениях из правил. А значит, требуется глубокий многосторонний анализ той мотивации, которая позволяет спортсменам пренебрегать основными нравственными принципами, декларируемыми в Олимпийской хартии.

Заключение.

Не стоит забывать, что античная философия, начиная с IV в. до н.э. глубоко и многосторонне исследовала проблему взаимодействия воспитания и образования в достижении высоконравственного, гармонично развитого человека. И, позиционируя Олимпизм как философию жизни, нельзя ограничиваться лишь констатацией его древнегреческих корней. Так мы в очередной раз скрываем за искусным пафосом сложный конгломерат противоречий. Речь идёт об исследовании *сущностных* причин разрыва между провозглашаемыми этическими принципами и нравственной установкой атлета, позволяющей этими принципами пренебречь. С этой позиции проблема анализа античного вклада в развитие Олимпизма как никогда актуальна и требует дальнейшего рассмотрения.

Литература

1. Аристотель. Никомахова этика. Собрание сочинений в 4-х т. – Т.4. – М.: Мысль, 1983. – 830 с.

2. Аристотель. Большая этика. Собрание сочинений в 4-х т. – Т.4. – М.: Мысль, 1983. – 830 с.

3. Олимпийская Хартия. Основные принципы Олимпизма, Лозанна, Швейцария. Международный олимпийский комитет, 2019. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://noc.by/upload/New%20Folder/charter-26.06.2019-rus.pdf>

4. Платон. Государство. Сочинения в 3-х т. – Т.3. – Ч.1. – М.: Мысль, 1971. – 688 с.

References

1. Aristotel'. Nikomachova e'tika. Sobranie sochinenij v 4-x t. – Т.4. – М.: My'sl', 1983. – 830 s.

2. Aristotel'. Bol'shaya e'tika. Sobranie sochinenij v 4-x t. – Т.4. – М.: My'sl', 1983. – 830 s.

3. Olimpijskaya Hartiya. Osnovny'e principy` Olimpizma, Lozanna, Shvejczariya. Mezhdunarodny`j olimpijskij komitet, 2019. [E'lektronny`j resurs]. Rezhim dostupa: <https://noc.by/upload/New%20Folder/charter-26.06.2019-rus.pdf>

4. Platon. Gosudarstvo. Sochineniya v 3-x t. – Т.3. – Ch.1. – М.: My'sl', 1971. – 688 s.

*Статья поступила в редакцию 15.12.21;
одобрена после рецензирования 16.02.22;
принята к публикации 25.02.22.*

УДК 796.071.4

ПРОФЕССИЯ ТРЕНЕР – СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ ОБЩЕСТВА И СОЦИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

Тамара Викторовна Михайлова, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия
Контактная информация для переписки: tomriko58@mail.ru

Аннотация. К социально-профессиональным функциям тренера сегодня предъявляются серьезные требования, отсюда и сложность формирования компетентности тренера. Требования к его знаниям и умениям должны быть в ближайшее время пересмотрены с учетом социальной потребности общества к данной профессии. Не всегда спортсмен-рекордсмен, кумир миллионов зрителей способен стать хорошим, думающим тренером. И это зависит в первую очередь от готовности к тренерской деятельно-

сти; от потребности к трудовой деятельности в целом, которая возникает как проявление интереса к определенному образу жизни; от творческого потенциала; от мотивационной сферы, являющейся причиной активности в деятельности; от потребностей и интересов контингента спортивных педагогов. Таким образом, ценностно-мотивационная составляющая играет значительную роль в формировании личности тренера.

Ключевые слова: тренерская деятельность, социальный заказ, личность спортсмена, умения и навыки, социально-коммуникативные аспекты

COACH PROFESSION AS SOCIAL CONTROL OF SOCIETY AND SOCIAL RESPONSIBILITY OF PROFESSIONAL COACHING

Tamara Victorovna Mikhaylova, Grand PhD in Pedagogy, professor, professor of the Department of Theory and methods of rowing and sailing named after A.F. Komarov.

Russian state university of physical education, sport, youth and tourism, Moscow, Russia

Contact information for correspondence: tomriko58@mail.ru

Abstract. Serious requirements are imposed on the socio-professional functions of a coach today, hence the complexity of a coach's competence development. The requirements for his knowledge and skills should be revised in near future, taking into account the social needs of society for this profession. Not always a record-breaking athlete, the idol of millions of viewers is able to become a good, thinking coach. And it depends first of all: on the readiness for coaching; on the need for work in general, which arises as an engagement of interest in a certain lifestyle; from creative potential and motivational sphere, which is the cause of activity in coaching; from the needs and interests of sports teachers. Thus, the value-motivational component plays a significant role in coach's personality development.

Keywords: coaching, social control, athlete's personality, abilities and skills, social and communicative considerations

Введение. В век новых технологий спорт стремительно идет по пути омоложения, появления и развития новых спортивных видов деятельности, которые за короткий промежуток времени становятся не просто видами спорта, а олимпийскими дисциплинами.

Личность спортсмена высокого класса выступает в роли идеала для внушительной части молодых людей, поэтому обществу далеко не безразлично, какие ценности несет спорт в лице этой личности [1].

Несмотря на определенные ограничения, связанные с пандемией, развитие нанотехнологий, работа средств массовой информации, проведение соревнований и их трансляция, знаменательные спортивные форумы (такие как Олимпийские игры) делают спорт самым мощным фактором для вовлечения большой массы людей в социально-общественную деятельность, которая, в свою очередь, формирует новые социальные отношения.

И речь идет не только о самих тренировочных занятиях. Здесь мы можем наблюдать многогранное социальное явление, где спорт связан с самыми различными областями социально-культурной жизни в целом (личная гигиена, здоровый образ жизни, правильный режим дня и питания, отказ от вредных привычек, активный отдых, спортивный инвентарь, зрительские эмоции и сопричастность к соревнованиям как болельщик и т. п.) [3].

Все вышеперечисленное способствует появлению кумиров для подражания для миллионов фанатов, для огромного количества мальчиков и девочек, впервые пришедших на спортивные стадионы. Чтобы стать тренером, необходимо овладеть огромным спектром знаний в области физической культуры и спорта, а также определенными умениями и навыками, ведь подготовку спортсменов наивысшего мастерства составляют педагогические, психологические, медико-биологические, материально-технические и многие другие аспекты деятельности тренера [2]. В процессе общения с учеником тренер реализует полученные знания, основываясь на собственном опыте как спортсмена в прошлом и опыте как тренера, и, самое главное, неся социальную ответственность перед занимающимися и обществом в целом. Эта социальная ответственность и перед учеником, и перед обществом крепко связаны между собой [2]. Методы и средства, применяемые тренером, в будущем наглядно покажут, какое влияние они оказали на развитие личности подопечного – положительное или деформирующее. Одним словом, тренер должен обеспечить комфортное социальное пространство при занятиях спортом, которое, в свою очередь, повлияет на «качественный уровень жизни». Достаточно вспомнить нелицеприятные санкции в отношении тренеров, спортсмены которых заведомо применяли запрещенные средства или методы с целью повышения уровня работоспособности. Таким образом, в сознании общественности может отложиться следующее: деятельность тренера достойна похвалы и подражания или спорт попирает все нравственные нормы [1]. Проблема социальной ответственности тренера-педагога социально значима и **актуальна** в связи с публичностью деятельности тренера и масштабностью сферы деятельности спорта, а также вовлеченностью в нее огромного количества людей.

Объект исследования: работа тренера как особый вид профессиональной деятельности.

Предмет исследования: социальная ответственность и факторы ее формирования.

Цель исследования – обосновать основные характеристики социальной ответственности тренера в профессиональной деятельности, а также определить факторы, обуславливающие ее развитие или препятствующие ее формированию.

Гипотеза исследования – проблема социальной значимости и ответственности тренера в целом способствует общественному признанию работы тренера как особого вида педагогической, наставнической деятельности и переводу профессии тренера в ряд наиболее социально престижных профессий.

Организация исследования. Выполняя задачу, поставленную В.В. Путиным в Федеральном проекте «Спорт – норма жизни», на первый план выходит проблема ответственности тренера перед обществом. Основная особенность заключается в том, что и спортсмен, и тренер за очень короткий промежуток времени могут из национального героя перейти в разряд неудачников.

Результативность деятельности тренера и спортсмена напрямую зависит от их взаимодействия. Как говорят: «выигрывает спортсмен один, а проигрывает тренер», поэтому эффективность данного взаимодействия определяет в первую очередь спортсмен, и именно он дает оценку продуктивности данного союза. Если тренер – творческая личность, постоянно самосовершенствующаяся, то он решает сразу ряд задач, таких как организационные и учебно-тренировочные, неся при этом ответственность профессиональную, моральную, юридическую, отвечая в первую очередь за здоровье спортсмена и его спортивный результат. От коммуникабельности тренера зависит и имидж спортсмена (болельщики, судьи, организаторы соревнований, пресса, рекламодатели и т.п.).

Специфика деятельности тренера заключается в:

- систематическом воздействии на спортсмена, тренировочном процессе, сборах, соревнованиях (в воздействии на волевые качества спортсмена);
- воспитательной роли, которая базируется на авторитете тренера;
- нравственной ответственности за здоровье спортсмена, способности не форсировать нагрузки ради быстрого результата;

- высоким нервно-эмоциональном состоянии во время проведения соревнований, стрессоустойчивости к различным ситуациям;
- бытовой нестабильности, оторванности от семьи, работе педагогом как на самом тренировочном занятии, так и вне его, работе практически без выходных дней;
- профессиональном контакте с широким кругом людей, так или иначе причастных к тренировочному процессу: руководство, родители, журналисты, спонсоры, школа или вуз, производители инвентаря и т.п.;
- способности спокойно переносить победы и поражения, контролируя эмоциональный фон;
- публичности и узнаваемости как в медиапространстве, так и на бытовом уровне – необходимости соблюдения этики поведения, контроля эмоциональности, а также грамотного выражения мыслей.

Как показывает практика, и тренер, и спортсмен испытывают одинаковые психологические перегрузки во время выступления на соревнованиях. Это – и стартовая лихорадка, и боевая готовность вести борьбу при любых условиях. Таким образом, эмоционально-волевые трудности испытывают оба. А значит, обучая подопечного самоконтролю, применяя различные психологические приемы, тренер в первую очередь сам должен владеть этими приемами не в меньшей степени, а в большей, так как он еще должен общаться с судьями, организаторами соревнований при составлении протоколов протестов и т. п.

Поэтому представления об *идеальной личности тренера* у спортсмена и педагога различны. Для тренера главное – это профессиональные качества, требовательность, умение решать проблемные ситуации, общая грамотность во многих бытовых ситуациях. На второй план уходят такие качества, как жалость, доброжелательность и общительность, выходящая за рамки тренировочного процесса. Спортсмены же все вышеперечисленное меняют местами.

В зависимости от уровня спортивного мастерства требования спортсмена к характеристикам тренера меняются. А на первый план после коммуникативной составляющей выходят профессионально-деловые и чисто функциональные качества: высокая компетентность, требовательность к дисциплине и выполнению нагрузки, способность побуждения к действию, выполнению высоких нагрузок и умению терпеть на дистанции.

Немаловажный фактор – взаимопонимание и уважение, особенно к ученику со стороны тренера, невзирая на возраст, а также умение прислушаться к мнению ученика о проделанной работе, о личных ощущениях после тренировочного занятия.

Выводы. Таким образом, выполняя функцию социального заказа общества, к профессии тренера предъявляются разносторонние и многоплановые требования.

К основным характеристикам социальной ответственности тренера в профессиональной деятельности относится следующее:

– деятельность тренера определяется в первую очередь политическим осознанием результатов своей работы для общества, велико значение внутреннего понимания своей деятельности;

– профессиональное образование, готовность к творческой деятельности и применение на практике знаний физиологии, психологии, биомеханики, биохимии, медико-биологических показателей, нутрициологии (набор белков, жиров, углеводов, витаминов достаточно важен при изнуряющих нагрузках);

– в первую очередь тренер – это воспитатель, а ученики, как правило, имеют свой внутренний психологический мир, а значит и тренер становится педагогом-психологом, прививая ученикам все нормы поведения в обществе, отношение к внутренним и внешним факторам, которые и формируют личность. Личность спортсмена особенно проявляется по окончании спортивной карьеры. Изменяется то, как воспринимает бывший чемпион себя в обществе, а также меняются личностные установки на последующую деятельность;

– способность ставить задачи, определять средства и методы решения поставленных задач, проектная деятельность по ведению тренировочных циклов подготовки, что опять же оказывает социально-психологическое влияние на формирование личности спортсмена;

– отрицательный фактор – тренер, оценивая и вкладывая в спортсмена свой труд, просчитывает, принесет ли в будущем данный спортсмен материальные блага.

Литература

1. Быховская, И. М. Спорт в системе социальных коммуникаций : учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 184 с.

2. Михайлова, Т. В. Призвание как фактор социальной эффективности тренерской деятельности / Т. В. Михайлова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 46–50.

3. Михайлова, Т. В. Ранговая структура социально-педагогических основ работы тренерского корпуса в аспекте статусных характеристик / Т. В. Михайлова, В. П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 15–17.

Reference

1. Вуховская, I.M. Sport v sisteme social'nyx kommunikacij : uchebnoe posobie dlya studentov vuzov fizicheskoj kul'tury. – М.: RGUFKSMiT, 2015. – 184 s.

2. Mixajlova, T. V. Prizvanie kak faktor social'noj e'ffektivnosti trenerskoj deyatel'nosti / T. V. Mixajlova // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2008. – № 5. – S. 46–50.

3. Mixajlova, T. V. Rangovaya struktura social'no-pedagogicheskix osnov raboty trenerskogo korpusa v aspekte statusnyx xarakteristik / T. V. Mixajlova, V. P. Guba // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2017. – № 3. – S. 15–17.

*Статья поступила в редакцию 19.01.22;
одобрена после рецензирования 11.02.22;
принята к публикации 14.02.22.*

УДК 316

ПРОБЛЕМА ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ МЕТОДОЛОГИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ

Юрий Николаевич Москвичев, кандидат философских наук, профессор, профессор кафедры гуманитарных дисциплин и экономики.

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

Контактная информация для переписки: jurnikmosk@mail.ru

Аннотация. В статье дан философско-методологический анализ содержания деятельностного подхода в научных исследованиях отечественных психологов и педагогов в контексте научного понимания сущности воспитания и его форм. Раскрыта эволюция содержания этой методологической установки у разных представителей психологической и педагогической науки в нашей стране. Работа представляет интерес для ученых, исследующих воспитание как необходимую сторону образовательного процес-

са, практикующих педагогов всех направлений, включая специалистов в области физической культуры и спорта, а также аспирантов и магистрантов, осваивающих теоретико-методологические основы научных исследований воспитания и других социально-культурных явлений и процессов.

Ключевые слова: деятельность как социально-культурный феномен и как психологический процесс; личностный аспект научного исследования человека; личность как предмет и продукт воспитания; деятельность как условие и фактор становления и функционирования воспитания, включая физическое воспитание; социально-гуманитарный аспект научного познания физического воспитания

EDUCATION ISSUE IN THE CONTEXT OF METHODOLOGY ACTIVITY APPROACH IN PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL THEORY

Yuri Nikolaevich Moskvichev, PhD, Professor, Professor of the Department of Humanities and Economics.

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

Contact information for correspondence: jurnikmosk@mail.ru

Abstract. The article presents a philosophical and methodological analysis of activity approach content in the scientific research of Russian psychologists and teachers in the context of scientific understanding of education essence and its forms. The evolution of the content of this methodological attitude among various representatives of psychological and pedagogical science in our country is revealed. The work is of interest to scientists who study education as a necessary aspect of the educational process, practicing teachers of all fields, including specialists in the field of physical education and sports; as well as postgraduates and undergraduates mastering theoretical and methodological foundations of scientific research on education and other socio-cultural phenomena and processes.

Keywords: activity as a socio-cultural phenomenon and a psychological process; personal aspect of scientific research of a person; personality as a subject and product of education; activity as a condition and factor of development and functioning of education, including physical education; socio-humanitarian aspect of scientific knowledge of physical education

Введение. Проведенное нами исследование проблемы научного понимания сущности воспитания в рамках деятельностного подхода в психолого-педагогических теориях, его особенностей и роли в научном познании воспитания вообще и физическо-

го воспитания в частности опиралось на применение системного подхода, методологического принципа единства исторического и логического, методов логико-семантического, герменевтического, структурно-функционального анализа и т. п.

Социально-гуманитарная теоретико-методологическая установка в научном познании сущности и закономерностей воспитания связана со сложившейся в современной науке практикой разработки конструктивистских теорий, претендующих на более адекватную интерпретацию социально-культурных явлений и процессов. В этой связи отечественные авторы и разработчики деятельностного подхода в обществоведении становятся в современной мировой науке популярными и востребованными [8].

Результаты исследования. Академик Российской академии наук Владислав Александрович Лекторский выделяет в качестве пионера указанного подхода известного советского философа и психолога Сергея Леонидовича Рубинштейна. Именно он еще в тридцатые годы XX века сформулировал принцип единства сознания и деятельности как основополагающую идею о зависимости сознания человека от особенностей человеческой деятельности. Он был убежден в том, что имеется реальная возможность объективно исследовать сознание на базе изучения его деятельности, «в которой сознание формируется и раскрывается» [2, 9].

Однако следует признать, что у этого советского ученого принцип единства сознания и деятельности сложился не сразу в указанном выше смысле. Как отмечает В.А. Лекторский, еще раньше – в 1922 году – в Одессе молодой С.Л. Рубинштейн опубликовал статью «Принцип творческой самодеятельности», в которой деятельность человека он интерпретирует как творческую самодеятельность, т.е. как активность человека разумного и главным образом как внутренний человеку процесс саморазвития его сознания. То есть в духе философских идей Канта, Фихте, Шеллинга и Гегеля [8].

Из приведенного факта творческой эволюции этого отечественного ученого и философа можно заключить, что весьма важно видеть и отличать те смыслы, которые вкладывает порой один и тот же исследователь в употребляемые им термины. Одно дело говорить о деятельности познавательной, художественной, творческой, где фигурируют внутренние сознанию и психике средства и факторы. Другое дело, когда речь идет о деятельности телесной и предметной, в которой решающим фактором и средством, влияющим на характер и результат деятельности, является то, что лежит в мире природных явлений и процессов, а также продуктов культуры, выработанных человечеством.

Позже, изучая ранние произведения К. Маркса, С.Л. Рубинштейн соглашается с его интерпретацией деятельности как предметной активности человека. Благодаря именно такой деятельности человек в созданном им предметном мире не просто удваивает себя, не просто ставит перед собой своеобразное зеркало, в котором он отражается, а впервые себя осознает как неповторимую личность – особый, отдельный от всего мир собственного Я.

Переход С.Л. Рубинштейна на марксистскую философскую позицию и его неприятие солипсизма в этом вопросе происходит окончательно тогда, когда он принимает трактовку практики К. Марксом как процесса, в ходе которого происходит «совпадение изменения обстоятельств и человеческой деятельности, или самоизменение» [7].

Возможно, что этим и объясняется интерпретация С.Л. Рубинштейном деятельности в качестве трудовой деятельности человека. Однако в марксистско-ленинском понимании трудовая деятельность рассматривается как совместная (коллективная) деятельность людей. Тогда как С.Л. Рубинштейн интерпретировал деятельность как творческую предметную активность отдельного человека. Думается, что это объясняет тот факт, что в более позднее время он отказывается от использования деятельностного подхода в научном исследовании как определяющего фактора функционирования и развития сознания.

С.Л. Рубинштейн в своих поздних работах стал критиковать попытки ученых универсализировать деятельностный подход и подчеркивал, что деятельность не может вытеснить созерцание, которое с его точки зрения есть не менее важный способ отношения человека к миру, чем деятельность [11]. Из этого аргумента ученого видно, что субъектом деятельности у него выступает отдельный индивид, а не социальная группа людей.

Деятельностный подход в таком случае объективно ведет к упрощенной трактовке сознания и психики человека как пассивного (зеркального) отражения. Что, конечно, не соответствует действительности. В противном случае были бы возможными и регулярно воспроизводимыми факты того, что артисты, играющие на сцене роли убийц, действительно ими становились, а главными рекрутами преступного мира были бы военная служба, которых систематически обучают эффективно убивать людей.

Отказ С.Л. Рубинштейна от универсализации деятельностного подхода был не случайной причудой, а вполне объяснимым фактом ущербности такого подхода, когда деятельность и самодеятельность рассматриваются как предметная и творческая активность только отдельного индивида и вне связи с другими участниками деятельности, т.

е. вне культурно-исторического контекста научного рассмотрения проблемы развития сознания. Интересующая же нас проблема воспитания – это, в первую очередь, проблема развития сознания именно на основе совместной деятельности многих людей.

Иную трактовку деятельности мы можем увидеть в трудах других выдающихся отечественных психологов и педагогов, опирающихся на иные теоретико-методологические основания. Речь идет в первую очередь о еще одном выдающемся отечественном ученом-психологе, основателе культурно-исторической школы в психологии и педагогике – Льве Семёновиче Выгодском.

Его основную идею можно свести к следующему. Для того чтобы понять суть психических процессов и явлений, следует мысленно выйти за пределы организма и искать объяснение психических закономерностей в общественных отношениях этого индивида с окружающей его природной и социальной средой. Не внутри мозга или индивидуального сознания, но в знаках, языке, орудиях, социальных отношениях таится разгадка тайн, интригующих психологов. Эта идея не была новой. Еще в XIX веке схожие мысли и идеи выдвигали в своих работах Гюстав Лебон и Габриель Тард – представители психологического направления в социологии.

Согласно пониманию Л.С. Выготского, развитие психики человека в научном познании должно рассматриваться в культурно-историческом контексте его жизнедеятельности. В начале XX века слово «историческая» несло идею развития, а слово «культурная» подразумевало включенность обучаемого или воспитуемого лица в социальную среду, являющуюся носителем культуры как опыта, выработанного человечеством. Среди известных ученых-гуманитариев последователями культурно-исторической психологии и педагогики стали такие отечественные ученые, как А.Р. Лурия, Б.Д. Эльконин, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, В.П. Зинченко и др.

Психологический смысл обучения понимался Л.С. Выготским как процесс, в ходе которого обучаемые лица становятся способными овладеть своим поведением, т. е. стать воспитанными. Л.С. Выготский показал, что реальное соотношение умственного развития к возможностям обучения может быть выявлено с помощью определения уровня актуального развития ребенка и его зоны ближайшего развития. Совместный с педагогом процесс обучения детей, создавая зону ближайшего их развития, ведет за собой и сам процесс развития. Для Л.С. Выготского было ценным именно то обучение, которое идет впереди развития. Введенное им в психологию и педагогику научное понятие «зона ближайшего развития» определялось им как расхождение между уровнем актуального развития (он определяется степенью трудности задач, решаемых ребенком

самостоятельно) и уровнем потенциального развития (которого ребенок может достигнуть, решая задачи под руководством взрослого и в сотрудничестве со сверстниками).

Смысл воспитанности отдельных лиц Л.С. Выготский связывал с развитием личности индивида. Воспитанность для него – это сторона личностного развития человека (безусловно, связанного с умственным развитием) и определенный его уровень. Думается, что на этом основании можно предположить, что быть воспитанным – означает иметь положительное отношение к людям и ценностям культуры, а на этой ценностной основе успешно управлять своим поведением. Поэтому воспитанность не может быть сведена к соблюдению внешних для личности правил поведения. Воспитанность – это сумма, сплав многих качеств человека, включая не только нравственные и эстетические ценности, но и ценности физической культуры и спорта.

Итак, согласно теории Л.С. Выготского, каждому этапу жизни обучаемого лица соответствует и определенная зона его потенциальных возможностей, перспективы, а также зона ближайшего развития как социального существа, продукта общества и культуры, то есть как личности. Поэтому и воспитание здесь не является только процессом саморазвития индивида, как у С.Л. Рубинштейна, но также и процессом обязательной и совместной с педагогом, а также и другими акторами (действующими лицами) общественной жизни, взаимной деятельности.

Теоретическое понимание деятельности как интеракции – совместной деятельности двух и более действующих лиц или, другими словами, субъектов, преследующих общую цель и решающих общие задачи, открывает в деятельностном подходе скрытые и неиспользованные в полной мере возможности и творческий потенциал. Это обстоятельство в развитии научной мысли в какой-то мере объясняет возникший вновь в последние годы интерес к деятельностному подходу как теоретико-методологической установке в социально-гуманитарном научном познании.

Единомышленник Л.С. Выготского Александр Романович Лурия в своей книге «Язык и сознание» писал, что человек может не только воспринимать вещи глубже, чем это дает непосредственное ощущение и восприятие, он имеет возможность делать заключение даже не на основе наглядного опыта, а на основе рассуждения. Все это позволяет считать, что у человека есть гораздо более сложные формы получения и переработки информации, чем те, которые даются непосредственным восприятием [3, 7]. Для него было бесспорным, что эта возможность и способность появляется у человека по мере развития его взаимодействия и общения с другими людьми посредством использования языка. Поэтому существенные особенности сознания и психики человека

нельзя получить, исследуя лишь их природные основы. На этом основании можно заключить, что сущность воспитания не может быть понята вне культурно-исторического контекста его анализа в научном исследовании.

Взгляды Даниила Борисовича Эльконина, как сотрудника и последователя Л.С. Выготского, на общую природу и источники психического развития обучаемых лиц можно свести к следующим теоретическим положениям.

1. Все виды деятельности обучаемых детей имеют социально-культурное происхождение, содержание и форму. В силу этого они не могут быть редуцированы только к биологическим основаниям. Именно поэтому ребенок с момента рождения и с первых стадий своего развития является *общественным существом*.

2. Присвоение ребенком достижений человеческой культуры всегда носит *деятельностный* характер — ребенок не пассивен в этом процессе, не приспособляется к условиям своей жизни, а выступает как активный **участник** совместной с другими **действующими лицами** (актерами общественной жизни) деятельности по их преобразованию, воспроизводящий и создающий на этом основании в себе **человеческие** способности.

Другой последователь культурно-исторической школы Л.С. Выготского Алексей Николаевич Леонтьев – академик АПН СССР тоже считал ядром психологической теории деятельности принцип предметности. Но его интерпретация сущности, а также роли и места деятельности в целенаправленном изменении психики и сознания человека, без которого нельзя себе представить воспитание в любой ее форме, не совпадала с трактовкой деятельности его предшественников.

Предмет деятельности понимался им не как объект, существующий сам по себе и воздействующий на субъект, а как «то, на что направлен акт, т. е. как нечто, к чему относится именно живое существо, как *предмет его деятельности* – безразлично, деятельности внешней или внутренней» [6]. В своей работе «Деятельность, сознание, личность» он дает более развернутое описание предмета деятельности: «Деятельность может *казаться* беспредметной. Но научное исследование деятельности необходимо требует открытия её предмета. При этом предмет деятельности выступает двояко: первично – в своем независимом существовании, как подчиняющий себе и преобразующий деятельность субъекта, вторично – как образ предмета, как продукт психического отражения его свойств, которое осуществляется в результате деятельности субъекта и иначе осуществляться не может» [6].

При таком понимании предмета деятельности он не противопоставляется субъекту деятельности – человеку, а выражает его как субъекта или, другими словами,

творца, создателя того, с чем работает человек. Предмет деятельности – это еще и то, что выбрал сам себе человек для своей преобразовательной деятельности. В этом толковании сущности предмета деятельности состоит вклад А.Н. Леонтьева в разработку не только методики научного исследования психических процессов и явлений, но и его философских, мировоззренческих и методологических аспектов.

В теории деятельности А.Н. Леонтьева процесс деятельности рассматривается не только как внешняя преобразовательная деятельность людей, их труд, но и как творчество, процесс сотворения нового, создание своего продукта из элементов природного или культурного. Русский термин «самодетельность» в полной мере не передает этого смыслового значения, хотя в немецком языке есть термин, обозначающий эту сторону активности человека более адекватно, т. е. как процесс самостоятельного творения.

На эту сторону теоретико-методологической позиции А.Н. Леонтьева обращает внимание В.П. Зинченко, который в работе, специально посвященной теории деятельности А.Н. Леонтьева, пишет: «Таким образом, деятельность человека характеризуется не только предметностью, но и *субъектностью*: деятельность субъекта всегда направлена на преобразование объекта, могущего удовлетворить определенную потребность. В деятельности заключено единство таких противоположных начал, как объект и субъект. Чтобы понять их взаимопереходы, необходимо проследить за динамикой свершения акта деятельности» [2].

Проследим ход мысли А.Н. Леонтьева в его понимании существенных моментов содержания человеческой деятельности и её влияния на развитие сознания и процесс воспитания личности.

Начинает А.Н. Леонтьев с выяснения вопроса о том, что является предпосылкой, внутренним условием и в тоже время регулятором конкретной деятельности человека? Все эти три ипостаси, как это обосновал А.Н. Леонтьев в теории деятельности, характерны одному качеству – *потребности* человека. Именно потребность подталкивает субъекта к поисковым действиям, которые так или иначе воспроизводят в своем содержании независимые от психики и сознания субъекта черты и свойства объекта деятельности. Происходит, по словам В.П. Зинченко, «опредмечивание потребности» [2].

Затем деятельность человека направляется уже не самим предметом, а его *образом*. Порождение образа рассматривается А.Н. Леонтьевым не как односторонний процесс воздействия объекта на субъект, а как двусторонний. Образ, по словам автора этой теории, «... является результатом встречного «подражательного» процесса, который осуществляет как бы опробирование» [6].

Отсюда следует очень важный в методологическом отношении вывод о том, что практические контакты субъекта с внешним миром, а не просто воздействие последнего, порождают психическое отражение у субъекта. Поэтому необходимо признать, что принадлежность образов субъекту означает их зависимость от потребностей субъекта. Причем сила воздействия и эффективность субъективного образа на действия человека прямо зависит от уровня развитости конкретной потребности субъекта.

«В определение субъективного образа, – справедливо замечает в этой связи В.П. Зинченко, – входят человеческая жизнь, практика. Одновременно происходит движение и в обратном направлении: деятельность субъекта переходит в «покоящееся свойство» её объективного продукта» [2].

Таким образом, можно заключить, что теория деятельности А.Н. Леонтьева дает достаточно убедительный ответ на вопрос о причинах возникновения субъективного образа. Не природные явления и процессы приводят к их образованию, как многие ученые и философы считали и считают, признавая тем самым человека чисто страдательной, пассивной стороной в отношении с природой, а практические контакты людей, с имеющимися уже своими потребностями, желаниями, представлениями и идеями, с внешним миром. А.Н. Леонтьев доказал, что принадлежность образов субъекту означает их зависимость от потребностей конкретного субъекта (коллективного и индивидуального).

Такая теоретическая интерпретация деятельности позволила преодолеть не только идеалистические, вульгарно-материалистические теоретические установки в понимании природы субъективных образов, толковании сути понятия идеального вообще, но также и более утонченный и научнообразный «постулат непосредственности», разработанный в свое время Вильгельмом Вундтом – пионером экспериментальной психологии. В соответствии с этим постулатом состояние субъекта определяется непосредственно объектами по следующей описанной А.Н. Леонтьевым схеме: *«воздействие на рецепирующие системы субъекта – возникающие ответные – объективные и субъективные – явления, вызываемые данным воздействием»* [6]. При такой трактовке субъект (человек, социальная группа) проявляет себя как чисто реактивное существо, полностью подчиненное воздействиям среды, а потому перестающий быть субъектом – сознательным, творческим существом.

Поэтому нельзя не согласиться с выводом и справедливой оценкой В.П. Зинченко достоинства деятельностного подхода в интерпретации А.Н. Леонтьева: «При деятельностном подходе субъект активно взаимодействует с объектом, «встречает» его пристрастно и избирательно. Другими словами, принципу реактивности противопоставляется

принцип активности субъекта. Этот принцип позволяет преодолеть подход к человеку как лишь приспособляющемуся к окружающим условиям существу, противопоставить этому подходу преобразующий, творческий характер деятельности человека» [2].

Правильно понятый деятельностный подход А.Н. Леонтьева помогает разрешить не только противоречие в понимании объекта и субъекта человеческой деятельности, но и отмеченное нами выше противоречие между коллективным (общественным) и индивидуальным, внутренним и внешним в содержании человеческой деятельности.

А.Н. Леонтьев считал, что генетически исходной формой для всех видов деятельности, в том числе и «внутренних» видов, является внешняя предметная деятельность. Внутренняя (познавательная, творческая, мыслительная) деятельность вторична, она складывается в ходе интериоризации (овнутрения) внешней предметной деятельности. Человек вначале руками учится, разбирая и собирая игрушки, анализировать и синтезировать предметы-вещи («ручное мышление»), прежде чем начнет анализировать и синтезировать абстракции («понятийное мышление»). Этот переход А.Н. Леонтьев понимал в системе преобразований, которые идут по нескольким направлениям. Причем он обращал внимание на необходимость учета двух важных обстоятельств.

1. В процессе интериоризации происходит переход не только от внешнего плана к внутреннему, но также и переход от коллективной деятельности (как в виде речевого общения, так и в виде совместной практической деятельности) к индивидуальной.

2. Интериоризация заключается не в переводе внешней деятельности в предшествующий ей внутренний план сознания, а в создании и построении самого этого внутреннего плана.

Важно иметь в виду, что фактические переходы внешней деятельности во внутреннюю (интериаризации) и внутренней деятельности во внешнюю (экстериаризации) становятся возможными потому, что эти формы имеют единое общее строение [7]. При этом А.Н. Леонтьев доказал, что принципиальная общность строения внешней и внутренней деятельности человека связана не только и столько с формальным совпадением их структур, а с их генетическим родством – порождением и развитием сознания и человеческой психики только в условиях общественной жизни и совместной предметной деятельности людей. Ни одного факта появления сознательного человека вне социально-культурного его окружения практически не обнаружено. Таким образом, идея Л.С. Выготского о том, что внутренняя деятельность человека возникает на основе коллективной деятельности людей, получила научное обоснование А.Н. Леонтьевым в его теории деятельности. Поэтому она может служить надежным теоретико-

методологическим основанием для успешного решения научных проблем и задач, связанных с развитием сознания и психики человека, включая и проблему научного понимания сущности воспитания вообще, физического, патриотического и прочих видов воспитания в частности.

Однако необходимо понять, что успешное решения отмеченных проблем нуждается в осмыслении еще одной проблемы – раскрытия механизма и закономерностей возникновения и совершенствования индивидуальной деятельности на основе коллективной предметной деятельности. Не решив этой проблемы на методологическом уровне, трудно понять сущность воспитания и его специфику в различных формах проявления.

Общая структура деятельности у А.Н. Леонтьева включает в себя следующие составляющие: **потребность – мотив – цель – условия** достижения цели – единство цели и условий её достижения составляет **задачу** – совокупность задач соотносятся с **деятельностью – действиями – операциями**.

Однако эта структура деятельности у А.Н. Леонтьева в его теории рассматривается не как застывший шаблон или инвариант, а как динамическая, т. е. изменяющаяся, целостная система. Придает этому моменту особый акцент и его последователь В.П. Зинченко, когда он пишет: «Особо внимание А.Н. Леонтьев обращал на изменение и трансформацию самой структуры деятельности как целостной системы. Так, деятельность может потерять свой мотив и трансформироваться в действие, а действие при изменении цели может превратиться в операцию. Мотив некоторой деятельности может переходить на цель действия, в результате чего последнее превращается в некоторую целостную деятельность» [2].

Отсюда можно предположить, что и воспитание, как особую форму педагогической деятельности, также нельзя представлять в виде какой-то раз и навсегда сконструированной технологии преобразования психики и сознания воспитуемых. Будучи деятельностью со своими потребностями и мотивами, целями и задачами, воспитание является динамической целостной системой, структура которой способна трансформироваться, является подвижной. Подвижность составляющих любой деятельности может выражаться в том, что каждая из них может стать дробной, т. е. разделиться на части, или, наоборот, включать в себя ранее относительно самостоятельные единицы.

Единицей научного анализа деятельности у А.Н. Леонтьева выступает **действие** [4]. Именно действие, создавая любую деятельность, содержит в себе все специфические для деятельности характеристики. Будучи актом практической или познавательной деятельности, по мысли С.Л. Рубинштейна, «действие как «единица» деятельности,

взятое в его психологическом содержании, – это акт, который исходит из определенных мотивов и направляется на определенную цель, учитывая условия, в которых эта цель достигается, действие выступает как решение встающей перед индивидом задачи» [10].

Выделяют и другие требования к единице научного анализа в деятельностном подходе. В частности, понятие действия должно не только выражать внутреннее единство психических процессов, но и позволять исследовать отношение отдельного процесса ко всей жизнедеятельности сознания в целом, к его важнейшим функциям.

В концепции деятельности А.Н. Леонтьева признается системный характер деятельности. Поэтому научное познание деятельности и всего, что связано с деятельностью, возможно только при системном подходе к ней, особенно при анализе таких ее единиц, которые обладают системными качествами. Например, **образ** всегда занимает существенное место в системе деятельности – в отрыве от нее нельзя понять ни его генезис, ни его функционирование. **Общение** же выступает в деятельности в нескольких функциях. Как переходная форма деятельности на пути ее трансформации из коллективной деятельности в индивидуальную. Оно органически включается в коллективную деятельность как важнейшее её условие и возможность. Наконец, общение само по себе является важнейшим видом человеческой деятельности.

В рамках анализа деятельностного подхода академика А.Н. Леонтьева можно сделать несколько предварительных выводов об общих и существенных признаках воспитания как особого вида педагогической деятельности.

1. Воспитание – это особая педагогическая **деятельность**, вызванная объективной потребностью общества в процессе превращения человека из природного существа в существо общественное, адекватное культурным основам общественной жизни, т.е. в совершенствующуюся личность. Необходимым условием этого процесс является то, что субъектами или акторами (действующими лицами) этого процесса являются два носителя активности – воспитатель и сам воспитанник. Воспитание обязательно включает в себя самовоспитание. Полноценное воспитание – это единство того и другого.

2. Самым существенным моментом воспитания как деятельности в целом выступает изменение в сознании и психике воспитуемых, позитивные изменения на этой основе в образе и стиле жизни людей, а также в вызванных первыми факторами соматических и функциональных изменениях организма воспитуемых.

3. Воспитание как педагогическое целенаправленное **действие** представляет собой процесс достижения особой цели – формирование позитивного отношения воспитуемых лиц к определенным ценностям культуры, особому образу жизни и поведению.

4. Воспитание как педагогические **операции** включает в себя:

А) операцию по формированию у воспитуемых интереса к содержанию цели воспитательного воздействия;

Б) операцию по формированию у воспитуемых потребности в достижении цели воспитательного воздействия;

В) операцию по формированию и закреплению у воспитуемых привычки действовать в соответствии с содержанием цели воспитания.

5. Специфическими особенностями **видов воспитания** (интеллектуального, нравственного, физического, религиозного, музыкального, патриотического и т.п.) являются те ценности культуры, на основе которых строится воспитание как педагогическая деятельность. А также тот набор средств и методов, которые выработаны человечеством для привития у воспитуемых позитивного отношения к тем или иным ценностям культуры, идеалам и нормам поведения.

6. Никакой принципиальной разницы между воспитанием умственным, патриотическим, нравственным, с одной стороны, и физическим воспитанием, с другой стороны, нет и быть не может. Во всех этих видах воспитания объектом преобразования является не тело, не организм, а личность человека, его психика и сознание, а целью воспитания – изменение личностных характеристик воспитуемых в соответствии с идеалами и ценностями, лежащими в основе процесса воспитания как педагогической деятельности. Различия есть лишь в наборе воспитательных средств и методов, которые не затрагивают сущности воспитания, но отражаются в названии того или иного вида воспитания. Так, например, музыкальное воспитание отличается от воспитания физического или нравственного не объектом, предметом, целью и смыслом воспитания как такового, а именно средствами и формами реализации.

7. Актуальной проблемой в понимании сути и смысла воспитания до настоящего времени остаются сохраняющиеся до сих пор трудности в нахождении обоснованных и убедительных ответов на вопрос: «Что отличает воспитание продуктивное от воспитания формального, показушного?» И эта проблема не только осмысления сути воспитания вообще. Она является общей проблемой социально-гуманитарного познания общественных, социально-культурных процессов и явлений средствами и методами науки.

В какой-то степени ответ на эти вопросы дает нам теория Петра Яковлевича Гальперина.

П.Я. Гальперин разработал близкую идеям Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева теорию поэтапного формирования умственных действий, которая

получила широкое распространение в отечественной педагогической психологии. Во время Великой Отечественной войны он работал в эвакуационном госпитале, проводил анализ восстановления движений у раненых на основе идей деятельностного подхода. Им были разработаны эффективные системы обучения двигательным навыкам в профессиональной деятельности и спорте.

Действие, названное в работах А.Н. Леонтьева и С.Л. Рубинштейна единицей научно-психологического анализа, впервые выполнило эту функцию в рассматриваемой теории П.Я. Гальперина. Действие имеет системный характер и качественно отличается от других психических явлений и процессов своей целостностью, где разные по психологической природе элементы увязаны в единое целое. Ни ощущение, ни эмоция, ни любой другой психический процесс (психическая функция) сам по себе, отдельно от других, действием (деятельностью) не является.

Действие как простейшее образование имеет свою структуру, важнейшим элементом которой выступает ООД – ориентировочная основа действия.

Исследование содержания ООД показало, что она включает в себя знания (полные или неполные) об объективных условиях успешного выполнения действия, связанных с данной предметной областью, а также сведения о самом действии: о цели, составе и последовательности выполнения входящих в него операций и т.п.

Следует отметить, что П.Я. Гальперин выделяет в деятельности, равно как и в действии, три части: ориентировочную, исполнительную и контрольно-корректировочную [1].

Согласно гипотезе П.Я. Гальперина умственные действия – итог преобразования внешнего материального действия во внутреннее, результат переноса внешнего действия в план восприятия, представлений и понятий. В процессе переноса, который осуществляется поэтапно, происходят изменения действия по различным направлениям, названным автором параметрами. По каждому параметру действие характеризуется каким-нибудь одним показателем, сочетание показателей по всем параметрам дает представление о состоянии действия в целом. Ученый неоднократно подчеркивал, что для формирования полноценного действия необходима строгая последовательность отработки этапов и на каждом из них – свойств действия. Эта последовательность связана с тем, что каждая более высокая форма образуется на основе предыдущей. В частности, П.Я. Гальперин выделяет следующие этапы.

Первый этап характеризуется формированием ориентировочной основы будущего действия. Основным моментом данного этапа является ознакомление на практике

с составом будущего действия, а также с требованиями, которым в конечном итоге оно (действие) должно соответствовать.

Второй этап формирования умственного действия связан с его практическим освоением, которое осуществляется с использованием предметов.

Третий этап связан с продолжением освоения заданного действия, но уже без опоры на реальные предметы. На данном этапе происходит перенесение действия из внешнего, наглядно-образного плана во внутренний план. Главной особенностью данного этапа является использование внешней (громкой) речи в качестве заменителя манипулирования с реальными предметами. П.Я. Гальперин считал, что перенос действия в речевой план означает, прежде всего, речевое выполнение определенного предметного действия, а не его озвучивание.

На четвертом этапе освоения умственного действия происходит отказ от внешней речи. Осуществляется перенос внешнего речевого выполнения действия целиком во внутреннюю речь. Конкретное действие выполняется «про себя», в мыслях и представлениях.

На пятом этапе действие выполняется полностью во внутреннем плане, с соответствующими сокращениями и преобразованиями, с последующим уходом выполнения данного действия из сферы сознания (то есть постоянного контроля над его выполнением) в сферу интеллектуальных умений и навыков.

В рамках такой теоретико-методологической установки можно тоже выделить этапы и последовательность воспитания. Например, для того чтобы воспитать в человеке какое-либо качество личности необходимо его вначале заинтересовать в каких-то действиях. На базе этого интереса сформировать у него потребность в определенных регулярных и систематических действиях. А напоследок – выработать у него привычку в этих действиях, т.е. сделать эти действия образом его жизни. С точки зрения воспитания отдельного индивидуума механизм более или менее понятен.

Затруднения начинаются тогда, когда речь идет о воспитании личности в системе межличностных и социально-культурных отношений. У социальной группы нет какой-то одной потребности, единого для всех интереса, единственной привычки. Как тогда можно говорить о воспитании патриотизма у спортсменов или людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом? Поэтому требуется уже не на уровне психологических научных исследований, на философском уровне осмыслить и понять диалектику коллективного (общего) и индивидуального (особенного) в системе социально-культурных отношений, в рамках которых всегда происходил, происходит и будет про-

исходить процесс воспитания в любых его видах и формах. Без социально-философского анализа понять всесторонне и полноценно сущность воспитания невозможно.

Необходимо также на философском уровне анализа деятельности найти ответы на вопросы о том, когда тот или иной произведённый людьми продукт является на деле не просто результатом активной деятельности людей, а продуктом творчества мыслей, чувств и действий общающихся и взаимодействующих людей? Почему и при каких условиях он становится уникальным произведением науки, искусства или какой-либо специализированной деятельности (физкультурной, спортивной, производственной и т.п.)? Ответы на эти вопросы следует найти для того, что понять смысл и сущность воспитания вообще, сформулировать более полно и точно содержание этого фундаментального понятия педагогики.

Здесь важно исходить из того, что существование (жизнь) человека обусловлено не только его природными основами, но и как личности – социально-культурного продукта общественной жизни в различных социальных группах и институтах с набором сложившихся его статусов и ролей в общественной жизни, а также психических, интеллектуальных и других духовных возможностей и способностей.

Необходимо также и понимание того, что человек никогда не живет сам по себе. Он всегда в процессе предметной деятельности связан прямо или косвенно с другими людьми множеством связей и отношений. Вне такой деятельности никакой особой связи между людьми не возникает. Не сможет существовать и воспитание как особое отношение людей.

Социально-гуманитарные науки доказали, что для жизни и деятельности людей необходимо общение между личностями, имеющими свою неповторимую психическую и духовную жизнь. Общение – составная часть человеческой деятельности. Но это важнейшая, существенная часть, характер которой определяет и делает деятельность людей либо продуктивной (творческой), либо репродуктивной, т.е. такой, которая не несёт в своем продукте ничего нового.

Современная психологическая и педагогическая наука признает, что общение людей может быть формальным и неформальным – живым, творческим. Поэтому не всякое общение может быть продуктивным и эффективным. Успех любого совместного дела определяется и зависит от того, как общаются люди. Если понимать общение только как канал для передачи информации, энергии и средств, то тогда останется скрытым от научного познания источник, причина, условия или факторы, детерминирующие возникновение нового или преобразованного совместной деятельностью и

творческим общением продукта.

Поэтому вполне обоснованным и логичным будет **вывод** о том, что необходимым фактором, обеспечивающим продуктивность мышления и эффективность деятельности человека в любой области общественной жизнедеятельности, является творческий характер общения людей, превращающий общение из обычного канала передачи информации от человека к человеку в условие совместного творчества разнообразных субъектов общественной жизни.

Литература

1. Гальперин, П. Я. Введение в психологию. – М.: Кн. дом «Университет», 2000. – 336 с.
2. Зинченко, В. П. Психологическое наследие. – М.; СПб: Центр гуманитарных инициатив, 2019. – 896 с.
3. Лурия, А. Р. Язык и сознание / под ред. Е. Д. Хомской. – М.: Московский университет, 1979. – 320 с.
4. Леонтьев, А. Н. О некоторых психологических вопросах сознательности учения / А. Н. Леонтьев // Советская педагогика. – 1946. – № 1-2. – С. 65–72.
5. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики. 4-е изд. – М., 1981. – С. 49.
6. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975. – 304 с.
7. Маркс, К., Энгельс, Ф. Сочинения. – М., 1974. – Т. 42. – С. 262.
8. Проблемы и дискуссии в философии России второй половины XX в.: современный взгляд / под ред. В. А. Лекторского. – М.: Политическая энциклопедия, 2014. – 470 с.
9. Рубинштейн, С. Л. Проблемы психологии в трудах Карла Маркса / С. Л. Рубинштейн // Советская психотехника. – 1934. – № 1. – С. 8.
10. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. – М., 1946. – 712 с.
11. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии. – М., 1976. – С. 339–340.

References

1. Gal`perin, P. Ya. Vvedenie v psixologiyu. – M.: Kn. dom «Universitet», 2000. – 336 s.
2. Zinchenko, V. P. Psixologicheskoe nasledie. – M.; SPb: Centr gumanitarny`x iniciativ, 2019. – 896 s.
3. Luriya, A. R. Yazy`k i soznanie / pod red. E. D. Xomskoj. – M.: Moskovskij universitet, 1979. – 320 s.

4. Leont`ev, A. N. O nekotory`x psixologicheskix voprosax soznatel`nosti ucheniya / A. N. Leont`ev // Sovetskaya pedagogika. – 1946. – № 1-2. – S. 65–72.
5. Leont`ev, A. N. Problemy` razvitiya psixiki. 4-e izd. – M., 1981. – S. 49.
6. Leont`ev, A. N. Deyatel`nost`. Soznanie. Lichnost`. – M., 1975. – 304 s.
7. Marks, K., E`ngel`s, F. Sochineniya. – M., 1974. – Т. 42. – S. 262.
8. Problemy` i diskussii v filosofii Rossii vtoroj poloviny` XX v.: sovremenny`j vzglyad / pod red. V. A. Lektorskogo. – M.: Politicheskaya e`nciklopediya, 2014. – 470 s.
9. Rubinshtejn, S. L. Problemy` psixologii v trudax Karla Marksa / S. L. Rubinshtejn // Sovetskaya psixotexnika. – 1934. – № 1. – S. 8.
10. Rubinshtejn, S. L. Osnovy` obshhej psixologii. – M., 1946. – 712 s.
11. Rubinshtejn, S. L. Problemy` obshhej psixologii. – M., 1976. – S. 339–340.

*Статья поступила в редакцию 27.11.21;
одобрена после рецензирования 10.01.22;
принята к публикации 13.01.22.*

УДК 796.03

ПРОБЛЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Николай Юрьевич Петров¹, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики циклических видов спорта,

Иван Иванович Круглик², кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры психологии и конфликтологии,

Ева Дмитриевна Шарманова³, студент.

^{1,3}Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

²Российский государственный социальный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Контактная информация для переписки: petrov-yu@mail.ru

Аннотация. В статье представлены сведения о том, каким образом реализуется олимпийское образование в высших учебных заведениях (вуз). Проведен анализ научно-методической литературы, учебных программ различных вузов. Разработаны 3 анкеты на базе Google форм для тренеров и спортсменов Волгограда и Волгоградской области, а также для студентов Волгоградской государственной академии физической культуры. Анкеты включали ряд вопросов, которые позволяют узнать, каким образом и с помощью чего осуществляется олимпийское образование в вузах и спортивных школах, каким уровнем знаний об олимпизме и олимпийском движении в целом владеет каждая группа анкетированных, а также какие направления для дальнейшего

развития олимпийского движения интересны конкретной группе респондентов. Проведён анализ и синтез полученных ответов, и на их основе предложены рекомендации по дальнейшей реализации олимпийского образования в Волгоградской академии физической культуры.

Учет и внедрение рекомендаций в учебный план позволит повысить уровень образования и владения знаниями об олимпийском движении в целом у студентов Волгоградской государственной академии физической культуры и, как следствие, будущих тренеров, которые будут внедрять эти знания в тренировочный процесс юных спортсменов, что позволит воспитывать их в соответствии с идеалами и ценностями олимпизма.

Ключевые слова: олимпийское образование, олимпизм, олимпийское движение, анкетирование, осуществление олимпийского образования, идеалы и ценности олимпизма

THE PROBLEM OF OLYMPIC EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Nikolay Yurevich Petrov¹, PhD in Pedagogic Sciences, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Cyclic Sports,

Ivan Ivanovich Kruglik², PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Conflictology,

Eva Dmitrievna Sharmanova³, a student.

^{1,3}Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia

²Russian State Social University, Minsk, Republic of Belarus

Contact information for correspondence: petrov-yu@mail.ru

Abstract. The article presents information on how the Olympic education is implemented in Higher Educational Institutions (HEI). The analysis of scientific and methodical sources, curricula of various universities was carried out. Three questionnaires based on Google forms were developed for coaches and athletes of Volgograd and the Volgograd region, as well as for students of Volgograd State Physical Education Academy. The questionnaires included a number of questions that allow to find out how and with what help the Olympic education is carried out in universities and sports schools, what level of knowledge about Olympism and the Olympic movement as a whole each group of respondents has, as well as what directions for the further development of the Olympic movement are the interests of a particular group respondents. The analysis and synthesis of the received answers was car-

ried out, and on their basis recommendations for the further implementation of Olympic education in Volgograd State Physical Education Academy were proposed.

Taking into account and implementation of the recommendations into the curriculum will increase the level of education and knowledge of the Olympic movement in general among students of the Volgograd State Physical Education Academy, and as a result, future coaches who will introduce this knowledge into the training process of young athletes, which will allow them to educate in line with the ideals and values of Olympism.

Keywords: Olympic education, Olympism, Olympic movement, questioning, implementation of Olympic education, ideals and values of Olympism

Введение и актуальность темы исследования. В Российской Федерации, начиная с 1980 года, под руководством В.И. Столярова, В.С. Родиченко начинает формироваться система олимпийского образования и воспитания детей и молодежи, целью которой является приобщение подрастающего поколения к общечеловеческим ценностям, идеалам духовной красоты и благородства [4, 5]. Усилиями руководства Олимпийского комитета России в 1994 году был подписан совместный приказ Министерства образования Российской Федерации и Олимпийского комитета России № 41/84а от 5 марта 1994 года «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и Олимпийских игр», был определен комплекс мер, направленных на активизацию идей олимпизма в российской системе образования и воспитания молодежи в духе олимпизма, что поспособствовало введению олимпийского образования в средние образовательные школы и высшие учебные заведения. С учетом нормативно-правовых требований по реализации олимпийского образования активизировалась и работа исследователей – были подготовлены и защищены ряд диссертационных исследований (К.Н. Ефременков, Г.М. Поликарпова, А.Т. Контанистов, Е.В. Дивинская, В.Н. Сергеев, Е.Г. Исинбаева, И.И. Круглик и др.).

Однако в настоящее время проблема реализации олимпийского образования в вузах осложнена сменой жизненно важных идеалов и ценностей современной молодежи. Несмотря на рост интереса молодого поколения к спорту, Олимпийским играм, наблюдается недостаточный уровень знаний, касающийся вопросов олимпизма, что является основой олимпийского образования [2]. Данный факт свидетельствует о необходимости разработки новых подходов к построению образовательного процесса студентов вузов, способных в дальнейшем к преподаванию олимпийского образования среди различных социально-демографических групп.

Олимпийское образование направлено на приобщение различных категорий населения к идеалам и ценностям олимпизма и предполагает разработку учебных программ с учетом различных типов образовательных учреждений и спортивных организаций [2, 3].

Современное олимпийское образование в России можно представить в виде некой многокомпонентной модели:

- «Олимпийское образование в высших учебных заведениях»;
- «Олимпийское образование в общеобразовательных школах, детских садах»;
- «Олимпийское образование в спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и т.п.» [2, 3].

Первый компонент модели олимпийского образования «Олимпийское образование в высших учебных заведениях» (речь идет в основном о вузах физкультурного профиля) находится как бы во главе модели, так как его основной целью является подготовка специалистов в области физической культуры и спорта, способных в дальнейшем осуществлять воспитание различных слоев населения, в частности детей и молодежи, в духе олимпизма.

Изучение научно-методических работ ряда авторов (В.И. Столяров, К.Н. Ефременков, А.А. Сучилин, Е.В. Дивинская, И.И. Круглик и др.) и опрос специалистов свидетельствует о том, что олимпийское образование в той или иной форме осуществляется как в физкультурных вузах, так и вузах не физкультурного профиля [1-5].

Так, в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта (г. Санкт-Петербург) используются следующие формы олимпийского образования:

- учебная дисциплина «Олимпийское образование» (5 курс);
- раздел в плане научно-методической деятельности (участие в первом внутривузовском этапе Всероссийской Олимпийской научной сессии студентов и молодых ученых России);
- конкурс «Знатоков Олимпизма»;
- обучение студентов модулю «Олимпийское образование» на основе дистанционной педагогической технологии;
- использование дистанционного обучения в области олимпийского образования.

В Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК):

- спецкурс «Олимпийское образование»;
- раздел в плане научно-методической деятельности;
- конкурс «Знатоков Олимпизма»;
- проведение Всероссийского этапа Олимпийской научной сессии студентов и молодых ученых России.

Сотрудниками Кубанского государственного университета физической культуры и спорта разработан спецкурс «Современные проблемы международного олимпийского движения», проводится конкурс знатоков Олимпийских игр [2].

Один из эффективных вариантов олимпийского образования будущих специалистов физической культуры и спорта в свое время был разработан в Волгоградской государственной академии физической культуры. На кафедре теории и истории физической культуры и спорта читался курс «Олимпийское образование». Профессорами А.А. Сучилиным и Н.В. Печерским был издан учебник «Олимпийское образование» (2001).

Кроме того, в настоящее время олимпийское образование активно используется и в системе учебных заведений не физкультурного профиля, в учебных планах которых вводятся различные экспериментальные программы.

Так, на кафедре физического воспитания Челябинского государственного агроинженерного университета в теоретическом разделе программы на курсе факультета общественных профессий предусмотрен раздел «Олимпийское движение молодежи».

На IV курсах факультетов физической культуры и повышения квалификации Оренбургского педагогического института читаются курсы: «Ценности олимпизма и здоровый образ жизни», «Методика олимпийского образования». В процессе педагогической практики студенты проводят различные мероприятия (спартакиады, «Путешествия в Спортландию», школьные олимпийские игры) с акцентом на здоровый образ жизни, приобщение к «Спорту для всех».

Одним из эффективных вариантов олимпийского образования в вузах не физкультурного профиля является пример реализации олимпийского образования в Республике Беларусь на примере филиала Российского государственного социального университета, находящегося в городе Минске, где в настоящее время:

– преподается достаточно объемный материал по олимпийской тематике в рамках лекций по ФКиС;

– в план мероприятий кафедры психологии и конфликтологии включены ежегодные тематические мероприятия: «Олимпийский урок» (1 сентября), конкурс «Знатоков Олимпизма» и многие другие;

– проводятся различные мероприятия олимпийской направленности. Так, в 2019 году на базе Белорусской государственной сельскохозяйственной академии был проведен «Кубок знатоков спорта и Олимпизма» среди студентов, преподавателей, а также учащихся 11 классов школ г. Горки. А 29 апреля 2021 года в Белорусском государственном аграрном техническом университете прошла диалоговая площадка на тему: «Молодёжь и Олимпийское движение»;

– публикуются различные учебные пособия по данной теме, в частности в 2021 году издан учебник «Олимпийское образование в высшей школе» (И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин, А.В. Григоров);

– вопросы Олимпийской педагогики Кубертена активно включаются в процесс физического воспитания студентов при проведении практических занятий;

– в социальных сетях создаются группы, где активно обсуждаются современные направления развития Олимпийского движения [2].

Цель исследования – выявление основных проблем реализации олимпийского образования и разработка основных путей совершенствования процесса олимпийского образования в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении «Волгоградская государственная академия физической культуры» (ФГБОУ ВО «ВГАФК»).

Методы исследования: библиографический поиск, анализ и обобщение данных научно-методической литературы, метод опроса (анкетирование), методы математической обработки экспериментальных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения поставленных целей и задач было проведено анкетирование тренеров спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) города Волгограда (n=46), юных спортсменов СШОР города Волгограда (n=46), а также обучающихся ФГБОУ ВО «ВГАФК» (n=46). Всего было опрошено 138 человек. На базе Google форм было разработано 3 вида анкет для каждой социальной категории респондентов.

Несмотря на то, что идеи олимпизма, которые основываются на гуманизме, высоких духовных и морально-нравственных ценностях, являются одними из наиболее

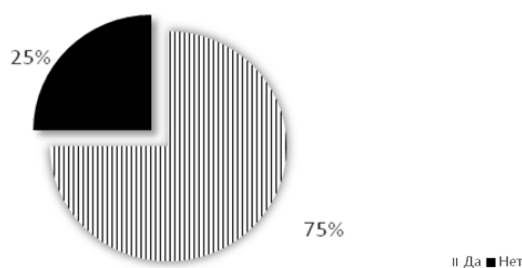
оптимальных средств воспитания личности, далеко не всегда на практике выпускники вузов спортивного профиля применяют их в своей профессиональной деятельности.

По результатам исследования у 25% опрошенных тренеров нет желания осуществлять данный вид спортивного воспитания, основывающегося на приобщении молодых спортсменов к идеалам и ценностям олимпизма. Как выяснилось, 42 % опрошенных спортсменов не смогли сформулировать определение «олимпизм», 47 % юных спортсменов не знают о существовании основополагающих принципов олимпизма, заложенных в Олимпийской хартии.

Более половины опрошенных спортсменов (63 %) не знают, что, в соответствии с идеями Пьера де Кубертена, основное предназначение Олимпийских игр заключалось в воспитании гармоничной личности, сочетающей в себе спортивное мастерство, физическое совершенство, здоровье, красоту физически развитого тела, честность, великодушие, бескорыстие и высокую культуру общения.

Тем не менее, несмотря на низкий уровень знаний юных спортсменов об олимпизме и истинном предназначении Олимпийских игр, большинству респондентов (58 %) было бы интересно поучаствовать в таких конкурсах, как: конкурс на лучший рисунок в духе олимпизма, лучший девиз олимпийского движения и др.

Анкетный опрос тренеров показал, что более половины опрошенных специалистов в общих чертах знакомы с основными принципами олимпизма и согласны с утверждением, что юных спортсменов необходимо воспитывать в духе олимпизма.



**Рисунок 1. Анкетирование тренеров
«Нужно ли воспитывать юных спортсменов в духе олимпизма?»**

Но, к сожалению, большинство опрошенных тренеров (75%) имеют узкое представление об олимпийском образовании, под которым они понимают получение знаний об олимпийском движении, истории и принципах олимпизма. При этом также 75% опрошенных специалистов считают целесообразным включение в подготовку

учащихся спортивных школ олимпийского резерва элементов олимпийского образования.

Проведенный на первом этапе исследования опрос тренеров и юных спортсменов спортивных школ олимпийского резерва города Волгограда подтверждает актуальность данной темы и показывает необходимость совершенствования процесса олимпийского образования в вузах.

В результате анализа ответов студентов ВГАФК было выявлено, что уровень знаний об олимпийском движении и олимпийском образовании в целом у студентов академии находится на среднем уровне и составляет 73%. Важно отметить, что при оценке собственного уровня олимпийских знаний, проведенной до анкетирования, 61% студентов ВГАФК поставили себе оценку 4 («хорошо»), 25% опрошенных – оценку 3 («удовлетворительно») и лишь 14% оценили свои знания на 5 («отлично»). Это указывает на необходимость более углубленного изучения темы олимпизма и олимпийского образования в целом в Волгоградской государственной академии физической культуры (ВГАФК). 96% опрошенных студентов ВГАФК отмечают, что в академии имеются предметы, которые в той или иной степени направлены на получение знаний об олимпийском движении. При этом лишь 13% студентов ВГАФК отметили, что хотят более углубленно изучать тему олимпизма.

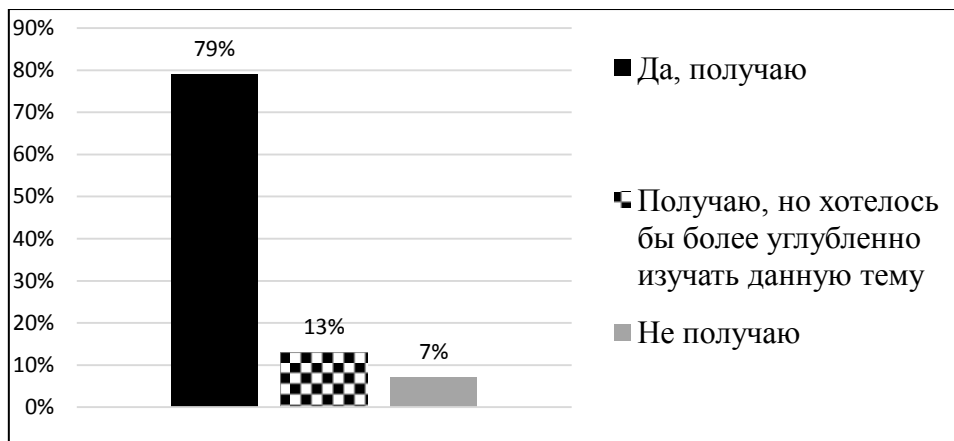


Рисунок 2. Анкетирование студентов: «Получаете ли Вы в должной степени знания об олимпийском движении и олимпийском образовании в целом?»

В связи с оптимизацией и объединением множества кафедр на базе ВГАФК в настоящее время отсутствует отдельный профильный предмет, направленный на получение знаний об идеалах и ценностях олимпизма, олимпийском движении. Данный факт может негативно сказаться на уровне олимпийской образованности будущих специалистов, а следовательно, и на качестве их дальнейшей профессиональной

деятельности в сфере физической культуры и спорта. Несмотря на данную проблему, специалисты академии находят альтернативные варианты реализации олимпийского образования в стенах академии:

- основные вопросы по олимпийской проблематике рассматриваются на первом курсе в рамках дисциплины «История физической культуры и спорта»;

- в Волгоградской государственной академии физической культуры (ВГАФК), регулярно проводится «Олимпийская научная сессия докладов студентов, магистрантов и молодых ученых», где всех участников награждают памятными подарками, такими как учебные пособия, содержащие материал о ценностях и идеалах олимпизма («Олимпийский спорт в Волгограде и области» «Твой Олимпийский учебник» и т.п.);

- ВГАФК совместно с Поволжской Олимпийской академией регулярно выступает в роли организатора конкурса «Знатоков Олимпизма» среди школьников и студентов, проводит научно-методические конференции по Олимпийскому образованию, различные тематические соревнования и конкурсы, такие как «Олимпийский день здоровья» и другие. При организации и проведении соревнований используется олимпийская атрибутика. В помощь преподавателям и студентам выпущена «Программа и методические рекомендации проведения конкурса «Знатоков Олимпизма» среди детей, подростков и учащейся молодежи»;

- преподавателями Волгоградской государственной академии физической культуры активно выпускается научно-методическая литература, направленная на приобретение знаний об олимпийском движении как в Волгограде и области, так и в стране в целом («Олимпийская энциклопедия Волгоградской области», «Волгоградская олимпийская лёгкая атлетика», «Олимпийский спорт в Волгограде и области» и другие).

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что процесс олимпийского образования в академии физической культуры города Волгограда в настоящее время осложнён рядом объективных трудностей, что свидетельствует о необходимости поиска новых подходов к реализации олимпийского образования в Волгоградской государственной академии физической культуры (ВГАФК).

Выводы и рекомендации. Таким образом, на данном этапе изучения вопросов олимпийской проблематики нами предлагаются следующие пути совершенствования процесса олимпийского образования в академии:

1. Необходимо рассмотреть возможность возрождения в академии физической культуры дисциплины по выбору «Олимпийское образование», основанной на изучении следующих положений: история Олимпийского спорта с античности до

современности; главные тенденции периода становления Олимпийских игр современности; этапы развития Международного олимпийского движения; олимпийская проблематика в целом; вопросы, затрагивающие олимпийское движение в современном мире; основы Олимпийской хартии и принципы ее построения; международное движение Фэйр Плэй. Данное направление может стать одной из приоритетных задач дальнейших исследований;

2. Включение в учебный план кафедры гуманитарных дисциплин ежегодных мероприятий олимпийской направленности (например, открытых лекций на тему олимпийского движения и о его роли в воспитании олимпийского резерва страны и т.п.);

3. Проведение интерактивов, направленных на приобретение студентами (не только профильных спортивных вузов) знаний об олимпийском образовании, создание диалоговых площадок «Молодёжь и Олимпийское движение», введение в календарный план мероприятий ВГАФК популярных форм реализации олимпийского образования (Олимпийских уроков, Олимпийских дней, малых Олимпийских игр), организация массовой работы со студентами (слёты студентов, где будут обсуждаться основные направления развития олимпийского движения, и т.д.).

Литература

1. Ефременков, К. Н. Олимпийское образование: теория и методика : монография. – Смоленск: ФГБОУ ВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2011. – 131 с.

2. Круглик, И. И., Курамшин, Ю. Ф., Григоров, А. В. Олимпийское образование в высшей школе. – Минск: Колорград, 2021. – 146 с. – ISBN 978-985-596-843-7.

3. Петров, Н. Ю. Исследование проблемы формирования идеалов и ценностей олимпизма у юных спортсменов / Н. Ю. Петров, Е. Д. Шарманова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 15–16 апреля 2021 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 100–105.

4. Столяров, В. Концепция олимпийского образования (многолетний опыт разработки и внедрения в практику) / В. Столяров // Наука в олимпийском спорте. – 2019. – № S3. – С. 112–117.

5. Родиченко, В. С. Олимпийское образование в новой России. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 48 с.

References

1. Efremkov, K. N. Olimpijskoe obrazovanie: teoriya i metodika : monografiya. – Smolensk: FGBOU VPO «Smolenskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury`, sporta i turizma», 2011. – 131 с.
2. Kruglik, I. I., Kuramshin, Yu. F., Grigorov, A. V. Olimpijskoe obrazovanie v vy`sshej shkole. – Minsk: Kolorgrad, 2021. – 146 s. – ISBN 978-985-596-843-7.
3. Petrov, N. Yu. Issledovanie problemy` formirovaniya idealov i cennostej olimpizma u yuny`x sportsmenov / N. Yu. Petrov, E. D. Sharmanova // Aktual`ny`e voprosy` fizicheskogo i adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya v sisteme obrazovaniya : Sbornik materialov III Vserossijskoj s mezhdunarodny`m uchastiem nauchno-prakticheskoy konferencii, Volgograd, 15–16 aprelya 2021 goda. – Volgograd: Volgogradskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury`, 2021. – S. 100–105.
4. Stolyarov, V. Konceptiya olimpijskogo obrazovaniya (mnogoletnij opy`t razrabotki i vnedreniya v praktiku) / V. Stolyarov // Nauka v olimpijskom sporte. – 2019. – № S3. – S. 112–117.
5. Rodichenko, V. S. Olimpijskoe obrazovanie v novej Rossii. – M.: Fizkul`tura i Sport, 2005. – 48 s.

*Статья поступила в редакцию 21.01.22;
одобрена после рецензирования 15.02.22;
принята к публикации 18.02.22.*

УДК 796.011.3

ЗНАЧИМОСТЬ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Анастасия Михайловна Пушкарева¹, доцент, доцент кафедры физического воспитания, **Анна Ивановна Попова**², кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин.

¹Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

²Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия

Контактная информация для переписки: annaipopova@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности дифференцированного подхода при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами первого курса. Целью исследования стало определение понятия дифференцированного подхода, выявление актуальности и возможности его применения в процессе физического воспитания студентов. Было выявлено, что применение данного метода предполагает более успешное

обучение дисциплине с учетом специально подготовленных упражнений и адаптированных заданий для занимающихся. Дается возможность каждому студенту проявить себя, вовлечь в учебный процесс, научить общаться в мини-группе, команде, с преподавателем, привлечь больший интерес к занятиям физической культурой и спортом, дать толчок к реализации индивидуальных возможностей, повысить самооценку занимающихся.

Ключевые слова: дифференцированный подход при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт», студенты первого курса, разнонаправленные задания

SIGNIFICANCE OF A DIFFERENTIATED APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF NON-PHYSICAL SPECIALTIES

Anastasia Mikhaylovna Pushkareva¹, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education,

Anna Ivanovna Popova², PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Adaptive Physical Education and Biomedical Disciplines.

¹Udmurt State University, Izhevsk, Russia

²Chaykovsky State Academy of Physical Education and Sport, Chaykovsky, Russia

Contact information for correspondence: annaipopova@yandex.ru

Abstract. The paper deals with the peculiarities of a differentiated approach to physical education for first-year students of non-physical specialties. The main purpose of the study is to define a concept of a differentiated approach, to identify the relevance and possibility of its application in the process of physical education. The findings suggest that this approach could be useful for successful teaching in the sphere of physical education, provided that specially prepared exercises and adapted tasks were implemented. All students are given an equal opportunity to express themselves, to be involved in the educational process, to learn to communicate in mini-groups, teams, with teacher, to realize individual capabilities, to develop their self-assessment.

Keywords: differentiated approach to the course “Physical education and sport”, first-year students, multi-directional tasks

Введение. В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами, дисциплины, связанные с формированием компетенций в сфере физической культуры и спорта, являются обязательными для освоения по программам высшего образования по всем направлениям подготовки. Формирование знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности осуществляется в системе физического воспитания вуза [7].

С целью организации учебного процесса по данным дисциплинам в вузах не физкультурного профиля обучающихся первого курса объединяют по группам здоровья (основная, подготовительная, специальная), полу (девушки, юноши) и по видам спорта, которые может выбрать каждый занимающийся. Подход к организации занятий на основе выбора модулей спортивных специализаций в соответствии с интересами обучающихся реализуют многие вузы [7].

В каждом виде спорта есть свои особенности и требования. Как правило, группа формируется из обучающихся разных специальностей (математика, экономика, химия, биология, иностранные языки, география, нефтегазовое дело, юриспруденция и т.д.).

Как показывает практика, обучающиеся каждого направления подготовки отличаются особенностями характера, темперамента, типа моторного развития и типа телосложения, личностных качеств. Это подтверждается и теоретическим анализом научных исследований многих авторов: А.Н. Аксенова [1], С.А. Баранова [2], В.Н. Коваленко [3], А.В. Лукавенко [4] и другими.

Например, у студентов математического профиля наблюдается инертность в действиях и вдумчивость при выполнении отдельных технических элементов. «Юристы» – более динамичные и импульсивные, «экономисты» – подвижные и немного рассеянны. Кроме того, у некоторых занимающихся завышена или занижена самооценка, во время занятий наблюдается неуверенность в себе. Как правило, в вузах не физкультурного профиля обучающиеся одной учебной группы имеют различный уровень развития физических качеств и двигательных способностей. Поэтому изучение каждого занимающегося как личности – один из важнейших моментов при работе преподавателя с первокурсниками.

Сложившаяся ситуация определяет **актуальность исследования** возможностей внедрения дифференцированного подхода в системе физического воспитания вузов в учебном процессе по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Результаты исследования и их обсуждение. Дифференцированный подход становится современной тенденцией в физическом воспитании вузов не физкультурного профиля, что подтверждается исследованиями многих авторов научных трудов. Например, в публикации О.В. Светус представлен опыт реализации такого подхода в различных вузах следующими учёными: С.Ю. Алькова, Л.Б. Андриющенко, Н.В. Пешкова, В.А. Стрельцов, В.Г. Шилько [12]. И каждый из ученых вкладывает свое понимание дифференциации содержания физической культуры обучающихся.

Например, Л.В. Смурыгина структурирует понятие дифференцированного подхода к формированию групп с учетом типологических особенностей обучающихся, соответствия содержания дисциплины уровням готовности обучающихся, активизации их учебной деятельности [13]. В свою очередь, Н.В. Оляшев, И.А. Варенцова и В.Н. Пушкина предлагают осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию на основе учета физической работоспособности и типа гемодинамики обучающихся [6].

В.Н. Коваленко подчеркивает необходимость «дифференцирования средств и методов физического воспитания студентов с учетом их типологических особенностей» [4]. А в исследованиях Д.А. Васильева, С.В. Ображеева, В.В. Кузьмина, Г.А. Ивахненко [5] отмечается, что на начальном этапе обучения физической культуре и спорту в вузе в условиях дефицита времени, выделяемого на физическую культуру, особенно важно учитывать индивидуальные особенности.

Как показывает практика, студенты первого курса имеют разный начальный уровень физической и технической подготовленности, уровень психологической подготовки и эмоциональную устойчивость при выполнении простых и более сложных упражнений. Поэтому в процессе физического воспитания большую роль играет формирование адаптационных возможностей (биологических, психических и социальных), поддержание уровня работоспособности, нормализация нервно-эмоционального состояния [5].

Для того чтобы процесс обучения был более интересным, рекомендуется применять упражнения, связанные с эмоциональной настроенностью группы на занятие, на объединение группы (например: подвижные игры, эстафеты и т.д.); чаще применять упражнения с разнообразным инвентарем (набивные мячи, скакалки, боди-бары, барьеры и т.д.); проводить разнонаправленные тренировочные занятия (например: круговая тренировка, развитие физических качеств посредством специальных упражнений и т.д.).

Необходимость учёта индивидуальных особенностей (морфофизиологических, психодинамических, процессуально-психологических, личностных) в процессе планирования содержания физического воспитания студентов подтверждается исследованиями А.В. Лукавенко [4], М.В. Осыченко [8], А.Н. Пестрякова [9], С.С. Попач [11], Н.А. Федорова [14] и других. А по мнению О.В. Светус, «формирование личности в физическом воспитании является обусловленным процессом» и конечной целью физического воспитания [12].

Кроме того, М.В. Осыченко и В.С. Скрипкин творческое развитие и самовыражение личности рассматривают как «важнейшее условие модернизации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе» [8].

А.Н. Пестряков и Ц.К. Гармаев, ссылаясь на труды о дифференциации и индивидуализации образования М.В. Артюховой, В.А. Ермакова, Е.А. Коротковой, И.М. Осмоловской, И.С. Якиманской, говорят о том, что формирование новой системы физического воспитания происходит на представлении о гармоничном развитии личности и активно-положительного отношения обучающихся [9].

Исследования Л.В. Смурыгина подтверждают, что эти подходы к построению тренировочного процесса для различных групп обучающихся выходят на первый план [13]. Аналогичной позиции придерживается А.Н. Аксенова. В своей работе она обосновывает эффективность индивидуально-дифференцированного подхода и выделяет три его направления: тестирование физической подготовленности, дозирование физической нагрузки и гармоничное развитие личности. Автор основывается на разработке индивидуальных программ учебных занятий и «внедрении дифференцированных методик, базирующихся на целостном интегральном уровне или сочетанной взаимосвязи системообразующих факторов» [1].

Н.А. Федоров утверждает, что в процессе физического воспитания студентов дифференцированный подход должен рассматриваться как «единый комплекс средств и условий», включая учет при постановке задач обучения направленности личности, её двигательных, интеллектуальных и психофизических способностей; обеспечение наглядности конечного результата и успешности выполнения двигательных действий [14].

Дифференцированный подход в образовании – это создание разнообразных условий для обучения занимающихся с учетом особенностей контингента; комплекс методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих успешное и эффективное обучение индивидуально и в группах.

Необходимо обратить внимание на коммуникабельность студента, умение произвольно объединяться в пары, тройки, мини-группы, команды по заданию преподавателя; использовать упражнения, в которых индивидуально можно поработать с каждым занимающимся (например: совершенствование техники ведения баскетбольного мяча, броска и т.д.).

В процессе физического воспитания в вузе Л.Г. Майдокина рекомендует использовать научно-исследовательскую деятельность, так как она «активизирует студенческую молодежь к поиску эффективных средств физического самосовершенствования» [7]. В практике работы авторов данного исследования аналогичный подход реализуется на каждом занятии. Применяются упражнения, которые заставляют студента мыслить и анализировать, взаимодействовать с партнером, решать простые и усложненные технико-

тактические задачи, тем самым участники еще больше вовлекаются в учебный процесс. Опять-таки предполагается коммуникация с преподавателем, когда студент, не испытывая неловкости и стеснения, может задать вопрос преподавателю, уточнить детали выполняемого упражнения, предложить разные варианты решения одной из задач на занятии и т.д.

Г.А. Петрушина и Т.Д. Новикова при подборе форм, способов и средств дифференцированного подхода основываются на психолого-педагогической поддержке обучающихся в самопознании и самоопределении в физкультурно-спортивной и совместной продуктивной деятельности [10].

В процессе такой деятельности педагог получает нужную для себя информацию: как занимающийся справляется с заданиями, насколько эффективно выполнение тех или иных упражнений, насколько быстро он может подружиться с окружающими, может ли студент, не боясь, задавать вопросы преподавателю, если что-то непонятно.

Заключение. Таким образом, в современной педагогике дифференциация обучения – это дидактический принцип, согласно которому для повышения эффективности обучения создается комплекс дидактических условий, учитывающий индивидуально-типологические особенности человека (возрастные, физиологические, психологические, интеллектуальные особенности; образовательные потребности с ориентацией на разный уровень сложности программного материала и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Анализируя все перечисленные особенности при работе с данным контингентом занимающихся, необходимо помнить о возможности более тщательно подходить к подготовке преподавателя к занятию, учитывать особенности каждой группы, предусмотреть все возможные положительные и отрицательные моменты на занятии, когда иногда невозможно предположить реакцию того или иного студента при выполнении даже самых простых упражнений. Важно проявлять индивидуальный подход, терпение и выдержку на каждом занятии. В некоторых случаях будет важнее навести дисциплину в группе, чем настаивать на выполнении запланированных упражнений и заданий.

Литература

1. Аксенова, А. Н. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании курсантов: проблемы и возможности / А. Н. Аксенова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-3. – С. 23–27. – ISSN 2311-1305.
2. Баранова, С. А. Диагностика личности студента как основа для осуществления дифференцированного подхода в физическом воспитании / С. А. Баранова, А. А. Вет-

ренко // Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта : сборник статей и тезисов Международной научно-практической конференции, Ишим, 15–16 ноября 2012 года / редактор-составитель А.Г. Поливаев. – Ишим: филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет» в г. Ишиме, 2013. – С. 6–8.

3. Коваленко, В. Н. Научно-теоретические предпосылки использования дифференцированного подхода в физическом воспитании студенческой молодежи / В. Н. Коваленко, А. М. Фофанов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года / научное редактирование: Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимонова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – С. 291–295. – ISBN 978-5-7307-1766-4.

4. Лукавенко, А. В. Технологии управления учебным процессом по физическому воспитанию в вузе на основе дифференциации соматотипов / А. В. Лукавенко, А. А. Титаренко, О. Б. Маметова // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 2 (78). – С. 67–72. – DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_67.

5. Обоснование подходов к повышению эффективности обучения на начальном этапе в вузе / Д.А. Васильев [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 42–47. – ISBN 1994-4683.

6. Оляшев, Н. В. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе учета типа гемодинамики / Н. В. Оляшев, И. А. Варенцова, В. Н. Пушкина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 1. – С. 27–32. – ISSN 2305-8404.

7. Организация физического воспитания в вузе нефизкультурного профиля / Л. Г. Майдокина [и др.] // Перспективы науки. – 2021. – № 7 (142). – С. 131–133. – ISSN 2077-6810.

8. Осыченко, М. В. Основные направления гуманизации процесса физического воспитания в вузе / М. В. Осыченко, В. С. Скрипкин // Научные труды SWorld. – 2013. – Т. 55. – № 4. – С. 75–79.

9. Пестряков, А. Н. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов / А. Н. Пестряков, Ц. К. Гармаев // Пути обновления современного образования : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Якутск, 19 ноября

2015 года / Под общей ред. А. И. Голикова, И. И. Портнягина, В. В. Находкина, С. В. Паниной, М. А. Местниковой. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 185–187. – ISBN 978-5-906626-00-4.

10. Петрушина, Г. А. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов / Г. А. Петрушина, Т. Д. Новикова // Университет XXI века: научное измерение : Материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов и соискателей ТГПУ им. Л.Н. Толстого. Тула, 05-12 февраля 2021 года. В 2-х томах. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2010. – С. 148–150. – ISBN 978-5-87954-522-7.

11. Попач, С. С. Проблемы и перспективы применения индивидуального подхода в физическом воспитании студентов / С. С. Попач, А. В. Коричко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 ноября 2020 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 251–257. – ISBN 978-5-00047-588-1.

12. Светус, О. В. Об организации физкультурного образования в вузах неспортивного профиля / О. В. Светус // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2008. – № 4. – С. 189–196. – ISBN 2618-9682.

13. Смuryгина, Л. В. Использование индивидуального и дифференцированного подхода на учебных и самостоятельных занятиях по физическому воспитанию студентов / Л. В. Смuryгина // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XIII Международной научной конференции, Белгород-Москва-Харьков-Минск, 25-26 апреля 2017 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017. – С. 137–145. – ISBN 978-5-361-00483-6.

14. Федоров, Н. А. Дифференцированный подход в обучении двигательным навыкам / Н. А. Федоров // Актуальные социально-гуманитарные исследования и технологии : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 27 января 2021 г. / Под общ. ред. Е. П. Ткачевой. – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 107–110. – ISBN 978-5-6045588-6-7.

References

1. Aksenova, A. N. Individual`no-differencirovanny`j podxod v fizicheskom vospitanii kursantov: problemy` i vozmozhnosti / A. N. Aksenova // Problemy` sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2018. – № 58-3. – S. 23–27. – ISSN 2311-1305.

2. Baranova, S. A. Diagnostika lichnosti studenta kak osnova dlya osushhestvleniya differencirovannogo podxoda v fizicheskom vospitanii / S. A. Baranova, A. A. Vetrenko // *Sovremennyye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov i studencheskogo sporta : sbornik statej i tezisov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*, Ishim, 15–16 noyabrya 2012 goda / redaktor-sostavitel` A.G. Polivaev. – Ishim: filial Federal'nogo gosudarstvennogo byudzhethnogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya vy'sshego professional'nogo obrazovaniya «Tyumenskij gosudarstvennyj universitet» v g. Ishime, 2013. – S. 6–8.

3. Kovalenko, V. N. Nauchno-teoreticheskie predposylki ispol'zovaniya differencirovannogo podxoda v fizicheskom vospitanii studencheskoj molodezhi / V. N. Kovalenko, A. M. Fofanov // *Aktualnyye problemy, sovremennyye tendencii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta s uchetom realizacii nacionalnykh proektov : Materialy III Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem*, Moskva, 22–23 aprelya 2021 goda / nauchnoe redaktirovanie: L. B. Andryushhenko, S. I. Filimonova. – Moskva: FGBOU VO «RE`U im. G. V. Plexanova», 2021. – S. 291–295. – ISBN 978-5-7307-1766-4.

4. Lukavenko, A. V. Texnologii upravleniya uchebnym processom po fizicheskomu vospitaniju v vuze na osnove differenciacii somatotipov / A. V. Lukavenko, A. A. Titarenko, O. B. Mametova // *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*. – 2021. – № 2 (78). – S. 67–72. – DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_67.

5. Obosnovanie podxodov k povysheniyu effektivnosti obucheniya na nachalnom etape v vuze / D.A. Vasil'ev [i dr.] // *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. – 2017. – № 12 (154). – S. 42–47. – ISBN 1994-4683.

6. Olyashev, N. V. Differencirovannyj podxod v fizicheskom vospitanii studentov na osnove ucheta tipa gemodinamiki / N. V. Olyashev, I. A. Varenczova, V. N. Pushkina // *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport*. – 2015. – № 1. – S. 27–32. – ISSN 2305-8404.

7. Organizaciya fizicheskogo vospitaniya v vuze nefizkul'turnogo profilya / L. G. Majdokina [i dr.] // *Perspektivy nauki*. – 2021. – № 7 (142). – S. 131–133. – ISSN 2077-6810.

8. Osy`chenko, M. V. Osnovnyye napravleniya gumanizacii processa fizicheskogo vospitaniya v vuze / M. V. Osy`chenko, V. S. Skripkin // *Nauchnyye trudy SWorld*. – 2013. – T. 55. – № 4. – S. 75–79.

9. Pestryakov, A. N. Differencirovannyj podxod v fizicheskom vospitanii studentov / A. N. Pestryakov, Cz. K. Garmayev // *Puti obnovleniya sovremennogo obrazovaniya : Materialy*

Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Yakutsk, 19 noyabrya 2015 goda / Pod obshej red. A. I. Golikova, I. I. Portnyagina, V. V. Naxodkina, S. V. Paninoy, M. A. Mestnikovoj. – Cheboksary: CzNS «Interaktiv plus», 2015. – S. 185–187. – ISBN 978-5-906626-00-4.

10. Petrushina, G. A. Differencirovannyj podxod v fizicheskom vospitanii studentov / G. A. Petrushina, T. D. Novikova // Universitet XXI veka: nauchnoe izmerenie : Materialy nauchnoj konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava, aspirantov, magistrantov i soiskatelej TGPU im. L.N. Tolstogo. Tula, 05-12 fevralya 2021 goda. V 2-x tomax. – Tula: Tul'skij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet im. L.N. Tolstogo, 2010. – S. 148–150. – ISBN 978-5-87954-522-7.

11. Popach, S. S. Problemy i perspektivy primeneniya individual'nogo podxoda v fizicheskom vospitanii studentov / S. S. Popach, A. V. Korichko // Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma : Materialy X Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Nizhnevartovsk, 20 noyabrya 2020 goda. – Nizhnevartovsk: Nizhnevartovskij gosudarstvennyj universitet, 2021. – S. 251–257. – ISBN 978-5-00047-588-1.

12. Svetus, O. V. Ob organizacii fizkul'turnogo obrazovaniya v vuzax nesportivnogo profilya / O. V. Svetus // Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. – 2008. – № 4. – S. 189–196. – ISBN 2618-9682.

13. Smurygina, L. V. Ispol'zovanie individual'nogo i differencirovannogo podxoda na uchebnyx i samostoyatel'nyx zanyatiyax po fizicheskomu vospitaniju studentov / L. V. Smurygina // Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshix uchebnyx zavedeniyax : sbornik statej XIII Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, Belgorod-Moskva-Xar'kov-Minsk, 25-26 aprelya 2017 goda. – Belgorod: Belgorodskij gosudarstvennyj tekhnologicheskij universitet im. V.G. Shuxova, 2017. – S. 137–145. – ISBN 978-5-361-00483-6.

14. Fedorov, N. A. Differencirovannyj podxod v obuchenii dvigatel'nyx navykam / N. A. Fedorov // Aktualnye social'no-gumanitarnye issledovaniya i tekhnologii : sbornik nauchnyx trudov po materialam Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii 27 yanvarya 2021 g. / Pod obshh. red. E. P. Tkachevoj. – Belgorod: OOO Agentstvo perspektivnyx nauchnyx issledovanij (APNI), 2021. – S. 107–110. – ISBN 978-5-6045588-6-7.

*Статья поступила в редакцию 25.01.22;
одобрена после рецензирования 15.02.22;
принята к публикации 28.02.22.*

СЛОВО МОЛОДЫМ ИССЛЕДОВАТЕЛЯМ

УДК 796.038

РАЗВИТИЕ СПОРТА В АРАБСКИХ СТРАНАХ

Албаз Фарид Дж. М., аспирант

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

Контактная информация для переписки: emaaadooo@gmail.com

Аннотация. Развитие спорта в арабских странах имеет характерные особенности, связанные с закономерностями исторического развития, культурными и религиозными традициями, социально-политическим устройством и экономическим положением.

Наиболее важными ценностями, которые формирует спорт, арабы считают честность, альтруизм, уважение к соперникам, умение признавать их победы и собственные поражения, способность сотрудничать с другими людьми. Конкуренция среди детей и подростков в процессе занятий спортом не является самоцелью, а служит образовательным инструментом, повышающим интерес к деятельности, воспитывает характер, учит избегать проявлений нетерпимости.

Ключевые слова: арабские страны, традиции развития спорта, сотрудничество, конкуренция

DEVELOPMENT OF SPORTS IN ARAB COUNTRIES

Albaz Farid J. M., PhD student

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia

Contact information for correspondence: emaaadooo@gmail.com

Abstract. The development of sports in Arab countries has definite features associated with the patterns of historical development, cultural and religious traditions, socio-political structure and economic situation.

The Arabs consider honesty, altruism, respect for rivals, ability to recognize their victories and their own defeats, the ability to cooperate with other people to be the most im-

portant values that develop sports. Competition among children and adolescents in the process of sports is not an end in itself, but serves as an educational tool that increases interest in activities, educates character, teaches to avoid manifestations of intolerance.

Keywords: Arab countries, traditions of sports development, cooperation, competition

Введение. Ближневосточный регион, обладающий выгодным стратегическим положением, богатыми природными ресурсами и культурными ценностями, успешно и динамично развивается. Он значительно опережает другие регионы мира по скорости социально-экономических преобразований и частоте возникающих военных конфликтов. Геополитическая конфигурация многих стран Ближнего Востока настолько часто изменялась, что сложно говорить о создании здесь государств-наций по европейскому типу. Долгое время страны не обладали собственной государственностью и не имели возможности формировать национальную идентичность, поэтому недостаточно четко проявляются специфические национальные особенности и традиции в системах физического воспитания и спорта, многие страны ориентируются на общеарабские и европейские подходы. Интенсивные миграционные процессы и весьма прозрачные границы между ближневосточными государствами повышают восприимчивость к внешним влияниям.

Цель исследования – выявить особенности развития спорта в арабских странах.

Результаты исследования и их обсуждение. Арабские государства на географической карте мира занимают территорию Западной Азии, Северной Африки и Аравийского полуострова общей площадью почти 13 млн. км². Европейцы называют это межконтинентальное пространство, заселенное преимущественно арабским населением, Ближневосточным регионом из-за непосредственной близости к европейскому континенту. Арабский мир состоит из двадцати трех стран, которые характеризует общность тенденций цивилизационного развития – арабская культура, традиции ислама, арабский язык в качестве государственного. Арабы, оказавшиеся неутомимыми путешественниками и вдумчивыми исследователями, внесли большой вклад в историю развития мореплавания и судостроения, торговли и дипломатических отношений, преодолели границы эпох их познания в области географии и астрономии, алгебры и медицины. В общемировое культурное наследие вошли шедевры арабской архитектуры и поэтического творчества.

На протяжении нескольких столетий на Ближнем Востоке быстро объединялись и распадались огромные империи, складывались небольшие суверенные государства.

Турция (бывшая Османская империя) и Иран (ранее Персия) на протяжении нескольких веков являлись центрами крупнейших мировых империй, но потеряли значительную часть своих территорий и доминирующее влияние на ситуацию в мире. Раздел бывших владений Османской империи после Первой мировой войны положил начало системной трансформации региона и привел к созданию Ливана, Сирии, Ирака, Иордании.

В начале XX века многие страны Ближнего Востока попали в колониальную зависимость от Франции и Великобритании, освободиться от которой удалось только в 1960-х годах как мирным путем, так и в результате вооруженной борьбы. К относительно молодым странам, недавно ставшим на путь независимого развития, относят Республику Йемен, основанную в 1990 году, и Катар, освободившийся от иностранного контроля в 1971 году. Миграционные процессы привели к появлению Палестины и Израиля. Эти страны являются уникальными территориями, на которых одновременно развиваются три крупнейших мировых религии – ислам, иудаизм и христианство. Противостояние этих государств, охваченных вооруженным конфликтом, остается самой трудно решаемой проблемой на Ближнем Востоке, но борьба за самоопределение и признание мировым сообществом укрепила национальные чувства [2].

Арабский мир не представляет собой единообразного экономического пространства, поскольку уровень развития ближневосточных государств существенно различается. Наиболее благополучными являются страны Аравийского полуострова, ставшие флагманом экономического развития арабского Востока. По величине дохода на душу населения лидирует Катар, имеющий самые высокие показатели в мире, затем следуют Кувейт и ОАЭ. Национальный доход на душу населения Саудовской Аравии, мирового лидера по экспорту нефти, равен показателю США. К нестабильно развивающимся государствам относят Мавританию, Йемен, Палестинскую автономию.

Формирование системы физического воспитания и спорта в арабских государствах имеет характерные особенности, связанные с закономерностями исторического развития, культурными и религиозными традициями, социально-политическим устройством и экономическим положением.

В странах с арабской культурой отмечается недооценка образовательного и культурного значения спорта в обществе, который в основном поддерживает приоритет представителей мужского пола в социальной жизни. Важное значение приобретает формирование духовных ценностей занятий спортом в соответствии с религиозными учениями. Отдается явное предпочтение развитию командных видов спорта, в которых

успех зависит от взаимодействия игроков. Так как национальное самосознание арабов долгое время утверждалось в борьбе против иностранных влияний, то победы в командных видах спорта воспринимаются в обществе как способ сплочения, единения и сотрудничества людей для достижения единой общественно значимой цели [1].

Страны Ближнего Востока в природном отношении объединяет обилие пустынь, субтропический климат и недостаток водных ресурсов. Лето очень сухое и жаркое, зимой не бывает минусовых температур, снег выпадает только в горных районах. В арабских государствах не получают развития зимние виды спорта. Только государства, расположенные в горной местности, неоднократно были представлены на зимних Олимпийских играх горнолыжниками – Ливан с 1948 года, Марокко с 1968 года. В 1994 году на зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере дебютировал Израиль. Из-за отсутствия успешных выступлений спортсменов и национальных сборных на международной арене соревнования по зимним видам спорта не привлекают внимание арабской спортивной прессы, болельщиков и молодых спортсменов.

Концепция «индустрии спорта», представляющая его как самостоятельный сектор экономики, в котором коммерческая и предпринимательская деятельность становятся средством извлечения дохода от проведения зрелищных спортивных мероприятий, не актуальна в арабском мире.

Для менталитета арабов характерно восприятие спорта как развлечения, а не жесткого соперничества. Их подход к организации тренировочного процесса нельзя назвать скрупулезным, скорее он основан на заинтересованности, получении положительных эмоций от деятельности. Показательна история олимпийского чемпиона из Объединенных Арабских Эмиратов шейха Ахмед ибн Мухаммад ибн Хашера Аль Мактума, который участвовал в соревнованиях по стрельбе по двойной трапедии среди мужчин и впервые завоевал для своего государства золотую олимпийскую медаль на Играх 2004 года в Афинах. Как представитель правящей династии и наследник одной из богатейших семей мира чемпион подчеркивал, что занимался спортом не ради получения материальных благ и славы, а только ради собственного удовольствия и откровенно делился с журналистами подробностями организации своего тренировочного процесса. В дальнейшем ему удалось в качестве тренера подготовить к Олимпийским играм 2012 года британского спортсмена Питера Уилсона, который завоевал золотую медаль в стрельбе по двойной трапедии.

Наиболее важными ценностями, которые формирует спорт, арабы считают честность, альтруизм, уважение к соперникам, умение признавать их победы и собственные

поражения, способность сотрудничать с другими людьми. Конкуренция среди детей и подростков в процессе занятий спортом не является самоцелью, а служит образовательным инструментом, повышающим интерес к деятельности, воспитывает характер, учит избегать проявлений нетерпимости. Демонстрация окружающим высоких спортивных результатов, как свидетельство достижения личного успеха, не является мощным мотиватором повышения эффективности деятельности.

Стараясь сохранить национальную идентичность, арабские страны проводят большое количество крупных спортивных соревнований: Панарабские игры, Всеарабские игры молодежи, Исламские игры, Всемирные исламские игры женщин, Фестивали национальных видов спорта. Наиболее значимый турнир – Панарабские игры, название которого переводится как «арабский спортивный турнир», но в европейских языках закрепился термин «Панарабские игры». Игры проводятся с 1953 года, программа соревнований сначала включала только национальные виды спорта, но позже в нее вошли европейские виды спорта, стали принимать участие спортсмены с ограниченными возможностями здоровья.

К популярным национальным арабским видам спорта относят скачки на верблюдах, верховую езду в пустыне, поло на лошадях, стрельбу из лука, арабскую борьбу, метание копий, игры с булавами, фехтование на мечах, длительную многочасовую ходьбу, трансбол (командную игру с мячом). Эти исторически сложившиеся виды спорта являются неотъемлемой частью арабской культуры.

Наряду с сохранением арабских традиций, характерны и общемировые тенденции развития спорта, все страны региона охвачены олимпийским движением и стремятся принимать участие в мировых спортивных событиях. В 1910 году Египет стал первым арабским государством, в котором был создан Национальный олимпийский комитет, в 1912 году спортсмен из этой страны впервые представил арабские государства на Играх V Олимпиады. В 50–60-е годы XX века в других странах Ближнего Востока, после получения ими государственной независимости, стали создаваться национальные олимпийские комитеты. В период с 1912 по 1984 годы не более пяти арабских государств отправляли на Олимпийские игры своих спортсменов. С 1990-х годов число арабских стран, участвующих в Олимпийских играх, значительно возросло. Однако прослеживается противоречивая тенденция: повышается частота выступлений арабских спортсменов в разных видах спорта, но количество завоеванных медалей возрастает незначительно. Наиболее успешно в летних Олимпийских играх выступают спортсмены из Египта, завоевавшие 8 золотых, 11 серебряных и 19 бронзовых медалей. Спорт-

сменами из арабских стран завоевано на Олимпийских играх наибольшее количество бронзовых наград [3].

Сдерживающим фактором развития спорта можно считать то, что на территории арабских государств никогда не проводились Олимпийские игры. Однако некоторые арабские страны, стремясь повысить собственную привлекательность в глазах мировой общественности, берут ответственность за проведение крупных международных соревнований. Катар, государство с населением всего 250 000 человек, но имеющее огромные доходы от добычи нефти и газа, начиная с 2010 года, принял более пятисот международных соревнований (турниры по большому теннису, гольфу, автоспорту, чемпионат мира по гандболу (2015 г.), чемпионат мира по легкой атлетике (2019 г.), на 2022 год запланировано проведение чемпионата мира по футболу).

Развитие Ближневосточного региона определяет сложная, вариативная динамика формирования составляющих его государств. Дифференциация стран очень значительна, некоторые из них стабильно развиваются, другие вступили в полосу социально-экономической нестабильности и конфликтов с целью закрепления своего статуса в новой структуре международных взаимоотношений.

Вывод. В настоящее время в европейских научных исследованиях не сложилось целостное представление об актуальных тенденциях развития спорта в арабских странах. Недостаток научной информации приводит к появлению большого количества критических публикаций, подчеркивающих отсутствие системного подхода к развитию спорта, дефицит квалифицированных специалистов. Анализ развития спорта в государствах арабского Востока не свидетельствует о высокоэффективной сложившейся системе управления, адаптации традиционных подходов развития спорта к международным стандартам.

Литература

1. Аль Хуссини, М. К. М. Геокультурный подход к исследованию проблем спорта в странах арабского Востока / М. К. М. Аль Хуссини, О. Д. Федотова // Глобальный научный потенциал. – 2021. – № 8 (125). – С. 53-57.
2. История арабских стран : учебное пособие для вузов / под редакцией В. П. Ермакова. – М.: Юрайт, 2021. – 186 с.
3. Salakhov, D. Y. Current forecasting trends of sporting achievements / D. Y. Salakhov, I. E. Konovalov, V. I. Volchkova // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – Vol. 11. – No 2(11). – P. 92-95.

References

1. Al` Xussini, M. K. M. Geokul`turny`j podxod k issledovaniyu problem sporta v stranax arabskogo Vostoka / M. K. M. Al` Xussini, O. D. Fedotova // Global`-ny`j nauchny`j potencial. – 2021. – № 8 (125). – S. 53-57.
2. Istoriya arabskix stran : uchebnoe posobie dlya vuzov / pod redakciej V. P. Ermakova. – M.: Yurajt, 2021. – 186 s.
3. Salakhov, D. Y. Current forecasting trends of sporting achievements / D. Y. Salakhov, I. E. Konovalov, V. I. Volchkova // Nauka i sport: sovremennyye tendencii. – 2016. – Vol. 11. – No 2(11). – P. 92-95.

*Статья поступила в редакцию 12.01.22;
одобрена после рецензирования 24.02.22;
принята к публикации 28.02.22.*

ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА

ПРАВИЛА ПУБЛИКАЦИИ В ЖУРНАЛЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА»

Научно-методический журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка» («Physical Education and Sports Training») публикует оригинальные статьи, отражающие результаты теоретических и экспериментальных исследований в области физической культуры и спорта.

Основные рубрики журнала:

- *Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки*
- *Вопросы адаптивной физической культуры*
- *Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки*
- *Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки*
- *Менеджмент в сфере физической культуры и спорта*
- *Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта*
- *Слово молодым исследователям*

График выхода в свет научно-методического журнала «ФВиСТ» и сроки подачи статей в редакцию для публикации:

- № 1 (выход в свет – *март*) – до *1 марта*;
- № 2 (выход в свет – *июнь*) – до *1 июня*;
- № 3 (выход в свет – *октябрь*) – до *1 октября*;
- № 4 (выход в свет – *декабрь*) – до *1 декабря*.

- ➔ *К рассмотрению принимаются ранее не опубликованные статьи по направлениям представленных рубрик на русском или английском языках. Представляемая для публикации статья должна быть актуальной, обладать новизной, содержать цель, задачи, описание основных результатов исследования, полученных автором, выводы.*
- ➔ *Редакция оставляет за собой право сокращать и редактировать принятые работы!*

1. ТРЕБОВАНИЯ К РУКОПИСЯМ, НАПРАВЛЯЕМЫМ В ЖУРНАЛ

1.1. Оформление и подача статей:

- ✓ текст статьи подается в формате Microsoft Office Word 2003, 2007;
- ✓ набран: межстрочный интервал – 1,5; шрифт – 12 Times New Roman; все поля – по 2,5 см; абзацный отступ (красная строка) – 1,27; все страницы должны быть пронумерованы;
- ✓ функция «автоматическая расстановка переносов» должна быть включена только в словах в тексте статьи. В названии статьи, заголовках всех уровней, названиях рисунков и таблиц переносы не допускаются;
- ✓ количество слов в аннотации должно составлять не менее 100 слов;
- ✓ в ключевых словах – не должно быть меньше 5 и больше 15 слов (словосочетаний);
- ✓ количество рисунков и таблиц в статье – не более 3;
- ✓ объем рукописи с учетом таблиц, иллюстраций, списка литературы не более 10 страниц; статьи большего объема печатаются только по согласованию с редакционной коллегией;
- ✓ в конце статьи оформляют сведения об авторах.

1.2. Язык статьи

К публикации в журнале принимаются рукописи на русском и / или английском языках. В случае если статья написана на русском языке, то обязателен перевод на английский язык

(Ф.И.О. авторов, официальное название учреждений авторов, адреса, название статьи, резюме статьи, ключевые слова, информация для контакта с ответственным автором, а также пристатейный список литературы (References)). Перевод (в резюме) должен быть сделан с учетом используемых в англоязычной литературе специальных терминов и правил транслитерации фамилий авторов на английский язык. Статьи зарубежных авторов на английском языке могут публиковаться по решению главного редактора журнала без перевода на русский язык (за исключением названия, Ф.И.О. авторов, резюме и ключевых слов).

1.3. Титульный лист:

Титульный лист должен начинаться со следующей информации:

- индекс Универсальной десятичной классификации (УДК);
- заглавие статьи;
- сведения об авторе (авторах);
- аннотация;
- ключевые слова (словосочетания).

Основные сведения об авторе содержат:

- имя, отчество, фамилию автора (полностью);
- наименование организации (учреждения), ее подразделения, где работает или учится автор (без обозначения организационно-правовой формы юридического лица: ФГБУН, ФГБОУ ВО, ПАО, АО и т.п.);
- электронный адрес автора (e-mail).

В случае, когда автор работает (учится) в нескольких организациях (учреждениях), сведения о каждом месте работы (учебы) указывают после имени автора на разных строках и связывают с именем с помощью надстрочных цифровых обозначений.

Автор, ответственный за переписку, размещает электронный адрес после сведений обо всех авторах на отдельной строке в начале статьи.

Данный блок информации должен быть представлен как на русском, так и **на английском** языках. Фамилии авторов рекомендуется транслитерировать так же, как в предыдущих публикациях или по системе BGN (Board on Geographic Names), см. сайт <http://www.transliteration-online.ru/>. В названии организации(ий) важно, чтобы был указан официально принятый английский вариант наименования.

Пример

УДК 796.884

ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ- ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ОСНОВЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Александр Владимирович Горбунов¹, доцент, доцент кафедры Физического воспитания,

Егор Александрович Горбунов², преподаватель кафедры Физического воспитания,

Екатерина Викторовна Ермакова², преподаватель кафедры Физического воспитания,

Анна Михайловна Карагодина², старший преподаватель кафедры Физического воспитания.

¹Волгоградский государственный технический университет, г. Волгоград, Россия

²Институт архитектуры и строительства. Волгоградский государственный технический университет, г. Волгоград, Россия

Контактная информация для переписки: amkara2737@yandex.ru

IMPROVING THE ATHLETIC SKILLS OF WEIGHTLIFTING STUDENTS BASED ON IMPROVING THE TECHNIQUE OF STRENGTH EXERCISES

Alexander Vladimirovich Gorbunov¹, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education,

Egor Alexandrovich Gorbunov², teacher of the Department of Physical Education,

Ekaterina Viktorovna Ermakova², teacher of the Department of Physical Education,

Anna Mikhailovna Karagodina², senior lecturer of the Department of Physical Education.

¹ Volgograd State Technical University, Volgograd, Russia

² Institute of Architecture and Construction. Volgograd State Technical University, Volgograd, Russia

Contact information for correspondence: amkara2737@yandex.ru

1.4. Аннотация (авторские резюме) и ключевые слова.

Аннотация к статье является основным источником информации в отечественных и зарубежных информационных системах и базах данных, индексирующих журнал.

По аннотации к статье читателю должна быть понятна суть исследования. По аннотации читатель должен определить, стоит ли обращаться к полному тексту статьи для получения более подробной, интересующей его информации. Аннотация должна излагать только существенные факты работы. Для оригинальных статей приветствуется структура аннотации, включающая: введение, цели и задачи исследования, методы, результаты, заключение (выводы). Цель работы указывается в том случае, если она не повторяет заглавие статьи; изложение методов должно быть кратким и давать представление о методологии исследования. Результаты работы описывают предельно точно и информативно. Приводятся основные теоретические и экспериментальные результаты, новые научные факты, обнаруженные взаимосвязи и закономерности. Сведения, содержащиеся в заглавии статьи, не должны повторяться в тексте аннотации. Следует избегать лишних вводных фраз (например, «в статье рассматривается...»). Перевод аннотации на английский язык должен быть оригинальными (не быть калькой русскоязычной аннотации). Перед аннотацией приводят слово «Аннотация»;

Аннотация должна сопровождаться **ключевыми словами** или словосочетаниями, отражающими основную тематику статьи и облегчающими классификацию работы в информационно-поисковых системах. Их приводят, предваряя словами «Ключевые слова:» (“Keywords:”), и отделяют друг от друга запятыми. После ключевых слов точку не ставят.

Аннотация и ключевые слова должны быть представлены как на русском, так и на английском языках.

Пример

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического тестирования спринтеров с использованием программно-измерительного комплекса «OptoJump Next». В ходе измерений зарегистрированы и аккумулированы в базе данных следующие характеристики старта и стартового разгона: скорость бега; время полета; время контакта с опорой; темп; длина шага; время реакции; сила отталкивания. Показаны возможности применения измерительных систем в качестве инструмента обратной связи в системе управления подготовкой легкоатлетов, специализирующихся в спринтерском беге. Сделано заключение о необходимости разработки и апробации процедуры комплексного контроля для формирования качественной обратной связи в системе управления подготовкой спринтеров.

Ключевые слова: легкая атлетика, спринтерский бег, параметры шага, управление спортивной подготовкой

Abstract. The article presents the results of sprinters' pedagogical testing using the program-measuring complex "Optojump Next". In the course of measurements the following characteristics of start and start acceleration were recorded and accumulated in the database: running speed; flight time; contact time with support; pace; stride length; reaction time; pushing off force. Prospects of using measuring systems as a feedback tool in control system of training of track and field athletes specializing in sprinting are shown. The paper concludes that it is necessary to develop and test the procedure of complex control to form qualitative feedback in control system of sprinters' training.

Keywords: athletics, sprinting, stride parameters, sports training management

Условные обозначения и сокращения должны быть раскрыты при первом появлении их в тексте.

1.5. Требования к рисункам и таблицам

Рисунки и таблицы располагаются в тексте статьи после абзаца, в котором они впервые упоминаются, с указанием ссылки. Ссылки на них даются при каждом упоминании в круглых скобках, например, (рисунок 1), (таблица 1). Все рисунки, таблицы, схемы, фотографии в статье должны быть пронумерованы (сквозная нумерация), иметь подписи (заголовок, условные обозначения).

Все **иллюстрации** сопровождаются подрисуночными подписями, включающими в себя номер, название иллюстрации и при необходимости условные обозначения. Сокращения слов в рисунках не допускаются.

Требования к оформлению рисунков

- ✓ Рисунки выполняются в графических редакторах и представляются в виде графических файлов формата *.jpg с разрешением 600x600 dpi.
- ✓ Рисунок и заголовок (подпись) выравниваются по середине листа.
- ✓ Заголовок рисунка оформляется под рисунком.
- ✓ Заголовок пишется обычным шрифтом (без курсива и подчеркивания).
- ✓ Заголовки рисунков, как и таблиц, начинаются с обозначающего слова и порядкового номера рисунка в статье (согласно количеству).
- ✓ Иллюстрации в виде графиков, схем, диаграмм, размещенные в статье, представляются отдельными графическими изображениями и файлами электронных документов.
- ✓ Если графики и/или рисунки были созданы в программе MS Excel, необходимо предоставлять файлы с исходной информацией в формате .xls.
- ✓ Если в тексте есть сгруппированные рисунки, созданные в программе MS Word и выполненные из отдельных элементов, то в отдельном файле они должны быть сгруппированы.

Пример

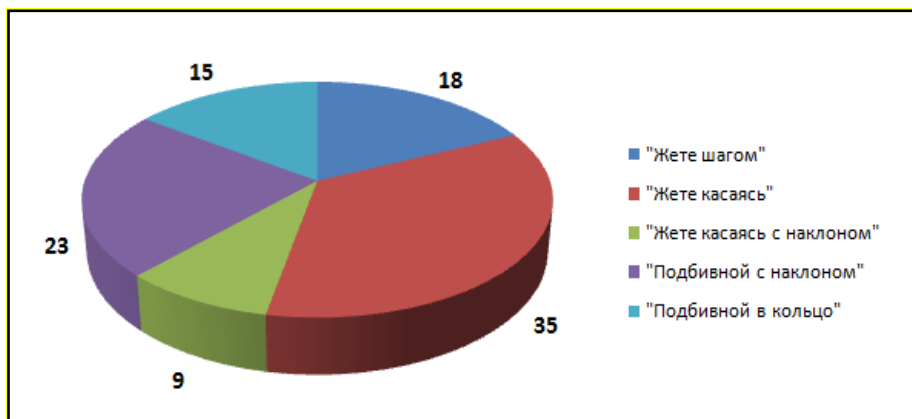


Рисунок 1. Количественное соотношение прыжков в художественной гимнастике на этапе специализированной подготовки (%)

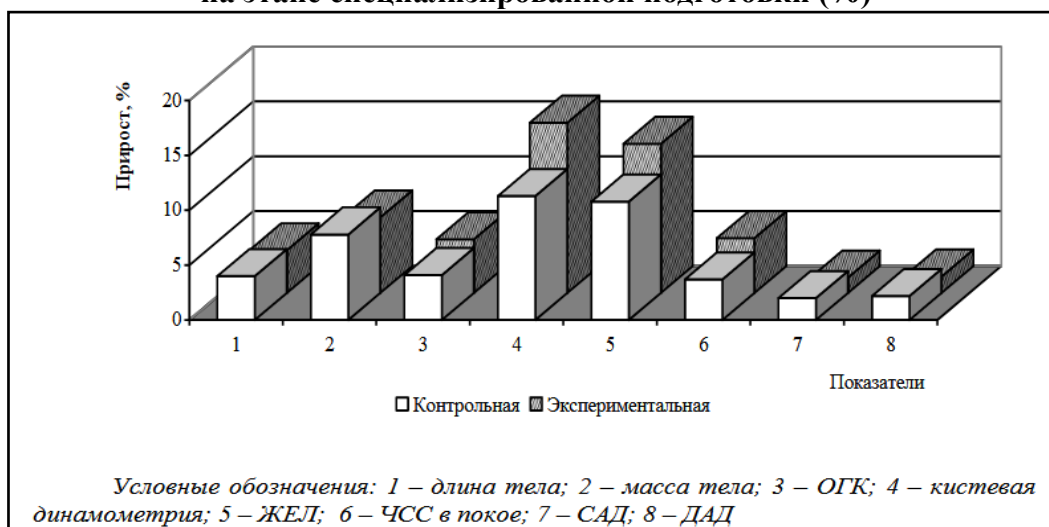


Рисунок 2. Динамика показателей морфофункционального состояния юных легкоатлетов за период исследования



Рисунок 3. Схема отдела по физической культуре Администрации МО «Игринский район»

Требования к оформлению таблиц

- ✓ Таблицы в тексте должны быть выполнены в редакторе Microsoft Word (не отсканированные и не в виде рисунка).
- ✓ Каждую таблицу следует снабдить порядковым номером и заголовком: сверху справа необходимо написать слово «Таблица» обычным шрифтом и обозначить номер

таблицы (если таблиц больше, чем одна), ниже по центру дается ее название (на русском языке).

- ✓ Заголовок таблиц должен отражать ее основное содержание.
- ✓ Все графы в таблице должны иметь заголовки с прописной буквы, обычным шрифтом или курсивом. Полужирное начертание допускается только при использовании обычного шрифта.
- ✓ Сокращения слов в таблице не допускаются. Таблицы ориентируются по вертикали. При оформлении таблиц и рисунков допускается уменьшение размера шрифта до 10 пунктов (нельзя использовать шрифт меньшего размера) и одинарный междустрочный интервал. Большие таблицы следует располагать в тексте на отдельном листе.
- ✓ Все цифры в таблицах должны соответствовать цифрам в тексте. В десятичных дробях ставится запятая (например: 3,25; 0,5). В графах таблиц не должно быть пустот или не поясненных прочерков.

Пример

Таблица 4

Биологический возраст женщины разных возрастных групп

Показатели	Соответствие паспортному возрасту	Возрастные группы		
		18–34 лет <i>n</i> =62	35–45 лет <i>n</i> =56	46–55 лет <i>n</i> =42
Биологический возраст	ниже паспортного	20%	10%	20%
	соответствует	60%	20%	50%
	выше паспортного	20%	50%	30%

1.6. Требования к оформлению формул

Математические уравнения следует представлять как редактируемый текст, а не в виде изображений:

- ✓ Шрифт текста в формулах должен совпадать со шрифтом основного текста.
- ✓ Нельзя оформлять формулы, согласно ГОСТ, во встроенном редакторе формул Microsoft Word 2007 и выше. Для набора сложных многострочных формул используют Microsoft Equation или MathType.
- ✓ Пояснения к символам, если они не расшифровываются в предшествующем тексте, даются прямо под формулой. Определение каждого символа дается в той последовательности, в которой они стоят в формуле. Верхняя строка пояснений начинается со слова где. Причем двоеточие после него не ставится.
- ✓ Формулы, которые следуют одна за другой и не разделяются текстом, должны быть разделены запятыми.
- ✓ Формулы нумеруются сквозной нумерацией арабскими цифрами, которые фиксируются в круглых скобках справа по краю текста: (1).
- ✓ В тексте ссылки на формулы приводятся в скобках по их порядковым номерам.

Пример

Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса гарвардского степ-теста (ИГСТ), величина которого рассчитывается по формуле:

$$ИГСТ = \frac{t \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2} \quad (1),$$

где t – время восхождения (с);

f_1 – количество ударов пульса за 30с 2-й минуты восстановления;

f_2 – количество ударов пульса за 30с 3-й минуты восстановления;

f_3 – количество ударов пульса за 30с 4-й минуты восстановления после дозированной физической нагрузки.

1.7. Библиографические списки и ссылки на литературу

Библиографический список необходимо размещать в конце текстовой части рукописи. **В списке литературы все работы перечисляются в алфавитном порядке.** Библиографические ссылки в тексте статьи указывают цифрой в квадратных скобках. Если источников несколько, то ссылку оформляют следующим образом: [1, 3, 5–9, 25].

➔ **Ссылки на неопубликованные работы не допускаются!**

Правильное описание используемых источников в списках литературы является залогом того, что цитируемая публикация будет учтена при оценке научной деятельности ее авторов и организаций, которые они представляют. Список литературы оформляется согласно ГОСТу 7.0.100–2018.

В оригинальных статьях желательно цитировать до 10 источников. Библиография должна содержать основополагающие работы, публикации за последние 5 лет (не менее 50%). Документы (Приказы, ГОСТы, Медико-санитарные правила, Методические указания, Положения, Постановления, Санитарно-эпидемиологические правила, Нормативы, Федеральные законы) нужно указывать не в списках литературы, а в тексте в виде примечания.

➔ **Недопустимо самоцитирование, кроме случаев, когда это необходимо (в обзоре литературы не более 1-2 ссылок).**

➔ **Не следует ссылаться на учебники, справочники, диссертации и авторефераты диссертаций, правильнее ссылаться на статьи, опубликованные по материалам диссертационных исследований.**

Примеры оформления списка литературы:

Книги, монографии, учебные пособия

Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб. : Питер, 2002. – 123 с.

Пивнева, М.М., Румба, О.Г. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы : монография. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 188 с.

Соломченко, М.А. Экономика физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / гл. ред. С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2012. – 124 с.

Статьи из журналов

Один автор

Лалаева, Е. Ю. Анализ техники выполнения соединения прыжка со сменой ног в шпагат и сальто назад на гимнастическом бревне / Е. Ю. Лалаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3(169). – С. 184-187.

Два автора

Усачев, А. В. Обучение сложным упражнениям на параллельных брусьях / А. В. Усачев, Е. Ю. Лалаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 193-199.

Три автора

Меновщикова, О. И. Факторы, влияющие на выступления сильнейших команд мира по эстетической гимнастике / О. И. Меновщикова, Е. Ю. Лалаева, С. В. Вишнякова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2(192). – С. 192-195. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p192-195.

Четыре автора (и более)

Изучение структуры композиции в эстетической гимнастике / С.В. Вишнякова, Е.Ю. Лалаева, Т. А. Андреевко, О. И. Новокщенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 79.

Статьи из электронных журналов

Коновец, Л.Н., Безрукова, Н.П., Лопатина, Т.Н. Информационные образовательные ресурсы для системы повышения квалификации и переподготовки среднего медицинского персонала [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4. Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27861> (дата обращения: чч.мм.гггг).

Материалы конференций

Зубарев, Ю.А. О перспективах предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта / Ю. А. Зубарев, В. В. Анцыперов, У. Б. Турдубеков // 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 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 281-284.

Смирнова, Е.В. Анализ содержания комбинаций на бревне финалисток чемпионата России по спортивной гимнастике 2021 г / Е. В. Смирнова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году науки и технологий, Казань, 23 апреля 2021 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2021. – С. 454-458.

Лалаева, Е.Ю. Оптимизация методического обеспечения процесса обучения в спортивной гимнастике / Е. Ю. Лалаева, В. С. Блинков // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : Материалы X Международной научно-практической конференции. В 2-х томах / Под редакцией С.И. Логинова : Сургутский государственный университет, 2011. – С. 104-105.

Интернет-ресурсы

Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» [Электронный ресурс]: утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 2 января 2014 г. No 2 – р. – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf>

► **Рекомендация авторам при формировании пристатейного списка: ссылку на литературный источник копировать с платформы eLibrary.ru (кликнуть справа «Ссылка для цитирования»)**

ИНФОРМАЦИЯ О ПУБЛИКАЦИИ

российский индекс научного цитирования
Science Index

еLIBRARY ID: 44902160

ОБУЧЕНИЕ СЛОЖНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ

УСАЧЕВ А.В.¹, ЛАЛАЕВА Е.Ю.¹

¹ Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Тип: статья в журнале - научная статья Язык: русский
Номер: 1 (35) Год: 2021 Страницы: 193-199

ЖУРНАЛ:
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА
Учредители: Волгоградская государственная академия физической культуры
ISSN: 2311-8776

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА, ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ, СЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

АННОТАЦИЯ:
В статье представлены результаты экспериментального обоснования разработки средств обучения сложным упражнениям на параллельных брусьях в спортивной гимнастике. Дается структура и логическая последовательность упражнений, которую целесообразно определить в три комплекса: овладение исходной базой двигательной подготовленности гимнастов, уверенное освоение комплексов упражнений на гимнастическом устройстве и выполнение упражнений в стандартных условиях (на параллельных брусьях). Авторами в качестве примерных упражнений разработаны двигательные действия для обучения двойному салто назад из упора на параллельных брусьях (сложного упражнения с фазой полета). Экспериментальная проверка использования разработанных упражнений показала их эффективность: средняя оценка, полученная гимнастами экспериментальной группы, была значительно выше, чем у гимнастов контрольной группы. Длительность педагогического эксперимента в учебно-тренировочном процессе гимнастов позволила констатировать временной интервал в 4 месяца.

ИНСТРУМЕНТЫ

- Содержание выпуска
- Загрузить:
 - Полный текст (PDF)
 - Отправить публикацию по электронной почте
- elena_lalaeva@mail.ru
- Список статей в RINCC цитирующих данную
- Список статей в Google Академия, цитирующих данную
- Ссылка для цитирования**
- Добавить публикацию в подборку
- Биомеханический анализ техники
- Данная публикация входит в список моих работ
- Редактировать Вашу заметку к публикации
- Обсудить эту публикацию с другими читателями

КОРЗИНА

1.8. Транслитерация списка литературы (References)

Учитывая требования международных систем цитирования, библиографические списки входят в англоязычный блок статьи и, соответственно, должны даваться не только на языке оригинала, но и в латинице (романским алфавитом). Поэтому авторы статей должны давать список литературы в двух вариантах: один на языке оригинала (русскоязычные источники кириллицей, англоязычные латиницей), и отдельным блоком тот же список литературы (References) в романском алфавите для международных баз данных, повторяя в нем все источники литературы, независимо от того, имеются ли среди них иностранные. Если в списке есть ссылки на иностранные публикации, они полностью повторяются в списке, готовящемся в романском алфавите.

Примечание: На сайте <http://www.transliteration-online.ru/> можно бесплатно воспользоваться программой транслитерации русского текста в латиницу. Транслитерация необходима для правильной и точной передачи русских слов буквами английского алфавита.

2. ПОРЯДОК ОФОРМЛЕНИЯ ДОГОВОРА О ПУБЛИКАЦИИ НАУЧНОЙ СТАТЬИ

- после рекомендации рецензента к публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» автор(ы) скачивают электронный вариант Договора (Приложение 1 к Правилам публикации на сайте «ФГБОУ ВО «ВГАФК»»; https://www.vgafk.ru/info/sci/journal/pravila_public.pdf);

- высылают в адрес редакции заполненный и подписанный электронный вариант Договора и скан чека-оплаты;

- высылают заполненные и подписанные два оригинала Договора на адрес: 400005, г. Волгоград, пр. им. В.И.Ленина, 78, Лалаевой Е.Ю.

Редакция возвращает подписанный главным редактором один оригинал Договора автору(ам).

Контакты

Статьи для публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» должны быть представлены в электронном варианте по адресу:

Е-mail: lalaeva@vgafk.ru

Лалаева Елена Юрьевна, ответственный редактор

Телефон: (8442) 23-02-74

Научное издание

Научно-методический журнал
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

№ 1 (39) – 2022 год

Ответственный редактор
Лалаева Е.Ю.

Редакторы:
Геращенко Н.В., Борисенко Е.Г.

Подписано в печать 18.03.2022.
Дата выхода издания в свет 22.03.2022.
Усл. печ. листов 25,5.
Тираж 1000 экз. Заказ №1933.
«Свободная цена»
Адрес редакции, издателя, типографии:
400005, г. Волгоград, проспект им. В.И. Ленина, д. 78.