

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

ФГБОУ ВО «ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ



**ВСЕРОССИЙСКАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«Современные проблемы физической  
культуры и спорта»**



**Хабаровск 2022 г.**

Министерство спорта Российской Федерации  
Министерство образования и науки Хабаровского края  
Дальневосточная государственная академия  
физической культуры  
Дальневосточная Олимпийская академия

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы  
XXVI Всероссийской научно-практической конференции  
25 - 26 ноября 2022 года

**г. Хабаровск**

**2022**

УДК 796

ББК 75.1

С 568

**Рецензенты:**

*Попова Ирина Александровна*

*кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет»*

*(г. Комсомольск-на-Амуре)*

*Крамаренко Алексей Леонидович*

*кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Дальневосточная государственная академия физической культуры» (г. Хабаровск)*

С 568      Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXVI Всероссийской научно-практической конференции, 25-26 ноября 2022 г. / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск: ДВГАФК, 2022. – 296 с.

ISBN 978-5-8028-0241-0

В сборнике представлены материалы XXVI Всероссийской научной конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта».

Материалы отражают результаты научных исследований теоретического и прикладного характера в области научно-методического сопровождения подготовки спортсменов, физического воспитания учащейся молодежи, оздоровительной и адаптивной физической культуры различных слоев населения.

Сборник подготовлен при финансовой поддержке Министерства образования и науки Хабаровского края (соглашение № 80с/2020 от 03.11.2022 года)

ISBN 978-5-8028-0241-0

УДК 796

ББК 75.1

© Дальневосточная  
государственная академия  
физической культуры, 2022

## **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК КОМАНДЫ ДВГАФК**

*Алавердова Ольга Николаевна*

*Вашерук Эльвира Элданизовна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Целью данного исследования явилось совершенствование психологической подготовки баскетболисток женской команды ДВГАФК. В рамках исследования были проанализированы исходные и итоговые показатели психоэмоционального состояния и игровых показателей соревновательной деятельности девушек-баскетболисток ДВГАФК. Представлены итоговые результаты исследуемых показателей, определена эффективность предлагаемой методики.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, психорегуляция, баскетбол, девушки, спортивная деятельность, баскетболистки.

Один из важнейших аспектов в тренировочном процессе баскетболистов – психологическая подготовка. Проблема заключается в неумении управлять своим психоэмоциональным состоянием, особенно в период соревновательной деятельности. По мнению А.А. Володина (2017), А.В. Егорова (2016) [2,4], использование в спортивной подготовке психологических средств восстановления позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения, снять состояние психической угнетенности, быстрее восстановить утраченную нервную энергию и тем самым оказать влияние на ускорение процессов восстановления в различных системах организма игрока. Мы присоединяемся к этому мнению, добавляя, что психоэмоциональная стабильность помогает игрокам быть более сконцентрированными, координировать технико-тактические действия в период соревнований в различных непредвиденных игровых ситуациях. Спортсменам и тренерам важно понимать: чтобы управлять психоэмоциональными процессами в целенаправленных соревновательно-тренировочных действиях, необходимо уделять больше внимания психологической подготовке, т.к. спортсмены на тренировках могут показывать выдающиеся результаты, а на соревнованиях не выдерживать психологическую нагрузку, отмечают А.А. Володина (2015), В.Р. Малкин, Л.Н. Роголев (2020) [2,3].

В своем эксперименте мы использовали традиционные методы исследования: анализ литературных источников, документальных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с июня 2021 г. по май 2022 г. и включало в себя ряд взаимосвязанных этапов. В исследовании принимали участие две команды девушек БГПУ и ДВГАФК, в каждой из которых было по 10 человек. Контрольная группа девушек из БГПУ занималась в обычном режиме раздела психологической подготовки, а экспериментальная группа – команда баскетболисток из ДВГАФК в течение года применяла экспериментальную методику психорегуляции.

Для выявления психоэмоциональной устойчивости участниц эксперимента использовалась методика САН (модифицированная авторами: В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем, М.П. Мирошниковым (2015) [1]). Также мы исследовали игровые показатели в период соревнований.

Экспериментальная методика психорегуляции состояла из трех модулей и заключалась в следующем: 1-й модуль включал в себя выполнение медитаций 2 раза в день утром и вечером по 15–20 минут в течение года; 2-й модуль заключался в применении упражнений по методу Шульца (релаксация в музыкальном сопровождении с одновременным использованием метода визуализации) 3 раза в неделю по 20 минут после тренировочного занятия. После релаксации выполнялся самомассаж и дыхательные упражнения по методу Бутейко. В предсоревновательный период участницы эксперимента выполняли комплекс упражнений перед тренировочным занятием так же 3 раза в неделю; 3-й модуль применялся в предсоревновательный период и включал в себя применение специальных упражнений для технико-тактических взаимодействий в защите и нападении. Упражнения применялись на каждом тренировочном занятии в основной части.

В результате проведенного эксперимента было установлено, что психоэмоциональная стабильность, а также игровые показатели в период соревнований повысились у девушек из экспериментальной группы. Если сравнивать исследуемые показатели тестирования САН до и после применения методики психорегуляции в женской команде ДВГАФК, то определилась существенная разница во всех показателях: самочувствие, активность, настроение. Показатели статистически достоверны. Так самочувствие повысилось на 18% в сравнении с данным показателем у девушек из контрольной группы, активность на 25% и настроение на 18%. Следовательно, воздействие экспериментальной методики психорегуляции на

показатели «самочувствие», «активность», «настроение» оказало положительное влияние. По причине изменения психоэмоционального состояния баскетболисток мы выявили повышение показателей игровой деятельности в период соревнований.

После внедрения методики психорегуляции в учебно-тренировочный процесс, технико-тактические показатели (игровые показатели) взаимодействий игроков изменились по сравнению с результатами до эксперимента. Показатели оказались статистически достоверны. Процентное соотношение оказалось следующим: в «2-х очковых попаданиях» – 34%, «3-х очковых попаданиях» – 44,3%, «штрафных попаданиях» – 37,3%, «подборах» – 18,6%, «результативных передачах» – 25,9%, «перехватах» – 30,9% в пользу экспериментальной группы. До эксперимента процентное соотношение данных показателей в контрольной и экспериментальной группах составляло: в «2-х очковых попаданиях» – 1,1%; «3-х очковых попаданиях» – 13,8%; «штрафных попаданиях» – 1%; «подборах» – 1%; «результативных передачах» – 6%; «перехватах» – 3,7%. Разница в процентном соотношении между исходными данными и итоговыми составила: в «2-х очковых попаданиях» – 32,9%; «3-х очковых попаданиях» – 30,5%; «штрафных попаданиях» – 36,3%; «подборах» – 17,6%; «результативных передачах» – 19,9%; «перехватах» – 27,2%. Психоэмоциональная стабильность девушек из экспериментальной группы существенно повлияла на игровые показатели, о чем свидетельствуют представленные расчеты.

Таким образом, по результатам исследования была определена эффективность экспериментальной методики психорегуляции. По нашему мнению, предлагаемая методика может быть рекомендована студенческим командам, баскетболистам ДЮСШ, СДЮСШОР для применения в разделе психологической подготовки на учебно-тренировочных этапах, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

#### *Список литературы*

1. Барканова, О. В. Методика диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / О.В. Барканова. – Красноярск : Литера-принт, 2009. – 237 с.
2. Володина, А. А. Психологическая подготовка баскетболисток / А.А. Володина, А.А. Толмачева. – Текст: электронный // Молодой ученый. – 2015. – № 21 (101). – С. 526-529. – URL: <https://moluch.ru/archive/101/22758/>
3. Егоров, А. В. Психологическая подготовка баскетболистов / А.В. Егоров. – Текст: электронный // Молодой ученый. – 2015. – № 8 (88). – С. 428-430. – URL: <https://moluch.ru/archive/88/17429/>
4. Малкин, В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов:

учебное пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева.– Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. – 96 с.

## **МОЖНО ЛИ НОРМАЛИЗОВАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ДОЗИРОВАННЫМ БЕГОМ И ХОДЬБОЙ?**

*Ананьев Владимир Николаевич*

*ГНЦ РФ «Институт медико-биологических проблем РАН», г. Москва*

*Прокопьев Николай Яковлевич*

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень*

*Ананьева Ольга Васильевна, Гуртовой Елисей Сергеевич*

*Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос возможности снижения систолического артериального давления (САД, мм. рт. ст.) у человека, страдающего гипертонической болезнью (ГБ), путем регулярных дозированных физических нагрузок в виде бега и ходьбы. Авторами впервые рассматривается механизм возникновения мышечной гиперемии (МГ), проявляющийся снижением чувствительности альфа-1-адренорецепторов артериальных сосудов на сокращающее действие норадреналина. Впервые доказано, что активная мышечная деятельность в виде бега и ходьбы в течение часа у мужчин с ГБ способствует снижению, но и нормализации повышенного САД за счет МГ, причем не только в течение суток, но и гораздо более длительного времени. С физиологической точки зрения это важно для восстановления обменных процессов в мышцах и включения механизмов адаптации всего организма к мышечным нагрузкам. После ежедневных регулярно проводимых физических нагрузок (ФН) в течение месяца повышенное САД у мужчин снижалось с величин 160-170 мм. рт. ст. до нормативных значений.

**Ключевые слова:** дозированный бег и ходьба, систолическое артериальное давление, мужчины, норадреналин, мышечная гиперемия.

*Актуальность.* С физиологической точки зрения при мышечной деятельности происходит расширение артериальных сосудов за счет МГ, при этом мышечный кровоток увеличивается [1]. Казалось бы, что расширение просвета артериальных сосудов в мышечной ткани должно привести к снижению артериального давления (АД) во время мышечной работы, однако этого не происходит, так как в крови увеличивается концентрация норадреналина и адреналина, которые, действуя на альфа-адренорецепторы артерий, сокращают их, в результате снижая кровоток [3]. Факт того, что при

мышечной работе увеличивается мышечный кровоток и расширяются артерии, известен давно, однако почему это происходит, не доказано. Мы предположили: если МГ расширяет артериальные сосуды и если количественно подобрать физическую нагрузку, то можно снизить и даже нормализовать АД при гипертонии. На вопрос о том, какой по силе и продолжительности должна быть физическая нагрузка, приводятся лишь отрывочные и фрагментарные исследования [4, 5]. Известно, что регулярная спортивная активность умеренной интенсивности достаточна для снижения кровяного давления. Рекомендуются для этого формы тренировок включают ходьбу, бег трусцой, езду на велосипеде и динамическую силовую тренировку. Однако интенсификация общих ФН может также понизить кровяное давление, независимо от других факторов риска [6]. Многие спортсмены тренируются слишком интенсивно или слишком однообразно [2]. Установить оптимальную тренировочную интенсивность можно двумя способами: при помощи замеров уровня лактата (молочной кислоты) в крови или при помощи частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Кислородная, или аэробная система является наиболее важной для спортсменов, тренирующихся на выносливость, поскольку она может поддерживать физическую работу в течение длительного времени. Кислородная система обеспечивает мышечную деятельность энергией посредством химического взаимодействия пищевых веществ (главным образом, углеводов и жиров) с кислородом. Запасы гликогена могут сильно варьироваться, но в большинстве случаев их хватает как минимум на 60–90 мин работы субмаксимальной интенсивности. В то же время запасы жиров в организме практически неисчерпаемы. Под воздействием тренировок аэробные способности человека могут вырасти на 50%.

Лактатная система проявляется тогда, когда мышечная работа уже не может поддерживаться за счет одной только аэробной системы из-за нехватки кислорода. С этого момента в энергообеспечение физической работы вовлекается лактатный механизм ресинтеза АТФ, побочным продуктом которого является молочная кислота. При недостатке кислорода молочная кислота, образовавшаяся в первой фазе аэробной реакции, не нейтрализуется полностью во второй фазе, в результате чего происходит ее накопление в работающих мышцах, что приводит к ацидозу, или «закислению» мышц [2]. Анализ доступных нам научных исследований показал, что нагрузку надо выбирать при небольшой концентрации норадреналина и лактата. ЧСС должна быть в диапазоне 90–105 раз в минуту при скорости 4–6 км/час, что мы и применили в своих исследованиях. В самом начале любого упражнения, вне зависимости от интенсивности физической нагрузки, энергообеспечение



организма происходит только анаэробным путем. Каждый раз организму требуется несколько минут для того, чтобы аэробная система полностью включилась в работу – пока легкие, сердце и системы транспорта кислорода не приспособятся к потребностям нагрузки. До того момента необходимая энергия поставляется за счет лактатного механизма.

Таким образом, выявление механизмов МГ при физических нагрузках у человека носит не только фундаментальный характер для науки, но и может помочь частично решить проблему профилактики и лечения ГБ подобранной для данного человека физической нагрузкой.

*Материал и методы исследования.* Обследовано 18 мужчин ( $63,4 \pm 1,6$  лет), у которых систолическое артериальное давление находилось в пределах  $173 \pm 8$  мм рт. ст., а диастолическое –  $120 \pm 7$  мм рт. ст. В течение последних двух месяцев мужчины переносили повышенное давление без жалоб. Они не принимали лекарственных средств, не курили и не употребляли энергетических напитков, не болели, вели здоровый образ жизни, ограничивалось потребление соли, ночной сон составлял не менее 8 часов, не было факторов выраженного стресса.

До исследования влияния физической нагрузки на артериальное давление мужчины, во-первых, в течение 30 дней ежедневно бегали по 60 минут утром в темпе 92–105 шагов в минуту. Во-вторых, ежедневно во второй половине дня проходили по 6000–8000 шагов. После этого они еще 30 дней бегали и ходили, в этот период проводилось измерение АД непосредственно после нагрузок и затем регулярно в течение суток с 7 часов до 24 часов. Данные изменения системного давления за сутки в течение 30 дней бега и ходьбы статистически обрабатывались.

Анализировали изменения системного давления до и после бега, затем в течение суток через каждые 2 часа. Во время бега при помощи пульсоксиметра измерялось насыщение крови кислородом, которое было всегда в пределах 95%–98%, ЧСС не превышала 110 уд/мин. Системное давление измерялось автоматическим тонометром UA-777.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Проведенные исследования показали, что при МГ норадреналин значительно уменьшает свое сосудосуживающее действие на артерии в работающих мышцах. Результаты измерения АД у мужчин, которые тренировались 30 дней, свидетельствовали, что до тренировки бегом в 8 часов утра САД было  $173,6 \pm 8,1$  мм рт. ст. После ежедневного часового бега и ходьбы в 8 часов утра в течение 30 дней АД в абсолютных значениях составило 137/85 мм рт. ст. По нашему мнению, снижение системного давления было результатом месячной тренировки мышц бегом и ходьбой за счет МГ. В начале тренировки, до 30

дней бега, таких результатов снижения давления не было. После 30 дней бега и ходьбы системное давление было в норме все 24 часа, и из этих данных мы впервые выдвигаем гипотезу о том, что после достаточных интенсивных мышечных нагрузок МГ обладает выраженным эффектом последствия в течение суток наблюдения. Почему мы взяли за основу тренировки 30 дней? Известно, что только после 7–15 дней активируется геном и начинается синтез регуляторных пептидов. В сутки мужчины тренировались 2 часа, один час бега и час ходьбы.

*Заключение.* Механизм МГ заключается в уменьшении чувствительности альфа-1-адренорецепторов артерий к прессорному действию норадреналина. Нами доказано, что мышечная работа у мужчин в виде одного часа бега способствует расширению артерий и снижению повышенного АД за счет МГ. При этом МГ проявляется в течение суток, т.е. обладает инерцией и последствием, что важно для восстановления обмена веществ в мышцах и включения механизмов адаптации всего организма к мышечным нагрузкам. Вторая мышечная нагрузка в виде одного часа ходьбы стабилизирует и улучшает гипотензивный результат одного часа бега. Доказанным фактом является то, что после ежедневных ФН в течение месяца САД снижается до нормативных значений.

#### *Список литературы*

1. Аринчин, Н.И. Микронасосная деятельность скелетных мышц при их растяжении / Н.И. Аринчин, Г.Ф. Борисевич. – Минск: Наука и техника, 1986. – 112 с.
2. Янсен, Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2006. – 160 с.
3. Richards J.C., Luckasen G.J., Larson D.G., Dineno F.A. Role of  $\alpha$ -adrenergic vasoconstriction in regulating skeletal muscle blood flow and vascular conductance during forearm exercise in ageing humans. //J Physiol. 2014 Nov 1; 592(21): 4775-4788. doi: 10.1113/jphysiol.2014.278358.
4. Joyner M.J., Casey D.P. Regulation of increased blood flow (hyperemia) to muscles during exercise: a hierarchy of competing physiological //Physiol Rev. 2015 Apr; 95(2): 549-601.
5. Mota M.R., Pardono E., Lima L.C. Effects of treadmill running and resistance exercises on lowering blood pressure during the daily work of hypertensive subjects //J Strength Cond Res. 2009 Nov; 23(8): 2331-2338.
6. Schwarz S., Halle M. Blood pressure lowering through physical training- what can be achieved? //MMW Fortschr Med. 2006 Nov 23; 148 (47): 29-30, 32.

# ОТСТРАНЕНИЕ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ ОТ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ КАК ГРУБЕЙШЕЕ НАРУШЕНИЕ СИСТЕМЫ НОРМ И ПРАВИЛ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ПРАВА

*Андреев Юрий Юрьевич*

*Бодров Владимир Владимирович*

*Гасанханов Шамиль Зайнулаевич*

*Долгов Виталий Эдуардович*

*Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный институт  
войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Саратов*

**Аннотация.** В представленной статье рассматриваются основные аспекты нарушений системы норм и правил международного спортивного права в отношении Олимпийского и Паралимпийского комитетов России, а также возможности сборной России по олимпийским и паралимпийским видам спорта участвовать в международных спортивных соревнованиях (форумах) самого высокого ранга. Приводятся краткая хронология и причины начала допингового скандала, приведших впоследствии к отстранению российских спортсменов. Указываются грубейшие нарушения международного спортивного права в отношении ряда отдельных спортсменов, противоречащие основным принципам Олимпийского движения.

**Ключевые слова:** международное спортивное право, спорт высших достижений, Олимпийский комитет России, соревнования, допинг.

Современное состояние международных отношений относительно ряда европейских стран и Российской Федерации, а также действующей политической обстановки в мировой общественности диктуется «западными партнерами» Европейского союза, а с недавнего времени в качестве «ответной реакции» нашей страны на незыблемость и неприступность границ России еще в большей степени увеличилось политическое давление в виде введения больших санкций и ограничений относительно России. Одним из видов таких ограничений явилось отстранение отдельной команды, а затем и всей сборной России от участия в международных соревнованиях: чемпионатах Европы, чемпионатах Мира и Олимпийских играх. Своеобразное начало такой, по своей сути, объективно «предвзятой» дисквалификации было положено в виде громкого скандала в 2015 году и впоследствии отстранения российской сборной команды по легкой атлетике в 2016 году от международных состязаний, а именно Олимпийских игр в Рио

де Жанейро (Бразилия), где от сборной России по легкой атлетике приняла участие лишь одна спортсменка – прыгунья в длину Дарья Клишина, тренирующаяся на тот момент в США [3].

Приведем краткую хронологию и причины начала допингового скандала, приведшего впоследствии к отстранению наших спортсменов по остальным видам олимпийских дисциплин от крупнейших международных стартов под российским флагом. Также укажем некоторые из многочисленных нарушений системы норм и правил Международного спортивного права [5].

Российская национальная антидопинговая организация (РУСАДА) осуществляет свою деятельность на территории Российской Федерации на основе незыблемости Кодекса Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), а также в соответствии с Международной Конвенцией о борьбе с допингом в профессиональном спорте и олимпийском движении.

Громкий допинговый скандал с участием легкоатлетов сборной России и неправомерность деятельности РУСАДА, доведенные СМИ до мировой общественности 9 ноября 2015 года, положили начало бесконечным и регулярным, а в большинстве случаев безосновательным отстранениям не только в этом – самом медалеемком виде спорта, но и в остальных олимпийских дисциплинах [1]. Уже 18 ноября 2015 года всемирное антидопинговое агентство признало деятельность РУСАДА неправомерной и не соответствующей принятому антидопинговому Кодексу, что, в свою очередь, привело к обращению к Международной ассоциации легкоатлетических федераций с требованием об отстранении российских легкоатлетов от всех международных турниров под эгидой ИАФ (Международная ассоциация легкоатлетических федераций).

Основная суть этого процесса состояла в бездоказательных обвинениях Московской антидопинговой лаборатории в подмене, по их мнению, настоящих (грязных) допинг-проб российских спортсменов на подложные (чистые). Базой обвинения послужил доклад независимого эксперта Р. Макларена, в котором он также безосновательно утверждал о 640 случаях подмен допинг-проб спортсменов из 30 видов спорта с 2012–2015 годах. Последствия конфликта были отражены в отказе главы паралимпийского комитета Ф. Крэйвена в участии российских паралимпийских спортсменов в международных соревнованиях и призыве их прекратить судебные тяжбы по восстановлению своих прав в судах Европейских стран [2]. Без выполнения озвученных условий он отказывался восстанавливать в правах Паралимпийский комитет России, что в свою очередь свидетельствует о безосновательном лишении права на защиту своих прав российских

паралимпийцев. Данное обстоятельство противоречит основополагающим принципам и нормам международного права.

В 2018 году Международный Олимпийский комитет планировал отстранить всех российских спортсменов в количестве 387 человек от зимних ОИ в Южной Корее, однако впоследствии передал принятие решений Международным федерациям по видам спорта, которые допускали отдельных спортсменов на основании результатов допинг-проб, полученных исключительно в международных лабораториях. Исключены же из списков участников были те спортсмены, которые ранее фигурировали в докладах ВАДА. Однако, заслуживает большого интереса, то, что безосновательно не допущенными до участия оказались как спортсмены, не имеющие положительных допинг-проб, так и спортсмены, имеющие одну положительную допинг-пробу и отбывшие положенную по закону дисквалификацию. Хотя, в состав национальных сборных западных стран входили спортсмены, имеющие дисквалификацию. Они небезуспешно принимали участие в соревнованиях, многие впоследствии поднимались на Олимпийский пьедестал и, в частности, на самую высокую его ступень. Данная тенденция в том же ключе просматривается и по настоящее время.

Следствием такого политического, юридического, международного и спортивного беззакония стало незаслуженное отстранение не только спортсменов без физических отклонений, но и спортсменов, отстаивающих честь Родины в «специальной» экипировке, что показало «особенную нечистоплотность» и предвзятость большинства мировой общественности по отношению к нашим спортсменам. Такое положение прямо противоречит как основным принципам Олимпийского движения, так и системы норм и правил международного права.

Впоследствии и по сегодняшнее время ведется непростая, взаимоисключающая работа спортивных чиновников по допуску российских спортсменов к международным спортивным соревнованиям самого высокого ранга, пусть и под нейтральным флагом, флагом Олимпийского комитета России [4].

Однако политика «двойных стандартов», курируемая заокеанскими партнерами многих европейских западных стран, приводит к лишению современного мирового спортивного движения чистоты и открытости. Эти же, в основном, политические обстоятельства, ни в какой степени не относящиеся к спорту высших достижений, лишают основной его квинтэссенции понимания – честности, зрелищности и интернациональной сплоченности.

### *Список литературы*

1. Горбачев, А.Л. Проблема допинга в современном спорте / А.Л. Горбачев, В.В. Кривицкий, И.В. Кубей // Северо-Восточный журнал. – 2011. – № 1. – С. 1-79.
2. Кошаева, Т.О. К вопросу об установлении уголовной ответственности за нарушения законодательства о допинге / Т.О. Кошаева, Е.В. Ямашева // Журнал российского права. – 2017. – № 6(246). – С. 97-105.
3. Морозов, А.В. Психологические проблемы российского спорта (навстречу XXXI летним Олимпийским играм в Рио-де Жанейро) / А.В. Морозов // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3 (19). – С. 81-90.
4. Реутов, С.И. Допинг в спорте. Правовые, социальные, нравственные и политические аспекты / С.И. Реутов // Вестник научных конференций. – 2016. – № 7 (11). – С. 86- 92.
5. Спортивное право России: учебник для магистров / В.В. Блажеев, В.М. Байрамов [и др.]; отв. ред. Д. И. Рогачев. – Москва: Проспект, 2016. – 640 с.

## **ИНТЕГРАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**

*Андреев Евгений Эдуардович*

*Федоричев Евгений Анатольевич*

*Коревин Герман Дмитриевич*

*Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск*

*Добровольский Сергей Славич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье представлены рекомендации по разработке интегральных упражнений, моделирующих оперативно-служебные ситуации сотрудников полиции.

**Ключевые слова:** интегральные упражнения, комплексные упражнения, служебная эстафета, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Нормативными правовыми актами [1, 2], регламентирующими профессиональное обучение и профессионально-прикладную физическую

подготовку сотрудников полиции, рекомендовано «проведение занятий в виде моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности, учения». Идентичные требования обозначены и в программах профессионального обучения по дисциплине «Физическая подготовка» по теме 15.11 «Учебно-боевая практика», а именно: «комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и пресечение сопротивления ассистента» [4]. В связи с этим необходима и актуальна разработка интегральных упражнений, моделирующих оперативно-служебные ситуации сотрудников полиции.

Целью нашего исследования было: определить наиболее эффективные интегральные упражнения, моделирующие оперативно-служебные ситуации сотрудников полиции.

Достижение цели исследования осуществлялось решением ряда задач.

1. Определить требования и условия по моделированию наиболее часто случающихся оперативно-служебных ситуаций сотрудников полиции.

2. Выявить наиболее эффективные технологии, моделирующие оперативно-служебные ситуации сотрудников полиции.

В исследовании были применены следующие методы: анализ нормативно-правовых актов и информационных источников, опрос, педагогические наблюдения.

Для достижения первой задачи исследования были произведены опрос респондентов и анализ наиболее часто случающихся оперативно-служебных ситуаций сотрудников полиции. Опрос в виде анкетирования был проведен со слушателями, обучающимися по программам повышения квалификации, всего 70 респондентов – сотрудников полиции мужчин, в возрасте до 35 лет, имеющих опыт службы в правоохранительных органах от 5 лет и более.

По результатам анкетирования были определены требования к моделированию интегральных упражнений:

– упражнения на развитие силовой выносливости, корректировку психологической устойчивости, развитие саморегуляции выполняются в интенсивном режиме, так как ситуации задержания происходят после физической нагрузки при ЧСС 120–140 и более уд. в мин.;

– содержание упражнений должно включать: преследование – бег, преодоление препятствий, скалолазание, стрельбу, применение боевых приемов борьбы, так как ситуации задержания происходят в большинстве случаев с оказанием сопротивления посредством толчков, ударов, использования холодного и огнестрельного оружия.

В ходе решения второй задачи исследования были выявлены следующие интегральные упражнения.

Для развития силовой выносливости корректировки психологической

устойчивости, развития саморегуляции рекомендуем на занятиях физической подготовкой использовать «Табата-тренировки» [5], адаптированные авторским коллективом в рамках профессионального обучения слушателей ФПП ДВЮИ МВД России. Комплекс упражнений представляет собой 4-минутные блоки с перерывами на отдых. Каждый блок выполняется с высокой интенсивностью, с использованием «Табата таймера». В среднем, в процессе занятия слушатели выполняют по 4–6 блоков. Один блок состоит из 8 циклов, в которые входят 20 секунд работы высокой интенсивности и 10 секунд отдыха. Длительность одного блока составляет 4 минуты. Отдых между блоками, как правило, составляет 1–3 минуты, в зависимости от интенсивности проделанной работы и состояния занимающихся.

Для удобства выполнения упражнений и отсчета временных промежутков используется секундомер, часы с секундной стрелкой, но лучше всего для этих целей подойдут программы со специальным отсчетом времени, устанавливаемые на смартфон. Данные программы простые, удобные и легко настраиваемые. В них имеется возможность изменять количество циклов, настраивать время выполнения работы и отдыха, количество сетов, отдыха между сетами.

Для разработки интегральных упражнений, включающих преследование – бег, преодоление препятствий, скалолазание, стрельбу, применение боевых приемов борьбы, рекомендуем служебную эстафету с полосой препятствий, дополненную элементами высотной подготовки, преодолением водных преград, применением специальных снарядов и устройств, переползанием по-пластунски, переноской на себе раненого, задержанием правонарушителя, выполнением упражнения учебных стрельб из пневматического оружия. Разработанная служебная эстафета рекомендуется к проведению на завершающем этапе профессионального обучения. Организуя такую эстафету, мы старались приурочить ее к памятным датам, таким как: «День России», «День Победы», «День воинской славы России», тем самым, помимо целей физического воспитания, достигаются и цели патриотического воспитания молодых сотрудников. Команды формируются по принципу равенства. Девушек и юношей в каждой команде одинаковое количество.

Со слушателями, изъявившими желание участвовать в состязании, до прохождения эстафеты необходимо:

– провести квалификационные испытания с использованием упражнения степ-тест (восхождение на ступень высотой 0,5 метров в течение 3 минут, не менее 40 восхождений за каждую минуту);



- проинструктировать участников по мерам безопасности, с целью предупреждения травматизма;
- на каждом препятствии назначить контролирующих и страхующих из числа сотрудников профильных кафедр;
- обеспечить присутствие на эстафете врача.

После этого кандидаты, получившие лучшие результаты, отбираются в команды. Также рекомендуем использовать сконструированные профессорско-преподавательским составом ДВЮИ МВД России комплексные упражнения с использованием автоматизированных систем управления. Эффективность таких упражнений подтверждена результатами педагогического эксперимента диссертационного исследования [3].

Таким образом, приведенные в статье упражнения «Табата тренировки», служебные эстафеты, комплексные упражнения отвечают требованиям проведенного исследования на первом этапе. Такие упражнения, дополняя друг друга, приводят к более эффективному развитию физических качеств у занимающихся, применению боевых приемов, стрельбе из пистолета, формированию умений и навыков преодоления препятствий, могут успешно применяться в комплексе с другими методиками, для интенсификации процесса профессионально-прикладной физической подготовки слушателей факультетов профессионального обучения образовательных организаций МВД России, сотрудников полиции.

#### *Список литературы*

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. – Текст: электронный // Гарант : информац. правовой портал : [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/>. –
2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05 мая 2018 г. № 275. – Текст: электронный // Справочно-правовая система «СТРАС Юрист».
3. Андреев, Е.Э. Профессионально-прикладная физическая подготовка оперативных сотрудников полиции с использованием автоматизированной системы управления: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2020. – 24 с.
4. Основная программа профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц среднего и старшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации и имеющих высшее или среднее профессиональное (неюридическое) образование, по

должности служащего «Полицейский»». – Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2020. – 446 с.

5. Смит, Л. Тренировка Табата – что это такое в фитнесе? / Л. Смит. – Текст: электронный // FB.ru : [сайт]. – URL: <http://fb.ru/article/266097/>

## **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПЕЛЕОТУРИЗМА В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ**

*Бакина Антонина Ивановна*

*Эпов Евгений Константинович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В работе дается анализ таких уникальных геологических рекреационных ресурсов Хабаровского края, как пещеры. Рассматриваются перспективы развития на их основе спортивно-оздоровительного и экскурсионного спелеотуризма. Проведение туристического похода студентами ДВГАФК в пещеру Прощальная позволило разработать проекты спортивно-оздоровительных и экскурсионных маршрутов в данную пещеру, различающихся по степени трудности, с учетом возраста, физической подготовленности и интересов туристов и экскурсантов.

**Ключевые слова:** спелеотуризм, пещеры, геологические рекреационные ресурсы, спортивно-оздоровительный маршрут, экскурсионный спелеомаршрут, пещера Прощальная.

Туризм является современным видом активного отдыха, способствующим развитию как физического, так и духовного аспекта человека. Этим и обуславливается разнообразие туристических направлений. Спелеотуризм – не только разновидность спортивного туризма, но еще и немалый вклад в улучшение спортивной формы и оздоровления туристов, а также вид деятельности, обеспечивающий участникам массу незабываемых, приятных впечатлений, способ познания нового и ранее невиданного, изучения родного края и неизведанных мест родной природы.

Согласно Российскому энциклопедическому словарю «Туризм» спелеотуризм – это подвид спортивного туризма, посещение пещер со спортивной или познавательной целью. Смысл спелеотуризма заключается в путешествиях туристов по естественным подземным полостям (пещерам) с преодолением в них различных препятствий (сифоны, колодцы, завалы, подземные реки и озёра) с использованием различного специального

снаряжения (акваланги, карабины, верёвки, крючья, индивидуальные страховочные системы и др.) [4].

Связать это можно в первую очередь с тем, что человек испытывает инстинктивный интерес к пещерам. Если отталкиваться от эволюционной теории, то пещера была первичным местом обитания далеких предков человека. И теперь, когда урбанизация коснулась большинства, некоторым хочется уединиться и прикоснуться к ровесникам истории. Во многих городах организовываются специальные клубы и секции для спелеотуристов.

Актуальность работы обусловлена туристским потенциалом Хабаровского края, что позволяет развивать туризм всех видов, который ориентирован на внутренний и внешний рынок. Среди туристских ресурсов в Хабаровском крае преобладают природные факторы. Большая и важная работа по исследованию, изучению и освоению путешествий в пещеры – одновременно путешествия в глубь веков, к истокам нашей культуры и искусства – требует планомерного и систематического воспитания и специальной подготовки спелеотуристов. В связи с этим особенно важно наладить в Хабаровском крае работу по изучению пещер, сохранивших следы прошлого [1]. Геологические рекреационные ресурсы, к которым относят пещеры, представляют собой элементы геологической среды, имеющие лечебные свойства, особую научную, психолого-эстетическую ценность, и используются для восстановления духовных и физических сил человека [3].

По данным Российского союза спелеологов, на данный момент в Хабаровском крае известно более 30 пещер. Самая протяженная была открыта в 1978 году студентами Политехнического института, которые прощаясь со студенческой жизнью, дали ей название Прощальная. Пещера находится на юге Хабаровского края, в районе п. Солонцовый района им. Лазо, в бассейне реки Кафэн, в 300 км от Хабаровска и является самой большой пещерой Дальнего Востока. Протяженность составляет 3200 м., глубина – 79 м. Пещера Прощальная является памятником природы краевого значения.

Второй по протяженности в Хабаровском крае является пещера Абагы-Дже, что в переводе с эвенкийского языка означает «чертово жилище». Название она получила из-за своей особенности – вне зависимости от времени года температура в пещере одинакова, и когда на улице минус 40–50 градусов, из пещеры валит пар, который эвенки принимали за дым, исходящий от печи самого черта. Абагы-Дже расположена на левом берегу реки Мая. Её протяженность составляет 1400 м, глубина – 16 м. В пещере есть водоемы, которые имеют непосредственную связь с рекой Мая. Во время паводка большая часть пещеры недоступна, а многие ходы

превращаются в сифоны – подводные туннели, целиком заполненные водой. Пещера Абагы-Дже отнесена к памятникам природы и является одной из достопримечательностей Аяно-Майского района. Недалеко от Абагы-Дже есть пещеры Оннё и Намкая [2].

Третье место по протяженности занимает пещера Стерегущее Копье. Находится она на левом берегу притока реки Улсы (бассейн реки Кур), к западу от станции Санболи. Её длина – 1395 м, глубина же составляет 35 м. Пещера представляет собой ряд крупных гротов, соединенных между собой лабиринтом ходов, галерей и лазов. В пещере имеются два постоянно обводненных колодца и несколько эпизодических озер, глубина которых достигает 3 м.

Пещера Стерегущее копьё является частью Улсинского пещерного комплекса, который также включает пещеры Труба, Гипролестранс, Квадрат, Бурундук, Аленушка. Пещеры представляют собой совокупность полостей, переходов, колодцев, украшенных сталактитами и сталагмитами, натечными колоннами. В отдельных подземных залах стены и своды покрыты крупными кристаллами льда, переливающимися всеми цветами радуги под лучами света. Улсинский пещерный комплекс является памятником природы местного значения [5].

Таким образом, Хабаровский край может стать одним из наиболее популярных мест для спелеотуризма. Туристов могут привлечь пещеры, а также горные хребты, скалы, ущелья, расположенные на территории национальных парков и заповедников. Таких уникальных геологических объектов в Хабаровском крае множество, а потому есть все условия для развития гео- и спелеотуризма.

С целью выявления интереса к спелеотуризму и участию в экскурсионных турах в пещерные комплексы, был проведен социологический опрос жителей крупных населенных пунктов Хабаровского края, пользователей социальных сетей, в режиме онлайн. В анкетировании приняло участие 102 человека в возрасте от 20 до 50 лет. Среди них 22% – женщины, 78% – мужчины. По данным опроса только 26% респондентов имеют представление о спелеотуризме; 16% обладают специальными знаниями о пещерах, и даже ряд из них были участниками спелеологических походов. При этом 43% респондентов выразили интерес к спелеотуризму и желание участвовать в спелеопоходах, а 15% респондентов указали на отсутствие такого интереса.

Студентами направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» ДВГАФК был совершен учебный спелеопход в пещеру Прощальная с целью оценки эффективности и доступности посещения ее туристами. Было

установлено, что оптимальный период посещения пещеры с экскурсионной целью – с начала ноября по конец марта (с установки постоянного снежного покрова до начала его таяния). Подтверждено, что Прощальная – пещера лабиринтового типа, имеет 4 основных этажа, состоит из многочисленных ходов, гротов, колодцев, залов с натечными образованиями – известняковыми и ледяными. В пещере обнаружено несколько подземных озер небольшой глубины. Одно из них находится сразу после входа в пещеру. На его дне под водой в течение всего года лежит прочный лед. В окрестностях пещеры много ниш, глубоких полостей; некоторые из них сообщаются с основной пещерой. Встречаются ниши со скоплениями сталактитов и сталагмитов из льда. Они расположены настолько близко друг к другу, что между ними невозможно пройти. В отличие от обычных сосулек, концы этих ледяных образований имеют булавообразные утолщения.

На всей территории памятника природы встречаются разнообразные формы карстового рельефа, глубокие воронки, ниши, озера, сухие ложбины на крутых склонах, террасах и в пойме реки Сагды-Селанки, останцы, местами зубчатые, каверны и натечные образования на поверхности скал.

По результатам похода и с учетом результатов социологического опроса был разработан спортивно-оздоровительный маршрут в пещеру. Маршрут разработан как для начинающих туристов, не имеющих опыта, так и для опытных спелеотуристов. Так как пещера не представляет особых трудностей для преодоления препятствий на маршруте, он может стать учебно-тренировочным полигоном для спелеотуристов-спортсменов Хабаровского края. На основе разработанного спортивно-оздоровительного маршрута в пещеру Прощальная осуществлена разработка экскурсионного спелеомаршрута, который повысит интерес населения к занятиям двигательной активностью, здоровому образу жизни и путешествиям по родному краю. В качестве бонуса возможны посещения еще нескольких пещер комплекса Прощальная. Разработка экскурсионного маршрута может быть полезной для гидов-экскурсоводов и турфирм, предлагающих экскурсионные и познавательные маршруты по Хабаровскому краю. На наш взгляд, экскурсионный проект привлечет немалый интерес со стороны желающих познакомиться с красотами подземного мира.

Таким образом, спелеотуризм имеет широкие перспективы для развития в Хабаровском крае, ведь это не только способ познакомиться с тайнами подземного мира и увидеть подземных обитателей, но и преодоление трудностей, победа над самим собой и своими страхами.

### *Список литературы*

1. Барзыкин, Ю. А. Проблемы и перспективы развития российского туризма / Ю.А. Барзыкин // Проблемы и перспективы развития туризма на Дальнем Востоке России : сб. материалов Дальневосточного туристского форума / под ред. А.Е. Дробот. – Хабаровск, 2004. – С. 14-17.
2. Боброва, Т. С. Природные ресурсы спелеологического туризма в Хабаровском крае/ Т.С. Боброва, Л.М. Курбанова // Индустрия туризма и гостеприимства: состояние, проблемы, перспективы развития : сборник Всероссийской студенческой интернет-конференции с международным участием, посвящённой 80-летию ДВГУПС и 15-летию кафедры "Международные коммуникации, сервис и туризм", Хабаровск, 02 марта 2018 года / под ред. Л.М. Курбановой. – Хабаровск: Дальневосточный государственный университет путей сообщения, 2018. – С. 31-34.
3. Мирзеханова, З. Г. Ресурсоведение / З.Г. Мирзеханова. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Владивосток : Дальнаука, 2008. – 460 с. – ISBN 978-5-8044-0848-1.
4. Российский энциклопедический словарь "Туризм". – Москва : Российский научно-исследовательский институт культурного и природного наследия им. Д.С. Лихачева, 2018. – 490 с. – ISBN 978-5-86443-263-1.
5. Туристическое районирование территории (на примере Хабаровского края) / З.Г. Мирзеханов, И.Д. Дебелая, Н.С. Карья [и др.]. – Хабаровск : Дальнаука, 2009. – 192 с. – ISBN 978-5-7442-1472-2.

## **СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ГОРОДЕ КОМСОМОЛЬСКЕ-НА-АМУРЕ С 2016-ГО ПО 2021 ГОДЫ**

*Безвершенко Даниил Владимирович*

*Власенко Татьяна Васильевна*

*Зяблова Елена Юрьевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В данной работе анализируется состояние развития физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре с 2016-го по 2021 годы. Актуальность данного анализа обусловлена необходимостью корректировки стратегической программы развития физической культуры и спорта г. Комсомольска-на-Амуре на период 2022–2024 годов.

**Ключевые слова:** развитие физической культуры и спорта, финансирование программы, спортивные сооружения, виды спорта,

двигательная активность, численность занимающихся физической культурой и спортом.

Реализация государственной политики в сфере физической культуры и спорта направлена на привлечение разных групп населения к регулярным физкультурно-спортивным и оздоровительным занятиям по месту жительства и в местах массового отдыха населения с целью организации содержательного досуга, укрепления здоровья, повышения работоспособности, профилактики заболеваний и предотвращения проявлений асоциального поведения [1].

Целью физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности является создание благоприятных условий для реализации права граждан на занятие физической культурой и спортом, удовлетворение их потребностей в оздоровительных услугах по месту жительства и в местах массового отдыха людей. Рассмотрим, как эти вопросы решаются в городе Комсомольске-на-Амуре Хабаровского края.

*Объект исследования* – инфраструктура физической культуры и спорта города Комсомольска-на-Амуре.

*Предмет исследования* – состояние развития физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре за период 2016–2021 гг. и вовлеченность населения в эти занятия.

*Цель* – проанализировать состояние инфраструктуры и развития физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре, ее финансовое обеспечение и вовлеченность населения в занятия физической культурой и спортом.

*Задачи исследования:*

1. Проанализировать состояние развития физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре с 2016-го по 2021 годы.
2. Определить предпочитаемые населением виды спорта и наличие спортивных сооружений для занятий ФК и С в городе Комсомольске-на-Амуре.
3. Охарактеризовать финансовое обеспечение занятий физической культурой и спортом в городе Комсомольске-на-Амуре и перспективы его развития.

*Гипотеза.* Предполагается, что проведенный анализ состояния развития физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре позволит откорректировать стратегическую программу ее развития на 2020–2024 годы.

Комсомольск-на-Амуре является одним из культурно-индустриальных центров Хабаровского края, образует муниципальное образование городской округ «Город Комсомольск-на-Амуре». Город размещается вдоль левого берега реки Амур более чем на 30 км и обращен фасадом к реке, что придает ему особую привлекательность.

*Демографическая ситуация в г. Комсомольске-на-Амуре.* Проведем краткий анализ трех основных параметров характеристики региональной демографической ситуации в г. Комсомольске-на-Амуре за 2016–2021 гг.: рождаемость, смертность, миграция.

По данным статистики известно, что на начало 2021 года численность населения, постоянно проживающего в г. Комсомольске-на-Амуре, составила 241 072 человека. С 2016 года численность уменьшилась на 10 211 человек (составляла 251 283 чел.). В 2021 году произошел спад рождаемости на 1 128 человек (с 3 363 чел. в 2016 году до 2 235 чел. в 2021 году), по сравнению с исследуемыми годами. Но возросла смертность с 3 607 чел. в 2016 году до 4 175 чел. в 2021 году. Естественная убыль населения (разница между рождаемостью и смертностью) составила 1 940 человек. На численность населения в городе, кроме факторов сокращения смертности и увеличения рождаемости, влияет такой показатель, как миграционный прирост. В 2016 году число прибывших в г. Комсомольск-на-Амуре было 5 021 человек, число выбывших – 6 524 человек, миграционный прирост составил минус 1 503 человек; в 2021 году число прибывших в г. Комсомольск-на-Амуре было 4 205 человек, число выбывших – 5 961 человек, миграционный прирост составил минус 1 756 человек.

Из представленных статистических данных видно, что миграционный прирост стал отрицательным за счет отрицательного баланса прибывших и выбывших из других регионов и стран. Кроме того, возрастной состав численности населения г. Комсомольска-на-Амуре с 2016-го по 2021 годы также изменился. Из ранее представленного статистического материала видно, что численность населения с 2016-го по 2021 годы уменьшилась на 10 211 человек. Наибольшие изменения произошли среди лиц трудоспособного возраста: со 145 100 человек в 2016 году до 140 400 человек в 2021 году. Также сокращения произошли и среди лиц старше трудоспособного возраста: с 61 400 человек в 2016 году до 55 900 человек в 2021 году.

Сокращение численности населения связано с глубоким экономическим кризисом в нашей стране и, соответственно, падением рождаемости. В ближайшие 5–10 лет это может вызвать проблемы с уровнем естественного прироста населения города Комсомольска-на-Амуре и привести к дефициту трудовых ресурсов. С целью решения этих проблем



государственными органами на разных уровнях корректируются действующие и разрабатываются новые программы, стимулирующие увеличение рождаемости и способствующие притоку в город мигрантов из других регионов РФ и из-за рубежа. Однако из представленных статистических данных видно, что из 241 072 человек, проживающих в г. Комсомольске-на-Амуре в 2021 году, численность занимающихся спортом составила 37 629 человек (15,6%).

При этом в городе действуют 11 крупных спортивных объектов в двух округах: в Центральном округе расположены 9 объектов, 2 объекта – в Ленинском округе. Согласно расчетам, на 1 тыс. чел. приходится 60 м<sup>2</sup> спортивных залов общего пользования, чего явно недостаточно для занятий физической культурой и спортом. Получается, что расчет площадей спортивных залов на количество занимающихся в г. Комсомольске-на-Амуре не соответствует норме. Реально возникает потребность в дополнительных спортивно-оздоровительных и культурно-массовых объектах. Особенно это важно в связи с тем, что предполагается увеличение численности населения в результате развития территории опережающего социально-экономического развития (ТОСЭР) в г. Комсомольске-на-Амуре. Если же исходить из современных требований и мировых тенденций в отрасли физической культуры и спорта, то возникает необходимость активного развития сопутствующей инфраструктуры и особенно зданий и сооружений, в которых проводятся не только спортивные соревнования, но и массово-зрелищные мероприятия. Современные спортивные сооружения должны быть высоко функциональны, отличаться соответствующим дизайном, а также возможностью их использования с целью развития массового спорта.

Управление развитием физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре осуществляет Отдел по физической культуре и спорту Управления по физической культуре, спорту и молодежной политике администрации города Комсомольска-на-Амуре Хабаровского края (начальник отдела Калашников Игорь Станиславович).

Предметом деятельности спортивных учреждений является реализация программ спортивной подготовки и вовлечение населения в физкультурно-спортивную деятельность.

Целями деятельности физкультурно-спортивных учреждений является развитие физической культуры и спорта, осуществление спортивной подготовки на территории города Комсомольска-на-Амуре, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, Хабаровского края, города Комсомольска-на-Амуре, организация и проведение официальных спортивных мероприятий, обеспечение участия

спортсменов в официальных спортивных мероприятиях, а также широкое привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с постановлением администрации города Комсомольска-на-Амуре от 21 апреля 2009 года № 438-па «Об утверждении методики проведения ежегодной оценки потребности в предоставлении муниципальных услуг в сфере физической культуры и спорта в натуральном и стоимостном выражении» отделом по физической культуре и спорту УпФКСиМП администрации г. Комсомольска-на-Амуре проведена оценка потребности в предоставлении муниципальных услуг: спортивная подготовка по олимпийским видам спорта и неолимпийским видам спорта в детско-юношеских спортивных школах муниципального образования.

Муниципальные услуги в городе Комсомольске-на-Амуре осуществляют 3 детско-юношеских спортивных школы, две из которых имеют статус «олимпийского резерва»: МБОУ ДО «СДЮШОР №1», МБОУ ДО «СДЮШОР №2», МБОУ ДО «ДЮСШ №4» (статус «олимпийского резерва» применительно к отделению легкой атлетики).

Оценка потребности в предоставлении муниципальных услуг произведена в натуральных показателях и стоимостных показателях по данным: федерального статистического наблюдения (1-ФК, 5-ФК); социологических опросов населения о достаточности и качестве предоставленных услуг.

Анализ развития видов спорта и двигательной активности в городе г. Комсомольске-на-Амуре за 2021 год свидетельствует, что в 2021 году численность занимающихся спортом составила 37 629 человек (из них женщины – 15 392); по видам спорта больше всего численность занимающихся плаванием составила 5 312 человек (из них женщины – 2 912), футболом – 4 692 человека (из них женщины – 112), волейболом – 2 424 человека (из них женщины – 903), баскетболом – 1 894 человека (из них женщины – 812), легкой атлетикой – 1 664 человека (из них женщины – 992), лыжными гонками – 1 212 человек (из них женщины – 724), спортивной борьбой – 1 112 человек (из них женщины – 118).

Нами также проведен анализ развития физической культуры и спорта в целом в городе Комсомольске-на-Амуре по таким важным показателям, как обеспеченность населения спортивными сооружениями, физкультурными кадрами, объемы финансирования физической культуры и спорта. Сравнительный анализ динамики количественного развития спортивных сооружений в городе Комсомольске-на-Амуре за 2016–2021 гг. свидетельствует о том, что наблюдается прирост строительства спортооружений в городе с 2016-го по 2021 год. Так, их количество за этот

период увеличилось на 161 объект и составило всего 663 объекта. Увеличение количества спортивных объектов произошло в основном за счет новых плоскостных спортивных сооружений на 30 видов (преимущественно следующих размеров: 36 x 18 м, 30 x 18 м, 30 x 15 м), спортивных залов – на 8, бассейнов – на 2 и других спортивных сооружений – на 2 объекта.

При этом число штатных тренеров и тренеров-преподавателей, работающих на данных спортивных сооружениях, в 2021 году составило 137 человек: из них по наиболее привлекательным видам спорта: в плавании – 13, в футболе – 9, в волейболе – 5, в баскетболе – 5, в легкой атлетике – 9, лыжных гонках – 4, спортивной борьбе – 14.

Число спортивных судей, обслуживающих спортивные мероприятия, в 2021 году составило 267 человек. По привлекательным видам спорта они распределились следующим образом: в плавании – 10 судей, в футболе – 9, в волейболе – 10, в баскетболе – 6, в легкой атлетике – 12, лыжных гонках – 8, спортивной борьбе – 20.

Следующим показателем исследования рассматривался показатель источников финансирования физической культуры и спорта. От финансов зависит, насколько стабильно и в полной мере будут выполняться плановые задачи. Физическая культура и спорт в нашей стране финансируется из нескольких источников: федерального, регионального, местного бюджетов и из внебюджетных источников.

Общий объем финансирования физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре в 2021 году составил 656 014,1 тыс. руб., что на 64 809 тыс. руб. больше, чем в 2020 году. Финансирование отрасли идет за счет источников федерального и регионального бюджета, а также из внебюджетных источников. В городе Комсомольске-на-Амуре большее финансирование со стороны федерального бюджета в 2021 году связано в основном с инвестициями на строительство и реконструкцию спортивных сооружений (486,7 тыс. руб.). Основные расходы на финансирование со стороны регионального бюджета на физическую культуру и спорт в 2021 году связаны с проведением спортивных мероприятий (14 328,6 тыс. руб.), с инвестициями в реконструкцию и строительство новых сооружений (486,7 тыс. руб.), с содержанием спортивных объектов (6 094,6 тыс. руб.) и на заработную плату работников сферы физической культуры и спорта (81 995,5 тыс. руб.).

Анализ финансового обеспечения физической культуры и спорта за исследуемый период показал, что средства, выделяемые на отрасль, в городе Комсомольске-на-Амуре с каждым годом увеличиваются.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для решения задач по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре и определению инструментов для стратегического планирования мы провели ряд мероприятий по изучению и анализу статистической отчетности за определенный период времени.

2. Выявить положительные и отрицательные тенденции изменения численности населения и факторы, способствующие этим изменениям, позволил анализ демографической ситуации в г. Комсомольске-на-Амуре.

3. Провели также анализ статистической отчетности формы 1-ФК и 5-ФК на предмет количественных изменений по таким показателям, как численность занимающихся различными видами спорта, количество штатных тренеров и тренеров-преподавателей, физкультурные кадры, спортивные сооружения, финансирование отрасли из различных источников.

4. Проведенный анализ позволил определить состояние развития физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре Хабаровского края в настоящее время и позволит откорректировать стратегическую программу его развития на 2020–2024 годы.

#### *Список литературы*

1. Пономарев, А.Е. Физиологические аспекты нормирования физических нагрузок / А.Е. Пономарев// Современные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (23-24 ноября) / под ред. А.Ю. Фролова. – Тула, 2018. – С. 214-218.

2. Статистический отчет по форме 1-ФК "Сведения о физической культуре и спорте" за 2021 год по муниципальному образованию городской округ «Город Комсомольск-на-Амуре». – Текст: электронный // Комсомольск-на-Амуре : офиц. сайт органов местного самоуправления – URL : <https://www.kmscity.ru/search/?searchid=2276631&text=/activity/sectors/sport/39461/>.

3. Статистический отчет по форме 5-ФК "Сведения по организациям, осуществляющим спортивную подготовку" за 2021 год по муниципальному образованию городской округ «Город Комсомольск-на-Амуре». – Текст: электронный // Комсомольск-на-Амуре : офиц. сайт органов местного самоуправления. – URL : <https://www.kmscity.ru/search/?searchid=2276631&text=/activity/sectors/sport/39461/>.

## SWOT-АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ГОРОДЕ КОМСОМОЛЬСКЕ-НА-АМУРЕ

*Безвершенко Даниил Владимирович*

*Власенко Татьяна Васильевна*

*Зяблова Елена Юрьевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В данной статье представлен SWOT-анализ развития физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре Хабаровского края. Опираясь на данные экспертной оценки, авторы выявили сильные, слабые стороны, угрозы и возможности физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность заключается в необходимости поэтапного исследования любой физкультурно-спортивной деятельности, отражении её текущего состояния, элементом которого является SWOT-анализ при разработке стратегических и маркетинговых планов.

**Ключевые слова:** развитие физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре, SWOT-анализ, сильные, слабые стороны, возможности, угрозы.

Физическая культура и спорт является неотъемлемой частью образа жизни современного человека, сферой удовлетворения необходимых потребностей в двигательной активности. Именно физическая культура и спорт позволяют человеку наиболее полно реализовать свои физические возможности, имеют важнейшее значение в решении вопросов сохранения здоровья, активного долголетия, высокой работоспособности и рационального использования свободного времени.

Цель этой деятельности – создание благоприятных условий для реализации права граждан на занятие физической культурой и спортом, удовлетворение их потребностей в оздоровительных услугах по месту жительства и в местах массового отдыха населения. Однако еще не везде сформирована необходимая инфраструктура физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства и массового отдыха граждан. Поэтому в приоритеты государственной политики в сфере физической культуры и спорта входит обеспечение ее создания [1].

Эту цель можно достичь следующими путями:

– формирование у граждан потребностей в двигательной активности и создание условий для их удовлетворения;

- сохранение и развитие существующей сети физкультурно-оздоровительных учреждений по месту жительства и в местах массового отдыха населения как условия привлечения разных слоев населения в оздоровительный досуг;
- осуществление мер по сохранению существующей материально-технической спортивной базы, осуществление контроля за использованием ее по назначению;
- проведение просветительской работы по вопросам оздоровления населения средствами физической культуры и спорта;
- организация и проведение соревнований, конкурсов, показательных выступлений, фестивалей, спортивных праздников и других мероприятий по месту жительства и в местах массового отдыха населения;
- оборудование и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений по месту жительства и в местах массового отдыха населения [3].

Целью данной статьи является проведение SWOT-анализа развития физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре, выявление сильных и слабых сторон, угроз и потенциальных возможностей их развития.

Для диагностирования сильных, слабых сторон, угроз и возможностей развития физической культуры и спорта в Комсомольске-на-Амуре мы провели SWOT-анализ. Однако для более конкретного определения показателей SWOT и их иерархии мы опирались на мнение экспертов.

В качестве экспертов выступили специалисты, более десяти лет работающие в сфере развития физической культуры и спорта (10 человек), а именно: руководители федераций, представители отделения спортивной подготовки ХКСШОР, тренеры детско-юношеских и студенческих команд.

Совместно с экспертной группой, нами проведен SWOT-анализ перспективного развития физической культуры и спорта в г. Комсомольске-на-Амуре Хабаровского края.

SWOT-анализ позволяет обнаружить и структурировать сильные (*Strengths*) и слабые стороны (*Weaknesses*), а также потенциальные возможности (*Opportunities*) и угрозы (*Threats*), влияющие на развитие физической культуры и спорта в целом.

Ответы экспертов на вопросы разработанной нами анкеты позволили подтвердить наши предположения по факторам, влияющим на внутреннюю и внешнюю среду развития физической культуры и спорта сегодня.

Большинство респондентов отметили, что наибольшее отрицательное влияние на развитие физической культуры и спорта в городе оказывают следующие факторы: недостаточное финансирование отрасли, наличие

количества специализированных залов и центров развития физической культуры и спорта, отсутствие профессиональных команд, недостаточная материально-техническая база.

Таким образом, проведенные исследования в этом разделе выявили множество проблем развития физической культуры и спорта в г. Комсомольске-на-Амуре. Основные из них: непоследовательная политика местных органов власти, слабое финансовое обеспечение, отсутствие специализированных спортивных залов и команд мастеров.

Поскольку SWOT-анализ – метод стратегического планирования, заключающийся в выявлении факторов внутренней и внешней среды организации и разделении их на четыре известные нам категории, подчеркнем:

**Strengths** (сильные стороны). Признак того, в чем был достигнут успех, или особенность, предоставляющая дополнительные возможности;

**Weaknesses** (слабые стороны). Отсутствие важных элементов функционирования объекта, недостатки по сравнению с другими организациями;

**Opportunities** (возможности). Они указывают на благоприятные возможности, которые можно использовать для получения определенных преимуществ;

**Threats** (угрозы). Элементы, которые могут оказать негативное влияние на деятельность объекта и всей его деятельности.

SWOT-анализ – это универсальный метод стратегического анализа, и его можно применять к любым организациям и сферам деятельности для построения стратегии в разных сферах деятельности, в том числе и к сфере физической культуры и спорта. Технология использования SWOT-анализа предусматривает составление списка сильных и слабых сторон, рисков и потенциальных возможностей, установление связей между этими элементами, позиционирование разных вариантов принятия решений. Исходя из понимания, что SWOT-анализ – это комплексная оценка положительных, негативных факторов внешней и внутренней среды, которые могут повлиять на развитие разных видов спорта, нами был создан общий перечень сильных и слабых сторон с объективными возможностями и угрозами. Однако для получения большей конкретики далее мы остановились на проведении SWOT-анализа одного из более привлекательных для населения видов спорта – баскетбола, что вполне конвертируется в условиях г. Комсомольска-на-Амуре на другие виды спорта.

При подготовке перечня составляющих SWOT-анализа мы искали ответы на ряд вопросов: какие сильные и слабые стороны имеет баскетбол в

настоящее время и в перспективе; какие именно возможности и угрозы оказывают влияние на данный вид спорта; какие возможности могут повлиять на сильные стороны для развития баскетбола в городе; в какой степени слабые стороны негативно влияют на развитие вида спорта; каково стратегическое направление действия развития баскетбола в условиях синтеза сильных и слабых сторон, возможностей и угроз; какие факторы могут создать угрозу развитию и существованию данного вида спорта в городе.

*Сильные стороны.* Имидж вида спорта; наличие ДЮСШ по баскетболу в городе; деятельность городской федерации по баскетболу; деятельность клубов по баскетболу; наличие команд; высокий уровень квалификации тренеров; высокие показатели участия команд в соревнованиях в разных возрастных группах; востребованность воспитанников школы; сотрудничество клубов со структурными заведениями вида спорта; выгодное расположение ДЮСШ; высокий рейтинг среди игровых летних олимпийских видов спорта.

*Слабые стороны.* Зависимость от бюджетного финансирования; низкая заработная плата; неудовлетворительное состояние спортивной формы, спортивного инвентаря и оборудования; неудовлетворительная маркетинговая активность; отсутствие новых филиалов школы в других районах города; неудовлетворительная база подготовки спортсменов; недостаточный приток молодых тренеров по баскетболу; недостаточное финансирование ДЮСШ; отсутствие специализированных спортивных классов в школе-интернате спортивного профиля с отделением баскетбола; недостаточная география популяризации баскетбола в крае; отсутствие студенческого баскетбола.

*Возможности.* Государственная поддержка развития баскетбола; поддержка местных властей в развитии баскетбола; развитие кадрового потенциала; научно-методическое обеспечение в подготовке спортсменов; повышение интереса молодежи к занятиям баскетболом; создание филиалов школы по баскетболу; осуществление трансферной деятельности собственным транспортом ДЮСШ; наличие спортивного поля и площадок для проведения соревнований; наличие права на проведение соревнований в городе Комсомольске-на-Амуре; научный подход в развитии заведения по баскетболу; программно-целевой метод в развитии баскетбола (программа); укрепление связей (дошкольных, общеобразовательных, профессионально-технических) учебных заведений по популяризации баскетбола путем привлечения молодежи в учебный процесс; создание СДЮСШ по баскетболу; усиление PR-кампаний вида спорта.



*Угрозы.* Низкий уровень законодательной поддержки развития спорта; недофинансирование; миграция спортсменов и тренеров по баскетболу; отсутствие эффективного научно-методического обеспечения; увеличение непредвиденных расходов на содержание спортивных баз и командировку спортсменов на спортивные мероприятия (соревнования, НТЗ); низкий темп улучшения материально-технической базы; недостаточный уровень организации материального стимулирования кадров; недостаточное внимание управляющих органов власти к развитию баскетбола. К таким выводам мы пришли в результате проведения SWOT-анализа развития баскетбола, как наиболее привлекательного вида спорта, в г. Комсомольске-на-Амуре.

Однако при анализе результатов экспертной оценки, данной профессиональными экспертами с большими знаниями и опытом работы в данной сфере, удалось получить иерархию вероятности появления наиболее значимых возможностей для развития баскетбола и других видов спорта в городе, а именно: поддержка местных властей, наличие права на проведение соревнований в городе Комсомольске-на-Амуре, наличие спортивного поля и площадок для проведения соревнований, программно-целевой метод, создание СДЮСШ, усиление PR-кампании, создание филиалов школы. Перечень возможных угроз, по мнению экспертов, ранжировался и распределился следующим образом: низкий уровень законодательной поддержки вида спорта, недофинансирование, увеличение непредвиденных расходов на содержание спортивных баз и командировки спортсменов на спортивные мероприятия, отсутствие эффективного научно-методического обеспечения, низкий темп улучшения материально-технической базы, недостаточный уровень организации материального стимулирования кадров.

Иерархия коэффициента влияния возможностей и угроз, по мнению экспертов, распределилась следующим образом: возможности (государственная поддержка развития баскетбола, создание СДЮСШ, наличие права на проведение соревнований в городе Комсомольске-на-Амуре, осуществление трансферной деятельности собственным транспортом ДЮСШ, поддержка местных властей, усиление PR-кампании) и угрозы (недофинансирование, недостаточное внимание руководящих органов власти к развитию вида спорта, низкий темп улучшения материально-технической базы, недостаточный уровень организации материального стимулирования кадров).

Значительными в стратегии развития вида спорта на основании оценки экспертов сильных сторон и возможностей оказались следующие: наличие спортивного поля и площадок для проведения спортивных мероприятий, создание СДЮСШ, усиление PR-кампании, научный подход в развитии

заведения по баскетболу, программно-целевой метод создания филиалов школы.

Оценивая стратегию внутренних преобразований при оценке возможностей и слабых сторон, мы пришли к выводу, что первоочередным шагом должно быть создание программы развития вида спорта не менее, чем на 5 лет, необходимо создать СДЮСШ и филиалы школы, тем самым расширяя географию развития баскетбола, усилить PR-кампанию, важно наличие спортивного поля и площадок для проведения соревнований; поддержка местных властей в развитии баскетбола. Наибольшее количество голосов экспертов в формировании стратегии потенциальных преимуществ было дано улучшению уровня организации материального стимулирования кадров, решению проблемы недофинансирования, научно-методического обеспечения; непредвиденных расходов на содержание спортивных баз и командировки спортсменов на спортивные мероприятия, предотвращению миграции спортсменов и тренеров, увеличению внимания руководящих органов власти к развитию баскетбола. Ограничением стратегии развития данного вида спорта в городе в соответствии с проведенным SWOT-анализом являются: увеличение непредвиденных расходов на содержание спортивных баз и командировки спортсменов на спортивные мероприятия, низкий темп улучшения материально-технической базы, недофинансирование, миграция спортсменов и тренеров, недостаточное внимание руководящих органов власти к развитию баскетбола.

Таким образом, основываясь на материалах проведенного нами и приглашенными экспертами SWOT-анализа развития физической культуры и спорта, и в частности баскетбола в г. Комсомольске-на-Амуре, мы сделали следующие выводы:

1. По результатам проведенного SWOT-анализа составлены списки сильных и слабых сторон, рисков и потенциальных возможностей развития физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре, установлены связи между разными этими элементами, предложены варианты решений.

2. С целью большей конкретизации проведен SWOT-анализ одного из более привлекательных для населения видов спорта – баскетбола, что вполне конверсируется в условиях г. Комсомольска-на-Амуре на другие виды спорта.

3. С помощью профессиональных экспертов с большими знаниями и опытом работы в данной сфере удалось получить иерархию вероятности появления наиболее значимых возможностей для развития физической культуры и спорта, в том числе наиболее привлекательного вида спорта – баскетбола, в городе Комсомольске-на-Амуре, а именно: поддержка местных

властей, наличие права на проведение соревнований в городе Комсомольске-на-Амуре, наличие достаточного количества спортивных сооружений для проведения соревнований, использование программно-целевого метода работы, создание новых СДЮСШ, филиалов школ, усиление PR-кампании, усиление материально-технической базы, решение вопросов подготовки и переподготовки кадров, их морального и материального стимулирования и других, что поможет откорректировать стратегическую программу развития физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре Хабаровского края на 2020–2024 годы.

#### *Список литературы*

1. Бегидов, М. В. Исторические вехи в управлении физической культурой и спортом в Российской Федерации / М.В. Бегидов // Вестник Воронежского государственного университета. Право. – 2013. – № 1 (14). – С. 211-216.

2. Катъкало, В.С. Методические указания для подготовки курсового проекта «SWOT-анализ» / В.С. Катъкало, А.С. Веселова, С.В. Смельцова. — Москва: Высшая школа бизнеса НИУ ВШЭ, 2021. – 51 с.

3. Якубов, Ю. Д. Взаимодействие федеральных и региональных властей при формировании политики в сфере управления развитием спорта и физической культуры в современной России / Ю.Д. Якубов // Казанская наука. – 2014. – № 11 (117). – С. 175-179.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКА МЧС РОССИИ К БЕСПРЕКОСЛОВНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ ПРИКАЗА СТАРШЕГО НАЧАЛЬНИКА**

*Белоконь Юрий Николаевич*

*Дальневосточная пожарно-спасательная академия – филиал Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России, г. Владивосток*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные принципы формирования готовности безоговорочно и безотлагательно исполнять поставленный старшим начальником приказ на примере ГПС МЧС России. Данная проблема рассмотрена с точки зрения двух основных аспектов: предпосылки формирования готовности к беспрекословному исполнению полученных от старшего начальника приказов, зарождающейся во время обучения в вузе, а также имеющиеся в данной области спорные ситуации на предмет необходимости и целесообразности исполнения таких приказов.

**Ключевые слова:** государственная противопожарная служба, старший начальник, беспрекословное выполнение приказа, воспитание личного состава.

Исследование российского опыта свидетельствует о том, что на современном этапе чрезвычайные ситуации стали более частым явлением, усложняющим жизнь граждан и страны в целом с точки зрения материальных потерь и ущерба жизни и здоровью людей [4]. Соответственно, система обеспечения пожарной безопасности, предупреждения, предотвращения и ликвидации чрезвычайных ситуаций должна быть четко отлаженной, конкретной и точной. В этом случае большую роль играет непосредственная дисциплинированность личного состава, а также готовность исполнять поставленные приказы и распоряжения. В связи с этим, актуальность проведения данного исследования состоит в необходимости рассмотрения способов и противоречий развития готовности беспрекословно исполнять поставленный старшим начальником приказ.

Формирование и развитие готовности к исполнению приказа старшего начальника является неотъемлемой частью воспитательного процесса личного состава ГПС МЧС России. Воспитательная система в рамках МЧС России представляет собой непрерывное целенаправленное воздействие учебного и воспитательного процесса на формирование у сотрудников качеств, необходимых для реализации функциональных обязанностей личного состава ГПС МЧС России. В состав этих качеств входит готовность к беспрекословному выполнению приказа старшего начальника.

Воспитание личного состава в системе ГПС МЧС России в качестве предмета исследования рассматривается в работах В. С. Артамонова, Ю. Г. Баскина, И. И. Глебова, С. Г. Голубева, И. И. Щабалова и др. [5**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Одним из основных направлений исследуемой темы является рассмотрение предпосылок формирования готовности к исполнению поставленных старшим начальником приказов. В связи с этим, целесообразно рассмотреть специфику зарождения и развития готовности к безотлагательному и безоговорочному выполнению приказов.

Воспитание личного состава ГПС МЧС России регламентируется непосредственно Конституцией РФ, федеральными законами и другими нормативно-правовыми актами РФ. Основные направления и аспекты воспитания личного состава ГПС МЧС России определены Федеральным законом «О службе в федеральной противопожарной службе Государственной противопожарной службы и внесении изменений в

отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 23.05.2016 №141-ФЗ [2**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Одной из центральных и фундаментальных составляющих системы подготовки личного состава ГПС МЧС России являются непосредственно вузы, деятельность которых неразрывно связана с воспитанием будущих сотрудников [5]. Соответственно, формирование готовности к беспрекословному выполнению приказа старшего начальника реализуется также в рамках системной воспитательной работы в рамках вузов МЧС России.

Среди причин низкой эффективности и результативности воспитания личного состава МЧС России следует выделить то, что в воспитательной работе имеются проблемы хаотичности, недостаточного образования и психологической подготовки педагогического состава, использования неэффективных и несовременных методов обучения и воспитания [4**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

При анализе теоретической литературы и исследований практического характера выявлено, что для того, чтобы будущие сотрудники ГПС МЧС России эффективно и оперативно исполняли приказы старших начальников, преподавателей и других должностных лиц, необходимо их активное вовлечение в образовательный процесс.

Стоит понимать, что уровень нравственного сознания человека во многом определяет специфику его деятельности и поведения, а также отражает уровень самостоятельности. Соответственно, воспитание личного состава ГПС МЧС России в данном направлении является важной задачей, стоящей перед образовательным процессом. Однако большую роль играет также нравственное воспитание преподавателей и старших начальников. В первую очередь, они должны являться примером и образцом для обучающихся, быть нравственно воспитаны и обладать необходимыми моральными качествами [3].

Применение воспитательных воздействий и взаимодействий должно осуществляться как в рамках вуза, так и вне него. Здесь особого внимания требует моральная поддержка, исходящая от преподавателей, старших начальников и других должностных лиц, осуществляющих воспитание личного состава ГПС МЧС России.

Вторым аспектом, подлежащим рассмотрению в рамках исследования проблемы формирования готовности к беспрекословному исполнению приказа старшего начальника, является наличие спорных ситуаций на предмет выполнения подчиненным незаконного приказа начальника,

несмотря на всю ясность и незыблемость имеющихся в данной области положений.

Служба в ГПС МЧС России строится на основе иерархии, в которой на одном управленческом уровне находятся лица, которые реализуют собственное право на конкретные действия, а на другом – лица, исполняющие поставленные ими задачи. Взаимоотношения между двумя представленными уровнями иерархии реализуются в формате «власти и подчиненности». [1].

Высокий уровень обязательности исполнения поставленных приказов обусловлен необходимостью личного состава действовать четко и согласованно, без лишних размышлений и сомнений ввиду того, что любые отклонения от таких требований могут повлечь за собой непоправимые потери.

Помимо этого, безотлагательное и безоговорочное исполнение поставленного приказа осуществляется и в ситуациях, когда начальник принимает решение действовать в рамках уголовно-правовых условий, для устранения возможного ущерба, когда присутствует риск значительных потерь. Поэтому сотрудники ГПС МЧС России должны быть готовы беспрекословно исполнять поставленные начальником приказы.

Исходя из этого, поставленные старшим начальником приказы должны быть исполнены беспрекословно даже в ситуации нарушения уголовно-правовых ситуаций, в случае, если это может предупредить или исключить наступление существенного вреда.

Таким образом, развитие готовности безусловно и безотлагательно исполнять поставленный старшим начальником приказ должно начинаться с обучения и воспитания в рамках вузов ГПС МЧС России.

Для качественной реализации деятельности по воспитанию будущих сотрудников ГПС МЧС России целесообразно обратить внимание на следующие воспитательные и педагогические аспекты: систематическое изучение психологического и морального настроения личного состава; регулярное наблюдение, выявление и предупреждение негативных явлений и склонностей в рамках общественных отношений (среди личного состава); своевременное обновление научно-методического сопровождения деятельности и совершенствования воспитательной системы; использование в процессе воспитательной работы новых образцов и систем технических средств обучения и воспитания.

#### *Список литературы*

1. Морозов, В.И. Организация работы с кадрами Государственной противопожарной службы: учеб. пособие / В.И. Морозов, М.Н. Поляков, А.И. Фурсов. – Москва: Академия ГПС МЧС России, 2010. – 106 с. – URL:

[https://academygps.ru/upload/Library\\_files/fragments/46.pdf](https://academygps.ru/upload/Library_files/fragments/46.pdf) – Текст : электронный.

2. О службе в федеральной противопожарной службе Государственной противопожарной службы и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федеральный закон [утв. Президентом РФ 23.05.2016 №141-ФЗ]. – Текст : электронный // Гарант : информ. правовой портал : [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/71403774/>

3. Организации внутренней службы в Академии ГПС МЧС России: учеб. пособие / В.А. Басов, М. В. Бедило, А-Б.Ш. Гаплаев [и др.]. – Москва : Академия ГПС МЧС России, 2016. – 99 с. – URL: <https://academygps.ru/upload/iblock/b7f/b7f5bf0ee42f4131ca6fdffde991f4b6.pdf> – Текст: электронный.

4. Пожары и пожарная безопасность в 2019 году: статистический сборник / под ред. Д. М. Гордиенко. – Москва: ВНИИПО, 2020. – 80 с. – URL: <https://mchs.fun/wp-content/uploads/2020/11/Pozharyi-i-pozharnaya-bezopasnost-v-2019-Gordienko-VNIIPPO.pdf>. – Текст: электронный.

5. Солнцев, В.О. Нравственное воспитание сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России в процессе профессиональной подготовки / В.О. Солнцев. – Текст : электронный // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2009. – №4. – С. 119-124. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=13121905>

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МЧС РОССИИ**

*Белоконь Юрий Николаевич  
Журавлева Анастасия Сергеевна  
Дальневосточная пожарно-спасательная академия – филиал  
Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России, г. Владивосток*

**Аннотация.** Цель данного исследования – обоснование необходимости повышения уровня физической подготовки курсантов высших учебных заведений Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, для развития работоспособности и стрессоустойчивости в дальнейшей профессиональной деятельности, связанной с риском для жизни и высокими физическими нагрузками. В исследовании были проанализированы результаты ежегодных вступительных испытаний абитуриентов, поступающих в учебные заведения МЧС России. В ходе

работы над материалом статьи проведен сравнительный анализ уровня развития основных физических качеств курсантов, обучающихся с первого по пятый курсы. Рассмотрены возможные способы решения проблемы по совершенствованию физической подготовки курсантов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, самосовершенствование, спорт, курсанты МЧС России.

В настоящее время остро стоит вопрос об уровне физической подготовленности сотрудников пожарной охраны, ведь для выполнения возложенных на них служебных обязанностей и сохранения высокой работоспособности пожарным и спасателям МЧС России необходимо регулярно поддерживать себя в хорошей физической форме, развивать и совершенствовать основные физические качества – силу, быстроту, выносливость. Анализ результатов вступительных испытаний по дисциплине «физическая подготовка», а также сдачи текущих практических нормативов на занятиях по дисциплине «профессионально-прикладная физическая подготовка» выявил, что уровень физической подготовки поступивших на первый курс курсантов значительно отличается. Это связано с недостаточным контролем успеваемости со стороны учителей физической культуры в общеобразовательных школах, более низкими требованиями школьных нормативов, а также с недостаточной материально-технической оснащённостью спортивных залов в школах. В связи с этим необходимо развивать физические качества, начиная с периода обучения в высшем учебном заведении МЧС России, посредством занятий на учебных дисциплинах «Профессионально-прикладная физическая подготовка», «Физическая культура и спорт», предусмотренных требованиями государственной образовательной программы, и продолжать совершенствовать эти качества на протяжении всего периода обучения.

Но существует такая проблема как отсутствие у курсантов мотивации, установки на ведение здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях спортом. В данной статье рассмотрим возможные пути решения этой проблемы.

В первую очередь, обязательной частью физического воспитания курсантов являются непосредственно занятия по профессионально-прикладной физической подготовке. Ведь она помогает создать основу двигательных умений и навыков, развивать важные физические способности, которые в дальнейшем обеспечат высокую работоспособность. Также высокий уровень физического развития повысит степень стрессоустойчивости в экстремальных ситуациях.



Ключевыми в нашем исследовании являются понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» и «физическая подготовка».

Трактование дефиниции «*физическая подготовка*» закреплено на законодательном уровне и представляет собой деятельность, которая направлена на совершенствование физических способностей людей, учитывая тип их активности и социально-демографических характеристик [5].

Сформулированная А.В. Антоновым трактовка термина «*профессионально-прикладная физическая подготовка*» как целенаправленного использования средств физической культуры для подготовки сотрудников к профессиональной деятельности является наиболее близкой нам [1.].

Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов наряду со специальными профессиональными дисциплинами играет ведущую роль посредством формирующего воздействия на эмоционально-волевые качества личности при разрешении профессиональных рискогенных ситуаций, организации будущей профессиональной деятельности и реализации индивидуальных способностей, выражении собственных профессиональных амбиций и жизненных потребностей [2,3]. Но профессиональная подготовка будет эффективной лишь в совокупности со всеми звеньями физического воспитания, а не только за счет занятий, предусмотренных государственным образовательным стандартом. Так как в соответствии с ГОС ВО для освоения дисциплин «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и «Физическая культура и спорт» выделяют 400 часов на весь период обучения (в среднем 1 раз в неделю), что не обеспечивает регулярность занятий и является причиной нарушения главных принципов физической тренировки – систематичности и регулярности занятий.

К тому же, еженедельные внесения изменений в расписание приводят к смещению занятий в течение недели. Например, на первой неделе у одной из учебных групп занятия по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» проводятся в понедельник, а на следующей неделе у этой же группы занятие в соответствии с новым расписанием проводится в конце недели.

Таким образом перерыв между учебными занятиями фактически составляет 10–12 дней, что также является причиной нарушения принципов систематичности и регулярности занятий. Для достижения высокого уровня физической подготовки необходимо наличие у курсантов мотивационно-ценностного отношения к спорту и желания самосовершенствоваться. Каждый курсант должен быть заинтересован в улучшении своего

физического состояния. Необходимо уделять этому внимание не только на занятиях по практическим учебным дисциплинам физкультурной направленности, но и в период выполнения физических упражнений в режиме дня: на утренней физической зарядке, в процессе служебной деятельности, в спортивно-массовой работе, при самостоятельных занятиях [4]. Это показывает осознанность курсанта в этой сфере.

Определить уровень физической подготовленности курсантов позволяет анализ результатов выполнения основных нормативов, которые характеризуют уровень развития физических качеств – силы (подтягивание на перекладине, комплексные силовые упражнения), быстроты (бег 100 м), выносливости (кроссы 1 км и 5 км).

Исследование проводилось на базе Дальневосточной пожарно-спасательной академии – филиала Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России. В эксперименте приняли участие 236 курсантов, обучающихся по специальности 20.05.01. «Пожарная безопасность» и 20.03.01 «Техносферная безопасность».

Проведенные исследования позволили сравнить уровень развития основных физических качеств курсантов. Анализ итоговых данных зачетов по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» показал, что силовые способности на втором и третьем курсах практически одинаковы (от 49% – 52% курсантов, т.е. 25-26 человек на курсе выполняют норматив подтягивание на перекладине на оценку «отлично»). На пятом курсе 20 человек выполнили этот норматив на оценку «отлично», что составляет 45,4%. Самый низкий показатель на четвертом курсе – 10 человек (25,6%). Лучший результат – у первого курса (56%). При сдаче нормативов, которые определяют быстроту и выносливость, можно наблюдать тенденцию к снижению результатов. К сожалению, проведя данное обследование, мы делаем вывод, что положительная динамика развития физических способностей у курсантов не проявляется.

Таким образом, можно сделать вывод, что существует ряд факторов, влияющих на развитие физических качеств курсантов вузов МЧС России. Одним из факторов может являться отсутствие у курсантов самосознания, а соответственно систематических и качественных тренировок. Но, к сожалению, при всем желании курсанты не могут проявлять свои умения и навыки по причине недостаточного количества практических дисциплин, что напрямую влияет на мотивацию и дальнейшее развитие в спорте.

Помимо физической подготовки, существует ряд дисциплин, требующих не менее высоких физических показателей, но требования к этим показателям оставляют желать лучшего, что уменьшает дополнительную

физическую подготовку. Также на примере ДВПСА можно сказать, что проживание вне территории академии является обычной практикой, и, соответственно, такое проживание очень сильно влияет на физические кондиции курсантов вузов МЧС России. Желание самосовершенствования, понимание необходимости развития физических показателей для профессионального дела теряются на фоне бытовых дел при отсутствии контроля со стороны офицеров и преподавателей. Необходимо мотивировать курсантов, проводить тематические занятия, которые обеспечивают формирование чувства долга перед Родиной.

Также необходимо проводить больше спортивных мероприятий и соревнований, которые будут вызывать азарт, подталкивающий на совершенствование физических способностей и желание становиться лучше. Необходимость проведения контрольных срезов является немаловажным мероприятием, благодаря которому можно определить уровень подготовки каждого курсанта, а также создать определенную мотивацию к развитию неуспевающих курсантов по тем или иным нормативам.

#### *Список литературы*

1. Антонов, А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в учебных заведениях МВД РФ / А.В. Антонов// Проблемы боевой и физической подготовки слушателей вузов МВД РФ: межвузовский тематический сборник научных статей.– Минск, 2009. – С. 45-48.

2. Белоконь, Ю.Н. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании курсантов вузов пожарно-технического профиля / Ю.Н. Белоконь, С.Ю. Ситникова. – Текст: электронный // Педагогическое образование. – 2022. – Том 3, №2. – С. 20-26. – URL: <https://pedjournal.ru/archives/10589>.

3. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын, Н.В. Полунина. – Москва: Медицина, 2002. – 416 с.

4. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы: приказ МЧС России от 30.03.2011 № 153 (ред. от 26.07.2016). – Текст: электронный // Гарант: информ. правовой портал: [сайт]. – URL : <https://base.garant.ru/55171281/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>

5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон : [утв. Президентом РФ 04.12.2007 № 329-ФЗ]. – Текст : электронный // Гарант : информ. правовой портал : [сайт]. – URL : <https://base.garant.ru/12157560/741609f9002bd54a24e5c49cb5af953b/>.

## **ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Блынская Ангелина Андреевна*

*Кулишова Алла Викторовна*

*Дальневосточный институт управления филиал «Российская академия народного хозяйства и государственной службы», г. Хабаровск*

**Аннотация.** В связи с коронавирусной инфекцией COVID-19 многие учебные организации перешли на дистанционный формат обучения. Во время данной формы обучения у студентов увеличивается время проведения за компьютером, повышается нагрузка на органы зрения и другие системы организма. В данной статье мы рассмотрим достоинства и недостатки дистанционного обучения, а также, как можно предупредить отклонения в состоянии здоровья в этот период обучения.

**Ключевые слова.** Дистанционное обучение, физическая нагрузка, умственная нагрузка, средства физической культуры, здоровье.

Дистанционное обучение – это некая форма обучения, цель которой заключается в том, что обучающийся может получать знания без посещения учебной организации с помощью современных информационных технологий.

Рассматривая особенности дистанционного обучения, можно выделить достоинства: комфортная среда, экономия денег (например, снижаются затраты на транспорт), большая экономия времени (обучающемуся теперь не требуется тратить время на дорогу), к занятию можно подключиться, находясь в любом месте. Можно констатировать недостатки: нет живого общения, увеличивается умственная нагрузка, снижается физическая; быстрее наступает утомление от однообразного труда, отсутствует постоянный контроль над обучающимся.

Во время дистанционного обучения из-за неравномерного распределения нагрузки наш организм испытывает некий стресс.

Проведя исследование среди обучающихся ДВИУ филиала РАНХиГС в период дистанционного обучения (ноябрь – декабрь 2021, февраль – март 2022), в котором приняли участие 120 студентов (1–3-х курсов всех специальностей вуза), мы выяснили, что 83,3% респондентов чувствуют физическую либо психологическую усталость во время дистанционного обучения, что больше всего обучающиеся утомляются в период 3-4-й пары, а остальная часть студентов после 1-2-й пары чувствуют себя уставшими.

Во время дистанционного обучения студенты ощущают серьезные проблемы со здоровьем: возникают жалобы на головную боль, сонливость,

повышается нервозность, ухудшается общее самочувствие. Чаще всего страдает опорно-двигательная, зрительная системы организма. Согласно проведенному исследованию 85% респондентов в течение или после учебных занятий ощущают дискомфорт в глазах. Это может стать причиной снижения зрения, головных болей, значительно снижает работоспособность обучающихся. Для поддержания здоровья органов зрения обучающимся необходимо использовать гимнастику для глаз. Однако среди студентов ДВИУ менее 20% применяют гимнастику для глаз во время обучения или во время отдыха, самоподготовки.

Для того, чтобы поддержать психическое и физическое здоровье обучающихся во время дистанционного обучения, можно применять малые формы физической культуры. Утренняя гигиеническая гимнастика является эффективной формой для того, чтобы ускоренно включить обучающегося в учебно-трудовой день [2]. С помощью утренней гимнастики улучшается кровообращение в организме, укрепляются сердечно-сосудистая, нервная, а также дыхательная системы, улучшается деятельность пищеварительных органов, нормализуется обмен веществ, а также происходит закаливание организма.

Проанализировав проведенное исследование, можно говорить о том, что всего лишь 10% обучающихся выполняют комплекс утренней гимнастики, в большинстве случаев эпизодически 1-2 раза в неделю, лишь 3% – ежедневно. Обучающиеся, которые выполняют комплекс гимнастики, чувствуют бодрость после выполнения физических упражнений. Это позволяет нам сделать вывод, что утренняя гимнастика положительно влияет на физическое, а также психологическое состояние студентов. Примерно 20% студентов Дальневосточного института управления РАНХиГС используют во время обучения физкультурные паузы. Физкультурная пауза позволяет обеспечить активный отдых обучающемуся, а также повысить его работоспособность, предупредить утомляемость.

Необходимо учитывать физиологические и другие факторы, вызывающие ухудшения состояния здоровья в процессе дистанционной формы обучения. Огромное значение приобретает самоконтроль. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой. Важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма [3]. Длительная

нерациональная рабочая поза, отсутствие гигиенических норм обучения и отдыха, пассивный отдых оказывают пагубное влияние на здоровье позвоночника. Сначала возникают болезненные ощущения, постепенно происходит снижение мышечного тонуса, затем изменения в межпозвоночных дисках. Правильная осанка, в том числе в рабочей позе сидя, дает возможность работать с большей эффективностью, за счет этого организм использует меньше энергии, избавляет организм от усталости и перегрузок.

Также правильная осанка имеет отражение в эмоциональном состоянии человека, находясь в состоянии душевного равновесия, можно ощущать внутренний подъем [1]. Чтобы предупредить нарушение осанки, способствовать нормальному функционированию органов и систем обучающихся, необходимо использовать разнообразный арсенал средств физической активности, применять упражнения, оказывающие всестороннее воздействие на организм (гимнастические упражнения, плавание, ходьбу, а также силовые упражнения). С помощью регулярных занятий улучшается деятельность всего организма, укрепляется мускулатура, сохраняется правильная осанка, воспитывается сила, ловкость, выносливость. В то время как низкая физическая активность (гиподинамия) сопутствует развитию уже существующих заболеваний и приводит к появлению новых [4].

Таким образом, физические упражнения необходимы студентам, как в обычных условиях, так и во время дистанционного обучения. Средства физической культуры играют важную роль в учебном труде обучающихся. Активный отдых помогает повысить работоспособность студента, стимулирует выполнять учебно-трудовые обязанности. Физическая нагрузка способствует улучшению нервной системы, повышению выносливости организма, снижению стресса.

#### *Список литературы*

1. Ильичёва, А.П. Влияние осанки на здоровье студентов / А.П. Ильичёва, А.В. Кулишова // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции, 27-28 ноября 2020 г. / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск: ДВГАФК, 2020. – С. 108-111.

2. Коломейцева, Е. Б., Физическая культура. Современные оздоровительные системы : учебно-методическое пособие / Е.Б. Коломейцева; Пермский государственный национальный исследовательский университет. - Пермь, 2021.-110 с.

3. Федотова, Л.В. Методические основы физической культуры в специальных медицинских группах гуманитарных вузов : [учебное пособие] / Л.В. Федотова. – Хабаровск: ДВАГС, 2009. – 49 с.

4. Физическая культура: учебное пособие / под ред. А. Г. Ростеванова – Москва: РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 236 с.

**ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЖЕНЩИН ПЕРИОДА  
ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, СТРАДАЮЩИХ ИШЕМИЧЕСКОЙ  
БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА,  
ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ COVID-19**

*Боярская Лариса Александровна,  
Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень  
Прокопьев Николай Яковлевич,  
Тюменский государственный университет, г. Тюмень  
Ананьев Владимир Николаевич,  
ГНЦ РФ Институт медико-биологических проблем РАН, г. Москва  
Гуртовой Елисей Сергеевич,  
Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень*

**Аннотация.** Впервые в кардиологии приводятся показатели оценки физической работоспособности (ФР) у 49 женщин периода второго зрелого возраста, проживающих на юге Западной Сибири, находящихся на стационарном этапе получения восстановительного лечения по поводу ишемической болезни сердца (ИБС), после перенесенной пандемии COVID-19. Впервые девятый период онтогенеза человека был поделен на равные пятилетние отрезки. Для определения уровня ФР использован степ тест PWC 170, благодаря которому имеется возможность осуществлять постоянный контроль функционального состояния центральной гемодинамики и своевременно вносить коррективы в проводимое восстановительное лечение средствами лечебной физкультуры. Авторами установлено достоверное снижение ФР и максимального потребления кислорода (МПК) в зависимости от паспортного возраста женщин.

**Ключевые слова:** женщины второго зрелого возраста, ишемическая болезнь сердца, физическая работоспособность, последствия COVID-19.

*Актуальность.* На сегодняшний день накоплен достаточно большой фактический опыт, касающийся пандемии COVID-19, которая внесла существенные и до настоящего времени окончательно неизученные изменения в состояние здоровья человека. Сохранение и восстановление

здоровья лиц, перенесших COVID-19, является одной из важнейших государственных задач.

В настоящее время реабилитация пациентов с коронавирусной инфекцией проводится с использованием медикаментозных средств и технологий физической медицины [2, 3]. При её проведении, особенно у женщин с ИБС, важно осуществлять грамотный врачебный контроль функционального состояния организма на различных этапах реабилитации [1], что позволит значительно снизить смертность.

*Цель исследования:* у женщин периода второго зрелого возраста, болеющих ИБС, после перенесенного COVID-19 по степ тесту PWC 170 определить значения ФР.

*Материал и методы.* Обследовано 49 женщин (ОГ – основная группа) периода второго зрелого возраста ( $47,4 \pm 1,7$  лет), проходящих стационарное лечение в ФГБУЗ ЗСМЦ ФМБА России г. Тюмени по поводу хронического течения ИБС без признаков сердечной недостаточности, перенесших COVID-19. В качестве контроля (КГ – контрольная группа) обследовано 38 женщин того же возраста ( $46,9 \pm 1,6$  лет), не имеющих заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС). Все женщины постоянно проживали на юге Западной Сибири. Учитывая то, что период второго зрелого возраста длится от 36 до 55 лет, т.е. составляет 20 лет, считаем не корректным судить о ФР женщин, например, 36 лет и сравнивать с женщиной возраста 55 лет. В этой связи, мы разделили период второго зрелого возраста на равные пятилетние промежутки. ОГ: от 36 до 40 лет ( $38,4 \pm 1,4$ ;  $n = 11$ ), от 41 до 45 лет ( $43,1 \pm 1,2$ ;  $n = 13$ ), от 46 до 50 лет ( $48,2 \pm 1,3$ ;  $n = 12$ ) и от 51 года до 55 лет ( $52,7 \pm 1,4$ ;  $n = 13$ ). КГ: от 36 до 40 лет ( $37,8 \pm 1,4$ ;  $n = 10$ ), от 41 до 45 лет ( $42,7 \pm 1,5$ ;  $n = 9$ ), от 46 до 50 лет ( $48,0 \pm 1,5$ ;  $n = 9$ ) и от 51 года до 55 лет ( $52,3 \pm 1,4$ ;  $n = 10$ ). ФР изучена посредством степ теста PWC 170. Показатель максимального потребления кислорода (МПК) вычислялся по формуле:  $МПК = 2,2 \times PWC170 + 1070$ . Масса тела измерена на рычажных весах с точностью до 50 г.

Результаты исследования обработаны на персональном компьютере с использованием современных электронных программ (Statistika). Исследование проводилось с соблюдением этических норм, изложенных в Хельсинкской декларации и Директивах Европейского сообщества (8/609ЕС), и с устного согласия женщин.

*Результаты и обсуждение.* Важным для исследования ФР женщин считаем соблюдение следующих положений. Во-первых, создание хорошего эмоционально-психологического настроения женщины на проведение тестирования, заключающегося в исчерпывающей для неё информации о



предстоящей дозированной физической нагрузке и её важности для последующего проведения лечения не только с использованием лекарственных средств, но и физических упражнений. Во-вторых, тщательным клинико-инструментальным обследованием женщин, позволяющим оценить функциональное состояние центральной гемодинамики и выявлять возможные противопоказания к проведению степ теста. В-третьих, доверительных отношений врач – пациент.

Используя доминанту, предложенную академиком А.А. Ухтомским, мы каждой женщине объясняли и внушали, что та физическая нагрузка, которая задаётся им при восхождении на ступеньки различной высоты, является кратковременной и весьма далека от предельной нагрузки, поэтому её выполнение не представляет особых трудностей и не влияет на течение ИБС.

Результаты изучения массы тела свидетельствовали о том, что в связи с увеличением паспортного возраста она повышается. У женщин ОГ в возрасте 36–40 лет масса тела составила  $62,26 \pm 2,30$  кг, в 41–45 лет –  $66,83 \pm 2,39$  кг, в 46–50 лет –  $67,74 \pm 2,33$  кг, в 51–55 лет –  $69,61 \pm 2,26$  кг. У женщин КГ в возрасте 36–40 лет масса тела составила  $61,39 \pm 2,47$  кг, в 41–45 лет –  $65,46 \pm 2,53$  кг, в 46–50 лет –  $67,22 \pm 2,24$  кг, в 51–55 лет –  $68,85 \pm 2,73$  кг. Таким образом, за период с 36 до 55 лет возрастное увеличение массы тела женщин ОГ было равно 7,35 кг., ГК – 7,46 кг.

Оценивая результаты изучения ФР, отметим, во-первых, что у всех женщин ОГ, несмотря на ранее перенесенную инфекцию COVID-19 и наличие хронического течения ИБС, ФР находилась на уровне средних значений. PWC 170 в возрасте 36–40 лет была равна  $593,84 \pm 16,3$  кгм/мин, в возрасте 41–45 лет –  $526,92 \pm 15,4$  кгм/мин, в возрасте 46–50 лет –  $462,36 \pm 16,1$  кгм/мин, в возрасте от 51 до 55 лет –  $374,17 \pm 15,5$  кгм/мин. Во-вторых, выявлена достоверная зависимость ( $p < 0,05$ ) снижения уровня ФР в связи с увеличением паспортного возраста. В-третьих, если значения ФР (в кгм/мин) у женщин в возрасте до 50 лет находились на практически одинаковом уровне ( $p > 0,05$ ), то после достижения возраста 50 лет ФР достоверно ( $p < 0,05$ ) стала меньше. Что касается женщин КГ, то показатели их ФР в абсолютных значениях были достоверно ( $p < 0,05$ ) выше, чем у их сверстниц ОГ. PWC 170 кгм/мин в возрасте 36–40 лет была равна  $629,57 \pm 17,1$  кгм/мин, в возрасте 41–45 лет –  $569,18 \pm 16,7$  кгм/мин, в возрасте 46–50 лет –  $497,43 \pm 17,6$  кгм/мин, в возрасте от 51 до 55 лет –  $414,29 \pm 15,5$  кгм/мин. ФР в кгм/мин/кг у женщин ОГ в возрасте 36–40 лет составила  $9,53 \pm 0,47$  кгм/мин/кг, в возрасте 41–45 лет –  $7,88 \pm 0,41$  кгм/мин/кг, в возрасте 46–50 лет –  $6,82 \pm 0,36$  кгм/мин/кг, в возрасте 51–55 лет –  $5,37 \pm 0,29$  кгм/мин/кг.

Исследования показали, что МПК в мл/мин/кг у женщин КГ в абсолютных значениях выше, чем у их сверстниц ОГ. У женщин КГ в возрасте 36–40 лет МПК равнялось  $39,99 \pm 1,07$  мл/мин/кг, в возрасте 41–45 лет –  $35,47 \pm 1,02$  мл/мин/кг, в возрасте 46–50 лет –  $32,19 \pm 0,96$  мл/мин/кг, в возрасте 51–55 лет –  $28,78 \pm 0,94$  мл/мин/кг. У женщин ОГ МПК в мл/мин/кг соответственно составил:  $38,16 \pm 1,19$ ,  $32,91 \pm 1,12$ ,  $30,80 \pm 0,98$ ,  $27,19 \pm 0,92$  мл/мин/кг.

В связи с увеличением паспортного возраста МПК имеет достоверную ( $p < 0,05$ ) тенденцию к снижению. Так, за период с 36 до 55 лет МПК у женщин ОГ в абсолютных значениях уменьшилось на  $10,97$  мл/мин/кг, а у женщин КГ на  $11,21$  мл/мин/кг.

Таким образом, сказанное выше свидетельствует, во-первых, о высокой практической ценности степ теста PWC 170.

Во-вторых, не следует сбрасывать со счета и такой важный факт, как непродолжительное время на его проведение. Врачи клиники затрачивали на выполнение степ теста PWC 170 13 минут.

В-третьих, во время проведения степ теста осуществлялось положительное эмоциональное воздействие по типу доминанты А.А. Ухтомского. Мы обратили внимание, что создание доминанты благоприятно влияло на функциональное состояние женщин.

На основании выполненного исследования можно сделать выводы:

1. Для оценки уровня ФР можно и нужно применять простой в выполнении и валидный степ тест PWC 170, позволяющий быстро и достоверно контролировать функциональное состояние организма человека, особенно после ранее перенесенной пандемии COVID-19.

2. В клинической практике следует рассматривать 9 возрастной период онтогенеза человека не как единый (36–55 лет), а разделять его на равные по времени промежутки, что позволит не только индивидуализировать процесс обследования и лечения, но и проводить их с учетом паспортного возраста.

3. ФР и МПК у женщин второго периода зрелого возраста, страдающих ИБС, после перенесенной пандемии COVID-19 существенно зависит от их паспортного возраста. При проведении восстановительного лечения с использованием лечебной физкультуры врачу следует иметь ввиду, что по мере увеличения биологического возраста женщин их ФР и значения МПК снижаются.

#### *Список литературы*

1. Effect of evidence-based therapy for secondary prevention of cardiovascular disease: Systematic review and meta-analysis. /Т.Т. Ма, I.C.K.

Wong, K.K.C. Man et al. /PLoS One. 2019; 14(1):e0210988. DOI: 10.1371/journal.pone.0210988.

2. Physiotherapy management for COVID-19 in the acute hospital setting: clinical practice recommendations. / P. Thomas, C. Baldwin, B. Bissett, I. Boden //Journal of Physiotherapy. 2020; 66(2): 73-82. DOI: 10.1016/j.jphys.2020.03.011.

3. Sheehy L.M. Considerations for Postacute Rehabilitation for Survivors of COVID-19. / L.M. Sheehy //JMIR Public Health and Surveillance. 2020; 6(2): e19462. DOI: 10.2196/19462.

## **К ВОПРОСУ О ВНУТРЕННЕЙ СИСТЕМЕ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Бянкина Лариса Владимировна*

*Тесельская Ирина Павловна*

*Андреев Юрий Алексеевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В Федеральных образовательных стандартах третьего поколения по-новому акцентирована роль внутренней системы оценки качества образования, что связано в том числе и с оцениванием уровня сформированности компетенций. В статье анализируются вопросы внутренней оценки качества образования, посредством использования системы LMS Moodle и оценивания формирующихся компетенций студентов вуза физической культуры.

**Ключевые слова:** образование, оценка качества, компетенции, вуз физической культуры.

В Федеральном законе от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под качеством образования понимается «комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающегося, выражающая степень их соответствия федеральным государственным образовательным стандартам, образовательным стандартам, федеральным государственным требованиям и (или) потребностям физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется образовательная деятельность, в том числе степень достижения планируемых результатов образовательной программы». Оценка комплексной характеристики образовательной деятельности осуществляется как со стороны аккредитуемых государственных организаций, так и посредством

внутренней системы оценки качества образования (далее – ВСОКО), в которой важную роль занимает оценивание степени достижения планируемых результатов образовательной программы.

Общество в лице аккредитуемых государственных организаций и работодателей, с определенной периодичностью, придерживаясь регламента, осуществляет процедуру оценки качества образования и опирается в этой процедуре в основном на жесткие количественные показатели, как некую объективную констатацию нормы. Однако действующее законодательство не препятствует самим образовательным учреждениям организовать свою внутреннюю систему оценки качества образования. В отличие от внешней, она может осуществляться непрерывно, и результаты такой оценки могут быть оперативно учтены в деятельности образовательной организации. ВСОКО регулирует процесс образования через локальные нормативные акты, содержание которых опирается на следующие принципы [1, 2, 3]: объективность, достоверность, полнота и системность информации о качестве образования; реалистичность и достижимость требований, норм и показателей качества образования; открытость и прозрачность оценочных процедур; соблюдение морально-этических норм при проведении оценочных процедур; доступность информации о качестве образования для всех заинтересованных лиц. Этим принципам вполне соответствует система LMS Moodle (Learning Management System Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment – модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда). Она в условиях вуза физической культуры позволяет повысить качество образования в т.н. гибридных группах обучения, где преподаватель вынужден совмещать технологии работы с очными и находящимися на индивидуальном графике обучения (удаленными студентами).

Пожалуй, самым востребованным интерактивным элементом в LMS Moodle является тест – самый независимый инструмент оценки качества образования без участия эксперта. Опираясь на количественные показатели, он позволяет объективно определить степень владения базовыми знаниями и умениями для изучения учебного курса (входной тест) или степени освоения отдельных пройденных разделов и тем дисциплины (текущий контроль), или оценить результаты обучения, сформированность компетенций (итоговый тест).

Другим важным инструментом ВСОКО уже после завершения изучения дисциплины выступает онлайн-анкетирование студентов. Ведь очевидно, что процесс образования и его результаты должны соответствовать не только запросам общества, но и непосредственно самим обучающимся.

Так, в ходе опроса они оценивают эффективность преподавания дисциплины по таким параметрам как: оправдание ожиданий от дисциплины; практическая направленность изучаемых тем (для дисциплин базовой и вариативной частей); степень интереса к дисциплине; уровень учебно-методического обеспечения; оценка своей подготовки к занятиям; требовательность преподавателя; справедливость оценки знаний; умение преподавателя привлечь внимание, доступно донести информацию, привести примеры, установить партнерские отношения с обучающимися и создать благоприятную атмосферу; степень понимания дисциплины. Результаты такого внутреннего мониторинга качества образовательного процесса могут напрямую влиять на его совершенствование.

С другой стороны, планируемые результаты освоения образовательной программы в федеральных образовательных стандартах выражены в формулировках универсальных и общепрофессиональных компетенций, кроме того, вузы самостоятельно разрабатывает профессиональные компетенции. Изначально идея формулировки содержания компетенций противостояла так называемому зуновскому подходу, который преимущественно отражал содержание конкретных дисциплин учебного плана образовательной организации. Предполагалась определенная интеграция дисциплин и практик учебного плана в рамках формирования конкретной компетенции. Однако реализация этой идеи на практике столкнулась с рядом трудностей объективного характера, связанных как с нормативным обеспечением образовательного процесса, так и с непосредственной профессиональной деятельностью профессорско-преподавательского состава. Дело не столько в том, что преподаватель не готов, либо не желает формировать компетенции у студента, но сама дисциплина учебного плана не предполагает этого. Даже подробное описание индикаторов достижения при формировании компетенций неспособно в полной мере отразить необходимые установки педагогического процесса. По сути, необходимо выработать такой педагогический подход, при котором будет задействован, с одной стороны, образовательный потенциал каждой конкретной дисциплины, с другой же – междисциплинарной интеграции.

Проблема междисциплинарной интеграции в нашей стране имеет более давнюю традицию изучения в сравнении с компетентностным подходом, однако сформулированные теоретические положения для воплощения в образовательной деятельности конкретной организации требуют серьезной методологической подготовки специалистов, участвующих в разработке образовательной программы. При рассмотрении проблемы внутренней системы оценки качества образования также необходимо иметь в виду идеи

построения индивидуальных образовательных маршрутов и разработку технологий цифровой образовательной среды, что также требует дополнительных компетенций у профессорско-преподавательского состава.

Таким образом, процесс оценки качества образования – сложноструктурированное педагогическое явление, требующее серьезного методологического обоснования и дополнительной подготовки педагогического состава. Кроме того, процесс оценки качества образования многосубъектен и должен проводиться с привлечением всех заинтересованных лиц. Он может использовать разные методы оценки, включать не только внешние и внутренние процедуры, а в условиях современного информационного общества элементы дистанционных технологий, чтобы делать процесс обучения более эффективным и результативным.

#### *Список литературы*

1. Безуглова, Л.П. Образование и качество образования: теоретический аспект / Л.П. Безуглова // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. – 2014.– № 4. – С. 27-34.

2. Поташник, М.М. Качество образования: проблемы и технологии управления / М.М. Поташник. – Москва: Педагогическое общество России, 2002. – 352 с.

3. Селезнева, Н. А., Качество высшего образования как объект системного исследования : лекция-доклад / Н.А. Селезнева; М-во образования РФ, Исслед. центр проблем качества подгот. специалистов МГИ стали и сплавов (технол. ун-та), Каф. упр. качеством высш. образования. – 3. изд. – Москва : Исслед. центр проблем качества подгот. спец-ов, 2003. – 95 с.

### **УЧАСТИЕ В ВУЗОВСКОЙ СПАРТАКИАДЕ В ПЕРСПЕКТИВЕ ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЫ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

*Бянкина Лариса Владимировна*

*Супрун Славяна Александровна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема привлечения к участию в спартакиаде в вузе физической культуры с точки зрения двойной карьеры. Проведен анализ списков участников вузовской спартакиады с целью исследования активности отдельных участников.

**Ключевые слова:** студенты, спортсмены, спартакиада, двойная карьера.

Студенты, обучающиеся в вузах физической культуры, как правило совмещают учебную и спортивную деятельность. Исключение в ряде случаев могут составлять студенты, обучающиеся по направлениям подготовки «Физическая культура» и «Физическая культура для лиц с отклонениями в развитии (адаптивная физическая культура)». Данный феномен в зарубежных публикациях был обозначен как *dual-career* – «двойная карьера», обозначающий «процесс достижения целостного развития талантливых и элитных спортсменов, направленный на их будущую роль в обществе по завершении спортивной карьеры» [2, с. 213]. При исследовании «двойной карьеры» изучаются вопросы мотивации, компетенций студентов-спортсменов; динамики, управления и организации двойной карьеры [М, с. 213].

«Двойная карьера» неизбежно связана с наличием дополнительных стресс-факторов, и авторами рассматриваются оптимальные механизмы поддержки, которые могут способствовать положительной адаптации к потенциальным источникам стресса [1, 2, 3]. Возможны три варианта стратегий поведения студентов – спортсменов: сфокусированность только на спортивной карьере, доминирование спортивной карьеры над академической, и равная степень предпочтения спорту и учебе, названные «линейным», «конвергентным» и «параллельными» путями. Учеными определены трудности, возникающие у студентов-спортсменов в процессе реализации двойной карьеры: временные и территориальные, трудности общения, когнитивные и эмоциональные трудности [2, 3].

Наряду с возникающими трудностями, студенты-спортсмены имеют более широкие перспективы в построении индивидуальных образовательных траекторий, связанных с получением дополнительного соревновательного опыта. Ученые, исследующие проблемы двойной карьеры, указывают, что успешное совмещение получения высшего образования и занятий спортом должно предполагать некоторую гибкость в образовательных программах [1, 3].

Студенты, занимающиеся спортом на уровне не просто спортивных разрядов, но званий, задействованы не только в учебно-тренировочном процессе, но и в участии в различного уровня соревнованиях и спортивных сборах, с связи с чем не могут присутствовать на всех академических занятиях и имеют большую, чем обычно студенты, долю самообразования. Наряду с этим, уровень физического состояния и двигательной подготовленности позволяет данным студентам успешно выступать на соревнованиях вузовского уровня не только в своей спортивной дисциплине, но и в других видах спорта. Борцы могут выступать в нескольких

дисциплинах, связанных с единоборствами, игровики – в нескольких игровых видах, спортсмены, выступающие в циклических видах спорта, как правило, выступают также в легкоатлетических дисциплинах. Общий уровень двигательной подготовленности позволяет в короткие сроки овладеть начальным уровнем исполнения соревновательного упражнения и в сравнительно короткие сроки достичь результата на уровне внутривузовской спартакиады. Проведение спартакиады студентов в физкультурном вузе решает не столько традиционные задачи массовых соревнований: привлечение студентов к здоровому образу жизни и оздоровительно-рекреационные задачи, но и задачи повышения общей физической подготовленности, увеличения разнообразия двигательного опыта, выполнения спортивных разрядов в видах спорта, в которых студент-спортсмен не специализируется. Участие в спартакиаде вуза влечет за собой дополнительные затраты временных ресурсов студентов-спортсменов, расширяя тем самым перспективу рассмотрения двойной карьеры.

Нами проведен анализ списков участников спартакиады Дальневосточной государственной академии физической культуры в 2021-2022 учебном году с целью определения активности участия отдельных спортсменов. У юношей в спартакиаде приняли участие 156 человек, у девушек – 128. В результате анализа определено, что из 12 видов спартакиады ни у юношей, ни у девушек нет спортсмена, который бы принял участие во всех видах. Однако среди юношей один спортсмен участвовал в 11 видах спартакиады. В 10 видах спартакиады приняли участие две девушки и один юноша. В 9 видах у юношей участвовали два человека. Безусловно, самое большее количество студентов приняли участие в одном виде спорта: у юношей – 56 человек (35,9%), у девушек – 33 (25,8%). Однако в двух видах спартакиады приняли участие по 32 человека и у юношей, и у девушек, от общего количества участников доля таких студентов у юношей составляет 20,5%, у девушек – 25%. По 15 девушек (11,7%) участвовали в трех, четырех и пяти видах спартакиады, у юношей в трех видах участвовали 19 человек (12, 2%), в четырех видах – 18 (11,5%), в пяти видах – 15 (9,6%). То есть, большая часть студентов участвует в нескольких видах спартакиады, что свидетельствует о наличии соревновательной мотивации и разнообразии двигательного опыта студентов-спортсменов. Исследования будут продолжены с целью получения качественного анализа спортивной деятельности участников: какими конкретно видами спорта занимаются данные спортсмены, какова структура их мотивации, какие спортивные разряды имеют студенты, принявшие участие в нескольких видах спартакиады.



### *Список литературы*

1. Бабина, А.А. Проблема реализации «двойной карьеры» в восприятии студентами спортсменами / А.А. Бабина, М.Н. Саламатин, И.В. Толстоухова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 8. – С. 58-64.
2. Макунина, О.А. Компоненты психофизиологического статуса, определяющие успешность студентов в условиях учебной и спортивной деятельности / О.А. Макунина, И.Ф. Харина // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т.5 (4). – С. 212-222.
3. Трудности реализации спортсменами двойной карьеры на этапе обучения в вузе / Н.Л. Ильина, Е.Е. Хвацкая, Р.А. Березовская [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №11 (153). – С. 325-330.

### **АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СНОУБОРДИСТОВ» ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО СНОУБОРДИНГУ**

*Власенко Павел Павлович*

*Сахалинский государственный университет, г. Южно-Сахалинск*

**Аннотация.** В настоящее время в России наблюдается значительный рост количества занимающихся сноубордингом в спортивных школах и коммерческих горнолыжных клубах. По данным «Федерации сноуборда России» на январь 2022 г., сноубординг активно развивается в 46 регионах страны, в 14 субъектах входит в перечень базовых видов спорта. Однако несмотря на растущую популярность сноубординга как вида спорта, сегодня остаются открытыми многие вопросы тренировочной и соревновательной деятельности сноубордистов. Основной причиной данной ситуации является отсутствие фундаментальных исследований по виду спорта «сноуборд» и, как следствие, недостаточная разработанность программно-методического обеспечения занятий сноубордингом и сопровождения соревновательной деятельности спортсменов-сноубордистов.

В статье рассматриваются вопросы оптимизации профессиональной подготовки тренеров по сноубордингу в процессе повышения квалификации. Приводятся результаты апробации разработанной программы «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов», показывающих эффективность профессиональной подготовки тренеров к организации занятий сноубордингом и возможность использования данной программы для повышения квалификации тренеров по сноубордингу.

**Ключевые слова:** сноубординг, профессиональная подготовка, повышение квалификации, физическая культура и спорт, педагогические условия, тренер по сноуборду.

На современном этапе профессиональная подготовка физкультурно-спортивных кадров в условиях повышения квалификации характеризуется значительными изменениями, связанными с внедрением нового профессионального стандарта «тренер», предъявляющего новые требования к уровню сформированности профессиональной компетентности тренеров по сноубордингу. Основной задачей курсов повышения квалификации специалистов сферы физической культуры является модернизация знаний, полученных ранее на факультетах физической культуры с учетом специфики вида спорта. Сегодня инновационное обновление программ ДПО, в первую очередь, связано с содержанием образования, созданием новых и совершенствованием имеющихся программ подготовки, а также применением практико-ориентированного и личностно-развивающего характера обучения с опорой на практический опыт специалистов по виду спорта [1, 2, 4, 5, 6]. В соответствии с организационными основами дополнительного профессионального образования для тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта, при разработке программ повышения квалификации рекомендуется учитывать: уровень сформированности профессиональных компетенций и направлений дефицита подготовленности кадров; востребованность направлений подготовки со стороны работников; особенности профессиональной деятельности; выявленные дефициты подготовленности работников; требования профессиональных стандартов и содержания предметных областей [3].

В результате анкетирования, проведенного среди тренеров по сноубордингу, было выявлено, что наибольшую потребность тренеры испытывают в изучении профессиональных блоков: методика обучения технике акробатических дисциплин – 84,1%; методика совершенствования техники сноубординга – 79,5%; актуальные правила судейства в сноубординге – 77,3%; зарубежный опыт подготовки спортсменов-сноубордистов – 72,7%; методика психологической подготовки – 72,5%; биомеханика сноубординга – 70,5%; особенности организации тренировочного процесса в период межсезонья – 70,5% от всех опрошенных специалистов.

Анализ потребностей тренеров по устранению профессиональных дефицитов позволил обобщить рекомендации к разработке содержания курсов повышения квалификации для тренеров по сноубордингу. При

планировании содержания профессионального обучения следует придерживаться следующих принципов: ориентация на формирование профессиональных компетенций в области сноубординга; проектирование индивидуальной траектории повышения квалификации специалистов на основе выявленных профессиональных потребностей.

На основе анализа научно-методической и специальной литературы, нормативно-правовых документов, материалов констатирующего этапа эксперимента нами была разработана модель программы повышения квалификации «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов» для тренеров по сноубордингу.

Содержание экспериментальной программы курса повышения квалификации для тренеров по сноубордингу предполагает освоение 7 тем, соответствующих запросам специалистов по итогам выявленных профессиональных дефицитов: «Биомеханика двигательной деятельности в сноубординге»; «Методика совершенствования базовой техники сноубординга»; «Методика обучения технике акробатических дисциплин»; «Особенности организации тренировочного процесса в период межсезонья»; «Психологическая подготовка в сноубординге»; «Актуальные правила судейства в сноубординге»; «Зарубежный опыт подготовки спортсменов в сноубординге»; «Зарубежный опыт подготовки спортсменов в сноубординге».

Цель программы – формирование у специалистов по сноубордингу готовности к выполнению трудовых функций согласно выявленным профессиональным дефицитам, в соответствии с профессиональным стандартом; приобретение новых знаний, умений и навыков в планировании, проведении и организации тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта «сноуборд».

Задачи программы:

1. Приобретение новых знаний по биомеханике сноубординга.
2. Совершенствование системы ЗУН по методике обучения базовой технике сноубординга и технике из группы акробатических дисциплин.
3. Совершенствование системы ЗУН по специальной физической подготовке сноубордистов в период межсезонья.
4. Совершенствование системы ЗУН по психологической подготовке спортсменов-сноубордистов.
5. Актуализация знаний по правилам судейства в сноубординге.

Апробация экспериментальной программы повышения квалификации для тренеров по сноубордингу проходила на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования

«Московский учебно-спортивный центр». Всего на формирующем этапе опытно-экспериментальной работы приняли участие 36 тренеров по сноубордингу из 11 регионов РФ (ЭГ и КГ включали по 18 человека каждая).

Комплектование контрольных и экспериментальных групп осуществлялось по итогам предварительного этапа исследования, включающего сбор и анализ информации об уровне квалификации, образовании, возрасте, стаже работы, мотивации к обучению, профессиональных дефицитах специалистов.

Занятия со специалистами – участниками контрольной группы проводились по существующей в учебно-спортивном центре программе повышения квалификации «Тренер в избранном виде спорта». Данный курс рассчитан на 72 часа и предполагает овладение слушателями современными средствами физкультурно-спортивной деятельности. Тренеры по сноубордингу экспериментальной группы обучались по экспериментальной программе курса «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов», количество часов по программе было равным – 72 ч. В контрольной и экспериментальной группах применялись идентичные способы контроля начального и итогового уровня показателей подготовленности.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов: констатирующего, формирующего и результирующего. Отметим, что перед проведением констатирующего этапа эксперимента был проведен ряд мероприятий, направленных на формирование репрезентативной выборки и обеспечение однородности экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ). Первоочередной задачей констатирующего этапа эксперимента было установление исходных данных, а именно установление профессиональных дефицитов тренеров по сноубордингу, составляющих основу мотивации к прохождению программы повышения квалификации.

Выявление профессиональных дефицитов и мотивов осуществлялось по единой для контрольных и экспериментальных групп методике. Будущим слушателям курса предлагалось ответить на вопросы, уточняющие основную причину принятия ими решения об участии в курсах повышения квалификации, удовлетворенность текущими результатами работы, ожидания по завершении обучения.

Также, с целью формирования однородных ЭГ и КГ, на исходном этапе тестирования нами были изучены и учтены такие зависимые переменные как: пол, возраст, уровень квалификации, образование, стаж работы тренеров по сноуборду.

Эффективность экспериментальной программы «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов» оценивалась по динамике выявленных

ранее показателей уровня развития профессиональных компетенций тренеров по сноуборду ЭГ и КГ на исходном и итоговом этапах опытно-экспериментальной работы, для чего нами был разработан диагностический тест для тренеров по сноуборду «Сноуборд профи-тест 2». По итогам формирующего эксперимента была проведена диагностика по аналогичной методике, что и на констатирующем этапе исследования.

Анализ динамики внутригрупповых результатов тестирования выявил существенные изменения в экспериментальной группе по всем темам, предусмотренным экспериментальной программой повышения квалификации. Средний балл по группе проявился в прогрессивной динамике от 27,66 до 54,78, изменения показателей в контрольной группе также имели положительную динамику, но статистически не значимую.

*Заключение.* Результаты опытно-экспериментальной работы подтверждают эффективность разработанной на основе педагогических условий программы повышения квалификации «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов» в системе дополнительного образования тренеров по сноубордингу, анализ результатов эксперимента свидетельствует об эффективности разработанной программы и повышении уровня профессиональной компетентности тренеров по сноубордингу.

#### *Список литературы*

1. Андрющенко, Л.Б. Разработка дополнительной профессиональной программы обучения тренеров / Л.Б. Андрющенко, Т.Н. Шутова, Т.П. Высоцкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 6–9.
2. Интеграция теории и практики в общем дополнительном и профессиональном физкультурном образовании / материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием (МГОУ, г. Мытищи, 19 декабря 2019 г.) / отв. ред. Е. В. Разова. – М.: ИИУ МГОУ, 2020. – 235 с.
3. Методические рекомендации Министерства спорта РФ по совершенствованию системы дополнительного профессионального образования тренеров и иных специалистов физической культуры и спорта от 17 января 2020 г. – URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Met-rek-po-sovershsist-obr.pdf>. – Текст: электронный
4. Машков, К.Ю. Некоторые аспекты профессиональной подготовки будущих специалистов к тренерской работе / К.Ю. Машков // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2016. – № 1 (35). – С.182-186.

5. Михайлова, Т.В. Перспективы подготовки кадров в области физической культуры и спорта с учетом необходимости консолидации всех заинтересованных сторон / Т.В. Михайлова, К.Н. Епифанов, А.Г. Морозов // Олимпийский спорт и спорт для всех: сб. ст. по материалам международного научного конгресса. – Казань: Поволжский гос. ун-т, 2020. – С. 441-444.

6. Носов, С.М. Необходимость повышения квалификации тренеров спорта высших достижений / С.М. Носов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С.301-304.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ КУРСАНТАМИ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Гоманюк Дмитрий Сергеевич*

*Гоманюк Кристина Дмитриевна*

*Дальневосточный юридический институт МВД России. г. Хабаровск*

**Аннотация:** в данной статье рассмотрены направления повышения эффективности процесса обучения курсантов выполнению элементов полосы препятствий за счет внедрения идеомоторной тренировки. Показано, что с помощью идеомоторной тренировки достигается своеобразная саморегуляция эмоционально-вегетативных функций организма. Приведены сведения о значении психологического компонента в обучении техническим элементам. Его учет ведет к уменьшению времени на развитие и совершенствование двигательных навыков.

**Ключевые слова:** идеомоторная тренировка, преодоление препятствий, психологическая подготовка, курсант, техника, элемент, физическое воспитание.

Актуальность статьи вызвана необходимостью внедрения идеомоторной тренировки в подготовку курсантов высших военных учебных заведений в связи с ограничением времени для изучения технических элементов полосы препятствий. Автор Белкин А. А. (1983) в своих исследованиях определяет целесообразность использования в спорте способов психорегуляции двигательных действий [1].

Идеомоторная тренировка широко применяется в физическом воспитании и спорте для повышения эффективности процесса обучения двигательным действиям и совершенствования навыков, а также с целью сокращения затраченного времени. Идеомоторика – мысленное исполнение действий, которые должны быть внедрены на данном отрезке полосы

препятствий в тренировочном или состязательном периоде. Специальными исследованиями установлено, что, когда человек мысленно выполняет какие-либо действия, в соответствующих центрах коры головного мозга возникают нервные возбуждения, вызывая едва заметные сокращения определенных мышечных групп [1]. Поэтому мысленное повторение определенных приемов и действий приводит к оживлению образовавшейся системы условно рефлекторных навыков. Вот почему детальное мысленное повторение движений способствует скорейшему овладению двигательными навыками и позволит сделать процесс обучения более продуктивным, закрепить приобретенное. В свою очередь, идеомоторные движения – это движения мышц, которые выполняются человеком бессознательно, в силу того, что он очень живо представляет себе выполнение этих движений. Такие движения относятся к методам психологической саморегуляции, что представляет собой комплекс методов и программы обучения.

*Цель исследования* – повышение эффективности процесса обучения курсантов техническому преодолению элементов полосы препятствий за счет внедрения идеомоторной тренировки.

*Результаты исследования.* Авторы Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. (1996), отмечают, что растущее значение систематических занятий физическими упражнениями в настоящее время, связанное со спецификой деятельности в высшем учебном заведении, касается образа жизни студенческой молодежи. В свою очередь, специфика деятельности военных заведений образования требует от соответствующих учреждений разработки мероприятий, способных активизировать процесс обучения, обеспечить высокую эффективность использования средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья и повышения работоспособности курсантов [2].

Обучение курсантов дисциплине «Физическая подготовка» в высшем военном учебном заведении – довольно сложный процесс и требует от преподавателя не только педагогического мастерства, но и специфических знаний, благодаря которым курсанты быстрее осваивают программный материал. В естественных условиях тренировочного процесса исследование о влиянии предыдущего действия в уме на последующее выполнение движений начали проводить давно. Было установлено, что воображение вызывает реальные изменения в частоте пульса, дыхания.

Кроме того, особый интерес состоит в том, что изменения по своему характеру соответствуют сдвигам при реальном выполнении движений. В отечественной психологии одним из первых этот феномен начал изучать А. Ц. Пуни (1969). Последующие исследования многих авторов подтвердили

положение о наличии тренирующего действия представления о выполняемом движении [3]. Для развития мышечно-двигательного воображения, вызывающего задаточные, минимальные по интенсивности двигательные импульсы, авторами работ по данной проблеме рекомендуется как можно шире использовать, например, просмотр выполнения технических действий, зафиксированных с помощью средств записи видеоизображения. Это позволяет активнее формировать представление об элементе, которое помогает быстрее «ощутить», то есть запомнить информацию в полном объеме [3]. «Негативного» воздействия, которое появляется при обучении технических элементов, можно избежать путем использования идеомоторных упражнений.

Результаты исследований, проведенных на базе Хабаровского пограничного института ФСБ России, показали, что использование идеомоторной тренировки положительно способствует изучению, развитию и совершенствованию технических элементов. Выполнение технического элемента, которое планомерно и сознательно повторяется с помощью воображения, может применяться на всех этапах подготовки и на всех курсах обучения курсантов. Активное воображение исполнения определенных технических действий способствует более быстрому овладению ими, укреплению и корректировке выполнения, а также ускорению процесса совершенствования двигательных умений и навыков.

Представление о правильной технике движений при преодолении помех может классифицироваться следующим образом: как идеальный образец реальных действий, выполняющих своеобразную программирующую функцию; как образ, помогающий процессу освоения движения, и таким образом выполняется тренировочная функция; как образ, возникающий в процессе контроля, корректировки и совершенствования движений в процессе их выполнения, и осуществляет, тем самым, регуляторную функцию. Механизм воздействия идеомоторной тренировки проявляется в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым движениям. Во время детального разбора, где в замедленном темпе показывались основные технические элементы упражнений на полосе препятствий, курсант может четко представить себя в роли исполнителя, внося при этом воображаемые поправки именно в свои действия, находясь в пассивном состоянии. Такая воображаемая тренировка может улучшить технику выполнения приема или действия, особенно если она чередуется с реальными физическими упражнениями. При освоении и закреплении правильной техники выполнения каждого элемента, применение



имитационных упражнений и идеомоторной тренировки, которая позволит быстрее усвоить технику преодоления отдельных элементов полосы препятствий и лучше подготовиться к выполнению упражнения.

С помощью идеомоторных реакций организм курсанта на протяжении занятия реагирует на многочисленные внешние воздействия, то есть, во время идеомоторной тренировки, не выполняя двигательных действий, он одинаково нарабатывает технику преодоления помех. Это объясняется тем, что в подсознании откладываются образы выполнения технического элемента при наблюдении за выполнением действий преподавателем. С формирования двигательного воображения начинается процесс непосредственной работы, направленной на усвоение техники преодоления. Методика преподавания становится значительно эффективнее за счет внедрения в учебный процесс средств идеомоторной тренировки курсантов. Исследованием установлено, что время на овладение курсантами техникой преодоления элементов полосы препятствия значительно сокращается, что повышает результативность выполнения самого упражнения.

Изучение психологической саморегуляции организма и идеомоторной тренировки как структурной единицы комплексной физической подготовки курсанта позволило определить, что именно с внедрением в обучение приемов идеомоторной тренировки можно рассчитывать на повышение технического мастерства и психологической надежности, подведение конечного результата к состоянию наивысшей результативности во время контрольного выполнения упражнений и соревновательной деятельности.

*Вывод.* При обучении курсантов техническому преодолению элементов полосы препятствий важное значение приобретает идеомоторная тренировка, обеспечивающая формирование у них правильного представления о технике двигательного действия, сокращает время овладения ею, улучшает результативность при выполнении упражнения в целом.

#### *Список литературы*

1. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие для учебных заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – Москва : Советский спорт, 1996. – 587 с.
3. Пуни, А.Ц. Волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни. – Москва: Физкультура и спорт, 1969. – 154 с.

## К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Грицких Наталья Ивановна*

*Гудков Юрий Эдуардович*

*Владивостокский государственный университет, г. Владивосток*

**Аннотация.** Целью исследования является актуализация квест-заданий, направленных на повышение уровня познавательной деятельности. В статье дан обзор и анализ литературных источников, направленных на актуализацию квест-технологий в образовательном процессе.

**Ключевые слова:** познавательная деятельность, квест-технологии, обучающиеся среднего школьного возраста, мотивация.

Ключевым направлением образовательной политики Российской Федерации в области основного общего образования в настоящее время стала установка на создание условий для воспитания, становления и формирования личности обучающегося, для развития его влечений, интересов и способности к социальному самоопределению, что в полной мере относится и к физическому воспитанию школьников. Одной из наиболее существенных, актуальных задач является повышение у школьников активности на уроках физической культуры за счет учета их мотивационной сферы, как в двигательном плане, так и в направлении познавательной мыслительной деятельности. При изучении нашего вопроса акцент делается на понятии «познавательная деятельность». Это одна из основных форм деятельности обучающихся, которая стимулирует учебную деятельность на основе познавательного интереса. Поэтому формирование познавательной деятельности школьников является неотъемлемой частью совершенствования способов решения основных педагогических задач.

Познавательная деятельность в этом случае становится одной из побудительных причин повышения интереса к урокам физкультуры, а также условием усвоения теоретических знаний [2]. Таким образом при рассмотрении вопроса активизации познавательной деятельности важно учитывать запрос на получение знаний в ходе выполнения той или иной деятельности. Удовлетворению этих потребностей может послужить физкультурно-оздоровительная деятельность, которая обеспечивает сформированность физиологических и социальных механизмов физической активности личности.

Интеллектуальное развитие, как отмечал П.Ф. Лесгафт, требует соответственного физического развития. В. А. Сухомлинский подчеркивал, что интеллектуальное богатство личности (наравне с нравственным, эстетическим) зависит от физического развития, здоровья, труда. Задача активизации познавательной деятельности у обучающихся на уроках физкультуры, как подчеркивают ряд ученых, связана: «С формированием у обучающихся способов ведения ЗОЖ и развития социально-активной творческой личности».

Решению вышеперечисленных задач способствует внедрение в образовательный процесс квест-технологии, которая может решать следующие задачи:

1. Вовлечение всех участников в активный познавательный процесс.
2. Организация индивидуальной и групповой деятельности участников.
3. Развитие интереса к предмету деятельности, творческих способностей, воображения обучающихся, мотивации.
4. Формирование навыков исследовательской деятельности.
5. Расширение кругозора, эрудиции.
6. Воспитание уважения к культурным традициям, истории нашей страны, личной ответственности [3].

В нашем исследовании мы рассматриваем возможности использования квест-технологий для активизации познавательной деятельности учащихся среднего школьного возраста. Результатом нашего исследования стал анализ актуальных источников по проблематике исследования. Так, например, в статье «Реализация квест-технологий на занятиях физической культурой в школе у обучающихся среднего школьного возраста» [3] рассматривается одно из направлений решения проблемы снижающегося интереса обучающихся к различным формам физического воспитания. Авторы связывают решение этой проблемы с возможностями реализации современных квест-технологий, построение сюжета которых влияет на формирование положительного отношения и повышение мотивации к занятиям физической культурой. Формирование мотивационной сферы рассматривается в рамках трех направлений: познавательного интереса к физической культуре, коммуникативных навыков и мотивации к работе в коллективе, стремления к улучшению своего физического состояния.

Благодаря анализу литературных источников мы пришли к выводу, что реализация квест-технологий осуществляется, как правило, в основной части занятий по физической культуре. Обучающиеся предварительно делятся на команды, после чего обязательным является обсуждение этапов прохождения маршрута с уточнением заданий на каждой станции, и после получения

«квест-карты» приступают к выполнению квест-заданий. В сюжетах квестов, представленных авторами, в равных пропорциях были обнаружены как двигательные задачи, так и задачи теоретического характера. Стоит отметить, что применение квест-технологий широко используется в рамках внеурочной деятельности. В этой связи интересен опыт, когда авторы выделяют значимость определения эффективности квест-заданий с помощью анкетирования, тестирования и т.п. применения тестовых заданий для определения уровня развития познавательной сферы [1].

Также на передний план ставится проблема использования веб-квестов, которые позволяют не только повысить мотивацию к учебным занятиям по физической культуре, но и приводят к формированию творческой и познавательной активности. Наличие современных технологий, обеспечивающих легкий доступ к источникам информации, выдвигает в сфере образовательных услуг новые условия, в том числе для организации самостоятельной работы обучающихся [4].

Особое место на занятиях по физической культуре можно отвести использованию информационно-коммуникационных технологий. Образовательный веб-квест – проблемное задание с элементами ролевой игры, для выполнения которого используются информационные ресурсы Интернета. Web-квест может касаться одного предмета или быть межпредметным. С применением интерактивной доски можно организовать так называемые web-квесты. Эта методика позволяет облегчить процесс обучения технически сложным видам спорта (волейбол, баскетбол). Работая с доской, имеем возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данном классе. Возможен разбор ошибок. Такой метод обучения техническим действиям и приемам очень эффективен, нагляден и нравится обучающимся [4].

Проведенное исследование показало эффективность данной формы организации учебного процесса по физическому воспитанию у обучающихся среднего школьного возраста. По мнению авторов, внедрение в учебный процесс сюжетов квест-технологий положительно сказывается на формировании мотивационной сферы обучающихся. Особенно значимые изменения наблюдаются в познавательной сфере, что выражается в стремлении обучающихся расширять свои теоретические знания в сфере физической культуры и спорта. Следует отметить, что соревновательный компонент, присутствующий в методике проведения квест-технологий, стимулирует обучающихся к улучшению результатов физической подготовленности. Квесты также помогают обучающимся отлично

справляться с командообразованием, помогают наладить успешное взаимодействие в команде, прочувствовать и сформировать взаимопомощь, распределение обязанностей и взаимозаменяемость и при необходимости с минимальным ощущением тревожности научиться мобилизоваться и очень быстро решать нестандартные задачи. Образовательные квесты не только направлены на формирование познавательной деятельности, но и развивают творчество, произвольность и самопознание – осмысление своих действий и поступков у учащихся.

Многообразие педагогических приемов развития познавательной деятельности, предлагаемых психологами и педагогами, свидетельствует о сложности данного феномена и незавершенности исследования влияния различных факторов на развитие познавательной деятельности, о возможности разработки новых и совершенствования существующих путей и средств развития данного качества личности.

#### *Список литературы*

1. Ботяев, В. Л. Реализация квест-технологий на занятиях физической культурой в школе у обучающихся среднего школьного возраста / В.Л. Ботяев, Н.А. Сорока // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 48-52.

2. Джумагалиев, М.Б. Активизация познавательной деятельности учащихся на уроках физической культуры в современной школе / М.Б. Джумагалиев, Ж.М. Джанкулов, А.Г. Джанкулов // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2020. – С. 29-31.

3. Каравка, А.А. Урок-квест как педагогическая информационная технология и дидактическая игра, направленная на овладение определёнными компетенциями / А.А. Каравка // Мир науки. – 2015. – № 3. – С. 20-23.

4. Попов, А.В. Современные информационно-коммуникационные технологии на уроках физической культуры / А.В. Попов, П. Бурков // Наука и образование, 2019. – № 2. – С. 158.

## **ОЦЕНКА, ЭТИОЛОГИЯ И СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ЦЕЛЛЮЛИТА У СТУДЕНТОК ВУЗА**

*Губанцева Ирина Борисовна  
Егоров Владимир Николаевич*

*Тульский государственный университет, г. Тула*

**Аннотация.** Рассмотрены вопросы оценки, этиологии и профилактики структурных изменений жировой ткани у студенток 18–20 лет.

Проанализированы показатели и структура двигательной активности и образа жизни у студенческой молодежи. Осуществлен выбор наиболее эффективных средств физической культуры и массажа при целлюлите.

**Ключевые слова:** целлюлит, структура двигательной активности, образ жизни, физическая культура, массаж, студентки.

Целлюлит рассматривается как особенность внешнего вида кожи, обусловленная структурными изменениями подкожно-жировой клетчатки. В ряде случаев данные изменения считаются патологией и без надлежащего и своевременного лечения имеют необратимый характер [1].

Причины, приводящие к развитию целлюлита, довольно многочисленны, но все они приводят к нарушению объема циркулирующей крови в сосудах и жидкости в межтканевом пространстве [3].

Этиология целлюлита предполагает многообразие в подходах к выбору средств и методов физической культуры, необходимых для профилактики деформированности жировой ткани [4].

Первые признаки целлюлита начинают проявляться на самой ранней стадии старения организма, примерно в 18–20-летнем возрасте. Это отправная точка данного заболевания, однако, насколько быстро или медленно оно будет прогрессировать, зависит не только от возрастных и физиологических особенностей организма, но и от правильности питания, уровня двигательной активности, образа жизни и периодизации стрессовых ситуаций.

Цель исследования – изучить структурные изменения жировой ткани у студенток вуза и определить их этиологические факторы и средства профилактики.

Задачи исследования:

- 1) выявить характерные особенности целлюлита и причины его образования;
- 2) оценить структурные изменения жировой ткани у студенток вуза;
- 3) определить структуру двигательной активности и образа жизни учащейся молодежи;
- 4) осуществить выбор наиболее эффективных средств физической культуры и массажа при целлюлите.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, соматоскопия, методы математической статистики.

С целью выявления особенностей состояния жировой ткани у студенток Тульского государственного университета, структуры их

двигательной активности и образа жизни были обследованы 125 студенток 18–20 лет.

Соматоскопия показала, что из группы обследованных у 35 чел. отсутствовали признаки целлюлита, у 70 чел. (56%) наблюдалась первая стадия заболевания, проявляющаяся в наличии незначительного отека в области ягодиц и бедер, у оставшихся 20 чел. выявлена вторая стадия деформированности жировой ткани. Целлюлитные изменения у студенток отмечены не только в области бедер и ягодиц, но и талии. Кожный покров в данных частях тела характеризовался наибольшей толщиной и рыхлостью.

Структура двигательной активности и образ жизни студенток, особенности их питания и частоты стрессовых ситуаций оценивались по результатам анкетирования. Выявлено, что студентки имели достаточно поверхностное понимание о рациональности и сбалансированности питания, обеспечивающего правильный рост и формирование организма, способствующего сохранению здоровья, высокой работоспособности, а в конечном итоге продлению жизни. В скудном рационе девушек наблюдалось преобладание мучных изделий при дефиците фруктов и овощей.

Анализ режима питания показал, что практически все студентки принимали пищу нерегулярно, а ее объем в течение дня также был непостоянен, что отражалось на усвоении пищи и сохранении чувства сытости.

Оценка двигательной активности у девушек свидетельствовала, что лишь незначительная часть опрошенного контингента испытывала желание заниматься физической культурой и спортом. Утреннюю зарядку делали только 28% студенток, еще меньше человек занимались спортом – 12%.

Полученные результаты свидетельствовали о низком уровне двигательной активности девушек (менее 50%), обращало внимание слишком критичное их отношение к собственной массе тела (более 80% из них считали, что она является избыточной), многие отмечали, что испытывали большое количество стрессовых ситуаций в процессе своей жизни.

Анализ научно-методической литературы показал, что основными средствами профилактики целлюлита являются физические упражнения, водные процедуры, аппаратная коррекция фигуры, мезотерапия, озонотерапия, косметические антицеллюлитные препараты и различные виды массажа [2]. При использовании физических упражнений следует учитывать, что они могут оказывать на организм человека как тонизирующее влияние и трофическое действие, так и активизировать механизмы формирования компенсации и нормализации функций.

Основным элементом антицеллюлитного комплекса является силовой тренинг. Благодаря использованию физических упражнений силовой направленности активизируется деятельность эндокринной системы и повышается концентрация гормонов в крови. Эти гормоны действуют на жировую клетчатку, что приводит к выбросу жирных кислот в кровь, начинается процесс липолиза – мобилизации жиров из жировых депо и их расщепления.

Прогрессивными методами профилактики целлюлита считаются аппаратная коррекция фигуры, которая помогает ослабить застойные явления и обеспечивает усиление лимфодренажа, а также методика липолиза.

Наряду с вышеперечисленными средствами, в профилактике целлюлита особую роль играет массаж, представляющий совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или (реже) специальными аппаратами. Ритмические надавливания, поглаживания и пощипывания существенно улучшают кровообращение и ток лимфы.

Изучение общих характеристик целлюлита и причин его возникновения, а также проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1) целлюлит – это заболевание, представляющее существенный дисбаланс биохимических основ функционирования организма, образуется внутри жировой ткани и не является одним из видов жировых клеток;

2) частой этиологией целлюлита являются неправильное питание, гормональные нарушения, малоподвижный образ жизни, беременность, ношение обуви на высоких каблуках, сдавливающих предметов одежды, стрессы, наследственность, курение и алкоголь;

3) в процессе исследования установлено, что более 70% студенток имели структурные изменения жировой ткани первой и второй степеней;

4) питание студенток не соответствовало гигиеническим требованиям по энергетическим затратам, сбалансированности пищевых веществ, разнообразию, содержанию различных продуктов животного и растительного происхождения. Отличительными особенностями рациона студенток являлись преобладание мучных изделий и недостаток фруктов и овощей;

5) режим питания девушек имел существенные расхождения с физиолого-гигиеническими рекомендациями для студенческой молодежи, большинство из них принимали пищу нерегулярно;

6) результаты анкетирования свидетельствовали о низкой двигательной активности студенток и об отсутствии у них желания заниматься физической культурой и спортом;



7) наибольший эффект при профилактике целлюлита, по мнению многих исследователей, достигается путем комплексного использования средств физической культуры и массажа.

*Список литературы*

1. Барабанов, А.В. Характеристика и анализ мер против целлюлита / А.В. Барабанов // Ученые записки. – 2010. – № 2 (60). – С. 23–26.

2. Губанцева, И.Б. Проектирование фитнес-технологий в образовательном пространстве вуза / И.Б. Губанцева, В.Н. Егоров, Л.А. Плужникова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 20-27.

3. Павельев, Ю.В. Причины возникновения целлюлита и основные методы воздействия на него / Ю.В. Павельев // Вестник науки и образования. – 2020. – № 10 (88). – Ч. 2. – С. 100-105.

4. Турова, Е. А. Об этиологии и патогенезе целлюлита / Е.А. Турова, Л.Г. Болатова, А.П. Минина // Вестник эстетической медицины. – 2008. – № 4. – С. 23-31.

**УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ БЕГУНА НА  
ОСНОВЕ СРЕДСТВ ВИДОИЗМЕНЕНИЯ УСЛОВИЙ ВНЕШНЕЙ  
СРЕДЫ**

*Добровольский Сергей Славич*

*Ушакова Ольга Геннадьевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Цель исследования – совершенствование двигательной деятельности бегунов в эффективной среде. Задачи исследования: выявить характерные особенности двигательной деятельности у бегунов-спринтеров; разработать эффективную обучающую среду для совершенствования техники двигательных действий в беге. В исследованиях приняли участие квалифицированные бегуны-спринтеры. В исследованиях использовались методы видеоанализа бега и традиционное тестирование. Разработаны технические средства, создающие специальную среду для совершенствования техники спринтерского бега. Проведенные исследования показали, что целенаправленное обучение и совершенствование в спринтерском беге проходит более эффективно в специальной среде.

**Ключевые слова:** спринтерский бег, внешняя среда, совершенствование, техника, технические средства.

Конструирование специальных параметров искусственной управляющей среды проводилось с целью совершенствования двигательной деятельности бегунов-спринтеров посредством применения комплекса разработанных тренажеров, реализующих определенные приемы и создающих специальные условия: интенсификации движений через усиление действия полезных свойств предметной среды; временной компенсации слабых звеньев беговых движений через уменьшение отрицательных воздействий среды; целенаправленного формирования двигательной деятельности заданной результативности через комплекс избирательных управляющих воздействий [2].

Разработанные нами комплексы технических средств, тренажеры, устройства, способы воздействия на нервно-мышечный аппарат спортсмена позволяют эффективно применять различные методические приемы стимуляции двигательной деятельности через облегчение и (или) затруднение условий выполнения упражнений с целью их дальнейшей интенсификации и совершенствования.

Различные способы затруднения и облегчения выполняемых специальных упражнений могут более эффективно использоваться с целью улучшения целостной двигательной деятельности с заданными «силовыми» или «скоростными» свойствами. Задачи избирательного повышения силового компонента бега (проявляемого в показателях длины шагов, мощности разгона) и скоростного компонента бега (проявляемого в показателях темпа шагов) требуют более целенаправленных средств для формирования рациональной структуры высокоинтенсивных движений.

Проведенный анализ перемещений бедер в беге показал, что при наличии структурных ошибок в движениях ног (несвоевременное выполнение махового движения, задержка бедер в крайних точках, нерациональная последовательность при складывании маховой ноги при выносе ее вперед, пассивное «сведение» бедер) у спринтера значительно падает скорость, уменьшается темп и длина беговых шагов, ухудшается экономичность двигательной деятельности.

Для формирования рациональной ритмо-силовой структуры движений ног необходимо определенными способами внести энергосиловую добавку в одну часть (периода, фазы) бегового шага при одновременном затруднении другой части. Такое «вычленение» позволило бы правильно расставить силовые акценты в нужных местах, связать отдельные ведущие элементы бегового шага в единую эффективную систему движений. Для реализации данных способов нами предложено «устройство синхронизации и перераспределения» движений между толчковой и маховой ногами бегуна,

которое использовалось в условиях тренажерного стенда, а для обычных условий разработан портативный «синхронизатор» [1]. Решение задач синхронизации движений ног частично возможно в беге и без взаимодействия с опорой.

Исследования, проведенные с целью обоснования биомеханической целесообразности применения разработанного способа избирательного «облегчения-затруднения» движений ног спортсмена во время бега, показали, что попытки, выполняемые с помощью данного устройства, характеризуются более высокой скоростью на 5,4% ( $p < 0.05$ ), чем в обычных условиях. Взаимосвязи угловых перемещений бедер ног у бегущего спортсмена строго детерминировалась жесткостью связи и приближалась к «гиперболе». Синхронизация беговых движений привела к увеличению: мощности в разгоне на 6,7% ( $p < 0.01$ ); темпа движений на 3,1% ( $p < 0.05$ ); длины беговых шагов на 2,4% ( $p < 0.05$ ); коэффициента импульса силы на 8,9% ( $p < 0.01$ ). Уменьшились внутрицикловые колебания скорости на 7,5% ( $p < 0.01$ ), что указывает на лучшую экономичность и рациональность таких беговых движений.

Улучшение характеристик ритмо-темпо-силовой структуры показывает на высокую эффективность разработанного способа целенаправленного совершенствования отталкивания и маха, который формирует новую рациональную целостную структуру беговых движений. В попытках, выполненных после использования «синхронизатора», наблюдается перенос полученных сдвигов в показатели естественного бега, который характеризуется лучшей ритмо-темповой структурой и эффективностью.

Реализация разработанного приема интенсификации бега в естественных условиях, производимого с помощью портативного «синхронизатора» движений ног, позволила добиться таких результатов, что показывает на высокую эффективность и перспективность этого способа совершенствования беговых движений.

Для решения задач, направленных на улучшение координации работы ног способом избирательного облегчения-затруднения отдельной части движений, целесообразно использовать рекуператоры энергии и другие технические средства.

#### *Список литературы*

1. Добровольский, С.С. Теория и методические перспективы программирования двигательных действий спринтерского бега в управляемой искусственной среде: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Москва: ВНИИФК, 1995. – 49 с

2. Ратов, И.П. Совершенствование движений в спорте / И.П. Ратов, Ф.Н. Насриддинов. – Ташкент: Изд-во им. Ибн-Сины, 1991. – 152 с.

## **ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Добровольский Сергей Славич*

*Шмони́на Ольга Николаевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы влияния показателей здоровья юных спринтеров на эффективность двигательной деятельности. В исследовании были приведены данные использования аппаратно-программных комплексов в оценке здоровья юных спортсменов разного уровня подготовленности.

**Ключевые слова:** резервы адаптации, энергетический баланс, стрессоустойчивость, вегетативное равновесие, юные спортсмены.

Постоянные высокие физические нагрузки характерны для подготовки спортсменов к соревнованиям, при этом могут наблюдаться различные нарушения в работе сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Вследствие чего могут возникнуть болезни перенапряжения, «срыв иммунитета» на высоте спортивной формы, и увеличиться длительность процесса восстановления. Поэтому проблема оценки здоровья спортсменов, особенно в предсоревновательный период, остаётся весьма актуальной. Особенно это важно для юного организма. Для совершенствования двигательной деятельности и подбора наиболее оптимальных путей подготовки необходимо иметь точные представления о состоянии здоровья.

Одним из наиболее информативных методов оценки здоровья и резервов адаптации к физическим нагрузкам является вариабельность сердечного ритма [2]. Это исследование позволяет проводить мониторинг функционального состояния организма, улавливая минимальные отклонения показателей здоровья. При использовании аппаратно-программного комплекса существует возможность не только определить уровень здоровья, но и улучшить адаптацию организма к тренировочным нагрузкам, применяя ВАЛЕО-технологии.

В процессе исследования проводилась качественная оценка здоровья юных спортсменов по следующим показателям: функциональные резервы

адаптации, индекс энергетического баланса, индекс стрессоустойчивости, индекс вегетативного равновесия; определялся уровень здоровья.

*Функциональные резервы адаптации* свидетельствуют о способности организма обеспечивать саморегуляцию самостоятельно без применения дополнительных оздоровительных мероприятий. Функциональные резервы организма определяют потенциальную способность организма обеспечить свою жизнедеятельность в необычных или экстремальных условиях. Этот показатель помогает в оценке адаптивных способностей спортсмена и в конечном итоге – в прогнозе его успешности. Норма – от 80 до 100%.

*Индекс энергетического баланса* характеризует полноценность обмена веществ, норма лежит в пределах от – 20% до +5%. Показатели ниже – 20% свидетельствуют о снижении обменных процессов, а выше +5% – о повышении обмена веществ на соответствующий процент.

*Индекс стрессоустойчивости* характеризуется активностью симпатического отдела вегетативной нервной регуляции, и указывает на высокую стабильность сердечного ритма. При длительных, напряженных нагрузках этот показатель значительно увеличивается до 400–600 единиц, в то время как снижение этого показателя менее 50 единиц может расцениваться как высокая устойчивость организма к действию различных стресс-факторов (в том числе и к физической нагрузке).

*Индекс вегетативного равновесия* – это один из ведущих показателей, характеризующих взаимодействие симпатической и парасимпатической регуляции сердечной деятельности, в норме он находится в пределах от 36 до 145. Снижение этого показателя является начальным признаком функциональных или структурных нарушений в организме. Резкое увеличение этого индекса до 1000 и выше считается признаком нарушений, связанных с онкогенетической патологией.

*Уровень здоровья* показывает степень выносливости сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Индекс выражается в ЧСС, при которой в сердечной мышце развиваются гипоксические процессы. Он должен быть не менее 170 уд/мин. Для «успешных» спортсменов характерна более высокая степень работоспособности сердечно-сосудистой системы. Чем выше этот показатель – тем выше толерантность сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке. Все исследуемые показатели характеризуют индивидуальные особенности состояния здоровья спортсмена и могут изменяться в зависимости от силы и величины внешнего воздействия и готовности организма к двигательной деятельности [1, 3].

В исследовании приняло участие 18 бегунов-спринтеров, в возрасте 14-15 лет. По признаку «успешности» в соревновательной деятельности были

сформированы две группы. Все спортсмены, показавшие результат выше среднего, были условно отнесены к группе более «успешных» спортсменов ( $n = 9$ ) и менее «успешных» (средних) ( $n = 9$ ). При оценке показателей здоровья учитывались не только средние показатели в группе, но и индивидуальный профиль каждого спортсмена.

В качестве примера можно привести индивидуальные данные двух спортсменов из разных групп. У условно «более успешного» спортсмена были получены следующие данные: функциональные резервы адаптации в покое 90%, а при нагрузке 70% (стадия умеренного напряжения), что требует дополнительного оздоровительного воздействия – возможно витаминотерапии или гидропроцедур. Индекс энергетического баланса – 9,6%, что свидетельствует о полноценности обмена веществ. Индекс стрессоустойчивости несколько увеличен – 191,620, что может говорить о напряжённых физических нагрузках. Индекс вегетативного равновесия в пределах нормы, структурных и функциональных нарушений не выявлено. Уровень здоровья очень высокий 199 уд/мин, что на 29 ударов выше уровня субмаксимальной нагрузки. Таким образом, состояние здоровья в данном случае свидетельствует о достаточно высокой готовности к двигательной деятельности. Спортсмен из второй группы показал меньшую готовность к физической деятельности с учётом индивидуальных показателей здоровья. Так, функциональные резервы адаптации находятся в стадии умеренного напряжения и в покое, и при нагрузке – 60%. Индекс энергетического баланса – 35,1%, что является признаком снижения обменных процессов в организме на 15,1%, и повышения вероятности гипоксии сердечной мышцы. Индекс стрессоустойчивости 93,8% находится в пределах физиологической нормы. Повышение индекса вегетативного равновесия до 939 косвенно указывает на срыв процессов адаптации. Уровень здоровья на нижней границе нормы – 170 уд/мин. Таким образом было выявлено, что индивидуальные показатели здоровья влияют на «успешность» двигательной деятельности.

#### *Список литературы*

1. Берсенев, Е.Ю. Спортивная специализация и особенности вегетативной регуляции сердечного ритма / Вариабельность сердечного ритма: Теоретические аспекты и практическое применение / Е.Ю. Берсенев // Тезисы докладов IV Всерос. симпозиума. – Ижевск : УдГУ, 2008.– С. 42.
2. Охремчук, Г. П. Контроль функционального состояния организма занимающихся в группе здоровья с использованием аппаратно-программного комплекса / Г.П. Охремчук, О.Н. Шмони́на. – Текст : электронный // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №2 (144). – URL: <https://cyberleninka.ru/>

3. Шлык, Н.И. Ритм сердца и тип регуляции при оценке функциональной готовности организма юных и взрослых спортсменов (по данным экспресс-анализа вариабельности сердечного ритма / Н.И. Шлык // Материалы VI Всероссийского симпозиума с международным участием, посвященного 85-летию образования Удмуртского государственного университета (11-12 октября). – Ижевск : Удмуртский гос. ун-т, 2016. – С. 20-38.

## **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВГУЮ РПА МИНЮСТА РОССИИ В ЛЕТНИЙ (КАНИКУЛЯРНЫЙ) ПЕРИОД**

*Дурсенева Лада Евгеньевна*

*Дальневосточный институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России)», г. Хабаровск*

*Денисова Ольга Игоревна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В работе рассматривается динамика уровня физической подготовленности студентов ВГУЮ РПА Минюста России в летний (каникулярный) период.

Исследования носили аналитический характер. Использовались средства математической статистики для анализа практических тестирований физической подготовленности 146 студентов 2-3-х курсов, занимающихся в основной и подготовительной физкультурных группах.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, студенты, анализ, тестирование, сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, динамика.

Физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Годы пребывания студента в высшем учебном заведении – важный этап формирования личности будущего выпускника вуза.

Целью исследования является анализ динамики уровня физической подготовленности студентов ВГУЮ РПА Минюста России в течение летнего (каникулярного) периода.

Исходя из цели исследования, нами были поставлены следующие задачи:

1. Провести тестирование физической подготовленности студентов ВГУЮ РПА Минюста России.

2. Обработать и проанализировать полученные результаты тестирования студентов ВГУЮ РПА Минюста России.

Исследование проводилось среди 146 студентов 2-3-х курсов, занимающихся в основной и подготовительной физкультурных группах.

По результатам исследования создана база данных с результатами тестирования физической подготовленности. Для решения задач исследования применялись методы математической статистики.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1 этап. Тестирование физической подготовленности студентов ВГУЮ РПА Минюста России 1-го и 2-го курса в мае 2022 года (до каникулярного периода).

2 этап. Тестирование физической подготовленности среди этих же студентов в октябре 2022 года (после каникулярного периода).

3 этап. Обработка и анализ полученных результатов тестирования физической подготовленности студентов ВГУЮ РПА Минюста России.

Для оценки развития физических качеств и двигательных умений и навыков использовались следующие практические тесты: челночный бег 3×10м для определения развития ловкости и координационных способностей; прыжок в длину с места, для определения развития скоростно-силовых способностей; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, для определения развития силы и силовых способностей. наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье, для определения развития гибкости; поднимание туловища из положения, лёжа на спине, для определения скоростно-силовых способностей.

При сравнении результатов тестирования физической подготовленности, после каникулярного периода у юношей выявлены следующие показатели тестов: прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье, выросли на 2% и 26% соответственно. А в тестах сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, поднимание туловища из положения, лёжа на спине, челночный бег 3х10 м результаты ухудшились на 50%, 8% и 1% соответственно.

При сравнении результатов тестирования физической подготовленности, после каникулярного периода у девушек выявлены следующие показатели тестов: прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье, челночный бег 3х10 м улучшились на 1%, 27%, 1% соответственно. В таком тесте как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, результаты остались без изменений. А в тестировании поднимание туловища из положения, лёжа на спине, результаты ухудшились на 56%.



Полученные данные результатов тестирований у юношей и у девушек указывают на ухудшение таких физических качеств как: сила и быстрота. А развитие такого физического качества как гибкость – улучшилось. Исходя из проведенного нами исследования, рекомендуем добавить в самостоятельную работу студентов ВГУЮ РПА Минюста России по дисциплине «физическая культура» выполнение комплексов упражнений для развития силы и быстроты.

#### *Список литературы*

1. Методические рекомендации по организации выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf>. – Текст : электронный

2. Оценка физической подготовленности студентов / С.В. Михайлова, Т.В. Сидорова, Т.А. Полякова [и др.]. – Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=23645>.

3. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: учебное пособие / В.Ф. Кошелев, О.Ю. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова [и др.]; под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.

## **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК У ЖЕНЩИН 35–45 ЛЕТ**

*Желиховская Ирина Анатольевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье представлены результаты оценки эффективности программы развития гибкости с использованием силовых нагрузок у женщин 35–45 лет в условиях фитнес-клуба. Были проанализированы показатели уровня развития гибкости, функционального состояния позвоночника и психического состояния женщин среднего возраста.

**Ключевые слова:** развитие гибкости, силовые нагрузки, женщины среднего возраста.

Основной контингент, занятый в производительном труде, – это женщины среднего возраста. Социально-экономические, политические, государственные проблемы, по мнению В.А. Таймазова, не могут быть

решены без участия женщин, составляющих в последние 50 лет в среднем более 51% населения, а в социальной сфере данный контингент находится в преобладающем большинстве (70%) [3]. Обладая большим запасом знаний, производственным и жизненным опытом, женщины данной возрастной категории представляют для общества огромную ценность.

Женщины среднего возраста выполняют многообразные социальные, производственные, политические, семейные, репродуктивные и воспитательные функции. Без общей высокой работоспособности не добиться условий продуктивного выполнения этих функций. В свою очередь работоспособность базируется на крепком соматическом, психическом здоровье и нормальном физическом развитии женщины. В связи с этим, вопросы укрепления физического и психического здоровья, повышения физической дееспособности и профессионального долголетия женщин среднего возраста имеют особое значение. Систематические занятия физической культурой являются одним из основных факторов замедления процессов старения, сохранения здоровья, повышения физической дееспособности женщин среднего возраста [2].

В настоящее время растёт количество фитнес-центров, постоянно появляются новые направления. Можно выделить три группы наиболее популярных направлений: направленные на развитие силовых способностей, направленные на развитие выносливости, направленные на развитие гибкости. Многочисленные исследования показывают, что с возрастом значительно снижается эластичность мышц, резко снижаются показатели гибкости. Однако при целенаправленном воздействии на развитие этого качества, показатели гибкости могут сохраниться и даже улучшиться в зрелом возрасте. Наиболее часто занятия, ориентированные преимущественно на развитие гибкости, посещают женщины 35–45 лет. Надо отметить, что упражнения на развитие гибкости позволяют сохранить эластичность мышц, положительно отражаются на состоянии суставов, способствуют снижению имеющихся болевых ощущений в позвоночнике, улучшают осанку. Упражнения на растягивание способствуют более быстрому восстановлению мышц после физической нагрузки, поэтому прекрасно сочетаются с силовыми упражнениями [1].

Мы предположили, что программа тренировки, в основе которой лежит использование силовых упражнений, окажется эффективной для развития гибкости у женщин среднего возраста, занимающихся в условиях фитнес-клуба.

В программу тренировки были включены упражнения для нагрузки агонистов и антагонистов, т.к. смещение силового равновесия между

мышечными группами, выполняющими противоположные функции, может стать причиной неправильного положения суставов, что опять же влечет за собой перегрузки и повышенную восприимчивость к болезням и травмам суставных хрящей и мышц (особенно сухожилий). Упражнения подобраны таким образом, чтобы создавались как раздражители силы, так и раздражители растягивания. Для достижения полной амплитуды движения использовались отягощения (свободные веса и тренажеры), так как упражнениями, в которых используется только активная гибкость, нельзя создать оптимальных условий для растягивания мышц.

В начальном периоде занятий применялись упражнения низкой интенсивности с ЧСС 55–60% от максимального значения. Повышение нагрузки происходило постепенно до зоны средней интенсивности, соответствующей ЧСС 60–75% от максимального значения. Использовать нагрузку в зоне максимальной и субмаксимальной интенсивности с данной категорией лиц не рекомендуется. Таким образом, для женщин 35–45 лет зона тренировочной ЧСС составляет 120–140 уд/мин и не может превышать значений 150–158 уд/мин.

Экспериментальная программа предусматривала следующую структуру построения занятия: аэробная часть (15 мин.) содержала упражнения в динамическом режиме со средней интенсивностью (упражнения в ходьбе, суставную гимнастику, упражнения большой амплитуды (повороты и наклоны); основная часть (45 мин.) была составлена по принципу тренировки мышц-антагонистов; заключительная часть содержала упражнения на расслабление.

Занятия проводились три раза в неделю по 60 минут. Время предельного растягивания в силовом упражнении – 4–6 сек. Количество повторений – 6–8 раз.

С целью проверки выдвинутой гипотезы, оценки эффективности разработанной программы развития гибкости и ее влияния на физическое состояние женщин среднего возраста был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 16 женщин среднего возраста, занимающихся в фитнес-клубе «Качалка» г. Хабаровска.

Участницы эксперимента по результатам предварительного тестирования были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. Первая группа (контрольная) занималась по программе, в основе которой лежали различные разновидности стретчинга. Вторая группа (экспериментальная) занималась по предложенной нами программе.

Контрольное тестирование проводилось до и после педагогического эксперимента по 15 исследуемым показателям (тестирование уровня

гибкости (4 показателя), тестирование функционального состояния позвоночника (7 показателей) и психологическое тестирование (4 показателя).

До эксперимента статистически значимых различий между исследуемыми показателями контрольной и экспериментальной групп не было. После окончания эксперимента в контрольной группе наблюдается достоверный прирост по 4 из 15 исследуемых показателей. Так, показатель гибкости в наклоне вперед из положения сидя с прямыми ногами уменьшился на 4,5 см, что составило улучшение на 22,8% по сравнению с первоначальным показателем. Тестирование функционального состояния позвоночника показало улучшение по двум критериям: подвижность при наклонах назад и асимметрия при наклоне в сторону (улучшение на 42,1% и 77,4% соответственно).

Так же при тестировании психического состояния женщин достоверно улучшился показатель реактивной тревожности, его значение уменьшилось на 16,1 %, по окончании эксперимента женщины контрольной группы перешли из зоны высокой в зону умеренной тревожности.

Анализ динамики исследуемых показателей в экспериментальной группе показал статистически значимый прирост 11 из 15 исследуемых показателей. Тестирование уровня развития гибкости выявило прирост по 3 из 4 показателей. Самый высокий прирост по результатам теста «наклон вперед», улучшение на 7,23 см (43,5 %), поперечный шпагат улучшился на 8,8 см (21,8%), показатель теста «выкрут в плечевых суставах» увеличился на 4,12 см (4,6%).

Тестирование функционального позвоночника показало достоверный прирост в 5 показателях. Асимметрия при наклоне в сторону уменьшилась на 83,2% (2,83 см), подвижность при наклонах назад увеличилась на 57,1% (3,14 см), на 23,6% (6,8 см) увеличилась пассивная подвижность при наклоне назад, подвижность при поворотах вправо и влево увеличилась на 59,4% (7 см) и 57,2% (6,26 см) соответственно.

Исследование психического состояния женщин экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента показало достоверный прирост по 3 из 4 исследуемых показателей. Так, снизились показатели тревожности – реактивной на 21,1%, личностной на 14,1%, что говорит о снижении уровня тревожности от высокой к умеренной. Аутогенный коэффициент (АТ-норма) к концу эксперимента улучшился на 27,4%.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента подтверждена результативность использования силовых нагрузок для развития гибкости у женщин 35–45 лет в условиях фитнес-клуба, а также эффективность

воздействия экспериментальной программы на организм и психику женщин среднего возраста.

#### *Список литературы*

1. Сапожникова, О.В. Оздоровительная технология физических упражнений на основе отягощений для женщин второго зрелого возраста: дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2010. – С. 139-142.

2. Стафеева, А. В. Повышение показателей физического состояния женщин зрелого возраста средствами занятий фитнесом / А.В. Стафеева, О.В. Реутова, А.Е. Замашкина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – № 4 (25). – С. 210-212.

3. Таймазов, В.А. Здоровье как приоритет государственной политики и вектор развития в сфере физической культуры и спорта / В.А. Таймазов // Человек, спорт, здоровье: материалы III Международного конгресса. – Санкт-Петербург, 2007. – С. 27-29.

### **К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ ХАБАРОВСКА**

*Запорожская Ирина Владимировна*

*Никифорова Ольга Леонидовна*

*Дальневосточный институт управления –филиал*

*Российской академии народного хозяйства и государственной службы*

*при президенте Российской Федерации, г. Хабаровск*

**Аннотация.** Студенческая молодежь является основной составляющей будущего трудового ресурса, что является фактором благополучия и безопасности страны и ее регионов. Состояние здоровья молодежи – это показатель состояния здоровья нации. В статье рассматривается проблемы здорового образа жизни молодежи города и пути их решения на государственном и муниципальном уровне.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни (ЗОЖ), здоровье молодежи, органы власти, программы, мероприятия.

В России с каждым годом увеличивается число молодых людей с хроническими заболеваниями. Статистические результаты медицинских осмотров на примере нашего вуза показывают, что, начиная с 2010 года, заболеваемость студентов увеличилась на 38%. Особенно вырос этот показатель среди первокурсников, имеющих различные заболевания [3]. В Хабаровском крае проблема здоровья населения особо значима и обусловлена не только географическими, климатическими факторами, но и сложившимися

социально-экономическими факторами и тенденциями, определяющимися в немалой степени образом жизни молодых людей: низкая рождаемость, отток населения в другие регионы. Такая тенденция всерьез обеспокоила органы власти, постоянный рост хронической заболеваемости в будущем может негативно отразиться на социально-экономической сфере – увеличится число нетрудоспособных граждан, забота о которых ляжет на плечи государства.

*Цель исследования* – провести анализ эффективности программ и проектов по формированию и пропаганде ЗОЖ в городе Хабаровске и выявить приоритетные направления в его формировании.

Оценивая состояние физической подготовленности молодежи в ходе подготовки к Олимпийским играм, Президент страны В. В. Путин в 2014 г. выдвинул идею возрождения спортивного движения «Готов к труду и обороне». Цель движения – сделать сдачу нормативов увлекательным процессом, помогающим развить необходимые каждому человеку физические навыки, любовь к спорту, к здоровому образу жизни. Поэтапное внедрение комплекса ГТО в образовательные учреждения, предприятия и организации активизировали спортивно-массовую работу по всей стране. Это послужило толчком к принятию государственных концепций и нормативных актов, которые на правовом уровне утвердили цели, первоочередные задачи и стратегии государства в области сбережения здоровья населения России.

Авторский коллектив преподавателей Гутик Т.В. и Гареева И.А. (Тихоокеанский государственный университет) провел исследование «Социальный эффект деятельности муниципальных органов власти в сфере сохранения и укрепления здоровья населения (на примере города Хабаровска)», в рамках которого было опрошено более 600 случайных человек для оценки деятельности органов власти по пропаганде ЗОЖ. К сожалению, отрицательно оценили деятельность администрации в этом направлении более 40% опрошенных, большая часть из которых были студенты и офисные рабочие.

В рамках информирования населения и повышения грамотности в сфере ЗОЖ в 2013 году администрацией города Хабаровска был запущен интерактивный сайт «Здоровый Хабаровск», но, по результатам опроса, менее 5% знали о его существовании (в частности, это были муниципальные служащие мэрии г. Хабаровска). Администрация города Хабаровска систематически организывает мероприятия для горожан по развитию физической формы («Зарядка с мэром») и здорового питания («Эко-рынок»). Однако авторами была выявлена такая проблема, что 80% граждан, у которых брали интервью, ни разу не принимали участия в таких мероприятиях. Также был проведен анализ причастности жителей Хабаровска к здоровому образу

жизни. Из 680 респондентов 48% ответили, что стараются вести здоровый образ жизни, 31% ответили, что частично. Были и те, кто затруднился дать ответ (около 21%). Авторы пришли к выводу, что данные граждане точно не понимают значение ЗОЖ и его составляющих [1].

Таким образом, по итогам анализа проведенных мероприятий, было выявлено 3 основных проблемы их эффективности:

1) Низкая оценка деятельности администрации города жителями Хабаровска по развитию массового спорта и пропаганды здорового образа жизни.

2) Низкий процент населения, участвующего в мероприятиях, проводимых администрацией города для сохранения и укрепления здоровья населения.

3) Отсутствие достаточного внимания вопросам формирования ценности здоровья и установок на здоровый образ жизни со стороны социальных институтов региона, что приводит к бездейственному и безразличному отношению студенческой молодежи к своему здоровью. Только информированный человек, обладающий навыками заботы о здоровье, имеющий потребность в этом и понимающий собственную ответственность, сможет обеспечить сохранение своего здоровья.

Основу культуры здорового образа жизни составляет ценностное отношение к собственному здоровью, которое необходимо прививать с раннего детства (семья, школа, университет). Несмотря на это, анализ поведенческих практик студентов Хабаровских вузов обнаруживает противоречие между декларируемыми ценностями и реальными поведенческими стратегиями. Доминирующей индивидуальной стратегией поведения, связанной с отношением к здоровью у студентов, является рискогенная, сформировавшаяся при отсутствии в настоящее время устойчивых стереотипов здорового образа жизни [3].

Для улучшения сложившейся ситуации, авторы уверены, необходимо проводить комплексную систематическую работу в этом направлении, и предлагается разработать «модель социального здоровья города Хабаровска», которая представляет из себя комплексный документ, учитывающий текущие и будущие интересы молодежи и других слоев населения. Наличие такой модели дает преимущество в принятии управленческих решений в сфере стратегического планирования и построения муниципальных программ по повышению долголетия населения Хабаровска, учета экономической, политической, социальной и духовной ситуации в городе.

Важными задачами, решаемыми такой моделью, является учет и реализация ценностных ориентаций молодежи, снижение ежегодного оттока

населения в западные регионы страны. Особую значимость представляет собой проект по запуску информационных кампаний для информирования и мотивации людей к принятию социальных и экологических ценностей. Авторы акцентируют внимание, что проекты должны составляться максимально с учетом мнения населения, так проект «модели социального здоровья города Хабаровска» прошел одобрение населением города на общественных слушаниях и в других средствах информационного взаимодействия с жителями. Это позволит создать качественную информационную базу для разработки программных и иных мероприятий как на уровне каждого отдельного вуза, так и региона в целом.

По данным министерства здравоохранения Хабаровского края, в национальном проекте «Демография» постановлением Правительства Российской Федерации разработаны и утверждены «Правила предоставления и распределения субсидии из федерального бюджета бюджетам субъектов РФ». Начиная с 2020 года, ежегодно выделяются около 85 млн рублей на достижение целей, показателей и результатов, обозначенных в федеральном проекте. Распоряжением Правительства России распределены федеральные субсидии 12 российским регионам на реализацию мероприятий по формированию приверженности здоровому образу жизни, в данный список вошел Хабаровский край.

В 2020 году субсидия для Хабаровского края составила 11 327 300 рублей. Был проведен конкурсный отбор СОНКО и волонтерских движений для предоставления субсидии на реализацию мероприятий по формированию у граждан приверженности здоровому образу жизни. Признаны прошедшими конкурсный отбор 6 СОНКО, на сумму – 11 670 630 рублей. Для повышения уровня общественного здоровья и активности молодежи к ведению здорового образа жизни принята к исполнению муниципальная программа «Сохранение и укрепление здоровья населения городского округа "Город Хабаровск" на 2021–2025 годы».

В этой работе важно, чтобы здоровый образ жизни молодежи основывался на принципах социальной важности, нравственности, преемственности поколений. Новому поколению, живущему в 21 веке, следует помнить, что рекорды и достижения советского спорта должны быть примером для молодежи в мирное время, и кто отдал свою жизнь за отчизну, когда над нею нависла смертельная опасность. Физкультура и спорт помогли многим нашим землякам преодолевать тяготы и невзгоды, преодолевать себя, учили мужеству и стойкости, закаляли волю и характер, помогали побеждать [2]. Тогда молодежь города Хабаровска сможет лично внести вклад в развитие социальной сферы города, почувствовать себя частью



управленческого механизма и быть причастными к развитию здорового образа жизни в городе и регионе.

#### *Список литературы*

1. Гареева, И.А. Социальный эффект деятельности муниципальных органов власти в сфере сохранения и укрепления здоровья населения (на примере города Хабаровска) / И.А. Гареева, Т.В. Гутик // Теория и практика общественного развития. – 2020. – № 2. – С.144-146.

2. Отрезова, А.А. Советские спортсмены в годы Великой Отечественной войны / А.А. Отрезова. – Хабаровск: ДВИУ филиал РАНХиГС, 2015. – С.65-68.

3. Халикова, С.С. Здоровье студенческой молодежи как социальная ценность: региональный аспект: на материалах Хабаровского края: автореф. дис. ... канд. социолог. наук. – Хабаровск: ДВАГС, 2012. – 24с.

### **ЦИФРОВИЗАЦИЯ КАК ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ФГБОУ ВО АМУРСКАЯ ГМА МИНЗДРАВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

*Затворницкий Виталий Алексеевич*

*Затворницкая Виктория Андреевна*

*ФГБОУ ВО Амурская ГМА Минздрава РФ, г. Благовещенск*

**Аннотация.** Цель данного исследования – подготовка и внедрение цифровых спортивных симмуляционных технологий в образовательный процесс высшего профессионального медицинского образования. В статье рассмотрены общие тенденции и направления развития цифровизации в физической культуре и спорте, а также частный пример использования цифровых технологий в образовательном процессе студентов-медиков на базе спортивно-технического центра ИМТ ФГБОУ ВО Амурская ГМА.

**Ключевые слова:** цифровизация, цифровые технологии, Амурская область, симрейсинг, симуляционное образование.

Одним из направлений цифровой трансформации в сфере физической культуры и студенческого спорта является применение интерактивных симуляционных и ИТ технологий в образовательном, учебном и тренировочном процессе студентов Амурской ГМА.

Основные направления:

1. Использование средств VR и AR реальности (использование тренировочных когнитивно-тактических симуляторов).

2. Использование классических (физических) интерактивных симуляционных технологий.

3. Использование ИИ как инструмента спортивного менеджмента, создания прогностических и стратегических моделей в спорте.

4. Разработка и создание специализированных программных продуктов в сфере физической культуры и спорта (спортивных, прикладных, медицинских и реабилитационных).

Преимущества:

1. Высокая эффективность при снижении конечной стоимости организации учебно-тренировочного процесса. Применение бережливых технологий в образовательной среде.

2. Безопасность. Профилактика травматизма, возможность применения как средства реабилитации и лечебной физической культуры.

3. Прикладное значение. Получение важных знаний и навыков, необходимых в становлении будущей профессии врача.

4. Доступность. Возможность использования как средства адаптивной физической культуры с элементами инклюзивного образования.

5. Высокий потенциал коммерциализации. Возможность создания эффективных инновационных коммерческих продуктов, обладающих высокой рентабельностью.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» количество граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должно вырасти до 70%. [1].

Содействие выполнению этой задачи должны оказывать, в том числе, высшие учебные заведения, за счет развития и популяризации физической культуры, спорта и здорового образа жизни в студенческой среде. Однако устоявшаяся модель спортивной образовательной и тренировочной деятельности не в состоянии справиться с современными требованиями без внедрения инновационных технологий, которые и должна привнести цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта.

Примером внедрения цифровых технологий является организация спортивной секции симрейсинга на базе центра технических видов спорта ИМТ ФГБОУ ВО Амурская ГМА. На первый взгляд, может показаться, что между процессом обучения студентов медицинских вузов и автоспортом нет ничего общего, но на самом деле это совсем не так. Основываясь на имеющемся опыте применения симрейсинга в центре технических видов спорта ИМТ на базе ФГБОУ ВО Амурская ГМА Минздрава РФ и научной работе, проводимой сотрудниками кафедры физической культуры с курсом

лечебной физкультуры, при участии с кафедры физиологии и патофизиологии, можно сделать вывод о том, что использование симрейсинга в контексте подготовки будущих врачей является уникальной технологией, в которой можно выделить следующие положительные аспекты:

1. Педагогические: развитие аналитического мышления, дисциплинирование обучающихся.

2. Психофизиологические: развитие скорости когнитивной обработки информации и расширения ее оперативного объема памяти; развитие скорости реакции; развитие способности устойчивости и переключаемости концентрации внимания.

3. Психологические: стрессоустойчивость, преодоление давления; профилактика психоэмоционального выгорания; тимбилдинг.

4. Прикладные: развитие мелкой моторики и координации, помощь в подготовке врачей эндоскопических специальностей, повышение навыков контраварийной подготовки, профилактика дорожно-транспортных происшествий, повышение культуры вождения автомобиля в студенческой среде.

5. Спортивные: самореализация в спортивно-досуговой деятельности, применение симрейсинга в адаптивной физической культуре и спорте, укрепление здоровья и улучшение общефизических показателей.

Исходя из вышеизложенного, основываясь на данных проведенного исследования и опыта работы со студентами ФГБОУ ВО Амурская ГМА Минздрава РФ центра развития технических видов спорта ИМТ, можно говорить о симрейсинге как об инновационном, перспективном направлении в области цифровизации физической культуры и студенческого спорта, которое может существовать в виде самостоятельной или вспомогательной эффективной технологии, решающей достаточно большой спектр образовательных, воспитательных, здоровьесберегающих и прикладных задач.

#### *Список литературы*

1. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474. – Текст: электронный // Президент России: офиц. сайт. – URL: <http://www.kremlin.ru/>

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С МЯЧОМ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

*Зиганшин Олег Зуфарович*

*Попов Павел Дмитриевич*

*Чжао Ян, Юй И*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье изучена история развития хоккея с мячом в Китайской Народной Республике. В ходе исследования были изучены и определены периоды развития хоккея с мячом в стране.

**Ключевые слова:** хоккей с мячом, Китайская Народная Республика, история, Китайская федерация хоккея с мячом, Чемпионат мира.

Хоккей в Китае начал развиваться в 1915 г. в Мукдэне (Шэньян), благодаря расквартированному там батальону английских военных. Доподлинно неизвестно, в какой именно хоккей играли тогда. Первоисточники дают лаконичное название «хоккей», тогда как в Великобритании вплоть до 1920 г. мяч превалировал над шайбой. Но это только догадки.

В 1951 г. китайцы вступили в Международную лигу хоккея на льду [3]. В период с 1958-го по 1959 гг. китайские хоккеисты довольно часто посещали советский Дальний Восток (Благовещенск, Хабаровск, Южно-Сахалинск и даже Магадан), где имели опыт встреч с местными хоккеистами (в Благовещенске и Хабаровске поражения с одинаковым счётом 3-15). Доподлинно известно, что в рамках культурной программы этих поездок китайцы посещали и другие наши зимние виды спорта, включая хоккей с мячом, но только как зрители.

Чемпионат Китая по хоккею в классической структуре разыгрывается с 1962 г. (первые бессистемные попытки с 1953 г.) (сначала среди субпровинциальных субъектов страны, без клубной привязки), наибольшие корни, ввиду климата страны, пустил в Харбине и Цицикаре.

В 1972 г. сборная Китайской Народной Республики отправилась на свой первый чемпионат по хоккею в румынский Меркюря-Чук, транзитом через Стокгольм. Вот что писала «Дагенс Нюхетер». «Мы движемся вперед, но у нас получается плохо». Визит в Швецию национальной сборной Китая сродни визиту «хоккейных инопланетян». Китайцы сели на сбор в Мариестаде на месяц, чтобы сыграть с региональными командами провинции Вестерготланд, и лучше подготовиться к своему дебютному чемпионату

мира. Мы будем просить у шведов, чтобы прислали шведскую команду в Китай для проведения мастер-классов. Команда составлена из 20 игроков, имеющих хоккей основной профессией, представляющих две северо-восточные провинции – Хэйлунцзян и Гирин. Но крытый дворец на всю страну всего один – в Пекине. Он вмещает 18 000 зрителей. Всего в планах охватить хоккеем 29 провинций, которые сами будут выдвигать свои города на всекитайский чемпионат.

Первый матч сборной состоялся в 1957 г. против Японии, готовившейся к ЧМ в Москве (1-16). В том же году чешская команда одержала в Китае победу 11-3.

После этого побывали с хоккейным визитом в гостях в Корейской Народной Демократической Республике, Румынии и Польше. Всего в стране насчитывается 4000 активных хоккеистов. Средний возраст команды 28,5 лет, но никто не старше 31 года.

Именно шведам было поручено в Международной лиге хоккея на льду курировать вопрос продвижения Китая в международную хоккейную семью, через министра иностранных дел Кристера Викмана и посла Швеции в Китае Арне Бьёрнберга.

24 ноября 1971 г. китайцы приняли приглашение. Руководитель делегации Лю Нин выразил благодарность за шведское приглашение и пожелал всем крепкого здоровья. По опыту контрольных шести встреч с румынскими командами Лю Нин отметил: «Мы неплохо катаемся на коньках, не хуже румынов. Но с тактической и технической точек зрения нам еще есть чему поучиться. И, прежде всего, мы не такие жесткие, как европейские команды, в отношении игры в корпус и силовой борьбы. Европейцы играют намного сложнее. Кроме того, существует определенная разница между используемыми нами коньками и европейскими. У нас лезвия совершенно плоские, впервые мы увидели профессиональные коньки для игры в хоккей с мячом только здесь, в Швеции. И вообще, конкурировать с европейцами в хоккее с мячом мы можем с тем же успехом, как и они – с нашими игроками в настольный теннис». Шведы пытались увлечь китайцев, показав им, помимо прочего, матч по хоккею с мячом (как раз в провинции Вестерготланд), но с тем же успехом, как и 14 лет назад в СССР – это вызвало заинтересованность, но не более.

С 1998 г. хоккей с мячом входит в качестве теоретической дисциплины в программу Харбинского государственного института физической культуры. Практическое же применение хоккея с мячом началось в Китае с 2014 г., в рамках подготовки к дебюту на чемпионате мира – 2015 в Хабаровске (группа В) [2].

Китайская федерация хоккея с мячом (СВФ) была основана 13 декабря 2014 г. Китайская ассоциация хоккея присоединилась к Международной федерации хоккея с мячом (FIB) в 2010 г. в качестве внешнего управления хоккеем с мячом в Китае, пока ее не заменила Китайская федерация хоккея с мячом [1]. Федерация была основана по инициативе и в сотрудничестве с China Sustainable Society, Nordic Sustainable Organization, Nordic Vikings, Нокау, Harbin Sport University, муниципалитета г. Чэндэ и комитета по международному сотрудничеству мэрии Пекина. Федерация планировала создать команды в Чэндэ, Харбине, Чанчуне, Цицикаре, Цзямусы, Фуюане (недалеко от границы с Россией, в частности Хабаровска, где есть клуб по хоккею с мячом «СКА – Нефтяник»), а также в Пекине, где находится офис Федерации хоккея с мячом.

Таким образом выявлено, что основным этапом развития хоккея с мячом в Китайской Народной Республике является создание Китайской федерации хоккея с мячом (13 декабря 2014) и участие сборной команды Китая в Чемпионате мира в 2015 г. в Хабаровске. Сотрудничество Международной Федерации хоккея с мячом с Китайской Народной Республикой повлекло проведение Чемпионата мира по хоккею с мячом среди женских команд в г. Чэндэ (2018) и среди мужских команд в г. Харбин (2018).

#### *Список литературы*

1. Международная федерация хоккея с мячом: [сайт]. – URL : <https://www.worldbandy.com/>
2. Федерация хоккея с мячом России: [сайт]. – URL : <http://www.rusbandy.ru/>
3. Хоккей с мячом : энциклопедия / сост. В.И. Соснин, М.И. Щеглов, В.Л. Юрин. – Москва : Новые технологии, 2009. – 808 с.

### **ВЫСТУПЛЕНИЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КИТАЯ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ**

*Зиганишин Олег Зуфарович*

*Лукьянченко Егор Евгеньевич*

*Попов Павел Дмитриевич*

*Гао Мэн*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассматривается выступление сборной команды Китая на Чемпионатах мира по хоккею с мячом. В ходе исследования были

выявлены статистические показатели, такие как: количество забитых и пропущенных мячей, результаты проведенных игр, количество удалений и возраст игроков сборной команды Китая по хоккею с мячом.

**Ключевые слова:** хоккей с мячом, сборная команда Китая, Чемпионат мира, статистические показатели, результаты выступления.

Китайская федерация хоккея с мячом (CBF) была образована 13 декабря 2014 года. Среди учредителей национальной федерации отмечаются Харбинский спортивный университет, клуб по хоккею с шайбой из Пекина «Северные Викинги» (Nordic Vikings), правительство города Чэндэ и организация Beijing International (можно понять, как департамент международных отношений мэрии Пекина, или просто общественная организация, занимающаяся международной деятельностью города Пекин). В качестве первого председателя Федерации выбрали Шутен Чжана (Shouting Zhang) [1].

В качестве первого шага Китайская федерация хоккея с мячом приняла приглашение от Международной федерации хоккея с мячом (FIB) приехать в Хабаровск и принять участие в Чемпионате мира по хоккею с мячом среди команд группы Б (1–6 февраля 2015). Сборная Китая была представлена в основном игроками Харбинского спортивного университета.

Сборная команда Китая начала участвовать в Чемпионатах мира (группа «Б») по хоккею с мячом с 2015 года и в течение этого периода приняла участие в 5 Чемпионатах мира, в которых провела 34 матча, из которых 10 матчей выиграла, 24 проиграла, забила 115 голов и пропустила 203.

Наибольшее количество побед в матчах (3) было одержано в 2018 году на Чемпионате мира в г. Харбине, где команда заняла 4-е место. На Чемпионатах мира (группа «Б») в матчах в Хабаровске, Ульяновске, Трольхёттане сборной командой Китая было одержано по 2 победы, а в Венерсборге всего одна [2].

В 34 матчах сборная команда Китая забила 115 голов и пропустила 203 мяча. В среднем за игру сборная команда Китая забивала 3,4 гола. Всего в матчах 5 Чемпионатов мира игроками сборной команды Китая было забито с игры 106 мячей, с 12-метровых штрафных ударов – 5 мячей и после розыгрышей угловых ударов – 4 мяча.

При изучении динамики забитых мячей игроками сборной команды Китая было выявлено, что больше всего было забито на Чемпионате мира в 2016 году – 35 мячей, а наименьшее количество забитых мячей игроками сборной команды Китая было забито в 2019 году – 5 мячей.

За 7 матчей, проведенных на Чемпионате мира 2015 года в г. Хабаровске, который проходил в краевом дворце хоккея с мячом «Арена – Ерофей», сборная команда Китая забила 31 мяч (в среднем за матч 4,4 мяча), из них 28 голов были забиты с игры, 2 мяча с 12-метрового штрафного удара и 1 мяч после розыгрыша углового удара.

В 2016 году на Чемпионате мира за 8 матчей сборная команда Китая забила 35 мячей (в среднем за матч 4,4 мяча) из них: 31 мяч был забит с игры, 2 мяча после розыгрыша углового удара и 2 мяча с 12-метрового штрафного удара.

На Чемпионате мира 2017 года сборная команда Китая забила 26 мячей в 7 матчах (в среднем за матч 3,7 мяча), из них: 1 мяч был забит с 12-метрового штрафного удара, 1 мяч после розыгрыша углового удара и 24 мяча с игры.

В 2018 году на Чемпионате мира в Харбине за 6 матчей игроки сборной команды Китая забili 15 мячей (в среднем за матч 2,5 мяча), все мячи были забиты с игры.

На Чемпионате мира 2019 года в Швеции сборная команда Китая в 6 матчах забила 8 голов (в среднем за матч 1,3 мяча), все мячи были забиты с игры.

Количество забитых мячей сборной команды Китая в крытых ледовых аренах варьируется от 1,3 до 4,4 в среднем за матч. В 2015-м и 2016 годах сборная команда Китая в среднем за игру забивала 4,4 гола, а в 2019 году сборная команда Китая в среднем за игру забивала 1,3 гола за матч [2].

За 5 Чемпионатов мира сборная команда Китая пропустила 203 мяча. Наибольшее количество мячей сборная команда Китая пропустила на Чемпионате мира в 2019 году, а именно 48 мячей.

При изучении динамики пропущенных мячей сборной командой Китая на Чемпионатах мира было выявлено, что меньше всего мячей было пропущено в 2018 году – 24 мяча. Больше всего голов было пропущено в 2019 году – 48 мячей.

Анализ статистики пропущенных мячей выявил, что за 1 Чемпионат мира, матчи которого проходили на открытом стадионе, сборной командой Китая было пропущено 24 мяча в 6 играх, что составило в среднем 4 мяча за игру. За 4 Чемпионата мира, которые проводились в крытых ледовых аренах, было пропущено 179 мячей в 28 матчах, что составило 6,4 мяча в среднем за матч.

Следует отметить, что в ходе участия на Чемпионатах мира сборная команда Китая забивает больше мячей в матчах, которые проходят в крытых аренах. Так, за 4 Чемпионата мира, прошедших в крытых аренах, сборная



Китая забивала в среднем 3,6 мяча за матч, а на открытых стадионах – 2,5 гола за матч.

Анализ пропущенных мячей выявил, что сборная команда Китая пропускает мячи больше в крытых ледовых аренах – в среднем 6,4 пропущенных мяча за матч, а на открытых стадионах в среднем за матч пропускает 4 мяча.

Анализируя штрафное время, заработанное игроками сборной команды Китая в ходе 5 Чемпионатов мира, выявили, что всего было заработано 475 минут штрафного времени и показана одна красная карточка. Больше всего штрафного времени было заработано на Чемпионате мира в 2015 году в Хабаровске, а именно 169 минут. Меньше всего штрафного времени игроки заработали на Чемпионате мира 2017 года в Швеции – 54 минуты. На остальных Чемпионатах мира штрафное время варьировалось от 93 до 108 минут.

Рассматривая возрастные особенности игроков сборной команды Китая на 5 Чемпионатах мира, выявили, что средний возраст команды составил 32,6 года. Следует отметить, что на Чемпионате мира в 2018 году в Харбине возраст команды составил 25,6 года, это связано с тем, что команда была сформирована из студентов Харбинского спортивного университета.

Наилучшим выступлением сборной команды Китая на Чемпионатах мира (группа «Б») является 4-е место, завоеванное в 2018 году в г. Харбин (КНР). На двух Чемпионатах мира (группа «Б») в Хабаровске (2015), в Ульяновске (2016) сборная команда Китая занимала 8-е место. В Чемпионатах мира, которые проходили в Швеции в 2017 году и в 2019 году, сборная команда Китая занимала 9-е и 10-е место [3].

Одной из основных проблем выступления сборной команды Китая можно выделить не выстроенную систему многолетней подготовки спортсменов, комплектование команды осуществляется из игроков, занимающихся хоккеем, ежегодную ротацию состава, связанную с их трудовой деятельностью, и то, что хоккей с мячом не является профессиональным видом спорта в Китае, а также отсутствием материально-технической базы. Для развития и популяризации хоккея с мячом в Китае в период с 2017-го по 2018 годы в Харбине были организованы и проведены китайско-российские фестивали по зимним видам спорта среди студентов и был проведен Чемпионат мира (группа «Б») среди мужских и женских команд. В настоящее время планируется развитие хоккея с мячом в таких городах, как Чэндэ, Харбин, Чанчунь, Цицикар, Цзямусы, Фуюань, а также Пекин.

### *Список литературы*

1. Международная федерация хоккея с мячом: [сайт]. – URL : <https://www.worldbandy.com/>
2. Федерация хоккея с мячом России: [сайт]. – URL : <http://www.rusbandy.ru/>
3. Федерация хоккея с мячом Китая: [сайт]. – URL : <http://www.chinabandy.org/>

## **АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОМОТОРИКИ У МАГИСТРАНТОВ ИЗ КНР, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДВГАФК, В ПЕРИОД ИХ АДАПТАЦИИ**

*Зиганшин Олег Зуфарович*

*Мезенцев Виктор Владимирович*

*Попов Павел Дмитриевич*

*Крамаренко Алесей Леонидович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Целью данного исследования явилось изучение показателей психомоторики у магистрантов из КНР второго года обучения в период их адаптации к учебно-тренировочным занятиям в ДВГАФК в климатических условиях г. Хабаровска после совершенного перелета с востока на запад и обратно на восток. В исследовании были проанализированы показатели психомоторики магистрантов из КНР в период их адаптации.

**Ключевые слова:** психомоторика, магистранты, хоккей с мячом, учебно-тренировочный процесс, часовой пояс, адаптация.

В рамках международного сотрудничества между ДВГАФК и Харбинским спортивным университетом (КНР), с которым установлен широкий спектр деловых и личных связей, в 2021 году поступили в академию китайские абитуриенты в магистратуру по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» и профилю подготовки «Теория и методика спорта высших достижений» для изучения теории и методике обучения игры в хоккей с мячом на кафедре Теории и методике футбола и хоккея с целью популяризации и развития русского хоккея в Китае через студенчество.

Из-за коронавирусной инфекции COVID-19 и ограничительных мер по въезду как на территорию Хабаровского края, так и в КНР, студенты учебный 2021-2022 год обучались в дистанционном формате.

В настоящее время, в связи с открытием границ для въезда китайских граждан на территорию России, магистранты из КНР 29 сентября 2022 года прилетели в Хабаровск, совершив сложный перелет из Гуанчжоу через Санкт-Петербург и Москву, и сразу же включились в учебный и тренировочный процесс.

Целью нашего исследования явилось изучение показателей психомоторики у магистрантов из КНР второго года обучения в период их адаптации к учебно-тренировочным занятиям в ДВГАФК в климатических условиях г. Хабаровска после совершенного перелета с востока на запад и обратно на восток.

Разница по времени с Китаем составляет всего два часа, но даже такой небольшой промежуток времени при перелете может повлиять на адаптационные возможности организма человека в совокупности с многими другими факторами, тем более, что магистранты совершили несколько перелетов с резкой сменой часовых поясов и активно включились в учебно-тренировочный процесс.

Помимо учебной нагрузки, у магистрантов с 1 октября 2022 года начались занятия два раза в неделю по 1,5 часа на льду Ерофей Арены по хоккею с мячом и хоккею, два раза в неделю занятия в тренажерном зале и по миофасциальному релизу по 1 часу.

На характер и скорость адаптационных перестроек в новых условиях влияет величина поясно-временных сдвигов, направления перелета, контрастности поясно-климатического режима в пунктах постоянного и временного проживания, характера двигательной деятельности спортсменов [2].

При длительных перелётах может возникнуть десинхроноз, и на степень выраженности его симптомов влияет направление и время в пути, количество пересекаемых часовых поясов, что может приводить к смене настроения, нарушениям психоэмоциональной сферы, понижению физических показателей спортсменов [1,3,4].

В соответствии с поставленной целью данной работы, мы изучили показатели психомоторики у магистрантов из КНР в период их адаптации к учебно-тренировочному процессу в ДВГАФК при помощи психофизиологического комплекса «НС-ПсихоТест». 3 октября 2022 года в утренние часы в помещении лаборатории «Мониторинг физического состояния» ДВГАФК были исследованы следующие показатели: простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР), реакция выбора (РВ), реакция на движущийся объект (РДО), концентрация внимания (КВ), объемное внимание (ОВ).

У трех магистрантов показатель простой зрительно-моторной реакции (мс) составил более 235 мс – ярко выраженная инертность нервных процессов (низкая скорость сенсомоторной реакции), в среднем  $263 \pm 15,7$ , и лишь у одного – 216 мс – инертность нервных процессов (средняя скорость сенсомоторной реакции).

Показатель сложной зрительно-моторной реакции (реакция выбора) у трех магистрантов составил менее 340 мс – подвижность нервных процессов (высокая скорость сенсомоторной реакции), в среднем  $326 \pm 6,2$  мс и у одного магистранта – 373 мс – инертность нервных процессов (средняя скорость сенсомоторной реакции). При этом количество ошибок на красный цвет (раз) у четырех испытуемых в среднем составило  $1 \pm 0,6$ , а на зеленый цвет –  $1,5 \pm 0,3$ , что характеризуется хорошим показателем, и лишь только у одного магистранта количество ошибок на красный и зеленый цвет при выполнении теста составило суммарно четыре при показателе высокой скорости реакции.

Показатель концентрации внимания (мс) у трех магистрантов составил более 300 мс – инертный тип высшей нервной деятельности, в среднем  $326 \pm 7,7$  и у одного магистранта – 269 мс – промежуточный тип между инертным и подвижным типом высшей нервной деятельности.

В ходе исследования показателя объемного внимания (мс) у всех четырех магистрантов результат составил более 350 мс – инертный тип высшей нервной деятельности. В среднем показатель объемного внимания (мс) составил  $385 \pm 17,7$  – инертный тип высшей нервной деятельности.

Показатель реакции различения (мс) у трех магистрантов из Китайской народной республики составил более 300 мс и интерпретируется как промежуточный тип между инертным и подвижным типом высшей нервной деятельности, в среднем  $356 \pm 25,4$ . А у одного магистранта этот показатель составил 279 мс – подвижный тип высшей нервной деятельности.

Количество точных реакций на движущийся объект (раз) в ходе проведения исследования в группе магистрантов составило у трех – средний уровень точности реакций, в среднем  $12 \pm 0,6$ , и у одного спортсмена – 9 раз (низкий уровень точности реакций).

Таким образом, после проведенного исследования показателей психомоторики у магистрантов из КНР было выявлено, что по таким тестам как ПЗМР, концентрация внимания и объемное внимание у большинства обследованных показатели имеют низкий уровень, по показателям в реакции различения и реакции на движущийся объект – средний уровень и лишь показатели в реакции выбора у большинства магистрантов характеризуются высоким уровнем.

### *Список литературы*

1. Методические рекомендации по интерпретации влияния биоритмологических факторов на адаптацию, функциональное и психологическое состояние и спортивный результат московских спортсменов, в том числе спортсменов с ограниченными физическими возможностями здоровья. – Москва, 2012. – 40 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 7-е. – Москва: Спорт, 2017. – 620 с.: ил.
3. Bernard S., Gonze D., Cajavec B. et al. Synchronization-induced rhythmicity of circadian oscillators in the suprachiasmatic nucleus // PLOS Computational Biology. – 2007. – Vol. 3. – No 4. – P.68.
4. Lee A., Galvez J. Jet Lag in Athletes // Sports health. – 2012. – Vol. 4 – No 3. – P. 211 – 216.

## **ВНУТРЕННЯЯ И ВНЕШНЯЯ ВНУТРИПАРНАЯ КОНКУРЕНЦИЯ КАК ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА ПРЕКРАЩЕНИЯ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

*Зирин Валерий Алексеевич*

*Московский государственный областной университет, г. Мытищи*

**Аннотация.** Цель данного исследования – выявление, систематизация и описание возможных причин завершения спортсменами совместной профессиональной деятельности в рамках танцевального спорта. В данном исследовании описывается причина внутрипарной конкуренции как одной из групп «необъективных» причин, по которым танцоры принимают решение о расставании пары.

**Ключевые слова:** межличностные отношения, танцевальный спорт, причины завершения совместной спортивной деятельности, «необъективные» причины, внутрипарная конкуренция, расставание пар.

**Введение.** Танцевальный спорт по своей сути является одним из самых сложных видов спортивной деятельности по причине внутренней структуры. Единицей измерения в данном виде спорта считается танцевальный дуэт, состоящий из спортсменов разных полов [1]. Данная особенность накладывает свой уникальный отпечаток, заключающийся в перманентном межличностном взаимодействии танцоров обоего пола как в рамках тренировочной, так и соревновательной деятельности [4].

Как и любые другие виды общения людей, межличностное взаимодействие в танцевальной паре имеет стадии развития: начало, развитие, спад и, наконец, разрыв. Расставание дуэтов может происходить по совершенно разным причинам [2]. Их можно охарактеризовать как более или менее «объективные» в зависимости от того, возможно ли было достижение компромисса между всеми участниками спортивного процесса [3]. Так, одной из выявленных причин завершения партнёрства стало наличие внутренней или внешней конкуренции между танцорами как в рамках танцевальной деятельности, так и за её пределами.

*Цель исследования:* определить «необъективные» причины прекращения совместной спортивной деятельности в танцевальном спорте.

*Задачи исследования:*

1. Изучить особенности межличностных отношений партнёров в танцевальной паре.
2. Определить причины прекращения совместной спортивной деятельности партнёров в рамках танцевального спорта.
3. Выявить причину внутренней и внешней внутрипарной конкуренции, в результате которой диада принимает решение о завершении совместной спортивной карьеры.

*Объект исследования:* межличностное взаимодействие партнёров в диаде танцевального спорта.

*Предмет исследования:* «необъективные» причины прекращения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в танцевальном спорте.

*Организация исследования.* Исследование было проведено на базе ТСК «Вега Степ», ТСК «Атриум», ТСК «Вельвет», ТСК «Лидер» (г. Москва, г. Санкт-Петербург и Московская область).

*Испытуемые.* В исследовании приняли участие 100 танцоров (50 юношей и 50 девушек) в возрасте от 18 до 25 лет, имеющих звания МС, КМС и I взрослый разряды и классы танцевального мастерства А/S/M.

*Методы исследования:*

1. Анализ литературных источников.
2. Опрос по авторской методике (онлайн и офлайн форматы).
3. Метод контент-анализа.

*Результаты исследования.* Респондентам был задан вопрос: «Каковы, по вашему мнению, могут быть причины расставания пар в танцевальном спорте? Выделите как можно больше причин». Далее все ответы были проанализированы и объединены в три отдельные группы методом контент-анализа. Танцоры отметили: «объективные» (было выделено 7 причин),

«социально-психологические» (13 причин) и «необъективные» (7 причин). В нашей научной работе мы сосредоточились на одной из необъективных причин.

К данной группе нами были отнесены те обстоятельства, которые в своей основе имеют неспособность или невозможность двух или более партнёров по общению вести конструктивный межличностный диалог. Изучаемая группа причин получила название «необъективные» вследствие того, что все включённые в неё позиции основываются на проблемах в коммуникативной сфере межличностного взаимодействия спортсменов или в мотивационной, личностной, сфере одного из танцоров. Отнесение всех семи позиций именно к группе «необъективных» причин основано на их полярности по отношению к группе причин «объективных». Далее мы рассмотрим одну из группы «необъективных» причин, в основе которой лежит внутриспарная конкуренция.

Под внутренним соперничеством спортсмены понимают классический вид соперничества между двумя танцорами за внимание педагога, за более высокую оценку своего вклада в развитие диады, а также это соперничество может иметь вид перманентного сравнения физических кондиций или уровня танцевального мастерства. В большинстве случаев данная причина присуща парам детского или младшего юниорского возрастов, когда дети ещё не до конца имеют представление о совместной деятельности. С возрастом постепенно приходит осознание того факта, что совместная деятельность строится на усилиях обоих участвующих в ней партнёров и что сумма производительности одного из партнёров куда меньше, нежели сумма производительностей двух взаимосвязанных субъектов деятельности.

Куда сложнее обстоит дело с внешней конкуренцией. Под внешней конкуренцией понимается тот вид конкуренции, который напрямую не связан с желанием одного или обоих партнёров быть лучше или успешнее второго именно в рамках танцевальной деятельности. Такая конкуренция, соответственно, присуща больше парам молодёжного и взрослого возрастов, когда у спортсменов появляются мотивы для развития в учебной или профессиональной сферах. Так, например, партнёры могут заниматься сходным видом профессиональной деятельности и, по воле случая, быть конкурентами на своём профессиональном поприще, что через некоторое количество времени может привести к расколу в их танцевальные взаимоотношения.

Ещё одним видом внешней конкуренции может служить наличие романтических отношений с другими танцорами. В таком случае будет иметь место непроизвольное сравнение своих успехов в рамках тренировочной и

соревновательной деятельности с успехами своего возлюбленного. Один из партнёров может решить, что процесс развития его наличествующей танцевальной пары для него не является удовлетворительным по сравнению с дуэтом своего/своей второй половины. В таком случае между членами одной команды, которой и является танцевальный дуэт, с течением времени возникают недопонимания, недовольства со стороны одного из спортсменов, касающиеся степени и уровня физической или танцевальной подготовленности своего партнёра или партнёрши, подсознательные сравнения как спортивных, так и личностных характеристик своего нынешнего партнёра со своим возлюбленным в пользу последнего.

*Выводы.* Проблема внутрипарной конкуренции является одной из самых сложных в танцевальном спорте, так как не всегда удаётся точно установить истинную первопричину зарождающегося конфликта между участниками межличностного взаимодействия. Такая первопричина может носить как внутренний характер, то есть быть связанной только с взаимоотношениями партнёров как личностей, так и внешний характер и иметь под собой множество факторов различной природы. Таким образом, для предотвращения распада танцевального дуэта ведущий педагог должен постоянно интересоваться развитием пары не только в ключе спортивных совершенствований, но также и в ключе психологической удовлетворённости танцоров, их имеющихся отношений друг с другом в рамках тренировочной и соревновательной деятельности.

#### *Список литературы*

1. Зирин, В. А. «Объективные» причины прекращения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в танцевальном спорте / В.А. Зирин, О.А. Овсяник // Направления и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (20-21 октября 2022 г.). – Санкт-Петербург: СПбНИИФК, 2022. – С. 33-36.

2. Зирин, В.А. Причины завершения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в танцевальном спорте / В.А. Зирин, О.А. Овсяник // Донецкие чтения 2022 : образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы VII Международной научной конференции, посвящённой 85-летию Донецкого национального университета (Донецк, 27–28 октября 2022 г.). – Том 9: Философские и психологические науки / под ред. С.В. Беспаловой. – Донецк: ДонНУ, 2022. – С. 265-268.



3. Овсяник, О.А. Необъективные причины прекращения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в танцевальном спорте / О.А. Овсяник, В.А. Зирин //Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы II Междунар. науч. конгр., Минск, 13–15 окт. 2022 г. : в 3 ч. – Минск : БГУФК, 2022. – Ч. 2. – С. 112-116.

4. Серов, Л. К. Психологическая характеристика танцевального спорта / Л.К. Серова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (167). – С. 393-397.

## **СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

*Зяблова Елена Юрьевна*

*Саввина Анастасия Андреевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные проблемы, с которыми сталкивается первокурсник в вузе, роль тьюторов в успешной адаптации обучающихся. Данные статьи подтверждены социологическим исследованием.

**Ключевые слова:** адаптация, социализация, коммуникация, высшее образование, тьюторы, образовательная среда.

Окончание школы и поступление в вуз – очень важный этап в жизни любого человека. Перед первокурсником открывается новый мир – мир возможностей, перспектив, новых знакомств. Поэтому от успешной адаптации к учебному процессу зависит дальнейшее качественное обучение и интерес к студенческой жизни. Адаптация первокурсника определяет вектор профессионального и саморазвития обучающегося.

Проблемы, с которыми может столкнуться первокурсник, очень разнообразны, они зависят, как от личных характеристик: его восприятия, физиологических и психических особенностей, так и от внешнего окружения, с которым сталкивается студент.

Первый фактор, который необходимо указать – это «Получение определенной свободы» в высшем учебном заведении, в отличие от средней школы. Здесь нет классного руководителя, могут не отмечать на занятиях, и вообще могут не спросить на протяжении месяца. Первокурсник, к сожалению, не всегда готов к такой степени свободы и взрослости. И как результат, в конце семестра могут возникнуть серьезные проблемы с

успеваемостью, возникнуть стрессовые состояния, в связи с переходом к другим формам деятельности.

Второй серьезной особенностью является академичность и интенсивная научно-познавательная и социокультурная деятельность высшей школы. Для вчерашнего школьника меняется привычный режим работы, временной распорядок. Трудности возникают и с занятиями, многим достаточно трудно первое время выдерживать час тридцать минут. Вырастает объем подготовки к учебному процессу, добавляются студенческие мероприятия.

Сам стиль преподавания отличается от школы, лекции не диктуются, а начитываются, у студента появляется необходимость к самостоятельному обучению, изучению дополнительного материала.

Еще одной из проблем в новом пространстве социализации является вхождение в новый коллектив. В группе, как правило объединены ребята из разных городов, кто-то приехал из небольшого поселка. Многие были лидерами в школе, и здесь каждый начинает завоевывать «свое место под солнцем». В новых условиях часто проявляется разный уровень подготовки, интересы, амбиции.

Особенные трудности испытывают студенты, которые проживают в общежитии. Меняется обычный уклад жизни, появляются новые соседи, иногородние студенты начинают жить самостоятельно, отдельно от родителей, обеспечивая себя материально.

Именно в это период адаптант проявляет свои мировоззренческие, ценностно-мотивационные и коммуникативные характеристики.

В процессе адаптации личность и социальная среда выполняют объектно-субъектную функцию и меняются местами, при этом активно взаимодействуя друг с другом

Д.А. Коноплянский и ряд других ученых выделяют учебно-профессиональную адаптацию и социально-психологическую адаптацию. На их формирование оказывают влияние такие основные объективные и субъективные факторы, как мотивация и содержание университетской среды [1].

В процессе адаптации происходит активное приспособление личностных ценностей к ценностям и идеалам нового коллектива. И если этот процесс не является успешным, может произойти девиация.

Социально-психологическая адаптация, целью которой является достижение ценностного единства студента и коллектива, выражается, с одной стороны, в формировании положительных неформальных отношений с однокурсниками, профессорско-преподавательским составом и научными работниками – с другой.

Основным объективным показателем социально-психологической адаптированности является отсутствие конфликтов с преподавателями и членами студенческого коллектива. Субъективным показателем социально-психологической адаптированности выступает удовлетворенность отношениями с преподавателями и студентами

Для повышения самостоятельности и ответственности студентов, создания условий для самореализации необходимы: насыщенная вузовская среда, вовлекающая студента через осознанный выбор в активные виды деятельности, и эффективный менеджмент процесса адаптации. Большую роль в данных процессах играют деканаты, заведующие кафедрами, кураторы и тьюторы.

В Дальневосточной государственной академии физической культуры большую роль в адаптации первокурсников оказывают тьюторы.

Задачами тьюторов являются:

- достижение образовательных результатов по формированию и развитию образовательных интересов, потребностей, способностей и компетенций обучающегося;
- организация и поддержка взаимодействия обучающихся;
- выявление талантливых студентов и содействие в развитии их потенциала;
- пропаганда здорового образа жизни;
- помощь первокурснику в реализации себя не только в образовательной, но и в других видах деятельности, а также адаптация в стенах академии;

С первого сентября начинается активная работа с первокурсниками, происходит знакомство, закрепление тьюторов за учебными группами. В ходе общения тьюторы объясняют студентам строение академии, рассказывают о ее традициях, истории. В течение первого месяца обучения тьюторы: фиксируют и собирают данные об уровне сформированности компетенций и трудовых действий обучающихся, мотивов, готовности в целом к образовательной деятельности и самообразованию, академической успеваемости и посещаемости обучающихся; решают организационные вопросы; сопровождают процесс образования в вузе; оказывают обучающимся разностороннюю помощь; создают условия для привлечения обучающихся к активному включению в учебно-воспитательный процесс вуза, освоению новых педагогических технологий, самообразованию, планированию и оцениванию результатов своей образовательной деятельности; оказывают помощь курируемым студентам в формировании профессиональной траектории; информируют и мотивируют курируемых

студентов к участию в академических, межвузовских, городских, областных, всероссийских и международных мероприятиях различной направленности; планируют работу с курируемыми студентами в соответствии с планом, утвержденным студенческим советом и администрацией Академии.

В 2022 году в Дальневосточную академию физической культуры поступил 121 первокурсник. С первого дня с ребятами начал работу тьюторский корпус, состоящий из магистрантов и студентов старших курсов. За каждой группой было закреплено по два тьютора, целью работы которых являлось знакомство с академией и успешная адаптация ребят к новой образовательной среде.

В течение сентября-октября были проведены такие мероприятия как: знакомство с академией, подготовка к посвящению в студенты, были проведены игры и квест, направленные на сплочение коллектива, проводился мониторинг посещения занятий первокурсниками, организационные собрания с ребятами, проживающими в общежитии.

С 1-го по 5 ноября 2022 года нами был проведен опрос первокурсников с целью выявления нужности и полезности тьюторов в адаптации студентов при вхождении в процесс обучения в вузе.

В опросе приняло участие 106 человек, что составило 87% от всего числа студентов первого курса. Ребятам предлагалось ответить на ряд вопросов, связанных с их первыми месяцами обучения в вузе. Данные вопросы относились к эмоциональному, учебному и бытовому блокам.

При оценке эмоционального состояния первокурсников, при ответе на вопрос: «Вспомните первую неделю обучения в вузе. Как Вы себя чувствовали?», ответы респондентов распределились следующим образом: «Сильно волновались» – 9,3%; «Переживали, но не сильно» – 29,1%; «Был почти спокоен», «Был полностью спокоен» – 31,4% и 30,2% соответственно. В целом больше половины первокурсников ощущали себя вполне спокойно в эмоциональном плане.

На вопрос: «Справляетесь ли Вы со всеми учебными занятиями в заданный срок?» 45,3% ответили утвердительно; 33,7% ответили «Да, но, с трудом»; 14% и 7% ответили «Нет, не со всем» и «Я не успеваю выполнить в срок» соответственно.

На вопрос: «По Вашему мнению, Вы уже адаптировались к новой учебной среде?» 97,6% ответили положительно, 2% отрицательно, 0,4% не задумывались над этим вопросом.

Данный процент адаптации подтверждается и ответом на вопрос: «Во время занятий Вы активны и инициативны?» О своей активности на занятиях

говорят 55,8% студентов; частично активными выявлено 31,4% респондентов, 9,3% иногда активны и 3,5% на занятиях не проявляют инициативы.

Коммуникационные связи показывает ответ на вопрос об общении с однокурсниками, 61,6% опрошенных легко находят общий язык в процессе общения; 19,8% почти всегда общаются непринужденно; 7% респондентов ответили: «Мне тяжело найти общий язык с однокурсниками». Одним из факторов успешной коммуникации являются мероприятия, проведенные тьюторами, которые были направлены на знакомство и сплочение ребят.

Данное направление работы очень важно и актуально, тем более, что в роли тьюторов выступают сами студенты, ребятам довольно легко устанавливать социальные связи, и процесс адаптации к новой учебной реальности проходит более активно и быстро. В ходе исследования выявлено, что 70,9% первокурсников о тьюторстве впервые узнали в академии, 29% респондентов слышали о таком виде работы.

83% первокурсников отметили, что работа тьюторов была для них полезна, 11,6% видят в ней смысл на первом этапе, 4,7% не считают ее важной.

Таким образом, исследование показало, что в результате тьюторской помощи первокурсник более легко адаптируется к заметно возросшему объему учебной нагрузки; сложности усвоения новых учебных дисциплин; коммуницирует с товарищами по учебе; выстраивает новые системы отношений с преподавателями.

Если адаптация проходит успешно, обучающийся занимает высокий социальный статус в образовательной среде, удовлетворенность этой средой в целом дает возможность качественного и успешного обучения. Главным в результате адаптации является поддержание интереса к выбранному виду деятельности, приучение к самостоятельности и проявление своих личностных качеств.

#### *Список литературы*

1. Коноплянский, Д.А. Параметры оценки сформированности конкурентоспособности выпускника вуза / Д.А. Коноплянский // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2016. – № 1. С. 32–39.

2. Осипчукова, Е.В. Адаптация студентов в учреждениях высшего образования: факторный анализ / Е.В. Осипчукова, Н.В. Попова, Е.В. Попова // CYBERLENINKA : [сайт]. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-v-uchrezhdeniyah-vysshego-obrazovaniya-faktornyy-analiz>

## АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЛАНСОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖЕНСКИХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Колиненко Елена Александровна*

*Петрова Дарья Сергеевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Исследование техники выполнения балансовых упражнений в женских группах по спортивной акробатике является актуальной проблемой. Так как техническое мастерство акробатов в значительной степени обеспечивается эффективным сохранением равновесия тела, координацией, а также устойчивостью движения спортсменок. При этом высокое качество исполнения групповых акробатических упражнений достигается благодаря динамическим соединениям упражнений посредством сложившихся навыков рабочих поз, позволяющих наиболее рационально объединять отдельные упражнения. Исследование осуществлялось на базе МБУ СШОР «Мастер» в городе Хабаровске с 3 женскими группами, занимающимися спортивной акробатикой на этапе спортивной специализации. Оценка техники исполнения четырех базовых балансовых элементов в женских акробатических группах, занимающихся на этапе спортивной специализации, проводилась согласно правилам вида по таким критериям как: эффективная техника исполнения, точность линий и форм тела, амплитуда выполнения групповых элементов (полная эластичность балансовых элементов), стабильность статических элементов. Полученные результаты позволили выявить наиболее явные ошибки в технике выполнения балансовых элементов, которые влияют на спортивный результат спортивных акробатических групп, что требует поиска современных средств подготовки спортсменок.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, техника исполнения, балансовые упражнения.

Спортивная акробатика относится к группе сложно-координационных видов спорта. Для достижения высоких спортивных результатов в женских группах по спортивной акробатике необходимо совершенствование техники выполнения балансовых упражнений, которая заключается в том, что партнеры находятся в постоянном контакте в течение всего времени, пока выполняются парно-групповые элементы. Техническое мастерство акробатов в значительной степени обеспечивается эффективным сохранением

равновесия тела, координацией ортоградного и перевернутого положения тела, а также устойчивостью движения спортсменов. При этом высокое качество исполнения групповых акробатических упражнений достигается благодаря динамическим соединениям упражнений посредством сложившихся навыков рабочих поз, позволяющих наиболее рационально объединять отдельные упражнения в комбинацию [1,2]. Постоянно растущая сложность соревновательных упражнений обостряет проблему совершенствования технической подготовки акробатов. Правильно поставленная техника элементов дает возможность наиболее эффективно и рационально выполнять балансовые упражнения в женских акробатических группах, а также влияет на итоговую оценку за выступление.

В связи с этим цель исследования заключалась в анализе техники выполнения балансовых упражнений в женских акробатических группах. Задачи исследования: провести теоретический анализ литературных источников по оценке техники выполнения балансовых упражнений в женских акробатических группах. Оценить технику выполнения балансовых упражнений в женских акробатических группах согласно правилам вида спорта.

Исследование проводилось в период с сентября 2021-го по июнь 2022 года на базе МБУ СШОР «Мастер» в городе Хабаровске с 3 женскими группами, занимающимися спортивной акробатикой на этапе спортивной специализации. Для оценки техники исполнения обязательных базовых балансовых элементов (упражнений) женскими акробатическими группами было проведено тестирование по следующим видам упражнений:

1. Верхний выполняет стойку плечами на кистях лежащей нижней ноги в положении «полушпагат» с опорой на колени нижней, средний поддерживает верхнюю за одну ногу, стоя в выпаде (держать).

2. Верхний стоит на бедрах нижней. Средняя делает стойку на руках на полу с поддержкой верхней (держать).

3. Верхний сидит в шпагате. Средний и нижний делают равновесие «ласточка» с поддержкой о руки верхней (держать).

4. И.п. – Нижний и средний стоят на одном колене лицом друг к другу. Верхний выполняет стойку ногами на бедрах нижней и средней с их поддержкой (держать). В данных упражнениях оценивалась техника выполнения по таблице технических ошибок, где учитываются такие критерии как: эффективная техника исполнения, точность линий и форм тела, амплитуда выполнения групповых элементов (полная эластичность балансовых элементов), стабильность статических элементов. Данные критерии представлены в правилах вида спорта «спортивная акробатика»,

утвержденных Международной федерацией гимнастики от 22 февраля 2019 г. N 150, и от 14 марта 2019 г. N 202 [3].

Проведенное тестирование по определению оценки техники выполнения акробатических упражнений в трех женских группах, занимающихся спортивной акробатикой в МБУ СШОР «Мастер», показало, что в тесте на определение техники исполнения балансовых упражнений женскими группами с учетом критериев сумма баллов была следующая: первая тройка выполнила упражнения на 27,5 баллов от максимального количества баллов, которое равно 40. Вторая тройка набрала 28,0 баллов, третья группа акробатов набрала 26,5 баллов. Наиболее сложным для выполнения женскими группами оказался первый элемент (упражнение). Первая группа набрала 7,7 баллов из максимальных 10 баллов, вторая группа набрала 8 баллов, и третья группа набрала количество баллов, равное 7,8. В данном элементе при оценке техники исполнения сбавки осуществились в большей степени из-за недостаточной амплитуды выполнения движения верхней партнерши, а также углы коленного сустава не соответствовали технике выполнения данного упражнения, что привело к сбавкам 2,3 балла, 2 балла и 2,2 балла и снижению окончательной оценки.

За второе упражнение больше всего баллов набрала 3 группа – 8,6 баллов, вторая тройка набрала 8,4 балла и 8,3 баллов набрала первая тройка. В данном элементе при оценке техники исполнения сбавки были сделаны за такие ошибки как: неустойчивость «верхнего» и дополнительные движения во время построений пирамиды, неустойчивость, прерывающая плавность выполнения элемента в фазе движения, также у 2 группы было соскальзывание ноги «верхнего» во время построения композиции. Технические ошибки привели к сбавкам в окончательной оценке акробатических групп от 1,4 балла. Третий элемент первая и третья тройка выполнили на одинаковое количество баллов – 8,5; вторая женская группа набрала 8,7 баллов. Все три группы допустили такие ошибки как: нарушение точности линий и форм тела – недостаточное проявление гибкости в положении продольный шпагат «верхней» максимальная амплитуда движения ног составила угол меньше 180%, отмечены ошибки, связанные с эластичностью балансовых элементов – натянутость тела при выполнении элемента, были сделаны сбавки всем акробатическим группам от 1,0 балла. В четвертом упражнении первая женская группа набрала 8,8 баллов, вторая женская группа набрала 8,5 баллов, 3 группа немного меньше – 8,2 баллов. При оценке данного элемента сбавки получили все группы, так как во время элемента (упражнения) наблюдалась неустойчивость «верхнего» и нарушения стабильности статических элементов во время построения.



Таким образом, выявленные характерные ошибки в технике исполнения балансовых элементов групповых упражнений во всех женских акробатических группах на этапе спортивной специализации требуют поиска современных средств направленного воздействия для улучшения качества подготовки спортсменок.

#### *Список литературы*

1. Горячева, Н.Л. Начальная подготовка акробатов: учебно-методическое пособие / Н.Л. Горячева, Т.А. Андреевко. – Волгоград: ВГАФК, 2016. -149 с.
2. Коркин, В.П. Акробатика: учебник для институтов физической культуры / В.П. Коркин. – 3-е изд. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 230 с.
3. Правила вида спорта «спортивная акробатика»: утв. приказом Минспорта России от 29.12.2018 № 1133 (ред. от 04.12.2020) // Законы, Кодексы и нормативно-правовые акты РФ : [сайт]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sportivnaja-akrobatika-utv-prikazom-minsporta-rossii/>

### **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ДВГАФК ПО БАСКЕТБОЛУ**

*Крамаренко Евгения Павловна*

*Алавердова Ольга Николаевна*

*Гумовская Валентина Михайловна*

*Крамаренко Алексей Леонидович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Целью исследования явилось повышение эффективности тренировочного процесса мужской сборной команды ДВГАФК по баскетболу, в подготовительном этапе спортивной подготовки. В рамках исследования, с помощью аппаратных комплексов исследования «Дерматоглифика» и «Омега-С», были получены показатели психофизического состояния спортсменов, подобран комплекс воздействий, направленный на оптимизацию ряда показателей психофизической подготовленности.

**Ключевые слова:** психофизическое состояние мужской сборной ДВГАФК по баскетболу, тренировочный процесс, типы темперамента, игровое амплуа.

Развитие и оценка физических качеств человека является одним из самых актуальных направлений в самых различных отраслях деятельности человека. В этой связи крайне актуальными являются вопросы, связанные с дальнейшей профессиональной деятельностью, отбором лиц, которым достаточно легко будут поддаваться решению вопросов разного плана, на основе определённого набора генетических признаков, которые будут способствовать повышению адаптационных процессов к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, в том числе к физическим нагрузкам (С.В. Казначеев 2002; Зайцева В.В. 2004).

Целью нашего исследования явилось повышение эффективности тренировочного процесса мужской сборной команды ДВГАФК по баскетболу в подготовительном этапе спортивной подготовки.

В соответствии с поставленной целью нами были изучены показатели психофизического состояния мужской сборной ДВГАФК по баскетболу. Например, такие как: типы темперамента, виды зависимости, риски по здоровью, виды игрового амплуа, уровень адаптации, уровень тренированности, уровень энергетического обеспечения и психоэмоционального состояния. Данные показатели были получены при помощи аппаратных комплексов исследования «Дерматоглифика» и «Омега-С». Кроме этого были применены общепринятые виды тестирования физических качеств.

Исследование проводилось в период с февраля 2019 года по август 2022 года включительно и состояло из трёх этапов.

*На первом этапе:* проводился анализ научно-методической литературы и определялась батарея тестов, которые смогли бы объективно оценить изменение психофизического состояния баскетболистов мужской сборной команды ДВГАФК. *На втором этапе* был подобран комплекс воздействий (физические упражнения для каждого темперамента, музыкальное сопровождение тренировочной деятельности, идеомоторной тренировки и аутотренинга), направленный на повышение показателей физической подготовленности.

*На третьем,* завершающем этапе определена физическая подготовленность, типы темпераментов игроков; уровни проявления зависимости игрока; возможные патологические риски систем жизнеобеспечения.

И на *четвёртом этапе* исследования были внедрены в тренировочную деятельность комплексы упражнений, направленные на стабилизацию психофизического состояния мужской сборной ДВГАФК по баскетболу в

подготовительном периоде макроцикла, сформулированы выводы и даны практические рекомендации.

При исследовании уровня зависимости установлено, что у 12% испытуемых оказался низкий уровень зависимости, 37% сборной команды находились на среднем уровне зависимости и 71% команды имели высокий уровень зависимости. Кроме этого, с помощью пальцевой дерматоглифики было выявлено, что доминирующим типом темперамента в команде является смешанный – 50%; 35,8% игроков в команде были определены, как сангвиники, количество холериков и флегматиков в команде находились в одинаковом процентном соотношении, равном 7,1%.

По результатам педагогического эксперимента и последующего итогового тестирования определены достоверные изменения в таких показателя физической подготовленности, как: прыжок в высоту увеличился на 44,1%, разность составила 65 см; на 33,7% улучшился результат в беге на 20 м, а скоростно-силовые качества улучшились на 20,9%.

Анализируя исходные и итоговые данные, характеризующие функциональное состояние мужской сборной команды ДВГАФК по баскетболу, полученные с помощью аппаратного комплекса исследования «Омега-С», можно сделать следующие заключения: уровень адаптации к физическим нагрузкам, как и последующие показатели, имеют достоверные отличия. Так, уровень адаптации к физическим нагрузкам достоверно улучшился на 17,7%; уровень тренированности организма увеличился с 77% до 92%, прирост в этом случае составил 16,3%; уровень энергетического обеспечения в ходе педагогического эксперимента был увеличен на 23,4%, а уровень психоэмоционального состояния достоверно повысился на 22,8% и к завершающему этапу педагогического эксперимента составил 89%, что характеризуется программой как отличное состояние. Более выраженные изменения коснулись таких показателей, как: уровень энергообеспечения и психоэмоционального состояния. Это можно объяснить тем, что на момент начала педагогического эксперимента исходные данные по данным показателям находились на уровне средних значений относительно показателей уровня адаптации и тренированности.

Таким образом, индивидуально подобранные комплексы упражнений на основании данных, полученных в ходе тестирования аппаратных комплексов исследований пальцевая дерматоглифика и «Омега-С», в рамках тренировочного процесса в подготовительном этапе, позволили улучшить на достоверно значимом уровне показатели психофизической подготовленности игроков мужской сборной команды ДВГАФК по баскетболу.

### *Список литературы*

1. Абрамова, Т. Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности : автореф. дис. ... д-ра биолог. наук : 03.00.14. – Москва, 2003. – 56с
2. Брайнет, Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Дж. Кретти Брайнет. – Москва: Физкультура и спорт, 2017. – 224 с.
3. Вуден, Д. Современный баскетбол: пер. с англ / Д. Вуден. – Москва: Физкультура и спорт, 2003. – 65 с.
4. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р.М. Загайнов. – Москва : Советский спорт, 2016. – 754 с.
5. Зациорский, В. М. Влияние наследственности и среды на развитие двигательных качеств человека / В.М. Зациорский, Л.П. Сергиенко // Теория и практика физической культуры. –2003. – № 6. – С. 22–28.

## **ПРАВОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

*Кузнецова Нелли Владимировна  
Казача Маргарита Викторовна  
Дальневосточный филиал*

*Российский государственный университет правосудия. г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье представлены особенности правового регулирования спортивного волонтерства в Российской Федерации. Выявлена нормативная база, регулирующая данную область общественных отношений. Проанализирован правовой статус волонтера в соответствии Федеральным законом «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)».

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, доброволец, волонтерство, спортивное волонтерство.

Воспитание здорового, благополучного, культурного, образованного, патриотично настроенного молодого поколения – вот основная задача современного российского общества. Государство с помощью вовлечения в общественно полезную занятость создает условия для разностороннего развития своих молодых граждан. Развитие у подрастающего поколения идей добровольчества (волонтерства) способствует совершенствованию личности молодых людей.

Одним из показателей развития социальной политики государства и гражданского общества является широко распространенное в мире движение «Добровольничества» (волонтерства). Понятия «добровольчество» и

«волонтерство» стали активно использовать в речи сравнительно недавно, но на сегодняшний день данные термины входят в жизнь, а само явление «благотворительность» становится понятным россиянам.

Деятельность на безвозмездной добровольной основе, выраженная в форме выполнения работ и (или) оказания услуг в общественно полезных целях, называется добровольческой (волонтерской) деятельностью.

К участникам, осуществляющим данную деятельность, можно отнести следующие категории:

- Волонтеры (добровольцы) – физические лица, осуществляющие добровольческую (волонтерскую) деятельность.
- Организаторы добровольческой (волонтерской) деятельности.
- Добровольческие (волонтерские) организации [3].

Добровольчество активно развивается и в спортивном мире. В 1992 году в Барселоне на Олимпиаде впервые было упомянуто о волонтере. По международным спортивным правилам, «волонтер – это лицо, которое на добровольных началах (без вознаграждения) выполняет порученные ему / ей задания» [2].

Волонтеры на спортивных мероприятиях помогают с переводом, организуют питание и проживание участников и гостей соревнований, турниров, чемпионатов и т.д.; проводят экскурсии, работают в информационных центрах. Спортивное волонтерство способствует формированию его положительного имиджа.

Развитие и популяризация спортивного волонтерского движения в нашей стране началось в 2007 году – была создана программа по работе с волонтерами на Олимпийских играх «Сочи-2014». Требовалось создание мощной инфраструктуры для волонтеров. Нельзя не отметить, что после проведения Олимпиады, 2018 год объявлен «Годом добровольца (волонтера)» в соответствии с Указом Президента РФ В.В. Путина от 06.12.2017 № 583 [4]. В дальнейшем был принят План мероприятий по развитию волонтерского движения в Российской Федерации, содержащий положения развития волонтерской деятельности в нашей стране, в том числе в спортивной деятельности.

Спортивное волонтерство открывает перед молодыми людьми ряд возможностей – знакомство со спортсменами и чемпионами; получение огромного опыта работы на масштабных мероприятиях; совершенствование знаний иностранного языка. Развитие спортивного волонтерства стимулирует развитие спортивных событий, а также совершенствует программу гражданского участия разных социально-демографических групп населения в решении актуальных проблем общества.

Волонтерское движение, несомненно, стало социально значимым явлением в нашем государстве. Об этом свидетельствует принятие Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 27.12.2018 № 2950-р) [1]. Данная Концепция направлена на поддержку и развитие добровольчества (волонтерства) в нашей стране и содержит следующие ключевые направления в области физической культуры и спорта:

- Участие в организации и проведении мероприятий ФКиС.
- Участие в организации и проведении мероприятий ФКиС среди лиц с ОВЗ.
- Вовлечение в волонтерскую деятельность известных спортсменов, а также работников ФКиС.

К основным нормативным актам, регулирующим спортивное волонтерство, в России можно отнести следующие:

- Конституция Российской Федерации (ст. 114), предусматривающая легальное употребление понятия «волонтерство», в том числе и спортивное.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», являющийся базисным актом в области спорта [5].
- Федеральный закон «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)», являющийся базисным актом в области спорта [3].

Указанные акты регулируют правовое положение волонтеров, условия осуществления данной деятельности, полномочия органов государственной власти и ОМС в данной сфере. Например, ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» содержит организационные положения, касающиеся заключения договора между добровольческой (волонтерской) организацией и самим добровольцем, предметом которого являются безвозмездное выполнение добровольцем работ и (или) оказание им услуг для достижения общественно полезных целей.

При этом можно отметить, что бремя содержания волонтера, связанное с питанием, одеждой, проживанием, проездом, медицинским и страховым обслуживанием несет организация, с которой волонтер заключил договор.

Обобщая всё вышеизложенное, можно прийти к выводу, что в соответствии с нормами российского законодательства, волонтерское движение в области физической культуры и спорта – один из институтов развития спортивного общества, продолжающий развиваться на сегодняшний день.

### *Список литературы*

1. Концепция развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации : распоряжение Правительства РФ от 27.12.2018 № 2950-р]. – Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт. - URL :<http://publication.pravo.gov.ru>
2. Максимов, А.А. Спортивное волонтерство как новый тренд для молодежи / А.А. Максимов, Р.Б. Паныч, С.С. Петровский // Система ценностей современного общества. – 2015. – №39. – С. 141-146.
3. О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» (ред. от 14.07.2022) : Федеральный закон от 11.08.1995 № 135-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 1995. – № 33. – ст. 3340.
4. О проведении в Российской Федерации Года добровольца (волонтера) : Указ Президента Российской Федерации от 06.12.2017 № 583 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2017. – № 50. – Ч. 3. – ст. 7598.
5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2022) : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2007. – 50. – ст. 6242.

### **ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПУТИ (К 55-ЛЕТИЮ ХГИФК – ДВГАФК)**

*Лепешев Витольд Петрович*

*Галицын Сергей Викторович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы истории становления и развития Хабаровского государственного института физической культуры и его преобразование в Дальневосточную государственную академию физической культуры. Выделены основные этапы развития вуза и его достижения за 55 лет существования.

Исследования носили аналитический характер с использованием метода анализа документальных архивных материалов. Статья расширяет объем сведений по динамике развития вуза и основных направлений его деятельности за 55 лет.

**Ключевые слова:** Дальний Восток России, город Хабаровск, институт физкультуры, образовательный процесс, наука, воспитательная работа, спорт, материальная база, международные связи.

Прошло более полувека со дня открытия первого и единственного на Дальнем Востоке России специализированного вуза по подготовке кадров для сферы физической культуры и спорта – Хабаровского государственного института физической культуры (ХГИФК).

Руководству Хабаровского края пришлось выдержать жесткую конкуренцию за право размещения на своей территории этого вуза. Помогло краю одержать победу в этой нелегкой борьбе наличие в городе Хабаровске крупнейшей и лучшей в Дальневосточном регионе страны спортивной базы – стадиона им. В.И. Ленина.

За прошедшие с того времени 55 лет вуз из ХГИФК преобразовался в ДВГАФК – Дальневосточную государственную академию физической культуры.

И это произошло не по формальным признакам, а по результатам деятельности, высоко оцененной руководством страны.

За 55 лет вуз превратился в образовательно-научно-спортивный комплекс, в центр подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров для сферы ФКиС, базу для проведения научных исследований в этой области, в место подготовки спортивного резерва и элитных спортсменов для сборных команд регионов ДФО и страны в целом, в центр оказания экспертно-аналитической поддержки процессов развития ФКиС в федеральном округе.

Вуз создавался умом, талантом и усердием нескольких поколений преподавателей и сотрудников. У него прочные корни – традиции, заложенные ветеранами. Коллективу ХГИФК – ДВГАФК за истекшие 55 лет удалось не только сохранить, но и творчески переосмыслить и многократно приумножить эти славные традиции.

Оглядываясь в прошлое и анализируя проделанную работу, можно в цепочке исторических событий выделить несколько основных этапов развития вуза.

Первый из них: 1967–1979 годы был этапом становления, во время которого проходило формирование кадровой составляющей вуза. Ведь, без сомнения, решающим фактором высокого уровня профессиональной подготовки будущих специалистов является преподаватель, который является ключевой фигурой в системе образования, от его педагогического мастерства в первую очередь и зависит успешность подготовки высококвалифицированных компетентных специалистов. Эта задача была успешно решена путем приглашения на работу молодых, амбициозных выпускников ленинградского, омского, волгоградского и московского институтов физкультуры и ряда квалифицированных специалистов



Хабаровского медицинского института (цикл медико-биологических дисциплин).

Большинство преподавателей отличались ярко выраженными гражданской, морально-нравственной позициями, высоким уровнем психолого-педагогической и методической подготовки, профессиональной компетенции. Это были настоящие пионеры – первостроители, заложившие базу для дальнейшего развития вуза. Их эстафету позднее подхватили первые выпускники ХГИФК, оставленные на работе в редком вузе. Большинство из них в дальнейшем стали прекрасными педагогами – воспитателями и организаторами, деятельность которых была отмечена или государственными, или ведомственными наградами за большой вклад как в развитие вуза, так и сферы ФКиС ДФО и страны в целом.

Вторым важным этапом в развитии вуза были 1980-е годы. Это был этап выхода ХГИФК на международную арену как в образовательной и спортивной деятельности, так и в международном олимпийском движении. На базе вуза было создано подразделение Олимпийского комитета, России и международной Олимпийской академии – Дальневосточная Олимпийская академия (ДВОА). В эти годы были установлены прямые международные связи с Университетом Аляски (Фэрбенк, США), Харбинским институтом физкультуры (КНР), Сувонским университетом (Р. Корея) и др.

Все это позволило вузу оптимизировать постановку учебного процесса и интегрироваться в международную систему образования, науки, спорта и Олимпийского движения.

Третьим важным этапом в деятельности вуза стал «Этап больших перемен» (1990-е годы).

Россия в эти годы поменяла направление своего социально-экономического развития с плановой экономики на рыночную. Это не могло не сказаться на состоянии всей общественно-политической жизни в стране, в том числе на сферы образования и физической культуры и спорта. Однако, несмотря на наличие больших проблем, коллектив вуза взял курс на преобразования. Их результатом стали структурные изменения: были открыты бакалавриат, магистратура, аспирантура, докторантура, диссертационный совет, новые специальности и специализации. Усилилась связь с потребителями кадров. Резко возросла численность преподавателей с учеными степенями и званиями.

Все это (и многое другое) позволило вузу изменить аккредитационный статус института на статус академии, ХГИФК был переименован в Дальневосточную государственную академию физической культуры (ДВГАФК).

И именно в эти годы академию освятил и благословил ее коллектив настоятель храма Александра Невского протоиерей о. Сергей (Мещеряков).

Но не все так гладко было в жизни академии. Был, на наш взгляд, и четвертый этап, который можно назвать этапом некоторой стагнации (2002–2010).

Однако все трудности когда-то кончаются и следующий этап – пятый по счёту (с 2011 г. по настоящее время) можно, по нашему мнению, назвать этапом накопления сил, этапом консолидации. Проводится активная работа по переводу вуза на использование современных образовательных технологий, на активизацию учебной, научной, воспитательной и спортивной работы в соответствии с современными требованиями к вузам. Завершается строительство новой современной материальной базы. Внедрена автоматизированная система управления вузом «АСУ-ВУЗ». Получено свидетельство о бессрочной государственной аккредитации по всем образовательным программам. Постоянно совершенствуется система менеджмента качества образовательной деятельности. Ежегодно выполняются государственные задания.

Совершенствуется научно-исследовательская работа, выполняются государственные задания в сфере научной деятельности, регистрируются патенты на изобретения. Совершенствуется работа СНО. Повышается качество социально-воспитательной работы.

В академии созданы оптимальные условия для подготовки спортсменов высокой квалификации. Растет число студентов – спортсменов, входящих в состав сборных команд РФ, ДФО и Хабаровского края.

Развивается международное сотрудничество, повышается эффективность международных связей. Все это создает необходимые предпосылки для последующего рывка вперед, для повышения качества работы по всем направлениям деятельности вуза.

Сегодня перед вузом поставлены новые задачи в связи с переориентацией страны на ускоренное развитие восточных регионов РФ. Залогом тому является включение академии в Федеральную программу «Приоритет 2030» для вузов ДФО.

Есть глубокая уверенность в том, что коллектив вуза готов выполнить эти задачи, он четко видит перспективы развития академии, активно участвует в работе по достижению поставленных целей.

#### *Список литературы*

1. Архивные материалы ХГИФК – ДВГАФК (1967 – 2022 гг.)

## СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЕ СРЕДЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ РИТМА РАЗБЕГА У ЮНЫХ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ

*Лисов Владимир Григорьевич*

*Илемков Геннадий Григорьевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В работе исследован ритм разбега прыгунов различной квалификации. Определено, что совершенствование ритмо-темповой структуры заключительной части разбега у юных спортсменов более успешно происходит в условиях специально организованной внешней среды компьютерного имитирования движений со звуковым сопровождением.

**Ключевые слова:** ритм разбега, юные прыгуны, ритмо-темповая структура, компьютерный имитатор.

Важным фактором достижения высоких спортивных результатов в прыжках в длину является эффективная ритмо-темповая структура разбега – правильно организованное распределение усилий в пространстве и во времени. Анализ литературных источников показывает, что ритмо-темповая структура разбега в прыжках в длину изучена недостаточно полно. В работах как методического, так и экспериментального характера не содержится четких и обоснованных рекомендаций по методике формирования эффективной ритмо-темповой структуры разбега в прыжках в длину.

Для изучения ритмо-темповой структуры разбега в прыжках в длину снимали на видеокамеру в условиях соревнований и в ходе тренировочных контрольных испытаний прыжки спортсменов различной квалификации. Видеокамера располагалась напротив места отталкивания. Параметры техники разбега обрабатывались с помощью программного обеспечения Dartfish. Регистрировались временные параметры шагов разбега, точность попадания на брусок отталкивания, скорость на предпоследнем и последнем 5-метровом участках разбега. Всего на 8 соревнованиях (Чемпионаты ДФО, города Хабаровска) было зарегистрировано свыше 120 попыток в прыжках в длину.

Полученные данные о структуре разбега в прыжках в длину у спортсменов различной квалификации были подвергнуты статистической обработке.

Анализ полученных в результате статистической обработки данных показал, что в начальной и средней частях разбега юные спортсмены используют 2 основных варианта ритмо-темповой структуры: с равномерным

нарастанием темпа, со скачкообразным изменением темпа в средней части разбега. Исследование показало, что прыгуны в длину высокой квалификации (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта) преимущественно используют вариант со стабилизацией темпа в средней части разбега.

В заключительной части разбега – на шести последних шагах прыгуны используют четыре основных варианта ритмо-темповой структуры: с нарастанием темпа соответственно на четырех, трех и двух последних шагах разбега, стабилизацией темпа на последнем шаге, снижением темпа на последнем шаге.

Известно, что традиционное решение проблемы улучшения ритмической картины разбега с помощью применения большого количества повторений тренировочных разбегов с определенной установкой на удержание динамики скорости требует большой психической и функциональной мобилизации возможностей спортсмена, а также больших затрат тренировочного времени.

Мы предположили, что повышение уровня спортивного мастерства прыгунов может осуществляться с помощью создания обучающей среды путем моделирования условий, в которых реальная ситуация замещена компьютерной графикой, предъявляемой на экране мониторного устройства.

В эксперименте нами применялось техническое устройство, состоящее из датчиков для имитации разбега и отталкивания, компьютера и экрана монитора, обеспечивающее создание среды, имитирующей прыжок в длину с разбега. Совершая имитацию разбега и отталкивания на устройствах с датчиками, обучаемый тем самым управлял действиями фигурки прыгуна, которые и отслеживал на экране монитора.

В начале экспериментальных занятий опытный тренер-преподаватель, управляя фигуркой прыгуна, задавал необходимый ритм разбега, который испытуемые запоминали, а затем самостоятельно воспроизводили этот ритм. Выполнение этого задания вызывало некоторую сложность, которая заключалась в замедлении ритма последних четырех шагов, что отражалось на точности попадания имитационной компьютерной модели на брусок отталкивания. На втором этапе эксперимента видеoinформация дополнялась звуковой стимуляцией со стороны тренера-преподавателя. При этом спортсменам удавалось более точно воспроизвести ритмику разбега.

На основании полученных данных в ходе эксперимента мы пришли к заключению, что включение в учебно-тренировочные занятия предлагаемых нами методических приемов и средств оперативного контроля и коррекции ритма разбега у юных прыгунов в длину способствует не только активизации деятельности занимающихся, стимулируя их творческую активность, но и

повышает эмоциональный фон занятий.

Выявлено, что спортсмены, получающие конкретную информацию в ходе выполнения двигательного действия, могут оперативно сравнивать возникающие двигательные ощущения с моделью прыгуна, отображенного на экране компьютерного монитора. При этом с большей эффективностью создается образ ритмики движения на основе зрительного, слухового и сенсорного ощущения.

#### *Список литературы*

1. Монастырев, С.Н. Формирование ритмо-скоростной структуры разбега у юных прыгунов в длину: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1986. – 23 с.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

*Лифарь Евгения Викторовна  
Бондаренко Артем Игоревич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

*Ткаченко Павел Анатольевич*

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Цель данного исследования – изучить направления и эффективность работы Министерства спорта Хабаровского края. В результате исследования были проанализированы все направления деятельности Министерства спорта Хабаровского края.

**Ключевые слова:** Министерство спорта, эксперты, отрасль спорта, массовый спорт, спорт высших достижений, Хабаровский край.

Для оценки деятельности Министерства спорта Хабаровского края мы обратились к экспертам в сфере физической культуры и спорта – работникам органа исполнительной власти края и органа местного самоуправления города Хабаровска [1].

В свою очередь, экспертами предложено оценить работу органов управления в субъектах посредством анализа итогов Всероссийского смотр-конкурса на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы в субъектах Российской Федерации, проводимого Министерством спорта Российской Федерации в период с 2014-го по 2016 год. Конкурс проводился по вычислению ряда показателей по пяти направлениям: массовый спорт; спорт высших достижений; адаптивная физическая культура и спорт;

материально-техническая база; финансирование физической культуры и спорта.

Так, в 2014 году хабаровский край занял 9-е место, уступив восьми субъектам. Практически всем субъектам, за исключением Удмуртской республики и Ханты-Мансийского автономного округа, мы уступили в направлении «Массовый спорт». В спорте высших достижений мы не смогли конкурировать с первыми восемью субъектами. По направлению «Адаптивная физическая культура и спорт» у Хабаровского края показатель лучше, чем у Рязанской и Ярославской областей. В направлении «Материально-техническая база» наш край опередил Калужскую, Ярославскую области и Ханты-Мансийский автономный округ. И в последнем направлении «Финансирование физической культуры и спорта» Хабаровский край – лидер среди первых восьми субъектов [1,2].

Однако опередил Хабаровский край 20 субъектов, таких как: Омская область, Тверская область, Владимирская область, Ленинградская область, Пензенская область, Тамбовская область, Липецкая область, Ульяновская область, Кировская область, Архангельская область, Приморский край, Курская область, Ивановская область, Забайкальский край, Томская область, Тульская область, Астраханская область, Брянская область, Чеченская Республика, Вологодская область.

В 2015 году картина сложилась следующим образом: Хабаровский край поднялся на 1 строчку вверх. Также, как и в 2014 году лидирующее направление – «Финансирование физической культуры и спорта». В материально-техническом обеспечении из всех субъектов Хабаровский край уступил только Калужской области. Показатель в направлении «Адаптивная физическая культура и спорт» за год улучшился: с 60-го места в 2014 году до 25-го места в 2015 году. Опередил Хабаровский край 20 субъектов, такие как: Омская область, Тульская область, Ленинградская область, Тверская область, Владимирская область, Тамбовская область, Пензенская область, Архангельская область, Ярославская область, Ульяновская область, Кировская область, Астраханская область, Курская область, Забайкальский край, Приморский край, Республика Крым, Вологодская область, Брянская область, Томская область, Чеченская Республика, Ивановская область. За 2016 год результаты Всероссийского смотра-конкурса на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы в субъектах Российской Федерации. Хабаровский край по итогам 2016 года занимает четвертую строчку, всего лишь 3 балла уступая третьему месту. Наш субъект улучшил показатель по направлению «Массовый спорт» с 26-го места в 2014 и 37-го места в 2015 году, заняв 22-е место среди субъектов в 2016 году. Немного

«просел» показатель «Спорт высших достижений». Однако по остальным направлениям наше положение в таблице осталось неизменным в сравнении с годом ранее. В 2016 году Хабаровскому краю удалось опередить 26 субъектов Российской Федерации: Чувашская Республика-Чувашия, Липецкая область, Омская область, Владимирская область, Калужская область, Рязанская область, Удмуртская республика, Тверская область, Пензенская область, Ярославская область, Тульская область, Ленинградская область, Архангельская область, Тамбовская область, Томская область, Ульяновская область, Астраханская область, Вологодская область, Республика Крым, Приморский край, Курская область, Забайкальский край, Кировская область, Ивановская область, Чеченская республика, Брянская область.

За три года, пока проводился конкурс, Хабаровский край только улучшал свои показатели. Начиная с девятого места среди 30 субъектов с количеством численности населения субъекта РФ до 2 млн человек, Хабаровский край поднялся на четвертое место. В связи с тем, что в 2017 году данный конкурс перестал проводиться, мы, в рамках исследования, проанализировали статистическую отчетность по форме 1-ФК и 5-ФК за 2017-й, 2018-й, 2019-й, 2020-й и 2021 годы. Были проанализированы те же показатели, что и в конкурсе. Отсутствие статистических данных других субъектов РФ для определения показателей конкурса не позволило сравнить Хабаровский край с этими субъектами [2]. Итоговые показатели выглядят следующим образом. Значение показателя «% занимающихся ФКиС» с каждым годом прирастает. От 28,6% в 2014 до 48,7% в 2021 году. По показателю «% занимающихся физической культурой и спортом на платной основе» также идет прирост, однако незначительный: от 16,2% в 2014 году до 18,7% в 2021 году. Показатель «% массовых разрядов» нестабилен, из года в год % то увеличивается, то снижается. Так, в 2014 году % равнялся 20,2, в 2015 году – 17,9, в 2016 году показатель вырос до 25,1%, в 2017 и 2018 году показатель рос (30 и 38% соответственно), в 2019 году % чуть снизился до 37,3%, а в 2020 году «упал» до 36,1%, однако в 2021 году показатель стабилизировался до значения 2019 года. Показатель «% обучающихся и студентов», как и % занимающихся ФКиС, с каждым годом только увеличивался: с 63% в 2014 году до 86% в 2021 году. Также «% женщин, занимающихся ФКиС» только увеличивался: с 19,5% в 2014 году до 36,1% в 2021 году.

В направлении «Спорт высших достижений» показатель «Результаты Чемпионатов мира, Чемпионатов Европы, Олимпийских игр» варьируется из года в год, то увеличиваясь, то уменьшаясь. Пик данного показателя

приходится на 2019 год – 1327 баллов в сравнении с 995, 775, 831, 966, 890, 518 и 756 баллами в 2014-м, 2015-м, 2016-м, 2017-м, 2018-м, 2020-м и 2021 годах соответственно. Показатель «Доля сборников РФ» также менялся из года в год: в 2014-м и в 2019 году данный показатель был наиболее высок – 0,51% и 0,52%, а самым низким этот показатель был в 2018-м и 2020 году. По показателю «Мероприятия, проведенные по ЕКП» после 2016 года значение в каждый из последующих лет (кроме 2020) было выше. Так, в 2014 году было проведено 510 мероприятий, в 2015 году – 750 мероприятий, в 2016 году – 698 мероприятий, 2017 год является лидером по количеству проведенных мероприятий – 913, в 2018-м и 2019 году было проведено примерно одинаковое количество мероприятий (чуть меньше, чем в 2017 году) – 842 и 853 соответственно, и лишь в 2020 году наблюдается спад по количеству проведенных мероприятий – 679, в 2021 году показатель вновь прирастает – 813 мероприятий.

В направлении «Адаптивная физическая культура» показатель «% занимающихся-инвалидов» с каждым годом плавно растет: с 10,38% в 2014 году до 40,9% в 2021 году. Показатель «% разрядников-инвалидов» достигает пика в 2019 году – 1,92% и минимума в 2014 году – 0,38%. Показатель «% спортсменов-инвалидов, вошедших в списки кандидатов в спортивные сборные команды РФ» с 2014-го по 2017 год постепенно увеличивался: с 0,40% до 0,47% к 2017 году, в 2018 году произошел небольшой спад до 0,45%, а в 2019 году подъем до 0,52%, в 2020-м и 2021 году был практически одинаков – 0,48% и 0,49% соответственно.

По направлению «Материально-техническая база» показатель «% от норматива единовременной пропускной способности» с 2014-го по 2017 годы плавно рос с 39,5% до 47,8%, а в 2018 году произошел резкий скачок до 72,9%. Далее показатель вновь плавно прирастает до 76,3% к 2021 году. Показатель «% объектов, введенных в эксплуатацию за отчетный период» не был так стабилен. С 2014-го по 2016 год наблюдался рост: с 2,9% до 6,3% соответственно, в 2017 году показатель равнялся 2,8%, в 2018 году – 4,1%, а в 2019 году показатель был самым высоким – 6,6%, в 2020 году наблюдается резкое снижение – 2,4%, а в 2021 году вновь прирост – 4,2%.

В направлении «Финансирование физической культуры и спорта» показатель «Финансирование из расчёта на одного человека» с каждым годом только увеличивается: с 3520,15 рублей в 2014 году до 7815,3 рублей в 2021 году. Анализируя этот показатель, можно сделать вывод о том, что финансирование физической культуры с каждым годом только увеличивается и количество рублей на каждого занимающегося с каждым годом растет, несмотря на то, что количество занимающихся, в свою очередь, тоже



увеличивается. [1,2]. После проведенного анализа нами был задан вопрос экспертам об их собственной оценке деятельности Министерства спорта. В свою очередь эксперты считают, что орган исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта Хабаровского края выполняет свою работу должным образом.

#### *Список литературы*

1. Арутюнова, А. Е. Перспективы управления сферой физической культуры и спорта в масштабах государства / А.Е. Арутюнов, Н.А. Чайков // Вестник Академии знаний. – 2022. – № 49(2). – С. 33-40.

2. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года : Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474. – Текст : электронный // Президент России : [официальный сайт]. – URL : <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726>.

### **МОНИТОРИНГ АСПЕКТОВ ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ КАНДИДАТОВ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В СБОРНУЮ КОМАНДУ ДЛЯ УЧАСТИЯ В КРАЕВЫХ ФЕСТИВАЛЯХ ВФСК ГТО**

*Лифарь Евгения Викторовна*

*Зяблова Елена Юрьевна*

*Викулин Юрий Игоревич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В ходе исследования нами были проанализированы данные Фестивалей ВФСК ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций «Движение ГТО – Путь к успеху!» сезона 2020-2021 гг. и сезона 2021-2022 гг.

**Ключевые слова:** Фестиваль, кандидаты, программа Фестиваля, сборная команда, тесты, ВФСК ГТО.

Фестиваль проводился в три этапа:

I этап – муниципальный проводится в муниципальных образованиях (в образовательных организациях, физкультурно-спортивных клубах, в том числе по месту обучения и жительства) (Солнечный муниципальный район);

II этап – региональный проводится в субъектах Российской Федерации (Хабаровский край);

III этап – Всероссийский финал Фестиваля.

Сроки I этапа в обоих сезонах сентябрь – ноябрь, II этапа в сезоне 2020-2021 14–17 мая 2021 г., в сезоне 2021-2022 гг. 12–14 апреля 2022 г.

Используя метод анализа, мы изучили следующие данные сезона 2020-2021 гг. и сезона 2021-2022 гг.: организацию фестивалей на муниципальном уровне; планы и методы подготовки кандидатов в сборные Солнечного муниципального района; результаты Фестиваля на региональном уровне. Фестивали были организованы в соответствии с Приказом № 814 от 21 сентября 2018 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Программа Фестивалей состояла из следующих испытаний (тестов) комплекса ГТО (многоборье ГТО): бег 60 м, 1500 м и 2000 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки, девушки); подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Поднимание туловища из положения лежа на спине – 1 мин.; плавание 50 м [1].

Спортивная программа Фестиваля проводится в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России 1 февраля 2018 г.

В Фестивале приняли участие учащиеся общеобразовательных учреждений:

1. Количество ступеней на этапах Фестиваля:

Сезон 2020-2021 гг.: на муниципальном этапе: II–IV ступени; на региональном этапе: III – IV ступени.

Сезон 2021-2022 гг.: на муниципальном этапе: I – VI ступени; на региональном этапе: III – IV ступени.

2. Количество участников на этапах Фестиваля:

Сезон 2020-2021 гг.: на муниципальном этапе: 250 человек; на региональном этапе: 80 человек, 10 команд.

Сезон 2021-2022 гг.: на муниципальном этапе: 532 человека; на региональном этапе: 100 человек, 13 команд.

Для участия в региональном этапе возраст спортсменов определяется на конец Всероссийского этапа. Точная дата проведения 3-го этапа Фестиваля не была известна на момент проведения первых двух этапов. В сезоне 2020-2021 гг. было принято решение добавить 2-ю возрастную ступень для мониторинга потенциальных претендентов в команду, которые на момент проведения регионального этапа перейдут в 3-ю возрастную ступень. В

сезоне 2021-2022 гг. на муниципальном этапе добавили все остальные возрастные ступени, включающие в себя школьный возраст (7–18 лет). 1-ю возрастную ступень добавили для мониторинга потенциальных претендентов в команду и подготовки их к сезонам 2022-2023 гг., 2023-2024 гг. 5-ю и 6-ю возрастную ступень добавили для популяризации ВФСК ГТО [2,3].

В сезоне 2020-2021 гг., по результатам Фестиваля на муниципальном уровне были отобраны по 4 кандидата в III и IV ступенях отдельно среди мальчиков и среди девочек в сборную команды Солнечного муниципального района для участия в региональном этапе. Все кандидаты в сборную команды отбирались по следующим критериям: наивысшая сумма баллов в многоборье в своей ступени среди остальных участников, соответствие возрасту на момент проведения регионального этапа. Подготовка проводилась с декабря по апрель в общеобразовательных учреждениях, где обучались кандидаты. Ответственными за подготовку были учителя физической культуры. В конце апреля проведены контрольные тесты, по результатам которых была сформирована сборная команда [2]. По результатам регионального этапа команда заняла 7-е место. А в личном первенстве многоборья ГТО только 1 член команды вошел в 10 лучших в своей категории. В сезоне 2021-2022 гг. в программу отбора и подготовки кандидатов внесены следующие изменения:

1. Назначен руководитель сборной команды, который контролировал все аспекты отбора и подготовки кандидатов.

2. Число кандидатов в каждой ступени отдельно среди мальчиков и девочек увеличили до 10 человек.

3. Учителям физической культуры оказана методическая помощь в подготовке кандидатов.

4. Для кандидатов, проживающих в р.п. Солнечный, были организованы занятия со специалистами узкой направленности: занятия по плаванию, стрельбе из пневматической винтовки.

5. В контрольных тестах было разрешено участвовать детям, которые показали слабые результаты по итогам Фестиваля на муниципальном этапе, но все равно усердно продолжали тренироваться и улучшать свои результаты в испытаниях.

6. За неделю до убытия на региональный этап с членами сборной команды была проведена психологическая работа, направленная на преодоление волнения в предсоревновательный период и во время самих соревнований.

Как итог, по результатам регионального этапа команда заняла 5-е место, а в личном первенстве многоборья ГТО 6 из 8 членов команды вошли в 10 лучших в своих категориях.

#### *Список литературы*

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне (ГТО): Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172. // Гарант: информационно-правовой портал: [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/70619520/#friends>.

2. Туревский, И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2019. – 146 с.

3. Хорошева, Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея Науки : электронный журнал. – №2 (18) – 2018. – С 689-693. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32642862>.

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ У СТУДЕНТОВ ВЛАДИВОСТОКСКОГО ФИЛИАЛА РОССИЙСКОЙ ТАМОЖЕННОЙ АКАДЕМИИ**

*Лобкис Виктор Егорович*

*Владивостокский филиал Российской таможенной академии, г. Владивосток*

**Аннотация.** В виду реформирования системы высшего образования, просматривается высокая потребность общества не только в высококвалифицированных, но и физически подготовленных специалистах. Для развития у студентов физических качеств, которые влияют на их эффективность во время учебного процесса, во Владивостокском филиале Российской таможенной академии предусмотрена кафедра физической подготовки. Цель: рассмотреть основные положения в физическом воспитании. Проанализировать процесс влияния физической культуры. Исследовать физические качества, формируемые в процессе занятий физической подготовкой у студентов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физическая активность и спорт, физические качества, выносливость.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности, играющий большую роль в развитии общества. Физическая культура значительным образом влияет не только на формирование человека как личности, но и на формирование его основных физических качеств.

Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) качества, благодаря которым возможна физическая активность человека [1]. Другими словами, это набор физиологических качеств, посредством которых представляется возможным определение двигательных способностей человека. Среди физических качеств выделяют: быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость, которые развиваются в процессе занятий различными видами спорта (баскетболом, волейболом, тяжелой атлетикой, гимнастикой и т.д.). Каждый человек обладает собственными физическими качествами, которые необходимо развивать при помощи физического воспитания.

Всесторонняя физическая подготовка служит неиссякаемым источником моральных и физических сил человека.

Физическое воспитание решает задачи укрепления здоровья, всестороннего развития физических и духовных сил, повышения трудоспособности, продления творческого долголетия и жизни людей, занятых во всех сферах деятельности. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и использование их в общественной практике и повседневной жизни.

Основной задачей физического воспитания является развитие основных физических качеств. Среди основных физических качеств выделяют следующие: быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость. Представляется необходимым в рамках настоящего исследования провести анализ основных физических качеств и определить их особенности.

Физическое воспитание студентов Владивостокского филиала Российской таможенной академии осуществляется в рамках обязательных занятий по физической культуре и спорту, в секциях по избранным видам спорта, на соревнованиях внутри академии и среди общежитий.

Из игровых видов спорта значительный интерес у студентов вызывают занятия мини-футболом, волейболом, боксом, баскетболом. Сложившиеся традиционные подходы к организации учебно-тренировочного процесса по мини-футболу и другим видам спорта обуславливают специфические требования к развитию и совершенствованию физических качеств, особенно к скорости, ловкости (удержание равновесия и владение мячом).

Основными упражнениями для развития физических качеств являются:

1) на быстроту – спринтерский бег с места и с ходу, быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема, подвижные игры, эстафеты;

2) на скоростно-силовые качества – упражнения с повышенным проявлением быстроты, силы, бег и прыжки по песку и т.д.;

3) на выносливость – бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах, равномерный бег с мячом;

4) на ловкость – игровые упражнения ведения мяча с изменением направления, упражнения растягивание, на равновесие, на расслабление, статические упражнения, эстафеты.

В спортивных играх происходит комплексное развитие всех физических качеств, формируются навыки коллективизма, уверенность в своих силах. Баскетболу и волейболу свойственно многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей.

Таким образом, нельзя не отметить, что основой развития физических качеств у студентов во Владивостокском филиале Российской таможенной академии являются спортивные игры, которые, с одной стороны, носят развлекательный характер, а с другой – повышают физическую эффективность каждого студента. Цель педагогического подхода в физическом воспитании состоит в том, чтобы сплотить студентов, направить их физическую энергию в правильное русло. Именно спортивные игры как нельзя лучше справляются с этой непростой задачей.

Исследуя физические качества студентов, формируемые во время занятий физической подготовкой, мы проводили опрос студентов среди факультетов ВФ РТА. Так, абсолютное большинство (92%) отметили, что в основном развитие физических качеств происходит именно на занятиях физической подготовкой.

Также студенты отмечают, что проводимые спортивные игры не только объединяют, но и позволяют более эффективно проследить прогресс в развитии физических навыков. Например, если команда соперников выигрывает, это значит, что их физические качества были более высокого уровня, нежели у команды проигравших.

Подводя итог всему вышесказанному, необходимо отметить, что физическая культура и спорт способствуют не только развитию физических качеств: быстроты, ловкости и силы, но также способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на учебных занятиях, не пропускают занятия из-за простудных заболеваний.

Физическая подготовка – это важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Физическое воспитание необходимо каждому студенту, поскольку именно ввиду правильного педагогического подхода к развитию основных физических качеств у студента формируется правильное отношение к физической активности. Ведь основной задачей кафедры физической подготовки и спорта является не только развитие основных физических качеств, но и привитие любви студентов к спорту.

#### *Список литературы*

1. Зимулюкина, А.Е. Развитие физических качеств студента / А.Е. Зимулюкина, Н.В. Данилова // Наука, образование и культура. – 2018. – № 7. – С. 15-17.
2. Кошелев, В.Ф. Физическое воспитание студентов: учебное пособие / В.Ф. Кошелев, О.Ю. Малозёмов. – Екатеринбург : АМБ. 2015. 464 с.
3. Петрова, А.И. Формирование физического качества и выносливости у обучающихся / А.И. Петрова, А.В. Неймышев // E-Scio. – 2020. – № 11. – С. 20-25.
4. Сбитнева, О.А. Влияние физических нагрузок на уровень физической подготовленности / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №3. – С. 18-23.
5. Стригельская, И.Ю. К вопросу о проблематике толкования и использования понятий «физические качества» и «физические способности» / И.Ю. Стригельская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 431-434.
6. Тумасян, Л.Л. Влияние морфофункциональных возможностей на развитие физических качеств / Л.Л. Тумасян // Право и практика. – 2018. – № 1. – С. 304-307.
7. Хижевский, О.В. Основы физической подготовки и самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для студентов всех специальностей / О.В. Хижевский. – Минск : БГТУ, 2013. – 54 с.

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА В  
РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ –  
БАСКЕТБОЛ»**

*Лопатин Константин Олегович*

*Валтышев Кирилл Юрьевич*

*Гумовская Валентина Михайловна*

*Малыгин Геннадий Георгиевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В данной статье представлены сравнительные показатели физической и технической подготовленности студентов, изучающих дисциплину «Спортивные игры – баскетбол» в ДВГАФК. Целью нашего исследования стал анализ физической и технической подготовленности студентов ДВГАФК в процессе изучения курса баскетбола. Актуальность состоит в том, что баскетбол как вид спорта входит в программный материал по физическому воспитанию в структуре общего образования. И как будут подготовлены студенты в этой области, зависит от правильно подобранных методов, программ и технологий.

**Ключевые слова:** баскетбол, физическое образование, физическая культура, программа, студенты, подготовленность, показатели, тестирование.

Одной из составляющих программного материала по предмету «физическая культура» в системе физического образования является вид спорта «Баскетбол». Дисциплина «Спортивные игры – баскетбол», которая ведется в ДВГАФК, готовит студента к педагогической и организационно-управленческой деятельности в области преподавания дисциплины во всех типах образовательных учреждений, в организациях и на предприятиях.

Главные задачи данной дисциплины: раскрыть технологию труда преподавателя физической культуры; сформировать у студентов – будущих преподавателей физической культуры и спорта основы техники баскетбола; сформировать достаточный уровень спортивной подготовленности; совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели баскетбола; сформировать технико-тактический арсенал баскетбола и повысить уровень физической подготовленности.

Изучение дисциплины направлено на формирование у студента универсальных компетенций. Это значит, что студенты должны уметь обучать методике баскетбола, знать организацию проведения соревнований,



методику судейства, классификацию и терминологию данного вида спорта, владеть коммуникативностью и другими показателями, необходимыми для профессионала. Современная общеобразовательная школа, вуз, колледжи, средне-специальные организации работают в соответствии с требованиями общеобразовательных стандартов. Стандарт по физическому воспитанию предусматривает и основывается на стандартах определенных видов спорта.

Следовательно, стандарт по баскетболу, опираясь на программу в отдельно взятой ступени образования, должен включать конкретизацию критериев подготовки обучающихся, которые проходят подготовку на каждом этапе образования с учетом возраста и влияния психофизических качеств на результативность по виду спорта «баскетбол» [4].

Основной взгляд в процессе подготовки спортивного вуза отводится совершенствованию технических элементов и развитию физических способностей студентов, изучающих баскетбол. Нашей главной задачей является не только сформировать у студентов правильно технические и физические двигательные умения и навыки в баскетболе, но и научить студентов обучать методике технических и физических действий баскетбола молодое поколение. Что необходимо в будущей профессиональной деятельности, а для того, чтобы они обучали, им необходимо самим сформировать комплексный арсенал двигательных действий в баскетболе.

В результате нами выявлены показатели физической и технической подготовленности студентов 1-го курса. Показатели взяты в 2021-2022 и 2022-2023 учебных годах. В основе выявления физической и технической подготовленности взяты тесты из стандарта по баскетболу Портнова Ю. М. [1,2].

По результатам сравнительного анализа оказалось, что у юношей при выявлении показателей физической подготовленности самый высокий прирост оказался в скоростных способностях. И он составил 14,3% в тесте «Бег 20 м», «Бег 6 м» – 12%, далее необходимо сказать об улучшении скоростно-силовых способностей, которые определялись в тестах «Прыжок в высоту по Абалакову» и «Прыжки в длину с места». В первом тесте прирост составил 11,3%, во втором – 5,1%. Незначительный прирост показателей оказался также в скоростной выносливости, он определен в тесте «40 секундный бег» и составил 2,4%.

Прирост показателей технической подготовленности испытуемых юношей за 2021-2022 и 2022-2023 годы выявлен следующим образом:

1. В тесте «Быстрота и ловкость защитных передвижений» в 2022-2023 гг. в сравнении с 2021-2022 гг. прирост составил 5,4%, «Ведение мяча по восьмерке за 30 сек.» – 6,8%, в тесте «Передача мяча левой и правой рукой за

30 сек.» наблюдается значительный прирост показателей, правой – 40,5%, а левой – 37,9%, «Штрафные броски» – 8,1%.

Анализируя результаты у девушек, необходимо отметить, что в показателях физической подготовленности более высокий прирост определен так же, как и у юношей в скоростно-силовых способностях, которые определялись в тестах: «Прыжок в высоту по Абалакову», повышение произошло на 4%, «Прыжок в длину с места» – на 5,4%, на скоростные способности, в тесте «Бег 6 м» прирост оказался на 8,2%, а в тесте на «Бег 20 м» – 7,8%; прирост показателей скоростной выносливости, определяемый в тесте «40 секундный бег», составил 0,5%.

При исследовании показателей технической подготовленности замечено, что в 2022-2023 гг. в сравнении с 2021-2022 гг. процентное соотношение значительно выше, в тесте «Быстрота и ловкость защитных передвижений» прирост составил 8,8%, «Ведение мяча по восьмерке за 30 сек» – 7,2%, «Передача мяча левой и правой рукой за 30 сек» так же, как и у юношей наблюдается значительный прирост показателей, правой – 29%, а левой – 24%, «Штрафные броски» – 29%.

Таким образом, по завершении сравнительного анализа можно сделать вывод:

1. Для более эффективного и рационального повышения показателей физической и технической подготовленности за непродолжительный период обучения студентов в вузе необходимо подобрать специальные упражнения с индивидуальной направленностью, как для юношей, так и для девушек.

2. Разработать тесты для студентов, которые бы позволили оценить методику обучения технических приемов в баскетболе, в которых бы предусматривался технологический, последовательный подход в обучении.

3. По выявленным результатам видно, что прирост показателей в некоторых тестах недостаточно высокий. Физическая подготовленность у юношей: «40 секундный бег» – 2,4%, «Прыжок в длину с места» – 5,1%. У девушек: «40 секундный бег» – 0,5%, «Прыжок в длину с места» – 5,4%, «Бег 20 м» – 7,8%.

Техническая подготовленность у юношей: «Штрафные броски» – 8,1%, «Быстрота и ловкость защитных передвижений» – 5,3%, «Ведение мяча по восьмерке за 30 сек» – 6,8%. У девушек: «Быстрота и ловкость защитных передвижений» – 8,8%, «Ведение мяча по восьмерке за 30 сек» – 7,2%.

Следовательно, в процессе самостоятельной подготовки, предусмотренной программным материалом, необходимо уделять внимание каждому обучающемуся студенту на отстающие моменты в технической и физической подготовке.

Используя в дальнейшем цифровые технологии и методы диагностики сквозных технологий (Омега-Спорт, беспроводная система для регистрации параметров движений и многоканальной ЭМГ – ФЛАЙБОКС, smart-часы, очки для дриблинга и др.), с целью выявления недочетов на индивидуальном уровне.

Также необходимо отметить, что базовый уровень подготовленности студентов 2022-2023 учебного года оказался выше в сравнении с показателями студентов 2021-2022 учебного года [3].

#### *Список литературы*

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского. – Москва: Советский спорт, 2012. -100 с.

2. Баскетбол: учебник для институтов физ. культуры / под ред. Ю.М. Портнова. – Изд.3-е перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.– 288 с.

3. Спорт высоких инноваций. Топ-10 лучших примеров слияния спорта и технологий. – Текст : электронный // Novate : электрон. журнал : [сайт]. – URL : <https://novate.ru/blogs/140813/23740/>.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» : утв. приказом Минспорта РФ от 24.01.2022 г. № 40. – Текст : электронный // Гарант : информационно-правовой портал : [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/403614612/>

## **ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ – ПЕРВОКУРСНИКОВ, ИМЕЮЩИХ ОПЫТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19**

*Лузикова Татьяна Викторовна*

*Дальневосточный институт управления - филиал Российской академии  
народного хозяйства и государственной службы при президенте РФ,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Цель данного исследования – изучение особенностей адаптации первокурсников, имеющих опыт дистанционного обучения в период пандемии 2021-2022 гг. В статье рассматриваются особенности содержания учебных занятий по физической культуре, позволяющие первокурсникам адаптироваться к учебному процессу в вузе, наладить личностное взаимоотношение в группе, повысить уровень внимания.

**Ключевые слова:** адаптация, уровень внимания, личностное взаимоотношение, дистанционное обучение, физическая культура, уровень тревожности.

Само по себе поступление в вуз сопровождается переходом на новую систему образования, социальную среду, что является сложным и зачастую болезненным. Причинами этого являются относительно низкий уровень психологической, практической готовности к специфике обучения, что приводит к излишнему беспокойству, тревоге, трудностям и напряжению в общении, установлении взаимодействия среди сверстников и преподавателей. За время пандемии проявились и другие проблемы. В первую очередь, мы наблюдаем снижение уровня внимания первокурсников. Большая часть обучающихся не концентрирует внимание на собеседнике в период общения. Устойчивость внимания позволяет обеспечивать умственную работу. Устойчивость внимания позволяет сосредоточить внимание на конкретном объекте [3 с. 282]. И как результат, устойчивое внимание обеспечивает эффективное обучение.

Также наблюдается и снижение физической и технической подготовленности первокурсников в области физической культуры и спорта. Результатам этого является снижение мотивации к занятиям физической культурой, к двигательной активности и, как следствие – снижение адаптационных возможностей организма.

Адаптация – одна из предпосылок успешной учебной деятельности, причем ведущая для первокурсников [5 с. 679]. Занятия физической культурной в вузе в процессе адаптации студентов оказывают положительное влияние не только на физиологическую составляющую адаптации (уровень здоровья, функциональную и физическую подготовленность), но и активизируют процесс социально-психологической адаптации, путем включения студентов в коллективную деятельность, что также способствует развитию личностного адаптационного потенциала, повышает уровень активности и работоспособности в учебной деятельности [2 с. 680].

Важным механизмом обеспечения адаптации студентов к умственным нагрузкам является увеличение кровотока в активно работающих нервных центрах мозга. Опасность стрессовых ситуаций заключается в значительных эмоциональных напряжениях, настраивающих организм на мышечную активность, но в действительности мышечная работа после стрессовой ситуации не следует. Сознательное чередование занятий, смена обстановки позволяют полностью нейтрализовать отрицательное влияние стресса [1].

В связи с этим, возникает необходимость поиска дополнительных способов включения обучающихся в новую для них образовательную среду, использование разнообразных средств и методы в процессе учебных занятий

для активизации внимания, поддержания устойчивости внимания в течение учебного занятия, формирования студенческого коллектива.

Мы предположили, что целенаправленное включение в содержание занятий по физической культуре и спорту эстафет, командных игр, групповых упражнений, упражнений, направленных на ориентацию в пространстве и во времени, заданий на внимание позволят не только повысить уровень здоровья и снизить уровень тревожности, но и наладить и поддерживать взаимодействие внутри нового студенческого коллектива (группы), повысить устойчивость внимания.

Для проверки данной гипотезы мы провели исследование в период с сентября 2021 года по октябрь 2022 года. Исследование состояло из нескольких этапов.

На первом этапе мы провели опрос среди первокурсников. Всего было опрошено 200 первокурсников Дальневосточного института управления – филиала РАНХиГС, 100 обучающихся 2021 года набора и 100 обучающихся 2022 года набора. Для выявления индивидуального приспособления к стрессовым ситуациям мы использовали тест по определению уровня тревожности и уровня адаптированности (по Многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность-02» (МЛО-АМ), разработанный А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным. На начало 2021-2022-го и 2022-2023 учебного года мы получили следующие результаты: 7% (2%) студентов имели низкий уровень тревожности соответственно, 18 (9%) – умеренный, 75% (89%) – высокий. Как видно из полученных результатов, уровень тревожности на начало 2022-2023 учебного года выше, чем в начале 2021-2022 учебного года.

На первом этапе было проведено и исследование уровня внимания. Для этого мы использовали таблицы Шульте [4]. Обучающиеся 2021 года набора показали следующие результаты: 19% – хорошая концентрация внимания, 81% – слабая. Первокурсники 2022 года показали уровень внимания несколько ниже: 12% – хороший уровень и 88% – слабый. На втором этапе все обучающиеся были разделены на экспериментальные и контрольные группы. Уровень тревожности и внимания в этих группах был практически одинаковым. Контрольные группы в течение сентября и октября занимались по дисциплинам «Физическая культуры и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» по утвержденным в институте программам. На каждом занятии в экспериментальных группах были добавлены эстафеты, игровые элементы, подвижные игры, коллективные задания на ориентацию в пространстве и времени. На третьем этапе (конец октября 2021 года и 2022 год) мы провели повторное исследование уровня тревожности и внимания.

Были получены следующие результаты:

– обучающиеся контрольной группы 2021 года набора показали низкий уровень тревожности – 16%, 25% – умеренный, 59% – высокий, а в экспериментальной группе 25% имеют низкий уровень тревожности, 52% – умеренный, 23% – высокий. Обучающиеся контрольной группы 22% показали хорошую концентрацию внимания, 78% – слабую, а экспериментальной группы – 38% хорошую и 62% слабую концентрацию внимания;

– обучающиеся контрольной группы 2022 года набора показали низкий уровень тревожности – 10%, 18% – умеренный, 72% – высокий, а в экспериментальной группе 26% имеют низкий уровень тревожности, 31% – умеренный, 43% – высокий. Обучающиеся контрольной группы 17% показали хорошую концентрацию внимания, 83% – слабую, в экспериментальной группе – 31% хорошую и 69% слабую концентрацию внимания.

Из полученных результатов видно, что в течение двух первых месяцев обучения как в экспериментальных, так и в контрольных группах наблюдается снижение уровня тревожности, но у обучающихся в экспериментальной группе 2021-го и 2022 года набора снижение уровня тревожности значительное. Наблюдается и улучшение внимания в экспериментальных и контрольных группах, но значительно больше они в экспериментальных группах. Однако в экспериментальной группе 2021 года улучшения значительнее, чем у обучающихся 2022 года набора. Возможно, это связано с более длительным периодом нахождения в дистанционном режиме обучения, более высоким исходным уровнем тревожности у обучающихся 2022 года набора.

Результаты исследований позволяют сделать следующие выводы:

1. У первокурсников наблюдается снижение уровня тревожности во всех группах, однако использование дополнительных игровых средств позволяет эффективнее снижать тревожность, что благоприятно влияет на адаптацию первокурсников и процесс обучения.

2. За два первых месяца обучения в вузе при целенаправленном использовании дополнительных упражнений на внимание, ориентацию в пространстве и во времени можно значительно улучшить уровень внимания.

#### *Список литературы*

1. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт: учеб. пособие / Н.А. Агаджанян, Т.Е. Батоцыренова, Л.Т. Сушкова. – Владимир: ВлГУ, 2004. - 136 с.

2. Долгова, В.И. Исследование адаптации первокурсников к обучению в университете / В.И. Долгова, О.А. Кондратьева, Е.С. Нижегородцева // Концепт : электронный журнал. – 2015. – Т.31. – С. 66-70. – URL:<http://e-koncept.ru/2015/95520.htm>.

3. Сидоров, П.И. Введение в клиническую психологию. Т.1.: учебник для студентов медицинских вузов / П.И. Сидоров, А.В. Парняков. – Москва: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2001 – 416с.

4. Суханова, П. Тесты на уровень концентрации внимания / П. Суханова // Психологос: [сайт]. – URL: <https://psychologos.ru/articles/view/testy-na-uroven-koncentracii-vnimanija>

5. Удалова, Е.П. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников / Е.П. Удалова, Е.Н. Кокурина, Е.А. Лихоманов // Молодой ученый. – 2017. – №15. – С. 679 – 681. – URL <https://moluch.ru/archive/149/42118/>

## **О ВОЗМОЖНОСТЯХ ФОРМИРОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОТТАЛКИВАНИЯ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНОГО УСТРОЙСТВА «САМОКАТ»**

*Лысиков Виктор Иванович*

*Бойко Юрий Иванович*

*Мавлютов Ахат Минахметович*

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Рост спортивных результатов в легкой атлетике требует поиска новых средств и методов обучения спортивной технике. Авторы данной статьи предлагают использовать в подготовке юных легкоатлетов сравнительно дешевое и простое тренировочное устройство «самокат».

**Ключевые слова:** легкая атлетика, прыжки в длину с разбега, пути обучения отталкиванию, тренировочное устройство, эффективность.

Непрерывный рост спортивных результатов зависит от эффективности учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки. Одним из основных периодов подготовки является этап начальной спортивной специализации, так как в этот период закладывается основа успехов на пути спортивного совершенствования.

Всё возрастающая конкуренция на международной арене требует поиска наиболее оптимальных средств и методов быстрого и прочного формирования двигательных навыков. При этом вопрос о том, как избежать стабилизации неверных движений и развить умение дифференцировать двигательные ощущения в раннем возрасте, постоянно привлекает внимание специалистов.

Анализ литературных источников показывает, что обучение юных спортсменов прыжкам в длину в настоящее время осуществляется двумя путями. В основе первого пути лежит разбег, в основе второго – отталкивание.

Заслуженный тренер СССР В.Б. Попов (1977), не отрицая важности предварительной спринтерской подготовки, предлагает на первой стадии обучения начинать с приобретения правильных навыков в технике отталкивания. Для этого автор рекомендует прыжки с 4–6 шагов разбега, прыжки через планку, установленную на высоте 50–60 см на расстоянии половины длины прыжка.

Применение прыжков в длину с разбега через препятствие благоприятно воздействует на развитие силы мышц и в значительной мере способствует увеличению мощности отталкивания. В то же время применение данного методического приема несколько снижает эффективность «вбегание в прыжок», т.к. ожидаемое препятствие невольно заставляет выполнять стопорящее движение на последних шагах разбега (Ю.С. Еремин, 1968).

В то же время подбор тренировочных упражнений должен осуществляться по возможности путем создания таких условий взаимодействия с внешними силами, при которых будут формироваться необходимые свойства динамических структур соревновательных упражнений (И.П. Ратов, 1971).

Некоторые авторы в своих исследованиях говорят о том, что приоритетные навыки, разученные в медленном темпе, невозможно реализовать при быстром выполнении упражнения, что, несмотря на внешнее сходство, движения, выполняемые с различной интенсивностью, по существу своему являются разными. Авторы предлагают разучивать спортивную технику на соревновательных скоростях. Далее авторы подчеркивают, что так называемый «скоростной барьер» – не что иное, как закрепившаяся техника, которая не дает возможности использовать более высокий уровень общей быстроты, и говорит о неверном сочетании средств, направленных на развитие быстроты и на совершенствование техники.



В то же время известно, что освоить технику нельзя при предельных напряжениях, так как излишние напряжения исказят условия координационных оптимумов, и эффективное движение не будет построено (И.П. Ратов, 1976). Решению этой задачи должна способствовать разработка специализированных тренажеров, которые позволят с самого начала обучения в облегченных условиях и без лишних помех формировать желанную ритмику мышечной активности. А также осваивать на основе искусственных ограничений сначала нужное направление действия сил, а уже потом доводить режимы взаимодействия спортсмена с внешним окружением до запланированного уровня (И.П. Ратов, 1972).

Для овладения рациональной техникой отталкивания в прыжках в длину нами применялся расчлененный метод с использованием тренировочного устройства «самокат». В первой половине подготовительного периода спортсмены решали задачу овладения рациональной ритмо-темповой структурой разбега. Решение этой задачи осуществлялось следующими средствами: бег в ритме разбега, пробегание разбега, увеличенного на 2-3 беговых шага, бег в ритме разбега с обозначением отталкивания, пробегание разбега с контролем средней скорости последних 5, 10 метров и всего разбега. Так тренировочное устройство «самокат» дает возможность не только значительно увеличить скоростные качества занимающихся, но и повысить возможность реализации этих качеств в разбеге и отталкивании. Использование в тренировочном процессе юных прыгунов в длину тренировочного устройства «самокат» исключает стабилизацию двигательных навыков.

#### *Список литературы*

1. Даньшин, А. Бег в упряжке / А. Даньшин, П. Сдов // Легкая атлетика – 1974. – № 9. – С. 17.
2. Добровольский, И. Тренажеры для развития скоростно-силовых качеств / И. Добровольский, А. Чигорин, С. Щуплецов // Легкая атлетика. – 1977. – № 8. – С. 20
3. Накутный, И. Тренажеры / И. Накутный // Легкая атлетика. – 1974. – № 7. – С. 24.
4. Ратов, И.П. Использование спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Москва, 1972.
5. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – Москва: Физкультура и спорт, 1974.

## **О ВНЕДРЕНИИ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛА ПО-ЯПОНСКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО РОССИИ И ЕГО ВЛИЯНИИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

*Лядов Сергей Сергеевич*

*Алексеева Юлия Павловна,*

*Владивостокский филиал Российской таможенной академии, г. Владивосток*

**Аннотация.** В работе рассматривается опыт внедрения мини-волейбола по-японски в образовательное пространство России. Анализируются результаты исследований о влиянии инновационного вида спорта на психофизическое состояние обучающихся и практический опыт специалистов. Выявлено, что в научно-методической литературе содержится недостаточно сведений о степени влияния средств мини-волейбола по-японски на физический статус учащихся общеобразовательных школ различных возрастно-половых групп.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое и психоэмоциональное состояние, физическая подготовленность, двигательная активность, спорт, мини-волейбол по-японски.

В настоящее время отмечается тенденция снижения уровня здоровья, физического состояния подрастающего поколения. Несмотря на высокую социальную значимость физической культуры и спорта, качество процесса физического воспитания детей, подростков и юношества имеет тенденцию к ухудшению. Во многом это связано с недостаточно развитой материально-технической, кадровой и финансовой обеспеченностью образовательных учреждений и другими факторами. Это способствует снижению мотивации обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности. В связи с вышесказанным, остается актуальной необходимость разработки и использования в учебном процессе по физическому воспитанию инновационных, мало затратных, но эффективных средств. К числу наиболее популярных и эффективных средств, используемых в целях физического совершенствования, относятся волейбол, в том числе его разновидность – мини-волейбол. А.Г. Фурманов (2009), считал, что мини-волейбол развивает скоростно-силовые качества, ловкость и выносливость, а также периферическое зрение, быстроту реакции [5]. Японский вариант мини-волейбола был создан в 1972 г. Хидетоши Коджима в целях привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой, повышения уровня двигательной подготовленности. Вскоре в городе Таики состоялся первый официальный матч, и достаточно быстро игра стала массовым подвидом

волейбола. В настоящее время во всем мире соревнования проводятся по правилам Всеяпонской ассоциации мини-волейбола. Игра внешне схожа с классическим волейболом, но имеет существенные отличительные особенности: в первую очередь, отличается более низкой высотой сетки (155 см), уменьшенным размером площадки (9х6,1 м) и составом команды (4 игрока), а также размером, весом и структурой мяча (вес 50 г, диаметр 35 см) [4].

В России мини-волейбол по-японски начал распространяться с 2002 г. благодаря усилиям П.Н. Пасюкова, которым была проведена пропагандистская и организационная работа по распространению данной разновидности волейбола на Дальнем Востоке, в Сибири и др. регионах РФ. В настоящее время при взаимодействии с Всеяпонской ассоциацией мини-волейбола игра культивируется во многих городах и поселках Сахалинской области, регулярно проводятся семинары и турниры различного масштаба. Проведены мастер-классы в гг. Челябинске, Санкт-Петербурге, Якутске, Иркутске, Новосибирске, Шуе, Благовещенске, Хабаровске, Уссурийске, Владивостоке, Перми, Красноярске, Улан-Удэ и др. Интерес специалистов и любителей спорта к игре создает хорошие перспективы ее распространения в России.

По мнению П.Н. Пасюкова (2018), игра прекрасно зарекомендовала себя на уроках физической культуры, физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях, а также среди студентов, людей старшего и пожилого возраста. Игра полезна и доступна для людей с ограничениями здоровья и инвалидов. Любители классического волейбола успешно используют её для начального обучения [4]. В результате обобщения опыта энтузиастов и собственных наработок, П.Н. Пасюков подготовил и издал учебно-методическое пособие «Физическая культура. Мини-волейбол» для инструкторов физической культуры дошкольных образовательных учреждений». Данную программу уже используют в практической работе дошкольных образовательных учреждений. Так, в станице Павловская (Краснодарский край) разработана рабочая программа по дополнительному кружку физкультурно-спортивной направленности «Мини-волейбол».

Инструктор по физической культуре И.В. Кузьмина внедрила мини-волейбол по-японски в программу физического воспитания ДОУ № 7 «ДЕЛЬФИН» (пос. Вахрушев, Поронайский городской округ, Сахалинская область) и выявила положительную динамику развития коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста, таких как умение согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений и сплоченности.

У.Е. Макарова (2015) исследовала влияние мини-волейбола по-японски на уровень развития физических качеств подростков 13-14 лет, учащихся ДЮСШ им. Д.П. Коркина Чурапчинского района (улуса) республики САХА (Якутия), в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Было выявлено, что занятия мини-волейболом положительно влияют на скоростные и скоростно-силовые способности занимающихся. Занятия способствуют улучшению психоэмоционального состояния, настроения, а также повышают мотивацию к занятиям двигательной активностью [2].

Г.И. Высовень (2016) в рамках диссертационного исследования разработала и внедрила в рамках внеурочной деятельности методику обучения мини-волейболу по-японски в программу по физической культуре для обучающихся специальных (коррекционных) школ VIII вида гг. Владивостока и Артема. Установлен прирост скоростно-силовых способностей, быстроты, координации движений, а также быстроты сложных двигательных реакций, преодоление «боязни мяча», быстрое освоение навыков мини-волейбола и включение в игровую деятельность [1].

Распространяется мини-волейбол по-японски в вузах РФ. Так, в республике Саха (Якутия) с 2008 г. при кафедре спортивно-педагогических дисциплин ЧГИФКиС преподается дисциплина «Методика преподавания мини-волейбола» с целью специализированного и углубленного изучения занимающимися правил игры, техники и тактики мини-волейбола, а также навыков судейства соревнований.

Во Владимирском государственном университете (г. Владимир) Т.Е. Батоцыреновой (2021) разработана и успешно внедрена рабочая программа дисциплины «Мини-волейбол по-японски для студентов, обучающихся по направлению подготовки “Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)”». Студенты осваивают правила, основы теории и методики обучения мини-волейболу по-японски с различными категориями населения.

Специалисты из Дальневосточной государственной академии физической культуры (г. Хабаровск) Г.Г. Малыгин, А.В. Корытнюк (2020), утверждают, что специфические возможности мини-волейбола по-японски являются инновационным средством двигательной активности, рекреации, открывают широкие возможности его использования для различных групп населения [3].

Тренеры по волейболу, преподаватели вузов (Т.Н. Рудых, Е.Л. Васильева, Г.И. Высовень, Ю.П. Алексеева и др.), а также школьные учителя и инструкторы по физической культуре (Е.С. Акберова, Ю. Ковалец, И.В. Кузьмина и др.), успешно используют мини-волейбол по-японски в своей

практической деятельности. Мини-волейбол по-японски включают в программу спартакиад, спортивных праздников и фестивалей (Фестиваль спорта МГУ им. адм. Г.И. Невельского – Басклеев Д.В. и др.). В то же время несмотря на усилия отдельных энтузиастов, в настоящее время мини-волейбол по-японски еще недостаточно широко распространен в регионах России, за исключением Сахалинской области и в практике физического воспитания используется фрагментарно.

Таким образом, обобщение опыта специалистов и экспериментальные данные показывают, что данный вид спорта оказывает положительное воздействие не только на физическое, но и на психическое состояние отдельных категорий обучающихся (воспитанников ДЮСШ и коррекционных школ интернатов).

Остается открытым вопрос о влиянии мини-волейбола по-японски на психофизические способности учащихся общеобразовательных школ различных возрастно-половых групп, оптимальном его сочетании с применением классического волейбола, соотношении средств и методов. Вследствие вышеизложенного становится очевидной актуальность дальнейших исследований.

#### *Список литературы*

1. Высовень, Г.И. Формирование рекреационной культуры школьников 12-13 лет с легкой умственной отсталостью на занятиях мини-волейболом по-японски: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 : [НГУ им. П.Ф. Лесгафта]. – Санкт-Петербург, 2016. – 210 с.

2. Макарова, У.Е. Мини-волейбол по-японски как средство двигательной активности населения в условиях Республики Саха (Якутия) / У.Е. Макарова // Инновационная наука. – 2015. – № 3. – С. 82-88.

3. Малыгин, Г.Г. Мини-волейбол по-японски как средство двигательной реабилитации / Г.Г. Малыгин, А.В. Корытнюк // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. – Хабаровск: ДВГАФК, 2020. – С. 196-200.

4. Пасюков, П.Н. Физическая культура. Мини-волейбол: пособие для инструктора физической культуры дошкольной образовательной организации / П.Н. Пасюков. — Южно-Сахалинск: Изд-во Института развития образования Сахалинской области, 2018. – 54 с.

5. Фурманов, А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов. – Минск, 2009. – 240 с.

## ЭКСТЕНСИВНЫЕ МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИРОВАНИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ РОСГВАРДИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

*Мельничук Павел Вячеславович*

*Сыромятников Олег Валерьевич*

*Маторин Дмитрий Олегович*

*Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный институт войск  
национальной гвардии Российской Федерации, г. Саратов*

**Аннотация.** В представленной статье определяются основные методики диагностирования волевых проявлений курсантов военных образовательных организаций высшего образования Росгвардии, применяемые на занятиях по учебной дисциплине «физическая подготовка». Среди них экстенсивные и интенсивные педагогические, а также психологические методы исследования. Более подробно рассматриваются экстенсивные методы, которые заключаются в беседах, наблюдениях, самоанализе, самооценивании, сборе необходимой информации о испытуемом или самим испытуемым относительно поставленных задач и цели проводимого эксперимента. Описывается сущность экстенсивных методов представляемых методами обобщения независимых характеристик и методами взаимных оценок.

**Ключевые слова:** произвольная деятельность, курсанты, учебно-воспитательный процесс, исследование, волевые качества.

Актуальностью настоящего исследования является то, что в настоящее время достаточно острой проблемой в практике развития волевой сферы личности курсантов военных образовательных организаций высшего образования Росгвардии (ВООВО ВНГ РФ) является поиск наиболее оптимальной и объективной методики диагностирования уровней проявления определяющих профессиональную деятельность волевых проявлений (качеств), таких как инициативность, целеустремленность, настойчивость, решительность, выдержка и т.д. на занятиях по физической подготовке. В таком случае использование универсальной методики позволило бы процесс нравственно-волевого формирования личности будущего офицера, способного успешно справляться с возложенными на него обязанностями, сделать более управляемым, предсказуемым и, соответственно, результативным.

Учебные занятия по физической подготовке проводятся с курсантами на постоянной основе по различным ее разделам, таким как: гимнастика и

атлетическая подготовка, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка, преодоление препятствий и т.д. В ходе таких занятий активно используются все ее доступные средства, основными среди них являются физические упражнения. Данные условия позволяют в полном объеме использовать основные методики по качественному определению уровней проявления курсантами волевых качеств [2, 4].

Изучение волевых качеств в современной науке заключается в разработке методик, позволяющих получать необходимые данные по их описанию относительно проявлений в разных видах жизнедеятельности, данных, полученных методом опроса, данных экспериментальных тестов испытуемых в условиях контролируемой ситуации [1].

Методы изучения проявления волевых качеств делятся на экстенсивные и экспериментальные. Остановимся на экстенсивных методах, заключающихся в беседах, наблюдениях, сборе необходимой информации об испытуемом относительно поставленных задач и цели педагогического или психологического эксперимента. В отличие от интенсивных (лабораторных) методов исследования, экстенсивные методы заключаются в наблюдении за поведением испытуемых в естественных условиях посредством экспертного анализа, самоанализа, самооценивания, а также оценки их поступков и действий (опрос, интервьюирование, анкетирование). Однако только с помощью комплексного применения этих методов предоставляются достаточно широкие возможности по определению личностных особенностей волевой активности субъекта данного процесса.

Экстенсивные методы представляются методами обобщения независимых характеристик и методами взаимных оценок. Одним из наиболее доступных экстенсивных методов по определению уровней проявления волевых качеств является метод «обобщения независимых характеристик». Данный метод позволяет осуществлять оценивание проявления инициативности, целеустремленности, настойчивости, решительности, выдержки и т.д. в баллах по следующим параметрам их проявления: устойчивость, сила, направленность и широта.

Также как наиболее объективный экстенсивный метод при выявлении уровня проявления определяющих будущую профессиональную деятельность волевых проявлений у курсантов на занятиях по учебной дисциплине «физическая подготовка» успешно используется метод «взаимных оценок», состоящий в том, что испытуемые оценивают действия или отдельные личностные показатели друг друга [5]. Принцип и критерии схожи с методом «обобщения независимых характеристик». Данный метод может использоваться в виде балльного самооценивания выраженности, к примеру,

целеустремленности (указание на процентной шкале степени проявления). Однако, применяя данный метод, необходимо четко и ясно указывать всем субъектам данного процесса на выбор наиболее правильного суждения по определению критериев проявления волевых качеств в целях объективности полученных данных и их дальнейшей интерпретации.

Большое внимание при изучении уровней проявления волевых качеств на занятиях физической подготовкой уделяется использованию авторских и, в некоторых случаях, адаптированных под конкретный вид деятельности или педагогические условия опросников с ответами о поведении испытуемого в различных ситуациях. В этом случае степень развитости одного и группы волевых качеств определяется по частоте их проявления в конкретной рассматриваемой деятельности. Такой способ определения уровня их проявления будет носить наиболее объективный характер, если представленный опросник направлен на выявление развитости не нескольких, а одного личностного проявления в однохарактерной (однотипной) ситуации. Практически во всех случаях полученные данные при оценивании волевой сферы и произвольной деятельности курсанта с соблюдением вышеуказанных условий являются достоверными.

При диагностике волевых качеств представленными способами для наибольшей достоверности полученных данных необходимо учитывать то, что опрашиваемым субъектам нужно характеризовать их проявление у себя и других в различных видах и условиях деятельности, которые им не удавалось наблюдать ранее, так как опрашиваемому, во многих случаях, необходимо руководствоваться другими поступками, не соответствующими выполнению поставленных испытуемому задач [3]. Следовательно, в случае субъективной оценки их проявления опрашиваемому нужно точно знать само существо данного волевого проявления, и чем оно отличается от других, например, от импульсивного действия.

Получение достоверных данных таким путем возможно в том случае, если оценивающий (эксперт) хорошо знает личность оцениваемого, регулярно общается с ним на протяжении продолжительного времени, видя и косвенно анализируя его поведение и действия в различных ситуациях. В связи с такими положениями, осуществить правильное оценивание волевого качества у другого человека в большинстве случаев можно только внутри коллектива.

Таким образом, подводя итог, необходимо отметить возможности учебной дисциплины «физическая подготовка», которые раскрывают широкий спектр активного использования экстенсивных методов диагностирования уровней проявления волевых качеств курсантов в ходе



учебно-воспитательного процесса военного вуза Росгвардии, так как, согласно нормативно-правовым документам, определяющим деятельность образовательных организаций военного образования: воспитание и развитие необходимых в дальнейшей профессиональной деятельности волевых качеств является приоритетной задачей этого процесса.

#### *Список литературы*

1. Ильин, Е. П. Связь волевых качеств с индивидуальным стилем деятельности / Е.П. Ильин // Экспериментальные исследования волевой активности. – Рязань, 1986. – 286 с.

2. Индивидуальные особенности, характеристики проявления и развития волевого качества «целеустремленность» у курсантов на занятиях по физической подготовке / П.В. Мельничук, О.В. Сыромятников, Д.О. Маторин [и др.] // Современные технологии физической подготовки и спортивной работы военнослужащих (сотрудников) Росгвардии: сб. научных статей Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 40 – 43.

3. Корж С. В. Метод количественной оценки волевого усилия / С.В. Корж, В.Н. Носов // Психологический журнал. – 1989. – № 2.

4. Мельничук, П.В. Физическая подготовка как основное средство развития волевых качеств военнослужащих / П.В. Мельничук, Д.О. Маторин // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. – Саратов, 2022. – № 2 (7). – С. 34-40.

5. Смирнов, Б. Н. Воля и саморегуляция спортивной деятельности / Б.Н. Смирнов // Мир психологии. – Москва, 2000. – № 3.

### **УЧАСТИЕ СТУДЕНТОВ АМУРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ФЕСТИВАЛЕ СПОРТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ВТОРАЯ ПРОФЕССИЯ ВРАЧА»**

*Миронов Фёдор Сергеевич*

*Узлов Юрий Леонидович*

*Мироненко Виктор Ильич*

*Громова Марина Васильевна*

*Амурская государственная медицинская академия, г. Благовещенск*

**Аннотация.** В статье анализируется участие студентов Амурской государственной медицинской академии в спортивных состязаниях среди медицинских и фармацевтических вузов России в фестивале «Физическая

культура и спорт – вторая профессия врача» с 2012-го по 2020 годы во II и III этапах.

**Ключевые слова:** студенты, спортивные показатели, личные и командные результаты, годы участия.

Спортивное фестивальное движение среди студентов медицинских и фармацевтических вузов началось по инициативе профильной учебно-методической комиссии по физической культуре учебно-методического объединения по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов России. Комиссия под руководством председателя, идейного организатора, профессора, проректора Волгоградского государственного медицинского университета В. Б. Мандрикова активно вела работу по возрождению традиций спорта студентов-медиков Советского Союза и России. Инициатива была поддержана, и в 2012 году под кураторством Департамента образования и развития кадровых ресурсов Министерства здравоохранения РФ проведен первый фестиваль спорта [1].

В Положении о фестивале спорта указаны цели и задачи:

1. Укрепление спортивных традиций в образовательных учреждениях высшего образования.
2. Привлечение обучающихся образовательных учреждений к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
3. Повышение качества учебно-тренировочной работы в вузах.
4. Повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства обучающихся.
5. Определение лучших вузов по организации физкультурно-спортивной работы.

Основные задачи:

- 1) формирование здорового образа жизни, позитивных жизненных установок обучающихся, их гражданское и патриотическое воспитание;
- 2) популяризация видов спорта, улучшение физкультурно-спортивной работы с обучающимися в вузах;
- 3) профилактика преступности, наркомании и алкоголизма;
- 4) выявление сильнейших спортсменов, их подготовка для участия в соревнованиях республиканского и международного масштабов.

Фестиваль проводится в три этапа: 1-й этап – внутривузовский; 2-й этап – фестиваль Федеральных округов; 3-й этап – в нем участвуют команды-победительницы по видам спорта Фестивалей Федеративных округов РФ.

В первый этап фестиваля включены виды спорта: бадминтон, дартс, настольный теннис, стритбол, шахматы, многоборье ГТО. Победители соревнований второго этапа по видам спорта в Федеральных округах

принимали участие в третьем – финальном этапе Минздрава России. В финальных стартах могли участвовать 12 лучших медицинских и фармацевтических коллективов. В первом фестивале 18 студентов Амурской ГМА участвовали в семи видах спорта. Неплохо заявили о себе шахматисты, игроки в стритбол. В соревнованиях по дартсу О. Павлюк набрала лучшую сумму очков среди юношей и девушек. Командную победу по стритболу одержали девушки. Заявили о себе в личном первенстве шахматисты, теннисисты. На третий этап ни одна команда академии путёвку не завоевала. Ежегодно увеличивались виды спорта, в 2013 году добавились: волейбол, гиревой спорт. Состав команд вырос до 33 человек. Командное первое место у шахматистов, теннисистов, женской команды по стритболу и гиревиков. На третьем этапе в г. Ставрополье Амурскую ГМА представляли шахматисты, заняли 8-е место. Поразили всех своей техникой выполнения упражнения, толчок по длинному циклу, гиревики заняли первое место.

Третий фестиваль ДФО медицинских вузов проводился 13-14 января 2014 года в преддверии Олимпийских игр в г. Сочи. Большой вклад в проведение соревнований и доброе отношение к участникам соревнований проявляли ректор Дальневосточного государственного медицинского университета профессор В. П. Молочный, профессор, проректор по учебной работе Г. С. Томилка, заведующая кафедрой физической культуры Т. И. Коржова, председатель спортивного клуба доцент П. В. Бородин, впоследствии ректор Хабаровского медуниверситета К. В. Жмеренецкий. Впервые в данных спортивных состязаниях принимали участие студенты Харбинского государственного медицинского университета. Фестиваль приобрёл статус международного. Теннисисты М. Рыбакова, М. Зубов, А. Узын-Кыс стали победителями, закрепив успех, в финале выиграли у китайской команды. Успешно провели соревнования мужчины баскетболисты, женщины волейболистки, многоборцы и гиревики. Впервые командную победу одержали амурчане. На третий этап в г. Волгоград вылетели гиревики. В упорной борьбе поделили 2-3-е места с Омской медакадемией.

Хабаровчане первыми в России 10-11 января 2015 года провели фестиваль, посвящённый 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. Хозяева постарались сделать открытие соревнований праздником «со слезами на глазах». В фестивале участвовало 130 студентов из Дальневосточных медвузов по 10 видам спорта. На третий этап в г. Казань завоевали путёвки гиревики и многоборцы ГТО. Гиревики заняли пятое место.

В 2016 году спортивная программа расширилась, в полном составе играли волейболисты и баскетболисты. Волейболисты выиграли турнир,

гиревики были вне конкуренции. На третьем этапе в г. Санкт-Петербурге участвовало 10 команд гиревиков. Амурчане с большим отрывом одержали командную победу.

В 2017 году Амурская ГМА делегировала в Хабаровск 42 спортсмена. С первого вида многоборья ГТО лидерство захватили К. Бичахчан, Ш. Турсунбаев, А. Пестерникова и Ким Мен Сун. Их почин подхватили шахматисты и гиревики. Без поражения выигрывали в личном первенстве четырежды шахматистка Марина Черенкова, многоборка Ким Мен Сун и гиревик Александр Панько.

В 2019 году в ДФО вошли Забайкальский край и Республика Бурятия. Читинская академия выступала не во всех видах спортивного фестиваля. Последний фестиваль проводился в 2020 году. Такие спортивные мероприятия сближают студентов медицинских вузов ДФО и всей России. Стимулируют к учёбе и занятиям в различных спортивных группах, что немаловажно, воспитывают патриотизм, защищая честь учебного заведения. Все участники спортивных мероприятий выражают большую благодарность руководству, преподавателям академии за оказанное доверие представлять учебное заведение на зональных и республиканских соревнованиях.

#### *Список литературы*

1. О Фестивале «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» студентов медицинских и фармацевтических вузов России 2011-2012 гг.: положение Минздравсоцразвития РФ от 19.01.2011 г. // Гарант : информ. правовой портал : [сайт]. – URL : <https://base.garant.ru/70119132/>

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА В СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЕ ДВГАФК**

*Мишакова Анастасия Игоревна*

*Малыгина Елена Николаевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В современном волейболе существует четкое разделение спортсменов по игровым амплуа. В статье обобщены результаты технической подготовленности игроков различных игровых амплуа мужской студенческой волейбольной команды ДВГАФК. Все игровые действия волейболистов в соревновательной деятельности оценивались и сравнились с модельными характеристиками спортсменов 1 разряда, что позволило установить уровень

результативности технико-тактических действий у игроков различной игровой специализации.

**Ключевые слова:** волейбол, амплуа игрока, техническая подготовленность, игровые действия, модельные характеристики.

Особенности специализации игровых функций в волейболе изучалась в работах Ю. Железняк, П. Хапко, В. Маслова, Л. Слупского, Ю. Клещева, А. Беляева, М. Савина, В. Чернова, Ю. Портнова, А. Фурманова и др. Анализ их работ убеждает нас в том, что этот вопрос занимает важное место в учебных пособиях и научных исследованиях по методике тренировки волейболистов [2].

Развитие волейбола, с одной стороны, предъявляет высокие требования к универсальной подготовке игрока, что вызвано спецификой игры, ее правилами, предусматривающими необходимость перехода игроков по зонам площадки, и действий на передней (зона атаки) и задней (зона защиты) линиях, а с другой стороны, необходима специализация игроков для организации коллективных действий [1].

Функции игроков определяются необходимостью четко выполнять определенные действия на определенном игровом месте [3]. Можно утверждать, что условное деление игроков по функциям (связующий, центральный блокирующий, диагональный, доигровщик, либеро) – это закономерность современного волейбола. В связи с этим, проблема нашего исследования является актуальной.

Цель исследования – совершенствование специальной технической подготовленности игроков различных игровых амплуа мужской студенческой волейбольной команды. Решались задачи определения содержания и структуры, эффективности игровых действий волейболистов различных игровых амплуа в мужской команде ДВГАФК в условиях соревнований.

Педагогические наблюдения за выполнением технико-тактических действий проводились на соревнованиях по волейболу Кубка Студенческой волейбольной ассоциации среди мужских команд в Дальневосточном федеральном округе (Кубок СВА в ДФО). Фиксировались показатели количества и качества технических действий в нападении и защите (подача, прием, атака, блок, вторая передача), выполняемых волейболистами. Основной состав мужской студенческой команды ДВГАФК – 6 спортсменов, которые разделяются по амплуа: 1 связующий игрок, 2 центральных блокирующих, 1 диагональный, 2 доигровщика.

Установлено, что за пять игр игроками команды было выполнено 3751 техническое действие. Основную долю элементов занимают приемы мяча и

передачи на удар – 25,5% и 20,9% соответственно. Менее всего технических действий совершалось при выполнении подач – 11,2%.

При анализе выполнения игровых действий в нападении за 5 игр, было выявлено, что волейболисты исследуемой команды выполнили 1960 атакующих действий: 420 подач, 756 атак и 784 паса, что в процентном соотношении составляет – 21,4%, 38,6%, 40% от общего количества игровых действий.

Подача и атака оценивались по следующим критериям: общее количество, проигранные подачи, успешные подачи, выигранные подачи (эйсы). Успешных подач командой было выполнено 163 (38,8%). Общее число проигранных подач составляет 72 (17,1%). Подачей выиграно 168 очков (40%).

В играх мужская волейбольная команда ДВГАФК совершила 756 атак: 218 (28,8%) успешных, ошибочных 223 (29,5%). Командой было выиграно 315 очков (41,7%). Передач мяча партнерам по команде совершил больше всего пасующий игрок – 733, из них 684 (95,3%) успешных действий. Анализ защитных действий показал, что за пять игр выполнено 1790 действий, 955 (53,4%) в приеме и 835 (46,6%) на блоке.

Прием оценивался по 4 критериям: общее количество, проигранный прием, мяч оставлен в игре, успешное действие. 335 раз (35,%) прием выполнен успешно. 364 раза (38,1%) оставили мяч в игре. Команда совершила 222 (23,2%) ошибочных действия. При блокировании фиксировалось общее количество, ошибки, количество успешных действий и очки. Успешное блокирование 431 (51,6%), ошибочное 172 (20,6%), набрано очков 206 (24,7%).

По итогам игр оценили уровень подготовленности волейболистов студенческой команды в нападении и защите. Игроки мужской волейбольной команды имеют следующие показатели по игровым функциям амплуа: центральный блокирующий игрок 19,7% – блок, 19,7% – атака; доигровщик 17,9% – атака, 15,5% – прием; доигровщик 22,0% – атака, 26,0% – прием; центральный блокирующий игрок 16,0% – блок, 12,4% – атака; диагональный 24,8% – атака, подача – 10,4%.

Полученные результаты сравнили с модельными характеристиками для мужских команд 1 разряда. Показатели мужской волейбольной команды ДВГАФК в нападении и защите отстают от модельных показателей на 8,3% и 39,9% соответственно. При подаче различия с модельными характеристиками составляют 6,2%. Показатели блокирования превышают на 1,6%, качество передачи мяча достигает 91,6%.

Таким образом, результаты исследования указывают на важность специализации в определенной игровой функции для достижения высокого спортивного результата. Использование модельных характеристик для сравнения позволило не только определить слабые стороны команды, но и определить существующие у игроков способности, которые необходимо приоритетно развивать в учебно-тренировочном процессе, как у каждого из волейболистов индивидуально в соответствии с амплуа, так и у команды в целом.

#### *Список литературы*

1. Завьялова, Т.А. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие для вузов / Т.А. Завьялова, С.Е. Ширвинский. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2020. – 189 с.
2. Марков, К.К. Техника современного волейбола: монография / К.К. Марков. – Красноярск: Сибирский федеральный. ун-т, 2016. – 220с.
3. Рыцарев, В.В. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / В.В. Рыцарев. – Москва: Спорт, 2016. – 456с.

## **ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

*Надточий Ирина Сергеевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Целью данного исследования является анализ литературных исследований по проблеме внедрения адаптивной физической культуры в жизнь инвалидов. Также рассматривается положительное влияние, которое оказывают на организм физическая нагрузка и прямое воздействие, вовлечение в тренировочный процесс с качеством жизни человека со стойкими нарушениями в состоянии здоровья.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, инвалид, качество жизни, Хабаровский край.

На 1 сентября 2022 года, по данным федерального реестра инвалидов, в Хабаровском крае насчитывается 60 752 тысяч человек, имеющих ОВЗ, что составляет 10% от общего населения города Хабаровска [3].

У людей с ограниченными возможностями наблюдаются стойкие изменения во всём организме, что приводит к разрушению состояния здоровья, частым болезням на фоне снижения работы иммунной системы, вследствие этого происходит нарушение качества жизни. Для нас качество жизни понимается, как степень комфорта человека, как внутри себя, так и в социуме. И чтобы добиться максимальной благоустроенности, необходимо мотивировать инвалида заниматься адаптивной физической культурой, давать ориентировку на здоровый образ жизни и стремиться к тому, чтобы такие люди интегрировались в общество и вели образ жизни, который будет удовлетворять их потребности.

Одним из главных звеньев в работе с инвалидами является решение вопросов создания безбарьерной среды для их жизнедеятельности, что наряду с комплексом реабилитационных и абилитационных мероприятий должно способствовать интеграции инвалидов в социум.

Одним из видов реабилитационного воздействия в отношении инвалидов является адаптивная физическая культура и спорт [2]. Если для людей без ограничения в состоянии здоровья двигательная активность является обычной потребностью, которая осуществляется каждый день в процессе определённой деятельности, то для инвалида физическая нагрузка крайне необходима. Ведь для многих людей со стойкими нарушениями в состоянии здоровья адаптивная физическая культура – это единственный способ интегрировать себя в социум, найти друзей для общения, получить эмоции и удовольствие от жизни.

Адаптивная физическая культура помогает компенсировать, а иногда и восстановить физические и интеллектуальные способности, способствует повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека. Главное – адаптивная физическая культура позволяет решить задачу интеграции инвалида в общество [1]. Всё сводится к тому, что только регулярные занятия АФК помогут инвалиду комфортно себя чувствовать в окружающей среде. Речь идёт даже не о восстановлении функционирования организма, а об улучшении, в идеальном случае, восстановлении бытовых и производственных умений и навыков. В процессе занятий у человека со стойкими нарушениями в состоянии здоровья появляется уверенность в себе, желание преодолевать физические нагрузки и стремиться к большему результату. У инвалида развивается желание жить и общаться, независимость и самодисциплина, формируется спортивная культура и стремление к здоровому образу жизни. Под действием двигательной активности происходит развитие всех зон головного мозга,



главное – коры больших полушарий, анализаторов, стимулирование процессов, которые направлены на познание, коррекцию и компенсацию физического и психического развития.

В Хабаровском крае активно развивается область адаптивной физической культуры, люди с ограниченными возможностями всё чаще вовлекаются в активный тренировочный процесс, ведётся работа по интеграции инвалидов в общество. Открываются новые спортивные объекты и спортивные организации, также значительно улучшилась доступная среда. С 2017-го по 2022 годы количество инвалидов сократилось на 1,4% (8 840 тысяч человек) [3]. Этот показатель свидетельствует о том, что вовлекается всё больше и больше людей со стойкими нарушениями в состоянии здоровья, улучшается эффект реабилитации, что позволяет снизить инвалидность. Адаптивная физическая культура стала массовой потребностью и неотъемлемой частью нашей жизни. Занятия адаптивной физической культурой приводят к осознанию того, что инвалидность, несмотря на всю трагичность, не является аргументом для того, чтобы закрыть себя дома и сидеть в четырёх стенах. На занятиях раскрываются жизненные возможности, появляется уверенность в своих силах и возможностях, люди учатся уважать себя, несмотря на все имеющиеся недостатки и патологии, появляются эмоции, которые способствуют преодолению психологических барьеров.

Исходя из вышесказанного, адаптивная физическая культура является эффективным методом воздействия на качество жизни инвалида, дает им шанс на активное включение в жизнь общества.

#### *Список литературы*

1. Адаптивная физическая культура в жизни инвалидов / С.А. Фильчаков, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова [и др.] // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 87-87. – URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?Id=5589>

2. Беличенко, О.И. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни у лиц с ограниченными возможностями / О.И. Бабенко, А.А. Бабаева, А.В. Смоленский // Вестник новых медицинских технологий, электронный журнал. – 2017. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/>

3. Федеральный реестр инвалидов. Численность инвалидов по полу в разрезе субъектов РФ // Пенсионный фонд РФ. – URL: <https://sfri.ru/analitika/chislennost/chislennost/chislennost-po-polu>

## **К ВОПРОСУ О СНИЖЕНИИ ВОДОБОЯЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ АНИМАЦИОННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ**

*Нижегородова Ксения Юрьевна*

*Мазитова Наталия Вадимовна*

*Владивостокский государственный университет, г. Владивосток*

**Аннотация.** Целью данного исследования является включение анимационных технологий на основе сказочных сюжетов во внеурочные занятия начального обучения плаванию учащихся младшего школьного возраста с целью преодоления чувства страха перед водным пространством.

**Ключевые слова:** обучение плаванию, водобоязнь, анимация, анимационные технологии, дети с водобоязнью.

*Актуальность.* В системе физического воспитания плавание представлено как средство обучения, оздоровления организма или его закаливания. Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения. Ведущие специалисты в области плавания (Н.Ж. Булгакова, А.И. Погребной, Т.И. Осокина) считают, что наиболее успешно навык плавания начинает осваиваться с младшего школьного возраста, а обучение детей более младшего и более старшего возраста проходит менее эффективно. В современных методиках обучения плаванию сформировались два основных направления: первое – методика обучения технике спортивных способов плавания с дальнейшей задачей достижения высоких результатов. Второе – методика массового обучения как жизненно необходимого навыка, предусматривающая изучение облегченных и прикладных способов плавания. В большинстве своем существующие методики направлены на широкое обучение детей плаванию, и практически не уделяется внимание фактору боязни воды как основной причине более длительного освоения детей с водой или вообще нежеланию заниматься.

Основным противоречием, которое мы планируем разрешить в своем исследовании, является противоречие между все более возрастающей актуальностью безопасного и эффективного обучения плаванию учащихся 6–8 лет и недостаточной разработанностью педагогического сопровождения с использованием анимационных технологий на внеклассных занятиях по физической культуре, снимающих риски, связанные с водобоязнью детей младшего школьного возраста.

*Объект исследования:* физическое воспитание учащихся младших классов.

*Предмет исследования:* содержание педагогических факторов снижения водобоязни у обучающихся 6–8 лет на внеурочных занятиях по плаванию с использованием анимационных технологий.

*Цель исследования* – обоснование педагогических факторов снижения водобоязни у обучающихся 6–8 лет на внеурочных занятиях по плаванию с использованием анимационных технологий.

*Гипотеза исследования:* снижение водобоязни у обучающихся 6–8 лет может осуществляться при наличии следующих педагогических факторов: учет психофизических особенностей младших школьников; наличие фацilitирующих педагогических отношений; реализации анимационных программ в структуре внеклассного занятия по плаванию.

Были сформулированы *следующие задачи исследования:*

1. Выявить основные направления и содержание педагогических факторов, снижающих водобоязнь у младших школьников на внеурочных занятиях по плаванию (литература, анкетирование, интервью, беседа и т.п.).

2. Определить, систематизировать и описать ключевые условия и педагогические факторы, снижающие водобоязнь у младших школьников на внеурочных занятиях по плаванию с использованием анимационных программ.

3. Разработать и обосновать методические рекомендации по снижению водобоязни у обучающихся 6–8 лет на внеурочных занятиях по плаванию с использованием анимационных технологий.

*Практическая значимость исследования* заключается в том, что будут разработаны и апробированы методические рекомендации по снижению водобоязни у обучающихся 6–8 лет на внеурочных занятиях по плаванию с использованием анимационных технологий, которые могут быть использованы на внеурочных занятиях по плаванию.

*Организация исследования:* На первом этапе осуществлялось изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; происходил сбор эмпирического материала о состоянии проблемы снижения водобоязни у младших школьников; конкретизировались объект и предмет исследования, формировались их методологические и понятийные основания. На втором этапе будут применяться эмпирические методы исследования. На третьем этапе будет проводиться обработка, анализ, текстовая и графическая интерпретация результатов.

По результатам анализа литературных источников было выявлено, что сильную боязнь воды может спровоцировать то, что: обучение плаванию происходило в резкой форме; боль, сильные обморожения или ожоги, полученные от воды; сильные судороги, которые появились, когда ребёнок

плавал; насилие, проявляемое в отношении детей, при котором использовалась вода; ребёнок видел, как в воде погибли родители или другой человек [1].

Чтобы подтвердить данные результаты, было проведено анкетирование учащихся 6–8 лет Международной Лингвистической Школы г. Владивостока. На вопрос «Бойтесь ли вы захлебнуться на занятии по плаванию?» 17% детей ответили «всегда»; 24% – «часто»; 21% – «редко»; 17% – «иногда»; 21% – «никогда».

С целью исследования страхов у учащихся 6–8 лет, было проведено анкетирование по методике А.И. Захарова: ребята отмечали степень согласия с представленными утверждениями (страхами) по пятибалльной шкале: 1 – никогда, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – всегда. Результаты уровней проявления страхов получились следующие: 58% учащихся имеют средний уровень, 30% – высокий и 12% низкий [3].

Таким образом, по результатам анкетирования и анализа литературных источников можно сделать вывод, что боязнь воды и уровень проявления страхов тесно связаны. У детей с высоко выраженным уровнем чаще замечается проблема водобоязни.

Для решения проблемы водобоязни при обучении плаванию в существующих руководствах особое внимание обращается на выполнение подготовительных упражнений по адаптации ребенка к воде: вдохи-выдохи в воду, всплытие, лежание, скольжение, погружение. Также наряду с двигательной подготовкой предполагается использование специальной психологической подготовки, в которую входят методы внушения и убеждения в сочетании с дыхательной гимнастикой. Также в настоящее время в сфере физической культуры и спорта является актуальным использование анимационных программ [4]. Анимация переводится как «оживляет», «одухотворяет».

Под спортивной анимацией понимается оживление программ развлечений, отдыха и досуга, например: проведение коллективных и индивидуальных спортивных и подвижных игр, соревнований, танцевальных фестивалей и многое другое. Под анимационной программой подразумевается проведение театрализованных представлений, игровых и конкурсных проектов, тематических мероприятий, физкультурно-оздоровительных занятий с сюжетно-игровым компонентом [5]. Предполагается, что включение анимационных технологий на основе сказочных сюжетов на внеурочных занятиях по плаванию будет способствовать снижению водобоязни у обучающихся 6–8 лет.

Анализ литературных источников показал преимущество анимационных технологий на основе сказочных сюжетов перед подвижной игрой. Заключается оно в том, что ее можно использовать на всех этапах обучения двигательным действиям. Нами были выбраны сказки, которые интерпретированы и адаптированы к водной среде. Подобраны упражнения по освоению с водой и изучению техники плавания. Сюжет сказки «Колобок» используется для изучения контрастных упражнения по освоению с водой; «Репка» для изучения упражнений на дыхание; «Три поросенка» для изучения упражнений на погружение; «Гуси лебеди» для упражнений на всплывание; «Волк и семеро козлят» для изучения навыка лежания; «Красная шапочка» для изучения навыка скольжения; «Бременские музыканты» для изучения техники попеременной работы ног на груди и на спине с подвижной опорой и без нее [2].

В дальнейшем в нашем исследовании вышеперечисленные анимационные технологии в совокупности с исследуемым контингентом будут применены для обоснования педагогических факторов снижения водобоязни у обучающихся 6–8 лет на внеурочных занятиях по плаванию с использованием анимационных технологий.

#### *Список литературы*

1. Бетехтин, Ю.О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04. – Тула, 2010. – 136 с.
2. Герасимова, Ю.С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2009. – 235 с.
3. Захаров, А.И. Методика исследования страхов «Страхи в домиках» / А.И. Захарова. – Текст : электронный // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. – URL : <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2020/01/20/test-strahi-v-domikah-a-i-zaharova>
4. Приезжева, Е.М. Педагогические условия подготовки студентов к анимационной деятельности в процессе профессионального туристского образования: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. – Москва, 2000. – 210 с.
5. Фисюк, Т.Т. Проявление феномена анимации в технологии организации культурно-досуговых программ / Т.Т. Фисюк // Учёные записки Алтайской государственной академии культуры и искусств. – 2018. – № 2 (16). – С.74-80.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ТАБАТА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК

*Овсянникова Марина Андреевна*

*Российский университет транспорта, г. Москва*

*Поздеева Елена Александровна*

*Российский государственный аграрный университет – Московская  
сельскохозяйственная академия им. К.А. Тимирязева, г. Москва*

*Биндусов Евгений Евгеньевич*

*Янкина Екатерина Александровна*

*Московская государственная академия физической культуры и спорта,  
г. Малаховка*

**Аннотация.** В статье рассмотрен комплекс упражнений по системе Табата. Проведено исследование воздействия упражнений по системе Табата на функциональное состояние студенток. Представлена методика ее применения на занятиях по физической культуре в вузе. Проведена оценка учащения ЧСС студенток после выполнения теста Мартине–Кушелевского. Автор дал противопоказания и практические рекомендации по внедрению Табаты в учебный процесс вуза.

**Ключевые слова:** Табата, физическая культура в вузе, ЧСС, сердечно-сосудистая система, тест Мартине-Кушелевского.

С каждым днем появляются новые виды фитнес-программ и оборудования. Фитнес-клубы стараются разнообразить групповые занятия и включают современные занятия. Так и кафедры физической культуры идут в ногу со временем и предлагают студентам интересные виды двигательной активности. Одним из таких является Табата, пришедшая к нам из Японии. Это комплекс упражнений высокой интенсивности, поэтому имеет много ограничений. В связи с этим, мы хотели проверить целесообразность использования ее на занятиях по физической культуре.

Система обучения высшего образования, в том числе транспортной отрасли, на занятиях по физической культуре предполагает занятия в трех отделениях: спортивной, основной и лечебной физической культуры. Самым массовым является основное отделение, куда попадают студенты, имеющие хорошее здоровье и не занимавшиеся профессионально спортом. Транспортные вузы нашей страны имеют богатую спортивную базу и могут предлагать студентам занятия по типу спортивного ориентирования [1].

*Цель:* повышение уровня функционального состояния студенток средствами оздоровительных видов гимнастики.

*Методы и организация исследования.* Для того чтобы проверить воздействие тренировок по системе Табата на состояние сердечно-сосудистой системы, мы использовали одномоментную пробу Мартине-Кушелевского с приседаниями. Студенты, изъявившие желание заниматься на занятиях по физической культуре оздоровительными видами гимнастики, были поделены на две группы. В первой (контрольной) группе, состоящей из 12 человек, проводились занятия по танцевальной и латин-аэробике, стрейчингу, йоге, а также функциональный тренинг с фитболами и гантелями. Вторая (экспериментальная) группа, в которую вошло 10 человек, занималась теми же видами двигательной активности, но в основной части обязательно выполняла комплекс упражнений по системе Табата. Упражнения в этой части выполнялись строго по времени: двадцать секунд в движении, десять секунд отдыха. Всего восемь упражнений, то есть один круг студентки выполняли за четыре минуты. Вообще Табату рекомендуют выполнять двадцать минут или пять кругов [2]. Стоит отметить, что даже в конце семестра студентки не смогли выполнить его весь. В начале учебного года в экспериментальной группе много времени уделялось правильной технике выполнения движений, т.к. одним из условий являлось сохранение правильного положения тела при высокой интенсивности. Уточним, что так как занятия в обеих группах были высоко интенсивны, то студенты имели основную группу здоровья. Занятия проводились раз в неделю, в первой половине дня. Эксперимент длился семестр (4 месяца). В начале и конце исследования мы провели одномоментную пробу Мартине-Кушелевского для определения влияния предложенных занятий на ССС. После занятия измеряли ЧСС в покое и после нагрузки.

*Результаты исследования и их обсуждение.* После выполнения двадцати приседаний студентки, регулярно выполняющие упражнения по системе Табата, в конце семестра выполнили тестирование лучше. Эти данные подтверждаются методами математической статистики  $p = 0,03$  ( $p \leq 0,05$ ). Под действием физической нагрузки миокард утолщается, и сердце способно больше вытолкнуть крови за одно сокращение. Так как студентки ранее не занимались спортом и имели низкий уровень подготовленности, то даже небольшой по длительности эксперимент улучшил функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Этим объясняется повышение адаптационного механизма к нагрузке. В конце исследования в экспериментальной группе у шести девушек выявлена отличная реакция на нагрузку, в то время как в контрольной группе всего три. Также удовлетворительной оценки в контрольной группе никто не получил.

*Выводы.* В результате эксперимента мы убедились, что, включая упражнения по системе Табата на занятиях по физической культуре, можно улучшить состояние сердечно-сосудистой системы. Но, имея большой педагогический опыт, отметим, что этот комплекс упражнений очень интенсивный и применять его следует только с основной медицинской группой. Также он травмоопасен из-за потери контроля над техникой упражнений при утомлении. Включать его на занятиях следует постепенно, следя за состоянием обучающихся. Но бесспорно, он энергозатратный, развивает силовую выносливость и отлично подходит для укрепления здоровья.

#### *Список литературы*

1. К вопросу об эффективном подходе к преподаванию физической культуры в вузе / Е.Е. Биндусов, Д.А. Марьянкова, Ю.Н. Павлова [и др.] // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения: сборник материалов I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград, 2018. – С. 289 – 294.

2. Мергинева, А.Д. Влияние занятий по системе Табата на организм человека / А.Д. Мергинева, О.В. Шиленко // Студенческая наука – первый шаг к цифровизации сельского хозяйства. В 3-х частях: материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, (15 октября 2021 года). – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 539-540.

3. Сибгатулина, Ф.Р. Физкультурно-оздоровительные технологии / Ф.Р. Сибгатулина, А.В. Унгарова // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21-22 октября 2020). – Волгоград, 2020. – С. 256-259.

## **РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННЫХ БЕГОВЫХ КЛУБОВ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ**

*Панкрашин Денис Александрович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье представлены данные по вопросам развития беговых клубов в России и на Дальнем востоке в частности, а также



структура и организация беговых клубов, перечень услуг, предлагаемых беговыми клубами, ценовая политика клубов.

**Ключевые слова:** физическая культура, беговые клубы, беговое сообщество, школы бега, структура и организация.

Беговое сообщество сегодня представляют новые беговые клубы. Ряд из них был сформирован, как и первые в истории беговые клубы, для совместного участия и подготовки к определённым стартам, а их деятельность направлена на общие клубные тренировки и поездки на соревнования (как для индивидуального, так и для командного участия). У таких клубов обычно есть 1-2 лидера, они же могут сами выступать в качестве тренеров или обращаться к помощи других специалистов для осуществления тренировочной деятельности [3]. По своей организации они, несмотря на то что средний возраст таких клубов в России составляет всего 3-5 лет, имеют клубный рейтинг результатов, принимают участие в командных зачетах соревнований, проводят собственные старты, имеют узнаваемую символику и собственную клубную стратегию (специализируются больше на тех или иных видах бега, выбирают определённые старты, тренируются по той или иной системе). Их тренеры и лидеры также достаточно хорошо известны в беговом сообществе и ведут активную деятельность. «Текучки» в таких клубах очень мало, многие тренируются и бегают годами и уже не представляют жизни без своей беговой команды.

Параллельно с беговыми клубами в России в последнее десятилетие стало появляться большое количество коммерческих школ бега, цель которых – предоставить любителям курс или программу подготовки к конкретному старту. Занятия здесь могут быть индивидуальными или групповыми. Часто участники набираются потоком для подготовки к тому или иному соревнованию, а по завершении курса набираются следующие группы. Преподают в школах бега тренеры разной квалификации (от действующих спортсменов до известных в прошлом и именитых атлетов), но они, как и участники, могут меняться. По своей сути такие беговые школы – это бизнес-проекты различной величины. У занятий в них есть свои плюсы и минусы. Из явных преимуществ стоит назвать наличие четкой программы подготовки: приходя, клиенты покупают план тренировок, в котором всё расписано по часам, сколько бега, сколько ОФП, сколько занятий на технику [2].

И, конечно же, есть беговые сообщества, присоединиться к которым можно бесплатно. Они появляются или около регулярных пробегов, или иницируются крупными спортивными брендами Adidas, Nike, Asics, Puma,

Каленџи и другими – у всех в разное время открывались беговые клубы с бесплатными тренировками и мероприятиями для любителей бега.

На данный момент в нашей стране насчитывается более 1300 беговых клубов. Следует отметить, что в 2012 году их количество не превышало 50. Безусловно, наибольшее количество клубов представлено в западной части России. Это обусловлено более ранним появлением и развитием новых видов тренировочных занятий в группах. Однако и Дальний Восток не отстает, в настоящее время здесь насчитывается около 44 беговых клубов [4].

Согласно статистике, на 2021 год в России насчитывалось 162 3619 представителей бегового движения (участники беговых мероприятий, проводимых в рамках развития беговых клубов, массовых забегов и пробегов), в том числе профессиональных спортсменов. Из них 482 192 являются членами беговых клубов.

Основным продуктом беговых клубов являются программы бега для людей с разным уровнем подготовленности, групповые и индивидуальные тренировки, создание беговых кемпов, выезд на сборы в группе, подготовка к конкретным мероприятиям (беговые события), подарочные сертификаты партнеров и спонсоров, а также абонементы в места проведения тренировочных занятий.

Беговые клубы предлагают, как одноразовое посещение занятия, так и абонементы, в которые включены индивидуальный тренировочный план, 2-3 занятия с тренером в группе. Что касается ценовой политики, то в беговых клубах Москвы и Московской области с вас потребуют от 6 до 10 тысяч рублей в месяц.

В беговых клубах Дальнего Востока заниматься более выгодно, так как цена за одно тренировочное занятие не превышает 700 рублей, а месячный абонемент будет стоить 5-6 тысяч рублей. Во Владивостоке существует 5 основных беговых клубов: 1. Run and win 2. I love running 3. RunDnsRun 4. Беговой клуб «Владивосток» 5. «Не будь как Гриша». Беговые клубы во Владивостоке начали появляться с 2014 года. На момент основания количество занимающихся не превышало 10 человек, сейчас же наполняемость возросла в несколько раз. Например, в клубе Run and win на момент основания (2020) было 3 человека, а сейчас их количество выросло до 50. Самым крупным является беговой клуб RunDnsRun, в котором насчитывается более 200 человек.

Очень популярным является беговой клуб «Не будь как Гриша», который распространился за пределы нашего региона и имеет филиалы в городах: Уссурийск, Находка, Спасск-Дальний, Партизанск, Большой Камень, Комсомольск-на-Амуре, Хабаровск, Краснодар, Санкт-Петербург.

В теплое время года беговые клубы базируются на крупных спортивных площадках города: стадион Строитель, стадион Динамо, озеро Чан. Именно эти места являются «меккой» беговых клубов Владивостока. Помимо этого, используются альтернативные места проведения тренировок. Клуб RunDnsRun часто проводит беговые тренировки за пределами города: мыс Вятлина, мыс Тобизина, мыс Иванцова, гора Главная, мыс Ахлестышева, забеги по льду в пределах Русского острова в зимний период – остров Папенберга, остров Скребцова, гора Русская. Также маршруты этого клуба проходят по Шаморовскому хребту, в бухте Лазурной, очень популярен у любителей бега маршрут на Канал на Русском острове. Клуб Run and Win каждые выходные проводит выездные кроссы на Русском острове на Канал и в районе Океанариума. «Не будь как Гриша» отдает предпочтение для бега непосредственно по городу: центральные и спальные районы.

Все клубы Владивостока находятся на полном самообеспечении. Нет никакого бюджетного финансирования, единственное, что предоставляет государство – это использование городских спортивных сооружений для проведения тренировочных занятий. Однако есть помощь со стороны коммерческих организаций. Так большинство клубов Владивостока поддерживают магазины спортивных товаров «Олимп» и «Спортмастер», а также магазин Asics. Данные спонсоры бесплатно предоставляют спортивную форму, беговую обувь и аксессуары. Ещё спонсоры помогают оплачивать аренду спортивных площадок (Динамо и манеж «Тигр»), а также тренеров для проведения тренировок и консультаций.

#### *Список литературы*

1. Безуглый, Д. Л. Лидерство и управление командой : учеб. пособие. – Москва, 2007. – 100 с. – URL: [http://system-approach.ru/wp-content/uploads/2009/10/lmt-v2\\_leadership-motivation-team.pdf](http://system-approach.ru/wp-content/uploads/2009/10/lmt-v2_leadership-motivation-team.pdf). – Текст : электронный.
2. Дятлова, А. Беговые клубы, как они появились, какие бывают и что дает членство // Марафонец: электрон. журнал : [сайт]. – URL: <https://marathonec.ru/begovye-kluby/?ysclid=lacd0vk0f4777527643>
3. Моргунова, И. Главные беговые клубы России // The challenger : [электрон. журнал]. – URL: <https://the-challenger.ru/>
4. Новым клубам быть! Напутствия, полезные советы и истории владельцев беговых клубов на RussiaRunning: интервью с создателями крупнейших беговых клубов России // Russia Running Life : [сайт]. – URL: <https://life.russiarunning.com/>

## **ПОВЫШЕНИЕ ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ**

*Петрова Анна Алексеевна*

*Гудков Юрий Эдуардович*

*Владивостокский государственный университет, г. Владивосток*

**Аннотация:** Работа посвящается актуальной проблеме воспитания сознательной дисциплины школьников и имеет практическую направленность. В статье дан обзор и анализ социологического опроса респондентов по данной проблеме и даны пояснения значимым аспектам.

**Ключевые слова:** воспитание, дисциплинированность, обучающиеся младшего школьного возраста.

В современных условиях у значительной части младших школьников существует проблема школьной дезадаптации, проявляющаяся в снижении успеваемости, недисциплинированности, нарушениях в поведении и межличностном взаимодействии. Причинами недисциплинированного поведения могут стать неправильно развившиеся мотивы поведения, неправильно сформировавшееся отношение или наличие сильных эмоциональных переживаний. Своим недисциплинированным поведением дети в одних случаях пытаются противопоставить себя коллективу, отдельным товарищам, учителям или родителям, в других выражают протест, недовольство. Недисциплинированность может быть вызвана отсутствием у детей умений вести себя согласно правилам поведения, незнанием этих правил, неумением организовать себя, овладеть своим поведением. Также недисциплинированное поведение возникает в результате неприятных эмоциональных переживаний. Их наличие является у детей постоянным поводом для возникновения внутриличностных конфликтов, что порождает конфликты с товарищами и учителями, так как обуславливает чрезмерную обидчивость, вспыльчивость, неадекватное реагирование и подобные явления, неизбежно ведущие к срывам поведения [1].

Объект исследования – физическое воспитание учащихся младших классов.

Предметом исследования является содержание разработанных занятий по физической культуре, направленных на повышение дисциплины школьников 8-9 лет на занятиях по физической культуре.

Начиная исследование, мы поставили цель: исследовать проблему, связанную с недисциплинированностью школьников 8-9 лет на занятиях по физической культуре.

С учетом цели исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Провести анализ литературных источников по педагогике, психологии по вопросу дисциплины, организованности и самоорганизованности учащихся.
2. Разработать анкету и провести социологический опрос.
3. Дать обоснования результатам литературного анализа и социологического опроса.

Выполняя данную работу, мы использовали следующие методы исследования: анализ литературных источников; социологический опрос в форме анкетирования; метод математической статистики.

В рамках решения второй задачи методом онлайн-анкетирования был организован опрос, в котором участвовало 22 человека, среди них 72,7% женщин и 27,3% мужчин. Возраст большинства опрошенных не превышает 20 лет (68,2%). Почти равное количество опрошенных респондентов в возрасте 20-30 лет – 13,6% и более 30 лет – 18,2%. В социологическом опросе приняло участие 18% родителей, дети которых обучаются в общеобразовательных школах. 23% составили студенты Владивостокского государственного университета, направления подготовки «Педагогическое образование». Удалось узнать мнение учителей по физической культуре (35%) и учителей других предметных областей (15%).

Респондентам было предложено ответить на вопрос, актуальна ли проблема недисциплинированного поведения в школах у детей. В результате получен единогласный ответ «Да» – это 95,5% из всех опрошенных. Лишь 4,5% респондентов посчитали, что детей с неподобающим поведением очень мало или совсем нет. Очень важным являлся вопрос «Могут ли занятия физической культурой способствовать повышению дисциплины?» В результате удалось выявить такой ответ, что большинство опрошенных респондентов, а именно 81,8%, считают занятия физической культурой достаточно эффективными. Далее респондентам было предложено уточнить, в какой части занятия стоит проводить упражнения, повышающие дисциплинированность, чтобы добиться результата. Ответ «Подготовительная часть» получил больше всего голосов – 54,5%, таким образом, респонденты считают, что строевая подготовка, ОРУ и прочие упражнения в большей степени способствуют повышению дисциплинированности.

Безусловно, стоит понимать, что каждый ученик – это отдельная личность, с индивидуальными качествами и потребностями, поэтому важно индивидуально выстраивать воспитательную работу с отдельными детьми [3]. 83,3% респондентов также посчитали, что важно учитывать

индивидуальные качества учащихся на занятиях по физической культуре. Очень часто проблемы с дисциплинированностью возникают по той причине, что ученики не могут рассчитать степень нагрузки при выполнении тех или иных упражнений. Поэтому следующий вопрос заключался в том, чтобы выяснить, важно ли давать ученикам право ориентироваться на субъективные ощущения во время занятий по физической культуре, привлекая их внимание к ответственности за свои действия, и 66,7% опрошенных выбрали ответ «Да».

Следующий вопрос звучал так: «Как вы считаете, для повышения дисциплины будет ли эффективен метод, при котором ученик сможет выполнять роль учителя относительно другого ученика в процессе выполнения кого-либо учебного задания?» Было установлено, что подавляющее большинство респондентов (90,5%) ответило на вопрос утвердительно.

На основании этого нами была рассмотрена педагогическая литература, в которой представлены методические аспекты организации игровых заданий с использованием ролевых форм, где ученикам дается возможность побывать в положении учителя относительно другого ученика. Приведем пример содержания такого задания, адаптированного для занятий по физической культуре для учащихся младших классов.

Учитель делит занимающихся на чётные и нечётные группы разомкнутого строя лицом друг к другу. Ученики, стоящие, например, в нечётных шеренгах, выступают в роли проводящих упражнение, а их партнеры (из чётных шеренг) – в роли обучаемых. По сигналу учителя первые одновременно всем составом называют и показывают движения, подают команды и ведут подсчёт, а вторые выполняют их. Затем шеренги меняются ролями. Затем учитель предлагает учащимся самостоятельно проводить упражнения друг с другом в парах. Этот приём требует от учеников проявления большой самостоятельности, позволяет формировать умение контролировать не только собственные действия, но и действия своих «подопечных» – подмечать неточности, ошибки и исправлять их, оценивать качество выполнения упражнений [2].

Можно сделать вывод, что благодаря подобным заданиям у обучающихся развивается чувство ответственности, а также рефлексивное отношение к своему поведению и коммуникации относительно всех участников педагогического процесса.

Таким образом, на данном этапе исследования нам удалось выяснить, что дисциплина младших школьников во время занятий по физической культуре во многом зависит от взаимодействия учащихся с учителем. От

того, насколько ученик может видеть себя со стороны глазами учителя, будет зависеть то, как он скорректирует свою поведенческую активность, поэтому нашим следующим шагом будет разработка содержания учебных заданий для младших школьников на основе ролевого взаимодействия с целью повышения дисциплины и организованности во время двигательной активности.

#### *Список литературы*

1. Александровская, Э.М. Личностные особенности младших школьников, испытывающих трудности в обучении / Э.М. Александровская // Психология учебной деятельности школьников. – Москва, 1982.
2. Серебрянская, О. Д. Обучение школьников проведению общеразвивающих упражнений / О.Д. Серебрянская, К.А. Забелин // Образование и воспитание. – 2016. – № 5 (10). – С. 104-106.
3. Сугоракова, Т.Н. Рабочая программа дисциплины «Воспитание сознательной дисциплины через игру» / Т.Н. Сугоракова, Р.П. Виноградова. – Дивногорск, 2017.

### **ВЛИЯНИЕ ФАКТОРА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНВЕРСИВНОЙ РАБОЧЕЙ КОНЕЧНОСТИ НА РОСТ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В БАСКЕТБОЛЕ**

*Понимасов Олег Евгеньевич,  
Северо-Западный институт управления, г. Санкт-Петербург*

**Аннотация.** Целью исследования является изучение особенностей проявления функциональной индивидуально-пространственной асимметрии при выполнении технических действий броска в кольцо в баскетболе с изменением рабочей конечности. Задачи исследования: определить степень влияния обратной стойки на эффективность реализации двигательного навыка игры, а также выявить индивидуальные различия морфофункциональной асимметрии баскетболистов. Научная новизна и практическая значимость состоит в разработке подхода к выбору тренировочных заданий для подготовительного периода подготовки к соревнованиям на этапе совершенствования спортивного мастерства. В результате однофакторного дисперсионного анализа на основе полученной матрицы подтвердилась гипотеза о влиянии фактора использования инверсивной рабочей конечности на результаты игры. Выявлено, что навык игры непривычной рукой определяет около 30% результативности игры.

**Ключевые слова:** баскетболисты, функциональная асимметрия, бросок в кольцо.

В большинстве игровых видов спорта эффективное выполнение соревновательных действий в разнообразных стойках с использованием второстепенных звеньев тела, зеркальное выполнение движений является информативной характеристикой уровня технической подготовленности и координационных качеств спортсмена. Выполнение инверсионных двигательных актов связано с проявлением функциональной асимметрии в деятельности различных отделов коры головного мозга, работе двигательного аппарата, активности сенсорных систем и формировании фазовой структуры движений [1].

Выполнение игровых действий в нестандартной стойке в противоположную сторону является эффективным тренировочным средством, которое компенсирует негативное влияние асимметричных движений и поз на результативность соревновательной деятельности, развивает мышцы-антагонисты, снижает монотонность тренировочных занятий [3, 5]. Наиболее эффективными подобными тренировочными средствами являются в игровых видах спорта с преимущественной направленностью на вариативную реализацию технических действий и сохранение точности движений в динамично изменяющейся игровой обстановке [2, 4].

Выполнение броска в кольцо в баскетболе характеризуется асимметричностью действий, когда праворукий игрок бросает мяч левой рукой и наоборот. В тактическом плане ситуационное изменение рабочей руки может привести к ошибочному реагированию соперника и игровому успеху.

Целью исследования является изучение особенностей проявления функциональной индивидуально-пространственной асимметрии при выполнении технических действий броска в кольцо с изменением рабочей конечности игрока.

Предполагается, что проведение исследования позволит определить индивидуальные различия морфофункциональной асимметрии баскетболистов.

Для решения задач исследования в специально-подготовительном периоде подготовки к игровому турниру члены сборной команды университета по баскетболу выполняли комплексы специализированных тренировочных заданий с изменением привычной руки, выполняющей бросок. Комплексы специализированных заданий выполнялись в объёме 25% от общего количества средств технической подготовки.



Результаты выполнения приёмов нападения с изменением рабочей конечности сопоставлялись с показателями игры с применением односторонних бросков, выполненных спортсменами на соревнованиях до проведения специализированной тренировки. Применялись методы описательной статистики, дисперсионного и корреляционного анализа. Использовался пакет комплексной обработки данных Statistica, MS Excel. Уровень статистической значимости гипотез был принят равным  $p < 0,05$ .

В результате сопоставления выполнения приёмов нападения с изменением рабочей конечности с показателями игры с применением односторонних бросков, выполненных спортсменами на соревнованиях до проведения специализированной тренировки, установлена справедливость гипотезы различий между медианами выборок (критерий знаков). Медиана количества бросков с изменением рабочей конечности и успешным завершением атаки составила 15,7 броска за игру, при игре привычной рукой – 18,8 броска.

Установлена статистически значимая монотоническая зависимость между результатами игры привычной рукой и с изменением рабочей конечности. Коэффициент корреляции Спирмена составил 0,62.

Результаты игры в первой игровой зоне соответствуют ситуации, при которой результативность игры выше среднего игрового показателя на 16,5%; во второй и шестой игровых зонах результаты выше этого показателя при игре инверсивной рукой на 23,7%; в третьей и четвёртой игровых зонах – выше норматива при игре привычной рукой на 12,6%, в четвертой игровой зоне – ниже норматива на 13,6%., 20,6% результатов при игре инверсионной рукой соответствуют среднему игровому показателю, при игре привычной рукой этот показатель равен 45,7%. Данные соотношения могут служить критерием степени формирования двигательного навыка при игре инверсионной рукой и служить для оценки эффективности тренировочных воздействий.

К исходным данным была применена процедура однофакторного дисперсионного анализа. В результате на основе полученной матрицы подтвердилась гипотеза о влиянии фактора использования инверсивной рабочей конечности на результаты игры. Величина эффекта влияния умения играть инверсивной рукой на изменение результатов игры составила 29,4%. Это подтверждает гипотезу о том, что чем лучше баскетболист играет привычной рукой, тем выше результаты инверсионной игры. Можно предположить и симметричную реакцию – чем больше опыт игры инверсионной рукой, тем выше игровой результат в целом.

Установлено, что индивидуальные различия игры привычной рукой и с изменением рабочей конечности в виде количества реализуемых бросков статистически значимо. У каждого из шести игроков выявляются индивидуальные различия при игре инверсионной и привычной рукой. Подобные различия наблюдаются и при игре на отдельных номерах. Очевидно, что чем больше варьирование латеральности конечностей, тем больше возможность улучшить игру привычной рукой.

Доступный анализ результативности игры позволяет определить номера, на которых возможно улучшение игры привычной рукой, а также разрабатывать индивидуальные тренировочные задания для каждого игрока в период непосредственной подготовки к соревнованиям на определённой игровой площадке.

Установлены групповые различия в результатах броска в кольцо при инверсии рабочей конечности. Выявлено, что навык игры инверсивной рукой определяет около 30% результативности игры. Предложен подход к разработке тренировочных заданий для подготовительного периода подготовки к соревнованиям на этапе совершенствования спортивного мастерства.

#### *Список литературы*

1. Головкин, А.А. Оценка точности временных показателей у баскетболистов с нарушениями слуха / А.А. Головкин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 112-115.

2. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова [и др.] // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277-280.

3. Понимасов, О.Е. Изучение влияния адаптированных элементов игры в баскетбол на физическое развитие детей с ограниченными возможностями / О.Е. Понимасов // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции: в 2 т. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 179-184.

4. Серебренникова, Н.А. Особенности проявления агрессии у спортсменов различных видов спорта (баскетбол и волейбол) с разной спортивной квалификацией / Н.А. Серебренникова, Р.К. Бикмухаметов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 8., № 3 (8). – С. 126-131.

5. Фокин, А.М. Мониторинг функционального состояния баскетболистов 15-17 лет в соревновательном периоде / А.М. Фокин, С.Л.

Фетисова, С.В. Билан // Физическая культура в образовании: состояния и перспективы развития: материалы межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения», посвященной 70-летию факультета физической культуры РГПУ им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 201-205.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ДВГАФК ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

*Попов Павел Дмитриевич*

*Бондарь Иван Сергеевич*

*Мацнева Вера Игоревна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье изучены технико-тактические действия игроков студенческой женской сборной команды ДВГАФК по мини-футболу, выполненные в ходе матчей Универсиады высших учебных заведений Хабаровского края и Еврейской автономной области. В большинстве случаев исследования технико-тактических действий в мини-футболе проводятся на сборных командах [2]. Проблема изучения технико-тактических действий студенческих команд недостаточно освещена в литературных источниках. Таким образом, вышеизложенное делает актуальным данное исследование. Целью исследования явилось изучение технико-тактических действий игроков студенческой женской сборной команды ДВГАФК по мини-футболу с последующей корректировкой тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** мини-футбол, технико-тактические действия, Универсиада высших учебных заведений Хабаровского края и Еврейской автономной области, студенческая женская сборная ДВГАФК, игроки.

В настоящее время к проблемам мини-футбола в нашей стране можно отнести недостаточный уровень пропаганды студенческого мини-футбола в средствах массовой информации и формальный подход местных органов управления физической культурой и спортом к организации соревнований среди студентов [1, 3]. Студенческая женская сборная команда ДВГАФК состоит из игроков, которые специализируются на разных видах спорта (волейбол, баскетбол, легкая атлетика, лыжный спорт, боевые единоборства), и всего 1 игрок специализируется на мини-футболе.

В ходе исследования соревновательной деятельности были выявлены такие показатели как: количество игр, выигранные матчи, ничейные матчи,

проигранные матчи, очки, набранные студенческой женской сборной командой ДВГАФК, голы забитые, голы пропущенные и итоговое место.

Констатируя результаты выступления студенческой женской сборной команды ДВГАФК по мини-футболу в трех Универсиадах Хабаровского края и Еврейской автономной области, мы выявили, что команда 2 раза занимала призовые места, а именно в 2018 году – 2-е место и в 2021 году – 3-е место.

За 10 сыгранных матчей в соревнованиях студенческая женская сборная команда ДВГАФК одержала 3 победы, 1 раз сыграла вничью и проиграла 6 матчей. Всего был забит 21 мяч и пропущено 39 мячей, что в среднем за турнир составило 7 забитых мячей и 13 пропущенных мячей.

В ходе педагогического наблюдения выявлено, что игроками команды было выполнено 962 технико-тактических действия, из них 106 ударов в ворота, 438 передач мяча, 91 обводка соперников, 107 блокирований ударов соперников, 146 перехватов мяча и 74 отбора мяча.

Рассматривая удары в ворота, мы выявили, что за 10 матчей игроками было выполнено 106 ударов, из них забит 21 мяч, результативность ударов составила 19,8%. Мимо ворот было выполнено 35 ударов. Для того чтобы повысить точность ударов по мячу, нужно совершенствовать групповые взаимодействия с ударами по воротам и иметь отработанные комбинации при розыгрышах стандартных положений.

За 10 матчей выполнено 438 передач, из них 290 точных передач и 148 неточных, процент брака в передачах составил 33,7%. Для повышения точности передач, необходимо в тренировочном процессе применять упражнения, которые направлены на отработку передач в игровых ситуациях.

Игроки студенческой команды ДВГАФК выполняли отбор мяча 74 раза, из них 44 успешных и 30 неудачных. Процент качества отбора мяча у соперников составил 59,4%. Для повышения эффективности отбора мяча необходимо акцентировать внимание на применении усложнённых упражнений в тренировочном процессе и применение тактических задач в контрольных матчах.

Следует отметить, что команда на протяжении трех лет не меняет тактику ведения игры и продолжает играть от защиты, это связано с тем, что в студенческой женской сборной команды ДВГАФК отсутствуют игроки, которые прошли спортивную подготовку в спортивной школе.

Таким образом, подводя итоги исследования соревновательной деятельности студенческой женской сборной команды ДВГАФК по мини-футболу, выявлено, что игроки команды улучшают показатели технико-тактических действий.

### *Список литературы*

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 496 с.
2. Бабкин, А.В. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команд по мини-футболу при туровой организации соревнований: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2004. – 24 с.
3. Кононенко, П.Б., Шищенко, В.М. Исследование технико-тактической деятельности игроков в мини-футболе / П.Б. Кононенко, В.М. Шищенко // Материалы научной и методической конференции по итогам работы в 1991-1992 годах. – Хабаровск : ХГИФК, 1993. – С. 71-72.

### **НАПРАВЛЕНИЯ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НЕЗРЯЧИХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Попова Анна Владимировна*

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения,  
г. Хабаровск*

*Жевтун Дмитрий Анатольевич*

*Шнейдер Ольга Сергеевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Целью представленного в статье исследования является повышение показателей физического состояния незрячих и слабовидящих школьников. Авторы предприняли попытку обоснования необходимости проведения дальнейших научных исследований в методике развития координационных способностей у данного контингента детей. В статье проанализированы, как уже существующие подходы в развитии координационных способностей незрячих и слабовидящих детей, так и представлены идеи по разработке и апробации новых направлений исследований в этой области. Приведены краткие описания готовящихся к апробации технических устройств.

**Ключевые слова:** слабовидящие и незрячие школьники, развитие координационных способностей, тренировочные устройства, физическое состояние незрячих, методы обучения движениям.

Согласно концепции развития образования обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, одним из приоритетов государственной политики в области развития образования для данного контингента детей является обеспечение специальных условий

получения образования для их физического, психического, социального, духовно-нравственного развития [3]. Только при наличии таких условий образовательные организации смогут эффективно осуществлять социализацию и реабилитацию детей, имеющих нарушения зрения. В этом процессе наиболее важным является решение задач повышения самосознания детей в условиях окружающей среды, развития способностей к реализации личностного потенциала и преодолению последствий имеющихся функциональных нарушений.

Специалистами определено, что полноценное развитие незрячих и слабовидящих детей возможно только при наличии благоприятных условий, к которым относятся социальное окружение, доступная и развивающая среда, оптимальный двигательный режим.

Множество научных исследований констатируют, что незрячие и слабовидящие дети, подростки имеют более низкий уровень физического состояния, чем их здоровые сверстники [4]. Особенно отстающими показателями являются проявления координационных способностей. Также ученые выявили у этих детей недостаточность проявлений самостоятельности [5], недооценку отставаний своих показателей физического и психического здоровья [4].

В результате анализа научно-методических источников специалистами выявлены различные способы коррекционно-развивающего обучения для лиц с нарушением зрения [1, 4, 5]. Но все же, данная проблема требует дальнейшего поиска путей ее решения. Поэтому проведение исследования в области совершенствования физической подготовки незрячих детей школьного возраста считаем вполне актуальным и своевременным, так как контингент детей школьного возраста имеет большие перспективы на реализацию личности в области адаптивного спорта.

При решении задач исследования проводился анализ физических нарушений, возникающих у слабовидящих и незрячих детей. Определено, что основной причиной всех отставаний является затрудненная пространственная ориентировка, которая приводит в целом к снижению двигательной активности, задерживает формирование двигательных навыков. В связи с трудностями, возникающими при овладении двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, ухудшается координация и точность движений. Таким образом, незрячие дети нуждаются в коррекционной работе, направленной на нормализацию, в первую очередь, показателей ловкости и координационных способностей.

Авторы отмечают, что в ходе развития координационных способностей незрячих школьников и усвоения ими вариантов основных движений

необходима реализация принципов самоконтроля и поэтапного освоения двигательных действий с помощью тифлокомментирования, вербального описания визуальной информации [1].

Также для развития координационных способностей незрячих детей, связанных с ориентированием в пространстве, рекомендуют выполнять упражнения, улучшающие работу вестибулярного аппарата. Среди таких упражнений выделяют различные виды прыжков с поворотом вокруг себя, кувырков, гимнастических комбинаций и др. [4, 5].

Важно заметить, что ловкость и координация движений интенсивно развиваются при освоении новых упражнений, поэтому ведется работа по совершенствованию методов обучения двигательным действиям. Практики отмечают, что в настоящее время процесс обучения двигательным действиям лиц с патологией зрения осуществляется, как правило «методом проб и ошибок», при котором много времени тратится на исправление неправильно выполненных движений. Поэтому много времени отводится на индивидуальную работу с обучающимися, что приводит к дефициту времени на занятии и вынуждает специалиста стремиться к более быстрому разучиванию движений, применяя, как правило, целостный метод. Слабость целостного метода обучения связана с тем, что в ходе занятий не дается полная информация о качестве выполнения каждой части двигательного действия и его характеристиках, обучаемые не в состоянии сравнить свои ощущения с эталоном движения [4].

Также при обучении предлагается использовать метод «проведения по движению», когда методист помогает выполнять упражнение, переставляя ноги или руки ученика [2]. Но наиболее оптимальным, эффективным и перспективным видом коррекции координационных нарушений в процессе занятий является алгоритмизация двигательных действий [4]. Она предусматривает разделение учебного материала на части (дозы, порции, учебные задания, элементы) и составление обучающих программ, что позволяет избежать ошибок в формировании двигательных навыков у лиц с глубокими нарушениями зрения. Это связано с тем, что самостоятельное осознание способа деятельности наступает у незрячих очень поздно и осуществляется не путем копирования движений зрячего, а на основе воссоздания целого движения по частям, то есть путем осуществления анализа и синтеза усвоенных ранее движений и их комбинаций.

Также авторы отмечают, что для повышения качества жизни слепых и слабовидящих большое значение имеют технические средства компенсации, как в быту, так и в процессе их физкультурно-спортивной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, специалистами ведутся научные исследования по разработке звукового сопровождения физкультурно-спортивного пространства, ряда тренировочных устройств, которые позволят повысить эффективность физкультурно-спортивных групповых занятий и самостоятельность данного контингента детей в физкультурной деятельности.

Для развития пространственной ориентации, как способности определять позицию в процессе движения всего тела в пространстве и времени по отношению к площадке или двигающимся объектам (противник, мяч, партнер), а также двигаться в выбранном направлении, можно использовать комплекс звуковых мишеней, линий, фишек, ворот и т.д.

Использование тренировочного устройства «Вибромяч» будет помогать контролировать движение мяча, осуществлять его ловлю и передачу. В качестве сигнала, позволяющего определить направление движения мяча, является вибрация, которая передается занимающемуся через надетый на его туловище пояс.

Для повышения эффективности контроля за амплитудой выполняемых двигательных действий предлагается использовать устройство с датчиком, которое фиксируется с помощью манжеты на теле занимающегося (при подъеме туловища из положения лежа в положение сидя прибор крепится на груди, при сгибании и разгибании рук в упоре лежа – на плече, при приседаниях – на задней поверхности бедра, при подъеме ног в висе на перекладине – на щиколотке). Когда занимающийся выполняет повторы упражнений, то прибор определяет их эффективность и результативность, издавая звуковой сигнал в случае правильного выполнения двигательного действия.

Для развития дифференциации мышечных усилий незрячим занимающимся можно использовать специальный коврик, который имеет модули различной упругости и возможность менять их месторасположения относительно друг друга. Также существует еще ряд технических разработок, которые не имеют научного обоснования в процессе их использования для повышения показателей физического состояния слабовидящих и незрячих детей школьного возраста. Также предполагаем, что с их помощью возможно способствовать активизации самостоятельной деятельности незрячих и слабовидящих детей.

В заключение важно отметить, что работа, направленная на повышение уровня физического состояния незрячих и слабовидящих школьников, должна носить комплексный характер, то есть оказывать положительное влияние на все отстающие функции организма, обеспечивать наилучшие



условия для развития личности ребенка и повышения качества его жизнедеятельности.

#### *Список литературы*

1. Баряев, А.А. Реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности лиц с нарушением зрения : автореф. дис. ...д-ра пед. наук : 13.00.04: [НГУФКСИЗ имени П.Ф. Лесгафта] : / Баряев Алексей Алексеевич. – СПб, 2021. – 50 с.
2. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт / С. П. Евсеев, Ю. А. Бриский, А. В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2013. – 316 с.
3. Концепция развития образования обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья до 2030 г. / под общей ред. Н.Н. Малофеева. – М. : ФГБНУ «ИКП РАО», 2019. – 120 с.
4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: Учебное пособие / Н. Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 140с.
5. Ростомашвили, Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: Учебно-методическое пособие / Л.Н. Ростомашвили. – М.: Терра-спорт, 2012. – 102 с.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*Постол Ольга Львовна*

*Российский университет транспорта, г. Москва*

*Воробьев Олег Июльевич*

*Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана,  
г. Москва*

**Аннотация.** В статье рассматривается, как в условиях пандемии COVID-19 воздействуют на организм молодых людей занятия оздоровительной йогой. Цель исследования – обоснование продуктивности применения оздоровительной йоги для укрепления психоэмоционального состояния и снижения тревожности у студентов вузов.

При анализе показателей исследования в июне 2022 года выявили значительное понижение тревожности, улучшение концентрации внимания и памяти, укрепление здоровья у студентов экспериментальной группы.

**Ключевые слова:** психофизическое состояние, оздоровительная йога, COVID-19, студенты.

Пандемия COVID-19, продолжающаяся четвертый год, до сих пор продолжает напоминать о данном заболевании своими последствиями. В настоящее время ученые мирового сообщества, несмотря на существенное снижение заболеваемости коронавирусной инфекцией, наблюдают постковидный синдром (Long COVID) у переболевших COVID-19. Борьба с симптомами Long COVID – серьезнейшая задача, которая стоит перед медициной сейчас.

Для постковидного синдрома характерны определенные симптомы: постоянная усталость (астения), явное ухудшение памяти и концентрации внимания, бессонница, повышенные уровни тревожности и депрессии, постоянные перепады настроения, головокружение, плохая координация, беспричинные и частые мышечные и головные боли и др.

При данном синдроме у переболевшего коронавирусной инфекцией происходит сбой в работе практически всех систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, иммунной, дыхательной, пищеварительной, вегетативной). Данное состояние, которое возникает из-за этого состояния, крайне отрицательно влияет на психическое здоровье населения, особенно молодежи и очень опасно.

Исходя из результатов исследований, полученных специалистами в области медицины и психиатрии, одними из самых часто встречающихся симптомов постковидного синдрома у студентов вузов являются ухудшение когнитивных функций, астения, повышенные уровни стресса и тревожности, депрессивное настроение. [2]

О реабилитации психического состояния молодых людей, которые страдают постковидным синдромом, в настоящий момент имеется мало медицинских исследований и рекомендаций. Нужен поиск разнообразных средств и методов, которые помогут в скором восстановлении психоэмоционального здоровья молодежи.

В области физической культуры также необходимы новейшие разработки методик и программ, которые будут способствовать предотвращению и избавлению от последствий коронавирусной инфекции.

Некоторые специалисты предлагают в условиях пандемии COVID-19 применять на занятиях по физическому воспитанию в вузах дыхательную гимнастику йогов, фитнес-йогу, восточные оздоровительные практики для улучшения психофизического состояния студентов [1, 3].

В РУТ (МИИТ) и МГТУ имени Н.Э. Баумана на занятиях по физическому воспитанию в целях снижения уровней тревожности и стресса и устранения симптомов постковидного синдрома используют оздоровительную гимнастику йогов.

Педагогическое исследование было проведено с сентября 2021 года по июнь 2022 года на базе кафедр «Физическая культура и спорт» Российского университета транспорта и «Физическое воспитание» Московского государственного университета им. Н.Э. Баумана. В феврале 2022 года студенты РУТ (МИИТ) и студенты МГТУ им. Н.Э. Баумана находились на дистанционном обучении.

В данном эксперименте принимали участие студенты 1-го курса (50 чел. студенты РУТ (МИИТ) и 42 чел. студенты МГТУ им. Н.Э. Баумана). Были сформированы 4 группы (2 контрольных и 2 экспериментальных). В РУТ (МИИТ) по 25 чел. в каждой (n=25) и в МГТУ им. Н.Э. Баумана – по 21 чел. (n=21). Всего в педагогическом исследовании участвовали 92 чел. (n=92).

По данным опроса, который был проведен в сентябре 2021 года, у 93% студентов РУТ (МИИТ) и МГТУ им. Н.Э. Баумана наблюдался постковидный синдром.

Главной задачей исследования являлось изучение влияния занятий оздоровительной йогой на снижение уровня стресса и тревожности у студентов вузов Москвы.

На занятиях в экспериментальных группах использовали такие асаны хатха-йоги, которые более адаптированы к современной жизни и не очень сложны в выполнении для студентов с ослабленным здоровьем после перенесенного заболевания COVID-19.

Специфика комплексов оздоровительной йоги – это последовательность применяемых упражнений (асан), активно воздействующих на дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную, пищеварительную и вегетативную системы. В итоге такой избирательности происходит сочетанное влияние на организм, способствующее уравниванию и улучшению деятельности всех систем и органов.

Основные аспекты, отличающие занятия оздоровительной йогой от занятий по физическому воспитанию в вузе:

1. Работа с физическим телом, где одно упражнение может включать в себя напряжение, расслабление, растяжение и иногда скручивание.
2. Работа с дыханием. «Длинное» дыхание обязательно контролирует движение.
3. Все упражнения (асаны) направлены на формирование навыков управления вниманием.

В подготовительной части занятий использовали суставную гимнастику и дыхательную гимнастику (диафрагмальное дыхание, полное дыхание йогов, включающее брюшное, грудное и ключичное дыхание).

В основной части занятий применяли асаны в положении стоя (Таласана; Гадасана; Триконасана; Вирахадрасана; Парваконасана; Вирахадрасана; Уттанасана; Вркасана и др.), в положении сидя и лежа (Вирасана; Дандасана;

Сукхасана; Баддха Когасана; Бхарадвайасана; Хамсасана; Ардха Навасана; Адхо Мукха Сванасана; Уштранаса; Урдха Мукха Сванасана; Наукасана; Супта Вирасана и др.). Каждую асану повторяли 3 – 4 раза в течение 20 – 30 секунд. Сложность выполнения поз увеличивалась от первой асаны к последней.

В заключительной части студенты выполняли перевернутые позы (Халасана; Саламба сарвангасана; Випарита Карани и др.), упражнения на дыхание (очищающее дыхание; дыхание со звуком «Ха», полное йоговское дыхание), которые ускоряют восстановительные процессы в организме и снимают напряжение. В конце каждого занятия применяли позу полного расслабления и релаксации (Шавасана).

Все упражнения оздоровительной йоги выполняются медленно, с большими амплитудами, хорошо прорабатывая крупные суставы. «Длинное» дыхание расслабляет мышечную систему и тренирует дыхательную систему. На фоне длинного дыхания выполняется много асан. Все это способствует восстановлению после болезни с поражением легких.

В июне 2022 года, в конце педагогического исследования, при анализе результатов эксперимента было выявлено значительное снижение уровня тревожности, повышение психофизического состояния, уменьшение стрессового порога, улучшение памяти и внимательности у студентов экспериментальной группы, что свидетельствует о положительном влиянии занятий оздоровительной йогой в условиях пандемии COVID-19.

#### *Список литературы*

1. Войнова, Е.В. Характеристика состояния физической подготовленности студентов транспортных вузов КНР и России / Е.В. Войнова, И.С. Щадилова // Россия и Китай: проблемы стратегического взаимодействия: сборник Восточного центра. – 2022. – № 25. – С. 13-16.

2. Мосолов, С.Н. Длительные психические нарушения после перенесенной острой коронавирусной инфекции SARS– COV–2 / С.Н. Мосолов // Современная терапия психических расстройств. – 2021. – № 3. – С. 2-23.

3. Постол, О.Л. Гимнастика Йосиро Цуцуми на занятиях по физической культуре в транспортном вузе в условиях пандемии / О.Л. Постол, О.Н.

## **УКРЕПЛЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Постол Ольга Львовна*

*Российский университет транспорта, г. Москва*

**Аннотация.** В данной статье предоставлены основные задачи и требования к психофизической подготовленности для студентов транспортных вузов. Цель исследования – выявить, насколько популярны занятия экстремальными видами спорта среди студентов РУТ (МИИТ), в связи с их будущей профессиональной деятельностью.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, психофизическая подготовленность, транспортная отрасль, студенты.

В настоящее время обществом ставится перед студенческой молодежью большое число важных задач, связанных с их будущей профессиональной деятельностью. Данные запросы к качеству ресурсов человека связаны с переменами, которые происходят в мире, в стране и на трудовом рынке. Государство сейчас нуждается не только в высококвалифицированных специалистах, но и в молодых людях с очень хорошей психофизической устойчивостью к их будущей работе и высокими физическими кондициями [1, 4].

К специалистам транспортной промышленности также с каждым годом предъявляется все больше требований к их физической и психической подготовленности. Ведь их профессиональная деятельность считается особенно экстремальной. Вызвано это особыми профессиональными рисками, которые нередко наблюдаются на предприятиях в транспортной отрасли и особыми негативными воздействиями атмосферного влияния на производстве. К ним можно отнести неизменные механические вибрации, электромагнитное излучение и специфические звуковые режимы, загрязнение окружающей среды транспортными выбросами, неблагоприятные экологические условия. В конечном итоге все эти производственные факторы и риски весьма отрицательно воздействуют и влияют на организм работающего в сфере транспорта человека, главным образом на его дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы.

Риски, опасная работа, новейшие требования, огромное количество стрессовых и экстремальных ситуаций, большие психоэмоциональные

нагрузки, которые связаны с условиями и содержанием труда – все это требует от специалиста транспортной отрасли таких волевых качеств, как смелость, самообладание, решительность, стойкость, выдержка.

Для повышения стрессоустойчивости, физического и психического здоровья студентов транспортных вузов России очень важен поиск конструктивных, новейших методов и средств в системе физического воспитания высших учебных заведений [1].

Ученые в области физической культуры и спорта подтверждают, что применение на занятиях физического воспитания в вузах средств экстремальных видов спорта существенно повышает адаптационные возможности организма к окружающей среде, улучшает стрессоустойчивость. Упражнения с элементами экстремальных видов спорта очень благоприятно влияют на организм занимающихся и способствуют повышению уровня здоровья, умению адекватно реагировать на стрессовые факторы, способствуют профилактике различных заболеваний [3].

За последние три года отмечается рост интереса студенческой молодежи Российского университета транспорта к занятиям экстремальными видами спорта (альпинизм, скалолазание, паркур, сноубординг и др.). Данные виды спорта характеризуются высокой степенью риска и опасности для здоровья и жизни занимающегося, многообразным количеством акробатических трюков, высоким уровнем адреналина, вызывающим ощущение счастья, эйфории и радости.

Это связано с тем, что уже находясь на практике, студенты РУТ (МИИТ) сталкиваются с многочисленными рисками, связанными с выполнением определенных заданий на высоте. Например, в обеспечении движения поездов, при работах по ремонту контактной сети, при перекрытии настила, в том числе с рабочих платформ, подъемников и механизмов, а также действий на расстоянии менее 2 метров от неогороженных поверхностей на высоте 1,3 метра и более.

К экстремальным видам спорта следует отнести альпинизм и скалолазание (горные виды спорта). Эти виды спорта, несмотря на различия, имеют сходство в приемах по безопасности и страховке спортсменов, совершающих восхождение в горах.

В сентябре 2022 года было проведено анкетирование. Цель данного исследования – выявление популярности экстремальных видов спорта в связи с будущей профессиональной деятельности среди студентов Российского университета транспорта.

В проведенном опросе участвовали студенты 1-го курса РУТ (МИИТ) в возрасте от 17 до 22 лет, количество 540 чел. (n=540).

Анализируя результаты анкетирования, выявили, что многие студенты (90%) хотели бы попробовать эти спортивные дисциплины, остальные (10%) тоже проявили интерес, но из-за страха высоты не решились бы заниматься этими видами спорта.

На вопрос: «Каким экстремальным видом спорта Вы хотели бы заниматься?» ответы студентов распределись следующим образом: 27% из числа опрошенных хотят заниматься альпинизмом; 39% – скалолазанием; 18% – паркуром; 16% – сноубордингом.

А на вопрос: «Занимаетесь ли Вы каким-либо экстремальным видом спорта в настоящее время?» ответили, что занимаются, только 9% молодых людей: из них 5% занимаются скалолазанием, 3% – сноубордингом и 1% – паркуром.

Анализируя мнение большинства студентов РУТ (МИИТ), мы сделали вывод, что введение таких спортивных секций, как альпинизм и скалолазание в Спортивном клубе РУТ (МИИТ) помогли бы подготовить будущих молодых специалистов к их дальнейшей работе на предприятиях транспортной отрасли.

Будущим специалистам транспортной отрасли очень важным является умение управлять состоянием здоровья путем регулирования нервной системы, ее стрессоустойчивости, а занятия такими экстремальными видами спорта, как альпинизм и скалолазание, помогут им в полном объеме укрепить свое психофизическое состояние, повысить уровень здоровья.

В целях психофизической и психофизиологической подготовки студентов транспортных вузов нужно разработать и создать классификацию и кадастр экстремальных видов спорта, которые востребованы в определенных экстремальных специальностях и профессиях.

#### *Список литературы*

1. Качество образования в Академии физической культуры в контексте его восприятия студентами / В.Г. Тютюков, С.В. Галицын, Д.В. Чилигин [и др.] // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции / под ред. С.С. Добровольского. – Хабаровск, 2019. – С. 284-292.

2. О состоянии физического развития и физической подготовленности студентов медицинских вузов России / П.В. Бородин, С.А. Моисеенко, В.О. Ярошенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 36-43.

3. Полиевский, С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов техникума железнодорожного транспорта с

использованием скалодрома / С.А. Полиевский, Л.Ю. Смолова // Экстремальная деятельность человека. – 2014. – №2 (31). – С. 50-52.

4. Постол, О.Л. Психологическое здоровье и стрессоустойчивость в жизни студентов транспортного вуза / О.Л. Постол, А.М. Ефимова // Вестник Юридического института. – 2021. – № 4 (36). – С. 102-108.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ДВУХЭТАПНОГО КОМПЛЕКСА С БАСКЕТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ**

*Пугачев Игорь Юрьевич*

*Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов*

**Аннотация.** Представлены эмпирические исследования взаимосвязи воздействия разработанного двухэтапного комплексного упражнения с баскетбольным мячом на вторую сигнальную систему студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, умственные способности; совершенствование, комплексное упражнение; элементы баскетбола.

Умственный компонент готовности студентов к обучению является основополагающим фактором в эффективности усвоения учебного материала [4]. В настоящее время тенденционно нарастает интеллектуальный потенциал молодежи [1]. Студенты стали более начитанными, хорошо владеют компьютерными гаджетами, даже само их поведение в образовательной среде вуза стало более раскованным, демократичным. Последние десятилетия также ознаменовались бурным развитием баскетбола во всем мире, включая Россию. Современные требования, выдвигаемые МОК к зрелищности спорта, стимулируют со стороны профессионального сообщества поиск различных научных подходов к модификации правил игры, совершенствованию различных сторон подготовленности баскетболистов, контролю и оценке готовности игроков к успешной реализации в соревновательной деятельности [5]. Данный вид спорта, являясь одним из ключевых раздела «Спортивные и подвижные игры», представляет действенное средство по развитию интеллектуальных способностей человека. Упражнения с баскетбольным мячом широко применяются для совершенствования двигательных-профессиональных способностей специалистов вооруженных сил России и блока НАТО [3; 4].

В этой связи целью исследования являлась разработка комплексного двухэтапного упражнения с баскетбольным мячом, эффективно



способствующего развитию когнитивных способностей студентов (на примере Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина).

На первом этапе работы нами разрабатывалось комплексное упражнение с баскетбольным мячом. Первый этап его реализации предполагал следующий алгоритм действий. Исходная начальная позиция: положение: стоя с мячом в руках на средней линии в центре очерченной площадки. По свистку или вербальной команде реализовать ведение мяча в сторону щита, войти в зону ограничения (3-хсекундную), реализовать передачу в щит гетерогенным способом, поймать отскочивший от щита мяч и продолжать ведение в направлении второго щита, обвести пять стоек, находящихся в двух метрах одна от другой (первая стойка – на пересечении средней линии и круга центрального), и произвести бросок мяча по кольцу индивидуальным способом до попадания. Если пропущено или не реализовано какое-либо действие – интегративный комплекс считается не выполненным. Длина дистанции – 40 м.

Второй этап комплексного упражнения с баскетбольным мячом задействовал когнитивную сферу студенческой молодежи. Так, верифицировался следующий комплекс с мячом:

1. Ведение мяча 25 м любым баскетбольным способом по упрощенным правилам (одной или двумя руками).

2. Во время ведения мяча прием следующих сигналов: поднятые 1-2 красных флажка у ведущего означают 1-2 правых круга вокруг стоящей впереди стойки; 1-2 белых флажка означают еще 1-2 левых круга; 1-2 свистка означают суммирование количества правых кругов; затем пробегается еще 20 м к следующей стойке и повторяются те же сигналы флажками и свистком за тем исключением, что сумма свистков означает увеличение количества не правых, а левых кругов; затем пробегается 5 м к финишу. Общее количество кругов – 12 (3+1+2+1+3+2 или 2+2+2+2+2+2 или 1+3+1+3+1+3 и другие вариации).

Для увеличения пропускной способности данной контрольной площадки, на ней устанавливалось 5 полос (по 2 стойки) с 5 контролерами, отмечающими время прохождения 50 м со стойками, а главное – количество ошибок. На прохождение дистанции (при пяти контрольных полос) запускаются соответственно по 5 человек через 2-3 минуты.

На втором этапе исследования в естественных условиях образовательного процесса Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина нами проводился педагогический формирующий эксперимент длительностью 3 месяца. Участники были разделены на 2 группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 15 человек в каждой.

Физическое совершенствование студентов ЭГ акцентировалось на преимущественную реализацию разработанного нами комплексного упражнения с баскетбольным мячом. Оценка интеллектуального компонента обучающихся до и после эксперимента осуществлялась нами с помощью теста нарастающей трудности Равена. За границу оценки «хорошо» и «удовлетворительно» были взяты результаты, отклоняющиеся от средней в лучшую или худшую сторону на  $0,67\sigma$ . Результаты, имеющие более значительные отклонения от средней, оценивались как отличные или плохие. Результаты эксперимента отразили следующее.

Исходные показатели теста Равена у студентов ЭГ составили: исходное фоновое значение  $6,8 \pm 0,2$  усл. ед.; в конце эксперимента –  $7,6 \pm 0,3$  усл. ед. ( $t$ -критерий Стьюдента = 2,22;  $p < 0,05$ ). У студентов КГ исходные показатели теста Равена соответствовали  $6,7 \pm 0,4$  усл. ед.; по окончании педагогического эксперимента –  $7,6 \pm 0,4$  усл. ед. ( $t$ -критерий Стьюдента = 1,02;  $p > 0,05$ ).

Результаты ретеста курсантов ЭГ по критерию Стьюдента достоверно ( $p < 0,05$ ) превышают аналоговые значения дискриминантной группы испытуемых за счет достоверной плотности разброса параметров, отмеченных по критерию Фишера ( $F = 2,42$ ;  $p < 0,01$ ). Идентичный показатель вариативности у КГ соответствовал:  $F = 1,05$ ;  $p > 0,05$ . Это отражает сингулярность явления педагогического воздействия двухэтапного комплексного упражнения с мячом на продуктивность когнитивной работоспособности у искомых обучающихся.

Выводы. Таким образом, в результате теоретического моделирования, воплощенного в разработанный вариант двухэтапной реализации комплексного упражнения с баскетбольным мячом, предполагающего первоначальное выполнение двигательных алгоритмических действий; далее на фоне утомления (второй этап) – моторного репродуктивного, в зависимости от внезапной вариативной команды педагога с активным включением второй сигнальной системы, у студенческой молодежи имеет место достоверное формирование перекрестного компонента адаптации. Это выражается в прогрессировании значений теста нарастающей трудности Равена. Полагаем целесообразным использовать данное упражнение в образовательном процессе высшей школы.

#### *Список литературы*

1. Пугачев, И.Ю. Научные представления о профессиональной и физической работоспособности специалиста / И.Ю. Пугачев // Kant. – 2022. – № 3(44). – С. 4-15.
2. Пугачев, И.Ю. Особенности физической подготовки морских сил ведущих армий НАТО / И.Ю. Пугачев, Ю.Ю. Кораблев, Э.М. Османов //

Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки. – 2013. – № 8(124). – С. 137-143.

3. Пугачев, И.Ю. Формирование коллектива корабля военно-морского флота РФ к боевым действиям / И.Ю. Пугачев, Э.М. Османов, Ю.Ю. Кораблев // Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки. – 2011. – № 12-1(104). – С. 147-152.

4. Соловьев, В. В. Инновационный подход к определению технологии оценки физической работоспособности и здоровья специалистов вузов / В.В. Соловьев, И.Ю. Пуачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8(30). – С. 90-92

5. Управление состоянием соревновательной готовности высококвалифицированных баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки / И.Ю. Пугачев, М.А. Зимин, В.Б. Парамзин [и др.] // Современный ученый. – 2022. – № 4. – С. 207-213.

## **ИННОВАЦИЯ МОДУЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ СОСТОЯНИЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

*Пугачев Игорь Юрьевич*

*Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов*

**Аннотация.** Исследованы научные взгляды на структуру и содержание управления контентом соревновательной готовности атлетов, разработана модульная технология роста их продуктивности на примере команды по баскетболу «Держава Тамбов».

**Ключевые слова:** квалифицированные спортсмены, соревновательная готовность, управление, модульная технология, инновация.

Ретроспективные 2–3 десятилетия характеризуются ярким прогрессом спорта в международном пространстве. Современные условия и рамки, предъявляемые International Olympic Committee к уровню сферы маркетинговой зрелищности спорта, стимулируют с позиций профессионального сообщества поиск гетерогенных разумных взглядов на инновационную трансформацию правил соревнований, усовершенствование многогранных сторон готовности атлетов, контроль и оценку мобилизационной их формы к максимальной реализации [2; 5].

В настоящее время имеет место следующее противоречие. С одной стороны, имеет место насыщенность научных взглядов на построение многолетней подготовки спортсменов при управлении их соревновательной

готовностью; с другой стороны, обоснованные теоретико-эмпирические теории не проявили себя «стабильностью побед», характеризуются различием мнений и дискуссионностью положений, что вызывает объективную необходимость постоянного их изучения с учетом современных тенденций познания.

Цель работы: исследовать научные взгляды на структуру и содержание управления контентом соревновательной готовности атлетов на этапе высшего спортивного мастерства и разработать модульную технологию роста их продуктивности на примере команды по баскетболу «Держава Тамбов».

В изданиях контекста изучения многолетнего макро циклового планирования сосредоточен значительный накопитель теоретико-экспериментального спектра. Скрининг персонализации подготовки баскетболистов ассимилирован концентрацией поля внимания на разработке индивидуальных концептов тренировки с учетом амплуа и сопряженности компонентов интегративной групповой результативности. Многолетний фактор трансформирован через объектив «управление», что способствовало комплексно индивидуальные методы и специфические элементы упражнений преломлять вкупе с интегральными кластерами [1]. Следует отметить некий аналог сработанных коллективных действий игроков с моторными слаженными групповыми манипуляциями экипажа боевого корабля [4].

Реализация мультимедиа-визуализации позиционных бросков мяча в корзину за десятилетие (2011-й и 2022 гг.) по пяти значимым играм наилучших команд NBA за год («Бостон Селтик», «Милуоки Бакс», «Атланта Хокс», «Кливленд Кавальерс», «Торонто Рэпторс») верифицировало видное усиление числа бросков от 3-очковой черты и понижение вариаций бросков по зоне площадки. Факты свидетельствуют о сингулярности микро-модулей пространственной координации и системы управления моторикой.

Профессиография состязательной продуктивности атлетов с 2019-го по 2022 гг. осуществлялась мультимедиа ретро-фиксацией 13 значений, представляющих «ответвление» передач в атаке (групповых и личных); сумму реализованных мячей и их распределение по аналоговым «очкам»; количество штраф-бросков с игры; сумму перехватов и блокшотов; сумму подборов на «чужом» и «родном» щите; сумму потерь при передаче; сумму фолов. Механизм вероятностного предиктора осуществлялся по технологиям метода «просеивания» [2; 3; 5].

Выявлено, что функциональная дееспособность значений на результат игры комбинируется зависимостью от рейтинга в турнирной сетке. Биометрическая «цифровизация» кластерным методом не установила устойчивых связей. Последующий мультимедиа контроль тактическо-

технических параметров в атаке топ-атлетов (Яннис Антетокоунмпо, Кевин Дюрант, Стивен Карри, Никола Йокич, Джоэл Эмбиид, Джейсон Татум, Лука Дончич, Леброн Джеймс, Кави Леонард, Джа Морант, Девин Букер, Джимми Батлер, Джеймс Харден, Карл–Энтони Таунс) по данным просмотра 19 игр 2022 г. установил весомый фактор противодействий «неожиданным ударным дриблингом».

Инновационную технологию составляли разнонаправленные активные и пассивные упражнения вестибуло-координационной направленности, но конкретно одноцелевого функционального действия, комбинируемые через две тренировки. Естественный педагогический формирующий эксперимент реализовывался на спортивных объектах «БК Держава». Задействовались 16 игроков (17–25 лет). В опытной группе (ОГ) тренировки осуществлялись три раза в недельном микроцикле продолжительностью 90 мин. Применялись повороты в разные вектора пространства и на индивидуально-возможное положение градусов в взрывных прыжках и в условно-статической позиции, разнохарактерные по усилиям и направлению прыжковые гиперболические спирали с вращениями на  $320^{\circ}$ – $2600^{\circ}$ .

Контрольными тестами-инструментариями выступали: авторская технология реализации упражнения «Прыжки на  $360^{\circ}$  в ограниченном пространстве» (сумма эффективных прыжков на  $360^{\circ}$  в диаметре круга 1,2 м без заступа за линию и внешнюю его плоскость); стандартный тест «Маятник – бросок – цель»; пробы – «Болобана», «Яроцкого», «Шлёмина».

Параметрические значения критерия Стьюдента ( $t$ ) в исследуемых показателях в конце педагогического формирующего эксперимента варьировались значениями 2,43 – 2,63 усл. ед. и были эквивалентны  $p < 0,05$ . Коэффициент «полезности игры» атлетов, участвующих в эксперименте, по ранжированию мнений четырех экспертов-тренеров, вырос на 14,1%. Коэффициент конкордации ( $W$ ) с достоверной величиной порога безошибочного прогноза 99,5% составил 0,867 усл.ед. Команда «Держава Тамбов» за последние 8 игр чемпионата Ассоциации Студенческого Баскетбола передвинулась на третью позицию в турнирной таблице.

Выводы. Тренировочная кумулятивная функция «неожиданного ударного дриблинга» высококлассных баскетболистов представляет предиктор победного итога в макро-цикловой тренировке. Сконструированная технология совершенствования координации импульсов окружающей среды включала синтез средств воздействия на «отолитов прибор» (полукружные протоки, эллиптический и сферический мешочки) и систему управления моторикой. Сущность ее представили сочетание активной и пассивной методик вестибуло-тренировки. Инновацию

представляла реализация движений без контроля медиаторов органа зрения, на фоне кардиоваскулярного утомления и предварительного раздражения преддверно-улиткового органа.

Резюме эксперимента подтвердило эффективность модуль-концепции путём существенного прироста искомых вестибуло-пространственных и координационных компонентов реализации специфических моторных действий.

#### *Список литературы*

1. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза / А.Н. Сысоев, И.Ю. Пугачев, С.В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 451-456.

2. Модульная методика повышения пространственно-координационной подготовки игроков баскетбольной команды / И. Ю. Пугачев, М.Ю. Богданов, В.Б. Парамзин [и др.] // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2022. – № 3(61). – С. 62-69.

3. Пугачев, И.Ю. Перспективные направления обеспечения физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки. – 2007. – № 3(47). – С. 252-258.

4. Пугачев, И.Ю., Формирование коллектива корабля военно-морского флота РФ к боевым действиям / И.Ю. Пугачев, Э.М. Османов, Ю.Ю. Кораблев // Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки. – 2011. – № 12-1(104). – С. 147-152.

5. Управление состоянием соревновательной готовности высококвалифицированных баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки / И.Ю. Пугачев, М.А. Зимин, В.Б. Парамзин [и др.] // Современный ученый. – 2022. – № 4. – С. 207-213.

### **ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАЛАНС ДЕФИНИЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ТРАКТОВКЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ОБУЧЕНИЮ**

*Пугачев Игорь Юрьевич*

*Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов*

**Аннотация.** В работе обоснована необходимость бинарного подхода к оценке готовности студентов к обучению с учетом алгоритма формирования состояний «перекрестной адаптации» и «перекрестной сенсбилизации».

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, готовность к обучению, педагогика, психология, физические кондиции.

Термин «готовность» в широком понимании трактуется как состояние человека, определяемое его способностью к успешному выполнению труда, связанного с сознательной направленностью на результат [3]. Определение требует логического научного внутреннего разъяснения собственной смысловой нагрузки речевой единицы как фразеологической объективной реальности. К примеру, имеет место расплывчатость: «что же вкладывает в себя понятие “успешность”?»; «какова ее амплитуда диапазона?»; каково «поле очертания» дескриптора категории «не успешности»? Уточнение глубинных связей и отношений информационных элементов смысловой (может быть «за текстовой») нагрузки «готовности» студенческой молодежи к обучению является краеугольным камнем разработки различных квалификационных требований, программ, методик, дидактических инструментариев в психологии и педагогике физической культуры, поскольку подавляющая логистическая масса изданий и экспериментальных изысканий в предоставленном аспекте ассимилирована на формирование конкретного структурно-функционального образования, снабжающего реализацию определенной дозы объема труда [1].

Персональная или групповая готовность человека к деятельности, без учета готовности материально-технических средств и форм менеджмента, – это множественный интегративный мульти-синтез специфической, психологической, физической и теоретической граней готовности. Физическая готовность студента трактуется как конкретное двигательное состояние, соответствующее современным образовательным требованиям и обеспечивающее успешность его творческой деятельности по усвоению учебного теоретико-практического материала. Психологический спектр готовности студенческой молодежи к деятельности присутствует в различных «психограммах». В отношении учета физических кондиций студентов функционально действует система педагогического контроля, являющаяся концентрированным содержанием физической культуры обучающихся вообще, поскольку все то, что заложено в требованиях «на выходе», стимулирует ценностные механизмы мотивов человека именно к тому двигательному моторному акту, который «срезом» конкретного результата (например, бега на 100 м – 13,5 с) служит «мерилом» рейтинга практического фокуса обучения.

Структура физической готовности представлена тремя компонентами: функциональной, двигательной и телесной [5]. Полагаем, что дальновидным

и прагматичным будет являться переход на субстанцию «бинарная готовность», т. е. или выпускник вуза «готов», или «не готов» к реализации полученного объема знаний, умений и навыков вкупе с параметрами нравственно-волевого и других компонентов, фокусированных в рамках целевой установки воздействия воспитательного процесса. Бесспорно, это нововведение потребует непростых экономических и научных обобщений в масштабе нашего государства, в первую очередь, в системе итогового или этапного контроля в образовательных учреждениях и организациях. Бинарный метод «шкалирования» и «агрегирования» готовности пока имеет место у войск специального назначения блока Организации Североатлантического договора North Atlantic Treaty Organization (НАТО), а также в ряде оперативных подразделений силовых структур России [2; 4]. Применительно к студенческой молодежи совершенствование процесса интегративной подготовленности рассмотрено в значительном количестве работ. При этом научной школой Военного дважды Краснознаменного института физической культуры (Санкт-Петербург) впервые была реализована конкретизация понятия «упреждающая адаптация к деятельности». Основой исследований являлась концепция «минимизации», обоснованная профессором Марищуком В.Л., объясняющая явление перекрестной сенсibilизации. Первоначально концепция «минимизации» была преломлена через призму летного состава истребительной авиации; смысл ее заключается в сохранении дееспособности именно тех параметров, которые являются ключевыми при обеспечении трудовых операций; уровень же других не задействованных показателей в этом случае не вызывает необходимости проявления. Примером могут являться исторические факты Великой Отечественной войны, когда многие русские летчики умирали не раньше, не позже, а когда «сажали» самолет на посадочную полосу; при аварийном включении физиологических резервов организма третьего эшелона у людей устойчиво сохранялись тонкокоординационные навыки по управлению летательного аппарата, хотя тяжело раненый человек уже находился в условно пограничном состоянии «между жизнью и смертью».

На наш взгляд, для студенческой молодежи первостепенной задачей должно являться формирование гетерогенной толерантности к воздействию негативных факторов образовательного процесса, что интерпретируется как «перекрестная адаптация». Перекрестную же сенсibilизацию к деятельности выпускников вузов, базирующуюся на концепции «минимизации», рационально структурировать воплощением на практике после окончательного распределения на первичные должности и полноценной конкретизации их функциональных обязанностей.



На основании результатов аналитического исследования полагается следующая классификация научных позиций по проблеме баланса информационного поля дефиниций психологии и педагогики физической культуры в трактовке готовности студентов к обучению: целесообразность перспективной транскрипции искомого термина как «бинарная готовность» с инструментарием оценки «информационные операции усвоения программы обучения выполнены» или «информационные операции усвоения программы обучения не выполнены»; алгоритм психолого-педагогической системы подготовки выпускников образовательных учреждений конкретизирован в ассимиляции – в момент окончания вуза у закончившего обучение студента-выпускника должна быть сформирована гетерогенная резистентность организма к воздействию отрицательных сбивающих факторов – «перекрестная адаптация»; «перекрестная сенсбилизация», как мастерство порядка высшей ступени, реализуется на последующем этапе специалиста на более конкретизированной должности, согласно штатно-функциональному предназначению.

#### *Список литературы*

1. Пугачев, И.Ю. Методика определения требований к физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки. – 2007. – № 5(49). – С. 61-68.

2. Пугачев, И.Ю. Повышение требований к физическим кондициям военнослужащих сил специальных операций во взаимосвязи с применением в войсках инженерных мультимедиа технологий / И.Ю. Пугачев // Инновации в образовании. – 2019. – № 12. – С. 105-115.

3. Пугачев, И.Ю. Концепция обеспечения работоспособности выпускников инженерных специальностей вузов МО РФ средствами физической подготовки: монография / И.Ю. Пугачев, М.В. Габов. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. – 248 с.

4. Пугачев, И.Ю. Особенности физической подготовки морских сил ведущих армий НАТО / И.Ю. Пуачев, Ю.Ю. Кораблев, Э.М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки. – 2013. – № 8(124). – С. 137-143.

5. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ: отчет о НИР по оперативному заданию / А.А. Пивачев, А.И. Павлий, М.В. Габов [и др.]. – Санкт-Петербург.: Военно-морская академия, 2010. – 228 с.

## СОДЕРЖАНИЕ И НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*Пугачев Игорь Юрьевич*

*Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов*

**Аннотация.** Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что специальное комплексное упражнение с разработанными нормативами будет являться предиктором физического совершенствования младших школьников с задержкой психического развития.

**Ключевые слова:** младшие школьники, задержка психического развития, специальное упражнение, физическое совершенствование, нормативы.

Совершенствование детско-юношеского направления физической культуры и спорта в России особенно актуально, в связи с устойчивой прогрессирующей тенденцией регресса здоровья жителей [4]. В наши дни эволюционного процесса истории имеет место нарастающий процент рождаемости детей-инвалидов или с условно-патологическими отклонениями. Возможно, это связано со значительным дисбалансом природной экологии, добавлением некачественных компонентов в индустрию производства продуктов, повышением температуры Северного полюса, имевшим место увеличенным выбросом в атмосферу выхлопных газов промышленных предприятий и автотранспорта, многочисленными испытаниями ядерных крылатых баллистических ракет, взрывами в атмосферу средств вооруженной борьбы, локальными и глобальными войнами и другими факторами.

Очевидно, что процесс улучшения физического и психофизического состояния школьников с задержкой психического развития (ЗПР) конструируется с учетом их возрастных физиологических и гендерных особенностей, текущего психического состояния организма и связанной с ним функциональной дееспособностью системы управления движениями (тонких физиологических механизмов моторики верхних конечностей – двигательных единиц, определяемых электромиографом; параметром миотонометрии; показателей биоэлектrogenеза нейро-моторного аппарата и др.). Однако в настоящее время значительной научно-методической проблемой является определение «черты или плоскости перехода» психофизического состояния школьника, по которым можно (даже если и косвенно) судить о прогрессе воздействия адаптивных средств физической

культуры и паралимпийского спорта на ребенка или подростка. Объективный критерий данного значения является краугольным камнем медицинского и медико-биологического заключения «о переводе в здоровую группу». Если у педагогов физической культуры нет прав на данное резюме-заключение, то имеет место возможность объективной реализации рекомендаций врачам, исходя из благоприятной динамики параметров и их сопоставительной величины полярных значений.

Целью нашего исследования являлось разработка варианта опытного содержания и нормативов специального комплексного упражнения для младших школьников с ЗПР для максимально полноценного их физического совершенствования.

На первом этапе исследования нами на основе авторской технологии принципа «сжатия информации» [1, 3] разрабатывалось специальное комплексное физическое упражнение (СКФУ). Одним из инструментариев синтетического принципа является метод «просеивания» с использованием процедуры трех этапного алгоритма одномерного → двухмерного → многомерного математико-биометрических анализов. Естественный поисковый педагогический эксперимент проводился на базе специальной коррекционной школы (СКШ) №6 г. Пскова (исторический район Запсковье). Было задействовано по 20 мальчиков и девочек, средний возраст которых составлял  $9,25 \pm 0,75$  лет. Психическое состояние школьников с ЗПР, что являлось «внешним» критерием или «мерилом границы перехода» с ухудшенной позиции психофизического здоровья в улучшенную, определялось по: силе нервных процессов; состоянию двигательного анализатора (темп, ритм, устойчивость); силе процесса возбуждения; подвижности основных нервных процессов. При этом применялась методика «теппинг-тест». В отношении моторно-двигательной подготовленности испытуемые школьники в течение двух недель на уроках по физической культуре тестировались по 13 гетерогенным и гомогенным упражнениям, основу которых составляли средства программы обучения. Дополнительно были включены упражнения: количество приседаний за 10 с; челночный бег  $4 \times 3$  м; прыжки со скакалкой за 20 с; метание малого мяча на дальность (м); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); бег на 15 м (с).

Наиболее информативные физические упражнения определялись по ранее верифицированным нами биометрическим методикам [5; 2] путем сопоставления величин множественной ( $R$ ) и частной ( $ЧКК$ ) корреляций многомерного биометрического анализа между результатами упражнений и теппинг-теста. Сущность математико-биометрического механизма (совокупность глубинных связей, микро-отношений и внутренних законов

явления) заключалась в том, что если после нивелирования частного значения параметра предыдущая величина  $R$  значительно снизится, то анализируемый показатель является «наиболее весомым или доминирующе предпочтителен». Линейное уравнение регрессии вычислялось по стандартной программе SPSS STATISTIKA for Windows компьютерного обеспечения процессором Intel Core i9-12900K BOX. Было установлено, что наиболее валидными являются следующие упражнения по степени дифференциации: челночный бег 4×3 м; прыжки со скакалкой за 20 с; сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Кроме того, коэффициенты множественной корреляции ( $R$ ) взаимосвязи данных средств с двумя параметрами теппинг-теста составляли  $R = 0,842$ ;  $R = 0,771$ ;  $R = 0,745$ . Указанные выше средства физического совершенствования младших школьников с ЗПР были взяты за концептуальную основу содержания СКФУ.

На втором этапе работы нами разрабатывались учебные нормативы СКФУ на основе показателя среднего квадратического отклонения ( $\sigma$ ). За границу оценки «хорошо» и «удовлетворительно» были взяты результаты, отклоняющиеся от средней в лучшую или худшую сторону на  $0,67\sigma$ . Результаты, имеющие более значительные отклонения от средней, оценивались как отличные или плохие. На основании результатов исследования были установлены следующие интегральные нормативы. Челночный бег 4×3 м: «отлично» – 3,8 с; «хорошо» – 4,0 с; «удовлетворительно» – 4,7 с. Прыжки со скакалкой за 20 с (количество раз): «отлично» – 35; «хорошо» – 23; «удовлетворительно» – 16. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз): «отлично» – 15; «хорошо» – 10; «удовлетворительно» – 7. Следует подчеркнуть, что данные нормативы в доминирующем объеме отражают непосредственно характеристики выборки с соответствующими индивидуальными заболеваниями школьников, имевшими место в СКШ №6 г. Пскова.

На третьем этапе исследования в естественных условиях школьного обучения нами реализовывался педагогический формирующий эксперимент продолжительностью 3 месяца. Участники были разделены на 2 группы – контрольную (КГ) и опытную (ОГ), по 20 человек в каждой. Физическое совершенствование (процесс улучшения их физического состояния и формирования связанных с ним мотивов, потребностей и внутренних убеждений) школьников ОГ акцентировалось на преимущественную реализацию разработанного нами СКФУ. Эмоциональная насыщенность занятий моделировалась использованием средств арт-педагогики. Искусственно-художественное воздействие на школьников ОГ с ЗПР осуществлялось путем выполнения СКФУ на фоне любимых музыкальных их

треков, последовательно включающихся в случайном порядке со сменой через каждые 30 с. Предварительно, по три музыкальные композиции от каждого ребенка представили флеш-носителем их родители (опекуны). Функция действенности психо-эмоциогенного фактора отражалась: по характерным признакам внешних проявлений; по благоприятным жизнерадостным изменениям мимики и пантомимики детей.

По окончании педагогического формирующего эксперимента наблюдалась тенденция недостоверного улучшения (на 7,5%) физической подготовленности школьников ОГ. Однако достоверно ( $p < 0,05$ ) улучшились параметры психофизиологических функций по методике теппинг-тест. Так, значения производительности (кол-во реакций) составляли  $233,5 \pm 3,6$  и  $291,4 \pm 3,5$  ( $t=2,3$ ); подвижности нейро-моторного аппарата –  $48,3 \pm 1,4$  и  $52,5 \pm 1,3$  ( $t=2,2$ ). Результаты педагогического эксперимента подтвердили справедливость выдвинутой гипотезы исследования. Полагаем целесообразным использовать данное специальное комплексное упражнение в качестве эффективного средства физического совершенствования младших школьников с ЗПР.

#### *Список литературы*

1. Пугачев, И.Ю. Авторский принцип «сжатия информации» как инновационная технология в системе спортивной подготовки / И.Ю. Пугачев // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Санкт-Петербург : СПбНИИ ФК, 2019. – С. 116-119.

2. Пугачев, И.Ю. Перспективные направления обеспечения физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки. – 2007. – № 3(47). – С. 252-258.

3. Пугачев, И.Ю. Применение авторского принципа «сжатия информации» для эффективной реализации конкурентоспособности спортсменов высокого класса и спортивного резерва спортивной подготовки / И.Ю. Пугачев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 295-297.

4. Соловьев, В.В. Инновационный подход к определению технологии оценки физической работоспособности и здоровья специалистов вузов / В.В. Соловьев, И.Ю. Пугачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8 (30). – С. 90-92.

5. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов

контрольных тестов / О.С. Васильченко, С.В. Разновская, И.Ю. Пугачев [и др.]  
// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С.  
61-66.

## **АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ВНЕДРЕНИЯ ЗАНЯТИЙ РУССКОЙ ЛАПТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВУЗОВ РФ**

*Пузин Пётр Павлович*

*Иовенко Андрей Романович*

*Владивостокский филиал Российской таможенной академии, г. Владивосток*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности русской лапты, как отдельного вида спорта в РФ. Путём изучения истории развития русской лапты, влияние его на организм человека, психо-эмоциональное состояние, а также перспективы внедрения занятия русской лапты в образовательную деятельность ВУЗов России.

**Ключевые слова:** русская лапта, спорт, проблемы внедрения русской лапты в образовательную деятельность вузов РФ, здоровье человека, особенности русской лапты.

Русская лапта упоминается еще в древних русских летописях, а во времена Петра I была популярной молодежной забавой и способом физического воспитания двух императорских полков. Свою официальную спортивную историю она начала в 1957 году благодаря усилиям энтузиастов. А сегодня является одним из официальных видов спорта в РФ со своими соревнованиями всех уровней, спортивными разрядами и национальной спортивной федерацией.

На сегодняшний день в 72 из 85 субъектов страны существуют команды по лапте. Данный вид спорта объединяет больше 156 тысяч человек. Как заявляют в федерации лапты РФ, показатель задействованных лиц является достаточно высокий. Несмотря на распространения игры в пределах страны, спортсмены периодически соревнуются и за границей. Об это говорит Сергей Фокин, первый вице-президент Федерации русской лапты России: «Была целая история международных контактов. В Германию ездили. Довольно много в мире игр, похожих на лапту, - с битой и мячом, более 70 разновидностей».

В данной работе нами будет рассмотрена эффективность внедрения русской лапты в образовательную деятельность в вузах, а также

использование подготовительных упражнений для русской лапты в целях повышения эффективности физического развития студентов.

Одним из методов внедрения в физкультурно-спортивную деятельность является создание студенческих спортивных секций, а также проведение локальных соревнований и межуниверситетских товарищеских матчей, участие в городских и краевых соревнованиях.

Русская лапта – игра с битой и мячом, базовым принципом которой является «бей и беги», но не только такие действия являются залогом успешной игры. На практике, для эффективной игры в лапту, участник должен обладать ловкостью и выносливостью, скоростью реакции и владеть многими техниками броска малого мяча и удара битой, а также тактикой ведения игры.

Рассмотрим подробнее теоретические основы развития организма при занятиях русской лаптой. Одним из наиболее общих упражнений при подготовке является бег с ускорением. Для успешного принесения очков своей команде игроку необходимо выполнить челночный бег 2x50, либо дважды пробежать вдоль игрового поля за две попытки, при этом не быть «осаленным». Такой бег развивает взрывную силу ног, координацию движений, общую моторику тела, а также силовую выносливость и устойчивость к смене темпа физической активности.

Следующим упражнением является бросок мяча. Помимо стандартной техники необходимо также тренировать бросок мяча после его поимки или подъема с земли в статичном положении и на ходу, что также развивает координацию движений и ловкость. В ходе самого броска задействуются все мышцы тела, начиная от инициации энергии броска ногами и заканчивая самим броском поворотом туловища и движением последовательно плеча, предплечья и кисти руки. Для успешной игры также будет полезно развивать навыки амбидекстрии, поскольку в динамике будет необходимость из любого положения доставить мяч в строго определенном направлении.

Удары мяча битой в нападении оказывают, пожалуй, наибольший эффект на развитие мышечного тонуса игроков в русскую лапту. Вес биты, по правилам Федерации русской лапты должен составлять  $1500 \pm 50$  г. С таким утяжелителем ускоренное движение рук по направлениям вверх из-под ног, сбоку и сверху вниз из-за головы задействуют все без исключения мышцы человеческого тела. Наиболее результативными такие движения являются для мышц туловища и рук, развивая взрывную силу и моторику движения с крупными и тяжелыми предметами.

Данные упражнения являются основой физического развития, но русская лапта, как соревновательный командный спорт развивает в своих игроках не только физические, но и психо-эмоциональные параметры.

Так для успешной игры необходима заранее спланированная четкая коммуникация между игроками, воля к победе, моральная устойчивость при надвигающемся поражении и способность поддерживать своих товарищей. Из практики следует отметить развитие устойчивых дружеских и товарищеских отношений среди студентов ВФ РГА совместно принимавших участие в тренировочном и соревновательном процессе.

Таким образом, на практике русская лапта является чрезвычайно эффективным способом развития студентов учебных учреждений и в физическом и в морально-волевом и психологическом русле.

Кратко резюмируя все рассмотренные преимущества лапты можно составить список причин для ее включения в образовательный процесс: является одним из способов приобщить студентов к исторической русской культуре; всестороннее развитие игрока в физическом плане (широкий спектр задействованных мышц, выносливость, ловкость и сила, координация в пространстве, общая моторика); развитие морально-волевых, психологических и социальных качеств студентов, их тактического и стратегического мышления; спортивное разнообразие является одним из способов мотивации при освоении физкультурных и спортивных дисциплин; развитие взаимодействия образовательных организаций в области спорта за счет соревновательного характера русской лапты.

#### *Список литературы*

1. Готовцев, Е.В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта / Е.В. Готовцев // Студми. Учебные материалы для студентов : [сайт]. – URL: [https://studme.org/158292/pedagogika/natsionalnye\\_vidy\\_sporta\\_i\\_igry\\_lapta](https://studme.org/158292/pedagogika/natsionalnye_vidy_sporta_i_igry_lapta).
2. Пузин, П.П. Бей, беги, лови, существуй – это и есть русская лапта! / П.П. Пузин // Прогресс Приморья. – 2021. – № 29 (635).
3. История русской лапты. – Текст : электронный // Федерация русской лапты в России : [сайт]. – URL: <https://ruslapta.ru/index.php/russianlapta-2/history>
4. Шарыгина, И.Т. Русская лапта: от истории к реальности / И.Т. Шарыгин, Д.А. Зубков, Е.Н. Баландина // Педагогико-психологически и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – Том 15, № 2. – С. 125-129.



## СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ДВГАФК

*Семенчуков Юрий Николаевич*

*Корчевой Леонид Николаевич*

*Павлюк Георгий Богданович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье подробно раскрывается, как развивалось спортивное ориентирование в ДВГАФК. Описывается, кто стоял у истоков и каковы успехи сборной команды ДВГАФК на краевых и Всероссийских соревнованиях.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование в ДВГАФК и Хабаровском крае, этапы развития, сборные команды края и России, успехи студентов ДВГАФК, Заслуженный мастер спорта, чемпион мира.

В работе использовались архивные материалы Хабаровской региональной общественной организации «Федерация спортивного ориентирования», а также протоколы соревнований и статистические отчеты.

Спортивное ориентирование в Хабаровском крае и городе Хабаровске – один из любимых и успешных видов спорта. По данным статистических отчетов, число занимающихся спортивным ориентированием в Хабаровском крае составляет свыше 2000 человек. Ежегодно в крае проводится более 20 городских и краевых соревнований.

В крае работает четыре ДЮСШ с отделениями по спортивному ориентированию: МБОУ ДО «ДЮСШ «Лидер», СШОРК ЦСКА (СКА г. Хабаровск) и Хабаровская Краевая СШОР в г. Хабаровске, а также МБОУ ДО «СШОР №4»

Последние 20 лет хабаровское ориентирование завоевало передовые позиции на всероссийской и международной арене. Ежегодно хабаровские ориентировщики завоевывают по 30-40 медалей на Всероссийских соревнованиях и 10–15 медалей на Международных стартах.

В Хабаровском крае подготовлены четыре чемпиона мира по спортивному ориентированию, заслуженные мастера спорта Эдуард Хренников, Анастасия Кравченко, Алена Трапезникова и Сергей Горланов.

Историю спортивного ориентирования в городе Хабаровске отсчитывают с 1962 года, когда в районе п. Воронеж впервые были проведены зональные соревнования Сибири и Дальнего Востока. Таким образом в 2022 году спортивное ориентирование в Хабаровском крае отметило 60-летний юбилей.

В шестидесятые годы спортивное ориентирование в основном включалось в программу туристских соревнований, и его развитием занимались

Краевой совет по туризму и экскурсиям и Краевая станция юных туристов. Но в конце 60-х – начале 70-х годов среди энтузиастов этого вида спорта появились первые «профи», которые стали уходить от туризма, в основном, студенты и выпускники Хабаровского государственного института физической культуры. Первым, кто начал заниматься спортивным ориентированием в ХГИФК, был Михаил Сергеевич Иващенко, выпускник 1971 года (первый выпуск ХГИФК). Далее, Владимир Качан (второй выпуск), который первым в крае выполнил норматив «Кандидат в мастера спорта», Валерий Назаров, Виктор Монахов, Николай Сингур. Николай Сингур стал первым хабаровчанином, которому присвоено звание «Мастер спорта СССР» по спортивному ориентированию (1976). Владимир Качан и Валерий Назаров одними из первых в крае стали спортивными судьями Республиканской категории.

Дальнейшее развитие спортивного ориентирования в ХГИФК (далее – ДВГАФК) связано в основном с именем Юрия Николаевича Семенчукова, выпускника факультета физической культуры (ФФК) Хабаровского государственного педагогического института. В 80-е и 90-е годы, работая на ФФК ХГПИ, он тренировал не только студентов пединститута, но и всех желающих из других вузов и школ города. В начале восьмидесятых у него занимались студенты ХГИФК Леонид Корчевой, Федор Есаулов, Алексей Кадала.

В середине нулевых годов Юрий Семенчуков пришел работать по совместительству в ДВГАФК. В те годы неплохих результатов добились студенты ДВГАФК Александр Дубинин (выполнил норматив мастера спорта, призер чемпионата России), Анастасия Мельникова (призер всероссийских соревнований, мастер спорта), Анастасия Семерня (призер всероссийских соревнований, мастер спорта), Виталий Широков (кандидат в мастера спорта) и другие.

После прихода Юрия Семенчукова в 2017 году на основную работу в ДВГАФК на кафедру теории и методики легкой атлетики и зимних видов спорта спортивное ориентирование в ДВГАФК получило новый импульс развития. Команда ДВГАФК опять начала принимать участие в соревнованиях комплексной Универсиады студентов вузов Хабаровского края и ЕАО. В ДВГАФК стали поступать спортсмены-ориентировщики. А также стали привлекаться к занятиям спортивным ориентированием студенты – бывшие лыжники и легкоатлеты.

В 2018 году команда ДВГАФК дебютировала в краевой Универсиаде студентов вузов, заняв 5-е место. Начиная с 2020 года команда ДВГАФК – постоянный призер краевых соревнований студентов.

В 2020 году команда академии получила право представлять

Хабаровский край на финальных соревнованиях Всероссийской зимней Универсиады в г. Красноярске, где заняла третье место среди тридцати сильнейших команд вузов России. За команду тогда выступали Сергей Горланов, Георгий Павлюк, Данил Куцев, Владислав Школенко, Александра Трегубец, Алина Дербина, Анастасия Бугаенко, Светлана Сермягина.

Среди вышеперечисленных спортсменов наивысших результатов добился Сергей Горланов, ныне аспирант ДВГАФК. Сергею присвоено звание «Заслуженный мастер спорта». На его счету 17 медалей, завоеванных на чемпионатах мира и Европы. Кроме того, он является обладателем четырех медалей Всемирной зимней Универсиады 2019 года в г. Красноярске.

Кроме Сергея Горланова в период с 2017-го по 2022 год еще шесть студентов ДВГАФК стали мастерами спорта по спортивному ориентированию. Это Дмитрий Гоманюк, Светлана Сермягина, Александра Трегубец, Алина Дербина, Анастасия Бугаенко, Владислав Визнович. Все они включались в состав сборной команды Хабаровского края, а последние четверо спортсменов также включались в состав сборной команды России.

Дальневосточная государственная академия физической культуры имеет учебно-спортивную базу (УСБ) в с. Ильинка. На территорию УСБ и прилегающую к ней местность подготовлена спортивная карта, которая позволяет проводить соревнования по спортивному ориентированию любого уровня. В 2009 году на лыжной базе ДВГАФК впервые в истории хабаровского ориентирования были проведены соревнования чемпионата России по спортивному ориентированию на лыжах, которые предшествовали чемпионату мира 2009 года в Японии. В дальнейшем, из-за строительства автодороги «Обход Хабаровска», карта не использовалась для проведения крупных спортивных мероприятий.

В 2022 году, когда строительство было завершено, карта была заново откорректирована и на ней было проведено несколько крупных мероприятий. Среди них всероссийские массовые соревнования «Российский азимут» в мае и Кубок России в сентябре.

Начиная с 2019 года спортивное ориентирование включено в Спартакиаду ДВГАФК. Студенты с удовольствием принимают участие в этих соревнованиях, количество участников с каждым годом растет. В сентябре 2022 года в соревнованиях приняло участие 86 студентов и преподавателей.

С 2019 года в ДВГАФК включена новая дисциплина «Основы спортивного ориентирования» которая изучается в 7-м семестре на очном отделении бакалавриата и в 9-м семестре у заочного отделения.

Также сейчас разрабатываются рабочие программы по ПСС по спортивному ориентированию и для слушателей ДПО.

Следует отметить, что многие известные в России специалисты в спортивном ориентировании обучались в ДВГАФК заочно (Заслуженный тренер России Трапезникова И.М., Почетный член Федерации спортивного ориентирования России А.Н. Лебедев и др.).

Таким образом, Дальневосточная государственная академия физической культуры внесла и продолжает вносить значительный вклад в развитие спортивного ориентирования в Хабаровском крае и Дальневосточном федеральном округе.

#### *Список литературы*

1. Лепешев, В.П. Возникновение, становление и развитие физической культуры и спорта в Хабаровском крае (1888-2013г.г.). Историко-статистический экскурс: монография / В.П. Лепешев. – Хабаровск: ДВГАФК, 2014. – 204 с.

2. Лепешев, В.П. Развитие спорта /видов спорта в Хабаровском крае (2001-2013гг.). Динамика. Тенденции. Позиционирование. Региональный аспект: монография / В.П. Лепешев. – Хабаровск, ДВГАФК, 2015. – 193 с.

3. Прохоров, А.М. Хронология событий. Историческая справка / А.М. Прохоров // Азимут. – 2022. – № 2. – С. 3-10.

4. Семенчуков, Ю.Н., Спортивное ориентирование в Хабаровском крае / Ю.Н. Семенчуков, А.П. Вечеренко, С.В. Сермягина // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 23-24 ноября 2018 г. / под ред. Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск: ДВГАФК, 2018. – С. 340-344.

### **К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ**

*Скрипник Галина Михайловна*

*Гончарова Екатерина Валерьевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальная проблема при изучении иностранного языка, которая состоит в том, что необходимо формировать познавательные способности и память в целях организации более продуктивного запоминания.

**Ключевые слова:** иностранный язык, познавательные способности, память, продуктивное запоминание.

Важную роль в подготовке специалиста вуза физической культуры и спорта играет проектная деятельность, связанная со будущей работой. Важно, чтобы студенты не только расширяли свои знания, но и приучались анализировать новые факты и уже известные данные, рассказывать об изучаемых ими практических действиях и приемах в рамках своей профессии, разбираться в тонкостях ее задач и принятии решений. Развитию познавательных процессов помогает разъяснение значения инициативного отношения к своей профессиональной деятельности, одобрение оригинальных решений, ответов на вопросы [2].

Некоторые ученые выявили, что к специфическим особенностям учебно-познавательной деятельности студентов профильных специальностей высших учебных заведений физической культуры относится: выраженное преобладание экстраверсии в структуре темперамента, высокие показатели ригидности, которые превышают норму показателей по шкалам «потребности в острых ощущениях» и «готовности к риску», по параметру когнитивных особенностей – «ограниченность вербального запаса, низкие показатели по абстрактному мышлению и при этом высокий уровень конкретно-действенного типа мышления» [1].

Предполагается, что направленность ощущений, восприятий и внимания у студентов соответствует тем требованиям, которые предъявляет к ним будущая профессия. Можно наметить следующие пути и определить условия развития и совершенствования ощущений, восприятий и внимания студентов спортивного вуза:

- Понимание студентами значимости учебы в вузе для будущей профессии, интерес к ней, что означает использование на занятиях по иностранному языку больше заданий, связанных с будущей профессией студентов спортивного вуза (необязательно по своему виду спорта).

- Тренировка органов чувств и свойств внимания, что подразумевает применение заданий для подготовки слуха обучаемых к восприятию и пониманию английской речи. Речь идет о выполнении различных фонетических упражнений на каждом занятии, прослушивании зарубежных песен и выполнении разных заданий к ним. Полезно предлагать студентам самостоятельно подбирать зарубежные песни для использования в классе.

- Применение на занятиях ситуативных заданий, максимально приближенных к реальным условиям будущей профессиональной деятельности. Ответы студенты дают на английском языке.

- Применение различных приемов, улучшающих микроклимат, настроение студентов. Почти на каждом занятии проводить гимнастику на

английском языке. Проводить должен не только преподаватель, но и подготовленный студент в группе, используя разнообразные упражнения.

Когда формируется внимание студента, следует учитывать специфику профессиональных требований к вниманию в целом и его свойствам. Внимание преподавателя должно легко переключаться и распределяться на обучаемых, на предмет изложения, на свое поведение, на преподавателя, характеризоваться устойчивостью, объемом, концентрацией. Внимание и внимательность формируются у студентов в процессе активной учебной деятельности, чему способствует поддержание дисциплины и хорошей организованности на всех этапах проекта. Для совершенствования отдельных характеристик внимания применяются специальные упражнения на переключение, распределение, устойчивость и т. д. Нами использовались при чтении и переводе на русский язык или на английский язык тексты по спортивной или страноведческой тематике с переключением внимания на объяснение трудностей произношения, ударения, перевода, сложностей грамматики и лексики; обязательное подкрепление прочитанного интересными фактами на английском языке, просмотром видео и аннотаций.

Как известно, память студентов развивается в процессе их социальной, общественной работы, выполнения учебных и домашних заданий. В процессе наблюдений сделан анализ развития памяти в процессе обучения иностранному языку в вузе:

– Процесс запоминания, сохранения и воспроизведения определяется тем, какое место занимает данный материал в учебе студентов. Память всегда избирательна (запоминается то, что значимо), поэтому на занятиях по иностранному языку необходимо подбирать материал, напрямую связанный с их будущей профессией. Следует больше использовать аутентичные тексты по различным видам спорта из зарубежных газет и журналов, видео, телевизионных передач и каналов с трансляцией матчей, соревнований, интервью спортсменов, ориентируясь на интеллект студентов группы.

– При обучении не следует сообщать студентам весь материал в готовом виде, а раскрывать дозированно в процессе собственных действий студентов над изучаемым материалом [2].

– Отмечено, что память развивается наиболее успешно, если в процессе обучения педагог обращает особое внимание на этот аспект, т.к. стихийное ее развитие может быть неэффективным. При изложении материала следует давать четкую установку на запоминание, сообщать студентам приемы лучшего запоминания, мобилизовать группу и привлекать внимание, вызывать интерес к иностранному языку. Хорошо использовать упражнения на заполнение пропусков, карточки с нужной лексикой, перевод предложений

с русского на английский или наоборот, знакомить с полезными ссылками и сайтами для запоминания необходимой лексики (спортивной терминологии по различным видам спорта, неправильных глаголов, правил грамматики).

– Содержание обучения по иностранному языку должно быть связано со всей системой знаний по профилю данного вуза.

– Память студентов может улучшаться, когда у них повышается ответственность (боязнь) за результаты своей учебы. Отмечен ряд студентов, проявивших небрежность, безответственность, равнодушие и забывчивость. Практика обучения иностранного языка в вузах показывает, что интерес к профессии – условие эффективной профессионализации и улучшения памяти студентов. Этому способствует живое изложение преподавателем изучаемого материала, насыщенность его выступлений яркими, убедительными и поучительными примерами и сравнениями, а также использование различных наглядных материалов. Овладение приемами лучшего запоминания, постоянная установка на глубокое понимание и осмысление материала расширяют объем и прочность запоминаемого материала [2]. Для лучшего запоминания в практике есть много способов. Необходимо писать словарные диктанты и составлять короткие рассказы на английском языке, предлагать студентам запоминать определения, истолкования понятия к каждому новому слову.

Важная роль в познании реального мира и сохранении опыта человека принадлежит представлениям. Для успешного развития полноты, правильности, ясности профессиональных представлений необходимы интерес и тяга студента к своей специальности. Поэтому очень важно ярко и убедительно разъяснять студентам социальную значимость их профессии, использовать ее эмоционально-привлекательные стороны [2].

Необходимо систематически ставить перед студентами разнообразные задачи и вопросы, которые заставляли бы их активно воспринимать объекты, относящиеся к профессиональной деятельности, и тем самым создавать нужные представления. Студенты спортивного вуза часто встречаются с иностранцами, учатся общению на иностранном языке и могут составить, рассказать о себе при встрече, о городе, своем вузе, о спорте, тренировках.

Профессиональное развитие речи помогает студенту овладевать знаниями, совершенствовать свое мышление, память и другие качества. Очень важно, чтобы студенты расширяли свой общий и профессиональный словарь, вырабатывали умения и навыки свободного и правильного владения профессиональным языком, учились кратко, четко и логично излагать свои мысли на занятиях, развивали навыки быстрого чтения [2].

По результатам эксперимента мы сделали некоторые выводы о том, что для развития профессиональной речи следует подражать преподавателям, тренироваться в правильном произношении слов и их сочетаний в соответствии с нормами современного английского языка. Самоконтроль и самооценку эмоциональной выразительности, громкости, смысловой точности и ясности профессиональной речи следует вырабатывать на основе указаний преподавателей и взаимооценок студентов. Студентов следует нацелить на самостоятельную работу над речью: свободно рассказывать устные темы на английском языке, встретив незнакомое слово – обращаться к словарям, запоминать яркие выражения и устойчивые фразы, пословицы и поговорки, цитаты великих спортсменов, устранять дефекты произношения.

#### *Список литературы*

1. Куликова, Т.А. Технология активизации учебно-познавательной деятельности в вузах физической культуры на основе учёта психологических особенностей студентов профильных специальностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук :13.00.04. – Волгоград, 2010. – 24 с.

2. Формирование у студентов профессиональных особенностей познавательных процессов // Детский сад.Ру : сайт для всей семьи : [сайт]. – URL : <http://www.detskiysad.ru/ped/vshk16.html>

## **ПРИМЕНЕНИЕ ГИПОПРЕССИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ РУТ (МИИТ)**

*Смирнова Галина Анатольевна*

*Российский университет транспорта, г. Москва*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос применения современного вида дыхательной гимнастики как средства адаптации к психофизическим нагрузкам и снижения тревожности. Автор предлагает варианты использования данных упражнений на занятиях по физической культуре и самостоятельно для студентов РУТ(МИИТ).

**Ключевые слова:** студенты, дыхательные упражнения, рекреация, стресс.

*Актуальность.* Процесс обучения студентов высших учебных заведений остаётся одним из наиболее напряженных видов деятельности как интеллектуальной, так и психофизической. Поступление в вуз становится для молодого человека непростым испытанием и, несомненно, является этапом взросления и адаптации к новым условиям и требованиям. Перемены затрагивают практически все сферы жизни студента и нередко становятся



предпосылками возникновения нервно-психического напряжения. Стрессовое состояние отражается и на физическом здоровье обучающихся. Психофизическая утомляемость приводит к снижению концентрации, влияет на работоспособность, результативность и академическую успеваемость [2]. В то время, как давно доказан факт, что двигательная активность является одним из наиболее эффективных средств повышения работоспособности в учебном процессе и регуляции психоэмоционального состояния. Дыхательные техники занимают одно из основных мест в процессе регуляции психофизического состояния человека. Тренировка респираторной системы помогает научиться сознательно управлять параметрами дыхательной системы и целенаправленно воздействовать на процессы жизнеобеспечения и резистентность организма [3]. Физические упражнения с акцентом на дыхание становятся особенно приоритетными при выборе методов рекреации студентов. Также актуален вопрос овладения и применения способов саморегуляции психофизического состояния для будущих специалистов.

*Цель исследования:* изучение возможности применения современного вида дыхательной гимнастики в качестве оптимальной физической активности для коррекции психофизического состояния и профилактики стресса у студентов РУТ(МИИТ).

*Задача исследования:* обучить студентов 1-го курса РУТ(МИИТ) базовым упражнениям гипопрессивной системы тренировок. Обеспечить вариативность средств самостоятельной регуляции нервно-психического напряжения и физического утомления.

*Результаты и обсуждения.* На сегодняшний день существует большое количество зарекомендовавших себя дыхательных техник. Одним из современных и более совершенных видов дыхательной гимнастики является гипопрессивная система тренировок. Упражнения этой системы оказывают универсальный оздоровительный эффект на весь организм, т.к. основаны на постуральных и дыхательных упражнениях, которые выполняются в определённой последовательности на фоне смены положения тела и его непрерывного корректного вытяжения во всех направлениях [4]. В гипопрессивной тренировке (ГТ) используется грудной и рёберный тип дыхания, с выполнением так называемого «вакуума» или ложного вдоха, который обеспечивает рефлекторное подтягивание живота. Акцент такого типа дыхания приходится на работу грудной клетки, это развивает дыхательную мускулатуру и подвижность рёбер; увеличивает ЖЕЛ; улучшает кровоток, лимфоток, обеспечивая питание всех органов и тканей, включая мозг; создаёт базу для работы с осанкой. Гиподинамия, многочасовые занятия в лекционных аудиториях, продолжительное

использование смартфона и компьютера, так же, как ежедневный стресс, травмы и болезни негативно отражаются на качестве осанки и дыхания. «Скрюченная» поза сопровождается нарушением дыхательного ритма, ведёт к ограничению подвижности рёбер, недостаточному потреблению кислорода. Главная дыхательная мышца – грудобрюшная диафрагма (ГБД) теряет свою эластичность и функциональность. От состояния ГБД непосредственно зависит наше психофизическое здоровье. Спазмы и зажимы диафрагмы часто проявляются развитием различных телесных заболеваний, повышенной утомляемостью, тревожностью и могут приводить к паническим атакам. В гипопрессивной гимнастике удлинённый естественным образом выдох, задержка дыхания и раскрытие рёбер способствуют тренировке ГБД, увеличивая её ход и амплитуду. Это также приводит к расслаблению диафрагмы, что напрямую связано со снижением уровня стресса и тревожности. Тип дыхания, используемый в гипопрессивной системе тренировок, балансирует работу в симпатической и парасимпатической ветвях нервной системы. Тренировка задержки дыхания на выдохе регулирует содержание углекислоты, которая отвечает за метаболические процессы в организме и синтез аминокислот, является сосудорасширяющим средством и отличным успокоительным [1].

На основе базовых упражнений гипопрессивной системы тренировок, для применения на учебно-тренировочных занятиях со студентами 1-го курса РУТ(МИИТ), был разработан мини-комплекс. В комплекс вошли упражнения, которые можно выполнять стоя, сидя и лёжа, продолжительностью от 5 до 15 мин. В каждое практическое занятие в группах ОФП и секции аэробики был включен этот мини-комплекс. Студенты с лёгкостью разучили основные положения тела и рук. Постепенно освоили технику дыхания и выполнения задержек дыхания. Базовые движения в положении стоя, как правило выполняются в начале занятия, дополняя разминку, т.к. поструральные упражнения помогают сформировать «осевое вытяжение» и способствуют сохранению правильной осанки в течение всего занятия. Упражнения сидя и лёжа имеет смысл включать в заключительную часть учебно-тренировочного занятия, для расслабления и релаксации. Самостоятельно использовать базовый мини-комплекс или упражнения из него можно в качестве физкульт минутки, на прогулке, а также для снятия волнения и тревожности по мере необходимости, например в зачетно-экзаменационный период.

*Выводы.* Многочисленные исследования показали, что дыхательные практики снижают уровень кортизола – гормона стресса. Улучшают функции мозга, особенно способность концентрироваться и сохранять спокойствие.

Ряд исследований доказывают, что от дыхания зависит синхронность ритма в передаче нейронных сигналов. Глубокое дыхание способствует выработке эндорфинов – гормона счастья и натурального обезболивающего. Упражнения гипопрессивной системы тренировки как современного вида дыхательной гимнастики отвечают вопросам рекреации студентов. Правильное выполнение техники современной дыхательной гимнастики позволяет повысить адаптивные функции организма, восстановить естественную функциональность всей респираторной системы, это обеспечивает кровь кислородом, укрепляет иммунитет, повышает умственную концентрацию. Такое дыхание в сочетании с определённым положением тела и рук выравнивает осанку, убирая лишнее мышечное напряжение, снижает стресс и помогает достигнуть стабильного состояния. Основные упражнения гипопрессивной тренировки могут быть рекомендованы к применению на занятиях по ОФП, в секциях по разным видам спорта и для самостоятельных занятий физической активностью для студентов вуза в качестве способа саморегуляции психофизического состояния.

#### *Список литературы*

1. Задержка дыхания: в чем её секрет // Клуб OUM.RU : [сайт]. – URL : <https://www.oum.ru/yoga/pranayama/zaderzhka-dykhaniya-v-chyem-eye-sekret/>
2. Киселева, Е.В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е.В. Киселева, С.П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – № 6 (40). – С. 417-419
3. Маскаева, Т.Ю. результаты применения дыхательных практик и специальных упражнений в физическом воспитании студенток с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Т.Ю. Маскаева // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сб. материалов III Международной научно-практической конференции, посвящённой 90-летию кафедры «Физическая культура и спорт». – Москва, 2021. – С. 104-109.
4. Щадилова И.С. К вопросу использования гипопрессивной гимнастики на занятиях физической культурой в вузе / И.С. Щадилов, Г.А. Смирнова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 1 (27). – С. 63-68.

## РЕАЛИЗАЦИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Сотникова Марина Александровна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

*Морожникова Ольга Ивановна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14», г. Спасск-Дальний*

**Аннотация.** В статье обсуждаются вопросы олимпийского образования детей дошкольного возраста. Всем нам известно о первой ступени образования, которая начинается еще в детском саду. Начата экспериментальная работа по программе «Спорт и олимпийское образование для дошкольников». Программа включает и проверку знаний. Основы по Олимпийскому образованию являются одним из актуальных направлений в современном обществе, это помогает развивать детей разносторонне. Программа призвана развивать у детей физическое, интеллектуальное развитие и ориентирована на достижение лучших результатов.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, физическая культура, олимпийское образование, программа.

На сегодняшний день дошкольные образовательные учреждения регламентируют свою деятельность федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования. Этот документ является также важной частью для педагогов и родителей.

В процессе изменения образования детей дошкольного возраста, педагоги имеют возможность право выбора определенной программы, либо применить авторскую программу собственного написания. Так же это может быть программа, связанная с региональными особенностями или традициями. Региональные особенности могут также входить в вариативную часть программы. На основании этого сохраняется вариативность и доступность образования дошкольников. В настоящее время это один из важных критериев программы.

В России начало активно развиваться олимпийское образование. Изначально система олимпийского образования получила распространение в школах и физкультурных вузах. Однако при анализе практики можно утверждать, что и олимпийское образование оказывает положительный эффект на процесс социализации дошкольников старшего возраста.

Исследования многих авторов раскрывают различные аспекты проблемы олимпийского образования. Имеются работы, посвященные вопросам олимпийского образования дошкольников [1, 2]. В научно-методической литературе мы не увидели точного раскрытия понятия «олимпийская образованность дошкольников», также не увидели какого-либо педагогического сопровождения. Олимпийскому образованию детей дошкольного возраста уделяется мало внимания.

В результате теоретического анализа научных источников мы установили, что в теории физической культуры и спорта под олимпийским образованием, как правило, понимается целенаправленный процесс познания различных закономерностей возникновения и развития олимпийского движения.

Для определения уровня и формирования знаний по олимпизму у детей старшего дошкольного возраста, нами были проведены первоначальные исследования, которые проходили в дошкольном образовательном учреждении г. Хабаровска, они помогли нам исследовать уровни знаний детей в области олимпийских знаний. В исследовании приняли участие две подготовительные группы, в каждой группе по 27 человек. Исследования проводились на занятиях в первой половине дня. Первоначальные исследования проходили как в практической, так и в теоретической форме. В практической форме дети выполняли различные предлагаемые им занятия, выполнение различных упражнений на снарядах и с различным инвентарем. В конце занятия детям предлагались подвижные игры на их выбор.

После получения результатов мы выявили, что у многих дошкольников плохо сформированы способности в области знаний, часть детей вообще не смогли ответить на поставленные вопросы, при наблюдении мы также заметили сниженный интерес к занятиям физическими упражнениями, не заинтересованность видами спорта, незнание спортсменами родного края по сравнению с такими видами деятельности, как художественная. Данные анализа позволили приступить к разработке парциальной программы «Спорт и олимпийское образование для дошкольников».

Целью этой Программы будет являться обеспечение государственных гарантий реализации прав детей на качественное дошкольное образование. Знание детей в области олимпийского образования.

Задачи, которые мы будем пытаться решить в ходе освоения Программы:

1. Создать в детском саду систему образования, при которой ребенок сможет использовать развивающие технологии, вариативные формы, способы и методы совместно с педагогом и другими детьми, учитывая вид

деятельности ребенка и его возрастные и умственные особенности. Также дошкольник должен чувствовать себя свободным при выборе того или иного упражнения.

2. Создать систему взаимодействия со сверстниками и родителями через интерес и участие в подвижных и спортивных играх, различных конкурсах и соревнованиях, где ребенок научится радоваться и сопереживать успехам других.

Также использовать различные информационные технологии, используя совместную деятельность педагога и родителей, формировать интерес к олимпийским играм как к соревнованиям «дружбы», в которых принимают участие спортсмены всего мира; формировать знания о спортсменах родного края при просмотре видеофильмов и изучении их биографий; воспитание патриотизма на примере спортсменов своей страны.

Программный материал будет содержаться в теоретическом и практическом компонентах. Также Программа предполагает проведение совместных спортивных и интеллектуальных мероприятий с родителями. Проведение выставок, конкурсов и других мероприятий, посещение музеев и просмотр фильмов о спорте. Приглашение на мероприятия знаменитых спортсменов Хабаровского края.

С теоретическим компонентом дети будут знакомиться непосредственно в процессе своей образовательной работы и деятельности, которую они будут выполнять вместе с педагогом, а также в ходе самостоятельной активности и с родителями. Изучение теоретического компонента также предполагает просмотр презентаций на занятиях.

Парциальная программа «Спорт и олимпийское образование для дошкольников» будет включать себя ознакомление с популярными видами спорта и страной, где этот вид спорта зародился, и какая страна самая популярная по виду спорта, который будут изучать дети в процессе определенного занятия. В конце занятия будет проводиться контроль знаний, где дошкольники должны будут совместно выполнить определенные задания по изученной теме. За каждый правильный ответ ребенок получает звезду в виде открытки. Изучение одной темы предполагается в течение одного месяца. На контрольном занятии, которое будет проводиться в конце каждого месяца, ребенок, набравший больше всех «звезд», получает переходящий кубок Знаний.

Для отслеживания результатов по данной Программе нами предполагается разработка оценочных карточек с критериями по областям образования. Карточки заполняются родителями и педагогом. В карточках будет указано, проявляет ли дошкольник интерес, частично проявляет, либо

вообще не проявляет к творческим способностям, интерес к физическим упражнениям, теоретическим знаниям, упражнениям со снарядами, выполняет ли упражнения самостоятельно, и какое участие принимают родители. Все это позволит нам вовремя скорректировать свою Программу.

В ходе изучения нашей Программы мы предполагаем достижение следующих результатов:

1. Развитие ребенка при целенаправленном использовании различных информационных технологий, совместной деятельности в организации образовательного процесса.

2. На заключительном этапе у детей подготовительной группы предполагается повышение заинтересованности к занятиям по физической культуре, умение договариваться с окружающими их сверстниками, сопереживать неудачам своих друзей, умение взаимодействовать на различных праздниках, которые связаны с тематикой спорта, малых олимпийских игр и соревнований различного уровня.

3. Знание спортсменов Хабаровского края и виды спорта, которые более популярны в родном крае.

4. Научиться работать в команде, придерживаться определенных правил, совместно с родителями решать общие задачи, которые встречаются во время спортивных мероприятий.

#### *Список литературы*

1. Козырева, О.В. Спортивное воспитание детей дошкольного возраста в системе их гуманистического воспитания: дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04. – Москва, 2002. – 403 с.

2. Филиппова, С.О. Олимпийское образование дошкольников: метод. пособие / С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2007. – 128 с.

## **АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

*Степанова Ирина Сергеевна*

*Карлина Варвара Павловна*

*Тихоокеанский государственный медицинский университет, г. Владивосток*

*Степанов Герман Викторович*

*Владивостокский государственный университет, г. Владивосток*

**Аннотация.** В данной статье на основании исследования, проведенного в Тихоокеанском Государственном Медицинском Университете, проводится

анализ отношения студентов к проблемам здорового образа жизни. Средний возраст студентов составил 18–20 лет, а результаты тестирования говорят о достаточном освещении проблем здорового образа жизни среди молодежи. В данной статье также рассматриваются основные критерии возникновения проблем, встречаемых при организации здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; здоровье; физическая культура; спорт.

Проблемы здорового образа жизни на данный момент имеют достаточно актуальный характер в нашей стране, потому что именно они показывают отношение людей, как к себе, так и к будущему поколению, что тоже немаловажно, ведь будущей России необходимо здоровое поколение.

Важность ведения здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера разноплановых нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни и увеличением различных рисков, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [1].

Само понятие «здоровый образ жизни» можно обозначить как концепцию жизни, направленную на укрепление здоровья, а также защиту и сохранение нравственного и психического здоровья [4].

Здоровый образ жизни — это образ жизни, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, повышающий уровень устойчивости к стрессам и неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Основными компонентами здорового образа жизни в настоящее время являются: здоровое питание, оптимальный уровень двигательной активности, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек, закаливание организма, соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения [5].

*Цель исследования.* Исследовать отношение студентов Тихоокеанского государственного медицинского университета к проблемам здорового образа жизни.

*Материалы и методы.* Для достижения цели исследования была разработана анкета, включающая в себя 22 вопроса, касающихся различных аспектов здорового образа жизни, а также непосредственно образа жизни студентов, обучающихся в медицинском университете. В опросе приняли участие 642 человека (80,7% девушек и 19,3% парней), средний возраст которых составил 18–20 лет.

*Результаты и обсуждения.* Проанализировав полученные результаты, можно сказать, что студенты имеют достаточно знаний о разных аспектах понятия «здоровый образ жизни».



На вопрос: «Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения “здоровый образ жизни”» большая часть опрошиваемых отметила: отказ от вредных привычек (93,6%), здоровое питание (94,4%), соблюдение режима дня (82,2%), соблюдение правил гигиены (73,7%), занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы (93,9%). 26% в этом вопросе отметили пункт «умеренное употребление алкоголя» и всего 57,9% опрошенных отметили отсутствие беспорядочной половой жизни, что может вызывать некую настороженность.

В вопросе, касающемся психологических аспектов здорового образа жизни, студенты так же показали высокий уровень компетентности, выбрав такие варианты, как: регулярное посещение врача с целью профилактики (73,7%), умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой (60,9%), интерес к информации о здоровом образе жизни (56,9%), широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби (51,1%). 20,6% опрошиваемых к здоровому образу жизни также отнесли доброжелательные отношения с другими людьми.

На вопрос «Считаете ли вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» большая часть студентов ответила положительно.

Почти половина опрошиваемых посчитали, что соблюдение здорового образа жизни необходимо, другая половина посчитала, что это важно, но не главное в жизни. 2,6% студентов ответили, что эта проблема их не касается.

На вопрос «Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, то что этому мешает?» большая часть опрошиваемых (68,8%) ответили, что соблюдению здорового образа жизни мешает отсутствие упорства и силы воли, больше половины опрошиваемых (55,8%) отметили недостаток времени, 25,7% – материальные трудности и 21,7% отметили отсутствие условий.

На вопрос о состоянии здоровья 66% опрошиваемых ответили «хорошее», 34% ответили «удовлетворительное».

Треть из опрошиваемых студентов проходят ежегодный медицинский осмотр у врача, треть – 2-3 раза в год и треть – еще реже. Лишь 2,6% студентов ответили, что проходят осмотр врача ежемесячно.

Важной составляющей здорового образа жизни является здоровый рацион и режим питания. Исходя из результатов опроса, лишь 26,6% студентов придерживаются принципов правильного питания. 60,7% ответили «иногда», 12,6% ответили «нет».

На вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом?» лишь 7,3% ответили «нет». 51,6% ответили, что занимаются спортом иногда, 41,1% занимаются спортом регулярно.

Наиболее популярными видами спорта в Тихоокеанском государственном медицинском университете оказались фитнес (56,7%), волейбол (24,2%) и танцы (23,1%). Также среди студентов оказались популярны такие виды спорта, как велоспорт, плавание, бадминтон, баскетбол и настольный теннис. При этом только 34,3% обучающихся занимаются спортом в секциях, предоставленных университетом, остальные же 65,7% предпочитают заниматься спортом вне учебного времени.

Однако из всех студентов лишь 21,2% имеют знаки отличия ГТО (54 человека имеют золотой, 70 человек серебряный и 12 бронзовый).

Важнейшей составляющей здорового образа жизни является также отказ от вредных привычек. На вопрос: «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?» 0,5% ответили «ежедневно», 3,4% – не менее 3-х раз в неделю. Большая часть студентов ответили, что употребляют алкоголь редко (64,2%) или не употребляют его вообще (31,9%). Не курит большая часть студентов (93,3%), среди которых 7,6% курили раньше, но смогли отказаться от этой привычки. 96,6% студентов никогда не употребляли наркотические или токсические вещества.

На вопрос: «Часто ли Вы подвержены стрессам?» большинство респондентов ответили, что подвержены стрессам из-за проблем с учебой (79,8%). 40,5% ответили, что у них вызывают стресс проблемы в семье, 27% – одиночество, 29,6% – финансовые трудности, 22,1% – проблемы в коллективе.

Для популяризации здорового образа жизни необходима его активная пропаганда. Большая часть студентов узнает о здоровом образе жизни через интернет (86,4%), на учебных занятиях (47,4%) и в средствах массовой информации (45,2%).

Результаты опроса также выявили студенческую оценку деятельности Тихоокеанского государственного медицинского университета по обеспечению здорового образа жизни. 55,5% ответили «хорошо», 35,2% – «удовлетворительно» и 9,3% оказались не удовлетворены.

*Выводы.* Анализируя данные результатов опроса, мы можем сделать вывод о том, что большинство студентов Тихоокеанского государственного медицинского университета знают о принципах здорового образа жизни, считают здоровый образ жизни важным и нужным, стараются его придерживаться, но эти попытки не всегда успешны в силу различных обстоятельств. Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что в высшем

учебном заведении нужно максимально обеспечить студентам помощь в соблюдении здорового образа жизни, способствовать поддержанию их психического и физического здоровья.

#### *Список литературы*

1. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех: учебник / И.Ф. Дьяконов – Санкт-Петербург: Спецлит, 2018. – 126 с.
2. Морозов, А. П. Исследование здорового образа жизни студентов / А.П. Морозов, М.Т. Фазлеев, В.Д. Паначев // Инновационная наука. – 2015. – №4. – С. 126-128.
3. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: учебник / Е.Н. Назарова. – Москва: Academia, 2019. – 536 с.
4. Рубек, И. В. Основы здорового образа жизни студента / И.В. Рубек, Л.Н. Филатова // Вестник. – 2017. – № 1 (123). – С. 126-130.
5. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни: учебник / И.И. Чукаева. – Москва: КноРус, 2018. – 64 с.

### **ПРОБЛЕМА МЕРЫ ВЫРАЖЕННОСТИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

*Стукова Екатерина Аркадьевна*

*Бянкина Лариса Владимировна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В теории физической культуры и спорта сложилась традиция рассмотрения координационных способностей с точки зрения координации движений. В данной статье предпринята попытка рассмотрения координации человека не просто как физического качества, но как разновидности его общих и психомоторных способностей с точки зрения меры их выраженности в целях оптимизации тестирования данного физического качества.

**Ключевые слова:** координационные способности, способности, задатки, мера выраженности.

Понятие «координационные способности», находясь в области пересечения понятий «координация» и «способности», требует обоснования как с точки зрения координации, к чему и обращаются традиционно ученые в теории физической культуры, так и с точки зрения способностей, что является предметом изучения психологии. Обращение к исследованиям способностей человека в целом и их определения в частности, позволит, на наш взгляд,

акцентировать проблему изучения и развития координационных способностей с точки зрения их индивидуальных проявлений в соответствии с общими свойствами нервной системы и спецификой организации головного мозга.

С точки зрения психологии способности рассматриваются как индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого [4, с. 176]. При этом задатки в структуре способностей понимаются как анатомо-физиологические особенности человека, составляющие основу их развития [4]. В свою очередь особенности исследуются с точки зрения свойств, проявляемых в единстве качества и количества, что соответственно имеет меру выраженности, что и является предметом нашего интереса. При постановке вопроса о мере выраженности В.Д. Шадриков дает следующее определение способностей: «свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, которые имеют индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации деятельности» [4, с. 177]. В свете данного определения способностей, специальные задатки понимаются как свойства нейронов и нейронных модулей. Проведенные в психологии исследования показали, что «активность, работоспособность, произвольная и произвольная регуляция, мнемические способности и т. д. зависят от свойств нервной системы» [4, с. 177]. В свою очередь общие свойства нервной системы и специфика организации головного мозга относятся к общим задаткам. Выделяя общие и специальные задатки, а также общие и специальные способности, В. Д. Шадриков указывает, что «способности имеют сложную структуру, отражающую системную организацию мозга, межфункциональные связи и деятельностный характер психических функций» [4, с. 179]. Согласно изложенной точке зрения, имея индивидуальную меру выраженности, способности в целом и координационные способности в частности более успешно будут развиваться в деятельности, соответствующей их индивидуальному проявлению. При кажущейся очевидности излагаемой точки зрения и разработке в педагогике в целом и в теории и методике физической культуры и спорта в частности принципа индивидуального подхода, в исследовании координационных способностей и конкретных методиках их развития в большинстве случаев данный факт выводится за скобки. Отчасти это обусловлено коллективным характером образования и существующей регламентацией образовательной деятельности, однако разработка дифференцированного подхода в развитии координационных способностей в зависимости от меры выраженности, на наш взгляд, весьма

перспективна и актуальна на любом этапе физического воспитания и спортивной подготовки.

Говоря об общих способностях человека, необходимо отметить, что в психологии рассматриваются психомоторные способности [4], моторная одаренность [3], а также двигательные способности. [4]. Структурируя психомоторику, Е.П. Ильин выделил несколько групп качеств: координационные способности, скоростно-силовую особенность и выносливость человека, показатели мышечной силы, а также сложные способности, такие как меткость, ловкость и т. д. [цит. по 4]. К координационным способностям в данной классификации относятся: «способности к сохранению равновесия тела и устранению статического и динамического тремора; проприоцептивные функции, включающие оценку, отмеривание, воспроизведение и дифференциацию пространственных, силовых и временных параметров движений, а также кратковременную и долговременную память на указанные параметры движений» [цит. по 4, с. 194]. Приведение столь обширной цитаты обусловлено необходимостью показать отличия рассмотрения координационных способностей в психологии и теории и методике физической культуры. Профессор В. И. Лях в своих научных работах показывает, что координационные способности в разных видах деятельности имеют разные проявления, и говорит о дифференциации самих координационных способностей, выделяя внушительный перечень [2], на который ссылаются многие исследователи при построении конкретных методик развития координации человека. Координация, определяемая как способность осваивать новые движения, проявляется у спортсменов в ловкости, способности к расслаблению, способности сохранять равновесие, пространственной точности движений, умении быстро перестраивать двигательную деятельность.

Всецело исследуя ловкость и ее развитие, Н.А. Бернштейн опровергает мнение о врожденности ловкости: «Нередко приходится слышать и встречать в литературе утверждение, что ловкость – чисто прирожденное качество. Выносливость, силу, быстроту можно развить, говорят нам, но ловким надо родиться. Это мнение глубоко ошибочно» [1, с. 270]. Тем не менее и в теории, и в практике ставится вопрос о мере развития координационных способностей в зависимости от меры их выраженности изначально, то есть в зависимости от задатков и моторной одаренности.

Проблема меры выраженности психомоторных способностей в целом и координационных способностей в частности тесно соприкасается с проблемой моторной одаренности. Методы исследования психомоторной организации в возрастной психологии существенным образом отличаются от

методов исследования координационных способностей в теории и методике физической культуры и спорта. Безусловно, накоплена достаточно большая база тестовых методик, изучающих различные проявления координационных способностей и в теории и методике физической культуры, и в психологии, в частности в возрастной психологии, однако разработанная в возрастной психологии система тестов для исследования моторной одаренности у детей и подростков от 4 до 16 лет [3] практически не применяется в практике физического воспитания.

Обращаясь к проблемам координационных способностей, широко дискутируемым и изучаемым в теории и практике физической культуры, на основе проведенного анализа способностей с точки зрения психологии, в статье представлена точка зрения о мере выраженности данного вида способностей, особенностям их индивидуального проявления и диагностики с точки зрения психомоторики. Основным выводом приведенных рассуждений является акцентирование меры выраженности координационных способностей, или моторной одаренности ребенка, которая существенным образом влияет на всю двигательную активность ребенка и на занятия спортом, в частности.

#### *Список литературы*

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 688 с.
4. Шадриков, В.Д. Психология деятельности и способности человека: учебное пособие / В.Д. Шадриков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Логос, 1996. – 320 с.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Стурова Елена Валерьевна*

*Громова Ольга Андреевна*

*Тихоокеанский государственный медицинский университет, г. Владивосток*

**Аннотация.** В данной статье представлен анализ влияния физической культуры на психическое благополучие человека на примере студентов с использованием социального опроса.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, физическая культура, психическое благополучие, студенты, физические нагрузки, упражнения.

Психическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества [1].

Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью изучения влияния физической культуры на психическое здоровье человека для лучшего понимания протекающих процессов в психике и влияния физических нагрузок на эти процессы.

Анализ полученных результатов в ходе социального опроса позволит сделать выводы о том, как влияет физическая активность на психоэмоциональный фон человека [3].

*Цель исследования.* С помощью анализа полученных данных из социального опроса среди студентов определить влияние физической культуры на психоэмоциональное благополучие человека, а также выявить отношение студентов к физической культуре.

*Материалы и методы.* Влияние физических нагрузок на психоэмоциональный фон было изучено социологическим методом, с помощью анкетного опроса среди студентов 1–3-го курсов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России г. Владивосток. Для этого была разработана анкета «Влияние физической культуры на психическое благополучие человека», включающая 15 вопросов. Анализ результатов анкетирования поможет сделать выводы о том, какое влияние оказывает физическая культура на психику человека, а также поможет определить отношение студентов к физической культуре в целом.

*Результаты и обсуждение.* В опросе приняли участие 195 студентов, из них 154 (79%) – женского пола и 41 (21%) – мужского. Основную возрастную категорию анкетировемых составляют лица от 18 до 25 лет (67%), меньше всего лиц старше 25 лет (11%).

В результате опроса мы выяснили, что большинство из студентов знают правильное определение психическому здоровью – 91% ответили верно. Всего 3% студентов ответили, что психическое здоровье – это только тогда, когда у человека хорошее настроение, а 6% дали ответ, что это состояние, когда человека ничего не беспокоит.

Следующие два вопроса были заданы для того, чтобы узнать, занимаются ли студенты зарядкой по утрам и что мотивирует ее выполнять.

Большинство ответило, что выполняют зарядку по желанию (64%), 22% не видят смысла в зарядке и только 13% ответило, что обязательно выполняют зарядку по утрам. Для 37% студентов мотивацией к выполнению физических упражнений по утрам является бодрость, которую они чувствуют после зарядки, 35% ответили, что после физических упражнений у них поднимается настроение, что тоже заряжает позитивом на весь рабочий день. Только малая часть из студентов ответила, что выполняют её только по принуждению.

Также у каждого была возможность вписать свое личное отношение к проведению физически упражнений по утрам. Большинство сошлось на том, что не занимаются зарядкой по разным причинам, но видят в ней смысл и хотели бы ее выполнять. Многие выполняют физические упражнения для поддержания тела в форме, и считают это хорошим началом дня благодаря заряду бодрости после сна.

Следующий вопрос показал отношение студентов к физической культуре в целом, 50% ответили, что им нравится заниматься физической культурой, и всего 21% ответили отрицательно. В свободной графе многие написали, что на занятия физической культурой сильно влияет их настроение: «По настроению», «Зависит от настроения», «Когда есть настрой», и т.д. Мотивацией к физической активности для многих стала польза для здоровья – 59% ответов. 27% опрошенных занимаются физической культурой, потому что получают удовольствие от участия в спортивных играх, тем самым развиваясь. Всего 13%, ответило, что занимаются физической культурой лишь по принуждению. По желанию каждый мог написать свое личное отношение к спорту и что его мотивирует заниматься физической активностью, в результате чего были получены следующие результаты: «Это дает уверенность и любовь к своему телу», «У меня поднимается самооценка, уверенность в себе», «Красивое тело и здоровье» и другое.

Ранее мы уже узнали, что большинство студентов понимают значение определения «психическое здоровье», но влияет ли на него физические нагрузки? Для того, чтобы узнать мнение студентов, мы задали им следующий вопрос. По итогам, согласных с тем, что физическая культура оказывает влияние на психическое здоровье, было большинство – 88% ответили «Да». На ответ «Нет» приходилось всего 11%. Один студент сомневался ответить, а другой сказал, что узнала об этом исходя из нашего опроса.

Следующий вопрос был направлен на то, чтобы выяснить, помогают ли физически нагрузки студентам избавиться от тревоги. По результатам можно сделать вывод, что для большинства студентов физические упражнения действительно помогают побороть тревожность. Из всех опрошенных 60%



согласились, что им помогает физическая культура для борьбы с тревогой и стрессом. 23% затрудняются ответить, и всего 16% ответили, что физическая активность никак не помогает им избавиться от тревожности.

Помимо этих ответов, были и другие мнения. Так, например, нам написали следующее: «Иногда. В некоторых случаях после физических упражнений чувствуешь эмоциональное истощение, поэтому и с тревогой справиться не помогает», «Да, мне помогает, я избавляюсь от тревожности приседаниями» и другие.

Следующий вопрос: «Ваше настроение меняется после активного отдыха (активные игры, бег, и т.д.)?» помог нам выяснить, как сказывается физическая активность на эмоциональном фоне студентов. Большая часть отметила, что у них действительно изменяется настроение в лучшую сторону, а именно 84% из всех. Лишь 3% студентов отметило, что их настроение после физической активности ухудшается. Отсутствие каких-либо изменений отметили 13% анкетированных. Помимо этого, некоторые студенты ответили, что все зависит от самой физической нагрузки. В некоторых случаях настроение может испортиться, примером может служить поражение в каких-нибудь соревнованиях или игре.

Следующий заданный нами вопрос был направлен на то, чтобы выяснить, появляется ли агрессия у студентов, если у них что-то не получается при выполнении упражнений. По полученным результатам, 19% отметило появление ухудшения настроения и агрессивности во время неудач. Поровну утверждений, что не испытывают злости при неудачах и которые иногда могут вспылить, по 40% каждый.

Один из студентов решил высказать свою точку зрения, аргументировав: «Если идет подготовка к соревнованиям, то это злит, а если работа на технику, все стабильно, т.к. это наработка опыта».

«Развивает ли физическая культура силу воли?» Этот вопрос мы решили задать студентам, для того, чтобы узнать их мнение. На вопрос «Как Вы считаете, физические упражнения развивают у Вас силу воли?», 82% ответили «Да», а 10% затрудняются ответить. Лишь 6% ответили «Нет», считая, что развитие силы воли не зависит от физической культуры.

Кроме того, мы услышали следующие утверждения от студентов: «Однозначно развивают личность и силу воли», «Сила воли не зависит от физ. упражнений», «Однозначно, да». Как мы видим, мнения разделились, но большинство уверены, что физическая культура влияет на развитие силы воли.

В конце рабочего дня многие испытывают усталость и даже некую подавленность. Из следующего вопроса мы выяснили, что 44% испытывают

чувство усталости и головную боль в конце дня. Подавленность в конце дня испытывают 32% студентов. Бодрость и радость за выполненную работу ощущают 23%. Были и другие мнения, например, один из студентов ответил «Когда как», что вполне логично, ведь бывают сильно загруженные дни, которые выматывают, а есть такие, что даже не замечаешь, как прошел день.

Другие ответы на вопрос: «Всегда по-разному», «Не особо устаю», «В зависимости от того, насколько день был тяжелый», «Каждый день по-разному, зависит от степени нагрузки», и другие.

Мы уже выяснили, что в конце дня большинство студентов испытывают усталость. Следующее, что мы хотели у них узнать – как они отдыхают. Сон как отдых предпочитают 44%. Отдых за компьютером с просмотрами фильмов предпочитают 35,9% студентов. Активному отдыху дают предпочтение 19% из всех опрошенных. Помимо этих ответов, многие отметили, что предпочитают все выше перечисленное, но в разное время и в зависимости от того, как прошел их день. «Хобби или уборка, сон» – как еще один вариант отдыха. Таким образом, можем сделать вывод, что большинство студентов предпочитают пассивный отдых в конце рабочего дня.

На качество сна влияет множество факторов, физические нагрузки в том числе. Последний вопрос помог нам узнать, как изменяется качество сна у студентов после физических упражнений. 73% отметили, что от физической культуры сон у них становится крепче. Лишь 7% студентов отметило ухудшение качества сна и появление бессонницы. У 18% отсутствуют какие-либо изменения в качестве сна.

Многие также ответили, что не знают или не замечали какой-либо закономерности качества их сна от физических упражнений. «В зависимости от уровня физических нагрузок. После нормальных сон становится лучше, от повышенных – ухудшается», – ответил один из студентов.

*Выводы.* В результате исследования мы определили влияние физической культуры на психическое благополучие человека. В ходе исследования были получены следующие данные: Из всех опрошенных нами студентов 91% правильно понимают определение «Психическое здоровье», а 88% считают, что физическая культура способна оказывать воздействие на психическое здоровье, 50% студентов любят заниматься физической культурой, а мотивацией для большинства из них является здоровье.

С зарядкой по утрам дела обстоят иначе, так как большинство выполняют её не регулярно или не выполняют вовсе. Однако стоит заметить, что многие хотели бы выполнять разминку по утрам и знают о пользе утренней зарядки. Позитивное влияние физических упражнений при борьбе с тревогой заметили 60% студентов. 82% считают, что физическая культура

способствует развитию силы воли, и только 6% не согласны с данным утверждением.

Чувство усталости в конце рабочего дня испытывают 44%, а подавленность 32%. Отдых студенты предпочитают пассивный, однако не исключают прогулки и легкий бег по вечерам. На сон физическая культура также оказывает влияние. 73% отметили, что их сон становится крепче после легких физических нагрузок, что является достаточно большим показателем. Были и мнения, что все зависит от степени нагрузки, что также является верным.

#### *Список литературы*

1. Ахметов, Р. С. Психологические особенности подготовки спортсменов / Р. С. Ахметов // Эпоха науки. – 2016. – № 5. – С. 4.

2. Особенности состояния здоровья студентов высшего медицинского учебного заведения / А. А. Шестера, В. Ю. Кижунова, П. Ф. Кику [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2020. – Т. 28., № 3. – С. 400-404.

3. Стурова, Е. Физическое воспитание детей от рождения до 7 лет и его влияние на здоровье / Е. Стурова, И. Степанова, А. Смирнова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2021. – № 4(24). – С. 36-47.

## **ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СПОРТ, ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Тагирова Елена Леонтьевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

*Тагирова Вероника Валентиновна*

*ПАО «Сбербанк», Департамент ИТ, г. Хабаровск*

**Аннотация.** Данная статья раскрывает возможности и перспективы использования искусственного интеллекта в области физической культуры и спорта, проанализированы проблемы применения искусственного интеллекта в спорте.

**Ключевые слова:** успешное развитие спорта, современное развитие компьютерной индустрии, искусственный интеллект, данные в режиме реального времени, новая эра информации.

Для успешного развития спорта в любом государстве актуальной является проблема многосторонней и разнонаправленной физической

подготовки спортсменов. Для получения эффективных результатов важным и необходимым требованием становится изучение физических упражнений, исследование степени воздействия биомеханики и физиологии на этапы физической подготовки спортсменов. Современное развитие компьютерной индустрии позволяет внедрить новейшие технологии в тренировочный процесс, что позволяет значительно улучшить качественную подготовку спортсменов любого вида спорта и любого уровня подготовки в различных отраслях спортивной индустрии.

На современном этапе жизни общества искусственный интеллект, всё больше внедряемый в том числе в бытовые процессы привычного нам обихода, становится неотъемлемой частью развития спорта. Искусственный интеллект получил широкое распространение, изменил тренерскую тактику, облик всех спортивных мероприятий, позволяющий болельщикам вникнуть во все тонкости проводимых спортивных мероприятий разных уровней, отслеживать выступления любимых спортсменов, раскрывая секреты спортивного успеха, позволяет делать прогнозы в области его применения для различных видов спорта.

Одна из возможных сфер применения искусственного интеллекта – судейство соревнований, где он выступает в качестве самого беспристрастного судьи, которого только можно вообразить. Ему все равно, кто выступает, за какую страну и с какими политическими взглядами [1]. Он сделает любые соревнования, любого уровня абсолютно объективными и справедливыми.

Применение системы слежения на базе искусственного интеллекта позволяет не только анализировать результаты на поле, но и следить за всем происходящим за его пределами. Искусственный интеллект предоставляет тренеру информацию в режиме реального времени, которую большинство из них упустили бы из виду в силу невозможности реального восприятия. Он позволяет отслеживать выступления спортсменов и принимать оперативные решения проблем, возникающих во время соревнований, так как можно отслеживать тактику соперника и реагировать на нее моментально. Хотя искусственный интеллект не может предсказать будущее, он может сказать нам, каким может быть наиболее вероятный исход гонки, матча или соревнования [2].

Следующей и немало значимой сферой применения искусственного интеллекта в спорте является отбор спортсменов в спорт высших достижений. Так, например, он может выступать вспомогательным механизмом для тренера, позволяя ему систематизировать полученные на основании тренировок данные о занимающемся спортом ребёнке, что

впоследствии даст возможность руководителю определить перспективы дальнейшего развития юного спортсмена, решить вопрос о его тренировках в будущем. Благодаря искусственному интеллекту тренер может изменить тактику проводимых тренировочных мероприятий, смоделировать и прогнозировать успешное выступление, снизить риск получения травм.

Переносные умные устройства, программная часть которых основана на работе в том числе искусственного интеллекта, занимаются исследованием всех процессов, происходящих в организме спортсмена. Результаты анализов и измерений, начиная от стрессовых нагрузок и заканчивая пройденными километрами, позволяют искусственному интеллекту устанавливать различные показатели, в том числе показатели выносливости, восстановления и т.д., а также выстраивать график тренировок в межсезонный период и т.п. Это в свою очередь даёт возможности тренеру, спортивным врачам и самому спортсмену корректнее подходить к вопросу нагрузок, а также к оценке и принятию решений в формировании команд и назначению уровней квалификации.

Искусственный интеллект обрабатывает данные в режиме реального времени, учитывает и фиксирует потери производительности, делает прогнозы на будущее, анализируя большие объемы спортивных данных с невероятной и впечатляющей точностью за короткие периоды времени [3]. За счёт этого доступной становится возможность вникнуть во все мельчайшие детали выступления спортсменов, что позволяет оптимизировать и совершенствовать их выступления.

Самым сложным направлением в спортивной индустрии является прогнозирование развития того или иного вида спорта в будущем. В сложнокоординационных видах спорта оценка качества выступлений изменяется с каждым годом: растут требования к уровню и качеству исполнения различных элементов выступления, появляются принципиально новые упражнения. Искусственному интеллекту под силу открыть новые движения, сформировать технику их исполнения.

Искусственный интеллект, в частности, его появление в спортивной отрасли дало новый толчок развитию всей индустрии. Усердная работа специалистов над созданием новых программных продуктов позволила внедрить в спорт новое поколение информационных технологий, которые превратили простое спортивное оборудование в многофункциональные аппараты. Преимущества новой эры информации для развития общества, его цифровизация позволяет спортсменам и тренерам преобразовывать всю сферу спортивной индустрии и полностью меняет понимание и значимость спорта в современном мире.

Искусственный интеллект в спорте – это залог его будущего. Преимущества его использования очевидны: в них кроется масса возможностей, приносящая пользу самим спортсменам, их тренерам и даже болельщикам, являющимся свидетелями закулисья. Используя данные о физических способностях спортсмена и его ограничениях, полученные с помощью искусственного интеллекта, как он сам, так и его тренер могут принять решение о проведении тренировочного процесса.

Использование искусственного интеллекта в области физической культуры и спорта не ограничивается лишь представленными возможностями. Это только некоторые из невероятных преимуществ, которые искусственный интеллект предлагает спорту, и эта тенденция уже ведет к значительному увеличению возможностей спортсменов и отдачи от тренировок. Это неизбежно приводит к большему успеху на поле и большей отдаче от инвестиций – как для спортсменов, так и для их тренеров и болельщиков.

Огромный потенциал искусственного интеллекта выходит далеко за рамки преимуществ, которые он дает спортсменам и их тренерам, поскольку болельщики, агентства спортивного менеджмента, профессиональные рекрутеры и представители искусственного интеллекта в спорте пользуются растущей популярностью этого революционного достижения в области обработки данных.

По мере того, как мир становится умнее и взаимосвязаннее, искусственный интеллект прокладывает путь к таким достижениям в баскетболе и футболе, легкой атлетике и лыжном спорте, гимнастике, фигурном катании и многих других видах спорта. И, что немаловажно, искусственный интеллект – это модно, современно и значимо.

#### *Список литературы*

1. Бойко, Г. М. Применение искусственного интеллекта и его помощь игрокам и тренерам в спорте / Г.М. Бойко, М. Г. Пурьгина // Молодой ученый. – 2021. – № 50. – С. 578-581.
2. Лузьяк, К. ИИ в спорте – как искусственный интеллект изменит мир спорта? / К. Лузьяк // Neoteric : Блог : [сайт]. – URL: <https://neoteric.eu/blog/ai-in-sports-how-will-artificial-intelligence-change-the-world-of-sports/>
3. Пилецкая, А. В. Искусственный интеллект и большие данные / А.В. Пилецкая // Молодой ученый. – 2019. – № 50. – С. 20-22.

## КИБЕРСПОРТ: ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

*Тагирова Елена Леонтьевна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

*Тагирова Вероника Валентиновна*

*ПАО «Сбербанк», Департамент ИТ, г. Хабаровск*

**Аннотация.** Развитие киберспорта в мире, официальное его признание, востребованность в новых видах специалистов поставили перед вузами вопросы подготовки кадров для спортивной индустрии в области киберспорта.

**Ключевые слова:** киберспорт, спортивная индустрия, кадры в сфере компьютерного спорта, компьютерные игры, киберспортсмены, профессиональные игроки, геймеры.

Специалисты утверждают, что классический спорт был, есть и является актуальным в вопросе развития, однако различные нововведения современного мира позволяют спортсмену становиться успешным в том числе и в непривычной для простого обывателя среде. К таким нововведениям можно отнести киберспорт. «Киберспорт сегодня стал масштабным и социальным явлением. Он стал многогранным. Здесь пересекаются многие сферы: и образование, и геймдизайн, и IT-сфера, и спорт, и даже профильная юриспруденция» – отметил в своем выступлении на конференции «Киберспорт 2030», организованной Федерацией компьютерного спорта России и Университетом «Сириус», Александр Прокопьев, член комитета Государственной думы по туризму и развитию туристической индустрии [1].

Киберспорт – это эффективно развивающаяся спортивная индустрия, привлекающая к себе внимание и интерес как молодого, так и куда более старшего, осведомлённого в данной области поколения. В этом виде спорта не требуется иметь определенные физические параметры и подготовку, нет необходимости приобретать спортивную экипировку. Киберспортом может заниматься любой увлеченный компьютерными играми человек. Выбрав видеоигру, соответствующую своим запросам и интересам, киберспортсмен приобретает навыки работы с ней, применимые, в том числе и в реальной жизни. Иначе говоря, киберспорт является не одним лишь увлечением, так называемым «геймингом», он даёт возможность развития навыков командной

работы, тренирует стратегическое и логическое мышление, учит быстро принимать решения в различных ситуациях.

Киберспорт в современном мире становится всё более популярным. Его развитие набирает обороты, растёт количество проводимых соревнований и фестивалей в данной спортивной отрасли. Ещё в 1997 году мировое компьютерное сообщество от лица Соединённых Штатов Америки явило миру первую лигу киберспортсменов. По данным на 2021 год, штаты входят в пятерку киберспортивных государств и занимают первое место по количеству профессиональных спортсменов (по официальным данным – 2375 киберспортсменов). На втором месте Китай: он насчитывает 652 киберспортсмена. На третьем месте находится Российская Федерация: 625 киберспортсменов.

Россия стала первым государством в мире, официально признавшим киберспорт видом спорта. Это произошло 25 июля 2001 года. С этого дня наш национальный киберспорт прошел долгий путь, связанный с тонкостями и нюансами законодательной системы: от перепризнания до аккредитации Федерации компьютерного спорта России в 2016 году. Он был внесён во Всероссийский реестр видов спорта, и с тех пор по сей день представляет собой, действительно, формальное спортивное состязание со своими победителями, проигравшими и массовым, всеохватывающим характером.

Киберспорт является достаточно молодым, но, несмотря на это, на волне всё более усложняющихся и ширящихся в разнообразии технологий, имеет большие перспективы для своего развития. Отсюда неудивительно, что его темпы поражают своей быстротой и скоростью. С каждым годом всё больше растёт число поклонников этого вида спорта, а вместе с этим растёт и число его участников.

Развитие индустрии киберспорта привело к появлению новых профессий, ведь индустрия киберспорта включает в себя множество различных направлений. Организация турниров, менеджмент как финансовый, так и управленческий, подготовка участников – всё это является примером огромной по значимости работы. Специалистов в данной отрасли не хватает, вследствие чего индустрия киберспорта, в целом, вне зависимости от стран, испытывает в них острый дефицит. Это привело к повышенной востребованности специалистов в данной области и, как следствие, сделало необходимым подготовку кадров в соответствующей сфере [2].

Например, специалистов таких направлений и специальностей как: профессиональные игроки, менеджеры, аналитики, тренеры, психологи, комментаторы и др.



По этой причине, на волне популяризации этого вида спорта, многие вузы во всём мире направляют свои ресурсы на подготовку специалистов. Открываются образовательные программы по киберспорту, проводится массовая подготовка кадров в данной области.

Начиная с конца 2000-х годов, в нашей стране стали открываться первые школы, а в настоящее время несколько спортивных вузов ведут подготовку специалистов по киберспорту. К таким вузам, например, относятся Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Высшая школа экономики, университет «Синергия», Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.

Факультеты подготовки кадров в данных вузах созданы специалистами, асами в области компьютерных игр. Обучение на них проходят любители компьютерных игр. Из этого складывается следующая схема: геймеры обучают геймеров. Поэтому данное направление подготовки специалистов становится востребованным в массах, а на почве этого ещё и конкурентоспособным.

Во время обучения в вузах студенты участвуют в организации мероприятий в области киберспорта, соревнованиях и турнирах различных уровней, открытых чемпионатах, конгрессах. Получение таких навыков способствует развитию профессиональной карьеры будущих специалистов, позволяет плодотворно работать в качестве тренера по компьютерному спорту, спортивного комментатора, судьи спортивных соревнований.

Рассматривая этот вопрос с точки зрения организации подготовки спортсменов, стоит отметить, что в киберспорте существуют значительные различия от других видов спорта. Но несмотря на это, присутствие тренера в киберспорте является обязательным компонентом, что обосновывает актуальность подготовки специалистов в том числе этого направления.

Киберспорт является современным направлением развития спорта, отвечающим запросам технической модернизации жизни общества. На фоне этого перед образовательными организациями становится острой задача по подготовке и разработке научно-методического обеспечения для обучения тренеров по компьютерному спорту [3].

Программа обучения кадров в данных вузах включает в себя развитие компетенций в области игровой индустрии и киберспорта. Студенты должны изучать различные дисциплины, позволяющие приобрести навыки и умения для претворения в жизнь развития киберспорта в стране. К таким дисциплинам можно отнести: маркетинг киберспортивных проектов, менеджмент в сфере спорта и киберспорта, дисциплины в области цифровой

трансформации спорта, теория и методика компьютерного спорта, история развития киберспорта, организация и проведение спортивных мероприятий в области киберспорта и другие. Следовательно, острой становится проблема в том числе и наличия профессорско-преподавательского состава, способного раскрыть тонкости и нюансы подготовки специалистов в области киберспорта. Для того, чтобы данное направление получило огромную популярность, необходимо привлекать к разработкам программ обучения специалистов в области киберспорта, лидеров игровой индустрии, лучших практиков, экспертов в области киберспорта, разработчиков программ.

Разработка образовательных программ по киберспорту подразумевает под собой внедрение новейших технологий, принципиально нового подхода к обучению студентов, привлечение к образовательному процессу специалистов – профессионалов своего дела: игроков, тренеров, комментаторов, разработчиков компьютерных игр.

После окончания высших учебных заведений молодые специалисты могут работать от менеджеров киберспортивных команд и разработчиков до организаторов собственных команд, клубов, арен.

Сделать свое увлечение будущей профессией звучит заманчиво для любого человека. Поэтому главной задачей любого учебного заведения становится задача предложить такие услуги.

#### *Список литературы*

1. Депутаты Государственной Думы обсудили перспективы киберспорта на совместной конференции ФКС России и «Сириуса» // Cybersport.ru : [сайт]. – URL : <https://www.cybersport.ru/tags/other/deputaty-gosudarstvennoi-dumy-obsudili-perspektivy-kibersporta-na-sovmestnoi-konferencii-fks-rossii-i-siriusa>.

2. До 2024 года в школах будут созданы клубы по киберспорту // Минпросвещения России : [сайт]. – URL : <https://edu.gov.ru/press/4568/do-2024-goda-v-shkolah-budut-sozdany-kluby-po-kibersportu>

3. Фролоская, Е. Будущее, перспективы, технологии: что нужно знать о программах подготовки студентов в индустрии киберспорта / Е. Фролоская // Studentsport.ru : [сайт]. – URL : <https://www.studentsport.ru/materials/budushchee-perspektivy-tekhnologii-chnuzhno-zna-7186/>

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНОГО ОТДЕЛА КГАУ ФОК «РАДУЖНЫЙ»  
ЗА 2019–2021 ГОДЫ**

*Ткаченко Павел Анатольевич*

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения,  
г. Хабаровск*

*Лифарь Евгения Викторовна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

*Кормин Владимир Георгиевич*

*Дальневосточный юридический институт Министерства  
внутренних дел Российской Федерации, г. Хабаровск*

**Аннотация.** Целью данного исследования является изучение деятельности спортивного отдела КГАУ ФОК «Радужный» в период с 2019-го по 2021 годы. В исследовании была описана система физкультурно-оздоровительной работы; обозначены основные направления работы спортивного отдела; проведен анализ деятельности спортивного отдела в период с 2019-го по 2021 годы.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительный комплекс, спортивные сооружения, нормы и нормативы, спортивные мероприятия, физкультурные кадры.

Опираясь на Положение о спортивном отделе КГАУ ФОК «Радужный», можно выделить основные цели и задачи деятельности отдела. Цели подразумевают: осуществление социально-экономических, спортивно-оздоровительных проектов, ориентированных на массовое оздоровление детей, подростков и взрослого населения, занятия учащихся спортивных школ; формирование устойчивого интереса населения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; организация здорового досуга для населения [2]. Основными направлениями деятельности отдела, согласно Положению о спортивном отделе, являются:

- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- организация и проведение спортивных и физкультурно-спортивных мероприятий;
- предоставление и организация услуг в области физической культуры и спорта в соответствии с выполнением государственного задания, утвержденного Министерством спорта Камчатского края, направление в

Министерство спорта Камчатского края квартального и годового отчётов о выполнении государственного задания;

- организация методической работы инструкторов по спорту, изучение внутренних локальных документов учреждения, проверка журналов (ежедневно);
- подготовка Программы оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению на открытых спортивных площадках (с мая по ноябрь);
- подготовка нормативно-правовых и локальных актов для оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению;
- организация работы по визуальному осмотру открытых спортивных площадок (ежедневно), отметка о состоянии спортивного оборудования в журнале в течение года;
- ознакомление занимающихся с техникой безопасности при занятиях физической культурой и спортом, при проведении тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятий;
- подготовка (корректировка) расписания тренировочных мероприятий в КГАУ ФОК «Радужный» (ежемесячно);
- оказание услуг по предоставлению безвозмездного посещения бассейна и тренажёрного зала инвалидами 1-й, 2-й, 3-й групп, статистика, аналитика посещаемости, предоставление отчётов в бухгалтерию по выданным пропускам (ежемесячно);
- освещение в СМИ и социальных сетях предстоящих физкультурных и спортивных мероприятий, а также услуг ФОКа для населения;
- предоставление в Камчатскую Федерацию плавания аналитического отчета учреждения об оказанных услугах населению в плавательном бассейне, в соответствии с Межведомственной программой Камчатского края «Плавание для всех» (ежемесячно);
- аттестация инструкторов по спорту, в соответствии с утвержденным положением о прохождении аттестации инструкторов по спорту о присвоении квалификационной категории;
- контроль работы структурного подразделения спортивной школы по плаванию КГАУ ФОК «Радужный» в соответствии с программой спортивной подготовки, разработанной на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 г. № 41 [1, 2, 3].

Методическая работа с Камчатской Федерацией по плаванию:

- проведение ежегодных контрольно-переводных нормативов для спортсменов спортивной школы по плаванию, вступительных нормативов для поступающих в группы начальной подготовки (ноябрь);
- организация и проведение антидопинговых мероприятий в спортивной школе по плаванию с родителями и спортсменами согласно плану-графику антидопинговых информационно-образовательных мероприятий в КГАУ ФОК «Радужный» на 2022 год (ежемесячные отчёты в Министерство спорта Камчатского края);
- организация прохождения курса дистанционного обучения «Антидопинг РУСАДА» спортсменами и тренерами спортивной школы по плаванию (январь – июнь);
- прохождение дистанционных курсов повышения квалификации тренеров, методистов по спорту по программам «Антидопинговое обеспечение в субъектах Российской Федерации», «Психология в спорте» (март – июнь);
- оформление и своевременное обновление стенда с методическими материалами по антидопингу;
- ежемесячная проверка журналов тренировочных занятий;
- контроль посещаемости тренировочных мероприятий в спортивной школе по плаванию;
- составление индивидуальных планов подготовки для спортсменов с разрядом выше 1-й группы (ТЭ-5, СС, ВСМ);
- составление и выполнение календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий спортивной школы по плаванию КГАУ ФОК «Радужный» [3];
- работа по организации и проведению оздоровительной кампании за пределами Камчатского края спортсменов спортивной школы по плаванию: выбор тренировочной базы, заключение договоров, приобретение билетов, организация проезда, проживания, питания для спортсменов и тренеров (январь – сентябрь).

Работа с документами: подготовка отчетов по спортивной школе (квартальный, годовой); работа по присвоению спортивных разрядов спортсменам на основании протоколов соревнований; приём и обработка документов по присвоению соответствующих квалификационных категорий тренерам; подготовка тарификации (ежемесячно); подготовка анализа рейтинга выступлений спортсменов КГАУ ФОК «Радужный» спортивной школы по плаванию на соревнованиях различного уровня. На сегодняшний день в среднем спортивный отдел проводит 50 мероприятий в год различных уровней: всероссийского, межрегионального, краевого, межмуниципального

и муниципального. В 2020 году с марта по сентябрь в стране были введены коронавирусные ограничения, что способствовало уменьшению количества проведенных спортивных мероприятий за год. Но если сравнивать показатели 2019-го и 2021 годов, то количество мероприятий возрастает. При анализе отчетов о посещаемости ФОКа удалось выявить регрессию. Как отмечено выше, в 2020 году полгода ФОК был закрыт в связи с коронавирусными ограничениями, поэтому в этом году посещаемость снизилась вдвое. Если сравнивать 2019-й и 2021 год по отчетным данным, то посещаемость сократилась в 1.6 раза.

Таким образом, анализ работы спортивного отдела ФОКа «Радужный» выявил следующие проблемные ситуации: нехватка квалифицированных инструкторов оздоровительной физической культуры (ОФК); недостаток спортивного инвентаря и специального оборудования для занятий ОФК (гимнастические палки, ковры, гантели, мячи, и т.д.); отсутствие подробной отчетной документации о проделанной работе; недостаточное использование социальных сетей и СМИ в пропаганде здорового образа жизни, в том числе занятий ОФК.

#### *Список литературы*

1. О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: постановление Правительства РФ от 14.04.2021 № 592 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : <http://www.consultant.ru/>

2. О государственной программе Камчатского края «Физическая культура, спорт, молодежная политика, отдых и оздоровление детей в Камчатском крае на 2014-2018 годы»: постановление правительства Камчатского края от 29.11.2013 № 552-П // Камчатский край : [офиц. сайт]. - URL: <https://www.kamgov.ru/document/frontend-document/view-npa?id=9218>

3. Список сотрудников КГАУ ФОК “Радужный” // ФОК Радужный URL: <https://elizovofok.ru/сотрудники/>

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С МЯЧОМ НА САХАЛИНЕ**

*Файзульянов Валерий Ильгизович*

*Зиганшин Олег Зуфарович*

*Попов Павел Дмитриевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** В статье изучена история развития хоккея с мячом на острове Сахалин и в Сахалинской области. В ходе исследования были

определены этапы развития хоккея с мячом в Сахалинской области. Были определены турниры по хоккею с мячом среди мужских любительских и детских команд, которые проводились в разное время в Сахалинской области.

**Ключевые слова:** хоккей с мячом, история, этапы развития, турниры по хоккею с мячом, остров Сахалин, Сахалинская область.

В хоккей с мячом на острове Сахалин начали играть более 80 лет назад. Первые команды появились в городе Александровск-Сахалинский в конце 1930-х годов прошлого века. После окончания Второй мировой войны в хоккей с мячом стали играть и на юге острова. Специальной экипировки у спортсменов не было, поэтому они выходили на лед в чем придется. Зачастую вместо шлемов голову от травм защищали шапки-ушанки. Однако эти трудности не мешали спортсменам радовать зрителей красивыми комбинациями и хлесткими ударами по воротам [3]. Лучшие из лучших побеждали в областных и дальневосточных турнирах. Наибольшего успеха добился Хасан Зелендинов. Он завоевал бронзовую медаль Чемпионата России в составе Хабаровского СКА. За это ему было присвоено звание мастера спорта Союза Советских Социалистических Республик (СССР) [2].

История русского хоккея на острове Сахалин, несмотря на его удалённость от материка, богата. Как и по всей стране, в довоенные и особенно послевоенные годы он пользовался на острове большой популярностью. С 1957 года проводились чемпионаты Сахалинской области, где на первых порах число команд-участниц превышало десяток. Победителями становились хоккейные команды из городов Корсаков, Холмск, Смирных, Поронайск, Южно-Сахалинск [1].

Хоккейная команда «Океан» из города Корсаков неоднократно участвовала в первенстве Союза Советских Социалистических Республик (СССР) по хоккею с мячом среди команд второй лиги, а в сезоне 1981/82 приняла старт в первой лиге, но, проиграв несколько домашних игр, спортивным руководством области была снята с турнира. Несколько раз болельщики становились свидетелями розыгрыша Кубка области (первый кубковый турнир состоялся в 1959 году), сильнейшие команды острова оспаривали всесоюзный Кубок Всесоюзного центрального совета профессиональных союзов (ВЦСПС), сборная Сахалинской области участвовала во всех отборочных турнирах зимних Спартакиад народов Российской Советской Федеративной Социалистической Республики (РСФСР). Свои ведомственные победители определялись и во многих муниципальных образованиях Сахалинской области. Причем, чемпионаты и кубки районов были довольно многочисленными. В 1976 году хоккейная

команда «Бумажника» из города Корсаков приняла участие во Всесоюзном турнире на призы клуба «Плетеный мяч» в Архангельске.

К сожалению, после распада Союза Советских Социалистических Республик (СССР) соревнования по хоккею с мячом исчезли из сахалинского спортивного календаря. В 1993 году был проведен последний чемпионат Сахалинской области – у сахалинского хоккея с мячом наступили тяжёлые времена. В последние годы на острове Сахалин предпринимаются попытки возрождения хоккея с мячом. С середины 2000-х годов возобновилось первенство Сахалинской области, появились новые соревнования, например, такие как турнир на призы губернатора Сахалинской области среди любительских команд и другие.

Руководитель Спортивной региональной общественной организации «Спортивная федерация хоккея с мячом» Александр Александрович Тен, совместно с сахалинскими энтузиастами русского хоккея, пробуют наладить работу федерации, организовать турниры как для юных хоккеистов, так и для ветеранов игры. В календарный план федерации на спортивные сезоны включены следующие соревнования: турнир среди юношей (13-14 лет), турнир среди муниципальных образований, чемпионат Сахалинской области, Кубок ветеранов Дальнего Востока, Кубок Губернатора Сахалинской области, турниры посвящённые «Дню защитника Отечества» и «Дню Победы». В г. Холмске проводятся турниры по мини-хоккею с мячом, посвященные «Дню физкультурника» с участием команд из городов Южно-Сахалинск, Невельск и Поронайск.

#### *Список литературы*

1. Зиганшин, О.З. История развития хоккея с мячом: учебное пособие / О.З. Зиганшин. – Хабаровск: ДВГАФК, 2006. – 108 с.
2. Хоккей с мячом: энциклопедия / сост. В.И. Соснин, М.И. Щеглов, В.Л. Юрин. – Москва: Новые технологии, 2009. – 808 с.
3. Шахворостов, В. В. Русский хоккей по-дальневосточному: развитие бенди как спортивной дисциплины в Хабаровске и на Дальнем Востоке России (начало XX в. – 1941 г.) / В.В. Шахворостов. – Хабаровск: Омега-Пресс, 2014. – 288 с.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В КИТАЙСКИХ НАЧАЛЬНЫХ И СРЕДНИХ ШКОЛАХ**

*Ху Пин,, Хуан Чжиш, Чжуан Жуйпэн  
Харбинский спортивный университет, г. Харбин*

**Аннотация.** Используя метод анализа литературы, расследования и



логического анализа, в этой статье проводится соответствующее исследование решений олимпийского образования в китайских начальных и средних школах. Исследование показывает, что олимпийское образование в начальных и средних школах Китая характеризуется несбалансированным региональным развитием, сложной реализацией политики, неразумным распределением ресурсов, отсутствием базовой инфраструктуры, относительно отсталыми образовательными концепциями и недостаточным вниманием.

**Ключевые слова:** Начальный и средний спорт, начальное и среднее образование, олимпийское образование.

Как страна в Азии, которая принимала как зимние Олимпийские игры, так и летние Олимпийские игры, Китай имеет богатый опыт проведения Олимпийских игр, но он далек от других стран с точки зрения олимпийского образования в начальных и средних школах. Образование является основой олимпийского движения, и его суть состоит в том, чтобы обучать молодых людей, используя соревновательные виды спорта, которые соответствуют олимпизму и его ценностям, в качестве образовательного носителя.

Для того, чтобы отечественные учащиеся начальных и средних школ могли лучше изучить олимпийский дух и связанный с содержанием материал, перед зимними Олимпийскими играми в Пекине Министерство образования, Главное государственное управление спорта и Организационный комитет Олимпийских игр в Пекине выпустили книгу «Пекинские зимние Олимпийские игры 2022 года и Зимние Паралимпийские игры для начальной и средней школы. План олимпийского образования» [1]. Его цель – интегрировать молодых студентов в олимпийское образование, развивать их основные спортивные ценности с раннего возраста и способствовать быстрому распространению олимпийской культуры в Китае. В то же время олимпийское образование может вдохнуть новую жизнь в культурное образование начальных и средних школ Китая на данном этапе, способствовать всестороннему развитию учащихся начальных и средних школ в нравственном, интеллектуальном, физическом, эстетическом и трудовом плане.

Согласно сертификации Министерства образования 2019 года, в настоящее время в Китае 627 начальных и средних школ являются демонстрационными школами олимпийского образования, а 1036 начальных и средних школ являются национальными молодежными школами ледовых и снежных видов спорта. Однако, согласно исследованиям и исследованиям олимпийского образования, проведенным соответствующими учеными в последние годы, установлено, что развитие олимпийского образования в

начальных и средних школах не очень идеально, и важность олимпийского образования в различных провинциях не достигла ожидаемого уровня. Чжу Вейлинь в 2017 году провел анкетный опрос об олимпийском образовании, проводимом средней школой Чжанцзякоу. Результаты исследования показали, что 60% школ в Чжанцзякоу не проводят курсы олимпийского образования. Содержание и форма обучения были относительно простыми, и расписание курсов было коротким, и не было фиксированного учебного материала [2]; Луо Цзяхун в 2018 году провел исследование олимпийского образования в начальных и средних школах провинции Цзянсу и обнаружил, что 80% школ в провинции Цзянсу не предлагают специальные курсы олимпийского образования. Основная причина в том, что в школе не уделяется должного внимания, а учителя физкультуры преподают менее актуальные знания, также однообразно содержание [3].

С древних времен существовали различия в развитии Китая между востоком и югом или между севером и югом. Условно говоря, восточные и южные районы богаты образовательными ресурсами, а их экономическая и социальная мощь выше, чем в западном и северном районах, поэтому существует проблема несбалансированности развития образования между регионами. В то время как районы с богатыми образовательными ресурсами начинают проводить олимпийское образование, в других районах все еще проходят базовые курсы в начальных и средних школах.

В целях развития олимпийского образования государство издало «План действий молодежи на Зимние Олимпийские и Зимние Паралимпийские игры 2022 года в Пекине» и «План действий социальной цивилизации на Зимние Олимпийские и Зимние Паралимпийские игры 2022 года в Пекине», предназначенные для различных аудиторий посредством программных документов.

В процессе развития олимпийского образования школы не уделяли ему должного внимания. В настоящее время школы не могут избежать влияния экзаменационно-ориентированного образования. Хотя Китай предложил «качественное образование», школы по-прежнему делают уровень приема в качестве основного критерия. В целях повышения процента поступления в вузы школа игнорирует физкультуру и другие курсы, не связанные со вступительными экзаменами в колледж, и делает акцент на экзаменационных предметах, что сильно тормозит развитие олимпийского образования.

В начальной и средней школе очень важно влияние родителей на учащихся. Родители только хотят, чтобы их дети хорошо учились и поступили в хороший вуз. Родители не принимают близко к сердцу олимпийское образование и не поощряют своих детей к его изучению, в то же время

некоторые школы ограничены по месту проведения и не могут проводить практические занятия по олимпийскому образованию, поэтому родителей это не волнует.

Например, зимние виды спорта редко проводятся на юге из-за ограничений по месту проведения, что также беспокоит родителей о безопасности своих детей, поэтому это труднее осуществить. Что же касается самих студентов, то они находятся в среде экзаменационно-ориентированного образования, хотя они и хотят освоить знания олимпийского образования, но должны сосредоточиться на изучении культурологических курсов.

Успешное проведение летних Олимпийских игр в Пекине в 2008 г. и зимних Олимпийских игр в Пекине в 2022 г. требует, чтобы олимпийское образование в Китае соответствовало международным темпам с реалистического уровня. Согласно действующей форме, китайское правительство и соответствующие ведомства образования должны всесторонне разработать цели и задачи олимпийского образования на основе практики. В то же время оно будет играть свою ведущую роль в надзоре за реализацией политики и обеспечении необходимой финансовой поддержки.

Во-первых, создать надежную систему надзора за реализацией политики, осуществить общее планирование развития олимпийского образования в начальных и средних школах по всей стране, обеспечить ведущую роль правительства и продвигать олимпийское образование по всей стране.

В то же время управление, планирование и институциональное обеспечение олимпийского образования в начальных и средних школах устанавливаются для обеспечения развития олимпийского образования. В соответствии с различными ситуациями и условиями школы будут проводить соответствующие образовательные мероприятия в соответствии с местными условиями, и преимущества школы будут эффективно использоваться для популяризации олимпийского образования.

Во-вторых, каждое местное финансовое управление должно создать специальную систему гарантирования финансирования олимпийского образования. Каждая начальная и средняя школа нуждается в определенной финансовой поддержке для проведения Олимпийских игр, и местный финансовый отдел может сыграть свою роль. Средства могут быть присуждены выдающимся учителям и школам, которые активно распространяют олимпийскую культуру, чтобы поощрять больше учителей и школ к участию. Идет развитие олимпийского образования.

Наконец, для развития олимпийского образования с китайской спецификой в соответствии с местными условиями Китая еще более

необходимо, чтобы правительство взяло на себя инициативу и сыграло свою ведущую роль. Развитие олимпийского образования в начальных и средних школах должно иметь единое мышление. Школы, родители и учащиеся должны осознавать важность олимпийского образования. Олимпийское образование не только позволяет учащимся овладевать олимпийскими знаниями и необходимыми спортивными навыками, но и укрепляет организм учащихся, воспитывает силу воли, способствует их всестороннему развитию.

Школы могут осуществлять олимпийский культурный обмен, обмениваться образовательной деятельностью с другими школами, формировать опыт образовательного обмена, продвигать и распространять его по всей школе. Только когда школы осознают важность олимпийского образования, последующая образовательная работа учителей может быть полностью осуществлена; родителям необходимо быть в курсе социальной динамики и не думать, что обучение детей культурным знаниям является единственной задачей.

Повышать знания детей, соответствующим образом отдыхать, чтобы повысить эффективность их обучения; сами учащиеся также должны изменить образовательную концепцию «Забивать первым», изучать олимпийские знания и навыки, осваивать больше спортивных навыков и заниматься спортом, что может обогатить их послешкольную жизнь и улучшить физическую форму, а также воспитать дух настойчивости.

#### *Список литературы*

1. 教育部, 国家发展改革委, 财政部, 国家体育总局. 关于加快推进全国青少年冰雪运动进校园的指导意见 [EB/OL]. [http://www.gov.cn/xinwen/2019-06/17/content\\_5400932.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2019-06/17/content_5400932.htm). 2019.5.20
2. 朱玮琳. 奥林匹克教育在张家口市高中的开展现状及对策[D]. 河北师范大学, 2017.
3. 耿申. 国际视野中的奥林匹克教育的“北京模式” [J]. 教育科学研究, 2007(12): 8-12.
4. 罗家弘. 江苏省部分城市中小学奥林匹克教育开展现状及对策研究[D]. 福建师范大学, 2018.
5. 董国忠, 王润斌, 周鹏程. 2020.
6. 年东京奥运会背景下日本学校奥林匹克教育的实施特征与镜鉴启示[J]. 体育学研究, 2021, 35(05): 71-79.

## ПОДГОТОВКА КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

*Чесноков Николай Николаевич*

*Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина,  
г. Москва*

*Морозов Антон Павлович*

*ГБУ «ФСО «Юность Москвы» Москомспорта, г. Москва*

**Аннотация.** Образование в области физической культуры и спорта представляет собой многогранную систему, эффективность которой в каждом отдельном учебном заведении зависит от целого ряда факторов. Ключевыми компонентами являются педагогические кадры и совершенствование методик ведения образовательного процесса с учетом последних тенденций в развитии того или иного вида спорта.

**Ключевые слова:** организация, учебный процесс, кафедра, федерация, компетентность, управление.

*Актуальность.* Необходимость сохранения интеграции вузов в области физической культуры и спорта, спортивных федераций, административных ресурсов в деле повышения качества подготовки будущих специалистов отрасли [1, 2] обусловлена постоянно растущими требованиями не только к уровню достижений спортсменов и продлению их успешной спортивной карьеры [3], но освоения новых технологий ведения тренировочного процесса, применения цифровых средств контроля и анализа спортивной формы.

Исторически сложившаяся система высшего образования в области физической культуры и спорта в нашей стране представлена в настоящее время 14 вузами, расположенными в различных регионах страны [1, 4]. Все вузы в рамках уставной деятельности определяют свою внутреннюю структуру, при этом основными формами подразделений являются кафедры, на которых и происходит формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций будущего специалиста [2].

Отраслевые вузы в области физической культуры и спорта являются основными субъектами, формирующими не только кадровый резерв отрасли, но и определяющими развитие образования, спортивной науки, педагогических технологий. Постоянное увеличение требований к уровню подготовленности выпускников, их соответствие запросам потенциальных работодателей налагает определенные обязательства на все содержание

процесса обучения в вузе. Утрата связи как всего вуза в целом, так и его отдельных подразделений в частности, серьезно сказывается на адаптации выпускников к условиям профессиональной деятельности.

В связи с частой сменой ФГОС ВО, с периодичностью в 2-3 года, переводом большей части часов аудиторной работы в самостоятельную, уровень подготовленности выпускников неуклонно снижается. Особо стоит подчеркнуть, что при существовании в образовательных программах бакалавриата и магистратуры 4-5 практик, направленных на ознакомление и закрепление профессиональных умений, они не дают возможности охватить все стороны деятельности в отрасли. Отсутствие практик по лечебной физической культуре, рекреационно-оздоровительной деятельности приводит к необходимости впоследствии дополнительно осваивать данный материал в случае работы с контингентом пожилых людей или с имеющими отклонения в состоянии здоровья.

*Методы:* анализ научно-методической и архивной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

*Результаты и их обсуждение.* Действующие в настоящее время основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в связи со стремительно происходящими изменениями, в долгосрочной перспективе не могут обеспечить формирование достаточного количества квалифицированных кадров отрасли. Бакалавриат лежит в основе получения основных (базовых) теоретических знаний и практических умений. Следующий уровень образования – магистратура подразумевает наличие у специалиста глубоких знаний в определенной области, позволяющих ему эффективно осуществлять свою деятельность. Однако существующие положения, при которых в магистратуру могут поступать лица, не имеющие базового физкультурного образования, в определенной мере не позволяют сформировать достаточный уровень профессиональных компетенций.

Вместе с тем следует особо отметить, что именно специалитет, с его более детализированным и углубленным учебным планом в 2000–2010-х годах позволял обеспечивать подготовку квалифицированных кадров. Нормативный срок подготовки специалиста, составлявший 5 лет, в полной мере обеспечивал оптимальное соотношение аудиторных часов и самостоятельной работы студентов, продолжительность и количество учебных практик, общий уровень учебной нагрузки.

В настоящее время основная нагрузка по формированию профессиональных знаний выпускников по направлениям подготовки

бакалавриата и магистратуры в области физической культуры и спорта ложится на кафедры.

Кафедра является основной единицей проведения учебного процесса в рамках вуза, кадровый состав кафедры представляет собой то ядро, которое формирует вокруг себя круг специалистов.

Перспективный рабочий учебный план должен предусматривать закрепление за кафедрами не только профильных дисциплин, курса минимума и дисциплин по выбору студентов, но и дополнительных программ, прежде всего краткосрочных курсов повышения квалификации, что позволит обеспечивать непрерывное повышение качества подготовки специалиста.

Следует отметить также высокую значимость увеличения количества часов (ЗЕТ), отводимых на контактную работу с обучающимися, что позволит оптимизировать процесс подготовки будущих тренеров, инструкторов-методистов, администраторов, сформировав необходимую базу профессиональных компетенций у выпускников профильных образовательных учреждений и обеспечивая пополнение кадров педагогического состава.

Сокращение часов нагрузки на ключевые дисциплины – теорию и методику избранного вида спорта, повышение спортивного мастерства (спортивно-педагогическое совершенствование) – более чем в 2-2,5 раза не позволяет оценивать уровень сформированности профессиональных компетенций выпускника. Более того, в образовательных стандартах профессиональные компетенции, то есть собственно сущность профессии, образовательные учреждения должны разрабатывать самостоятельно, что разрушает принцип стандартизации образования. Возвращение в систему подготовки кадров в области физической культуры и спорта специалитета позволит в значительной мере обеспечить соответствие профессиональных компетенций выпускников профильных вузов современным требованиям к деятельности тренеров и специалистов отрасли.

*Заключение.* Наличие качественного уровня профессиональных компетенций у будущих специалистов в области физической культуры и спорта является основой их дальнейшего развития в отрасли. Формирование же всего комплекса компетенций и соответственно достижение качественных результатов в профессиональной деятельности обусловлено содержанием и требованиями образовательных стандартов к уровню специалиста, построенных на них образовательных программах, реализуемых в учебных заведениях.

### *Список литературы*

1. Балашова, В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: монография / В.Ф. Балашова. - Москва: Физическая культура, 2008. -150с.
2. Маслов, В.И. Квалификационная характеристика (социокультурные и профессиональные требования к выпускнику вуза ФК в терминах компетентностного подхода) : научно-методическое руководство / В.И. Маслов, Н.Н. Зволинская. – Москва: Физическая культура, 2007. - 48 с.
3. Никитушкин, В.Г. Социальная адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры: монография / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Черышева. – Москва, 2021. – 304 с.
4. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2011. – 400 с.

### **ТРЕБОВАНИЯ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОМ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

*Чесноков Николай Николаевич,*

*Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина,  
г. Москва*

*Морозов Антон Павлович*

*ГБУ «ФСО «Юность Москвы» Москомспорта, г. Москва*

**Аннотация.** Эффективное управление спортивной формой во многом зависит от объективности планирования структуры и содержания, учета последних достижений и применения нормативных документов в практике спортивной подготовки. Именно поэтому формирование необходимого методического сопровождения тренировочного процесса в настоящее время представляет собой одну из основных задач системы физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** уровень, планирование, самоконтроль, физические упражнения.

Среди разнообразных компетенций тренерского состава, необходимых для качественного выполнения профессиональных функций, на особом месте находится методическая деятельность. Поиск и обобщение актуальной информации о применении современных средств и методов подготовки, обращение за консультациями к другим специалистам – спортивным врачам, физиологам, психологам, аналитикам позволяет тренеру учитывать многие



факторы, прямо влияющие на показываемые его подопечными спортивные результаты [1].

В новых нормативных документах, прежде всего в ФЗ-127 «О гармонизации “Федерального закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации”» и «Об образовании в Российской Федерации», в профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель» данному аспекту уделяется повышенное внимание. Ввиду постепенного перехода спортивных школ в систему дополнительного образования, формирование учебно-методического комплекса становится одной из ведущих задач всех сотрудников данных учреждений. Согласно ФЗ-127 [5], на методическую деятельность тренера в рамках выполнения недельной нагрузки будет отводиться 18 часов, столько же, сколько и у учителя физической культуры в общеобразовательных школах. В рамках этого времени предполагается выполнение необходимых действий по созданию сопровождающей тренировочный процесс документации.

В качестве методов исследования были применены анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В положении об аттестации тренерского состава выполнению требований по соблюдению нормативных параметров и положений федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта отводится первостепенное значение. Несмотря на данные положения, ведение методической деятельности, у значительного числа тренеров данный вид профессиональной работы ассоциируется с подготовкой годового тренировочного плана и составления программ на тренировочные сборы, которые утверждаются на тренерских советах.

Следует помнить, что методическая деятельность тренера, кроме разработки годового тренировочного плана и формирования перечня план-конспектов занятий, должна включать в себя следующие виды работ:

- разработка рабочей программы для этапа (этапов) спортивной подготовки, тренировочных программ по отдельным направлениям подготовки – физической, технической, тактической, теоретической и другим;
- разработка программ тестирования, в том числе контрольных тестов;
- составление плана воспитательной работы;
- участие в разработке графика проведения антидопинговых мероприятий;
- подготовка дополнительных материалов – рекомендаций, памяток по выполнению общеразвивающих и специальных упражнений;

- подготовка к проведению открытых занятий и мастер-классов;
- анализ выполнения тренировочной и соревновательной нагрузки.

Пандемия 2020 года, потребовавшая применения длительных периодов фактической приостановки полноценного тренировочного процесса, показала необходимость возвращения в спортивную практику в обязательном порядке дневников самоконтроля спортсменов, анализ которых напрямую является прерогативой именно тренера, поскольку этим обеспечивается создание обратной связи с его воспитанниками. Форм как электронных, так и классических дневников самоконтроля существует значительное количество, разработаны также специальные приложения, устанавливаемые на мобильные телефоны, что существенно облегчает процесс сбора и оценки информации о текущем состоянии спортсменов [2,3].

К дополнительным элементам, обеспечивающим наполнение методической деятельности, также относятся применение электронных ресурсов, видеоматериалов с анализом соревновательной или тренировочной деятельности [4].

Составление отчетной документации также является важной частью методической работы, при этом следует особо отметить значимость не только соблюдения определенной формы, установленной для каждого отчета в отдельности, но и принципа максимальной объективизации полученных результатов для последующего анализа и улучшения процесса спортивной подготовки. Особо это касается детализированной оценки нагрузки за каждый период подготовки.

*Заключение.* Недостаточное внимание вопросам совершенствования методической деятельности неизбежно приводит к серьезным просчетам в определении объема и интенсивности нагрузки, сложности с долгосрочным планированием тренировочного процесса. Кроме того, основополагающие положения теории и методики спорта, такие как систематический контроль нагрузок, подбор нагрузок, соответствующих полу и возрасту, распределение тренировочного материала, невозможно эффективно осуществлять без ежедневного ведения методической деятельности.

#### *Список литературы*

1. Головкин, Д.Е. Кинезиологический потенциал спортсменов как фактор управления тренировочным процессом / Д.Е. Головкин, А. И. Загребская // Теория и практика физической культуры. – 2019 – № 11. – С. 80.
2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры и спорта / А.М. Максименко. – Москва: Физическая культура, 2009. – 308 с.

3. Мехдиева, К.Р. Нагрузочное тестирование спортсменов для управления тренировочным процессом / К.Р. Мехдиева, А.В. Захарова, Н.М. Тарбеева // Теория и практика физической культуры. – 2020. - № 5. - С. 64.

4. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2013. – 208 с.

5. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» : Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ // Президент РФ : [офиц. сайт]. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/46669>

## **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИГРОКОВ – УЧАСТНИКОВ ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ, ИМЕЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЙ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ**

*Шишенок Валентин Михайлович*

*Шабров Вадим Русланович*

*Бондарь Иван Сергеевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Цель исследования – изучить результативность игроков в матчах Лиги чемпионов сезонов 2018–2021 гг. в зависимости от их роста и веса. Исследованию подверглись доступные в интернете и печати материалы, раскрывающие антропометрические показатели игроков, забивших мячи в соревнованиях Лиги чемпионов по футболу в сезонах 2018–2021 гг. Выявлены показатели количества голов игроков в диапазонах их роста от 160 до 196 см, а также имеющих вес от 46 до 96 кг.

**Ключевые слова:** футбол, высококвалифицированные футболисты, вес и рост футболистов, забитые мячи.

Изучение антропометрических характеристик спортсменов, как модельных, так и наблюдающихся в реальных условиях спортивных соревнований, является исключительно важной проблемой на протяжении ряда лет. Практически любая спортивная деятельность выдвигает по отношению к спортсменам ряд более или менее жестких антропометрических требований, пренебрежение которыми обычно ведет к соревновательным неудачам. К сожалению, большинство важнейших антропометрических характеристик человека определяется в первую очередь генетическим

фактором, а, следовательно, не может быть кардинальным образом изменено в ходе спортивного совершенствования [3].

Многие игровые виды спорта выдвигают по отношению к спортсменам достаточно жесткие антропометрические требования. Так, длина тела спортсмена оказывается значимым показателем в волейболе и баскетболе; в гандболе данный показатель также важен, но уже в меньшей степени [1].

Футбол является настолько «демократичным» видом спорта, что самые разнообразные сочетания антропометрических признаков могут сопутствовать успешному выступлению игрока. С другой стороны, современный футбол может выдвигать ряд вполне конкретных антропометрических требований к футболистам в зависимости от их игрового амплуа. В футбольной практике постоянно применяются стандарты, в которые желательно должны входить игроки, для наиболее эффективного выполнения своих задач и установок, которые дает тренер.

В современном футболе постоянно происходит поиск новых моделей игры, новых распределений ролей и функций у полевых игроков, а это значит, что и антропометрические характеристики исполнителей требуют постоянной сверки в связи с особенностями новых тактических построений [2].

Всего в матчах лиги чемпионов сезонов 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021 гг. приняло участие 760 игроков, которые смогли забить гол в ворота противника. Выявлено, что наибольшее количество футболистов, забивших хотя бы 1 гол в играх Лиги чемпионов в сезонах 2018–2021 гг., были с ростом 176–180 см, а именно 236 игроков. Немногим меньше было игроков с ростом 181–185 см – 193 человек.

Наименьшее количество таких футболистов выявлено у игроков с ростом 160–165 см, их оказалось 13 человек. Небольшое количество игроков, забивавших мячи с ростом 166–170 см и с ростом 191–196 см, оказалось 36 и 50 игроков соответственно. Игроки, забившие голы, с ростом 171–175 см и 186–190 см встречались в командах 120 и 112 раз соответственно.

Выявлено, что наибольшее количество игроков в командах было в весовой категории 71–75 кг, а именно 211 человек. Немногим меньше было игроков с весом 76–80 кг и 66–70 кг – 195 и 198 игроков соответственно.

Наименьшее количество игроков в командах, принимавших участие в матчах Лиги Чемпионов и забивавших мячи, выявлено в весовой категории 46–50 кг и 51–55 кг – 1 и 4 человека соответственно, 5 человек оказалось в группе с весом 91–96 кг. В группе игроков с весом 56–60 кг было выявлено 9 таких игроков.

Самое большое количество игроков, забивавших мячи, выявлено в весовой категории 81–85 кг – 66 человек. Игроки, забившие голы, с весом 86–90 кг и 61–65 кг встречались в командах 24 и 47 раз соответственно.

В ходе исследования также были выявлены росто-весовые показатели игроков, забивавших голы, и определено количество голов, забитых в Лиге Чемпионов в сезонах 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021 гг. Всего игроками было забито 1443 мяча.

Из них следует отметить футболистов с ростом 176–180 см и весом 71–75 кг, игроки этой росто-весовой группы забили больше всего мячей за турнир, а именно, 168. На 2-м и 3-м местах по забитым мячам расположились игроки с ростом 181–185 см и весом 76–80 кг и игроки с ростом 176–180 см и с весом 66–70 кг – 159 и 158 мячей соответственно. Несколько меньшие, но близкие показатели были выявлены у игроков с ростом 171–175 см и весом 66–70 кг – 139 мячей, и игроков с ростом 181–185 см и весом 71–75 кг – 125 мячей.

Относительно среднее положение по результативности заняли игроки, имеющие показатели роста 176–180 см и вес 76–80 кг – 82 мяча; 186–190 см и вес 76–80 кг – 77 мячей; 171–175 см и вес 71–75 кг – 66 мячей; в диапазоне 42–47 мячей расположились игроки с показателями роста 186–190 см и весом 81–85 кг, 171–175 см и весом 61–65 кг, 186–190 см и весом 71–75 кг соответственно.

Меньше всего голов забили игроки с ростом 160–165 см и весом 46–50 кг, 81–85 кг, 71–75 кг; с ростом 171–175 см и весом 51–55 кг, 86–90 кг; с ростом 176–180 см и весом 51–55 кг, 56–60 кг, 91–96 кг – они отметились всего 1 мячом.

Вероятно, это связано с тем, что современный футбол приобрел больше силовой характер, чем технический. Массивных игроков, как правило, ставят в нападение для борьбы за мяч, а игрокам с маленьким ростом приходится компенсировать свои антропометрические данные техникой игры, но, к сожалению, низких и техничных игроков, которые могут составить конкуренцию в нападении, очень мало.

В целом, обнаруживается тенденция некоторого преимущества в результативности тех игроков, которые имеют легкий дефицит веса до роста 171–175 см, и таким же профицитом веса у более высоких футболистов.

#### *Список литературы*

1. Грекова, А.Р. Антропометрия: учеб. пособие / А.Р. Грекова. – Красноярск: Сиб. Федер. Ун-т, 2011. – 124с.
2. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексакова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Спорт, 2018 – 624с.

3. Основные антропометрические параметры игроков современных европейских футбольных команд / Н. В. Ширяев, В. В. Ширяев, М.П. Максимьяк [и др.] // Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. Биология, химия. – 2008. – Т. 21 (60), № 3. – С. 212-219.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВРАТАРЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ДВГАФК ПО МИНИ- ФУТБОЛУ**

*Шишенков Валентин Михайлович*

*Фролов Алексей Евгеньевич*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Развитие системы подготовки высококвалифицированных спортсменов происходит в последние годы в двух направлениях. Первое из них традиционное, связано с увеличением объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, второе отражает процессы качественного их совершенствования. Эффективность реализации такого подхода существенно зависит от использования в планировании информации о структуре соревновательной деятельности [3]. Целью исследования явилось определение технико-тактических действий в защите и в нападении вратарей студенческой сборной команды ДВГАФК по мини-футболу.

**Ключевые слова:** мини-футбол, вратарь, технико-тактические действия, результативность, студенческая сборная команда ДВГАФК.

Сложная многофакторность спортивных игр и мини-футбола, в частности, затрудняет выбор объективных критериев соревновательной деятельности, поэтому процесс подготовки спортсменов к ним все еще связан с использованием большого объема средств, не отвечающих требованиям игры. Поиск оптимальных средств и методов тренировки игроков во многом будет зависеть от того, насколько приблизится к истине наше представление об их соревновательной деятельности [2].

Оценка соревновательной деятельности в основном опирается на статистику, фиксируя факт точного или неточного выполнения структурно-факторной деятельности футболистов. Однако, если объем выполненных игровых действий отражает больше количественную сторону технико-тактического мастерства, то качественную – показатели результативности таких действий [1].

Было проведено исследование количественных и качественных сторон выполнения технико-тактических действий вратарей студенческой сборной команды ДВГАФК, которые она выполняла в соревнованиях по мини-футболу в рамках комплексной Универсиады вузов Хабаровского края и Еврейской автономной области в 2021-м и 2022 гг.

Выявлено, что в среднем за матч вратари студенческой сборной команды ДВГАФК по мини-футболу за игру совершают 10,7 технико-тактических действий с мячом в защите. При этом на отбивание мяча приходится 8,3 раза (78%), на отбивание ногами – 3,7 раза (44% от всех отбиваний), на отбивание руками – 4,1 раза (50% от всех отбиваний), на отбивание туловищем – 1,5 раза (6% от всех отбиваний).

Ловлю мяча вратари сборной команды ДВГАФК выполняли в среднем 2,3 раза (22%), во всех случаях мячи летели на уровне пояса и выше.

Результативность выполнения технико-тактических действий вратарей оценивалась с учетом направлений нанесения ударов в ворота: слева, справа и по центру. Так, средняя результативность всех защитных действий вратарей при ударах слева (относительно атак соперников) составила 92,1%, при этом всего было пропущено 2 мяча. После ударов справа средняя результативность защитных действий вратарей оказалась равной 85,3%, при этом было пропущено 3 гола. Показатель качества блокирования ударов вратарями с центрального направления оказался значительно хуже – 64,3%, этому обстоятельству есть объяснение. Во-первых, с этого направления ударов открывается самый большой угол поражения ворот, во-вторых, на пути полета мяча находится много участников, они затрудняют контроль движения мяча, а также создаются предпосылки для рикошетов.

В процессе регистрации соревновательной деятельности вратарей сборной команды ДВГАФК по мини-футболу были выявлены технико-тактические действия в нападении, такие как: удары в ворота и броски мяча.

Выявлено, что в среднем за матч вратари студенческой сборной команды ДВГАФК по мини-футболу за игру совершают 28,2 технико-тактических действия в нападении.

В среднем за игру выполнялось вратарями сборной команды ДВГАФК по 1,5 ударов в ворота соперников, при этом средняя результативность таких ударов составляла 16,5%, был забит всего 1 гол. Большинство ударов (8 из 9) было выполнено мимо ворот соперников.

В среднем за игру вратарями выполнялось 26,65 бросков мяча партнерам, из них 16,7 бросков сверху (62,7% от всех бросков мяча) и 10 бросков снизу (37,3% от всех бросков).

В среднем за игру результативность бросков мяча партнерам составила

30,9% (т.е. брак составил 69,1%), при этом вратари предпочитают вбрасывать мячи в направлении штрафной площади соперников, брак от таких бросков еще выше.

Таким образом, если показатели технико-тактических действий вратарей сборной команды ДВГАФК в защите еще можно признать приемлемыми, то показатели технико-тактических действий в атаке свидетельствуют о том, что нужна срочная корректировка их технической и тактической подготовки с насыщением тренировочного процесса упражнениями, моделирующими типичные ситуации с бросками мяча после ловли или при введении его в игру.

#### Список литературы

1. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов. – Киев: Олимпийская литература, 2016. – 271 с.
2. Мильруд, В.Р. Программирование физической подготовки футбольных вратарей учебно-тренировочных групп на соревновательном этапе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02: [ВНИИФК]. – Москва, 2004. – 13 с.
3. Швыков, И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе – 2-е изд. – Москва: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с.

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЛАБОВИДЯЩИХ И НЕЗРЯЧИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ИХ СОЦИАЛЬНУЮ ПРИСПОСОБЛЕННОСТЬ**

*Шнейдер Ольга Сергеевна  
Чистякова Ирина Сергеевна  
Павлова Ксения Михайловна*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Целью представленного в статье исследования является совершенствование физкультурно-спортивной деятельности слабовидящих и незрячих детей, обучающихся в образовательных организациях. Авторы представили обоснование для более активного привлечения детей с ОВЗ и инвалидов к занятиям адаптивным спортом. Также в статье проанализированы количество детей-инвалидов, занимающихся адаптивным спортом, и реальное число детей-инвалидов, посещающих образовательные организации. Кроме того, в публикации представлены данные обследования показателей социальной приспособленности незрячих и слабовидящих детей, активно занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, и не



активных. Определено преимущество в данных показателях у детей, активно занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.

**Ключевые слова:** адаптивный спорт, слабовидящие и незрячие школьники, социальная приспособленность, физкультурно-спортивная деятельность.

Во многих странах мира, так же, как и в России, наблюдается рост количества людей, имеющих ограничения в состоянии здоровья. И на современном этапе развития общества, помимо реабилитации и адаптации инвалидов к повседневной жизни, необходимо решать задачу их приобщения к различным видам общественной деятельности [5]. Это предполагает предоставление им не только прав, но и реальных возможностей участвовать во всем разнообразии социальной жизни, включая безопасную и целенаправленную физкультурно-спортивную деятельность [1]. Хочется отметить, что на региональном уровне массовость спорта для лиц с инвалидностью обусловлена регулярным проведением чемпионатов и первенств по различным видам адаптивного спорта. Так, по данным ресурсного центра сопровождения реабилитации и (или) абилитации инвалидов и детей-инвалидов, в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (2020), в муниципальных районах Хабаровского края открыто 27 физкультурно-оздоровительных групп (г. Хабаровск, г. Комсомольск-на-Амуре, г. Николаевск-на-Амуре, г. Амурск, р.п. Ванино, р.п. Охотск, р.п. Солнечный, Верхнебуреинский район), в которых занимаются 238 инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплинам: плавание (133 чел.), лыжные гонки (17 чел.), настольный теннис (15 чел.), легкая атлетика (10 чел.), иппотерапия (10 чел.), общая физическая подготовка (42 чел.), ритмика (11 чел.).

Между тем количество детей, способных заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, является более значительным.

По данным региональной информационной системы доступности дошкольного образования, на 1 декабря 2020 г. из 71 845 детей, посещающих дошкольные образовательные организации в Хабаровском крае, 5 320 детей (7,4%) являются детьми с ОВЗ (из них 383 ребенка-инвалида) и 204 – детьми-инвалидами. Всего 587 детей-инвалидов.

Численность детей-инвалидов, обучающихся в общеобразовательных школах и учреждениях, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы, – 2764 чел., что составляет 1,8% от общего числа обучающихся в крае (2019/2020 г. – 2 704 чел.), 2262 чел. являются детьми-инвалидами с ОВЗ. Но между тем, анализируя календарные планы

физкультурных и спортивных мероприятий по адаптивному спорту, мы не обнаружили системы мероприятий, связанных с пропагандой адаптивного спорта, направленных на вовлечение данного контингента детей в активную физкультурно-спортивную деятельность.

Данные проведенного опроса в образовательной организации для детей с нарушениями зрения показали низкие уровни осведомленности и заинтересованности детей с нарушениями зрения и их родителей в совершенствовании физкультурно-спортивной деятельности детей. Только 40% опрошенных семей проявили интерес к занятиям видами адаптивного спорта.

Решая задачу определения эффективности положительного влияния физкультурно-спортивной деятельности на детей школьного возраста с нарушениями зрения, мы определили показатели их социальной приспособленности. В обследовании приняли участие 10 детей, занимающихся адаптивным спортом, и такое же количество детей, не занимающихся данным видом деятельности. В обеих группах были школьники 7–12 лет, со схожими проблемами зрения. Для этого была использована методика Рене Жиля, которая позволяет исследовать межличностные отношения детей, включающая два вида показателей:

– характеризующих ребенка с другими людьми: отношение к матери, отношение к отцу, отношение к братьям и сестрам, отношение к бабушке, дедушке и другим близким взрослым родственникам, отношение к друзьям, отношение к педагогу;

– характеризующих особенности самого ребенка: любознательность, стремление к общению в больших группах детей, стремление к доминированию, лидерству в группах детей, конфликтность, агрессивность, реакция на фрустрацию, стремление к уединению.

Методика Р. Жиля (1996) состоит из заданий, выполняя которые дети отвечали на поставленные вопросы, показывали выбранное для себя место на предложенной картинке, рассказывали, как они повели бы себя в той или иной ситуации, или выбирали один из перечисленных вариантов поведения. Исследователь комментирует ребенку картинку, беседует с ним, уточняет варианты ответов, узнает подробности осуществления ребенком его выбора [2, 4]. В результате обработки полученных данных выяснилось положительное влияние физкультурно-спортивной деятельности на социальную приспособленность школьников с нарушениями зрения. Так в группе детей, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью дополнительно, кроме занятий по физическому воспитанию в образовательной организации, были более высокими проявления

любопытности (67%), общительности в группе (44%), между тем, показатели реакции на фрустрацию (21%), отгороженности (11%) и конфликтности (9%) оказались значительно ниже, чем у детей, не занимающихся дополнительно физкультурно-спортивной деятельностью, эти различия являются достоверными ( $p < 0,05$ , расчеты проведены с помощью критерия Вилкоксона). Средняя разница между показателями детей, не занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью активно и занимающихся, составила 23,6%.

Затем, по данным анализа результатов исследования, отмечено достоверное преимущество детей, занимающихся дополнительно физкультурно-спортивной деятельностью, в выраженности межличностных отношений. Так, наиболее значительной и достоверной оказалась разница между показателями отношений к родителям (на 28%) и родственникам (на 16%).

Все вышеизложенное свидетельствует о том, что регулярная и целенаправленная физкультурно-спортивная деятельность способствует формированию у детей с нарушением зрения более тесных положительных семейных связей, установлению теплых взаимоотношений с родителями и другими членами семей, а также эта деятельность позволяет улучшить в целом психологическое состояние детей. Поэтому считаем, что необходимо осуществлять дальнейший поиск решения проблемы вовлечения детей-инвалидов в целенаправленную физкультурно-спортивную деятельность. Важно, чтобы эта деятельность была для них более интересной, информативной, понятной, основанной на использовании такого инвентаря и оборудования, который они смогут применять в ходе как групповых, так и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### *Список литературы*

1. Баряев, А.А. Реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности лиц с нарушением зрения : автореф. дис. ...д-ра пед. наук : 13.00.04: [НГУФКСИЗ имени П.Ф. Лесгафта] : / Баряев Алексей Алексеевич. – СПб, 2021. – 50 с.
2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: Учебное пособие / Н. Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 140с.
3. Силкин, Л. Н. Психологическая диагностика личности и психотерапия инвалидов по зрению / Л. Н. Силкин. – М.: Из-во ВОС, 1984.
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник/ под редакцией О. Э. Евсеевой, С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013. – 387 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОДНОЙ СРЕДЕ

*Шувалов Александр Михайлович*

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы,  
г. Москва*

**Аннотация.** Выполнение плиометрических упражнений в водной среде может снизить эксцентрические нагрузки при увеличении концентрического сопротивления за счет таких физических свойств воды, как плотность, вязкость и текучесть. Цель данного исследования состоит в изучении влияния двухмесячной программы водных тренировок на улучшение силовых качеств студентов. Результаты показали значимые различия между контрольной и экспериментальной группой в показателях вертикального прыжка, скорости и ловкости со «средней» и «высокой» величиной эффекта.

**Ключевые слова:** плиометрические упражнения, водная среда, эксцентрические нагрузки.

Во многих командных и индивидуальных видах спорта требуются спортсмены с высокими функциональными возможностями, двигательными способностями, навыками и умениями [4, 5]. Достижение отдельных аспектов требований может быть эффективно реализовано с использованием плиометрического тренировочного режима. В то же время его неконтролируемое применение может представлять потенциальную угрозу для опорно-двигательного аппарата по причине высоких эксцентрических нагрузок и интенсивного развития силы в сочетании с низкими базовыми прыжковыми навыками.

Водная плиометрическая тренировка представляет собой концепцию тренировки, которая в последнее время стала популярным методом улучшения прыжковых качеств, обладающим большим потенциалом снижения опасности получения мышечных и связочно-суставных травм, характерных для плиометрической тренировки при приземлении на твердую опору [3].

Выполнение плиометрических упражнений в водной среде может снизить эксцентрические нагрузки при увеличении концентрического сопротивления за счет таких физических свойств воды, как плотность, вязкость и текучесть. Поскольку подобная величина эксцентрической нагрузки отсутствует, плавучесть снижает миостатический рефлекс растяжения. При этом во время концентрических движений занимающиеся сталкиваются с большим сопротивлением из-за сопротивления воды [1].

Поскольку эксцентрическое и концентрическое движение может затормаживаться в водной среде, что приводит к замедлению общего движения и увеличению цикла растяжения-укорачивания, глубину воды следует выбирать, исходя из задач тренировочного занятия [2].

Цель исследования – установить влияние двухмесячной программы водной плиометрической тренировки на уровень развития взрывной силы студентов.

Главной особенностью данной программы явилось большое количество прыжков на одной ноге и повторений в общем количестве прыжков.

Для достижения цели данного исследования произвольно выбраны 26 физически активных студентов, которые были распределены на две группы по 13 человек в контрольной группе (КГ) и группе водных плиометрических тренировок соответственно. У всех студентов ранее не зарегистрированы травмы нижних конечностей. Шесть выбранных показателей характеризовали уровень развития физических качеств. Быстрота оценивалась по времени бега на 5 м, 10 м, 20 м. Скорость движения оценивалась по времени челночного бега 4×10 м. Взрывная мощность оценивалась по вертикальному прыжку в высоту с места и прыжку в длину с места.

Экспериментальная группа прошла курс водной подготовки в течение двух месяцев по 2 занятия в неделю по 45–60 мин. Каждый участник располагался в воде на уровне бедер с руками на бедрах. Тренировка включала разминку в воде в течение 5–10 мин, включая бег и упражнения в преодолении сопротивления воды. После этого ЭГ выполнила следующие двусторонние водные плиометрические упражнения: прыжки на голеностопном суставе; встречные прыжковые движения; прыжок с падением и водные плиометрические упражнения на одной ноге; подскоки на одной ноге в голеностопном суставе; одиночные прыжки с противоположным направлением движения ног; прыжки вперед на одной ноге; бег по кругу; боковые прыжки на одной ноге; прыжки с боковым ограничением.

Экспериментальная программа носила прогрессирующий характер от 150 до 200 прыжков в неделю. Для анализа полученных данных использовалась программа Statistica 10.0 с помощью дисперсионного анализа для повторных и дополнительных измерений.

По результатам исследования использованы тесты, средние значения показателей которых существенно различались. Установлено, что по результатам реализации программы группы имеют значимые различия в четырёх показателях (беге на 5 м, 10 м, вертикальном прыжке в высоту с места, челночном беге×10 м).

Установлены достоверные различия между группами. В прыжке в высоту с места участники экспериментальной группы, тренировавшиеся по пояс в воде, показали лучшую производительность и мощность на 6,7% выше студентов контрольной группы, тренировавшиеся в воде на уровне груди, улучшили этот же показатель на 3,6%.

Исходя из результатов исследования, можно констатировать, что глубина воды является значимым фактором увеличения мышечной силы. Студенты экспериментальной группы достоверно улучшили результаты в прыжке в длину с места на 10,7%, испытуемые контрольной группы этот же показатель развили на 5,4%.

В результате наблюдения за результатами в беге на 5 м и 10 м показали лучшую производительность на 6,7% и 4,5% после программы водной плиометрической тренировки с высокой степенью эффективности (0,84 и 0,83 соответственно). Тестируемые параметры в данном исследовании в основном характеризуют быстроту реакции и способность к спринтерскому ускорению.

В комплексе тестов на ловкость (баланс, маневрирование, ориентирование в пространстве) улучшение отмечено на уровне 9,5%, что явилось результатом избирательности моторных действий и нейронного реагирования. Способность к маневрированию улучшена на 5,5% с высокой степенью эффективности (0,75). Результаты данного исследования показали достоверные различия между группами в горизонтальной составляющей взрывной мощности на уровне 8,7%.

В качестве субъективного фактора следует отметить целесообразность увеличения времени на проведение водных плиометрических тренировок в течение более длительного периода с целью увеличения времени для адаптации к плиометрическим нагрузкам, обеспечивающим возможность улучшить прыжковые качества как на суше, так и в воде.

Результаты проведённого исследования демонстрируют преимущества двухмесячных водных плиометрических тренировок в дополнение к программам традиционных методов развития силовых способностей в прыжках. Водная плиометрическая тренировка может помочь исследователям и тренерам, ищущим инновационные формы тренировки с возможностью снижения болезненности мышц и опорно-двигательного аппарата.

Установлено, физически активный человек может достичь более высоких результатов в результате водной плиометрической программы. В основе улучшения физической работоспособности при прыжках в длину и высоту лежат механизмы, способствующие изменениям в нервно-мышечной системе и повышающие эффективность мышечной деятельности вследствие более низких гравитационных нагрузок на опорно-двигательный аппарат.

Воздействие плавучести может замедлять фазу движения вниз, но способствует более быстрому переходу от эксцентрической фазы прыжка к концентрической.

Особенность предложенной программы заключается в высоком вкладе прыжков на одной ноге в общее количество прыжковой нагрузки, которая эффективна как в спортивной тренировке, так и для развития физических качеств в физическом воспитании.

#### *Список литературы*

1. Антонов, А.В. Синергетический подход в управлении тренировочными эффектами в академической гребле / А.В. Антонов, О.Е. Понимасов, Н.В. Колесников // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 14-17.

2. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами / Е.Е. Вакнин, Е.В. Малышева, О.Е. Понимасов [и др.] // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 – (209). – С. 68-71.

3. Мальцев, Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164-167.

4. Понимасов, О.Е. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 106-110.

5. Bolotin, A.E. and Ponimasov, O.E. (2020). Female swimmers' training level estimation on the basis of heart rate variability indices analysis. First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019). proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019), p. 629-631.

## **АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ МЕНЕДЖМЕНТА КОММЕРЧЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ СТУДИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Щадилова Ирина Сергеевна*

*Российский университет транспорта (РУТ(МИИТ)), г. Москва*

**Аннотация.** Статья посвящена разработке практических рекомендаций для малого бизнеса в сфере физической культуры и спорта на примере коммерческого спортивного центра по художественной гимнастике. Карантинные обстоятельства сыграли большую роль в изменении подходов к организации бизнеса.

**Ключевые слова:** коммерческая спортивная школа, юные спортсмены, менеджмент спортивной организации.

*Актуальность.* Активизация работы по привлечению детей и молодёжи к здоровому образу жизни, приобщение к активности, физкультурно-спортивной практике – приоритетная задача российского общества. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года направлена на совершенствование форм и средств для решения конкретно поставленных задач формирования навыков, умений, двигательных качеств, для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия, гармоничного развития личности [2,6].

Коммерческие спортивно-ориентированные центры, клубы, детские спортивные школы создаются для определенных целей. Важнейшая задача – популяризация определенного вида спорта и здорового образа жизни, предоставление оздоровительных услуг, организация досуга для населения, получение прибыли [1,3].

Организация деятельности внутри спортивной организации – энергоёмкий и непростой процесс, особенно если предоставляются услуги на коммерческой основе. Для эффективной работы необходимо все время следить за тенденциями на рынке, изучать конкурентов, выстраивать стратегию, а также перестраиваться под новые экономические условия, законодательные изменения и иные внешние факторы. Без оптимизации менеджмента спортивная организация обречена на стремительное снижение показателей и прекращение деятельности [4, 5].

*Результаты и обсуждение.* Исследование проводилось на базе спортивной студии художественной гимнастики.

Цель и задача исследования: определить проблемные и «узкие места» в стратегическом управлении спортивной школы-студии по художественной гимнастике. Для решения задачи применялся метод опроса.

Художественная гимнастика предполагает постоянные и упорные занятия, соревнования внутри школы, а также постоянные выездные и квалификационные соревнования. Здесь очень высокая конкуренция на каждом этапе: начиная от подачи заявок и заканчивая привлечением тренерского состава на рабочие места. Также важной задачей для себя директор выделяет совершенствование построения качественного тренировочного процесса, увеличение количества разрядников, кмс, мсмк и повышения квалификации для тренерского состава.



Нами было взято интервью у директора, главного тренера и методиста одной из московских коммерческой спортивных студий художественной гимнастики. Было выявлено, что у студии имеется ряд проблем как финансовых, так и организационных. Респонденты отметили, что в период пандемии возникла острая проблема: занятия проводить запрещено, а счет по аренде продолжает расти, студия работает практически себе в убыток и с трудом покрывает займы под аренду, необходимый инвентарь и зарплаты сотрудникам.

По итогам проведенного исследования мы также выявили ряд трудностей, которые влияют на построение работы:

1. Отсутствие мониторинга деятельности внутри спортивной школы, отсутствие маркетинговой стратегии и системы менеджмента (прописанных и утвержденных). На протяжении всего времени, пока существует спортивная школа, мониторинг не осуществлялся.

2. Недостаток кадров. Тренерский состав укомплектован, однако существует недостаток в административно-хозяйственном персонале. В связи с этим, может происходить смещение фокуса внимания директора в организационном плане.

Основными направлениями, способствующими совершенствованию управления, можно назвать следующие:

1. Организация мастер-классов, мероприятий других спортивных организаций на базе имеющегося помещения, что позволит увеличить клиентскую базу. Потребуется затраты на рекламу и свободная площадь на время проведения мероприятий. Опять же, полагаем целесообразным просчитывать бюджет на рекламу после формирования финансовой и маркетинговой стратегий организации.

2. Построение маркетинговой стратегии на основе изучения рынка, конкурентов, а также тенденций. Данные мероприятия потребуют привлечения специалиста или специализированного агентства и могут оказаться дорогостоящими. Данное вложение будет полезной инвестицией в будущее организации.

3. Предлагается расширить взаимодействие и пригласить к сотрудничеству организации, предоставляющие костюмы для выступлений в аренду и на продажу, инвентарь и оборудование, а также фотографов и видеографов для организации творческих съемок (в том числе и для других спортивных организаций на базе имеющейся площадки). Из интервью с директором мы выяснили, что спортивная школа помимо тренерской деятельности ничего не осуществляет на данный момент, хотя коды ОКВЭД организации говорят об обратном. Для расширения взаимодействия

предстоит задействовать рекламный и человеческий ресурс. Про рекламный бюджет было сказано выше. Что касается человеческого ресурса, полагаем, что взаимодействие с потенциальными коллегами необходимо вести руководителю организации.

4. Организация благотворительных акций, выступлений, участие в фестивалях и маркетах в качестве гостей и спикеров (тренеры/директор).

Данный пункт требует активной включенности руководителя организации, а также опоры на маркетинговую стратегию организации, поскольку в рамках выстроенной стратегии, несомненно, будет предусмотрено участие во внешних мероприятиях.

*Выводы.* Для эффективной работы коммерческой спортивной школы–студии мониторинговая деятельность должна осуществляется не менее двух раз в год, это положительно скажется на дальнейшей. Маркетинговая стратегия и оптимизация менеджмента спортивной школы помогут оценивать риски, работать с целевой аудиторией, привлекать инвесторов, вести финансовый учет и в принципе решать насущные проблемы организации. Принимать адекватные текущей ситуации на рынке управленческие решения (например: площадь зала в не учебные часы можно также сдавать в аренду под занятия аэробикой и/или фитнесом или же организовать дополнительные занятия для взрослых). Полагаем возможным выполнение поставленных задач собственным тренерским составом, без привлечения сторонних организаций.

#### *Список литературы*

1. Изаак, С.И. Спортивный клуб в системе отраслевого управления / С.И. Изаак, А.А. Воронцов, А.А. Стаучан // Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического воспитания молодёжи и студенческого спорта». – Саратов, 2020. – С.70-75.

2. Стратегические приоритеты государственной политики в области массового спорта / Н.В. Паршикова, С.И. Изаак, В.Н. Малиц // Учёные записки университета им. Лесгафта. – 2017. – №6(148). – С. 167-171.

3. Селиваненко, А.Е. Предпринимательская деятельность в сфере физической культуры и спорта и механизм ее развития в рыночных условиях хозяйствования: дис. ... канд. экон. наук : 08.00.05. – Москва, 2013. – 189 с.

4. Щадилова, И.С. Проблема поиска новых путей финансирования детско-юношеских спортивных школ / И.С. Щадилова // Материалы Международной научно-практической конференции / под общ. ред. Т.Г. Арутюняна. – Красноярск, 2019. – С.199-201.

5. Щадилова, И.С. Функционирование малого бизнеса в спортивной индустрии на российском рынке / И.С. Щадилова, А.Ю. Савкин // Научные

труды Открытого гуманитарно-экономического университета : сб. статей. – Москва, 2019. – С. 249-253.

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020г № 3081-р. – URL : <http://government.ru/docs/all/131173/>. – Текст : электронный.

## ОПЫТ ПРОДВИЖЕНИЯ БРЕНДА СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ С УЧЕТОМ РОССИЙСКИХ РЕАЛИЙ

*Щадилова Ирина Сергеевна*  
*Российский университет транспорта (РУТ(МИИТ)). г. Москва*

**Аннотация.** В статье рассматривается необходимость поддержки заинтересованности населения в активном образе жизни при помощи современной моды и выдержанного стиля в одежде. Занимающиеся отдадут предпочтение комфорту и лёгкости движений. У потребителя востребовано использование новых современных технологий и интересного дизайна в представляемой продукции, маркетинговые стратегии компаний-производителей.

**Ключевые слова:** спортивный маркетинг, брендовый рынок, спортивная реклама.

*Актуальность.* Современные экономические условия в стране определяют направления развития во множестве сфер профессиональной деятельности. Использование новых технологий работы по продвижению товаров и услуг в индустрии спорта не исключение. Всё чаще встречаются коллаборационные подходы к реализации проектов. Основой коллаборации в индустрии спортивной моды считается, что сотрудничество с брендами или с медийной личностью (амбассадором), которая является авторитетной для покупателей, наиболее перспективно. В результате этой коллаборации создаются капсульные линейки товаров или самостоятельные коллекции. Такое взаимодействие участников позволяет бренду заявить о себе на различных интернет-платформах, привлечь дополнительную аудиторию, а потребитель может приобрести одежду или обувь от известного дизайнера по более низким ценам, чем от бренда напрямую [1,2].

Целью исследования стала маркетинговая стратегия компании Nike, задачей исследования – анализ предпочтений потребителей спортивно-ориентированной продукции компании в России.

*Результаты и обсуждение.* Реклама на сегодняшний день имеет совсем иной формат и в основном перешла в онлайн, Nike не исключение. За

последние годы концепция рекламной кампании бренда изменилась, особый акцент был переведен на важные темы, которые касаются каждого в мире.

Компания ориентируется на потребителя с активной жизненной позицией, постоянно ведется борьба за популяризацию и узнаваемость бренда. Внутри конкурентов Nike находятся такие бренды как Adidas, Puma, Umbro, Reebok. Но на фоне менее крупных компаний Adidas и Puma являются главными конкурентами Nike на спортивном рынке одежды и обуви. Компании ведут конкурентную борьбу, соревнуясь в качестве, ассортименте, уникальности определенных моделей коллекции и продвижении в рекламных кампаниях.

Большой показатель в конкурентной борьбе имеет численность потребителей. С ростом интереса людей к моде и спорту, владельцы определённых моделей товаров имеют некое уважение в глазах окружающих, также делая выводы в сторону финансовых способностей человека [3]. При этом по статистике компания Nike имеет 35% мирового рынка продаж спортивной одежды и обуви, а также инвентаря, что вдвое превышает показатели Adidas, главного конкурента.

Одежда и обувь Nike очень полюбились российским потребителям, так как бренд представлял в своих коллекциях комфорт и удобство носки, расширенный ассортимент спортивных товаров и снаряжения. Со временем спортивная мода вошла в повседневную жизнь российских жителей, увеличив интерес молодёжи к спорту и здоровому образу жизни. Кроме предоставления покупателям своей продукции, Nike проводит различного рода мероприятия, которые приобщены к спорту. Так несколько лет назад был открыт клуб Nike Running Club, основной точкой которого является Москва, впоследствии клуб распространился во множество регионов России. Концепция этого клуба состоит в том, что тренер проводит на протяжении двух дней в неделю групповые тренировки, которые, следуя из названия, связаны с бегом.

Nike – активный участник благотворительных мероприятий, а также проводит соревнования и является спонсором большинства спортивных состязаний в России. Перед проведением Олимпийских игр в Сочи Nike открыла российскую компанию Just Do It, деятельность которой заключалась в привлечении людей к спорту, активности движений в суровую русскую зиму. В ней прошел ряд мероприятий с разными видами спорта, такими как хоккей, сноуборд, забеги, футбол.

*Выводы.* 1. Бренд Nike является новатором и экспериментатором на рынке спортивных товаров. Компания значительно преуспела в разработке современных технологий и с каждым годом вносит свои новшества в

производительный процесс. Nike расширяет свои границы, используя интернет-платформы, что позволяет взаимодействовать с молодым поколением, которое является вдохновением для бренда.

2. Для продвижения на российском рынке новых линеек одежды необходимо ориентироваться на потенциальное расширение рынка за счет молодёжи, активного населения, способного оценить комфорт, удобство, дизайн и практичность продукции, наиболее перспективными считаются бренды, использующие технологию коллаборации. Компания Nike использует выставки единичных экземпляров продукции во взаимодействии с художниками.

К моменту написания статьи Бренд Nike принял решение уйти с российского рынка, но его опыт может быть использован отечественными компаниями.

#### *Список литературы*

1. Изаак, С. И. Электронная коммерция спортивных товаров и услуг / С.И. Изаак, В.Д. Миронов, И. С. Щадилова // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск, 2017. – С. 163-168.

2. Селиваненко, А.Е. Предпринимательская деятельность в сфере физической культуры и спорта и механизм ее развития в рыночных условиях хозяйствования: дис. ... канд. экон. наук: 08.00.05. – Москва, 2013. – 189 с.

3. Щадилова, И.С. Функционирование малого бизнеса в спортивной индустрии на российском рынке / И.С. Щадилова, А.Ю. Савкин // Научные труды Открытого гуманитарно-экономического университета : сб. статей. – Москва, 2019. – С. 249-253.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ В ЖИМЕ ЛЕЖА**

*Щетина Болислав Максимович*

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Техническая подготовка в дисциплинах пауэрлифтинга направлена на обучение и совершенствование соревновательных и специально-подготовительных двигательных действий, способствующих выполнению упражнений стабильно, эффективно и в соответствии с Техническими правилами. Несмотря на то, что правила выполнения соревновательных упражнений периодически пересматриваются и изменяются, тренеры ведут постоянный поиск современных и эффективных способов выполнения упражнений. Однако не всегда эффективные способы

выполнения соревновательных упражнений нравятся всем тренерам и руководителям спортивных федераций. Последние изменения в Технических правилах выполнения жима лежа, которые должны вступить в действие с 1 января 2023 года, вызвали неоднозначное мнение об их правомерности и объективности при обсуждении.

**Ключевые слова:** дисциплины пауэрлифтинга, жим лежа, изменение технических правил.

Известно, что при большом наличии способов выполнения жима лежа можно выделить два стиля принятия стартового положения тела спортсмена на скамье: обычное и с большим прогибом в позвоночнике. Эффективность второго способа бесспорна, если спортсмен обладает хорошей гибкостью позвоночного столба, подвижностью грудной клетки, умением использовать мышцы ног во время выполнения упражнения и, конечно же, врожденные морфофункциональные особенности [4].

Эффективность этого способа заключается в уменьшении расстояния, которое преодолевает штанга во время подъема от груди. Позволяет включить в работу мышцы спины в помощь мышцам груди, рук, плечевого пояса, которые осуществляют основную работу. Создает большой эффект «отталкивания», позволяющий спортсмену успешно выполнять упражнение. Однако этот способ выполнения упражнения не только эффективен, но и более сложен в техническом исполнении [4].

Квалифицированные тренеры, используя теоретические знания, дидактические принципы и методы обучения, морфофункциональные особенности и физические качества (гибкость, силу, тотальные размеры и т.д.) спортсменов и развивая их на более высокую ступень, обучают, а затем совершенствуют технику жима лежа с учетом Технических правил [1, 3, 5]. Многие ведущие спортсмены достигли высоких результатов в жиме лежа. У особо одаренных в этом упражнении амплитуда подъема штанги от груди равна 2-3 сантиметрам. Как правило, это спортсмены с короткими руками и очень хорошей гибкостью позвоночного столба. Выполняя жим лежа, они используют высокий «мост».

Для тренера, который занимался поиском новых способов и методов совершенствования техники жима лежа в соответствии с действующими на тот момент Техническими правилами, это, бесспорно, большое достижение. Однако у не меньшей выборки спортсменов и тренеров такой мало амплитудный жим лежа вызывает противоречивое мнение. При этом они часто слегка касаются скамьи нижней частью ягодиц при выполнении

упражнения. Такой способ выполнения упражнения не соответствует его названию.

Международная федерация пауэрлифтинга (IPF) уделяет большое внимание совершенствованию правил соревнования. В связи с этим, она периодически изменяет и дополняет некоторые спорные пункты Технических правил в пауэрлифтинге с целью их объективизации. Так в данный момент ею внесены для обсуждения заинтересованными лицами изменения в правила выполнения соревновательного упражнения «жим лежа» [2].

Какие основные изменения? Во время принятия стартового положения запрещается ставить ноги на скамью. Требование справедливо с эстетической и гигиенической точки зрения. Требуемое соприкосновение ягодиц с поверхностью скамьи во время выполнения жима лежа только повысит объективность и соответствие названию упражнения.

Основным изменением требований, направленных на увеличение объективности (амплитуды движения) жима штанги лежа, является предварительное сгибание рук в локтевых суставах до касания штангой груди в следующее требуемое положение: нижняя сторона локтевых суставов должна быть опущена на уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава. При этом представленные наглядные пособия, демонстрирующие правильные положения, оставляют возможность для необъективного судейства.

Возможно, следующая формулировка является более точной в определении требуемого положения и позволила бы судьям быстрее и правильнее оценивать выполнение упражнения, что могло бы повысить объективность и качество судейства, которое до настоящего времени остается необъективным: «Предварительное сгибание рук в локтевых суставах до касания штангой груди в следующее требуемое положение: плечи (плечевая кость) должны быть параллельно помосту или ниже». Не секрет, что на многих Европейских и мировых форумах разгораются горячие дискуссии, вызванные судейскими решениями. Несмотря на то, что работу судейской тройки на помосте контролирует жюри, субъективных оценок выполнения упражнений соревновательной программы меньше не становится [2].

Таким образом, представленные для обсуждения новые положения правил выполнения жима лежа в пауэрлифтинге являются актуальными. При этом они, бесспорно, нуждаются в редакции и уточнении. Качество этих поправок улучшит зрелищность выступления спортсменов и повысит качество и объективность судейских решений в жиме лежа.

Спортсменам и тренерам, чья техническая подготовленность не соответствует предлагаемым требованиям, необходимо скорректировать

процесс технической подготовки с целью изменения параметров технической подготовленности в жиме лежа с учетом предложенных к обсуждению поправок в Технические правила. С этой целью необходимо использовать дополнительные средства развития подвижности в плечевых суставах. Увеличить объем следующих упражнений: жим гантелей лежа, разведение рук в стороны, отведение рук за голову (пуловер) и других. Выполняя соревновательное упражнение «жим лежа», опускать штангу на грудь в не самое высокое место, как это стараются делать спортсмены, а ниже, то есть ближе к середине груди. Это позволит сгибать локти до требуемого положения.

Необходимо помнить, что дискуссии рано или поздно заканчиваются, и начинают действовать новые изменения в Технических правилах. Спортсмены, которые научились идеально использовать особенности стиля «мост», бесспорно, справятся с новыми требованиями. Возможно, на первом этапе несколько снизится результат в упражнении. Однако в дальнейшем спортивная конкуренция расставит все и всех по своим местам.

#### *Список литературы*

1. Небураковский, А.А. Эффективность применения тренажеров и тренировочных устройств на этапе спортивного совершенствования в классическом силовом троеборье / А.А. Небураковский, Б.М. Щетина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 6 (148). - С. 147-150.

2. Щетина, Б.М. Объективные предпосылки совершенствования правил в пауэрлифтинге / Б.М. Щетина, В.Ю. Лоншаков // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы научно-практической конференции. - Хабаровск, 2020. - С. 344-348.

3. Щетина, Б.М. Особенности процесса обучения троеборью классическому / Б.М. Щетина // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Хабаровск, 2021. - С.276-280.

4. Щетина, Б.М. Пауэрлифтинг: троеборье классическое в высшем учебном заведении: учебное пособие / Б.М. Щетина. – Хабаровск : ДВГУПС, 2021. - 96 с.: ил.

5. Щетина, Б.М. Теоретический аспект как важный компонент технической подготовленности в пауэрлифтинге (троеборье классическое) / Б.М. Щетина, М.Б. Щетина // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2019, С.261-264.



## СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ КАК КРИТЕРИЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

*Щетина Болислав Максимович*

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Подготовленность спортсмена является наиболее важной стратегической задачей технологии учебно-тренировочного процесса в спорте, и в тяжелой атлетике в частности [1, 2]. Анализируя выступление спортсменов на соревнованиях по универсальному критерию – спортивному результату, можно сделать предположение и предварительные выводы об уровне спортивной формы, технической и физической подготовленности, психологической устойчивости и стратегической и тактической грамотности. С этой целью теоретическому анализу и обобщению подверглись протоколы чемпионата Российской Федерации по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин, который состоялся в Хабаровске в 2022 году.

**Ключевые слова:** тяжелая атлетика, чемпионат Российской Федерации, статистические показатели.

Статистическая обработка протоколов соревнований заключалась в подсчете успешных и неудачных попыток подъема штанги в рывке и толчке. Результаты аналитической деятельности выступления спортсменов в соревнованиях позволяют визуально и документально оценивать рациональную технику движений и видов подготовленности, ее обеспечивающих [1, 2]. Они выглядят следующим образом.

В первом соревновательном упражнении – рывке, в целом по группе, выполнено 164 удачных подъема штанги, что составило 61,4% от общего числа подъемов. Неудачными оказались 103 попытки подъема штанги, соответственно 38,6% от общего числа подъемов. Наилучшие показатели были в весовых категориях 89 кг и 96 кг. Соответственно 21 (70%) и 18 (75%) удачных подъемов и 9 (30%) и 6 (25%) – неудачных подъемов штанги. В весовых категориях 73 кг и 102 кг эти соотношения наиболее негативные. Так в категории 73 кг успешных и неудачных подъемов было поровну – по 15 (по 50% от общего числа). Чуть лучше в весовой категории 102 кг – 11 (52,4%) успешных и 10 (47,6%) – неудачных подъемов штанги.

Во втором соревновательном упражнении – толчке, в целом по группе, выполнено 152 удачных подъема, что составило 56,9% от общего числа подъемов штанги. Неудачными оказались 115 попыток подъема штанги, соответственно 43,1% от общего числа подъемов. Эти статистические данные

позволяют сделать предварительный вывод, что интегральная подготовленность спортсменов в рывке находится на более высоком уровне, чем в толчке. Разница составляет 4,5%. Как же выступали победители соревнований? Сводный протокол чемпионата Российской Федерации среди мужчин свидетельствует о том, что для победы одному спортсмену понадобилось шесть успешных подъемов, четверем – по пять подъемов, двум – по четыре подъема и трем – по три успешных подъема штанги.

Аналитические материалы выступления женщин на чемпионате Российской Федерации выглядят следующим образом. В рывке было выполнено всего 269 подъемов штанги. Из них 191 подъем оказался успешным, что составило 71% от общего числа подъемов. Следует обратить внимание на эту величину. Она значительно превосходит этот показатель у мужчин (71% против 61,4%). Специалистов в области тяжелой атлетики могут заинтересовать показатели надежности выполнения соревновательных упражнений спортсменками, ставшими чемпионами Российской Федерации 2022 года.

В соответствии с регламентом соревнований в рывке по три удачных подхода было зафиксировано у четырех чемпионки в своих весовых категориях. Четверем спортсменкам для этого понадобилось два успешных подъема, и двум хватило по одному засчитанному подъему штанги в первом упражнении.

В толчке эти показатели выглядят следующим образом. Сто процентной реализацией отмечены две спортсменки. Они успешно использовали по три подъема штанги. Шесть чемпионки реализовали по две попытки и две – по одной. Однако этого хватило им для победы в своих весовых категориях. В сумме двоеборья ни одна спортсменка не реализовала все шесть подъемов штанги. Четверем спортсменкам для победы хватило пяти успешных подъемов, четверем – по четыре подъема и двум – по три удачных подъема штанги. 80% чемпионки страны для победы понадобилась успешная реализация от 4 до 5 подъемов, двум для этого хватило трех подъемов штанги. По всей видимости, спортивно-техническая подготовленность в рывке у спортсменок находится на более высоком уровне, чем в толчке. Об этом свидетельствуют результаты выполнения второго соревновательного упражнения. Так количество удачных подъемов составляет 58,4% (157 подъемов), а неудачных – 41,6% (112 подъемов).

Результаты исследования позволяют сделать предварительный вывод, что интегральная подготовленность спортсменок в рывке находится на более высоком уровне, чем в толчке. Разница составляет 12,6%.

По всей видимости, техничное исполнение толчка как двигательного действия сопряжено с большими трудностями, связанными с межмышечной координацией и скоростно-силовой подготовленностью, особенно в связи с современными способами толчка штанги от груди. Такая же тенденция прослеживается и у спортсменов. Однако она не такая существенная, как у спортсменок (разница составляет 4,5%).

#### *Список литературы*

1. Щетина, Б.М. Определение нормативных показателей для этапного контроля физической подготовленности юных тяжелоатлетов / Б.М. Щетина // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 4. – С.26-27.

2. Щетина, Б.М. Эволюция схематической структуры рывка в тяжелой атлетике (Ретроспективный анализ): учебное пособие / Б.М. Щетина. – Хабаровск, 1998. – 42с.

## **ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

*Щетина Болислав Максимович*

*Дальневосточный государственный университет путей сообщения,  
г. Хабаровск*

**Аннотация.** Специалисты и любители тяжелой атлетики Хабаровского края стали свидетелями уникального спортивного форума. Впервые в истории отечественной тяжелой атлетики Хабаровск на высоком организационном уровне провел чемпионат Российской Федерации, в котором приняли участие спортсмены сборных команд регионов, а также Республики Беларусь.

Дальний Восток представляли сборные команды спортсменов Хабаровского и Приморского краев, а также Сахалинской области. В очной конкуренции с сильнейшими российскими и белорусскими спортсменами наши атлеты выглядели неважно. Несмотря на то, что дома и стены помогают, мобилизационная готовность и сильное волнение не позволили нашим спортсменам поднять те килограммы, на которые они были готовы. Это касается и молодых, и опытных спортсменов. Соответственно, в итоговом протоколе командного зачета наша дружина оказалась в нижней части.

**Ключевые слова:** тяжелая атлетика, чемпионат Российской Федерации, статистические показатели, перспективы.

Для оценки развития тяжелой атлетики в Хабаровском крае и уровня подготовленности спортсменов в сравнении с уровнем развития в других

регионах страны, было проведено аналитическое исследование результатов соревнований. С этой целью использовались методики, в том числе из других видов спорта, связанных с поднятием тяжестей [1, 2, 3].

Количественный и качественный анализ состава участников соревнований выглядит следующим образом. В командном зачете среди мужчин места в призовой тройке распределились следующим образом. Первое место заняла команда Москвы (648 очков, 10 человек). Второе место – сборная команда Кемеровской области (591 очко, 9 человек) и третье место – сборная команда Санкт-Петербурга (463 очка, 6 человек). Из протоколов чемпионата Российской Федерации среди мужчин следует, что только сборная команда столицы страны выступала в полном составе. Кемеровскую область представляли 9 спортсменов. У Санкт-Петербурга и Краснодарского края в команде было по 6 человек. С 5-го по 10 место в командах насчитывалось по 4 человека. Далее места команд по убыванию, в составах которых от 3 до 1 участника.

В личном зачете у мужчин награды чемпионата страны оспаривали 80 спортсменов, квалификация которых выглядит следующим образом. Заслуженных мастеров спорта – 4 человека, мастеров спорта международного класса – 13 человек, мастеров спорта – 70 человек и кандидатов в мастера спорта – 3 человека. В итоговом протоколе соревнований 82 спортсмена продемонстрировали результаты на уровне мастеров спорта и 8 человек получили нулевые оценки или не выполнили зачетный норматив (мс).

В командном зачете среди женщин места на пьедестале распределились следующим образом. Первое место заняла сборная команда Москвы (677 очков, 10 участниц). Второе место – сборная команда Краснодарского края (457 очков, 7 участниц) и третье место – сборная команда Московской области (443 очка, 8 участниц).

Анализируя протоколы чемпионата Российской Федерации среди женщин, необходимо отметить такую же тенденцию, как и на соревнованиях мужчин. Только сборная команда Москвы выступала в полном составе. Краснодарский край имел в своем составе 7 спортсменок. В команде Московской области было 8 спортсменок. По 5 участниц – в командах Чувашской республики и Санкт-Петербурга. В составе команды Кемеровской области – 4 спортсменки. Далее места команд по убыванию, в составах которых от 3 до 1 участницы.

В личном зачете 80 представительниц регионов вели спор за награды чемпионата Российской Федерации. Они имеют следующие разновидности спортивной квалификации. Заслуженные мастера спорта – 2 человека, мастера спорта международного класса – 20 человек, мастера спорта – 50

человек и кандидаты в мастера спорта – 8 человек. В итоговом протоколе соревнований продемонстрированные результаты 72 спортсменок соответствуют уровню мастера спорта по ЕВСК и 8 человек получили нулевые оценки или не выполнили зачетный норматив (мс).

Выступление сборной команды Хабаровского края характеризуется следующими показателями. Мужская сборная команда Хабаровского края расположилась на 30-м месте (38 очков) из 32 команд – участниц соревнований. Быть в рейтинге выше очень трудно, когда в команде 3 участника, а зачетные очки заработали только 2 из них. Наши соседи из Сахалинской области заняли командное 11-е место (172 очка), имея в составе также 3 спортсменов. Следует отметить, что для достижения более высоких результатов в командной борьбе необходимо иметь спортсменов высокой квалификации и в большем количестве быть номинированными на такие престижные соревнования.

Итоги чемпионата РФ среди женщин свидетельствуют о том, что команда Хабаровского края заняла 24-е место из 31 команды – участницы соревнований. В ее составе была одна спортсменка, которая заработала 55 очков. Лучшей командой из Дальневосточного региона стала сборная Сахалинской области. Она заняла 10-е место в итоговом протоколе, имея в составе 3 участниц, которые принесли в копилку команды 169 очков. Команда Приморского края расположилась на 22-м месте (65 очков, 1 спортсменка).

Результаты участия Дальневосточных спортсменов, в том числе Хабаровского края, в чемпионате РФ позволяют сделать предварительный вывод, что от былого величия остались только воспоминания. Звездные дальневосточники, Заслуженные мастера спорта В. Голованов, В. Куренцов, В. Каплунов, И. Никитин, А. Козлов, В. Каныгин и другие высококвалифицированные спортсмены, много лет успешно выступавшие на Олимпийских, мировых, Европейских и Всесоюзных помостах, ковали славу стране, Хабаровскому краю, Сахалинской и Амурской областям. К сожалению, приходится констатировать, что результатов такого уровня давно нет у Дальневосточных спортсменов. Будут или нет – зависит от многих причин и от многих заинтересованных людей, в том числе от руководящих спортивных работников, от тренеров и, конечно же, от главных действующих лиц – спортсменов.

#### *Список литературы*

1. Андрейченко, А.В. Анализ состояния пауэрлифтинга в Хабаровском крае / А.В. Андрейченко, Б.М. Щетина // Современные проблемы физической

культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Хабаровск, 2021. – С. 13-16.

2. Андрейченко, А.В. Анализ участия спортсменов Хабаровского края в соревнованиях по пауэрлифтингу / А.В. Андрейченко, Б.М. Щетина // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. – Хабаровск, 2022. – С. 22-25.

3. Щетина Б.М. Определение нормативных показателей для этапного контроля физической подготовленности юных тяжелоатлетов / Б.М. Щетина // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №4. – С. 26-27.

## **КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ ПРИ ПРОТРУЗИЯХ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

*Янчева Марина Алексеевна*

*Российский государственный социальный университет, г. Москва*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается применение кинезиотерапии в спортивной акробатике при протрузиях межпозвонковых дисков поясничного отдела, проанализированы особенности и методы лечения данного заболевания, разбирается специфичность спортивной акробатики как вида спорта, а также выделяются причины использования кинезиотейпов в этом сложнокоординационном виде.

**Ключевые слова:** акробатика, кинезиотейпирование, межпозвонковый диск, протрузия, физическая нагрузка.

В поясничном отделе позвоночника между позвонками располагаются диски, которые являются самыми крупными во всем позвоночном столбе и обеспечивают гибкость и подвижность позвоночника, стабильность положения, а также ответственны за предотвращение ударов тел позвонков при физических нагрузках. При выполнении физической работы межпозвонковые диски оказываются под давлением тел позвонков, в связи с чем из них выжимается суставная жидкость. Затем она сразу же обогащается из кровеносных сосудов питательными веществами и в состоянии покоя возвращается обратно в диск, способствуя восстановлению поврежденных слоев. Разрушение и восстановление межпозвонкового диска является закономерным, а соотношение данных процессов считается равномерным [2].

Спортивная акробатика – сложнокоординационный вид спорта, который берет свое начало из спортивной гимнастики. Акробатика включает прыжковые виды – прыжки на акробатической дорожке и парно-групповые

виды – спортсмены работают в составах, таких как женские, мужские и смешанные пары, а также женские тройки и мужские четверки. Во всех видах присутствуют такие сложные акробатические элементы, как сальто с двойным и тройным вращением тела вокруг горизонтальной оси вперед или назад в группировке, согнувшись и прямым телом. Наряду с этим выполняются винтовые элементы, в которых происходит одновременное вращение тела вокруг горизонтальной и вертикальной оси на 180, 360, 540, 720, 900 и 1080 градусов. А также одновременное сочетание винтовых и сальтовых элементов, комбинации акробатических прыжков, состоящих из 8 элементов – прыжки на акробатической дорожке. В парно-групповых видах обязательными являются статические элементы – стойки на одной и двух руках с различным положением ног, а также с разными захватами рук и ног с партнерами и динамические элементы – выполнение сальтовых элементов с приземлением на ковер и непосредственно в руки партнеров, а также элементы с приходом в различные положения – прогнувшись, согнувшись, в стойку на руках.

Выполнение перечисленных выше упражнений требует колоссальной нагрузки на весь позвоночный столб, а также на поясничный отдел. Кроме того, работу нижними партнерами в парах и группах дети начинают приблизительно с десятилетнего возраста, когда костный скелет еще не до конца сформирован, а уже выполняется тяжелая физическая работа. Поэтому к 17-18-летнему возрасту в связи с постоянными болями в поясничном отделе выполнение всех упражнений становится затруднительным. Ведь под влиянием повышенных физических нагрузок преимущество имеют процессы истирания межпозвонковых дисков над их непрерывным восстановлением, а результатом становится развитие дегенеративно-дистрофических процессов в хрящевом образовании. Начинает снижаться прочность и эластичность волокон, образующих наружную оболочку межпозвонкового диска – фиброзное кольцо. Возникают микроскопические разрывы, которые увеличиваются с нарастанием постоянной физической нагрузки, что приводит к деформации формы диска – его выпячиванию наружу в месте разрыва, вследствие чего возникает протрузия межпозвонкового диска [3].

Тренировочный процесс приостановить бывает очень сложно при болевом синдроме, особенно когда наступает плотный соревновательный период, поэтому необходимо комплексное устранение боли с помощью различных методов. Ими являются медикаментозная терапия, физиотерапия, массаж, лечебная физическая культура, кинезиотейпирование. Лечение и устранение боли с помощью медикаментов включает в себя прием лекарственных средств, выпускаемых в форме таблеток, растворов для

инъекций, мазей, гелей, кремов, которые обладают обезболивающими и противовоспалительными свойствами; миорелаксантов, позволяющих устранить рефлекторный спазм мышц, который провоцирует увеличение выраженности болей; употребление витаминов группы В и D. Все лекарственные средства подбираются строго индивидуально для каждого пациента с учетом сопутствующих заболеваний и характера проявлений протрузии поясничного отдела [4].

В спортивной акробатике помимо медикаментозного лечения эффективно кинезиотейпирование – метод альтернативной медицины, представляющий собой наложение на кожу цветных лент в виде лейкопластыря – кинезиотейпов. Кинезиотейпирование поясничного отдела заключается в том, что тейпы фиксируются в триггерных точках, снимая нагрузку с мышц и обеспечивая поддержку позвоночным сочленениям; они приподнимают кожу на пояснице, снижая давление в межклеточном пространстве и улучшая приток крови. Кинезиотейпы сокращаются во время движения и физических нагрузок, воздействуя на соединительную и мышечную ткань, что, в свою очередь, улучшает обменные процессы, устраняет застои и усиливает отток лимфы. Результатом кинезиотерапии является снятие боли и отека, устранение воспаления, повышение тонуса одних мышц и снятия скованности других мышц, ослабление нагрузки, оказываемой на нервные окончания. Тейпы способствуют беспрепятственному выполнению статических и динамических акробатических упражнений, позволяют выдержать нагрузку на поясничный отдел при приземлении, а также при удержании и ловле партнера весом свыше 40 килограмм. Для дополнительной защиты возможно использование специальных корсетов, однако, в особенности в начале использования, может быть вызван дискомфорт при выполнении комбинаций последовательно чередующихся акробатических элементов, а также при выполнении упражнений на гибкость [4].

Было проведено исследование, которое заключалось в применении кинезиотейпов при болях в поясничном отделе позвоночника и активном тренировочном процессе в течение пяти дней, которое включало основную парную работу и прыжки на акробатической дорожке. Также была произведена оценка психологического состояния с помощью опросника Спилбергера, выявляющего ситуативную и личную тревожность до прохождения кинезиотерапии, в период прохождения и после [5].

Таким образом, в процессе использования кинезиотейпов боли в поясничном отделе не вызвали особого дискомфорта при выполнении сложной комбинации статических элементов в парной акробатике: выход



силой в стойку на руках, перенос веса тела на одну руку, обратный возврат в стойку на двух руках, переход в «корзинку» и разъезжание в шпагат с фиксацией положения. Также тейпы снижают появление болевых ощущений при динамической работе – бросок партнера вверх для выполнения двойного сальто в группировке. Наряду с этим появляется возможность безболезненного отталкивания и приземления в акробатических прыжках и их комбинациях, таких как рондат-сальто в группировке, рондат-фляк-сальто в группировке и рондат-темп. Необходимо подчеркнуть, что показатели ситуативной и личностной тревожности значительно снизились в ходе кинезиотерапии, соответственно, уменьшился болевой синдром, и практически приблизилось к норме физическое и психологическое состояние. Эффективность всего тренировочного процесса и выполнения акробатических элементов также повысилась, так как физическая работа стала выполняться в полном объеме, соответствующем уровню и требованиям соревнований.

#### *Список литературы*

1. История акробатики // Федерация спортивной акробатики Москвы. – URL: <https://www.acrobatica-moscow.ru/istoriya/>.
2. Кинезиологическое тейпирование в спорте // БиБаланс.ру: офиц. интернет-магазин эксклюзив. дистрибьютора кинезиотейпов ВВТаре в России и СНГ : [сайт]. – URL : <https://bbtape.ru/> .
3. Основы спортивного тейпирования / под ред. М.С. Касаткина // КАРТАСЛОВ.РУ – карта слов и выражений русского языка : [сайт]. – URL : <https://kartaslov.ru/> .
4. Протрузия дисков поясничного отдела позвоночника / SL-Клиника : [сайт]. – URL: <https://spinelife.ru/protruziya-diskov-poyasnichnogo-otdela-prozvonochnika/?ysclid=lal3vm4q58125727624>.
5. Тест исследование тревожности (опросник Спилбергера) // Online Test Pad : [сайт]. – URL: <https://onlinetestpad.com/ru/test/714-test-issledovanie-trevozhnosti-oprosnik-spilbergera>.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Алавердова О.Н., Вашерук Э.Э.</i> Применение методики психорегуляции в процессе психологической подготовки баскетболисток команды ДВГАФК .....	3
<i>Ананьев В.Н., Прокопьев Н.Я., Ананьева О.В., Гуртовой Е.С.</i> Можно ли нормализовать артериальное давление при гипертонической болезни дозированным бегом и ходьбой? .....	6
<i>Андреев Ю.Ю., Бодров В.В., Гасанханов Ш.З., Долгов В.Э.</i> Отстранение российских спортсменов от международных соревнований как грубейшее нарушение системы норм и правил международного спортивного права .....	10
<i>Андреев Е.Э., Федоричев Е.А., Коревин Г.Д., Добровольский С.С.</i> Интегральные упражнения для обеспечения процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции .....	13
<i>Бакишина А.И., Эпов Е.К.</i> Перспективы развития спелеотуризма в Хабаровском крае .....	17
<i>Безвершенко Д.В., Власенко Т.В., Зяблова Е.Ю.</i> Состояние развития физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре с 2016-го по 2021 годы .....	21
<i>Безвершенко Д.В., Власенко Т. В., Зяблова Е.Ю.</i> SWOT-анализ развития физической культуры и спорта в городе Комсомольске-на-Амуре .....	28
<i>Белоконь Ю.Н.</i> Формирование готовности сотрудника МЧС России к беспрекословному выполнению приказа старшего начальника .....	34
<i>Белоконь Ю.Н., Журавлева А.С.</i> Совершенствование физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МЧС России .....	38
<i>Блынская А.А., Кулишова А.В.</i> Влияние дистанционного обучения на организм обучающихся .....	43
<i>Боярская Л.А., Прокопьев Н.Я., Ананьев В.Н., Гуртовой Е.С.</i> Физическая работоспособность женщин периода второго зрелого возраста, страдающих ишемической болезнью сердца, после пандемии COVID-19 .....	46

<i>Бянкина Л.В., Тесельская И.П., Андреев Ю.А.</i> К вопросу о внутренней системе оценки качества образования в вузе физической культуры .....	50
<i>Бянкина Л.В., Супрун С.А.</i> Участие в вузовской спартакиаде в перспективе двойной карьеры студентов-спортсменов .....	53
<i>Власенко П. П.</i> Апробация программы повышения квалификации «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов» для тренеров по сноубордингу .....	56
<i>Гоманюк Д.С., Гоманюк К.Д.</i> Применение идеомоторной тренировки в процессе освоения курсантами сложнокоординационных упражнений дисциплины «Физическая подготовка» .....	61
<i>Грицких Н.И., Гудков Ю.Э.</i> К вопросу применения квест-технологий при организации и проведении занятий по физической культуре .....	65
<i>Губанцева И.Б., Егоров В.Н.</i> Оценка, этиология и средства профилактики целлюлита у студенток вуза .....	68
<i>Добровольский С.С., Ушакова О.Г.</i> Управление двигательными действиями бегуна на основе средств видоизменения условий внешней среды .....	72
<i>Добровольский С.С., Шмонина О.Н.</i> Влияние индивидуальных показателей здоровья юных спортсменов на эффективность двигательной деятельности .....	75
<i>Дурсенева Л.Е., Денисова О.И.</i> Динамика физической подготовленности студентов ВГУЮ РПА Минюста России в летний (каникулярный) период .....	78
<i>Желиховская И.А.</i> Развитие гибкости с использованием силовых нагрузок у женщин 35–45 лет .....	80
<i>Запорожская И.В., Никифорова О.Л.</i> К вопросу о здоровом образе жизни молодежи Хабаровска .....	84
<i>Затворницкий В.А., Затворницкая В.А.</i> Цифровизация как вектор развития физической культуры и студенческого спорта ФГБОУ ВО Амурская ГМА Минздрава Российской Федерации .....	88

<i>Зиганшин О.З., Попов П.Д., Чжао Ян, Юй И</i> История развития хоккея с мячом в Китайской Народной Республике .....	91
<i>Зиганшин О.З., Лукьянченко Е.Е., Попов П.Д., Гао Мэн</i> Выступление сборной команды Китая на чемпионатах мира по хоккею с мячом .....	93
<i>Зиганшин О.З., Мезенцев В.В., Попов П.Д., Крамаренко А.Л.</i> Анализ показателей психомоторики у магистрантов из КНР, обучающихся в ДВГАФК, в период их адаптации .....	97
<i>Зирин В.А.</i> Внутренняя и внешняя внутриспарная конкуренция как возможная причина прекращения совместной деятельности в танцевальном спорте .....	100
<i>Зяблова Е.Ю., Саввина А.А.</i> Социальная адаптация студентов в вузе.....	104
<i>Колonnenко Е.А., Петрова Д.С.</i> Анализ техники выполнения балансовых упражнений в женских акробатических группах на этапе спортивной специализации .....	109
<i>Крамаренко Е.П., Алавердова О.Н., Гумовская В.М., Крамаренко А.Л.</i> Индивидуализация психофизической подготовленности мужской сборной команды ДВГАФК по баскетболу .....	112
<i>Кузнецова Н.В., Казача М.В.</i> Правовое положение спортивного волонтерства в Российской Федерации ...	115
<i>Лепешев В.П., Галицын С.В.</i> Этапы большого пути (к 55 – летию ХГИФК-ДВГАФК) .....	118
<i>Лисов В.Г., Илемков Г.Г.</i> Специально организованные среды для формирования ритма разбега у юных прыгунов в длину .....	122
<i>Лифарь Е.В., Бондаренко А.И., Ткаченко П.А.</i> Результаты деятельности министерства спорта Хабаровского края .....	124
<i>Лифарь Е.В., Зяблова Е.Ю., Викулин Ю.И.</i> Мониторинг аспектов отбора и подготовки кандидатов среди учащихся общеобразовательных учреждений в сборную команду для участия в краевых фестивалях ВФСК ГТО .....	128
<i>Лобкис В.Е.</i> Исследование физических качеств, формируемых в процессе занятий физической подготовкой у студентов Владивостокского филиала Российской таможенной академии .....	131

<i>Лопатин К.О., Валтышев К.Ю., Гумовская В.М., Малыгин Г.Г.</i> Показатели физической и технической подготовленности студентов спортивного вуза в рамках изучения дисциплины «Спортивные игры – баскетбол» .....	135
<i>Лузикова Т.В.</i> Особенности адаптации студентов – первокурсников, имеющих опыт дистанционного обучения в период распространения COVID-19 .....	138
<i>Лысиков В.И., Бойко Ю.И., Мавлютов А.М.</i> О возможностях формирования эффективного отталкивания в прыжках в длину с разбега с использованием тренировочного устройства «самокат» ....	142
<i>Лядов С.С., Алексеева Ю.П.</i> О внедрении мини-волейбола по-японски в образовательное пространство России и его влиянии на психофизическое состояние подрастающего поколения .....	145
<i>Мельничук П.В., Сыромятников О.В., Маторин Д.О.</i> Экстенсивные методики диагностирования произвольных действий курсантов военных вузов Росгвардии на занятиях по физической подготовке	149
<i>Миронов Ф.С., Узлов Ю.Л., Мироненко В.И., Громова М.В.</i> Участие студентов Амурской государственной медицинской академии во всероссийском фестивале спорта «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» .....	152
<i>Мишакова А.И., Малыгина Е.Н.</i> Технико-тактическая подготовленность волейболистов различных игровых амплуа в студенческой команде ДВГАФК .....	155
<i>Надточий И.С.</i> Влияние адаптивной физической культуры на качество жизни человека с ограниченными возможностями .....	158
<i>Нижегородова К.Ю., Мазитова Н.В.</i> К вопросу о снижении водобоязни у обучающихся младших классов при использовании анимационных учебных заданий .....	161
<i>Овсянникова М.А., Поздеева Е.А., Биндусов Е.Е., Янкина Е.А.</i> Комплекс упражнений по системе Табата для улучшения функционального состояния студенток .....	165
<i>Панкрашин Д.А.</i> Развитие современных беговых клубов на территории России .....	167

<i>Петрова А.А., Гудков Ю.Э.</i>	
Повышение дисциплинированности младших школьников с использованием игровых заданий .....	171
<i>Понимасов О.Е.</i>	
Влияние фактора использования инверсивной рабочей конечности на рост спортивного мастерства в баскетболе .....	174
<i>Попов П.Д., Бондарь И.С., Мацнева В.И.</i>	
Технико-тактические действия студенческой женской сборной команды ДВГАФК по мини-футболу .....	178
<i>Попова А.В., Жевтун Д.А., Шнейдер О.С.</i>	
Направления в развитии координационных способностей незрячих и слабовидящих школьников .....	180
<i>Постол О.Л., Воробьев О.Ю.</i>	
Оздоровительная йога на занятиях по физическому воспитанию для снижения уровня стресса и тревожности у студентов вузов .....	184
<i>Постол О.Л.</i>	
Укрепление стрессоустойчивости студентов транспортного вуза средствами физической культуры .....	188
<i>Пугачев И.Ю.</i>	
Совершенствование умственных способностей студенческой молодежи средствами двухэтапного комплекса с баскетбольным мячом .....	191
<i>Пугачев И.Ю.</i>	
Инновация модульного управления состоянием соревновательной готовности квалифицированных спортсменов.....	194
<i>Пугачев И.Ю.</i>	
Педагогико-психологический баланс дефиниций физической культуры в трактовке готовности студенческой молодежи к обучению .....	197
<i>Пугачев И.Ю.</i>	
Содержание и нормативы специального комплексного физического упражнения для младших школьников с задержкой психического развития	201
<i>Пузин П.П., Иовенко А.Р.</i>	
Анализ проблем внедрения занятий русской лапты в образовательную деятельность вузов РФ .....	205
<i>Семенчуков Ю.Н., Корчевой Л.Н., Павлюк Г.Б.</i>	
Спортивное ориентирование в ДВГАФК .....	208

<i>Скрипник Г.М., Гончарова Е.В.</i>	
К вопросу формирования профессиональных особенностей познавательных процессов у студентов спортивного вуза на занятиях по иностранному языку.....	211
<i>Смирнова Г.А.</i>	
Применение гипопрессивной тренировки в психофизической рекреации студентов РУТ (МИИТ) .....	215
<i>Сотникова М.А., Морожникова О.И.</i>	
Реализация олимпийского образования в дошкольных учреждениях .....	219
<i>Степанова И.С., Карлина В.П., Степанов Г.В.</i>	
Анализ отношения студентов медицинского университета к здоровому образу жизни .....	222
<i>Стукова Е.А., Бянкина Л.В.</i>	
Проблема меры выраженности координационных способностей .....	226
<i>Стурова Е.В., Громова О.А.</i>	
Влияние физической культуры на психическое благополучие человека .....	229
<i>Тагирова Е.Л., Тагирова В.В.</i>	
Искусственный интеллект и спорт, возможности и перспективы .....	234
<i>Тагирова Е.Л., Тагирова В.В.</i>	
Киберспорт: перспективы подготовки будущих специалистов .....	238
<i>Ткаченко П.А., Лифарь Е.В., Кормин В.Г.</i>	
Сравнительный анализ деятельности спортивного отдела КГАУ ФОК «Радужный» за 2019–2021 годы .....	242
<i>Файзульянов В.И., Зиганшин О.З.</i>	
История развития хоккея с мячом на Сахалине .....	245
<i>Ху Пин, Хуан Чжун, Чжуан Жуйпэн</i>	
Исследование затруднений и мер противодействия развитию олимпийского образования в китайских начальных и средних школах .....	247
<i>Чесноков Н.Н., Морозов А.П.</i>	
Подготовка кадров в области физической культуры и спорта на современном этапе .....	252
<i>Чесноков Н.Н., Морозов А.П.</i>	
Требования к осуществлению методической деятельности тренером на современном этапе .....	255

<i>Шишенок В.М., Шабров В.Р., Бондарь И.С.</i>	
Результативность игроков – участников Лиги чемпионов, имеющих различный антропометрический профиль .....	258
<i>Шишенок В.М., Фролов А.Е.</i>	
Технико-тактические действия вратарей студенческой сборной команды ДВГАФК по мини-футболу .....	261
<i>Шнейдер О.С., Чистякова И.С., Павлова К.М.</i>	
Влияние физкультурно-спортивной деятельности слабовидящих и незрячих школьников на их социальную приспособленность .....	263
<i>Шувалов А. М.</i>	
Особенности плиометрической тренировки в водной среде .....	267
<i>Щадилова И.С.</i>	
Анализ проблем менеджмента коммерческой спортивной студии в современных условиях .....	274
<i>Щадилова И.С.</i>	
Опыт продвижения бренда спортивной одежды с учетом российских реалий .....	274
<i>Щетина Б.М.</i>	
Техническая подготовленность в жиме лежа .....	276
<i>Щетина Б.М.</i>	
Спортивный результат как критерий подготовленности тяжелоатлетов .....	280
<i>Щетина Б.М.</i>	
Итоги и перспективы развития тяжелой атлетики Хабаровского края .....	282
<i>Янчева М.А.</i>	
Кинезиотейпирование при протрузиях межпозвонковых дисков поясничного отдела позвоночника в спортивной акробатике .....	285



План 2022 г.

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы XXVI Всероссийской  
научно-практической конференции  
25-26 ноября 2022 года

Под редакцией Е.А. Ветошкиной

Компьютерная верстка Ветошкиной Е.А.  
Публикуется в авторской редакции



Подписано в печать 15.12.2022

Формат 60x80/16

Бумага для множительных аппаратов.

Оперативный способ печати.

Усл. печ. л. 15,1. Тираж 100 экз. Заказ № 286

Типография Антар 27, 680000, г. Хабаровск, ул. Пушкина, 47 д.1